

**POLENTA**  
(6 o 8 porzioni)

**Ingredienti:**

- 3 litri d'acqua
- 1 chilogrammo di farina di mais
- 1 cucchiaio grande di sale
- 1 cucchiaio grande di burro

**Preparazione:**

In un tegame o una casseruola di terracotta si mette a bollire l'acqua con il sale e un filo d'olio o una noce di burro (questo per evitare che la polenta si raggrumi. Quando l'acqua è bollente, si aggiunge lentamente la farina di mais e quando cominciana a farsi densa (*la taca a tirar* si lascia cuocere. Una volta cotta, si versa la polenta sopra un taffiere di legno pulito, in modo che possa essere tagliata facilmente con un filo di cotone.

**Dettagli importanti:**

La farina deve essere di mais naturale e secco, preferibilmente giallo, macinato finemente. Appena fatta, serve per accompagnare tutti i cibi al posto del pane. Quando diventa fredda si può tagliare a fette da abbrustolire sopra la griglia o la piastra.

.....

**STRACAFAM O BOIA (POLENTINA FARCITA)**

È la medesima polenta appena descritta ma arricchita con altri ingredienti preparati prima e aggiunti nel momento di mettere la farina nell'acqua bollente. Questi ingredienti possono essere:

- Salame o soppressa tagliata finemente, o
  - pancetta tagliata finemente e già rosolata a parte o
  - carne macinata e rosolata, o
  - fagioli cotti, o
  - formaggio in pezzettini e panna.
- 
- .....

**SUGHI O SUGI (A SEGUSINO: SÙGOI O POLENTINA DOLZA) - POLENTINA DOLCE**  
(6 o 8 porzioni)

**Ingredienti:**

- ½ chilo di farina di mais
- ½ litro di latte
- 1 litro d'acqua
- ½ tazza di zucchero
- Cannella al gusto

**Preparazione:**

In un tegame o una casseruola di terracotta si mette a bollire l'acqua con lo zucchero, la cannella, il latte e un pizzico di sale. Quando inizia a bollire s'aggiunge la farina di mais, mescolando per evitare si formino grumi. Si continua a mescolare a fuoco basso fino che la massa sia cotta mantenendo una tenera consistenza.

Si serve direttamente sui piatti e si mangia con il latte (freddo o caldo. Si può aggiungere un poco di burro sopra dopo essere servito.

## **RADICI IN SALATA (RADICCHIO DI CAMPO IN INSALATA)**

### **Ingredienti:**

- Radicchio selvatico (di campo)
- Cipolla
- Aceto
- Olio d'oliva
- Sale e pepe
- Pancetta o lardo

### **Preparazione:**

Questa verdura è l'insalata preferita dei Chipilegni. Si trova facilmente nei campi d'erba medica o nei boschi. Si raccolgono le piante più tenere, si puliscono scegliendo solo le foglie migliori e si lavano bene. Dopo avere asciugato le foglie, si collocano in un'insalatiera, si annaffiano con aceto a piacere e abbondante olio; si mette a piacere sale e pepe e si aggiunge la cipolla in fette. Per finire di condire si può anche aggiungere pancetta, lardo o salame fritto.

\*\*\*\*\*

## **MENESTRA DE FASUI (MINESTRA DI FAGIOLI)**

### **Ingredienti:**

- ½ Chilo di fagioli cotti.
- 4 pomodori
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzo di cipolla
- 3 cucchiaini grandi d'olio d'oliva
- 1 pizzico di pepe
- Sale
- 1 rametto di prezzemolo

### **Preparazione:**

Si frullano il pomodoro con l'aglio e la cipolla. Si mette il frullato in una pentola col olio d'oliva. Si aggiunge il sale, il pepe e il prezzemolo e si frigge. Dopo s'aggiungono i fagioli con abbastanza acqua perché la minestra possa ben cuocere ritornando spessa. La tradizione più diffusa tra le famiglie consiglia di aggiungere un poco di pasta preventivamente cotta.

