



AICI Associazione Insegnanti di Cucina Italiana

L'AGNELLO D'ALPAGO

Presidio Slow Food

**LEZIONI DI CUCINA
SABATO 29 AGOSTO 2020
FARRA DI ALPAGO, BELLUNO**

Le Maestre AICI
Angela Schiavina e Licia Dentetano Delser

PRIMA LEZIONE



Ricette Prima Lezione

Polpettine di pecora	Pag.	1
Salsa yogurt e menta	Pag.	2
Salsa ajvar	Pag.	2
Coratella con uova	Pag.	3
Crostini di milza	Pag.	4
Costolette di agnello con salsa allo zafferano	Pag.	5



Polpettine di pecora con due salse e insalata (Ćevapčići)

I ćevapčići sono un piatto a base di carne tipico della cucina dei paesi della penisola balcanica e in parte del Nord-Est italiano nelle province di Trieste e Gorizia e in parte dell'Austria. Sono polpettine cilindriche di carne trita di manzo, maiale e agnello, condita con sale e variamente speziata del diametro di un paio di centimetri e lunghe 7/8 centimetri. Vengono serviti cotti al barbecue, al forno o alla piastra e tradizionalmente accompagnate da cipolla tagliata ad anelli, e dalla salsa ajvar, una salsa leggermente piccante preparata con peperoni rossi macinati e spezie o con una salsa di yogurt, menta e aglio. Una variante li vede infarinati e rosolati in padella.

Ingredienti per 6 persone

- Carne di manzo tritata 100 gr,
- Carne di maiale tritata 200 gr
- Carne di agnello tritato 200 gr
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla 1
- Paprica dolce, Sale, Pepe

Preparazione

Tritare la cipolla finemente o frullarla. Mettere le carni tritate in una terrina capiente mescolarle ed unire anche la cipolla bianca. Dopo aver impastato con le mani le carni e la cipolla per alcuni minuti, spandere il composto all'interno della terrina ed aggiungere il sale, il pepe nero macinato e la paprica dolce. Con le mani tornare a lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto dalla consistenza morbida e uniforme. Ci vogliono almeno 8 minuti. Coprire la terrina con della pellicola trasparente e far riposare l'impasto in frigorifero almeno per 30 minuti. Estrarre l'impasto dal frigorifero. Con le mani unte con un po' di olio extravergine di oliva, prelevare una piccola porzione di impasto e crearne una pallina. Quindi, lavorare la pallina in modo da trasformarla in un cilindretto di 7/8 cm.

La cottura

Possono essere cotte alla piastra, al forno, in padella. Se si cuociono sulla griglia, deve essere ben calda. Vanno rigirati spesso fino a quando risulteranno uniformemente dorati e croccanti. Per essere sicuri di creare la tipica crosticina esterna prima di cuocerli li si può cospargere con un po' di farina.

Salsa Yogurt e Menta

Ingredienti

- 150 gr. Yogurt Greco.
- 2-3 cucchiaini Succo di limone.
- Sale e Pepe q.b.
- 1 Spicchio d'aglio.
- Olio EVO q.b.
- 2-3 foglioline di menta

Procedimento

Nel frullatore versate tutti gli ingredienti, frullate alla massima velocità, versate in una ciotola copritela con pellicola e tenete in frigorifero fino al momento di servirla. Se non vi piace molto l'aglio, potete frullare tutti gli ingredienti escluso l'aglio, mettere il composto in una ciotola e aggiungere lo spicchio d'aglio dopo averlo infilzato in uno stecchino. Lasciarlo per alcune ore e poi toglierlo.

