Ricette Istriane

PORTOROŽ PORTOROSE
PIRAN PIRANO

COZZE ALLA BUSARA

COZZE ALLA BUSARA

Ingredienti

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

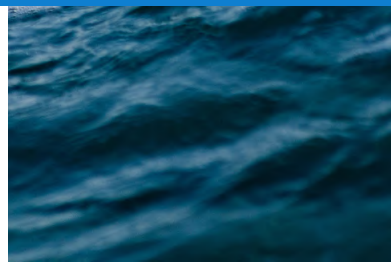
Preparazione

Maneggiamo le cozze con molta cautela. Le cozze fresche devono essere chiuse.

Puliamo accuratamente le cozze. Peliamo e sminuzziamo l'aglio. Puliamo e sminuzziamo il prezzemolo. In una larga casseruola riscaldiamo l'olio, al quale aggiungiamo l'aglio e mescoliamo velocemente.

Aggiungiamo un cucchiaio di pangrattato, la meta del prezzemolo, il vino e portiamo all'ebollizione.

Aggiungiamo le cozze e cospargiamole del prezzemolo rimasto. Copriamo la casseruola e cociamo a fiamma alta per 10 minuti. Durante la cottura agitiamo la casseruola un paio di volte. Mettiamo le cozze in un piatto da portata caldo. Aggiungiamo al sugo in casseruola il pangrattato rimasto e cociamo per altri uno – due minuti, dopodichè versiamo il sugo sopra le cozze.



SARDE IN SAVOR

SARDE IN SAVOR

Ingredienti

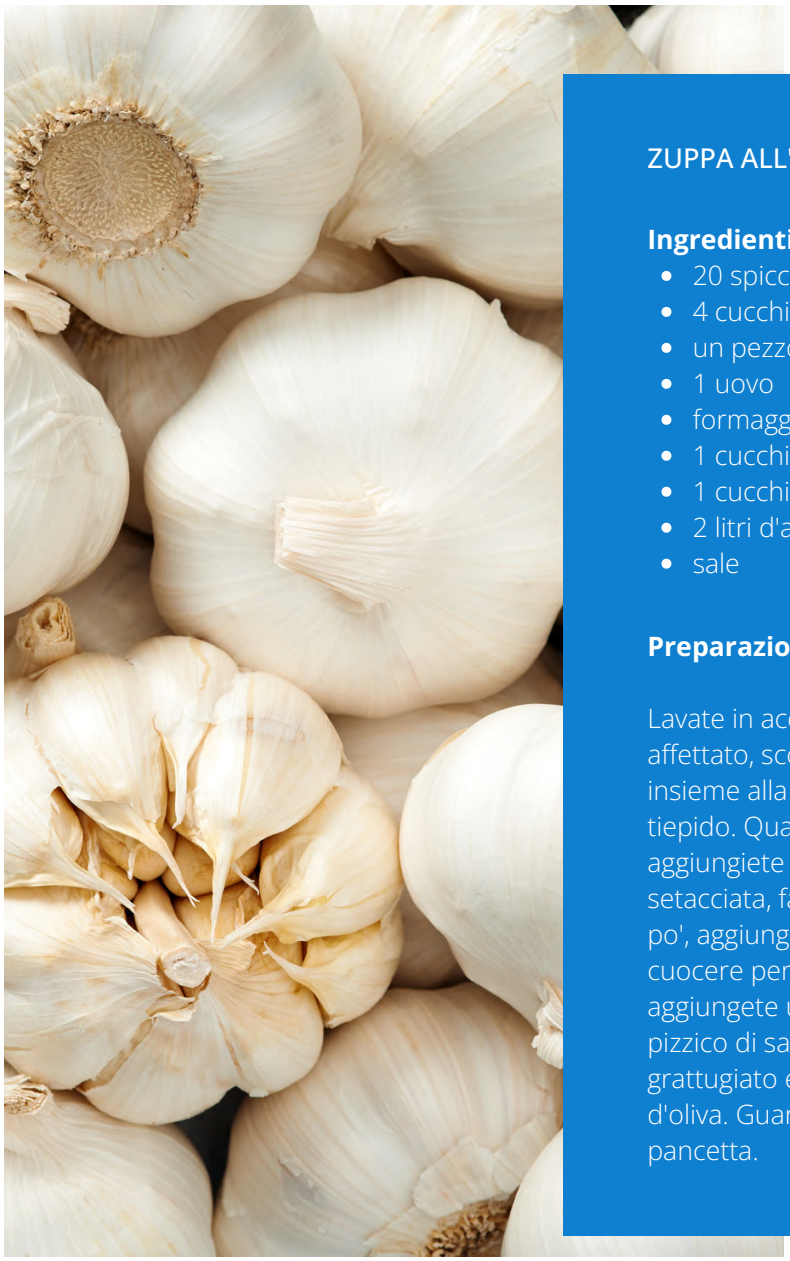
- 3/4 kg di sardelle pulite
- farina bianca
- olio d'oliva
- una cipolla grande, aglio
- 2 dl di aceto di vino
- 1/8 l di vino bianco (malvasia)
- sale, pepe
- una foglia d'alloro e rosmarino