\*\*\*\*\*

## **MENESTRA DE TRIPE (MINESTRA DI TRIPPE DI GALLINA)**

### **Ingredienti:**

- 1 chilo di tripe di gallina
- 4 cucchiaini grandi d'olio d'oliva
- 1 cipolla tagliata finemente
- 2 etti di pancetta tagliati finemente
- 1 pizzico di pepe
- 1 sale
- Rosmarino

### **Preparazione:**

Le budelline di gallina, lavate e tagliate prima sulla lunghezza e quindi atocchetti, si mettono a bollire fino che siano cotte. A parte, in una pentola, si rosolano, con olio d'oliva, la pancetta e la cipolla. Finalmente si aggiungono le tripe, si imbrodano e si versa un poco di brodo di gallina, il pepe e il sale col rosmarino. Si lascia sobbollire tutto. Molti hanno l'abitudine di aggiungere pasta previamente cotta, come pure le ali e le zampe del pollo già lessate.

\*\*\*\*\*

## **BRODO DE PIT (BRODO DI POLLO)**

### **Ingredienti:**

- 8 pezzi di pollo
- 4 pomodori
- ½ cipolla piccola
- 2 spicchi d'aglio
- Coriandolo a piacere
- 2 carote tagliate finemente
- 2 patate tagliate
- 2 zucchine
- Erbe odorose
- Un pizzico di pepe
- Sale

### **Preparazione:**

In una pentola si bolle il pollo in acqua. Si macinano i pomodori con la cipolla e l'aglio e si frigge tutto. Quando siano ben fritti, si aggiungono al pollo insieme alle verdure, il coriandolo, il pepe, le erbe e il sale. Tutto si lascia bollire fino che sia ben cotto.

\*\*\*\*\*

## **BRODO LONC ((BRODO DI MANZO))**

### **Ingredienti:**

- 1 chilo di carne di manzo
- 1 cipolla
- Aglio
- Sale
- 2 rami di coriandolo
- Erbe d'odore

### **Preparazione:**

Si mette il tutto a sobbollire, con bastante acqua, fino alla sua cottura.

\*\*\*\*\*

## **MENESTRA DE I MALADI (MINESTRA DEI MALATI)**

### **Ingredienti:**

- 3 cucchiai d'olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe quanto basta
- 1 pezzo di pane tagliato e rosolato
- (ci sono delle casalinghe che aggiungono un peperoncino "chipotle" e rosmarino

### **Preparazione:**

In una pentola si mette l'olio con lo spicchio d'aglio tagliato finemente (e il "chipotle" per rosolarlo. Dopo si aggiunge il pane e si mescola tutto. Finalmente, si mette l'acqua, il sale, il pepe e, se si vuole, un rametto di rosmarino. Si lascia bollire per un poco fino a che il pane ammorbidisce.

\*\*\*\*\*

## **TOCIO DE PIT "TALIAN" (STUFATO DI POLLO CON PATATE AL ROSSO)**

### **Ingredienti:**

- 8 pezzi di pollo
- olio d'oliva
- un pomodoro, una cipolla e aglio macinati
- alloro, cannella, pepe, origano e timo
- 1 cucchiaio di sale
- 15 olive; mezzo etto di mandorle; mezzo etto d'uva passa
- opzionale: patate (o carote in pezzi o, anche, 3 pezzi di peperoncino "jalapeno" in aceto
- 

### **Preparazione:**

In una casseruola di terracotta si mette l'olio. Dopo si mette il pollo con pepe, alloro, cannella, origano e timo. Si rosola tutto a fuoco lento, mescolando perché non bruci. Quindi si aggiunge il pomodoro, la cipolla e l'aglio macinati, insieme al sale, alle olive, le mandorle e le uvette. Si possono anche aggiungere patate, carote e il peperoncino. Per assicurare una buona cottura si rabbocca all'occorrenza con piccole quantità d'acqua, badando alla fine che il sugo risulti denso.

## **PIT ROSTOCOL ROȘMARIN (POLLO ARROSTO AL ROSMARINO)**

### **Ingredienti:**

- Pezzi di pollo
- 2 etti e mezzo di burro
- Pepe, origano e timo
- Sale
- Rosmarino (avvolto in un pezzo di stoffa)

### **Preparazione:**

In una casseruola di terracotta si scioglie il burro. Si aggiunge il pollo, il pepe, l'origano, il timo, il sale e il rosmarino (nel sacchetto di stoffa. Si rosola tutto a fuoco lento fino alla cottura, mescolando affinché non si attacchi nella casseruola.