Salsa ajvar

Ingredienti

- peperoni rossi qualità roga 6 kg,
- melanzane 1 kg
- olio di semi 300 ml
- aceto di mele 150 ml
- zucchero 1 cucchiaio
- aglio 2 spicchi interi
- peperoncini piccanti n.2

L'ajvar è una salsa tipica croata che si prepara principalmente con peperoni rossi, melanzane, peperoncino e aglio. Una salsa dal colore rosso intenso, cremosa e molto diffusa in Croazia, Serbia, Macedonia e Bosnia, dove viene utilizzata per accompagnare pietanze di carne, come i čevapčići, polpettine dalla forma allungata diffuse anche a Trieste, ma si può servire anche spalmata su crostini di pane o all'interno di insalate. La varietà di peperone utilizzata è quella roga, ha la forma di un corno, è rosso e ha una buccia facile da spellare. La preparazione della salsa ajvar è abbastanza lunga ma semplice da realizzare. Solitamente si prepara a metà autunno per poterla poi gustare anche in estate.

Procedimento

Adagiate su una leccarda i peperoni interi e le melanzane, e fateli cuocere in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti e poi fateli raffreddare. Private peperoni della pelle e dei semi e mettete a sgocciolare in un colapasta, fate lo stesso con le melanzane e tenetele da parte. Mettete peperoni e melanzane in un frullatore, aggiungete l'aceto di mele, una parte di olio e lo zucchero e frullate grossolanamente, in quanto questa salsa non dovrà essere liscia ma a pezzi. Fate rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati in una pentola dai bordi alti con l'olio. Eliminate l'aglio e versate nella pentola peperoni e melanzane frullate. Cuocete a fuoco lento aggiungendo il resto dell'olio e mescolando di continuo: la cottura durerà circa 1 ora e 1/2 o fino a quando la salsa non avrà la consistenza tipica della marmellata. Infine regolate di sale e pepe e aggiungete un paio di peperoncini. Versate la salsa ancora calda in vasetti di vetro sterilizzati e richiudeteli con tappi nuovi e teneteli capovolti a testa in giù fino a quando non si saranno raffreddati. Riponeteli poi in dispensa, in un luogo asciutto e al riparo dalla luce del sole.

Consigli

Per la preparazione preferite i peperoni roga, conosciuti in Italia come peperoni cornuti, per la loro forma a corno. Una volta cotti, mettete i peperoni in sacchetti di carta per il pane e fateli raffreddare, così si spelleranno più facilmente. Chi preferisce potrà arrostiti melanzane e peperoni, invece di cuocerli al forno. Per frullare potete utilizzare anche il boccale del Bimby se vi è più comodo. Riguardo ai peperoncini piccanti potete aggiungerne di meno o di più in base al grado di piccantezza che volete ottenere.

Conservazione

Potete conservare l'ajvar in un luogo fresco e asciutto per alcuni mesi. Una volta aperto il vasetto, invece, conservatelo in frigo per 2-3 giorni.

La coratella nella tradizione regionale

La coratella di agnello è molto diffusa in tutto il Centro Italia, Toscana, Umbria, Lazio e Marche, e la ricetta varia da zona a zona, può essere fritta, oppure servita in umido, cucinata con cipolle oppure con carciofi (come nella tradizione laziale) e arricchita da varie erbe aromatiche quali finocchio selvatico, alloro o basilico.

La coratella di agnello è un piatto povero tradizionalmente consumato durante il periodo pasquale, ma è stato quasi dimenticato per degli anni, soprattutto a causa della scarsa reperibilità della coratella stessa dovuta alla fobia dilagante dopo la scoperta del morbo della mucca pazza (scientificamente BSE, Encefalopatia Spongiforme Bovina).

Anche se questa malattia colpiva solo le mucche, per circa un decennio, dal 1990 al 2000, sono state quasi del tutto bandite dai banconi dei macellai tutte le interiora come precauzione.

Oggi la coratella di agnello è uno di quei piatti che sta conoscendo una nuova rivalorizzazione ed è tornato sulle tavole italiane e nelle osterie, soprattutto del Centro Italia. Viene consumato come secondo piatto e ha un gusto molto particolare, selvatico e rustico che non a tutti piace.

Si consiglia di spurgare bene le interiora, lasciandole a bagno per almeno 2 ore con una soluzione di acqua e aceto, tuttavia se la coratella è freschissima e di buona qualità, questo accorgimento non è necessario.

