

Eccellenze Culinarie dell'Umbria

50+1

**Ricette Tradizionali E Vini Del Territorio
Per Scoprire I Sapori Autentici Della Regione**



J. Bastiani



J. Bastiani

Eccellenze culinarie dell'Umbria

50+1

ricette tradizionali e vini del territorio
per scoprire i sapori autentici della regione

Copyright © 2023 – J. Bastiani

Indice

INTRODUZIONE

ANTIPASTI

Crostini di fegato
Crescia al formaggio
Tartufo nero su crostini di pane
Torta al testo
Frittelle di fiori di zucca
Bruschette con pomodoro e basilico
Crescioda
Crostini con fegatini di pollo
Bruschette con fagioli all'uccelletto
Crocchette di patate al tartufo
Torcinelli
Frittata di zucchine e mentuccia

PRIMI PIATTI

Strangozzi alla Norcina
Pappardelle al ragù di cinghiale
Strangozzi al tartufo nero
Torta al testo con stridoli
Tagliatelle alla Norcina
Gnocchi di patate alla Spoletina
Umbricelli con le lumache
Fettuccine con tartufo e porcini
Polenta alla griglia con salsicce e verdure
Minestra di farro
Vellutata di zucca
Pici al sugo di cinghiale
Strozzapreti alla Norcina
Fagioli all'uccelletto

SECONDI PIATTI

Arrosto di maiale al tartufo nero
Cinghiale in umido con polenta
Coniglio alla cacciatora
Baccalà alla spoletina

Trippa alla spoletina
Ossobuco alla perugina
Agnello al forno con patate
Filetto di maiale al Sagrantino
Pollo alla diavola con patate
Pollo in porchetta
Stracotto di manzo al vino rosso
Spezzatino di vitello con funghi porcini
Polpette al sugo
Spezzatino di agnello alla cacciatora
Salsicce con fagioli
Arrosticini
Fegatelli
Costolette di maiale al finocchio
Coniglio in porchetta

DOLCI

Rocciata
Torcolo
Pampepato
Ciaramicola
Pinoccate
Castagnaccio

VINI ROSSI

Sagrantino di Montefalco
Torgiano Rosso Riserva
Rosso di Montefalco
Colli Martani Rosso
Assisi Rosso
Grechetto di Todi Rosso
Redirosso
Rosso di Spello
Colli del Trasimeno Rosso
Vernaccia di Serrapetrona
Ciliegiolo di Narni
Sangiovese di Montefalco
Terre di Castelbuono

VINI BIANCHI

Orvieto Classico
Grechetto di Todi
Torgiano Bianco
Colli Martani Grechetto
Montefalco Bianco
Colli del Trasimeno Grechetto
Trebiano Spoletino
Bianco di Città di Castello
Umbria Bianco
Bianco di Pitigliano

VINI ROSATI

Ciliegiolo Rosato
Rosato dell'Umbria IGT
Grechetto Rosato
Pinot Nero Rosato
Sangiovese Rosato
Rosato di Montefalco
Rosato del Trasimeno DOC
Rosato di Torgiano
Rosato di Amelia
Rosato di Orvieto

CONCLUSIONE

ANTIPASTI

Crostini di fegato

Il fegato è un alimento molto nutriente e versatile in cucina. È una buona fonte di proteine e contiene importanti vitamine e minerali, come la vitamina B12.

Ingredienti:

- Fegato di maiale o di vitello
- Pane casereccio
- Burro
- Vino bianco secco
- Cipolla
- Salvia
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Taglia il fegato a cubetti e trita finemente la cipolla e la salvia.
In una padella, fai sciogliere il burro e aggiungi la cipolla e la salvia.
Aggiungi il fegato e fai cuocere finché è dorato su tutti i lati.
Sfuma con un po' di vino bianco secco e lascia evaporare l'alcol.
Aggiusta di sale e pepe a piacere.
Tosta le fette di pane, poi aggiungi il composto di fegato e servi caldo.

Crescia al formaggio

La crescia è un tipico pane umbro a base di farina di grano e lievito, simile ad una focaccia o ad un piadina. Viene cotto su una piastra di terracotta chiamata "testo" e può essere farcito con salumi, formaggi, verdure e altre prelibatezze.

Ingredienti:

- Farina
- Lievito di birra
- Acqua
- Olio d'oliva
- Sale
- Formaggio pecorino grattugiato

Preparazione:

In una ciotola, sciogli il lievito di birra in un po' d'acqua tiepida.

