



Ricette tradizionali trentine

Rif.: Delibera della Giunta Provinciale
13 luglio 2001, n. 1799 e s.m.

Agg.to 6 agosto 2002

Indice delle ricette tradizionali trentine**1) ANTIPASTI**

- 1.1 Crostini ai funghi
- 1.2 Crostini al fegato
- 1.3 Crostini al prosciutto e noci
- 1.4 Crostini alla milza
- 1.5 Fette di pane con funghi
- 1.6 Pan co' le citole

2) MINESTRE

- 2.1 Crostini alla milza in brodo
- 2.2 Gnocchetti d'uovo
- 2.3 Palline di carne in brodo
- 2.4 Palline di carne in brodo
- 2.5 "Supa dei carradori"
- 2.6 Zuppa di funghi
- 2.7 Canederlòti trentini
- 2.8 Canederli in Brodo
- 2.9 Bro' Brusa'
- 2.10 Minestra di patate
- 2.11 Panada, minestra di pane
- 2.12 L'Orzet alla trentina
- 2.13 Minestrone di trippe
- 2.14 Minestra de fregoloti
- 2.15 Minestra de Zanzaréle
- 2.16 I Gratini
- 2.17 La Mosa o la Trisa
- 2.18 Zuppa di Vino

3) PRIMI PIATTI

- 3.1 Crespelle da magro
- 3.2 Gnocchi di ricotta
- 3.3 Gnocchi di semolino
- 3.4 Risotto con i funghi
- 3.5 Sfornato di spinaci
- 3.6 Tagliatelle alle noci con arrosto di maiale
- 3.7 Lumache di campagna
- 3.8 Rane "embragade"
- 3.9 Polenta gialla
- 3.10 Polenta di patate
- 3.11 Polenta de formenton (polenta nera)
- 3.12 Strangolapreti
- 3.13 Ciaronciè
- 3.14 Gnocchi di prugne
- 3.15 Gnocchi di patate

4) I SECONDI PIATTI**4.a) PESCI**

- 4.1 a Baccalà al latte
- 4.2 a Baccalà al sedano
- 4.3 a Baccalà alle acciughe
- 4.4 a Baccalà lesso
- 4.5 a Trota fritta
- 4.6 a Trota lessa

4.b) CARNI

- 4.1 b Carne salada e fasoi
- 4.2 b Cotechino di maiale trentino con fasoi en bronzon
- 4.3 b "Smacafam"
- 4.4 b Zuppa di Crauti e Pancetta affumicata trentina
- 4.5 b Fagiano con Pancetta nostrana all'aglio Caderzone
- 4.6 b Coniglio alla trentina con polenta
- 4.7 b "Tonco de Pontesel" (spezzatino di carne)
- 4.8 b "Sguazét " (spezzatino di frattaglie)
- 4.9 b Gulasch alla trentina
- 4.10 b Lesso con " peverada " (salsa di pane)
- 4.11 b Brasato
- 4.12 b Carne macinata (polpettone)
- 4.13 b Capriolo con polenta
- 4.14 b Cervo glassato
- 4.15 b Filetto di cavallo al Terodego Rotaliano
- 4.16 b Lepre arrosto
- 4.17 b Stinco al forno
- 4.18 b "Tordi finti" (oseleti scampadi)
- 4.19 b Asparagi e uova
- 4.20 b Capussi con luganeghe

5) DOLCI

- 5.1 Crema fritta
- 5.2 Crostata
- 5.3 Dolce di ricotta
- 5.4 "Fiadoni" alla Trentina
- 5.5 Frittelle di mele
- 5.6 Gnocchi al cioccolato
- 5.7 Gròstoi
- 5.8 Mele in camicia
- 5.9 Strudel di mele
- 5.10 Torta al biscotto
- 5.11 Torta all'amaretto
- 5.12 Torta bianca alla Trentina
- 5.13 Torta di carote
- 5.14 Torta de "fregolòti"
- 5.15 Torta di mele (o pere)
- 5.16 Torta di nocciole
- 5.17 Torta di noci
- 5.18 Torta delle rose
- 5.19 Zèlten alla trentina

1) ANTIPASTI

1.1 CROSTINI AI FUNGHI

Tempo di preparazione: 40 minuti; 10 minuti se i funghi sono già cotti

Ingredienti:

1 pan carrè
3 etti di funghi a piacere (anche coltivati)
1 spicchio d'aglio, olio, prezzemolo
5 sottillette di formaggio

Cuocere al solito modo i funghi con l'accorgimento di tagliarli molto finemente. Tagliare a metà le fette di pan carrè e passarle nel burro da un solo lato. Sulla parte non frita disporre la sottiletta in tutta la sua lunghezza e sopra questa spalmare i funghi. Servire caldi.

1.2 CROSTINI AL FEGATO

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti:

1 pan carrè
1 etto di fegatini di pollo
1 etto di prosciutto
4-5 acciughe
cannella
aceto
olio

Pestare finemente il fegato, soffriggerlo in un po' d'olio, aggiungere il prosciutto tagliato finemente con la mezzaluna, far passare nel tegame a fuoco moderato per 5-6 minuti, aggiungere le acciughe e lasciare che si sciolgano con il calore, aggiungere un po' di brodo (2-3 cucchiaini), un pizzico di cannella e 1 cucchiaino di aceto e controllare che il composto sia saporito di sale.

Tagliare il pan carrè a metà e far dorare le fette da entrambi i lati, indi porre la salsa su ogni fetta. Servire caldi

1.3 CROSTINI AL PROSCIUTTO E NOCI

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti:

1 pan carrè
gherigli di noci
1 etto di prosciutto cotto
3 cucchiaini di formaggio morbido saporito

Tritare finemente il prosciutto, incorporarvi il formaggio mescolando bene, in modo che il composto risulti omogeneo. Tagliare in quattro le fette di pan carrè e soffriggerle nel burro da un solo lato, spalmare il composto sul lato non fritto delle fette e guarnire con mezzo gheriglio di noce

1.4 CROSTINI ALLA MILZA

Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti

Ingredienti:

1 pan carrè

1 milza di vitellone

3 acciughe

cipolla, aglio, carota

Tagliare finemente una cipolla piccola, uno spicchio d'aglio e mezza carota e farli rosolare in un tegame con olio e un po' di burro. Aggiungere la milza (alla quale sarà stata tolta la pelle) e far cuocere aggiungendo un po' di vino bianco e un po' di brodo vegetale. Quando il composto è cotto, passarlo al tritatutto assieme alle acciughe, quindi rimettere nel tegame e tenere in caldo mentre si prepara in pan carrè fritto nel burro.

Spalmare il composto sulle fette e portare in tavola i crostini ben caldi.

1.5 Fette di pane con funghi

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tostare delle fette di pane casereccio, strofinarle con l'aglio e coprirle con uno strato di funghi cotti in umido, un po' d'olio e una sottilettina, mettere in forno finché il formaggio si fonde.

1.6 Pan co' le citole

Per ogni Kg. di farina aggiungere 70-80 grammi di citole (lardo tagliato a pezzettini e fritto), un po' di anice selvatica e poco sale.

Procedere poi come per il solito pane.

2) MINESTRE

2.1 Crostini alla milza in brodo

Tempo di cottura: 10 minuti.

Ingredienti:

brodo
1 milza di vitello
1 rosso d'uovo
1 pane raffermo
latte
sale

Togliere dall'involucro la parte molle della milza di vitello e metterla in una scodella con un po' di sale e un rosso d'uovo, spalmarla su delle fette di pane raffermo che in precedenza saranno state passate rapidamente nel latte. Rosolare quindi le fette in un po' di burro, disporle nei piatti e coprirle con il brodo fumante.

2.2 Gnocchetti d'uovo

Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

4 uova
150 grammi di formaggio grattugiato
sale, pepe, noce moscata

In una scodella mescolare bene le uova, aggiungere sale, pepe e noce moscata, aggiungere il formaggio e verificare che il composto sia sufficientemente solido (se le uova sono grandi, sarà necessario un po' più di formaggio). Preparare un brodo di carne o vegetale: quando il brodo bolle aggiungervi tutto il composto. Dopo qualche minuto si formerà in superficie una specie di frittata. Lasciare cuocere per altri 8-10 minuti e poi con un cucchiaino formare piccoli gnocchi con il composto venuto a galla.

2.3 Palline di carne in brodo

Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

350 grammi di macinato di manzo e di vitello
6 gambi di sedano verde
6 patate medie
sale, pepe, noce moscata

Tagliare le patate a piccoli dadi e il sedano a rondelle regolari, mettere nella pentola con acqua fredda abbondante. Le palline di carne si preparano nel modo seguente: mettere in una ciotola il macinato aggiungendovi sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Mescolare bene il tutto e regolare di sale. Formare delle palline piccole come nocchie e disporle su un tagliere. Quando l'acqua con le verdure bolle, mettere lentamente le palline di carne nella

pentola e cuocere il tutto per circa 25 minuti. Insaporire la minestra con il dado di brodo vegetale.