Preparazione

Infarinare le sardelle e friggerle nell'olio d'oliva. Quando sono ben fritte, metterle in un piatto profondo o in un altro recipiente (meglio se d'argilla, in nessun caso di metallo!). Su quello che rimane dell'olio, soffriggere la cipolla affettata, l'aglio sminuzzato, aggiungere la foglia d'alloro, il rosmarino, salare e pepare, mescolare e aggiungere l'aceto di vino e il vino. Far bollire e quindi lasciare evaporare un po'. A cottura terminata versare sopra le sardelle in modo da coprirle. Metterle in frigorifero e lasciare riposare per un po' di tempo o giorni.

Servire con pane o polenta.

ZUPPA ALL'AGLIO



ZUPPA ALL'AGLIO

Ingredienti

- 20 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di farina di mais
- un pezzo di pancetta
- 1 uovo
- formaggio stagionato
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 litri d'acqua
- sale

Preparazione

Lavate in acqua tiepida l'aglio affettato, scolatelo e fatelo soffriggere insieme alla pancetta nel grasso tiepido. Quando è fragrante, aggiungiete la semola di mais setacciata, fai soffriggere ancora un po', aggiungete acqua calda e fai cuocere per mezz'ora. Alla fine aggiungete un uovo sbattuto, un pizzico di sale, il formaggio appena grattugiato e qualche goccia di olio d'oliva. Guarnite con aglio fritto e pancetta.

CROSTOLI E CRESPELLE AL REFOSCO

CROSTOLI E CRESPELLE AL REFOSCO

Ingredienti

- 500 g di farina bianca
- 100 g di zucchero
- 0.5 dl d'olio d'oliva, olio per frittura
- un bicchierino di grappa d'uva
- zucchero a velo
- uova, farina e un pizzico di sale
- qualche cucchiaio di latte
- refosco e mele
- cannella in polvere
- burro, zucchero e zucchero vanigliato (facoltativo)
- pangrattato

