



# QUANDO ZAGABRIA E SPALATO INCONTRANO L' ITALIA A TAVOLA



UNIONE ITALIANA – COMUNITÀ DEGLI ITALIANI  
DI ZAGABRIA



COMUNITÀ DEGLI ITALIANI DI SPALATO

# SOMMARIO

Focaccia	03
Gnocchi alla Sorrentina	05
Carbonara	06
Parmigiana di melanzane	08
Darici Insalata di foglie di tarassaco con pancetta e uova	10
Polpette di cavallo	11
Cantuccini o Biscotti di prato	13
Pan di stelle	15
Pan di Spagna/Pandišpanj	17
Tiramisú	19
Pašticada alla dalmata	21
Agnello con piselli	22
Dolce garbo	23

Insalata di polpo	24
Baccalà in bianco	25
Rožata	27
Fritule	28
Paradižet	29
Kroštule	30

La cucina zagabrese e spalatina rappresentano due anime gastronomiche della Croazia, influenzate dalle tradizioni austro-ungariche e mediterranee. A Zagabria, i piatti sono ricchi e sostanziosi, a Spalato con d'oliva e erbe aromatiche. Due tradizioni diverse, ma entrambe deliziose e autentiche! Qui troverete alcuni piatti offerti dai soci zagabresi e spalatini ispirati dalle tradizioni italiane.



BUON APPETITO!

DOBAR TEK!



# Focaccia

## Ingredienti

- 2 tazze di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 7 g di lievito secco
- 4 tazze di farina

Ho usato farina tipo 00 italiana con un contenuto proteico più elevato, e anche se la tua focaccia funzionerà anche con farina liscia "normale", consiglio questa farina per pizze e pane, poiché l'impasto lieviterà meglio e svilupperà delle belle bolle grandi che poi daranno un impasto arioso.



## Procedimento:

- In una ciotola capiente mescolate acqua, sale, olio e lievito, mescolate poco, poi aggiungete gradualmente la farina, mescolando con un robot da cucina.
- L'impasto sarà umido e non potrete lavorarlo a mano. Quindi l'obiettivo è che l'impasto sia appiccicoso e umido, e se la farina 'beve' tutta l'acqua, potete aggiungerne un po' più acqua se necessario. Coprire l'impasto preparato e lasciarlo riposare per 30 minuti.
- Dopo 30 minuti l'impasto va steso a mano e piegato più volte come mostrato nelle foto. Per evitare che l'impasto si attacchi alle mani, è necessario immergere le mani in acqua fredda. Sarebbe auspicabile che il tempo di lievitazione totale fosse di 2 ore, durante le quali stenderete e ripiegherete l'impasto ogni 30 minuti.
- Se avete fretta potete abbreviare i tempi di lievitazione e, se avete tempo, potete anche lasciare l'impasto in frigorifero per una notte dopo 2 ore di lievitazione per ottenere un risultato migliore. In questo caso, assicuratevi solo di lasciare l'impasto a temperatura ambiente per un po' prima di infornarlo, dopo averlo tolto dal frigorifero. (circa una o due ore). Ho sfornato questa focaccia subito dopo la lievitazione di 2 ore ed è venuta ottima, morbida e ariosa.





- Prima di infornare, ungere l'impasto con olio d'oliva e aggiungere gli accessori a piacere. Questa volta ho messo solo rosmarino, ma potete mettere anche aglio, olive, pomodorini, mozzarella, ecc. Premere con le dita l'olio d'oliva e gli additivi sulla superficie dell'impasto per formare dei buchi e delle bolle riconoscibili e lasciare coperto per un'altra mezz'ora a temperatura ambiente prima di infornare.
- La focaccia viene cotta in forno preriscaldato a 200 gradi per 20 minuti, finché non diventa dorata. Ho cotto con l'opzione della circolazione dell'aria calda, ma funziona bene anche con la cottura standard con solo riscaldatori.
- La focaccia si sposa bene con vari piatti, e vi consiglio di provarla con pomodorini e mozzarella di bufala.

## Curiosità

La focaccia è un pane tradizionale italiano. È pieno di sapori e aromi dell'Italia e del Mediterraneo e la preparazione non è complicata. Non vi servirà una bilancia, né un mattarello, non avrete nemmeno bisogno di impastare. Tutto ciò di cui hai bisogno è amore, ingredienti di qualità e un po' di tempo.





# Gnocchi alla Sorrentina

## Ingredienti

- 800g di gnocchi di patate
- 700g di passata di pomodoro
- 5 mozzarelle fiordilatte da 125 g ciascuna
- 400g parmigiano reggiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio,
- olio extravergine di oliva
- basilico fresco abbondante
- sale
- pepe

## Procedimento:

- Tagliate a dadini la mozzarella che servirà per condire gli gnocchi alla sorrentina e fateli scolare in un colino a maglie sottili. Nel frattempo lasciate insaporire l'olio con l'aglio in una capiente padella antiaderente e, quando sarà diventato dorato, eliminatelo.
- Unite la passata di pomodoro, il basilico, sale e pepe fresco di mulinello. Portate la salsa a bollore quindi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo lessate gli gnocchi in una capiente casseruola con acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato quando saranno venuti a galla. Uniteli alla padella con la salsa di pomodoro e mescolate delicatamente.
- Trasferite il tutto in una pirofila, unite i dadini di mozzarella e cospargete con abbondante parmigiano grattugiato.
- Trasferite in forno e fate gratinare, con modalità grill a 250°, per 5 minuti. Sfnate gli gnocchi alla sorrentina, completate con una macinata di pepe fresco a piacere e servite subito.