2.4 “Supa dei carradori”

Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti (per persona):

2 fette di pane di segale

1 noce di burro

1 cucchiaio di formaggio grattugiato

2 mestoli di brodo

Spezzettare il pane di segale raffermo, rosolare il burro finché diventa scuro e con questo coprire il pane, aggiungere abbondante formaggio grana e unire il brodo.

2.5 Zuppa di funghi

Tempo cottura: 20 minuti

Ingredienti:

2 etti di funghi

brodo di carne

2 cucchiaini di farina

Preparare il brodo di carne.

Rosolare due cucchiaini di farina bianca, tanto da renderla un po' imbrunita, aggiungere il brodo e far bollire, mescolare con un frustino per evitare grumi. Infine aggiungere i funghi precedentemente sbollentati.

2.6 Canederlòti trentini

Si tratta di una ricetta che rincorre nelle mense del Cinquecento trentino.

Ingredienti:

½ Kg di carne cruda di vitello tritata

½ Kg di pane secco ammollato nel latte

2 uova, una spolverata di noce moscata ,
farina bianca, burro e sale, brodo di carne .

S'impasta la carne con il pane, le uova, la noce moscata, un po' di burro sciolto e il sale.

Si fanno delle palline della grandezza di prugne passandole nella farina bianca per dare una giusta consistenza , quindi s'immergono nel brodo bollente e si fanno cuocere per circa venti minuti.

2.7 Canederli in Brodo

I canederli, sono un piatto di derivazione altoatesina (Knödel) , hanno assunto col tempo delle caratteristiche proprie trentine:sono un po' più piccoli, meno grassi e composti di pane esclusivamente bianco. si preparano in vari modi, tutti simili, ma al tempo stesso diversi in base alla zona, diversi negli ingredienti

e nella preparazione, li potrete mangiare in brodo, al sugo oppure semplicemente con burro fuso e salvia.

Ingredienti:

500 gr di pane e latte per bagnarlo

2 uova

1 lucanica trentina fresca

50 gr di prosciutto cotto

un mazzetto di prezzemolo

una manciata di formaggio grattugiato

un cucchiaino di farina bianca ed un pizzico di sale

brodo

In una terrina mettere il pane tagliato a piccoli dadi e bagnarlo con il latte tiepido lasciando che lo assorba bene per alcune ore. Spappolare il pane con una forchetta (o con le mani) , quindi aggiungere le uova , la lucanica sbriciolata e fatta precedentemente scaldare , il prosciutto tagliato finemente, il formaggio grana trentino grattugiato, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e il cucchiaino di farina.

Amalgamare con cura gli ingredienti quindi con il composto formare delle palle grandi come un grosso uovo o un po' meno di una palla da tennis, passarle nella farina bianca e gettarle nel brodo bollente facendo cuocere per circa 10 minuti.

Si possono servire asciutti con burro fuso e formaggio, oppure come contorno al gulasch trentino o con crauti.

2.8 Bro' Brusa'

(Minestra di fagioli)

Ingredienti:

3 etti di fagioli sgranati secchi

3 cucchiaini di farina bianca

3 cucchiaini d'olio d'oliva extra vergine

2 etti di pasta di grano duro

(di formato non troppo piccolo)

La sera precedente la preparazione (o almeno 5 ore prima) , mettere a bagno i fagioli.

Versare i fagioli in acqua salata bollente e farli cuocere. A cottura ultimata, conservare la loro acqua.

In una pentola da minestra mettere 3 cucchiaini d'olio , quando questo è caldo aggiungere la farina e farla rosolare finché diventa un' po' scura (ma non troppo , altrimenti acquisterebbe un sapore amaro).

Aggiungere quindi l'acqua conservata dalla cottura dei fagioli e metà dei fagioli cotti passandoli prima a setaccio. Controllare che la minestra sia salata a sufficienza, altrimenti aggiungere un'po' di dado vegetale. La minestra deve risultare abbastanza scura e densa. Quando bolle, aggiungere la pasta (di grano duro e di media grandezza, come i ditaloni).

2.9 Minestra di patate

Ingredienti :

patate (due per persona)
olio,burro
sale,pepe,pane tostato , brodo

Sbucciare , lavare e tagliare a piccoli dadi le patate, versarle in un soffritto d'olio , burro e cipolla tritata e continuare la cottura finché le patate avranno preso un po' di colore. A questo punto aggiungere del brodo (oppure acqua e dado di brodo vegetale) , sale e pepe , e far bollire finché le patate si saranno sfatte.

Aggiungere quel tanto di brodo necessario perché la minestra ottenga la giusta densità (deve essere cremosa, come il semolino in brodo) e un pizzico di maggiorana; bollire ancora per qualche minuto e servire con dadini di pane tostati.

2.10 Panada , minestra di pane*Ingredienti:*

3 etti di panne secco
2 litri d'acqua salata o brodo di carne
burro
formaggio grana trentino grattugiato
pepe

Si dora, seccandolo, il pane nel forno; lo si taglia a pezzi grossi e lo si immerge nell'acqua salata o nel brodo per circa un'ora a fuoco molto lento, cercando di non mescolare. Spento il fuoco si aggiungono un bel pezzo di burro , il grana grattugiato e una spolveratine di pepe, a piacere, e finalmente si mescola bene per amalgamare il pane ai nuovi sapori. Si gusta molto calda.

2.11 L'Orzet alla trentina

(Minestra d'orzo)

Tempo di preparazione: dalle 3 alle 5 ore

Ingredienti:

acqua
orzo in quantità da rendere la zuppa densa, circa un pugno per persona
1 manciata di fagioli secchi
1 pezzo di carne affumicata (va bene la pancetta)
carote - patate - sedano (a vostra scelta se aggiungere anche piselli, prezzemolo, porri e zucchine)
formaggio grana trentino
olio d'oliva extra vergine q.b.
sale q.b.

Si taglia a pezzettini la verdura e si mette in una grande pentola con brodo vegetale insieme alla carne affumicata; quando bolle si aggiungono i pugnetti d'orzo e si fa proseguire la cottura a fuoco lento per almeno tre ore, girando ogni tanto con un mestolo di legno. Servite con del grana trentino

grattugiato sopra ed un filo d'olio. E' un piatto che potete conservare e riscaldare per qualche giorno ... e sicuramente l'ultimo giorno sarà più gustosa.

La zuppa di orzèt ha anche una versione "di magro", ossia, anziché aggiungere la carne affumicata, a metà cottura si aggiunge latte in quantità adeguata e burro alla fine.

2.12 Minestrone di trippe:

Ingredienti:

1 kg di trippa (di vitello o di manzo)

3 patate

3 carote della Val di Gresta

3 gambi di sedano

1 mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

olio e brodo

Lavare bene le trippe, metterle a bollire e quando sono quasi a mezza cottura (dopo circa 30 minuti), tagliarle alla Julienne, cioè a listarelle corte e si aggiungono al soffritto nell'olio di tutte le verdure sminuzzate, ad esclusione delle patate, per circa dieci minuti, continuando a mescolare.

A questo punto si aggiungono il brodo di carne o vegetale, il pangrattugiato e le patate tagliate a dadetti: la cottura deve proseguire a fuoco lento per un'altra ora. La minestra va gustata fumante, con una spolveratina di formaggio grana trentino.

2.13 Minestra de fregoloti

Ingredienti:

½ litro di latte

½ litro d'acqua

25 gr di burro

125 gr.di farina bianca

sale .

Versare in una pentola mezzo litro di latte e mezzo litro di acqua ed aggiungere 25 gr di burro ed un pizzico di sale. Portare ad ebollizione e intanto sistemare in un piatto fondo 125 gr di farina bianca sulla quale si spruzzeranno poco alla volta 50 gr di acqua, formando man mano con le dita dei piccoli grumi che si verseranno nell'acqua e latte quando inizia a bollire .

La cottura deve proseguire lentamente per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto con molta delicatezza. Trascorso questo tempo, i fregoloti saranno pronti.

2.14 Minestra de Zanzaréle

Ingredienti:

1 litro di brodo

2 uova

100 gr farina bianca
sale

Mescolare le uova alla farina col sale fino a ottenere una pastella piuttosto densa; quindi versarla gradatamente sul brodo bollente, mescolando con una forchetta, finché si formano le *zanzarèle*, ovvero i piccoli grumi di pasta cotta. Si prosegue allora per qualche minuto la cottura di questa semplice, ma nutriente minestra.

