

Tesouros culinários da Úmbria

50+1

Receitas Tradicionais e Vinhos Locais para
Descobrir os Sabores Autênticos da Região



J. Bastiani



J. Bastiani

Tesouros culinários da Úmbria

50+1 receitas tradicionais e vinhos locais
para descobrir os sabores autênticos da região

Traduzido por Luciana Bernardes Vasquez

Copyright © 2025 – J. Bastiani

INTRODUÇÃO

A Úmbria é uma das regiões mais fascinantes e pitorescas da Itália, localizada no coração da península, entre a Toscana e o Lácio. A sua posição geográfica a torna um lugar privilegiado, onde a paisagem de colinas se funde com as montanhas e vales, oferecendo uma variedade de panoramas realmente extraordinária.

Mas a Úmbria não é apenas uma beleza natural, é também uma região rica em história e cultura. Aqui, de fato, encontram-se algumas das mais belas vilas medievais da Itália, como Assis, Spello e Gubbio, que ainda hoje mantêm intacta a sua atmosfera antiga e fascinante. Mas a Úmbria é também a terra de São Francisco, que aqui viveu e deixou uma marca indelével.

A cozinha da Úmbria é famosa em todo o mundo pelos seus sabores genuínos e autênticos, que nascem da simplicidade dos ingredientes e da paixão pela boa comida. Aqui pode-se saborear pratos tradicionais como a massa à norcina, a sopa de farro, a porchetta e a famosa trufa negra, que encanta gourmets de todo o mundo.

Mas a Úmbria é também uma terra de vinhos, com algumas das vinícolas mais importantes da Itália que produz vinhos da mais alta qualidade, como o Sagrantino di Montefalco, o Rosso di Torgiano e o Grechetto di Todi.

Neste livro, levarei você a descobrir todos estes tesouros, guiando-o pelas colinas e vales da Úmbria, contando as histórias das suas vilas e de seus personagens, e apresentando as receitas tradicionais da sua cozinha.

Espero que goste desta viagem e que possa descobrir tudo o que a Úmbria tem para oferecer. Boa leitura!

ENTRADAS

Crostini di fegato (Crostini de fígado)

O fígado é um alimento muito nutritivo e versátil na culinária. É uma boa fonte de proteínas e contém vitaminas e minerais importantes, como a vitamina B12.

Ingredientes:

Fígado de porco ou de vitela
Pão artesanal
Manteiga
Vinho branco seco
Cebola
Sálvia
Sal
Pimenta

Preparação:

Corte o fígado em cubos pequenos e pique finamente a cebola e a sálvia.
Em uma frigideira, derreta a manteiga e adicione a cebola e a sálvia.
Adicione o fígado e cozinhe até dourar por todos os lados.
Adicione um pouco de vinho branco seco e deixe o álcool evaporar.
Ajuste o sal e a pimenta a gosto.
Toste as fatias de pão, depois adicione a mistura de fígado e sirva quente.

Crescia al formaggio (Crescia de queijo)

Crescia é um pão típico da Úmbria feito de farinha de trigo e fermento, semelhante a uma focaccia ou a uma piadina. É assada sobre uma chapa de barro chamada "testo" e pode ser recheado com salames, queijos e outras iguarias.

Ingredientes:

Farinha
Fermento biológico
Água
Azeite de oliva
Sal
Queijo pecorino ralado

Preparação:

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico em um pouco de água morna.

Adicione a farinha, o azeite de oliva, o sal e a água e sove até obter uma massa homogênea.

Deixe a massa crescer por cerca de uma hora.

Abra a massa com um rolo até obter uma folha fina.

Polvilhe a superfície com bastante queijo pecorino ralado.

Dobre a massa ao meio, apertando bem as bordas para que fiquem bem seladas.

Cozinhe a crescia de queijo em uma frigideira antiaderente bem quente, até formar uma crostinha dourada dos dois lados.

Corte em fatias e sirva quente.

Tartufo nero su crostini di pane (Trufa negra sobre crostini de pão)

A trufa negra é um cogumelo precioso, com um aroma característico intenso e terroso. É usada principalmente na culinária para dar sabor aos pratos, especialmente em primeiros pratos, como massas e risotos. É muito apreciada pela sua excelência e pela dificuldade na sua busca e colheita, o que a torna um produto caro.

Ingredientes:

Trufa negra fresca
Pão artesanal
Manteiga
Sal
Pimenta

Preparação:

Toste as fatias de pão.
Limpe a trufa negra fresca e corte em fatias finas.
Em uma frigideira, derreta a manteiga.
Adicione a trufa negra e cozinhe por alguns minutos.
Ajuste o sal e a pimenta a gosto.
Distribua o preparo de trufa negra sobre as fatias de pão tostado e sirva quente.

Torta al testo

A torta al testo é um pão típico da Úmbria feito de farinha de trigo, assado sobre uma pedra refratária chamada "testo". É geralmente recheada com embutidos, queijos ou vegetais. É um prato simples, mas saboroso, que representa a tradição rural da Úmbria.

Ingredientes:

Farinha de trigo do tipo grano duro
Fermento biológico
Água
Sal
Azeite de oliva

Preparação:

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico em um pouco de água morna.

Adicione a farinha, o azeite de oliva e o sal, e amasse até obter uma massa homogênea.

Deixe a massa crescer por cerca de uma hora.

Abra a massa com um rolo até obter uma folha grossa.

Aqueça uma frigideira de ferro fundido bem untada com óleo.

Asse a torta al testo na frigideira, virando-a na metade do tempo para dourar dos dois lados.

Corte em fatias e sirva quente com embutidos e queijos típicos da Úmbria.

Frittelle di fiori di zucca (Flor de abobrinha empanada)

A frittella de flor de abobrinha é um prato típico da culinária da Úmbria. São flores de abobrinha recheadas com muçarela e/ou ricota, depois empanadas e fritas em óleo quente. São uma entrada leve e saborosa, ideal para o verão.

Ingredientes:

Flores de abobrinha
Farinha
Água com gás
Ovo
Sal
Óleo vegetal para fritar

Preparação:

Lave cuidadosamente as flores de abobrinha e seque com um pano de prato limpo.

Em uma tigela, misture a farinha com a água com gás e o ovo, até obter uma massa lisa e homogênea.

Adicione uma pitada de sal.

Aqueça o óleo vegetal em frigideira.

Mergulhe as flores de abobrinha na massa de empanamento e frite até ficarem douradas.

Escorra com uma escumadeira e coloque em um prato forrado com papel toalha para absorver o excesso de óleo.

Sirva quente acompanhadas de um molho de tomate fresco e manjericão.

Bruschetta com tomate e manjericão

A bruschetta com tomate e manjericão é uma entrada simples e saborosa da culinária da Úmbria, composta por pão tostado, tomate fresco cortado em cubos e manjericão picado.

Ingredientes:

Pão artesanal
Tomates maduros
Manjericão fresco
Alho
Sal
Azeite de oliva extravirgem

Preparação:

Toste as fatias de pão.
Corte os tomates em cubos e pique finamente o manjericão.
Adicione uma pitada de sal e um fio de azeite e misture bem.
Corte um dente de alho ao meio e esfregue-o sobre a superfície das bruschettas.
Adicione a mistura de tomate e manjericão sobre as fatias de pão tostado e sirva imediatamente.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

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