Occorre tenere presente che le diverse interiora hanno diversi tempi di cottura. Una volta cotta, la coratella si presenterà al palato con consistenze diverse, più o meno tenere e con colori diversi con scale che vanno dal grigio al marrone.

Coratella con uova

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg di coratella di agnello (cuore, polmoni, (milza), fegato, rognoni)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 200 g di vino bianco secco
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Lavare bene la coratella sotto l'acqua corrente, asciugarla, e sbollentarla in acqua per pochi minuti, scolarla e asciugarla, quindi tagliare tutte le parti a pezzi mantenendole separate tra loro. Il polmone, il fegato e (la milza) andranno tagliati a pezzi più grandi (3 cm circa), il cuore e i rognoni a pezzi più piccoli (1 cm)

In una pentola preparare un soffritto con il trito di cipolla, dopo 3 minuti unire l'aglio e cuocere per 30 secondi, quindi unire i polmoni e cuocerli per 5 minuti circa, mescolando abbastanza spesso, quando si saranno "sgonfiati", perdendo gran parte del volume, unire il cuore e i rognoni, l'alloro, sfumare col vino, salare, portare ad ebollizione, coprire e cuocere per 15 minuti a fuoco basso, controllando di tanto in tanto ed eventualmente aggiungendo acqua se occorre. Assaggiare la carne, se non è sufficientemente tenera continuare la cottura, quando sarà pronta unire il fegato e (la milza) e cuocere per altri 5 minuti scoperto, a fuoco medio.

Aggiungere il rametto di rosmarino, assaggiare e regolare di sale, far insaporire un paio di minuti, quindi rimuovere rosmarino e alloro, versarvi le uova che avrete mescolato in una terrina con sale e pepe, lasciar rapprendere leggermente, poi girarle (strapazzarle) per pochi minuti e servire.

Io personalmente non metto la milza la uso per preparare i crostini neri alla Toscana.

Crostini di milza

Ingredienti

- 300 g di milza
- 1 cipolla media
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio molto abbondante di capperi sottaceto
- 1 bicchiere di vino rosso
- Passata di pomodoro, qb
- Pasta di acciughe, qb
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 2 uova sode per decorare

Procedimento

Prima cosa, la pulizia della milza. Raschia con un cucchiaio da minestra la pelle della milza, facendo uscire poca per volta la milza, che avrà la consistenza di una pappetta. Raccoglila tutta in una ciotolina.

Nel frattempo trita finemente carota, sedano, prezzemolo, aglio e cipolla. Scalda un cucchiaio abbondante di olio in un tegamino antiaderente e fai soffriggere lentamente tutte le verdure. Quando sono ammorbidite aggiungi la milza e mescola continuamente fino a che non diventa marrone scura, segno che è cotta.

A quel punto aggiungi un bicchiere di vino rosso e fallo ritirare tutto. Poi aggiungi un po' di passata di pomodoro per colorare di rosso la salsa.

Questo è il momento di aggiungere i capperi tritati finissimi e di dare la giusta sapidità al tutto. Come fatto per i più classici crostini neri, non sarà il sale a dare la sapidità, ma la pasta di acciuga. Aggiungine quindi poco per volta, assaggiando ripetutamente per trovare il punto giusto.

Spalma la salsa di milza su fette di pane toscano.

Puoi guarnire i crostini con delle fettine di uovo sodo, che danno un bel contrasto cromatico ed aiutano ad ammorbidire il gusto forte e pungente della milza.



Costolette di agnello con salsa allo zafferano

Ingredienti per 6 persone

- Costolette di agnello n. 18
- Farina bianca 00
- Cipolla 2 piccole o 1 grande
- Vino bianco secco a temperatura ambiente un bicchiere
- Olio extra vergine di olive
- Burro 50 g
- Brodo di carne
- Zafferano una bustina
- Sale e pepe
- Buccia di limone grattugiata e prezzemolo tritato.