2.15 I Gratini

Ingredienti:

2 uova
pangrattato
formaggio grana trentino grattugiato
noce moscata
brodo
un pizzico di sale

Amalgamare le uova con il pangrattato, il grana trentino, il sale e una bella grattugiata di noce moscata.

Deve risultare una pasta consistente tanto da essere grattugiata. I *gratini* così ottenuti si versano nel brodo bollente e sono subito cotti.

2.16 La Mosa o la trisa

Ingredienti:

1 litro di latte e ½ litro d'acqua
2 tazze di farina gialla
1 tazza di farina bianca
burro e sale

Mettere latte e acqua in una pentola, quando il tutto bolle aggiungere la farina gialla, sale e farina bianca sciolta in un' po' d'acqua : la *mosa* così ottenuta, o *farinata*, va mescolata con una frusta in continuazione finché risulta cremosa e omogenea.

Va servita con burro fuso e, per i più piccoli si aggiunge un ' po' di zucchero.

2.17 Zuppa di Vino

Ingredienti:

2 bicchieri di vino rosso o bianco
2 bicchieri di latte
2 tuorli d'uovo
30 gr di burro di montagna
1 cucchiaino di zucchero
pane abbrustolito

Sciogliere il burro ed aggiungere il vino portandolo ad ebollizione, aggiungere i tuorli mescolati allo zucchero, il latte e scaldare nuovamente il tutto. La

minestra va versata nei piatti sul cui fondo sono poste fette di pane abbrustolito nel burro.

3) PRIMI PIATTI

3.1 Crespelle da magro

Tempo di cottura: 40 minuti.

Ingredienti:

4 uova

1 cucchiaio di farina bianca

un bicchiere di latte

Per il ripieno:

6 etti di spinaci

3 etti di ricotta

mezzo etto di prosciutto

mezzo etto di formaggio grana

panna da cucina

noce moscata, sale e pepe

Cuocere gli spinaci, strizzarli bene e tritarli finemente, salarli adeguatamente, aggiungere il prosciutto tagliato sottilmente (meglio se tritato), amalgamarvi la ricotta e il formaggio grana. Separatamente preparare le crespelle con uova, farina e latte, il tutto sbattuto con il frullatore, farle cuocere rapidamente nel tegame, facendo attenzione che siano ben sottili. La forma (una volta cotte) deve corrispondere a quella caratteristica dei cannelloni. Riempire le crespelle con il composto, rimetterle in una grande teglia da forno, cospargerle di formaggio grana e ricoprirle di panna, infornare e far gratinare.

3.2 Gnocchi di ricotta

Tempo di cottura: pochi minuti (si tolgono appena affiorano)

Ingredienti:

500 grammi di ricotta

50 grammi di burro

3 uova

4 cucchiari di grana, farina

1 cucchiaio di pane grattugiato

un pizzico di noce moscata

1 mazzetto di prezzemolo

Mescolare la ricotta con il burro, tre uova intere, il grana, un po' di noce moscata, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il pane grattugiato e la minore quantità possibile di farina per non far sciogliere gli gnocchi durante la cottura. Formare palle grandi quanto un cucchiaino da minestra (gnocchi rotondi), cuocerle nell'acqua leggermente salata e condirle con burro e formaggio.

3.3 Gnocchi di semolino

Tempo di cottura: 20 minuti.

Ingredienti:

200 grammi di semolino
750 grammi di latte
50 grammi di burro
80 grammi di formaggio grattugiato
3 uova

Bollire il latte con un po' di sale. Mentre bolle gettarvi a pioggia il semolino fin quando diventa abbastanza denso, come la polenta. Sbattere con la frusta perché non si formino grumi. Appena il semolino è cremoso far cuocere per 20 minuti rimestando di frequente con il mestolo. Alla fine unire metà del burro e metà del formaggio, un po' di pepe e un pizzico di noce moscata, togliere dal fuoco e, sempre rimestando, unire le uova. Versare il composto in una teglia da forno e con la lama del coltello tirarlo allo spessore di un centimetro. Quando è freddo, tagliarlo a quadratini (oppure versarlo su un piano e fare dei dischi con un bicchierino). Disporre i quadratini o i dischi in una teglia da forno, versarvi sopra il formaggio grattugiato e il burro a pezzettini. Far gratinare in forno.

3.4 Risotto con i funghi

Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

400 grammi di riso
8 cucchiaini di olio d'oliva
1 noce di burro
1 dado per brodo
1 tazza di funghi già cotti
formaggio grana

In una casseruola far sciogliere il burro con un po' d'olio ed aggiungervi il riso, mescolando bene. Aggiungere i funghi, rimescolare e coprire il tutto con acqua calda, aggiungere il dado e cuocere aggiungendo acqua fino a cottura ultimata. Togliere il risotto dal fuoco e mescolarvi una manciata di formaggio grana.

3.5 Sformato di spinaci

Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

1 kg di spinaci
1 cipolla
sale, pepe, olio e burro

Lessare e strizzare bene gli spinaci, tritarli. In un tegame dorare la cipolla in olio e burro, versarvi gli spinaci e insaporire con sale e pepe, rimestare bene e lasciare asciugare l'acqua che ancora contengono. Togliere dal fuoco e appena sono tiepidi, formare con gli spinaci una palla, o meglio un grosso salame, porlo in uno strofinaccio e farlo cuocere per 20 minuti a bagnomaria. Togliere e lasciare riposare un attimo, tagliare a fette e servire nei piatti con abbondante formaggio grattugiato e burro fuso.

3.6 Tagliatelle alle noci con arrosto di maiale

Tempo di cottura: 3 ore.

Ingredienti per l'arrosto (per 6 persone):

1 Kg di fesa di maiale

1 etto di gherigli di noce

1 etto di panna da cucina, burro, aromi a piacere (salvia, rosmarino, 1 foglia di alloro)

Le tagliatelle devono essere fresche: per condirle si userà la salsa dell'arrosto. Preparare l'arrosto. Quando è ben cotto, toglierlo dal tegame e metterlo su un tagliere. Quando è freddo, tagliarlo a fettine sottili. Nel tegame con il sugo ben caldo aggiungere un bel pugno di noci tritate in modo sottile e 1 etto di panna, senza mescolare. Mettere il tegame in forno a far dorare fino a quando si forma una leggera crosta (circa 5 minuti).

Con un po' di questa salsa condire le tagliatelle, aggiungendo qualche fiocchetto di burro. Se nel tegame è rimasta poca salsa, aggiungere noci, un po' di burro e panna e rimettere in forno. Aggiungere una per volta le fettine di arrosto in modo che la salsa bagni i due lati della fetta. Rimettere in forno per alcuni minuti il tegame coperto con una carta stagnola.

3.7 Lumache di campagna

Tempo di cottura: due ore e mezza

Ingredienti:

10-15 lumache per persona

olio, aceto, aglio

pane grattugiato

sale, pepe

Mettere le lumache in una catinella di acqua fredda con un pugno di sale grosso e mezzo bicchiere di aceto, scuotendole di tanto in tanto con le mani in modo che buttino dal guscio molta della loro bava. Risciacquarle due o tre volte. Infine metterle nell'acqua bollente per 10 minuti. Dopo un'altro e definitivo risciacquo, strappare una ad una la lumaca dal guscio, levare il sacchetto verde che si nota all'estremità e gettarlo, perché molto amaro. Preparare una salsa con olio, pane grattugiato, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Ci sono tre alternative:

1. rimettere le lumache nel guscio, riempirli con la salsa, disporli in un tegame e far cuocere per due ore, aggiungendo un po' d'acqua di tanto in tanto;
2. mettere nel tegame le lumache senza guscio con la salsa: in questo caso si faranno cuocere per un'ora e mezza, allo stesso modo;
3. si possono anche passare le lumache al tritacarne e poi cuocerle con la salsa.

3.8 Rane

Ingredienti:

rane spellate

prezzemolo e costa di sedano tritato

vino bianco

1 bicchiere di latte

farina

uova

sale e pepe

olio per friggere

Si bloccano le zampe delle rane incrociandole, *embragandole*, si toglie la vescichetta del fiele e si fanno spurgare per un'ora in acqua e latte. Quindi s'immergono in una marinata di prezzemolo, sedano e vino bianco. Dopo due ore s'impanano nella pastella e si friggono nell'olio bollente.

3.9 Polenta gialla

Ingredienti per 4 persone

600 gr. di farina di mais di Storo,

2 litri circa di acqua

15 gr. di sale grosso.

Porre a scaldare l'acqua, salandola. Si considera indicativo utilizzare un peso di farina pari ad un terzo del peso d'acqua. Si consiglia l'uso di farina a grana piuttosto grossa e d'ottima qualità, come quella di Storo. Quando l'acqua bolle versare la farina da polenta a spaglio, ben mescolando al fine di evitare i grumi. Mescolare intensamente fino a che l'impasto risulti abbastanza denso. Continuare a cuocere, frequentemente rimestando con la canaròla, il classico bastone di legno. Girare di continuo, lentamente, in senso orario, portando l'impasto dal basso verso l'alto almeno per una quarantina di minuti. Servire in tavola, fumante, sul caratteristico tabièl di legno, ossia un tagliere a forma circolare.

