



3 *Fiq palleti te tigani* (Fichi d'India in padella)

Ingredienti:

Bucce di fichi d'India secchi, melanzane secche, peperoni secchi, bucce di melone gialletto, pane casereccio, pomodori di spina, spicchi d'aglio, olio d'oliva, sale q.b.

Ammorbidite i fichi d'India seccati al sole, immergendoli in acqua tiepida. Fate dorare l'aglio in una padella con olio e calate i fichi d'India, quindi aggiungete le melanzane, i peperoni, le bucce di melone e fate cuocere, infine aggiungete i pomodori di spina ridotti a pezzi.

Versate sul pane affettato in un piatto di portata.

(*Dashkim Kulturor Arbëresh Spezzano Albanese Es*)

4 *Pepra krushkul* (Peperoncini secchi)

Ingredienti:

30 peperoncini secchi, olio d'oliva e sale.

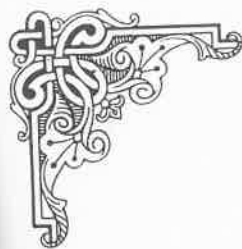
Fate soffriggere l'olio d'oliva in un tegame, calate i peperoncini facendoli diventare croccanti, spegnete il fuoco e separate i peperoncini dall'olio, aggiungete il sale q.b..

Servite con salsiccia, fagioli lessi e olio crudo sui fagioli.

(*Rist. "La Capricciosa" Firmo Es*)



TI MARTOHE KUR TË BËNJË VENË MACJA
(Tu ti sposerai quando farà l'uovo la gatta)



5

Ullinjë me bathë (Olive con fave)

Ingredienti:

gr. 500 di fave secche con la buccia, gr. 300 di olive nere secche, 2 cucchiari di peperoncino macinato, 1 rametto d'origano, 1 spicchio d'aglio grosso, sale q.b.

Fate lessare le fave fino a mezza cottura, da parte, lessate le olive nere sempre a mezza cottura. Scolate.

Tagliate a pezzetti l'aglio, mescolato con un pizzico di sale, amalgamatele con le olive e le fave cospargendovi sopra l'origano, il peperoncino macinato con qualche cucchiario di olio d'oliva.

Fate raffreddare e servite freddo come antipasto su un piatto di terracotta per mantenere la fragranza.

(*Rist. "La Capricciosa" Firmo Es*)



VEREN E PIN PJEQT T'VËN GJAK
(Il vino lo bevono i vecchi per mettere sangue)





Primi piatti



6

Dromesat

Ingredienti:

gr. 400 di farina, un pizzico di sale, acqua,
1 rametto di origano.

Ingredienti per il sugo:

gr. 200 di pomodoro fresco, 7-8 foglie di basilico,
mezza cipolla, gr. 35 di olio extravergine d'oliva.

Cospargete sulla spianatoia la farina fino ad ottenere un velo dello spessore di mezzo centimetro. Intingete il rametto d'origano in una ciotola d'acqua e "battezzate" la farina ottenendo delle palline che strofinerete tra le mani bagnate. Separate col setaccio le palline dalla polvere di farina. Ripetete l'operazione fin quando tutta la farina prende forma delle palline.

Per il sugo:

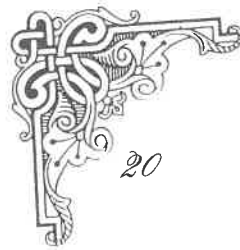
Soffrigete l'olio con la cipolla tagliata finemente; tagliate i pomodori a pezzettini passandone la metà nel passatutto. Aggiungete il basilico, versandoci anche cl 150 d'acqua. A metà cottura colate la pasta nel sugo, aggiungendo eventualmente ancora acqua. Mescolate in continuazione. Servite caldo.

(Rist. "La Capricciosa" Firmo Cr.)



Kush e di?
Lesh përsipër e lesh përposh,
më i bukur ndë mest





20

Shtridhëlat

Ingredienti:

Farina di frumento (per metà grano tenero e per metà grano duro), olio d'oliva, aglio, peperoncino tritato, fagioli bianchi di tipo cannellino, sale q.b.