Procedimento

Prendete le costolette e battetele leggermente poi infarinatele, in una padella larga e antiaderente mettete due cucchiai d'olio e il burro, quando sono caldi adagiatevi le costolette e fatele rosolare da entrambi i lati, poi salatele. Toglietele dal tegame e mettetele in una teglia. Nella stessa padella rosolate la cipolla tritata finemente, sfumatela con il vino bianco poi rimettete le costolette e due mestoli di brodo di carne bollente, cuocete per 10 minuti a fiamma vivace. Sciogliete in una tazza di brodo bollente lo zafferano e versatelo sulla carne. Abbassate la fiamma e continuate la cottura, se necessario aggiungendo altro brodo. Aggiungete una bella macinata di pepe nero, la buccia del limone e il prezzemolo. Servite subito.



AICI Associazione Insegnanti di Cucina Italiana

L'AGNELLO D'ALPAGO

Presidio Slow Food

**LEZIONI DI CUCINA
SABATO 29 AGOSTO 2020
FARRA DI ALPAGO, BELLUNO**

Le Maestre AICI
Angela Schiavina e Licia Dentesano Delser

SECONDA LEZIONE



Ricette Seconda Lezione

Tortelli di erbe	Pag.	1
Ragù di agnello	Pag.	2
Agnello alle albicocche con riso pilaf	Pag.	3
Agnello al limone	Pag.	4
Limoni confit	Pag.	5
Purè di patate al limone e basilico	Pag.	5

Tortelli di erbe con ragù di agnello

Ingredienti

Per il ripieno:

- 300 g patate lessate
- 300 g ricotta
- 1 cipolla
- 50 g burro
- Menta q.b.
- Sale e pepe
- Poca scorza di limone grattugiata
- Uvetta o mirilli

Per la pasta:

- 250 g farina 00
- Acqua tiepida q.b.
- Sale

- 1 uovo

Procedimento

In una ciotola setacciare la farina, aggiungere l'acqua e lavorare con una forchetta. Trasferire su un piano di lavoro e completare la lavorazione a mano, finché l'impasto risulta liscio ed omogeneo. Coprire e far riposare per circa 30 minuti.

Stufare leggermente la cipolla tritata con il burro e un pizzico di sale.

In una ciotola unire le patate lesse passate al setaccio, la cipolla, la ricotta, la menta tritata, poca scorza di limone, sale e pepe.

Stendere la pasta sottile, tagliare dei dischetti di 7 cm , distribuire il ripieno su ogni cerchio e completare con uvetta o qualche mirtillo.

Pennellare i bordi con l'uovo, e chiudere i ravioli dando la forma desiderata. Sistemarli su un vassoio leggermente infarinato.

Lessare i ravioli in abbondante acqua salata, scolarli e servirli con il ragout d'agnello. Compltare il piatto con scorza di limone grattugiata, foglie di menta fresca, un filo d'olio d'oliva e poco pepe bianco appena macinato.

Ragù di agnello

Ingredienti

- 800 g polpa di agnello (spalla o coscia) , tagliata al coltello
- 2 cucchiari di cipolla, carota e sedano, tritati
- sale e pepe,
- erbe aromatiche (timo, maggiorana, santoreggia)
- 1 pizzico di zafferano
- 1 cucchiaio di miele di rododendro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

Procedimento

In una padella larga sigillare la carne con un filo d'olio. Salare e pepare.

In una casseruola rosolare il trito di cipolla, carota e sedano con 2 cucchiario d'olio e una noce di burro. Aggiungere la carne, sfumare con il vino e far evaporare. Aggiungere il miele, le erbe aromatiche, coprire e portare a cottura.

Qualche minuto prima della fine cottura aggiungere un pizzico di zafferano, sciolto con un po' di brodo e lasciar insaporire per qualche minuto.



Agnello con albicocche, spezie, erbe aromatiche e riso pilaf.

Ingredienti per 8 persone

- Cosciotto di agnello già disossato e tagliato a cubetti kg 1
- Cipolle 2 piccole o 1 grossa
- Olio extra vergine di oliva
- Burro 50 g
- Vino bianco secco a temperatura ambiente un bicchiere (200 g)
- Spezie: chiodi di garofano, cardamomo, cannella, zenzero.
- Erbe aromatiche: rosmarino, salvia, basilico, menta
- Albicocche secche n. 12 (8 lasciate per 30 minuti ad ammolare in una tazza con tè caldo) 4 serviranno per la decorazione
- Farina bianca 00 per infarinare la carne
- Sale e pepe.
- Brodo di carne o vegetale.
- Riso vialone nano o basmati, burro, olio e parmigiano reggiano grattugiato.