3.10 Polenta di patate

(polenta concia)

Ingredienti:

2 kg di patate della Val di Gresta

1 etto di burro

1 etto di farina bianca o gialla

1 cipolla
acqua e latte, sale

Lessare le patate, pelarle e schiacciarle con il schiacciapatate. Nel paiolo della polenta si versa il burro e quando sciolto, la farina mescolando affinché non si facciano grumi, quindi la cipolla tritata finissima; si fa rosolare il tutto e infine si aggiungono un po' di acqua e latte e le patate. A questo punto aggiungere un po' di sale e mescolare in continuazione per circa 20 – 30 minuti. La polenta è pronta quando la crosticina che si forma sul paiolo si fa bruciacchiata, staccandosi. Servire in tavola, fumante, sul caratteristico tabièl di legno, ossia un tagliere a forma circolare.

3.11 Polenta de formenton (polenta nera)

Si chiama anche polenta nera e la sua ricetta è antichissima. Una variante della polenta così preparata è la polenta *smalzàda* o pasticciata, se fatta solo con farina gialla.

Ingredienti

3 etti di farina di grano saraceno (formentòn)
2 litri di latte
½ litro di vino bianco
sale

Versare latte, vino ed il sale in un paiolo e quando bollono aggiungere lentamente la farina, mescolando in continuazione affinché non si formino grumi. Quando la polenta è cotta, si rovescia sul tagliere e si taglia a fette.

3.12 Strangolapreti

Ingredienti:

1 kg. di pane raffermo,
500 gr. di spinaci o altre verdure,
2 uova,
100 gr. di grana trentino,
100 gr. di burro,
0,5 l. di latte,
poco olio d'oliva,
poca farina bianca.
poca noce moscata,
poche foglie di salvia,
sale, pepe, cipolla q.b.

Mettere in ammollo nel latte tiepido il pane raffermo tagliato a dadetti per circa tre ore; aggiungere gli spinaci o altre verdure, precedentemente lessati in poca acqua leggermente salata e tritati, dopo averli fatti saltare nel burro e insaporiti con sale, pepe e noce moscata. Unire la cipolla tritata finemente e rosolata nell'olio, il grana trentino grattugiato, le uova, il sale e poca farina bianca. Amalgamare bene il composto con un mestolo di legno. Confezionare

quindi gli Strangolapreti nella forma desiderata (a palline, a forma di cucchiaino, di gnocco, ecc.) e versare in acqua bollente salata; quando riaffiorano sono cotti e quindi vanno scolati e serviti con grana trentino abbondante e burro spumeggiante, aromatizzato con salvia.

3.13 “Ciaronciè”

Ingredienti

300 gr di patate
30 gr di farina bianca
30 gr di burro
400 gr di spinaci selvatici
1 uovo
formaggio grana grattugiato
sale

Lessare le patate e passarle nello schiacciapatate ed aggiungere la farina, uovo e sale. Quindi mescolare e tirare la pasta così ottenuta con il matterello. A questo punto tagliare la pasta in quadrati da circa 10 cm per lato. Lessare le spinaci e, una volta strizzati rosolarli bene nel burro; a cucchiainate disporre le spinaci su ogni quadrato di pasta e chiudere premendo ai lati.

I ravioloni così ottenuti si fanno bollire per pochi minuti in acqua salata e si rosolano infine nel burro fuso .

Condire con abbondante formaggio grana trentino.

3.14 Gnocchi di prugne

Ingredienti

8 patate farinose
2 uovo
300 gr di farina
burro
pane grattugiato
susine (prugne)

Lessare le patate con la buccia, sbucciarle e passarle, ancora calde , nello schiacciapatate; unire la farina , le uova, un pizzico di sale. Lavorare l'impasto con le mani fino a quando risulta morbido ed omogeneo, formare un grosso rotolo di 4 cm. di diametro e tagliarlo in tanti dischi dello spessore di circa 2 cm. Porre in mezzo a ciascun disco mezza susina, chiudere bene la susina dentro la pasta, formando un gnocco di media grossezza e cuocere gli gnocchi in acqua salata.

Preparare in un tegame il pane grattugiato in quantità abbondante e farlo imbianchire con del burro, quindi versarvi gli gnocchi e rigirarli con delicatezza finché saranno ben coperti di pan grattato; condirli poi con del burro fuso.

3.15 Gnocchi di patate

Ingredienti:

1 kg di patate

2 uova
200 gr farina bianca
lievito di birra o da dolci
ragù di carne
formaggio grana trentino

Lessare le patate e passarle nello schiacciapatate mentre sono ancora calde, unire il lievito; allargare le patate schiacciate sulla spianatoia in modo che si raffreddino, unirvi un pizzico di sale, le uova e la farina, maneggiare bene il composto sulla spianatoia e formare dei rotolini del diametro di 2 cm., tagliarli a pezzettini e lasciarli riposare per un quarto d'ora e poi buttarli in acqua salata bollente. Ritirarli con un mestolo forato quando salgono a galla.

Si servono con burro fuso e formaggio grana trentino o con un ottimo ragù di carne.

4) I SECONDI PIATTI

4.a) PESCI

4.1 a Baccalà al latte

Tempo di preparazione e cottura: 2 ore

Ingredienti:

1 Kg di baccalà
mezzo litro di latte
oli abbondante
prezzemolo, aglio
una manciata di formaggio grattugiato
5 gambi di sedano bianco

Pulire il baccalà, porlo nel tegame a pezzi abbastanza grossi, regolare di sale e pepe, aggiungere l'aglio e i gambi di sedano puliti, spellati e tagliati, coprire tutto con il latte e l'olio.

Far cuocere lentamente per circa un'ora e mezza. Prima di portarlo in tavola, aggiungere il prezzemolo e il grana grattugiato.

4.2 a Baccalà al sedano

Tempo di preparazione e cottura: 2 ore

Ingredienti:

1 Kg di baccalà
1 radice di sedano di circa mezzo kg.
3 spicchi d'aglio
sale, pepe
alloro, olio

Mettere il baccalà nell'acqua bollente e lasciarlo riposare per circa 15 minuti, poi diliscare e raschiare la pelle

Mettere nella pentola tutti gli ingredienti a freddo, avendo cura di alternare una bella fetta di radice di sedano e un pezzo di baccalà, far cuocere lentamente in abbondante olio per circa un'ora e un quarto, senza mai rigirare.

Servire con polenta o patate lessate

4.3 a Baccalà alle acciughe

Tempo di preparazione e cottura: 2 ore

Ingredienti:

1 Kg. di baccalà
1 cucchiaio di capperi salati
6 acciughe sott'olio
2 spicchi d'aglio
3 gambi di sedano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
olio, sale, pepe

Pulire il baccalà come nella ricetta precedente, mettere in pentola tutti gli ingredienti, tranne i capperi e le acciughe che si aggiungeranno a metà cottura. Far cuocere per un'ora e mezza. Poco il sale, perché dovrebbero bastare le acciughe regolare alla fine.

4.4 a Baccalà lesso

Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti:

1 Kg. di baccalà
prezzemolo
olio, pepe, sale

Pulire il baccalà, tagliarlo a pezzi non troppo grossi, porlo in pentola con abbondante acqua fredda e lasciarlo cuocere finché l'acqua entra in pieno bollore, non un attimo di più, altrimenti il pesce indurisce. Condirlo con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato.

4.5 a Trota fritta

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti

Ingredienti:

1 trota per persona
farina, sale
olio (o vino bianco)

Pulire le trote dalle interiora e raschiare le squame, lavarle bene e asciugarle. Mettere un bel pizzico di sale nella parte interiora e infarinare. Preparare una pentola in aderente con abbondante olio caldo, porvi le trote e farle friggere a fuoco abbastanza vivo per circa venti minuti, rigirandole in modo che facciano una crostina croccante e scura su entrambi i fianchi

Salare e servire

Variante: usare un po' meno d'olio e aggiungere di tanto in tanto durante la cottura del vino bianco.

4.6 a Trota lessa

Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

1 trota per persona
1 fetta di limone
1 foglia di alloro
1 spicchio d'aglio
sedano, carota, sale

Pulire la trota dalle interiora e tagliarne le pinne, lavarla bene sotto l'acqua corrente. Prendere un tegame grande, in modo che la trota via stia ben distesa, mettervi prima abbondante acqua, una fetta di limone, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, un pezzetto di gambo di sedano, mezza carota e sale. Quando l'acqua sta per bollire, porvi le trote e far cuocere lentamente per circa 10 minuti.