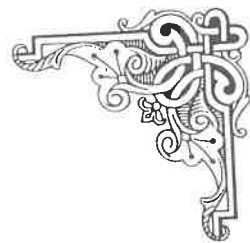
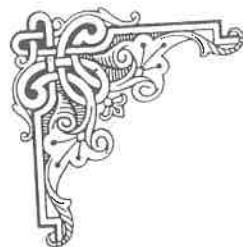
Mettete la farina sulla spianatoia con l'aggiunta di acqua, lavorando l'impasto fino a renderlo omogeneo e setoso. Dividete la pasta in panetti, quindi prendete uno di questi panetti e bucatelo al centro con il raschiatoio (kesistra). Infilate le mani e cominciate ad allargarlo in tondo comprimendo l'impasto. Cospargete con molta farina e assottigliate sempre più la "ruota" che si allarga man mano, quindi raccoglietela in una mano e stringete ancora in modo che si assottigli sempre più. Raggiunta la grossezza voluta tagliate la matassa ai due estremi, ricaverete, così, tanti fili di egual misura che adagerete su una tovaglia infarinata ad asciugare. Intanto fate bollire in una pignatta di terracotta i fagioli in acqua salata, cuocendoli in modo che restino per metà cremosi e per metà interi. A parte soffriggete dell'olio con l'aglio. Calate le "shetrihla" nell'acqua bollente salata, a cottura ultimata scolateli e mescolateli ai fagioli aggiungendo l'olio aromatizzato con l'aglio e peperoncino tritato.

(Rest. "La Capucciosa" Fiume Co.)



FIQTË E DARDHAT KULLOJEN, KUR PIQEN
(I fichi e le pere cadono quando maturano)





Minestre e zuppe

30 Kulluemj' e poçes (Colata della pignatta)

Ingredienti:

gr 400 di fagioli bianchi, 4-6 fette di pane casereccio raffermo,
2 cucchiari di olio d'oliva, sale q.b.,
1 cucchiario di pepe rosso macinato.

Fate abbrustolire il pane, tagliatelo a pezzettini, aggiungete l'olio, il pepe e il sale. Da parte fate lessare i fagioli aggiungendo il sale a mezza cottura (si consiglia di cucinare i fagioli nella pignatta accanto al fuoco). Quando i fagioli sono cotti, colateli sul pane e servite caldo.

(Rist. "La Capricciosa" Firmo Cr.)

31 Pozat (Fagioli nella pignatta)

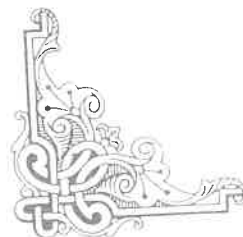
Ingredienti:

gr 400 di fagioli, olio d'oliva, sale q.b..

Mettete nella pignatta i fagioli con un po' di sale, copriteli d'acqua e metteteli accanto al fuoco, controllate che l'acqua non si assorba del tutto, nel caso aggiungetene un po'. A cottura ultimata servite su un piatto di portata con olio d'oliva crudo.

(Cottina Mazzei Caraffa Cz.)

TË VJELET BIEN NDË SHËN MITËR
(La vendemmia capita in ottobre)





Carni



#6 Bathë me fritulla (Fave con frittole)

Ingredienti:
gr 300 di fave fresche, 2 cipolle fresche,
gr 500 di pancetta di maiale, 2 cucchiari di sugna,
frittole di maiale, finocchio selvatico, sale q.b..

Fate soffriggere le cipolle tritate, la pancetta ridotta a dadini e la sugna nella pignatta. Aggiungete le fave, il finocchio e un po' d'acqua. Fate cuocere. Dopo mezz'ora aggiungete le frittole (orecchie, piede, coda, cotiche di maiale), fatte a pezzi e fate cuocere per un'altra mezz'ora a fuoco moderato.

(Franca Viteritti S. Demetrio Corone Cs)

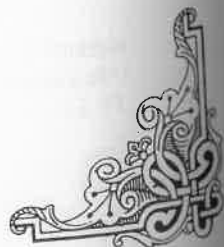
#7 Dërrudez me bukë (Ciccioli con pane)

Ingredienti:
ciccioli di maiale,
qualche fetta di pane casereccio,
olio d'oliva.