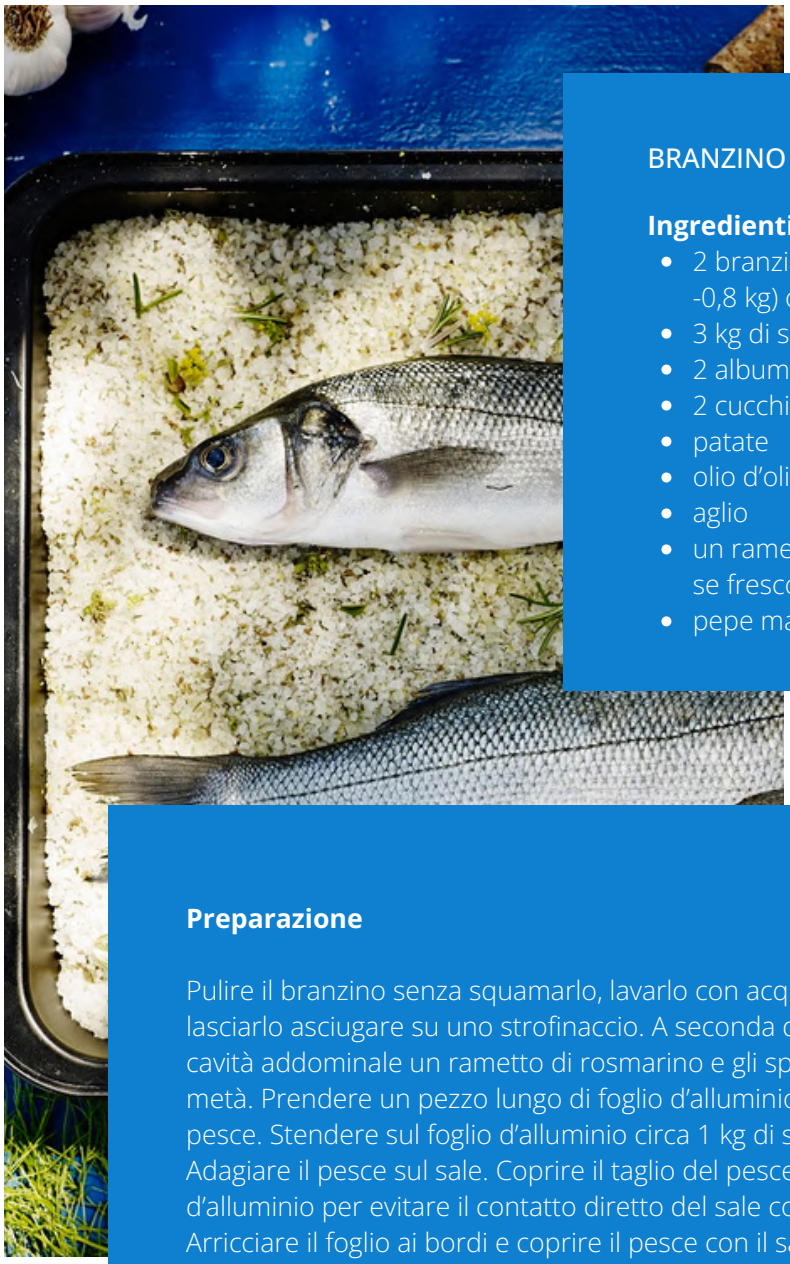
Preparazione Crostoli

Mettere la farina su un tavolo e praticare un foro al centro. Versare nel foro lo zucchero, l'olio d'oliva, la grappa e il sale. Impastare e dividere in più parti da spianare con un mattarello. Tagliare a strisce da modellare a piacere. Friggere in una grande quantità di olio caldo fino ad ottenere un colore dorato. Togliere dalla padella e spolverare con zucchero a velo.

Preparazione Crespelle

Per preparare l'impasto sbattiamo le uova col sale e il latte. Ora aggiungiamo a turno il refosco e la farina e sbattiamo fino ad ottenere un impasto denso, ma liquido.
Per la farcitura rosoliamo in una padella le mele grattugiate insieme allo zucchero e la cannella fino ad ottenere una purea. La purea si può anche sostituire con della marmellata (ad esempio di prugne).
Sopra qualche goccia d'olio versiamo un po' d'impasto e friggiamo una crespella. Ricopriamola di farcitura e arrotoliamola. Cospargiamola con la salsina, che abbiamo preparato rosolando il pangrattato sul burro, al quale abbiamo aggiunto lo zucchero vanigliato e il refosco che abbiamo lasciato evaporare per qualche attimo.