Servire con olio o maionese e patate lesse.

4.b) CARNI**4.1 b Carne Salada e Fasoi***Ingredienti:*

carne salada
fagioli
cipolla
olio extravergine di oliva
un cucchiaino di aceto
sale e pepe

Bagnare le fettine piuttosto fini di carne nell'olio d'oliva ed saltarle sulla piastra bollente. Servire nei piatti caldi ed accompagnare con i fagioli, conditi con olio, sale e pepe, cipolla a fettine ed un cucchiaino d'aceto. Come antipasto, la "carne salada" viene spesso consumata cruda, tipo carpaccio, tagliata a fette sottilissime e condita con un filo di olio extravergine di oliva del Garda con aggiunta di grana e rucola.

4.2 b Cotechino di maiale trentino con fasoi en bronzon*Ingredienti:*

1 cotechino di maiale trentino, 500 gr. di fagioli secchi,
1 bicchiere di vino rosso,
1 cipolla bianca,
1 carota gialla,
1 costa di sedano,
2 foglie d'alloro,
concentrato di pomodoro, olio, sale, aglio, prezzemolo.

Mettere in ammollo i fagioli secchi almeno dodici ore prima di cucinarli. Bollire per un paio d'ore il cotechino che verrà in seguito unito ai fagioli. Risciacquare i fagioli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora a fuoco lento. Una volta cotti, tenere l'acqua di cottura. Preparare un soffritto con cipolla, carote, sedano e aglio sminuzzati. Aggiungere i fagioli e bagnare con il vino rosso

mantenendo un fuoco vivace. Proseguire la cottura lentamente aggiungendo, al bisogno, l'acqua di cottura che avete conservato. Aggiungere il concentrato di pomodoro, le foglie di alloro e il cotechino tagliato a fette, precedentemente bollito. A fine cottura dopo circa 30 minuti unire il prezzemolo ed eventualmente aggiustare con sale e pepe.

4.3 b "Smacafam"

Ingredienti:

250 gr. di farina bianca, 50 gr. di farina saracena, 1/2 l. di latte, 1 cucchiaio d'olio, 200 gr. di lucanica cauriota fresca, 30 gr. di pancetta affumicata trentina, 30 gr. di lardo trentino, sale e pepe.

Mettere in una terrina le farine e aggiungere, mescolando bene, il latte, un cucchiaio d'olio e il sale, nonché mezza lucanica sminuzzata, parte della pancetta affumicata e il lardo tagliato a dadini che avrete in precedenza soffritto, aggiungendo una spruzzata di pepe. Imburrare e infarinare una tortiera di rame, mettervi l'impasto e porvi sopra le fettine di lucanica fresca e il rimanente della pancetta affumicata. Mettere quindi al forno a 200 °C per circa 40 minuti, finché avrà preso un bel colore dorato. Servire con verdura fresca, preferibilmente denti di cane che si trovano in abbondanza a fine carnevale, epoca di maggior gloria per questo singolarissimo, irripetibile piatto trentino.

4.4 b Zuppa di Crauti e Pancetta affumicata trentina

Ingredienti:

1/2 kg. di crauti trentini,
1 hg. di pancetta affumicata trentina,
1 osso salmistrato,
2 l. d'acqua,
una cucchiata di farina bianca,
e una di farina gialla.

Introdurre tutto a freddo in una pentola e far cuocere per 3-4 ore aggiungendo eventualmente ancora acqua o brodo. Attendere che la minestra abbia raggiunto la consistenza desiderata, perché solo così sarà pronta a servire.

4.5 b Fagiano con Pancetta nostrana all'aglio Caderzone

Ingredienti:

1 fagiano ben frollato,
100 gr. di pancetta nostrana all'aglio caderzone tritata,
50 gr. di burro, 1 cucchiaio di salvia tritata,
1 bicchierino di grappa al ginepro,
1/4 di litro di panna,
sale e pepe.

Amalgamare pancetta e salvia, un pizzico di pepe e di sale. Riempire con il composto il fagiano, ma tenerne da parte un po' per spalmarlo esternamente

sul pennuto. Legare il fagiano e cuocerlo con un po' di burro in casseruola, bagnandolo con la grappa. Prima di servire, tagliarlo a pezzi, recuperare la farcia, distribuirla sui pezzi di fagiano, aggiungere la panna e cucinare ancora il tempo necessario per amalgamare il sugo di cottura. Servire su uno zoccolo di puré di piselli.

4.6 b Coniglio alla trentina con polenta

Ingredienti:

1 coniglio tagliato a pezzi e separare le frattaglie
lardo pestato
1 cipolla
1 carota gialla
prezzemolo
2 bicchieri di vino bianco secco
miscela di aromi (rosmarino, comino, noce moscata, alloro, bacche di ginepro, e pepe bianco)
1 cucchiaino di salsa di pomodoro
un po' di farina bianca
formaggio grana grattugiato
brodo
olio
burro
sale

Far dorare il coniglio, già tagliato a pezzi, a fuoco basso, in un soffritto di lardo pestato, olio, burro e mezza cipolla tritata. Quindi si aggiunge un bicchiere di vino bianco e, prima che sia del tutto evaporato, vi si aggiunge la miscela di aromi preventivamente ammollata in un altro bicchiere di vino bianco. Lasciando il fuoco basso si cuoce per un'ora bagnando con brodo di carne. Nel frattempo si prepara una specie di salsa fatta con le frattaglie tritate e rosolate in un soffritto con mezza cipolla, carota gialla e prezzemolo tritati; amalgamati gli ingredienti si aggiunge un cucchiaino di conserva di pomodoro e si aggiunge un pizzico di farina bianca per dare maggior consistenza. Pronta la salsa, si versa sul coniglio e si fa cuocere il tutto per circa 30 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con dell'altro brodo per evitare che si secchi e insaporendo alla fine con del formaggio grana grattugiato. Il sugo deve risultare alla fine denso, ma non asciutto, perché poi verrà versato sulla polenta gialla.

4.7 b "Tonco de Pontesel"

(spezzatino di carne)

Tempo di cottura :2 ore

Ingredienti:

1 Kg di carne (vitello,manzo,maiale)
1 lucanica fresca trentina
cipolla, lardo,olio, burro
1 cucchiaino di farina bianca

Tritare finemente una bella cipolla e un po' di lardo, farli soffriggere con olio d'oliva, quindi versare la carne tagliata a pezzetti, come per lo spezzatino, e la lucanica tagliata a fette non troppo sottili, il tutto infarinato.

Far dorare aggiungendo un pizzico di sale e pepe.

A metà cottura, tostare a parte un cucchiaino di farina bianca con un po' di burro (" brustolin"), aggiungerla al sugo della carne assieme ad un po' di brodo vegetale. Quando la carne sarà cotta e il sugo avrà preso un bel colore bruno e sarà abbastanza denso, servire con polenta o patate lessate.

4.8 b "Sguazét "

(spezzatino di frattaglie)

Ingredienti:

Frattaglie di vitello (cuore, polmone, fegato)

1 cipolla

prezzemolo

Formaggio grana grattugiato

1 cucchiaino di farina bianca

1 bicchiere di vino bianco secco

brodo

Sale e pepe

Burro

Olio

Tagliare a fettine le frattaglie e rosolare nel soffritto di olio, burro, cipolla e prezzemolo, continuando la cottura a fuoco basso, aggiungere il vino bianco e la farina, facendo attenzione che non si formino grumi.

A questo punto versare il brodo di carne e continuare la cottura finché il sugo non raggiunge una media densità. Insaporire quindi con sale, pepe e formaggio grana.

Lo sguazét, ovvero lo spezzatino di frattaglie, si serve con polenta e con formaggi saporiti.

Lo sguazét veniva anche fatto con le frattaglie di capretto " sguazét de coradèla", oppure con i funghi misti e pomodori spezzati.

4.9 b Gulasch alla trentina

Tempo di cottura : 2 ore e mezza

Ingredienti:

500 kg di carne di manzo (spalla)

500 gr di cipolle

5 cucchiai di olio d'oliva

alcune foglie di salvia

un rametto di rosmarino

2 foglie di alloro

1 costa di sedano

1 fetta di lardo

uno spicchio d'aglio

250 gr pomodori pelati
 1 dado
 1 bicchiere vino rosso
 2 cucchiaini di aceto

Far riscaldare l'olio in una casseruola, aggiungere le cipolle tagliate grossolanamente e lasciarle soffriggere un po', poi unire la carne tagliata a pezzi, mescolare, aggiungere un bicchiere di vino rosso, aceto, sale, pepe, le foglie di alloro, il sedano e la salvia tritati finemente, il dado, e coprire il tutto con acqua. Cuocere a fuoco moderato per circa un'ora, quindi unire il battuto di lardo, aglio, rosmarino e la polpa del pomodoro, proseguire la cottura per un'ora e mezza.