## Curiosità

Gli gnocchi alla sorrentina sono un piatto tradizionale della cucina campana, originario dell'area di Sorrento. Una particolarità della preparazione tradizionale prevede che gli gnocchi, una volta conditi, vengano infornati in un piccolo tegame di coccio chiamato "pignatiello", nel quale vengono poi serviti ancora caldi.

In Campania, gli gnocchi sono noti anche come "strangulaprievete", termine che ha origini nel dialetto locale. Questo nome è stato talvolta tradotto erroneamente come "strangolapreti", ma l'etimologia risale a radici greche più antiche e non ha alcun legame con gli ordini religiosi.



# Carbonara

## Ingredienti

- Bucatini 07 Barilla 500 g
- pancetta fatta in casa 200 g
- Grana Padano grattugiato 100 g
- 4 uova
- pepe nero macinato
- olio d'oliva
- sale

## Curiosità

Piatto dell'imperatore domestico La carbonara è uno dei tanti classici della cucina italiana, sicuramente meno popolare e riconoscibile della pizza o delle lasagne, ma ugualmente meritevole della fatica di realizzarlo. Molto probabilmente il piatto è stato pensato come cibo per i minatori (dato che il nome del piatto deriva dalla parola italiana carbonaro), ma questo piatto preparato per un normale minatore ti farà sentire davvero un imperatore italiano.

## Procedimento:

- Mettete a bollire una pentola d'acqua, aggiungete un cucchiaino di sale, poi tagliate la pancetta a pezzetti
- Prendi una ciotola, sbatti 4 uova e aggiungi un po' di pepe nero macinato. Mescolate il formaggio grattugiato con le uova, ma assicuratevi di lasciare un po' di formaggio per la fine
- Aggiungere tutti i Bucatini nell'acqua bollente, condire il tutto con olio d'oliva e continuare la cottura a fuoco basso per altri 10 minuti
- Iniziate a friggere in padella i pezzetti di pancetta affettati per circa 10 minuti (o finché non giudicherete che la pancetta ha acquisito il necessario colore dorato ed è diventata croccante)
- Quando la pasta sarà pronta, tiratela fuori con una schiumarola e mettetela in una ciotola con le uova e il formaggio. Amalgamare bene la pasta con il composto di uova
- Amalgamate poi il tutto con la pancetta ormai croccante. Se necessario, aggiungere altro condimento (un po' di sale, pepe, Vegeta... quanto sopra contribuirà al gusto). Ora il piatto può essere cosparso con il formaggio rimasto e inoltre cosparso con un filo d'olio d'oliva. Pronti a servire gli ospiti! Buon appetito!





# Parmigiana di melanzane

## Ingredienti

- 800gr melanzane
- 700 ml passata di pomodoro
- 300 gr grana padano
- 550 gr mozzarella
- Basilico
- Sale
- Olio quanto basta

## Procedimento:

- Per la ricetta classica della parmigiana di melanzane, mettete in una pentola un filo di olio extravergine con uno spicchio di aglio...fate rosolare l'aglio, e appena l'aglio sarà biondo toglietelo..', e versate nella pentola la salsa di pomodoro, un pizzico di sale fino ...qualche foglia di basilico fresco. e cuocete, a fuoco lento, per circa 45 minuti: per la riuscita della ricetta è utile che la salsa sia densa e corposa.
- Sbucciate parzialmente le melanzane: la buccia è la parte che trattiene più olio ma è anche la più saporita. Spuntatele, poi tagliatele per il lungo in fette spesse 4-5 mm.
- Asciugate le melanzane su carta da cucina, , poi passatele nella farina e frigatele in olio di girasole caldo fino a farle dorare da ambe due le parti.
- Sgocciolate via via le melanzane su carta da cucina e tamponatele leggermente con altra carta, per eliminare l'olio in eccesso.
- Spennellate con poco olio extravergine il fondo di una teglia (25x20 cm, h 6 cm) e distribuitevi le melanzane leggermente sovrapposte fra di loro, poi copritele con parte della salsa al pomodoro.
- Distribuite sulla salsa 3-4 foglie di basilico spezzettate e 6-8 fette di mozzarella tagliate a fette.e abbondante formaggio grattugiato per ogni strato della parmigiana. Proseguite fino alla fine degli ingredienti, poi infornate a 180 °C per 35-40'. Sfnorate e lasciate intiepidire prima di servire.







