

POESIA NASCOSTA

SEICENTO RICETTE
DI CUCINA EBRAICA IN ITALIA



UOVA

FIRENZE
CASA EDITRICE ISRAEL



UOVA

www.torah.it

FRITTATA

Mettere al fuoco una padella con poco olio e, quando incomincia a friggere, gettarvi dentro le uova sbattute con un po' di acqua e prezzemolo tritato. Rimuovere le uova perchè non si attacchino alla padella e curare che stiano distese uniformemente. Quando la frittata è cotta da una parte, la si capovolge con un piatto e si rimette in padella, scuotendo questa perchè la frittata non si attacchi. Se la padella rimanesse troppo asciutta ungerla un po' prima di rimettervi la frittata. Si può ripetere l'operazione di voltarla nel caso non fosse abbastanza rosolata.

UOVA STRAPAZZATE (*per stomaci deboli*)

Mettere un po' di latte in un tegame e quando è caldo versarci le uova sbattute con sale e pepe; servire quando le uova sono raprese ma non troppo sode.

UOVA AL NIDO

In un piatto da forno mettere dei crostini di pane, con sopra ognuno una fetta di lingua salmistrata ed un tuorlo di uovo. Battere a neve gli albumi e metterli negli intervalli dei crostini, lasciando scoperti solo i tuorli. Cuocere al forno finchè la neve abbia preso colore.

UOVA SUL CANAPE'

Sopra un canapè di riso in bianco porre dei fondi di carciofi ricoperti da un tuorlo di uovo e farlo rapprendere al fuoco. Servire con una salsa a volontà.

FRITTATA DI LATTUGA

Sbattere cinque uova, unirvi tre caspi di lattuga tritata fine e della midolla di pane bagnata nell'acqua e strizzata. Mescolare bene il tutto, farne una frittata che va rivoltata parecchie volte.

UOVA AL FEGATO D'OCA

Pestate il fegato, rompete le uova, mescolate il tutto insieme e mettete sul fuoco con dell'olio.

OMELETTE

Sbattere le uova con un po' di sale, farne una frittata sottile, distenderci sopra verdura cotta e arrotolarla. Volendola servire come dolce, unirvi un po' di zucchero, distendere sulla frittata della conserva di pesche, ecc. avvolgerla, cospargerla di zucchero vanigliato e servire caldo.

FRITTATA DI TONNO

Sbattete bene sei uova con un po' di sale e di pepe, tagliate a pezzetti gr. 50 tonno sott'olio e unitevi quattro acciughe pure a

pezzetti ed una cucchiata di prezzemolo tritato. Mettete in una padella un po' d'olio e quando sarà ben caldo versatevi le uova. Rapprese che siano, mettete nel centro della frittata il composto preparato, ripiegate la frittata dandole forma ovale in modo che racchiuda il ripieno. Rovesciate la frittata su un piatto, ricopritela di una densa salsa di pomodoro e servite.

PICCOLI SOUFFLES

Per farne dieci tazzine sciogliere a freddo gr. 150 di farina con due bicchieri di latte, condire con sale, pepe e noce moscata. Mettere al fuoco e far levare l'ebollizione. Togliere la cazzeruola dal fuoco, aggiungere, mescolando sempre, due cucchiataie di formaggio grattugiato, un po' di burro e quattro tuorli d'uova. Per ultimo unirvi i quattro albumi montati a densa neve. Ungere di burro le tazzine apposite, mettermi un po' di composto in modo da lasciar libero un terzo delle tazzine; mettere a forno medio per circa dieci minuti e servire appena i soufflés son cotti e ben gonfiati.

FRITTATA DI SPINACI

Lessate gli spinaci e appena tolti dal fuoco immergeteli nell'acqua fresca. Spremeteli bene, tritateli un po' e metteteli in padella con olio, sale e pepe. Rivoltateli spesso e poi versatevi le uova sbattute e salate. Rosolata la frittata da una parte, rivoltatela con un piatto per rimetterla in padella unta.

FLAN GIALLO

Uova numero quattro, farina due cucchiaini colmi, burro gr. 50, formaggio grattugiato gr. 30, latte un bicchiere.

Fare una besciamella con la farina e aggiungere il formaggio ed i tuorli d'uova. Battere gli albumi a neve e quando il composto è freddo aggiungerli. Mettere il tutto in uno stampo unto di burro e cuocere a bagnomaria.

UOVA ALLA GELATINA

Fate rapprendere della gelatina di carne su un piatto piuttosto profondo. Intanto preparate delle uova affogate e lasciatele freddare. Ponete su ogni uovo una fettina di tartufo nero e allineate le uova sullo strato di gelatina rappresa. Ricoprite le uova versandovi altra gelatina fusa. Mettete il piatto in luogo freddo o sul ghiaccio e servite quando la gelatina è tutta rappresa.

UOVA CON LE PATATE

Disponete delle patate lessate e tagliate a fette sottili nel fondo di un tegame di pirofila precedentemente unto di burro. Mettete delle fettine di formaggio fresco sulle patate, rompetevi sopra le uova badando che i tuorli rimangano interi. Condite con sale, pepe, formaggio grattato e aggiungete qua e là dei pezzetti di burro. Fate cuocere per pochi minuti a forno piuttosto forte e servite quando le uova sono rapprese.