Tagliate a fette il pane e abbrustolitele al fuoco, disponeteci sopra i ciccioli e un filo d'olio crudo. Servite subito.

(Maria Vittoria Proccia S. Sofia d'Epuro Cs)

TRIEZA PA VERË S'KA HJE
(La tavola senza vino non ha decoro)



#8 Dhi te furri (capra in forno)

Ingredienti:
carne di capra, qualche spicchio d'aglio,
qualche foglia di alloro, peperoncino piccante,
prezzemolo, lardo di maiale, sale q.b..

Lavate e tagliuzzate qua e là la carne di capra e mettetela a bagno in acqua e aceto per un'ora circa prima di cucinarla. Scolatela, lavatela e fatela sgocciolare. Tagliuzzate il peperoncino ed il prezzemolo per inserirli nei tagli che avere fatto, e l'aglio intero.

Salatela e disponetela in una teglia da forno con l'aggiunta di lardo che servirà per renderla più morbida oltre che gustosa. Infornate, facendo attenzione che la teglia sia sempre unta, bagnate ogni tanto con un po' d'acqua.

(Famiglia Licursi Farneta Cs)

#9 I përzier mishësh arbëreshë (Misto di carni arbëreshë)

Ingredienti:
gr 200 di coscia di capretto, gr 200 di coscia di agnello,
gr 200 di pancetta di maiale, gr 200 di polpa di vitello, gr 200 di coscia di tacchino,
gr 50 di olive nere, 5 foglie di alloro, 10 cucchiari di olio d'oliva,
l'100 di vino bianco, l'30 di aceto, 2 spicchi d'aglio, acqua, sale q.b..

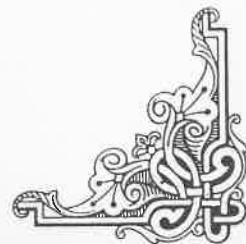
Fate soffriggere in una pentola con olio, l'aglio fino a quando raggiunge la doratura, unite quindi le carni assieme all'acqua, le olive, l'alloro e il sale. Aggiungete di volta in volta un po' d'acqua e un po' di vino bianco fino alla cottura.

Cinque minuti prima della cottura versate l'aceto e fate cuocere per altri cinque minuti senza togliere il coperchio in modo che non si disperdi l'aroma e il profumo. In ultimo fate rosolare per bene e servite caldo.

(Per contorno servite "pepra krushku").

(Rist. "La Capricciosa" Forno Cs)

NGA NJË HELQ PRUSHRIT KA KËMBIT E TIJ
(Ognuno tira la brace verso i propri piedi)



76

Pepra të ziera daledalë (Peperoni stufati)

Ingredienti:

25 peperoni secchi, 5-6 pelati, 1 salsiccia,
mezza cipolla, 1 peperoncino, 1 cucchiaio di semi di finocchio,
2 spicchi d'aglio, 2-3 foglie d'alloro, acqua, olio, sale, q.b..

In una padella con aglio, fate soffriggere fino alla doratura la cipolla e l'aglio, aggiungete i pelati, i semi di finocchio, l'alloro, il peperoncino ed il sale q.b..

Fate cuocere per circa mezz'ora, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua, calate la salsiccia che avrete tagliato a pezzetti e fate cuocere fin quando è cotta.

(Rist. "La Capriciosa" Fiumo Cs.)

77 Pepra të thata me miell (Peperoni secchi infarinati)

Ingredienti:

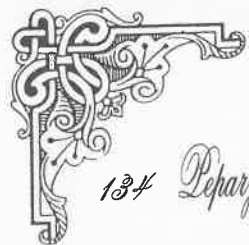
8 peperoni secchi, gr 300 di farina, 3 uova,
acqua, olio d'oliva, sale q.b..

Mettete in acqua fredda i peperoni la sera prima, quindi togliete i semi e apriteli a metà senza però dividerli completamente.

Preparate, poi, un impasto cremoso con la farina, le uova, il sale e un po' d'acqua. Fatelo riposare per un'ora circa, dopodiché infarinate i peperoni e friggete in abbondante olio d'oliva.

(Famiglia Licursi Farneta Cs.)