# Darici Insalata di foglie di tarassaco con pancetta e uova

## Ingredienti

- giovani foglie di tarassaco
- Pancetta
- 2 uova
- olio
- aceto
- sale

## Procedimento:

- Lavate le foglie di tarassaco, tagliatele a pezzetti più piccoli e mettetele in un contenitore più grande
- Fai bollire le uova Affettate la pancetta e fatela soffriggere in poco olio
- Versate la pancetta e l'olio caldo sulle foglie per ammorbidirle un po' e mescolate delicatamente Condire con sale e aceto
- Tagliare le uova sode a fette e aggiungerele all'insalata

## Curiosità

La ricetta di questo piatto semplice e tradizionale degli italiani di Slavonia mi è stata tramandata da mia nonna Olga di Kapetanovo Polje. Le giovani foglie di tarassaco si trovavano sempre in giardino o in un prato vicino e, insieme alle uova e alla pancetta fatte in casa, questa insalata era disponibile ogni volta che bisognava preparare qualcosa di nutriente e delizioso per la famiglia. Mangiarlo insieme dalla stessa ciotola piena è un vero piacere :)





# Polpette di cavallo

## Ingredienti

- Carne di cavallo (spalla) macinata due volte 2 kg
- Sale 0,046 kg
- Pepe 5 g
- Peperoni dolci 6 g
- Aglio spremuto e macinato 0,2 dcl
- Pancetta di maiale (schiena) 0,2 kg
- Grasso di maiale - tre cucchiaini

## Procedimento:

- Tagliare la pancetta di maiale della zona posteriore a cubetti di circa 5-8 mm e unirla alla carne di cavallo macinata. Contemporaneamente aggiungere sale, pepe, paprika piccante e dolce e infine l'aglio spremuto e tritato. Mescolare bene e ricavare delle frittelle del diametro di circa 7-8 cm.
- Mettere il grasso di maiale in una padella, scioglierlo e scaldarlo alla temperatura richiesta. Disporre le frittelle nella teglia e cuocere su entrambi i lati per circa mezz'ora totale. Servire le frittelle con la polenta più dura.

## Curiosità

In Veneto, le polpette di cavallo rappresentano una tradizione culinaria apprezzata, soprattutto nelle province di Verona e Vicenza.

Un piatto tipico veneto che utilizza la carne di cavallo è anche la "pastissada de caval", uno stufato di carne cotto lentamente con cipolle, vino rosso e aromi, spesso accompagnato da polenta.

La carne di cavallo è apprezzata per le sue proprietà nutrizionali, essendo ricca di proteine di alta qualità, ferro facilmente assimilabile e vitamine del gruppo B.









# Cantuccini o Biscotti di prato

## Ingredienti

- 250 g di farina liscia
- 165 g di zucchero semolato
- 1 cucchiaio grande di miele
- 1 cucchiaino piccolo di lievito
- 2 uova intere
- 60 g di burro
- un po' di amaretto
- scorza grattugiata di arancia e limone
- 200 g di mandorle intere

## Procedimento:

- Aggiungi gli ingredienti secchi in una ciotola capiente, mescola con uova, miele e burro. Quando il composto sarà friabile aggiungete le mandorle. Impastare l'impasto su una superficie infarinata.
- Dividete il composto in tre parti, formate 3 rotoli spessi circa 4 cm.
- Cuocere i tronchetti formati in una teglia ad una distanza di 5 cm ad una temperatura di 180 °C fino a quando diventano dorati per circa 30 minuti.
- Togliere i tronchetti dal forno, lasciarli raffreddare per 10 minuti. Mentre sono ancora calde, tagliatele con un coltello affilato, leggermente in diagonale, ad uno spessore di circa 1,5 cm. Rimettetela sulla teglia e infornate a 150°C per altri 10 minuti.

## Curiosità

Dolce due volte toscano, tipico della Toscana, da servire a fine pasto un bicchiere di vino da dessert toscano. Conservati in un contenitore chiuso, durano diverse settimane. e sono perfetti anche come regalo.







# Pan di stelle

## Ingredienti

- 800g biscotti Pan di stelle
- 400g Nutella
- 500g panna per dolci da montare
- 250 ml latte intero

## Procedimento:

- Montate la panna fino a che sia bella gonfia e soda.
- Inzuppate velocemente i pan di stelle nel latte.
- Foderate con i biscotti la base di uno stampo a cerniera, cercate di fare uno strato ben uniforme e, se occorre, spezzate i biscotti per riempire tutti gli spazi vuoti.
- Sciogliete la nutella a bagnomaria e versatela a filo sopra i biscotti. Spalmate la nutella così da ottenere uno strato sottile.
- Versate anche la nutella circa 250 gr nella panna e con lo sbattitore unite panna e nutella fino ad ottenere una panna alla nutella, poi spalmatela fino ad ottenere uno strato uniforme.
- Coprite con uno strato di biscotti, sempre inzuppati nel latte
- Versate ancora uno strato di nutella e uno di panna.
- Coprite con uno strato di biscotti, sempre inzuppati nel latte ,Versate ancora uno strato di nutella e uno di panna.
- Terminare con uno strato di panna montata alla nutella e sopra a piacere aggiungete l'ultimo strato di biscotti pan di stelle per decorare la torta.
- Ricoprire spolverizzando con il cacao amaro e mettete la torta pan di stelle in frigo per 2 ore.
- Togliere la torta dallo stampo e poggiarla su un piatto e finire la decorazione a piacimento.