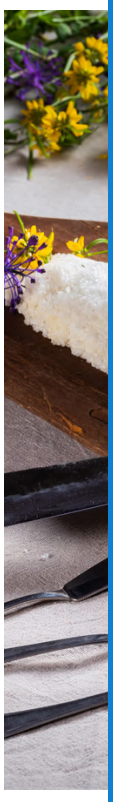
BRANZINO DI PIRANO AL SALE



BRANZINO DI PIRANO AL SALE

Ingredienti

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



Preparazione

Pulire il branzino senza squamarlo, lavarlo con acqua fredda corrente e lasciarlo asciugare su uno strofinaccio. A seconda dei gusti, inserire nella cavità addominale un rametto di rosmarino e gli spicchi d'aglio tagliati a metà. Prendere un pezzo lungo di foglio d'alluminio, in cui andrà avvolto il pesce. Stendere sul foglio d'alluminio circa 1 kg di sale per la cottura. Adagiare il pesce sul sale. Coprire il taglio del pesce con un pezzetto di foglio d'alluminio per evitare il contatto diretto del sale con la carne.
Arricciare il foglio ai bordi e coprire il pesce con il sale rimanente ottenendo uno spessore di circa 1 cm. Si consiglia di sotterrare nel sale alcune patate cotte a metà, già lavate ma non sbucciate. Infornare nel forno preriscaldato a 200-220°C. Far cuocere per circa 30-60 minuti a seconda della grandezza del pesce.
Al termine della cottura rompere la scorza del sale con un coltello o martello da cucina, rimuovere il sale il più possibile, dopodiché togliere la pelle (che non è buona perché contiene le squame). Facendo un taglio sul dorso togliere la pelle dalla pinna dorsale dalla testa alla coda. Togliere il pezzetto d'alluminio dal ventre e fare un taglio sulla pinna ventale togliendo la pelle fino alla coda. Arrotolare la pelle sulla forchetta (fare attenzione al contatto del sale con la carne). La parte superiore del pesce è dunque pronta per essere servita.
Togliere quindi la testa e la spina e servire la parte inferiore del pesce. Se il pesce è cotto al punto giusto, la carne si stacca facilmente dalla spina. Se si vuole ottenere una scorza di sale ancora più dura e dal colore più scuro aggiungere alla massa di sale due albumi d'uovo e due cucchiai di farina. Riguardo la cottura del pesce non c'è alcuna differenza, la differenza sta solo nella durezza della scorza ovvero quanto tempo si vuole impiegare per rompere il sale e servire il pesce.
Il pesce può essere servito con un po' d'olio d'oliva per accentuare il suo gusto leggero.