UOVA FRITTE

Preparate sei uova affogate (così dette in camicia), come a pag. 68, tuffatele nell'acqua fredda e asciugatele, passatele con cura nel pane pesto, poi nell'uovo sbattuto, indi nuovamente nel pane. Al momento di mangiarle, friggetele nell'olio molto caldo, in modo che le uova prendano subito colore. Potete servirle con una salsa di acciughe.

UOVA DI GAZA

Preparate tante fette di pane abbrustolito dell'altezza di un centimetro, spalmatele di burro e di puré di acciughe mescolati assieme. Accomodatele su un vassoio e preparate a parte la seguente salsa: sei tuorli d'uovo, gr. 50 burro, un bicchiere di latte, sale, ponete il tutto a fuoco debole e continuate la lavorazione finchè otterrete una crema che verserete sopra i crostini preparati e tenuti in caldo. Piatto gustosissimo.

FRITTURA SEMPLICE

Cuocere lentamente due cucchiaini di farina fine in un bicchiere di latte, mettere un po' di sale mescolando sempre. Quando la mistura è tiepida aggiungere due tuorli di uova, indi stendere la pasta su di un piatto e lasciarla raffreddare. Ungere con chiara d'uovo, tagliare a pezzetti e friggere nell'olio. E' un piatto leggero ed economico.

UOVA RECHA'

Preparate con sei uova sei frittatine piuttosto sottili, tagliatele a strisce di un centimetro circa, e mettetele in un tegame con del buon sugo di umido. Date un leggerissimo bollore ed aggiungete qualche foglia di menta tagliuzzata.

UOVA AL GRATIN

Si fa una besciamella piuttosto liquida con un bicchiere di latte, un cucchiaio di farina, e un po' di burro; quando è pronta la si versa in un piatto da forno. Sulla salsa si rompono le uova, si condiscono con sale, pepe, formaggio grattugiato e un po' di pane pesto finissimo. Si mette qualche pezzetto di burro e si passa in forno molto caldo.

UOVA AFFOGATE

In un tegame di acqua bollente mettete un po' di sale e un po' di aceto; scocciate le uova nel momento in cui si produce l'ebollizione (lenta non tumultuosa). Diminuite il fuoco, e lasciate le uova così per tre minuti, poi toglietele dall'acqua con un cucchiaio bucatto e accomodatele sul piatto. Servite su rotelline di pane fritto, su canapè di riso, di polenta o di legumi e conditele a piacere.

www.torah.it

ARCOBALENO DI FRITTATE

Sbattete due uova con due cucchiainate di salsa di pomodoro

molto densa e fate la frittata. Sbattete due uova con spinaci o con molte erbe fini e fate la frittata. Sbattete due tuorli d'uova con dei crostini fritti ben dorati e fate la frittata. Sbattete a neve i due albumi rimasti e fate la frittata. Mettete tutto sopra il piatto e disponete i colori con gusto.

FRITTATA COI TARTUFI

Tagliate dei tartufi e fateli saltare nella padella coll'olio o col burro. Versatevi sopra le uova e agitate vivamente.

UOVA SODE

Fate indurire delle uova, tagliatele per metà, pestate i tuorli assieme a delle acciughe e riempitene le uova. Servite freddo semplici o con mayonnaise oppure panatele e fatele friggere.

CHEKCHUKA

Fate rinvenire un po' d'aglio nell'olio caldo; aggiungete gr. 250 pomodoro tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere un quarto d'ora. Sbattete quattro uova e mescolatele col pomodoro. Muovete la padella fino a completa cottura.

UOVA ALLA NEVE (dolce)

Sbattete gli albumi a neve con dello zucchero. Fate scaldare in una cazzeruola un litro di latte inzuccherato e aromatizzato. Prendete con un cucchiaino un po' di neve che introdurrete nel latte bol-

lente; coprite così tutta la superficie della cazzeruola poi rivoltate ogni pezzo. Quando tutti i pezzi sono cotti deponeteli sul piatto e serviteli con una crema.

UOVA ALLE BANANE (dolce)

Tagliate banane o mele a fette e inaffiate con un bicchierino di Maraschino. Sbattete tre uova intere a neve e aggiungete ad esse due cucchiari di zucchero vanigliato. Passate le banane nelle uova sbattute, ungete un piatto, mettetevi le banane, cospargetele di zucchero e fate cuocere al forno.

FRITTATA DUMAS (dolce)

Aggiungete gr. 250 ciliege nere (togliendo i picciuoli) a sei uova. Sbattete vigorosamente e fate cuocere un po' più di una solita frittata.

UOVA SODE RIPIENE (dolce)

Si tagliano le uova sode per metà, mescolando il tuorlo con mandorle pestate, buccia di limone, cannella, zucchero e tuorli di uova crude. Si riempie il bianco delle uova sode con questa pasta. Unta una padella vi si mettono le uova riempite voltandole in giù, vi si fa sopra la rugiada e si cuoce.

UOVA ALLA PUREE

Imburrate un piatto nel quale metterete uno strato di purée di patate, di carote, di acetosa ecc. Rompete le uova sulla purée e fate cuocere al forno medio.

UOVA SULL'ERBA

Preparate del crescione e conditelo con olio, aceto, sale e pepe. Cuocete delle uova in padella e disponetele sul crescione.

Questo fascicolo è stato digitalizzato nel 2010 da www.torah.it e contiene un capitolo del libro “Poesia Nascosta: seicento ricette di cucina ebraica in Italia”, pubblicato nel 1931 dalla sezione di Padova della Associazione Donne Ebraiche Italiane - ADEI.