## Curiosità

Pan di Stelle è un biscotto al cacao e nocciola lanciato da Mulino Bianco nel 1983, che ha rapidamente conquistato il cuore degli italiani. Nel 2007, il marchio è diventato autonomo, ampliando la sua gamma con nuovi prodotti come la crema spalmabile e i biscotti ripieni.





# Pan di Spagna/Pandišpanj

## Ingredienti

- 4 uova
- 8 cucchiaini di farina
- 8 cucchiaini di zucchero
- 10 cucchiaini grandi di olio
- 10 cucchiaini grandi di yogurt
- buccia di limone grattugiata
- succo di mezzo limone spremuto
- lievito in polvere
- zucchero vanigliato

## Procedimento:

- Mescolare uova e zucchero. Mescolare con un mixer per 2 minuti.
- Dopodiché aggiungete la metà degli altri ingredienti (4 cucchiaini di farina, 5 cucchiaini di olio, 5 cucchiaini di yogurt, scorza e succo di limone, zucchero vanigliato).
- Mescolare nuovamente con la planetaria per un altro 1 minuto, dopodiché è necessario aggiungere l'altra metà degli altri ingredienti e mescolare con la planetaria per altri 2 minuti.
- Il composto ottenuto viene poi adagiato in una teglia foderata con carta da forno. Accendete poi il forno e aspettate 10 minuti prima di adagiare la teglia con il composto. Cuocere in forno a 180°C per circa mezz'ora.

## Curiosità

Il Pan di Spagna è una base fondamentale della pasticceria italiana, utilizzata in numerosi dolci come torte, zuccotti e tiramisù. Nonostante il nome possa suggerire origini spagnole, il Pan di Spagna è stato creato nel XVIII secolo a Madrid da un pasticcere ligure, Giovan Battista Cabona, al servizio dell'ambasciatore genovese presso la corte spagnola.









# Tiramisú

## Ingredienti

- 2 confezioni di biscotti da 48 pezzi (o 24 pezzi, a seconda di quanti strati di biscotti si intende impilare)
- mascarpone (500 g)
- panna liquida (500 ml)
- caffè solubile Nescafé 3 in 1 (6 confezioni)
- zucchero a velo (250 g)
- 6 uova
- cacao in polvere

## Curiosità

Il nome "tiramisù" significa "tirami su" in dialetto veneto, un invito a sollevare l'umore. La versione moderna del tiramisù è attribuita al ristorante "Le Beccherie" di Treviso, dove nel 1972 fu creato il dolce così come lo conosciamo oggi.

## Procedimento:

- Separare il tuorlo dall'albume e mescolare il tuorlo con lo zucchero a velo. Aggiungete poi al composto il mascarpone e amalgamate ancora bene il tutto.
- A parte montare con un mixer la panna liquida, che andrà poi amalgamata al composto di uova fino ad ottenere una massa densa e compatta.
- Versate nella pentola mezzo litro d'acqua e fatela bollire. Aggiungete tutte e 6 le confezioni di Nescafé per ottenere una bevanda estremamente forte.
- Immergi con cura i biscotti nella bevanda risultante (se li immergi troppo in profondità, i biscotti diventeranno appiccicosi - è necessario immergerli e tirarli rapidamente).
- Disponi i biscotti ricoperti in una ciotola (due file da 12 pezzi ciascuna). Ricoprili di crema, sulla quale adagerete poi una nuova fila di pan di spagna e ricoprirete nuovamente il tutto con uno strato di crema.
- Metti la torta in frigo per 2 ore (o più). Una volta ben freddo spolverizzatelo con cacao amaro. La colazione di domani è diventata anche un sostituto del caffè mattutino!







# Pašticada alla dalmata

L'origine della *pašticada* può essere collegata alla *pastissada de caval*, uno stufato veronese di carne di cavallo cotto con cipolla, carote, chiodi di garofano e vino Valpolicella, servito con polenta. Secondo la leggenda, questo piatto nacque nel 489 d.C. dopo una battaglia tra gli Ostrogoti e gli Eruli: la carne dei cavalli caduti, ormai maleodorante, venne marinata nel vino per renderla commestibile.

Con il tempo, la *pastissada* si iniziò a preparare con carne di manzo e si diffuse in Istria e Dalmazia sotto l'influenza veneziana.

## Procedimento

- Lavate bene la coscia di manzo e asciugatela.
- Praticate delle incisioni nella carne e inserite alcuni chiodi di garofano, 4 spicchi d'aglio tagliati a bastoncini e la pancetta stagionata a pezzetti.
- Lasciate marinare la carne per tutta la notte in aceto.
- Tritate finemente 750 g di cipolle rosse, un pezzo di radice di sedano e preparate una cucchiata abbondante di strutto (circa 100 g).
- Aggiungete un po' di sale, pepe e una grattugiata di noce moscata.
- Mettete tutto a freddo (carne, cipolle, sedano, strutto e spezie) in una pentola capiente.
- Rosolate bene la carne da tutti i lati finché non avrà perso i suoi succhi.
- Sciogliete 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro in mezzo bicchiere di vino dolce *Prošek* e aggiungetelo alla carne.
- Unite 2 zollette di zucchero.
- Continuate la cottura a fuoco basso per 3-4 ore, aggiungendo brodo o acqua se necessario.
- Quando la carne sarà pronta, tagliatela a fette e rimettetela nella pentola con il sugo.
- Cuocete a fuoco lento per altri 30 minuti.
- Se il sugo non è abbastanza denso e scuro, rosolate 1 cucchiaino di pangrattato in un po' di strutto e aggiungete 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro. Unite questo composto al sugo poco prima della fine della cottura.