FUŽI CON TARTUFI

FUŽI CON TARTUFI

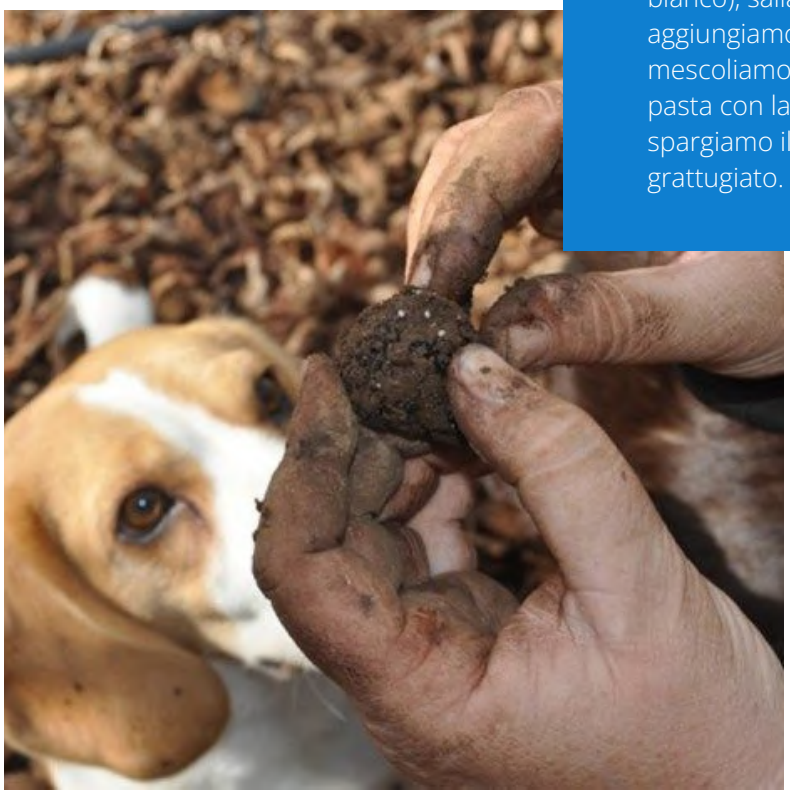
Ingredienti

- 500 g di pasta del tipo »fuži« (fusi)
- pepe
- del sale di Pirano
- parmigiano
- olio d'oliva
- un tuorlo d'uovo
- panna da cucina
- 25 g di burro
- 80 g di tartufi

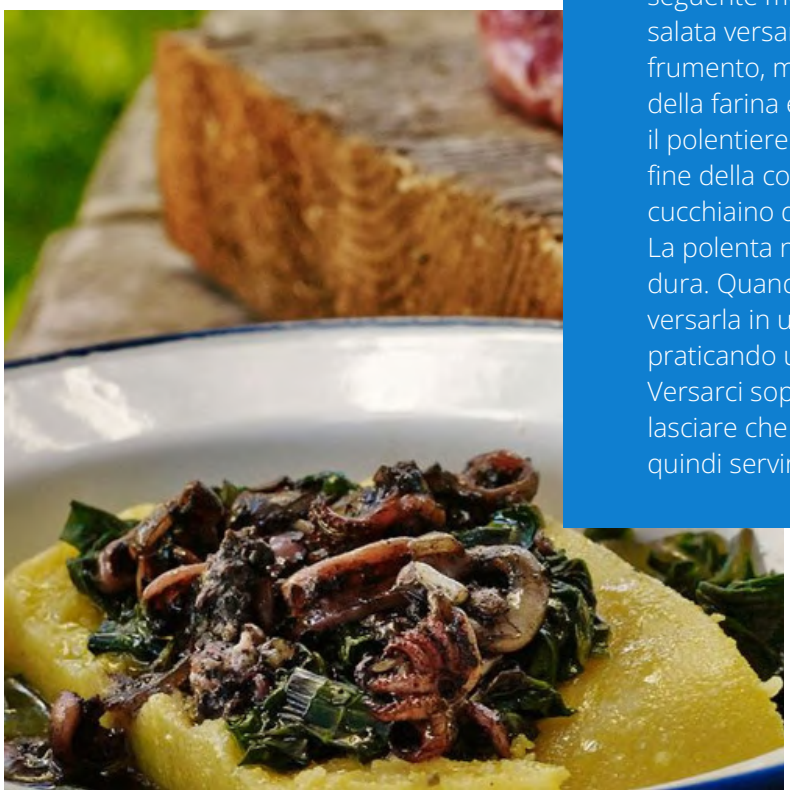
Preparazione

Nell'acqua salata bollente, alla quale abbiamo aggiunto qualche goccio d'olio d'oliva, cociamo i fuži. Quando i fuži sono cotti li scoliamo e sciacquiamo con dell'acqua calda. Aggiungiamo un cucchiaio di olio d'oliva e un po' di acqua di cottura e mescoliamo bene.

Nel frattempo abbiamo grattugiato i tartufi in una padella, li abbiamo rosolati sul burro per qualche minuto, dopodichè abbiamo aggiunto la panna. Quando la panna diventa densa (se diventa troppo densa aggiungiamo qualche goccio di vino bianco), saliamo, pepiamo, aggiungiamo il tuorlo d'uovo e mescoliamo bene. Cospargiamo la pasta con la salsa ottenuta e spargiamo il tutto col parmigiano grattugiato.