Ottimo servito con polenta o con canederli.

4.10 b Lesso con “ peverada “ (salsa di pane)

Tempo cottura per la carne : 3 ore circa
 Tempo cottura per la peverada: 20 minuti

Ingredienti per il lesso:

Mezza testina di vitello
 1 kg di polpa di manzo
 1 cotechino
 1 lingua
 alloro, cipolla, sedano, carote

Ingredienti per la “peverada”:

4 cucchiaini di pane grattugiato
 midollo di vitello (o olio e burro)
 1 litro di brodo di carne
 mezza cipolla
 formaggio grana grattugiato

Cuocere separatamente la lingua con una foglia di alloro, un po' di sedano e carote. Tempo di cottura : circa due ore. Così per il cotechino, bucando un pochino con la forchetta la pelle per evitare che si rompi durante la cottura, naturalmente a fuoco moderato.

Bollire la testina di vitello e il manzo in abbondante acqua con cipolla, carote e sedano, e dado vegetale per insaporire meglio il brodo ; tempo di cottura in pentola a pressione 1 ora, o in pentola comune circa due ore e mezza.

Per la “ peverada” o salsa di pane: mettere in un pentolino il midollo, oppure l'olio e il burro (NB: la peverada andrebbe fatta sciogliendo il midollo dell'osso di vitello) , far rosolare la cipolla tagliata finemente, aggiungere il pane grattugiato e rosolare il tutto delicatamente, aggiungere il brodo e far cuocere per 10 – 15 minuti finché si condensa formando una salsa, aggiungere sale ed un bel po' di pepe. Prima di portare in tavola, aggiungere due manciate di formaggio grana grattugiato.

Servire calda con il lesso.

4.11 b Brasato

Tempo di cottura: 3 ore

Ingredienti:

1 kg di coscia di manzo
1 cipolla media
1 spicchio d'aglio
2 carote
1 foglia di alloro
1 bicchiere di vino rosso
2 bicchieri di brodo vegetale
olio, burro
sale e pepe

Lavare e pulire la verdura, tagliarla grossolanamente e porla in pentola assieme al olio, burro, aromi e carne.

Far rosolare la carne da tutte le parti, aggiungere il sale ed il pepe, poi un po' alla volta aggiungere il vino e a seguire il brodo. Far cuocere lentamente a pentola coperta per circa 2 ore. Togliere la carne dalla pentola e lasciarla raffreddare, passare l'intingolo nel passaverdura e quindi rimetterlo nella pentola.

Tagliare la carne a fette non troppo sottili, rimetterle nella pentola con il sugo, aggiungere un cucchiaino di farina sciolta in un mezzo bicchiere d'acqua e far cuocere il tutto per altri 15 minuti, fin quando cioè il sugo si sarà addensato a sufficienza ed avrà preso un bel colore bruciato come la carne.

4.12 b Carne macinata
(polpettone)

Tempo di cottura : 1 ora e mezza

Ingredienti:

500 gr carne macinata scelta
100 gr di pasta di lucanica fresca
1 cucchiaino di farina bianca
1 uovo, pane grattugiato
sale, pepe, noce moscata
olio, burro, salsa di pomodoro
mezzo dado vegetale, vino

Amalgamare bene la carne macinata con la pasta di lucanica, l'uovo, la farina, sale, pepe e noce moscata.

Formare con le mani un grosso salame, spolverarlo con pane grattugiato.

In un tegame di arrosti, in olio e burro ben caldi, mettere il polpettone e rosolarlo a fuoco vivo girandolo di tanto in tanto (con una paletta perché non si rompa). Aggiungere mezzo dado vegetale, un bicchiere di vino e un cucchiaino di salsa di pomodoro e lasciar cuocere per 1 ora e mezza.

Si taglia freddo e si rimette a scaldare nel suo sugo.

4.13 b Capriolo con polenta

Tempo di cottura: 3 ore e mezza

Ingredienti:

1 kg di capriolo, polpa di prima qualità
aglio, cipolla, sale, pepe, aromi
panna da cucina, burro
vino bianco, brandy

Tagliare la carne a forma di spezzatino. In una teglia mettere il burro e farlo rosolare, aggiungere la carne, la cipolla, 4-5 spicchi d'aglio, sale, pepe, aromi (salvia, rosmarino, timo, alloro), far rosolare bene, spruzzare di brandy ed infiammare, poi cuocere per 3 ore aggiungendo al bisogno un po' di vino bianco ed acqua.

A cottura ultimata aggiungere 200 gr di panna da cucina. Servire il tutto accompagnato dalla polenta.

4.14 b Cervo glassato

Tempo di cottura: 3 ore

Ingredienti:

2 kg polpa di cervo (fesa o fricandò) in un unico pezzo
1 cipolla, 1 carota
1 dado di brodo vegetale
olio
vino rosso, grappa o cognac
aromi a piacere

Riscaldare bene l'olio nel tegame, aggiungere la carne e le verdure ben tritate (meglio se frullate) e far rosolare bene.

Quindi versare un bicchierino di grappa trentina, a liquore evaporato aggiungere un dado di brodo vegetale, mezzo bicchiere di vino rosso e mezzo bicchiere d'acqua.

Coprire il tegame e nel suo sugo aggiungere un po' di farina bianca (circa un cucchiaino) sciolta nell'acqua e far cuocere per qualche minuto. Tagliare la carne a fette e rimetterla nel tegame.

4.15 b Filetto di cavallo al Terodego Rotaliano

Ingredienti:

1 porzione filetto di cavallo
sale, pepe, rosmarino, aglio
vino Teroldego Rotaliano

Cuocere la carne per circa mezz'ora con sale, pepe, rosmarino ed aglio, più un pizzico di finocchio.

Bagnare con il Teroldego Rotaliano

4.16 b Lepre arrosto

Tempo di cottura: 3 ore

Ingredienti:

1 lepre tagliata a pezzi
burro, lardo, cipolla
farina bianca
pane grattugiato
brodo
un bicchiere di liquore marsala
limone,
2 foglie di alloro
uva passita, pinoli
aceto
formaggio grana grattugiato
zucchero caramellato

Mettere i pezzetti di lepre nel tegame con burro, lardo ben pestato e una cipolla, far rosolare per circa due ore e mezza, aggiungendo al bisogno un po' d'acqua. Quando è quasi cotta togliere la lepre dal tegame e aggiungere il fegato ben tritato (in mancanza del fegato della lepre utilizzare fegato di vitello), un cucchiaio di farina bianca ed un po' di pane grattugiato. Quando il tutto è ben rosolato aggiungere brodo ed un bicchiere di marsala, 2-3 fette di limone, 2 foglie di alloro, uva passita, un pugno di pinoli, un cucchiaio di aceto, un pizzico di formaggio grattugiato, 2 cucchiaini di zucchero caramellato. Riporre la lepre nel tegame ed ultimare la cottura. Servire preferibilmente con "polenta mora" (di grano saraceno)

4.17 b Stinco al forno

Tempo di cottura: 3 ore e mezza

Ingredienti:

Uno stinco per persona di maiale o vitello
Carote, sedano, cipolla, salvia, rosmarino
Sale e pepe
Cognac, olio

In un tegame disporre a freddo tutti gli ingredienti e lo stinco e far rosolare a fiamma viva, aggiungere un po' di vino bianco e cuocere lentamente per 3 ore, rigirando spesso. A metà cottura bagnare con cognac e, al bisogno, con un po' di brodo. Si servono tagliati a metà con contorno di patate e verdura fresca

4.18 b Tordi finti

(oseleti scampadi)

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

400 gr di vitello a fettine
150 gr di prosciutto crudo
salvia
olio, burro
sale, pepe

Ingredienti per la variante:

100 gr di fegato di vitello
5 bacche di ginepro
5 acciughe
1 noce di burro

Tagliare la carne a fettine sottili (circa 3- 4 per persona), porre sopra ogni fettina una fetta di prosciutto crudo e un pezzettino di salvia, arrotolare la carne e chiudere con uno stecchino. Porre gli involtini in una teglia con olio, burro, sale, pepe, e qualche fogliolina di salvia. Far rosolare, quindi cuocere a fuoco basso per 30 -40 minuti, aggiungendo un po' di vino bianco.

Variante a questa ricetta, e di tradizione più antica, è il ripieno di fegato: pestare finemente il fegato, le acciughe, le bacche di ginepro ed amalgamare il tutto con il burro. Spalmare il composto sulle fettine di carne, ripiegarle e cuocere come sopra descritto.

4.19 b Asparagi e uova

Tempo cottura : 20-30 minuti

Ingredienti per quattro person:

2 Kg. circa di Asparagi bianchi di Zambana
6 uova fresche,
sale, pepe, olio d'oliva extravergine del Garda trentino,
aceto di mele del Trentino.