## Ingredienti

- 750 g di coscia di manzo
- chiodi di garofano
- 4 spicchi d'aglio
- pancetta stagionata
- aceto (per marinare)
- 750 g di cipolle rosse
- 100 g di strutto
- radice di sedano
- sale e pepe
- noce moscata grattugiata
- 1/2 bicchiere di vino dolce *Prošek* o vino rosso
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 2 zollette di zucchero
- brodo o acqua (per aggiungere durante la cottura)



# Agnello con piselli

L'*agnello con piselli* (*janjetina s bižima*) è un piatto tradizionale della cucina dalmata, preparato soprattutto in primavera, quando l'agnello giovane e i piselli freschi sono disponibili. Questo piatto riflette la cucina mediterranea, che utilizza ingredienti freschi e stagionali con tecniche di preparazione semplici.

L'agnello è parte della tradizione pastorale dalmata e mediterranea, mentre i piselli, arrivati dall'Asia e dal Mediterraneo, sono utilizzati in Dalmazia da secoli. La combinazione di carne e verdure evidenzia i sapori naturali della cucina locale.

L'*agnello con piselli* è un piatto tipico delle festività, come la Pasqua.

## Procedimento

- Lavate e tagliate il cosciotto d'agnello a pezzi.
- In una padella o pentola capiente, riscaldate l'olio e fate soffriggere la cipolla rossa tritata finemente, fino a farla diventare dorata.
- Aggiungete i pezzi di agnello e farli rosolare finché non rilasciano il loro succo.
- Mescolando continuamente, aggiungete gradualmente dell'acqua per cucinare la carne nel sugo.
- Una volta dorata la carne, aggiungete 5-6 pomodori freschi
- Salate e pepate a piacere
- La carne cotta e tenera, aggiungete i piselli freschi, già sgusciati.
- Aggiungete un po' di trito di erbe e pancetta *pešt* e continuate a cuocere finché il sugo non diventa denso e scuro.

## Ingredienti

- 1 kg di cosciotto d'agnello giovane
- 4-5 dl di olio d'oliva
- 1-2 piccole cipolle
- 5-6 pomodori freschi (o pelati)
- 500 g di piselli freschi (o congelati)
- un trito di erbe e pancetta *pešt*
- un po' di prosciutto
- sale e pepe
- noce moscata

L'*agnello con piselli* viene spesso preparato stufando la carne con cipolla, vino bianco e spezie come alloro e rosmarino, mentre i piselli vengono aggiunti verso la fine della cottura per rimanere freschi e succosi. Il piatto viene tradizionalmente servito con pane fatto in casa o patate lesse.



# Dolce garbo

Il *Dolce garbo* è un piatto tradizionale della vecchia Spalato, caratterizzato dal suo sapore agrodolce. Era un'alternativa più economica alla famosa *pašticada* diffusa tra le classi meno abbienti poiché preparata con frattaglie di vitello o agnello. Le sue origini sono legate a Venezia, con cui condivide similitudini con la ricetta del *Fegato alla veneziana*. Il piatto può essere accompagnato da polenta, gnocchi o polpette di pane.

## Ingredienti

- Frattaglie di agnello (fegato, cuore, polmoni)
- 100 ml di vino
- 100 ml di vino dolce *Prošek*
- 3 cucchiaini di olio
- 3 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3 spicchi d'aglio
- 2 pomodori (oppure mezza cucchiainata di concentrato di pomodoro)
- 1 cipolla
- sale, pepe

## Procedimento

- Fate soffriggere la cipolla nell'olio fino a quando diventa trasparente.
- Aggiungete l'aglio tritato e fate soffriggere brevemente, facendo attenzione a non bruciarlo.
- Unite le frattaglie di agnello tagliate a pezzetti. Rosolatele fino a ottenere una bella doratura.
- Versate il vino e lasciate evaporare l'alcol.
- Aggiungete i pomodori tagliati (o il concentrato) e il vino dolce *Prošek*.
- Lasciate cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza, aggiungendo acqua di tanto in tanto per evitare che si asciughi troppo.
- A fine cottura, salate e pepate, aggiungete l'aceto e lo zucchero per ottenere il caratteristico sapore agrodolce.





# Insalata di polpo

Il polpo è presente da secoli nell'alimentazione dalmata. Poiché il mare Adriatico è ricco di questo cefalopode, i pescatori lo catturavano spesso e lo preparavano in vari modi. L'*insalata di polpo* era particolarmente popolare perché poteva essere consumata fredda, il che risultava pratico per i pescatori e i marinai che trascorrevano molto tempo in mare.

In Dalmazia, questo piatto viene solitamente servito come antipasto, soprattutto durante le festività e le riunioni familiari. È inoltre un elemento immancabile nei menu delle *konobe* e dei ristoranti lungo la costa, dove è apprezzato per la sua freschezza e la semplicità della preparazione.