SEPPIE CON BIETE E POLENTA



SEPPIE CON BIETE E POLENTA

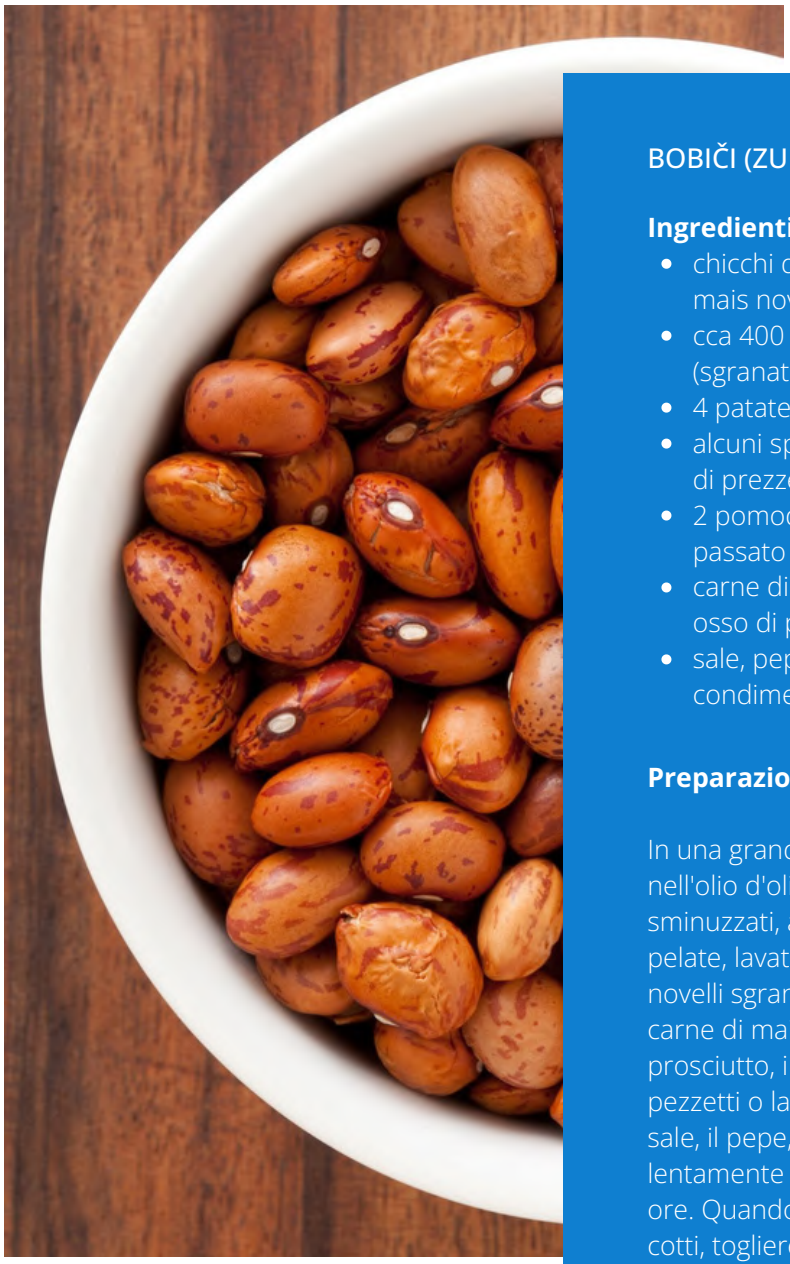
Ingredienti

- sipe
- seppie
- bieta
- olio d'oliva
- cipolla
- sale, pepe
- acqua
- farina di frumento
- acqua
- sale
- condimento (olio d’oliva o grasso)