\*\*\*\*\*

## **CARNE IN TECIA (CARNE IN UMIDO)**

### **Ingredienti:**

- 1 Chilo di carne di porco in pezzi
- Mezzo chilo di pomodoro a tocchetti
- Mezza cipolla, affettata finemente
- 2 chiodi di garofano
- Sale e pepe
- Cannella, timo, origano e alloro.
- 6 fette di pancetta
- 1 cucchiaio di burro
- (2 peperoncini interi "chipotle")

### **Preparazione:**

In una teglia di terracotta si mette il burro a fuoco lento. Dopo, si mette la carne con i chiodi di garofano, l'alloro, il timo, l'origano, il sale e il pepe. Si lascia rosolare per un po' di tempo mescolando perché non attacchi. Si aggiungono poi i pomodori, l'aglio (il peperoncino "chipotle" e la cipolla e si continua a mescolare fino che la carne è cotta. È necessario aggiungere, di volta in volta, piccole quantità d'acqua per aiutare la cottura ed evitare che bruci. Il sugo deve risultare ristretto.

\*\*\*\*\*

## CONICIO SOFEGÀ (CONIGLIO SOFFOCATO)

### Ingredienti:

- 1 coniglio fatto a pezzi, marinato in succo di limone o aceto
- 1 cucchiaio di burro
- Pepe e sale
- 3 chiodi di garofano
- 1 bicchiere piccolo di vino bianco o aceto
- Origano, timo e alloro.

### Preparazione:

In una casseruola di terracotta si mette il burro sciogliendolo a fuoco lento. Si rosola piano il coniglio aggiungendo i profumi a piacere. Si sala e si impepa. Si mescola fino che la rosolatura sarà omogenea. Quindi si aggiunge il vino e si lascia cuocere piano (coperchiando e talvolta mescolando fino al completamento della cottura. Se si vuole si può aggiungere un fine pesto fatto battendo il fegatello e il cuore del coniglio stesso (rosolato o meno in burro, salando e pepando, spruzzando di vino o aceto.

\*\*\*\*\*

## CONICIO A LA CONTADIN (CONIGLIO ALLA CONTADINA)

### Ingredienti:

- 2 chili e mezzo di coniglio a pezzi
- 2 litri d'acqua
- mezzo chilo di burro
- 1 chilo di funghi
- 1 cipolla grande
- 1 aglio intero
- alloro, rosmarino, sale e pepe
- (semi di peperoncino, se a mano)

### Preparazione:

Si fa bollire il coniglio nell'acqua con il sale, la cipolla, l'aglio e l'alloro. Quando la carne sarà cotta, si scolerà e si lascerà tiepidire, separandola poi dalle ossa per rosolarla, in padella, al burro. I funghi si trifolano a parte, con aglio, cipolla, rosmarino (e i semi di peperoncino. Alla fine si aggiungono i funghi alla carne, e si mescola per alcuni minuti.

\*\*\*\*\*

## BACALÀ VENEŽIÀN (BACCALÀ VENEZIANO)

### Ingredienti:

- 1 chilo di baccalà
- Mezzo bicchiere d'olio d'oliva
- 1 chilo di pomodoro finemente tagliato
- Mezza cipolla finemente tagliata
- 8 spicchi d'aglio
- Pepe e sale
- Mandorle finemente tagliate
- Olive, capperi, prezzemolo
- Peperone

### Preparazione:

In una casseruola di terracotta si mette l'olio, la cipolla e l'aglio. Quando saranno imbionditi si aggiungeranno i tocchi di **baccalà** e si lasceranno rosolare. Si aggiunge il pomodoro lasciandolo formare un bel sugo. Quindi si aggiungerà un poco d'acqua e si integreranno le olive, i capperi, le mandorle, il prezzemolo, il pepe, il sale e i peperoni. Si lascia cuocere e restringere rimstando di tanto in tanto.

\*\*\*\*\*

## GAMBERETTI SECCHI ALL'OLIO (POLENTA E GANBRI)

### Ingredienti:

- Mezzo chilo di gamberetti secchi
- Mezza tazza d'olio d'oliva
- 1 aglio finemente tagliato
- 1 tazza di prezzemolo finemente tagliato
- Pepe

### Preparazione:

I gamberetti si mettono a bollire e si sciacquano. Poi si mettono in una pentola con l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il pepe e si lasciano rosolare fino alla cottura.

È un piatto da accompagnare con la polenta e si usa in quaresima e nelle vigilie.

### Opzioni:

Si può aggiungere anche del pomodoro finemente tagliato e due o tre patate lesse e tagliate.