## Procedimento

- Mettete il polpo in una pentola con acqua fredda, aggiungete la foglia di alloro, le patate non sbucciate e lavate a metà la cipolla bianca.
- Portate a ebollizione, rimuovete la schiuma che si forma e aggiungete un po' di sale all'acqua.
- Cuocete per circa 40 minuti, poi controllate se le patate sono pronte. Se cotte, toglietele e lasciatele raffreddare.
- Continuate a cuocere il polpo per altri 15-20 minuti fino a che non è tenero. Scolatelo e lasciatelo raffreddare leggermente. Conservate una tazza dell'acqua di cottura.
- Sbucciate le patate tiepide e tagliatele a cubetti e mettetele in una ciotola.
- Tagliate i tentacoli del polpo in pezzi di circa 2 cm, rimuovendo con le mani la parte viscosa sotto le ventose.
- Aggiungete i pezzi di polpo alle patate.
- Sbucciate e affettate la cipolla rossa a strisce sottili.
- Tritate l'aglio e il prezzemolo.
- Tagliate i pomodorini a metà.
- Unite alle patate e al polpo la cipolla rossa, l'aglio tritato, il prezzemolo, i pomodorini e i capperi.
- Condite con il succo di limone, l'aceto e l'olio d'oliva.
- Aggiustate di sale e pepe, e se l'insalata risulta asciutta, aggiungete un po' di acqua di cottura del polpo.

### • Varianti:

- Tagliate anche la testa del polpo e aggiungetela all'insalata.
- In alternativa, usate la testa per preparare un risotto ai frutti di mare.

## Ingredienti

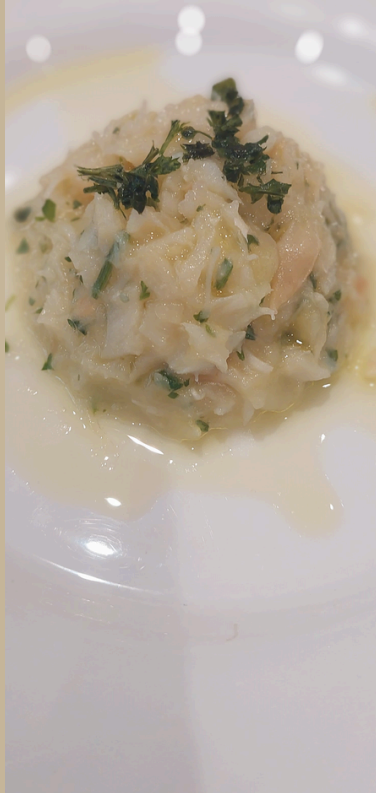
- 1 polpo (1,5 kg)
- 4 patate piccole
- 1 cipolla bianca
- 1 cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- 12 pomodorini ciliegia
- 2 cucchiaini grandi di capperi
- Un po' di prezzemolo fresco
- 2 cucchiaini grandi di aceto di vino
- Succo di 1 limone
- 1 foglia di alloro
- Olio d'oliva
- Sale e pepe



# Baccalà in bianco

Il *baccalà in bianco* è un piatto tradizionale dalmata che nasce dalla tradizione marittima di salare e essiccare il pesce. È diventato simbolo dei giorni di digiuno, specialmente a Natale, perché preparato senza carne.

Pier Querini, nobile veneziano, era capitano di una flotta commerciale. Durante un viaggio nel 1431, la sua nave fu distrutta da una tempesta, ma lui e l'equipaggio si salvarono e raggiunsero le Isole Lofoten in Norvegia. I locali li accolsero calorosamente e offrendo loro stoccafisso, merluzzo essiccato. Dopo essersi ripreso dal naufragio, Querini portò lo stoccafisso a Venezia, dando inizio a un commercio che si diffuse nel 16° secolo, quando il pesce secco divenne cibo base per le classi popolari.



## Ingredienti

- 300-400 g di baccalà secco bianco
- Patate (quantità a piacere, tagliate a fette)
- Prezzemolo fresco tritato
- Aglio tritato finemente
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe
- Acqua di cottura del baccalà (q.b.)

## Procedimento

- Mettete il baccalà in ammollo in acqua tiepida per 1-2 giorni, cambiando l'acqua regolarmente per eliminare il sale in eccesso.
- Fate cuocere il baccalà in acqua fredda salata fino a quando diventa tenero. Rimuovetelo dall'acqua, trasferitelo su un tagliere e pulitelo eliminando la pelle, le lisce e le spine. Sminuzzate la polpa con le dita o una forchetta.
- Lessate le patate a fette in acqua pulita o nell'acqua di cottura del baccalà. Scolatele quando sono morbide ma non troppo cotte.
- In una ciotola capiente, unite il baccalà sminuzzato e le patate. Aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio, il sale, il pepe e abbondante olio extravergine di oliva. Incorporate qualche cucchiaino di acqua di cottura del baccalà per amalgamare meglio gli ingredienti.
- Mescolate bene il tutto e, prima di servire, scuotete delicatamente la ciotola per far insaporire uniformemente.