Preparazione

Soffriggere nell'olio d'oliva la cipolla affettata, l'aglio sminuzzato e il prezzemolo. Aggiungere le seppie pulite, lavate e tagliate a pezzettini. Cuocere lentamente fino ad ammorbidire le seppie. Aggiungere acqua ogni tanto, poi aggiungere la bieta lavata e tagliata, salare, pepare e cuocere lentamente fino ad ammorbidire la bieta. Aggiungere acqua, se necessario, in modo da ottenere una pietanza densa al punto giusto. Cuocere la polenta in una pentola per almeno mezz'ora nel seguente modo: in acqua bollente salata versare un po' di farina di frumento, mescolare, versare il resto della farina e cuocere mescolando con il polentiere di legno. Poco prima della fine della cottura aggiungere un cucchiaino d’olio d'oliva (o di grasso). La polenta non deve essere troppo dura. Quando la polenta è cotta versarla in un piatto grande, praticando un foro in mezzo. Versarci sopra le seppie con la bieta e lasciare che la polenta assorba un po’, quindi servire.

BOBIČI (ZUPPA DI MAIS)



BOBIČI (ZUPPA DI MAIS)

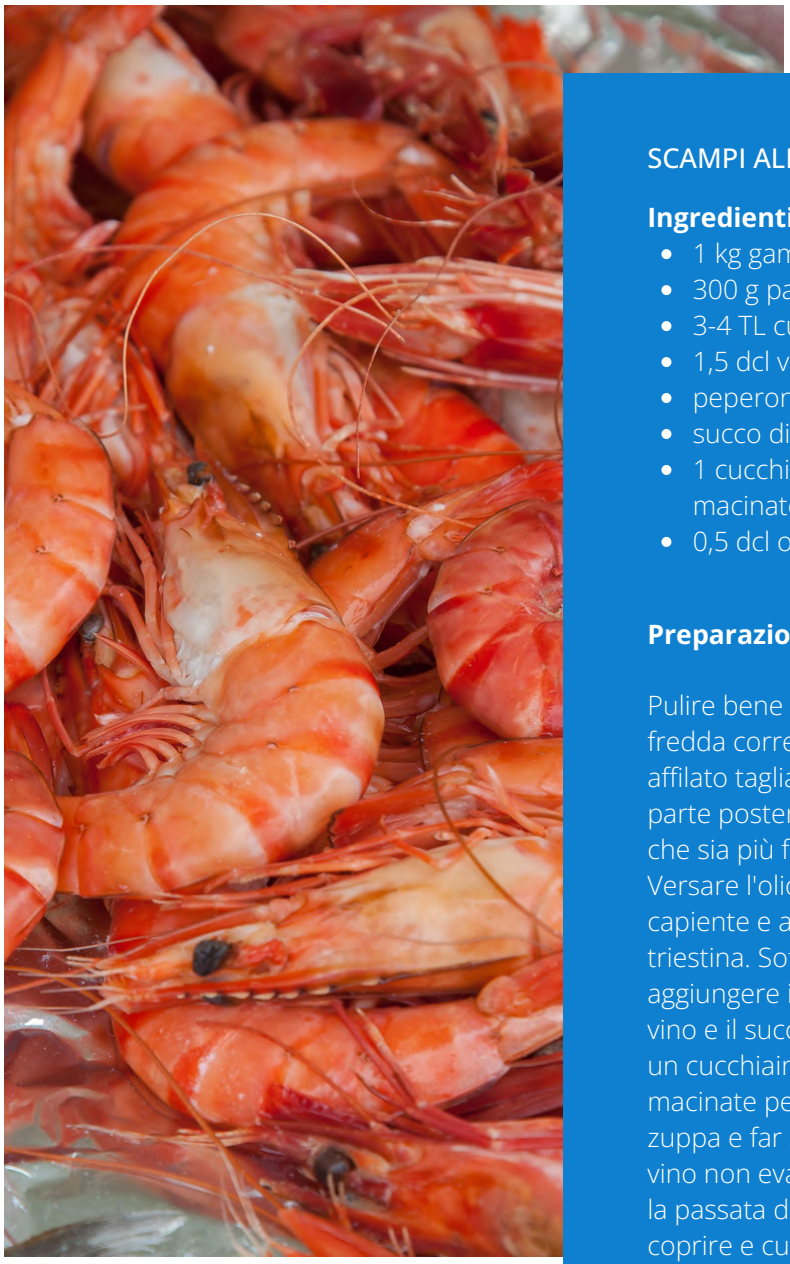
Ingredienti

- chicchi di cinque pannocchie di mais novello
- cca 400 gr di fagioli novelli (sgranati)
- 4 patate grandi
- alcuni spicchi di aglio, un mazzetto di prezzemolo
- 2 pomodori maturi grandi pelati (o passato di pomodoro)
- carne di maiale affumicata o un osso di prosciutto
- sale, pepe, olio d'oliva per il condimento

Preparazione

In una grande pentola far soffriggere nell'olio d'oliva l'aglio e il prezzemolo sminuzzati, aggiungere le patate pelate, lavate e tagliate a pezzi, i fagioli novelli sgranati, i chicchi di mais, la carne di maiale affumicata o l'osso di prosciutto, i pomodori pelati tagliati a pezzetti o la passata di pomodoro, il sale, il pepe, l'acqua e cuocere lentamente a fuoco medio per 2-3 ore. Quando ì »bobiči« sono quasi cotti, togliere dalla pentola le patate con un mestolo, schiacciarle e rimetterle nella pentola in modo da rendere la minestra più densa.