Procedimento

Tritare la cipolla, soffriggetela in una casseruola con olio e burro, dopo 10 minuti aggiungere un pizzico di sale e il vino bianco, a parte in una padella con due cucchiari di olio soffriggere i pezzi di agnello dopo averli infarinati. Quando li avrete rosolati tutti versarli nella casseruola, salare. Mescolare. Aggiungere le spezie e le albicocche che avrete sgocciolato e tagliate a listarelle. Mescolate e aggiungete del brodo bollente. Intanto tritate le erbe aromatiche. Dopo 30 minuti aggiungere le erbe aromatiche, mescolare e proseguire la cottura, aggiungere altro brodo sempre bollente. Assaggiate e aggiungete pepe e sale. Ci vorranno circa due ore per cuocerlo.

In una pentola con acqua salata e a bollore cuocete il riso (50 g a persona), Una volta cotto e scolato, in una ciotola, conditelo con burro e parmigiano poi mettetelo in uno stampo unto con olio, pressatelo e sformate su un piatto di portata contornandolo con lo spezzatino e decorando con listarelle di albicocche.

Agnello al limone con purè mantecato con olio e basilico

Ingredienti per 6 persone

- 1,500 g ca. agnello
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- rosmarino
- succo di 1 limone
- olio
- burro
- 40 g zenzero fresco
- 100 g olive
- 1 limone confit
- 1 o 2 cucchiaini di miele
- Fior di sale
- Pepe al mulinello
- Brodo vegetale

Preparazione

Preparare la carne d'agnello a pezzettoni.

Strofinare i pezzi con l'aglio, il fior di sale e pepe fresco macinato. Aggiungere il rosmarino, la cipolla tagliata a pezzettoni, il succo di limone e lo zenzero grattugiato. Coprire con pellicola e lasciar insaporire al fresco per circa 30 minuti.

In una casseruola di coccio o di ghisa versare 4 cucchiaini di olio e sistemare la carne con la marinata.

Far insaporire a fiamma abbastanza vivace per qualche minuto, bagnare con poco brodo e continuare la cottura, coperto, per circa 30 minuti.

Togliere il coperchio e controllare il fondo di cottura. Se necessario far ridurre il fondo continuando la cottura senza coperchio per qualche minuto.

Aggiungere le olive tritate grossolanamente, il limone confit privato della polpa e tagliato a fettine sottili, una noce di burro e il miele. Bagnare il tutto con il fondo di cottura e passare al forno a 180°C per circa 15 minuti, finché sarà dorato.

Servire con un leggero trito di rosmarino e scorza di limone. Accompagnare con purè di patate all'olio e limone.



Limoni confit

Ingredienti

- Limoni non trattati
- Sale grosso

Procedimento

Lavare i limoni, tagliare la base e la parte alta dei limoni. Incidere a croce tagliando i limoni fino a tre quarti. Riempire l'incisione di sale grosso e sistemare in vasetti di vetro (sterilizzati). Schiacciare bene i limoni all'interno dei vasi e coprire con altro sale grosso. Chiudere i vasetti e metterli in frigorifero per qualche giorno (circa 4 giorni). Aprire i vasetti e aggiungere succo di limone coprendo la frutta. Richiudere e lasciar riposare per circa 1 mese prima di consumare. Al momento dell'uso, togliere la polpa e sciacquare.

Pure' di patate al limone e basilico

Ingredienti

- 5 patate
- Olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe
- basilico

Procedimento

Lessare le patate.
Passarle al setaccio e metterle in una casseruola.
Condire con sale e pepe e mescolare energicamente aggiungendo succo di limone e olio extravergine d'oliva fino ad ottenere una crema morbida.
Al momento di servire aggiungere basilico e un po' di scorza di limone grattugiata.