



RECIPES FROM VENETO REGION

BACCALA' ALLA VICENTINA

INGREDIENTI

- ✓ 600 g di stoccafisso ammollato
- ✓ 100 g di farina
- ✓ 250 g di cipolla
- ✓ 2 sarde
- ✓ 250 ml di latte
- ✓ 250 ml di olio
- ✓ 30 g di formaggio parmigiano
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo
- ✓ sale
- ✓ pepe



PROCEDIMENTO

1. Preparate tutti gli ingredienti del baccalà alla vicentina sul piano di lavoro. Tagliate la cipolla a fette e porzionate lo stoccafisso, eliminando le lisce e la pelle. Fate rosolare circa 100 grammi di cipolla in un pentolino con un filo di olio d'oliva
2. Aggiungete le sarde e il prezzemolo e fate rosolare per qualche minuto. Nel frattempo, infarinate i pezzi di stoccafisso
3. Ponete lo stoccafisso impanato nel pentolino e rosolatelo per circa 5 minuti. Aggiungete poi la restante cipolla
4. Aggiungete il latte, il parmigiano, ancora un poco di olio, pepe e sale e coprite con un coperchio. Cuocete per 3 ore a fuoco lento. Servite il baccalà alla vicentina insieme a della polenta grigliata.

PREPARAZIONE **30 MIN**

COTTURA **3H**

CALORIE **330 CALORIE**

PORZIONI **4-6 PORZIONI**

RISI E BISI

INGREDIENTI

- ✓ 800 g di piselli
- ✓ 300 g di riso
- ✓ 50 g di pancetta magra
- ✓ 40 g di parmigiano
- ✓ 1 litro di brodo
- ✓ 1/2 cipolla
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ pepe



PROCEDIMENTO

Sgusciate i piselli e teneteli da parte. Lavate i baccelli, lessateli in acqua salata e passateli al mulinetto oppure frullateli, alla fine deve risultare un composto fluido. In un tegame scaldate due cucchiari d'olio, fatevi dorare la pancetta e la cipolla ben tritate, dopo 5 minuti aggiungete il riso, mescolate bene e bagnatelo con il frullato caldo dei baccelli, mescolate con cura. Dopo 5 minuti unite i piselli, mescolate e portate a cottura il riso versando un mestolo di brodo alla volta. Alla fine deve risultare un composto piuttosto morbido, ossia "all'onda". Regolate sale e pepe, aggiungete prezzemolo tritato e servite con il parmigiano a parte.

PREPARAZIONE	20 MIN
COTTURA	35 MIN
CALORIE	527 CALORIE
PORZIONI	4 PORZIONI

ZAETI

INGREDIENTI

- ✓ 300 gr farina di mais fioretto
- ✓ 200 gr farina 00
- ✓ 150 gr zucchero semolato
- ✓ ½ bustina di lievito per dolci
- ✓ 100 gr burro
- ✓ 1 dl e ½ di latte
- ✓ 1 uovo
- ✓ 100 gr uvetta sultanina
- ✓ ½ bicchierino di grappa
- ✓ 1 pizzico di sale



PROCEDIMENTO

Ammorbidire l'uvetta bagnandola con la grappa e lasciarla in infusione almeno mezz'ora. In una ciotola setacciare le farine con il lievito, versare lo zucchero e il pizzico di sale. Scaldare il latte, aggiungere il burro, farlo sciogliere e poi versare il tutto sulle farine miscelate. Impastare brevemente con le mani, aggiungere l'uovo e amalgamare bene il tutto. Strizzare l'uvetta ed unirla all'impasto. Con le mani formare dei panetti ovali lunghi circa 6/8 centimetri, sistemarli su di una placca ricoperta di carta forno. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Appena sfornati spolverizzarli con lo zucchero a velo.

PREPARAZIONE **50 MIN**

COTTURA **20 MIN**

CALORIE **380 CALORIE PER
100GR**

PORZIONI **4 PORZIONI**

POLENTA E BACCALA'

INGREDIENTI

- ✓ 400 g di baccalà dissalato
- ✓ 180 g di farina di mais a pietra
- ✓ 1 cipollina
- ✓ 1/2 carota piccola
- ✓ 2 foglie di spinaci freschi
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ pepe



PROCEDIMENTO

Poni al fuoco l'acqua salata, in ragione di 1 litro per ogni 180g di farina, che verserai a pioggia facendola cadere tra le dita. Passala bene alla frusta fino ad ebollizione, che non s'aggrumi. Se avrai usato una casseruola antiaderente, non preoccuparti per il temibile attaccaticcio: con l'acqua fredda te ne libererai in pochi istanti. Sarà cotta in 50 minuti di fuoco bassissimo, abbiti perciò pazienza. Solo nel caso che s'asciughi troppo, allunga delicatamente con altra acqua, sempre bollente: l'assorbimento dipende moltissimo dalla qualità di farina a disposizione. Deve essere lenta molto, e cremosa, fluida da scorrere come una... polenta lenta. A parte fai andare in poco olio evo una cipollina e un pezzo di carota tritati fini, che aggiungerai alla polenta per insaporirla a 10 minuti dalla cottura. In una pirofila metti acqua fino a coprire i pezzettoni di filetto di baccalà, già dissalato abbondantemente e aggiunto d'un ricco filo d'olio evo di buona struttura. Abbondantemente significa 3 giorni almeno, di cui il primo in acqua corrente a filo, gli altri due a cambiare l'acqua - fredda - ogni spesso. Inforna a 90° per 40 minuti, senza girare. Al fine sarà tutto pronto contemporaneamente: passa alla mezzaluna le foglie fresche di spinacio per una tritata grossolana, e immettile nella polenta via dal fuoco, poi impiatta rapidamente. Tolto il baccalà dal forno liberalo dalla pelle e metti i pezzi direttamente sulla polenta.

PREPARAZIONE **55 MIN**

CALORIE **293 CALORIE**

PORZIONI **4 PORZIONI**