SCAMPI ALLA BUSARA



SCAMPI ALLA BUSARA

Ingredienti

- 1 kg gamberi
- 300 g passata di pomodoro
- 3-4 TL cucchiaini di salsa triestina
- 1,5 dcl vino bianco
- peperoncino
- succo di limone
- 1 cucchiaino di verdure ben macinate
- 0,5 dcl olio d'oliva extravergine

Preparazione

Pulire bene i gamberi sotto l'acqua fredda corrente. Con un coltello affilato tagliate i gamberi lungo la parte posteriore o anteriore, in modo che sia più facile aprirli una volta cotti. Versare l'olio d'oliva in una ciotola capiente e aggiungere la salsa triestina. Soffriggere, quindi aggiungere i gamberi, aggiungere il vino e il succo di limone. Aggiungere un cucchiaino di verdure ben macinate per preparare la base della zuppa e far sobbollire il tutto finché il vino non evapora. Quindi aggiungere la passata di pomodoro e la paprika, coprire e cuocere a fuoco moderato per altri 10-15 minuti. Servire con pasta o riso.

RIŽI-BIŽI

RIŽI-BIŽI

Ingredienti

- 150 – 200 g di pancetta
- ½ kg di piselli freschi
- sale
- pepe
- brodo vegetale o acqua
- e un pugno di riso a persona

Preparazione

Mettiamo in una casseruola la pancetta tagliata a dadini e l'aglio sminuzzato e rosoliamo per qualche attimo. Aggiungiamo un po' d'acqua e lasciamo cuocere per 15 minuti e solo allora aggiungiamo i piselli, il sale, il pepe, il brodo (o l'acqua) e cociamo finche i piselli diventano teneri. Aggiungiamo il riso e cociamo finche il riso è cotto. Serviamo con del Parmigiano grattugiato.

CARCIOFI

CARCIOFI

Ingredienti

- carciofi nostrani
- olio d'oliva
- prezzemolo e aglio sminuzzati
- pane grattugiato
- sale e pepe

Preparazione

Aprire i carciofi puliti e con le cime tagliate. Riempire con la massa fatta di pane grattugiato, prezzemolo e aglio sminuzzati, sale e pepe. Sistemare i carciofi in una padella con l'olio d'oliva, aggiungere acqua fino a coprire circa i 3/4 dell'altezza dei carciofi e cuocere nella padella coperta a fiamma media fino all'ammorbidimento dei carciofi.

Servire con polenta.