Pelare leggermente la parte basale del gambo degli asparagi ed e reciderne una piccola porzione per eliminare il taglio. Lavarli accuratamente. Disporli in posizione eretta in una pentola di dimensioni adeguate (altezza e diametro), aggiungere dell'acqua calda salata in quantità tale da permettere l'immersione degli asparagi per circa 3/4 della loro lunghezza (non la punta). Coprire con uno straccio e cuocere per circa 30 minuti.

Quando le punte si afflosceranno toglierli dal fuoco e scolarli dall'acqua di cottura.

Rassodare le uova, sgusciarle e tritarle finemente. In una terrina preparate una salsa con il trito d'uovo, sale, pepe, un po' di aceto di mele del Trentino e l'olio che l'uovo riesce ad assorbire.

Disponete gli asparagi su di un piatto da portata con le punte rivolte nella stessa direzione. Coprite le punte con la salsa d'uovo e servite. L'asparago si porta alla bocca con le mani.

4.20 b Capussi con luganeghe

Tempo di cottura: 2 ore

Ingredienti:

1 cavolo grande della Valle di Gresta
olio, cipolla
pancetta affumicata
lucaniche
salumi
carrè affumicato (pancetta affumicata)
brodo

Prendere un bel cavolo grosso, tagliarlo sottile e metterlo in pentola con olio e cipolla. Arrostire il tutto, aggiungere un po' di brodo e della pancetta affumicata e far cuocere lentamente per due ore lasciando colorare un po' il cappuccio.

A cottura quasi ultimata aggiungere la lucanica e il carrè affumicato che saranno stati precedentemente sbollentati a parte per togliere il grasso.

5) DOLCI

5.1 Crema frita

Tempo di preparazione e cottura: 1 ora

Ingredienti:

4 cucchiaini di farina
1 uovo
3 cucchiaini di zucchero
mezzo litro di latte
buccia di limone
pane grattugiato, olio, burro

Mescolare bene la farina, lo zucchero e il rosso d'uovo con un po' di latte, aggiungere poi il resto del latte mescolando in modo che non si formino grumi. Mettere sul fuoco e cuocere per circa 10-12 minuti, aggiungere la buccia di limone e mescolare. Rovesciare su una piastra bagnata o su un marmo, formando uno spessore di circa un centimetro. Quando la crema è fredda, tagliare a quadratini di circa cm 3 x 3. passare questi quadratini nel pane grattugiato e far dorare in un po' d'olio e burro. Si servono caldi, come contorno o come dolce.

5.2 Crostata

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

250 grammi di farina
125 grammi di zucchero
un pizzico di sale
una bustina di vanillina
125 grammi di burro
2 uova
1 tazza di confettura (marmellata)

Versare sul piano del tavolo la farina, lo zucchero, la vanillina. In mezzo la mucchio praticare un buco e mettervi il burro, fatto precedentemente sciogliere, i tuorli e un pizzico di sale.

Impastare velocemente e quindi avvolgere la pasta in un foglio di carta stagnola e metterla in frigo. Dopo 30 minuti stendere la pasta con il matterello e con una parte della pasta formare un disco con il quale si foderà una tortiera imburata. Distribuirvi sopra la confettura, livellando ben la superficie. Con la rimanente pasta formare delle strisce e disporle in modo da formare delle losanghe.

Cuocere in forno a 180-200 gradi per 35 minuti circa.

5.3 Dolce di ricotta

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

3 etti di ricotta

3 etti di farina

3 etti di zucchero

3 uova

1 bustina di lievito in polvere

Mescolare bene la ricotta con i rossi d'uovo, evitando i grumi, unire lo zucchero, la farina ed infine le chiare d'uovo montate a neve e il lievito. Mettere in forno a 180-200 gradi per 40 minuti circa.

5.4 "Fiadoni" alla Trentina

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempi di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

300 grammi di farina

200 grammi di burro

100 grammi di zucchero

2 cucchiaini di panna

1 uovo

mandorle

rhum, sciroppo di amarene

Versare sul piano del tavolo la farina, il burro, lo zucchero, la panna e impastare velocemente. Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia molto sottile, ritagliarla in tanti dischi del diametro di 11-12 cm, spalmare mezza superficie di ogni disco con il seguente ripieno: le mandorle macinate finemente e mescolate con un po' di rhum e di sciroppo di amarene, e, a piacere un po' di spezie. Ripiegare e chiudere ogni disco sigillandolo con una leggera pressione delle dita e cuocere in forno a 200 gradi per circa 30 minuti. Appena sfornati, bagnare i fiadoni con l'albume leggermente sbattuto e cospargerli con granelli di zucchero. Asciugarli a forno aperto.

5.5 Frittelle di mele

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti, più il tempo per tenere a bagno le mele

Ingredienti per 4 persone:

3 mele
2 uova
mezzo etto di farina fecola
mezzo etto di farina bianca
latte, zucchero
burro, olio
rhum, cannella
scorza di limone
un cucchiaino di lievito in polvere

Sbucciare le mele e togliere il torsolo con l'apposito arnese, tagliarle a fette orizzontalmente, ricavandone tante piccole ciambelle rotonde, porle su un piatto e versarvi sopra il rhum, lo zucchero, la buccia di limone grattugiata e lasciare riposare per almeno un'ora.

Preparare una pastella fatta con la farina, l'uovo e le chiare montate a neve, una noce di burro sciolto, un pizzico di sale e un cucchiaino di lievito in polvere, e immergervi ad una ad una le ciambelle di mela. Friggere nell'olio bollente, coprirle di zucchero e servirle calde.

5.6 Gnocchi al cioccolato

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti per 10-12 gnocchi

Ingredienti

Pane raffermo
1 uovo
latte
zucchero
pane grattugiato
cacao zuccherato in polvere

Prendere del pane raffermo e tagliarlo in pezzi grandi quanto un grosso gnocco. Sbattere un uovo con latte e un po' di zucchero, versarvi velocemente lo gnocco di pane, passarlo nel pane grattugiato, friggerlo in un po' d'olio e burro e infine passarlo nel cacao in polvere.

5.7 Gròstoi

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

10 cucchiaini di farina bianca
1 cucchiaino e mezzo di zucchero
2 uova intere

buccia di un limone
 1 bicchierino di grappa
 1 pizzico di sale
 zucchero a velo

Mescolare la farina, lo zucchero, le uova, il sale, la grappa e la buccia di limone grattugiata, formando una palla liscia. Con la macchina per fare la pasta si potranno tirare dei fogli sottilissimi; in mancanza della macchina si spianerà la pasta con il matterello tirandola il più possibile sottile. Con l'apposita rondella per biscotti tagliare la pasta a rettangolo di circa 6x14 cm e praticare nel centro due tagli. In una pentola abbastanza profonda e non troppo larga versare olio in quantità sufficiente per potervi immergere bene i "grostoi". Quando l'olio è ben caldo, immergervi uno per volta i "grostoi" che prenderanno strane forme arricciandosi su se stessi. Appena diventano rosati, toglierli con un mestolo forato e disporli su una carta assorbente, spolverandoli con zucchero a velo.

5.8 Mele in camicia

Tempo di preparazione. 20 minuti
 Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti:

200 grammi di farina
 40 grammi di acqua
 50 grammi di burro
 2 uova
 sale
 zucchero a velo
 8 mele piuttosto piccole

Mettere la farina (a forma di fontana) sulla spianatoia, incorporarvi le uova, il sale, lo zucchero e il burro ammorbidito, formando una pasta omogenea e lucida. Sulla spianatoia stendere la pasta con il matterello tirandola ad uno spessore di 2-3 mm. Ritagliare dei quadri di grandezza sufficiente ad avvolgerci una mela.

Togliere il torsolo alle mele, sbucciarle, e, dopo una cottura parziale, nel forno, disporre una mela per ogni quadrato.

Riempire il buco delle mele con un po' di zucchero e un po' di burro, poi sollevare i quattro angoli della pasta e chiuderli sopra la mela facendo pressione con le dita. Disporre su una piastra unta e cuocere nel forno ben caldo fin quando saranno dorate.

Spolverizzare con zucchero a velo.

5.9 Strudel di mele

Tempo di preparazione: 50 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Ingredienti:

300 grammi di farina bianca
1 uovo intero e 1 tuorlo
100 grammi di burro
3 cucchiaini di zucchero
mezzo bicchiere di latte
mezzo etto di uva sultanina
6 mele
1 pizzico di sale
cannella in polvere

Mettere la farina sulla spianatoia con 50 grammi di burro morbido, l'uovo intero, il sale e il latte leggermente tiepido, impastare con le mani fino ad ottenere una palla di pasta morbida. Meglio lasciarla riposare per 15 minuti. Tirare la pasta in una sfoglia più sottile possibile e porla su una tovaglia, versarvi le mele tagliate a fette sottili, lasciando libero un bordo di 3 cm, aggiungere l'uvetta, i pinoli, due cucchiaini di zucchero, burro rimasto (distribuito a fiocchetti) e una spolverata di cannella.