# Risotto al nero di seppia

Il risotto al nero di seppia proviene da Milano, ed è stato adottato dai Veneziani, per poi arrivare sulla nostra costa dove è rimasto fino ad oggi. Sebbene il colore non sia molto attraente, il suo sapore è semplicemente irresistibile. Questo piatto semplice e delizioso esiste dal XIV secolo! Sette secoli fa, gli Arabi portarono il riso in Sicilia e in Spagna, e grazie al clima mediterraneo, la coltivazione del riso si estese lungo la valle del fiume Po, dal sud Italia fino al nord.

Con l'introduzione delle spezie dall'Oriente, il risotto, così come lo conosciamo oggi, divenne popolare in tutta la regione. Da allora, la base di ammiratori del risotto è cresciuta in tutto il mondo, così come le varianti della ricetta!

## Procedimento

- Lavate le seppie con cura, rimuovendone gli occhi e fate attenzione a non far scoppiare la sacca di inchiostro. Mettete l'inchiostro in una tazza con un po' di acqua calda e olio.
- Tagliate la carne e i tentacoli delle seppie a pezzi.
- In una padella grande, soffriggete la cipolla rossa tritata nell'olio d'oliva.
- Aggiungete i pezzi di seppia e fate cuocere fino a quando le seppie non saranno morbide.
- Unite l'aglio tritato, il prezzemolo e l'inchiostro, aggiungete il vino rosso e mezzo cucchiaino di zucchero.
- Versate lentamente dell'acqua tiepida fino a coprire le seppie.
- La carne cotta, aggiungete il riso, il sale e il pepe. Cuocete a secco per un po', poi aggiungete dell'acqua tiepida ogni volta che il riso assorbe il liquido.
- Il riso cuocerà per circa 20 minuti e deve rimanere al dente. Alla fine della cottura, aggiungete 2-3 cucchiaini di olio d'oliva e un cucchiaino di aceto di vino rosso.
- Lasciate bollire per un attimo, poi togliete dal fuoco e lasciate riposare per 10-15 minuti.
- Se desiderato, prima di servire, spolverate con formaggio grattugiato.



## Ingredienti

- 1 kg di seppia
- 1 cipolla rossa grande
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale, pepe
- 0,5 dl di vino rosso
- mezzo cucchiaino di zucchero
- 7 g di riso per persona
- 2-3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso



# Rožata



I primi riferimenti al piatto più noto della nostra gastronomia risalgono all'epoca della Repubblica di Venezia. Nel 1300 veniva chiamato il *fratrov puding*. Con l'influenza della cucina francese, la *rožata* si è arricchita di una crosticina caramellata e di un ingrediente speciale, il liquore di rosa, noto come *rosalin* a Dubrovnik.

Secondo Josip Žuvela, esperto di gastronomia, il segreto di una *rožata* perfetta sta nel mescolare delicatamente i suoi ingredienti e nel cuocerla a bassa temperatura senza formare bolle d'aria.

Il professor Žuvela ha avuto un ruolo cruciale nel preservare e diffondere la ricetta a Dubrovnik, insieme ad altri esperti che hanno lavorato per far riconoscere la *rožata* come patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO.

## Ingredienti

½ litro di latte  
6 uova  
6 cucchiari di zucchero  
Un po' di scorza d'arancia  
Un cucchiaino di rum

**Per il caramello:** 100 g di zucchero

## Procedimento

- In un pentolino, sciogliete lo zucchero a fuoco basso fino a ottenere un colore dorato. Versate il caramello nello stampo o in piccoli stampini ricoprendo il fondo.
- In una ciotola, mescolate delicatamente le uova con lo zucchero e lo zucchero vanigliato (senza sbattere troppo per evitare bolle d'aria). Aggiungete il latte, il rum e la scorza grattugiata di limone o arancia.
- Versate il composto nello stampo con il caramello. Mettete lo stampo in una teglia più grande con acqua (cottura a bagnomaria) e fate cuocere in forno a 150°C per circa 45-60 minuti, finché la *rožata* non si sarà rassodata.
- Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, poi mettete in frigorifero per alcune ore. Una volta ben fredda, staccate i bordi con un coltello e capovolgete su un piatto in modo che il caramello si distribuisca sulla superficie del dolce.
- Tradizionalmente, la *rožata* viene servita con panna montata e mandorle zuccherate.





# Fritule

Anche se le *fritule* sono profondamente radicate nella cucina dalmata, si crede che siano nate sotto l'influenza delle frittelle italiane, dolci fritti popolari a Venezia e nel nord Italia. Nel corso dei secoli, con l'espansione degli scambi commerciali e culturali attraverso l'Adriatico, le *fritule* sono diventate un piatto distintivo sulla costa croata, in particolare in Dalmazia e Istria.

Le *fritule* sono un piatto tipico che non manca mai durante le festività natalizie e di Capodanno in Dalmazia. Non sono solo una prelibatezza, ma rappresentano una parte dell'identità culturale, un legame che unisce le persone attraverso la storia e le tradizioni.