Aggiungi la farina, l'olio d'oliva, il sale e l'acqua e impasta finché non otterrai un composto omogeneo.

Lascia lievitare l'impasto per circa un'ora.

Stendi l'impasto con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile.

Cospargi la superficie con abbondante formaggio pecorino grattugiato.

Richiudi la sfoglia a metà, facendo aderire bene i bordi.

Cuoci la crescia al formaggio in una padella antiaderente ben calda, finché non si formerà una crosticina dorata su entrambi i lati.

Taglia in spicchi e servi caldo.

Tartufo nero su crostini di pane

Il tartufo nero è un fungo pregiato dal caratteristico aroma intenso e terroso. Viene utilizzato principalmente in cucina per aggiungere sapore ai piatti, soprattutto nei primi piatti come la pasta e il risotto. È molto apprezzato per la sua bontà e per la difficoltà nella sua ricerca e raccolta, il che lo rende un prodotto costoso.

Ingredienti:

- Tartufo nero fresco
- Pane casereccio
- Burro
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Tosta le fette di pane.

Sbuccia il tartufo nero fresco e taglialo a fettine sottili.

In una padella, fai sciogliere il burro.

Aggiungi il tartufo nero e fai cuocere per qualche minuto.

Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Aggiungi il composto di tartufo nero sulle fette di pane tostate e servi caldo.

Torta al testo

La torta al testo è un tipico pane umbro a base di farina di grano, cotto su una pietra refrattaria detta "testo". Viene spesso farcita con salumi, formaggi o verdure. È un piatto semplice ma gustoso, che rappresenta la tradizione contadina dell'Umbria.

Ingredienti:

- Farina di grano duro
- Lievito di birra
- Acqua
- Sale
- Olio d'oliva

Preparazione:

In una ciotola, sciogli il lievito di birra in un po' d'acqua tiepida.

Aggiungi la farina, l'olio d'oliva e il sale e impasta finché non otterrai un composto omogeneo.

Lascia lievitare l'impasto per circa un'ora.

Stendi l'impasto con il matterello fino ad ottenere una sfoglia spessa.

Scalda una padella di ghisa ben oliata.

Cuoci la torta al testo nella padella, girandola a metà cottura per farla dorare da entrambi i lati.

Taglia a spicchi e servi caldo con salumi e formaggi tipici umbri.

Frittelle di fiori di zucca

Le frittelle di fiori di zucca sono un piatto tipico della cucina umbra. Si tratta di fiori di zucca ripieni di mozzarella e/o ricotta, quindi impanati e fritti in olio caldo. Sono un antipasto leggero e saporito, ideale per la stagione estiva.

Ingredienti:

- Fiori di zucca
- Farina
- Acqua frizzante
- Uovo
- Sale
- Olio di semi per friggere

Preparazione:

Lavare accuratamente i fiori di zucca e asciugarli con un canovaccio pulito. In una ciotola, mescola la farina con l'acqua frizzante e l'uovo, fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Aggiungi un pizzico di sale.

Scalda l'olio di semi in una padella.

Immergi i fiori di zucca nel composto di pastella e friggi finché non sono dorati.

Scolali con una schiumarola e adagiali su un piatto con della carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Servi calde accompagnate da una salsa di pomodoro fresco e basilico.

Bruschette con pomodoro e basilico

Le bruschette con pomodoro e basilico sono un antipasto semplice e gustoso della cucina umbra, composto da pane abbrustolito, pomodoro fresco tagliato a cubetti e basilico tritato.

Ingredienti:

- Pane casereccio
- Pomodori maturi
- Basilico fresco
- Aglio
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Tosta le fette di pane.

Taglia i pomodori a cubetti e trita finemente il basilico.

Aggiungi un pizzico di sale e un filo di olio extravergine d'oliva e mescola bene.

Taglia un spicchio d'aglio a metà e strofinalo sulla superficie delle bruschette.

Aggiungi il composto di pomodoro e basilico sulle fette di pane tostate e servi subito.

Crescionda

La crescionda è un dolce tipico. Ha una consistenza soffice e leggermente umida, ed è solitamente servita come dessert o spuntino accompagnata da un bicchiere di vino dolce.

Ingredienti:

- Uova
- Latte
- Farina
- Parmigiano reggiano grattugiato
- Salame cotto
- Olive verdi snocciolate
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione:

In una ciotola, sbatti le uova con il latte.