## S-CIOS CO AI (CHIOCCIOLE CON L'AGLIO)

### Ingredienti:

- Chioccioline a piacere
- Mezza tazza d'olio d'oliva
- Uno o due agli tagliati finemente
- Pepe e sale.

### Preparazione:

Le chioccioline già purgate e nettate, si bollono in acqua e quindi si sgusciano. Si rosolano quindi in una casseruola di terracotta con olio, aglio, pepe e sale e si portano, con piccoli rabocchi d'acqua, fino a cottura..

\*\*\*\*\*

## TOCIO DE UVI CO LUGÀNEGA (UOVA E SALCICCIA)

### Ingredienti:

- 2 etti e mezzo di salciccia
- 6 uova
- 1 cucchiaio di burro
- 5 pomodori
- Mezza cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- Sale
- 1 cipolla grande a fette
- Coriandolo
- 1 peperoncino tostato e a fette

### Preparazione:

Si tritano i pomodori con la cipolla e l'aglio. In una casseruola si mette il burro e si rosola la salciccia in roccchi. Si aggiunge quindi la cipolla affettata affinché imbriondisca un poco; si unisce il pomodoro tritato e si lascia sobbollire aggiungendo poca acqua. Verso la fine si aggiungono le uova ad una ad una assieme al rametto di coriandolo, le fette di peperoncino e il sale. Si lascia restringere fino a completa cottura.

---

## COMPOSTA (CAVOLO CAPPuccio O VERZA AFFOGATO NELLA CASSERUOLA)

### Ingredienti:

- 1 cavolo verza grande e tagliato a listarelle
- 1 chilo di salaminio piccante o di bracioline tagliate in piccoli pezzi
- 1 cucchiaio d'olio di semi
- Pepe e sale
- Mezzo bicchiere d'aceto

### Preparazione:

In una casseruola o pentola si mettono le bracioline o il salaminio insieme al sale e il pepe. Si rosola il tutto e quindi si fa andare a fuoco lento fino che la carne sia quasi cotta. Alla fine si aggiunge la verza a listarelle e si lascia che soffochi la carne fino a fine cottura bagnando con l'aceto.



## UVI IN MAŞANETA (UOVA IN UMIDO)

### Ingredienti:

- 10 uova sode
- 2 etti di burro
- Pepe, cannella e sale
- 1 cipolla finemente tagliata e un ciuffetto di prezzemolo trito
- Aceto

### Preparazione:

Si tagliano le uova sode a metà e si mettono a rosolare nel burro salando e pepando. Si aggiunge poi la cipolla tritata, il prezzemolo e il profumo di cannella. Si lascia imbiondire il sughino e quindi si spruzza d'aceto lasciando ancora a fuoco minimo per un po' a ben insaporire. Si

\*\*\*\*\*

## CROSTUI (CENCI O CHIACCHERE)

### Ingredienti:

- 1 chilo di farina di frumento
- 12 uova
- Mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 1 bicchierino di brandy o grappa
- Olio di semi
- Zucchero

### Preparazione:

Si fa una massa uniforme con la farina, le uova, il bicarbonato e il brandy o grappa. Si lascia riposare l'impasto per mezza coprendo con un panno umido.

Si tira la pasta con il matterello fino a uno spessore di un paio di millimetri. Se ne ricavano delle forme rettangolari o romboidali di circa 6 x 15 cm cui si fanno due piccoli tagli al centro.

In una pentola con abbondante olio si friggono i *crostoli* che poi, ben scolati, si mettono su un cestino spolverandoli con lo zucchero fine.

## DOLŽ DE LAT "MARIA" (DOLCE AL LATTE "MARIA")

### Ingredienti:

- 2 litri di latte intero
- 5 tuorli d'uovo
- 1 tazza di zucchero
- 6 cucchiaini di farina fecola
- Cannella o cacao e mezza tazza d'uva passa

### Preparazione:

Nel frullatore si amalgamano la fecola, i tuorli e un poco di latte. In una pentola si mettono invece il latte profumato alla cannella e lo zucchero che si fa sciogliere ponendo al fuoco. Si aggiunge lentamente e sempre mescolando il composto appena frullato lasciando aumentare la temperatura fino a che sobbolla appena. Ben cotto, il composto si travasa in un tazzone, spolverando di cannella o di cacao assieme ai grani di uva passa. Si serve freddo.