## Ingredienti

1 kg di farina  
½ di lievito fresco  
0,3 dl di grappa  
40 g di zucchero

Scorza di un'arancia e di un limone

Un pizzico di sale

Uvetta

0,8 dl di olio di girasole

## Procedimento

- Attivate il lievito: Sciogliete il lievito con acqua, zucchero e farina e lasciate lievitare.
- Preparate l'impasto: In un'altra ciotola, mescolate la farina con il lievito attivato. Aggiungete un po' di acqua tiepida e salata per formare un impasto omogeneo.
- Unite la grappa, la scorza di limone e arancia e l'uvetta. Lasciate lievitare l'impasto in un luogo caldo per circa un'ora.
- Scaldate l'olio di girasole in una padella. Con un cucchiaino, prelevate piccole porzioni di impasto lievitato e immergetele nell'olio caldo. Friggete fino a quando non diventano dorate.
- Togliete le *fritule* dall'olio e mettetele su un tovagliolo di carta perché assorba il grasso in eccesso.
- Cospargete con zucchero a velo prima di servire.



# Paradižet

Perché questo dolce in Dalmazia si chiama *paradižet* e non *plutajući otoci*, come indica il suo nome originale francese *îles flottantes*, né *šnenokle*, come è conosciuto a Zagabria sotto l'influenza austriaca del dolce *Schneenockerln*?

Probabilmente perché il nome *isole galleggianti* non è altrettanto evocativo e poetico, mentre il nome *paradižet* richiama nuvole paradisiache che galleggiano sulla crema alla vaniglia.

Si pensa che l'espressione *paradiso degli angeli*, considerando l'influenza della lingua italiana in Dalmazia, possa essere stata adattata dal francese *paradis des anges*, creando così il nome *paradižet*, un suono più vicino alle varianti dialettali locali.

Bettiza e Calussi menzionano che il *paradižet* è stato portato dai francesi durante la loro amministrazione in Dalmazia sotto il maresciallo Marmont.

## Ingredienti

- 100 g di biscotti secchi (tipo petit beurre)
- 4 uova
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 500 ml di latte
- 4 cucchiaini di zucchero
- Scorza di un limone
- Cioccolato grattugiato per decorare

## Procedimento

- Sbriciolate i biscotti e distribuiteli sul fondo di una pirofila.
- Versate il latte in una casseruola alta e portatelo a ebollizione a fuoco medio.
- Montate gli albumi a neve ferma con lo zucchero vanigliato. Quando il composto è ben sodo, prelevate delle cucchiainate di meringa e immergetele nel latte bollente per pochi secondi, girandole delicatamente. Scolate le meringhe con una schiumarola e disponetele sopra i biscotti.
- Montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Togliete il latte dal fuoco, incorporate gradualmente la crema di tuorli mescolando continuamente, quindi rimettete sul fuoco basso. Cuocete mescolando finché la crema non si addensa.
- Versate la crema calda nella pirofila, coprendo i biscotti e le meringhe. Grattugiate sopra la cioccolata e la scorza di limone per decorare.
- Lasciate raffreddare il dolce a temperatura ambiente, poi riponetelo in frigorifero per alcune ore prima di servire.





# Kroštule

Le *Kroštule* hanno origine in Italia denominate i crostoli che si sono diffusi in diverse regioni della Croazia, come Dalmazia, Quarnero e Istria, ma anche in Francia, Polonia, Grecia e altri paesi del mondo. Durante la loro diffusione, gli ingredienti base sono rimasti pressoché invariati, ma ogni cucina ha aggiunto elementi o varianti specifici alla propria tradizione nazionale o regionale.

Varianti nella cucina croata:

- Kroštule di Brazza (Brač): Arricchite con l'aggiunta di aceto.
- Kroštule istriane: Preparate con vino bianco.
- Kroštule di Lesina (Hvar): Aromatizzate con grappa.

Forme tradizionali:

- Fiocchi
- Farfalle
- Quadrati con uno o più tagli centrali.

## Procedimento

- Setacciate la farina.
- In una ciotola, unite lo zucchero, il sale, le uova, l'olio, la grappa, l'aceto, la vaniglia e la scorza di limone. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungete la farina e poi impastate con la planetaria.
- L'impasto ottenuto dovrebbe essere liscio, morbido ma abbastanza elastico. Trasferitelo su una spianatoia e continuate a impastare con le mani. Una volta pronto, avvolgetelo nella pellicola alimentare e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
- Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in porzioni uguali di circa 150 g ciascuna. Su una superficie infarinata, appiattite leggermente ogni pezzo con il palmo della mano e stendetela con un matterello fino a uno spessore di 2 mm (potete anche utilizzare una macchina per la pasta).
- Con una rotella dentellata, ritagliate la sfoglia in rettangoli di circa 5x10 cm e praticate due tagli centrali paralleli al lato lungo.
- Immergete 2-3 rettangoli alla volta con una schiumarola nell'olio portato alla temperatura di 150/160°C. Fate dorare i crostoli girandoli da entrambi i lati.
- Scolateli su carta da cucina, lasciateli raffreddare, trasferiteli su un piatto e poi spolverateli abbondantemente con zucchero a velo.

## Ingredienti

500 g di farina  
70 g di zucchero  
3 cucchiaini di olio di soia  
3 cucchiaini di grappa  
3 cucchiaini di aceto  
3 uova  
1 baccello di vaniglia o zucchero vanigliato  
Scorza di limone  
Un pizzico di sale

**Per la cottura:** 2 litri di olio di soia

**Per decorare:** zucchero a velo