Aggiungi la farina e il parmigiano reggiano grattugiato e mescola bene fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Aggiungi il salame cotto tagliato a cubetti e le olive verdi snocciolate.

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una padella.

Versa il composto nella padella e cuoci a fuoco medio-basso finché la crescionda non è dorata da entrambi i lati.

Taglia a spicchi e servi calda.

Crostini con fegatini di pollo

I fegatini di pollo sono una fonte nutriente di proteine e vitamine del gruppo B. Sono anche un ingrediente versatile in cucina e possono essere cucinati in vari modi, come alla griglia, fritti o stufati.

Ingredienti:

- Fegatini di pollo
- Burro
- Cipolla
- Vino bianco secco
- Pane casereccio
- Prezzemolo fresco
- Sale
- Pepe

Preparazione:

In una padella, fai sciogliere il burro a fuoco medio.

Aggiungi la cipolla tritata finemente e fai rosolare.

Aggiungi i fegatini di pollo tagliati a pezzetti e cuoci per qualche minuto finché sono dorati.

Sfuma con il vino bianco secco e cuoci finché il liquido non si è evaporato.

Aggiungi un pizzico di sale e pepe.

Tosta le fette di pane.

Aggiungi il composto di fegatini su ogni fetta di pane tostato.

Aggiungi il prezzemolo fresco tritato finemente e servi caldo.

Bruschette con fagioli all'ucelletto

Le bruschette con fagioli all'ucelletto sono un antipasto tipico, ideale per accompagnare un buon bicchiere di vino rosso.

Ingredienti:

- Pane casereccio a fette
- Fagioli cannellini secchi (200g)
- Pomodori pelati (400g)
- Carota (1)
- Cipolla (1)
- Sedano (1 costa)
- Aglio (1 spicchio)
- Rosmarino fresco (1 rametto)
- Salvia fresca (6 foglie)
- Sale qb
- Pepe nero qb
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Metti i fagioli a bagno in acqua fredda per una notte intera.

Scolali e sciacquali sotto l'acqua corrente.

Metti i fagioli in una pentola con acqua fredda, la carota, il sedano e la cipolla tagliati a pezzi grossolani, l'aglio intero sbucciato, il rosmarino e la salvia.

Porta a bollore, poi riduci la fiamma e lascia cuocere per 1 ora e mezza circa, finché i fagioli sono morbidi.

In una padella, fai soffriggere l'aglio con l'olio extravergine d'oliva e poi aggiungi i pomodori pelati schiacciati.

Aggiungi i fagioli con un po' di acqua di cottura e lascia cuocere per circa 10 minuti finché il sughetto si è addensato.

Schiaccia i fagioli con una forchetta in modo da creare una crema grossolana.

Tosta le fette di pane e spalmale un po' di crema di fagioli.

Servi le bruschette calde accompagnate con un filo di olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe nero.

Crocchette di patate al tartufo

Le crocchette di patate sono un piatto gustoso e facile da preparare, ideale per utilizzare gli avanzi di patate bollite. Si tratta di una pietanza fritta, con una croccante crosticina dorata all'esterno e un morbido ripieno di patate e formaggio all'interno. Le crocchette di patate possono essere servite come antipasto o contorno, e sono apprezzate da grandi e piccini.

Ingredienti:

- 1 kg di patate
- 50 g di tartufo nero
- 2 uova
- 100 g di pangrattato
- 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 50 g di burro
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva per friggere

Preparazione:

Inizia cuocendo le patate in acqua bollente salata fino a quando non sono morbide e facili da schiacciare con una forchetta.

Sgocciolale e schiacciale con uno schiacciapatate fino a renderle una purea liscia.

Aggiungi il burro e il parmigiano reggiano grattugiato alla purea di patate e mescola bene fino a quando il burro non si è completamente sciolto.

Aggiungi le uova e il tartufo nero tritato finemente, mescolando per incorporare tutti gli ingredienti.

Aggiungi sale e pepe a piacere.

Lascia raffreddare il composto per almeno 30 minuti in frigorifero.

Prepara delle palline con il composto di patate e passale nel pangrattato.

Scaldare abbondante olio extravergine d'oliva in una padella.

Friggi le crocchette di patate fino a quando non sono dorate e croccanti da tutti i lati.

Sgocciola l'eccesso di olio su carta assorbente e servi calde.

Le crocchette di patate al tartufo sono perfette come antipasto o come accompagnamento per una cena invernale.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>