Alzare piano un bordo della tovaglia per fare girare la pasta rotolandola fino a formare un grosso salame, cercando di stringerlo un po', chiudere le estremità con la pressione delle mani, deporre il rotolo su una piastra da forno unta e infarinata, spennellare con il tuorlo e cuocere a forno ben caldo per circa 50 minuti.

5.10 Torta al biscotto

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di refrigerazione: 2 ore

Ingredienti:

2 etti di biscotti savoiardi
2 etti di biscotti amaretti
1 etto di burro
1 etto di zucchero
1 tazza di carrè ristretto
2 tuorli d'uovo
1 cucchiaino di cacao amaro
1 etto di mandorle
cognac

Tritare i biscotti tutti assieme, spruzzarli con il cognac, sbattere bene il burro con lo zucchero, un rosso d'uovo e il caffè, finché si ottiene una crema schiumosa. Prendere due terzi di questa crema e aggiungervi i biscotti e le mandorle spellate e ben tritate. Su un piatto di portata sagomare il composto a forma di salame, aggiungere il cacao alla crema rimanente e ricoprire il dolce con

l'aiuto di un coltello (o guarnire diversamente a piacere). Mettere in frigo per almeno due ore. Meglio ancora se il tutto è preparato la sera prima.

5.11 Torta all'amaretto

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Ingredienti per la pasta:

3 etti di farina

1 etto e mezzo di zucchero

1 etto di burro

1 uovo intero

1 bustina di lievito

Ingredienti per il ripieno:

1 etto di biscotti amaretti

1 etto di ricotta fresca

1 uovo

750 grammi di zucchero

1 bicchiere di cognac

Prendere il burro a temperatura ambiente, unire velocemente con le mani tutti gli altri ingredienti e lasciare riposare.

Preparare il ripieno: sbriciolare gli amaretti, unire la ricotta ben sbattuta con l'uovo e lo zucchero. Versare nella tortiera metà della pasta, tirandola bene, cospargerla col ripieno, indi coprire con l'altra metà della pasta e infornare a 180-200 gradi per circa un'ora.

5.12 Torta bianca alla Trentina

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

280 grammi di farina

280 grammi di burro

280 grammi di zucchero

8 albumi d'uovo

Lavorare il burro molto bene, aggiungere lo zucchero e mescolare a lungo, unire la farina e gli albumi montati a neve. Versare in una terrina e cuocere a forno moderato.

5.13 Torta di carote

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempi di cottura: 40-60 minuti

Ingredienti:

300 grammi di carote grattugiate

150 grammi di zucchero

150 grammi di farina

150 grammi di mandorle sbucciate e tritate

4 uova, 1 bustina di lievito

1 buccia di limone

Sbattere lo zucchero con i rossi d'uovo, aggiungere le carote, la farina, le mandorle e la buccia di limone, amalgamare bene il tutto, unire il lievito e le chiare d'uovo montate a neve con un pizzico di sale e cuocere in forno ben caldo per circa 40-60 minuti.

5.14 Torta de “fregolòti”

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30-40 minuti

Ingredienti:

4 etti di farina

2 etti di burro

2 etti di zucchero

2 etti di mandorle (macinate)

2 uova

Impastare tutti i componenti con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo e disporlo sbriciolato nella teglia ben unta e infarinata. Mettere in forno a 180 per 30 minuti circa.

5.15 Torta di mele (o pere)

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

230 grammi di farina

200 grammi di zucchero

3 uova

2-3 mele (o pere)

2 cucchiaini di latte

1 limone, 1 bustina di lievito

marmellata di albicocche

Preparare le mele tagliate a mezzaluna, cospargerle di zucchero (un cucchiaino), versarvi sopra il succo di un limone. In una terrina mescolare lo zucchero con i tuorli e il burro liquefatto, aggiungere nell'ordine: la farina, il

latte, la buccia grattugiata del limone, le chiare d'uovo montate a neve e il lievito. Metter il composto nella tortiera imburata e infarinata, immergervi a raggio le fette di mela e infornare a 200 gradi per circa 40 minuti. Qualche minuto prima di togliere la torta dal forno, spennellarla con un po' di marmellata di albicocche.

Questa torta si può fare anche con le pere.

Le fettine di pera non dovranno però essere prima cosparse di zucchero e limone, dato che sono già acquose per conto loro.

5.16 Torta di nocciole

Tempo di preparazione. 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

300 grammi di nocciole (senza guscio)

200 grammi di zucchero

5 uova

Imburrare bene una tortiera a cerchio apribile. Macinare le nocciole, aggiungere lo zucchero, i tuorli d'uovo e le chiare montate a neve. Versare nella tortiera e cuocere in forno già caldo a 200 gradi per 40 minuti.

Questo dolce è squisito se accompagnato da una coppa di panna montata.

5.17 Torta di noci

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

mezzo kg. di gherigli di noce

4 uova

mezzo etto di cacao dolce in polvere

150 grammi di zucchero

100 grammi di pane grattugiato

una noce di burro

la buccia grattugiata di un limone

3 cucchiaini di farina

1 bicchierino di grappa

lievito

Tritare finemente le noci, aggiungervi i rossi d'uovo sbattuti bene con lo zucchero, quindi aggiungere nell'ordine: le chiare montate a neve, il pane grattugiato fatto rosolare nel burro, la farina, la buccia di limone e la grappa, un cucchiaino di lievito in polvere.

Guarnire con alcuni gherigli di noce e mettere in forno per 40 minuti a 200 gradi.

5.18 Torta delle rose

Tempo di preparazione: 3 ore

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

120 grammi di zucchero

120 grammi di burro

400 grammi di farina

20 grammi di lievito di birra

2 cucchiaini di grappa

1 cucchiaino di olio di semi

1 uovo intero e 2 tuorli

4 cucchiaini di acqua

Far sciogliere il lievito con l'acqua tiepida, aggiungere due cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di farina e un pizzico di sale, fare una pastella abbastanza molle, coprire e porre vicino ad una fonte di calore affinché lieviti più rapidamente: il composto dovrà raddoppiare il suo volume.

Sbattere bene il burro con lo zucchero e la grappa finché diventa schiumoso.

Riprendere il composto lievitato e aggiungere la farina, i tuorli e l'uovo intero, versare il tutto sulla spianatoia (il composto deve essere molto morbido!) e tirare una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro; coprire con il burro e lo zucchero precedentemente sbattuti, arrotolare il tutto (come per lo strudel), tagliare in nove pezzi di eguale misura (circa 3-4 cm).

Imburrare e infarinare bene una tortiera chiusa (non quella a cerniera), porre al centro i due pezzi estremi dell'arrotolato (avranno la forma di un bocciolo) e tutto intorno gli altri, tenendoli staccati l'uno dall'altro. Mettere anche la tortiera (coperta) vicino alla fonte di calore e far lievitare circa un'ora, finché, raddoppiando il loro volume, le "rose" si uniscono. Infornare e far cuocere per circa 40 minuti.

5.19 Zèlten alla trentina

Ingredienti:

150 gr. farina bianca

150 gr. Burro

1 kg di zucchero

25 gr lievito in polvere o lievito di birra

2 uova

1 dl di latte

200 gr. noci del Bleggio

200 gr. fichi secchi

50 gr. Pinoli

100 gr mandorle sbucciate

100 gr di cedro candito

150 gr uva sultanina

1 bicchierino di grappa trentina

la buccia grattugiata di un' arancia

un pizzico di sale

Si amalgama bene il burro con lo zucchero e le uova, quindi si aggiungono la farina , il lievito , il latte e il pizzico di sale. Nell'impasto si mettono 150 gr di noci sgusciate (gherigli) e i fichi secchi sminuzzati, i pinoli,l'uva sultanina, le mandorle tagliate a metà, il cedro tagliato a dadetti, la buccia grattugiata dell'arancia e infine il liquore. Si lavora bene l'impasto con le mani per almeno 10 minuti, quindi lo si dispone su una tortiera imburrata e infarinata o su una piastra rettangolare, conformandolo comunque a un centimetro di altezza; la superficie può essere decorata con i restanti gherigli di noce tagliati a metà e qualche mandorla. Si cuoce in forno riscaldato per circa tre quarti d'ora a calore medio, finché non si forma una crosticina di color marrone. Questa la si può rendere lucente spennellandovi sopra del latte molto caldo e molto zuccherato. Si gusta freddo , con un buon vino dolce come il Moscato trentino o il Vino Santo trentino.