KNATA E ÇAR S'E MBAN VEREN
(La brocca rotta non mantiene il vino)



134 *Peperijele të pjota te vajt* (Peperoncini rotondi ripieni sott'olio)

Ingredienti:

gr 500 di peperoncini rotondi, gr 100 di capperi,
gr 100 di tonno, aceto, olio d'oliva, sale q.b..

Lavate i peperoncini, tagliate la calotta e togliete i semi. Intanto fate bollire l'aceto con il sale ed immergete i peperoncini per un minuto. Asciugateli e riempiteli con tonno e capperi. Mettete il tutto in un boccaccio di vetro e colmate d'olio d'oliva.

(Ella Di Turi Santoianni Acquaformosa)

135 *Pepra te kripa* (Peperoni in salamoia)

Ingredienti:

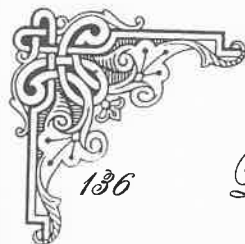
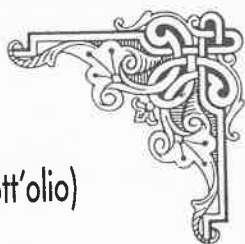
kg 3 di peperoni sani e duri, lt 1 di aceto rosso o bianco,
gr 180 di sale grosso, alcuni chiodi di garofano e qualche foglia di alloro,
una piccola manciata di basilico in foglie.

Pulite e lavate i peperoni, privateli delle parti bianche e dei semi e tagliateli a metà. Se i peperoni sono piccoli, lasciateli interi con il picciolo e puliteli solo con un telo imido.

Lasciateli al sole per un giorno, girandoli ogni due o tre ore. Intanto fate bollire per pochi minuti, in due litri di acqua, l'aceto, il sale, l'alloro ed i chiodi di garofano, che lascerete poi raffreddare. Mettete i peperoni in vasi di vetro scuro per proteggerli dalla luce, e copriteli con la salamoia filtrata; mettete nei vasi anche qualche foglia di basilico per aromatizzare. Sulla superficie mettete un peso, perché non vengano a galla. Chiudete i vasi e conservateli al buio ed al fresco, verificando ogni tanto che il liquido continui a coprire i peperoni.

(Maria Zicaro - S. Sofia d'Epuro)

MË MIRË PULËN SOT SE VEA MENAT
(Meglio la gallina oggi che l'uovo domani)



136

Pepra te lëngu (Peperoni in salsa)

Ingredienti:

kg 1 peperoni sani gialli e rossi, kg 1 di pomodori maturi, gr 150 di cipolla,
3 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di zucchero,
1 bicchiere di olio extravergine, una piccola manciata di basilico in foglie,
sale q.b..

Lavate i peperoni, puliteli, togliete la parte bianca ed i semi e poi tagliateli a strisce. Se volete eliminare anche la pelle, scottateli sulla fiamma per toglierla facilmente. In una padella fate soffriggere la cipolla e l'aglio tritati, poi aggiungete i peperoni e fateli cuocere per dieci minuti. Versate i pomodori privati della pelle e dei semi a pezzetti, il basilico tritato, l'aceto e lo zucchero, salate e fate cuocere. Passate il sugo ottenuto al setaccio, oppure, a piacere, lasciatelo com'è.

Versatelo caldo nei barattoli, chiudete ermeticamente e fate sterilizzare per un quarto d'ora.

(Maria Sposato S. Giorgio Albanese Es.)

137

Perzierje djegës (Miscuglio piccante)

Ingredienti:

gr 200 di peperoncino piccante,
kg 1 di steli di sedano, 10 spicchi d'aglio piuttosto grossi,
aceto, olio, sale q.b.

Salate dapprima il sedano che avrete tagliato a pezzetti con il peperoncino piccante per circa dodici ore.

Lavate con aceto, aggiungendo l'olio e il sale q.b. mescolando per bene in modo da ottenere un buon impasto. Riponete in un boccaccio di vetro e ricoprite di olio d'oliva.

(Può essere consumato anche subito).

(Rist. "La Capricciosa" Tirano Es.)

PULA PLAKË BËN LËNG TË MIRË
(Gallina vecchia fa buon brodo)

