

POESIA NASCOSTA

SEICENTO RICETTE
DI CUCINA EBRAICA IN ITALIA



CARNE

FIRENZE
CASA EDITRICE ISRAEL



CARNE

www.torah.it

CARNE COL VINO

Un kg. di polpa di vitello, due o tre cipolle nelle quali si introducono quattro o cinque chiodi di garofano. Scaldare un po' d'olio in una cazzeruola, mettervi le cipolle a rosolare, indi la carne, un bicchiere di buon vino nero, sale e pepe. Cuocere lentamente per due ore. Quando il sugo è quasi ritirato unire 200 gr. di belle ulive verdi e servire caldo.

PASTICCI DI FIRENZE

Bollire mezzo bicchiere d'acqua con un cucchiaino e mezzo di olio e impastarlo caldo con farina e sale, lasciar riposare l'impasto mezz'ora. Indi fare tanti fogliettini rotondi dentro i quali si metterà un cucchiaino di ripieno di carne di vitello o di pollo, legata con un uovo. Ripiegare in due il foglio e chiuderlo bene. Friggere nell'olio e servire caldissimo.

SFORMATO DI POLENTA

Cuocere una polenta non troppo dura. Prima che si raffreddi unirvi, mescolando ben bene, del buon ripieno di carne arrosto (vitello o pollo) ben trita. Mettere in uno stampo unto e cuocere in forno per mezz'ora.

PROSCIUTTO D'OCA

Un kg. polpa magra d'oca

Un kg. e mezzo di pancetta d'oca

Un kg. e mezzo di grasso d'oca.

Si lava, si mette sotto sale per tre quarti d'ora, si rilava e si asciuga ben bene. Si tagliano a striscie la carne, il grasso e la pancetta. Si uniscono alla carne un pizzico di salnitro, due cucchiaini e mezzo di sale e mezzo cucchiaino di pepe bianco. La pelle dell'oca già salata, lavata ed asciugata come la carne si cosparge all'interno di sale e pepe, indi si riempie. Si cuce, si lega e si appende in luogo aereato.

COSTOLETTE DI VITELLO IMPANATE

Bagnate delle piccole costolette di vitello nell'uovo battuto con sale e pepe, poi impanatele. Fate sciogliere sul fuoco del buon grasso d'oca o dell'olio; soffriggete una cipolla pestata, poi immergete le costolette. Quando sono cotte (10 o 15 minuti bastano) mettele su un piatto e versateci sopra una salsetta densa, composta di poco brodo e prezzemolo tritato.

LINGUA DI BUE BRACIATA

Fate imbiancare una lingua di bue con acqua bollente e sciacquatela in acqua fresca. Mettetela in una marmitta con quattro cipolle, un po' di aglio, una carota, odori, sale e pepe. Copritela di acqua. Lasciatela cuocere per tre o quattro ore, durante le quali

l'acqua deve ridursi sensibilmente. Togliete la lingua dalla marmitta, spellatela. Rimettetela a cuocere aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco e dei funghi tagliati. La salsa deve ridursi ancora durante circa mezz'ora di cottura.

PETTO DI VITELLO FARCITO

Prendete un kg. di petto di vitello. Apritelo e riempietelo col seguente composto: Pane bagnato e strizzato rinvenuto in un po' di grasso con cipolla pestata, due tuorli d'uovo, sale, pepe, un po' di noce moscata. Cucite la carne perchè il composto non ne possa uscire e fate cuocere in cazzeruola.

PASTICCIOTTI ALLA TUNISINA

300 gr. di vitello.

Mezzo cervello.

Un petto di pollo.

Gr. 100 salame d'oca.

Mettere a fuoco dolce il vitello con olio e sale, cercando che non prenda troppo colore. A mezza cottura aggiungere il petto; quando tutto sarà cotto togliere il contenuto dalla cazzeruola e nell'ingolo rimasto cuocere il cervello. Passare alla macchina vitello e pollo; a questo impasto aggiungere un uovo crudo e mettere da parte per riempire i pasticciotti. Mettere in una cazzeruola grande gr. 500 semolino, aggiungere acqua e lavorare bene sul fuoco, fino a che la pasta sia ben disfatta, senza grumi. Prendere colle mani questa pasta gettandola dall'alto in piccole quan-

lità sopra un piatto, formarne delle sfoglie ad uso cialde e ripetere questa operazione fino a che c'è pasta. Riempire la pasta col composto preparato e sovrapporvi a volontà cervella a pezzetti e salame a striscine, chiudere i pasticciotti, indorarli e friggerli in olio bollente.

KUGEL DI CARNE TRITATA

Mescolate gr. 500 di carne tritata o di fegato di vitello pure tritato, con due uova crude, prezzemolo, sale e pepe. Versate il tutto in uno stampo unto; fate un incavo nel mezzo e rompeteci dentro un altro uovo pure crudo. Fate cuocere un'ora a forno caldo e servite con una buona salsa di pomodoro.

PIZZETTE ARROSTO

Passate alla macchina gr. 500 di schiena unendovi qualche pezzetto di grasso. Formatene tante pallottole più grosse di un uovo, schiacciatele all'altezza di un dito, avendole prima condite con sale e spezie e ben lavorate col mestolo. Indi mettetele in fusione con olio e agro di limone e cuocetele in gratella. Versate in un piatto ben caldo olio e limone e poneteci sopra le pizzette.

SFUNGATO

Cuocete in cazzaruola gr. 700 di schiena, che passerete poi alla macchina, unendovi otto uova. Ungete uno stampo con olio caldo (senza pane grattato), gettatevi l'impasto, unendovi anche il

sugo rimasto nella cazzeruola e cuocete con fuoco sopra e sotto, gettandovi un po' di brodo quando è quasi cotto.

FEGATO ALLA TOSCANA

Tagliate a fettine il fegato di vitello, infarinatelo e mettetelo in padella con olio. Condite con sale, pepe e foglie fresche di salvia. Servite caldo con spicchi di limone.

PIZZETTE AL PIATTO

Con carne macinata bene e mista con un po' di grasso si fanno bracioline di forma schiacciata che, disposte in un piatto fondo e condite con olio, si fanno cuocere al vapore di una pentola in ebollizione.

POLPETTE IN UMIDO

Si fanno delle polpette di carne di manzo macinata e si fanno cuocere in brodo con condimento di olio, prezzemolo, coste di sedano, carota gialla e cipolla tagliata a fette sottilissime.

HAMIM TOSCANO

Prendete un chilo di spicchio di petto, mezzo chilo di carne magra, sei salcicce di carne, due uova sode. Soffriggete in padella 14 mazzi di bietola, fino a che diventi nera. Mettete al fuoco gr. 700 di fagioli in un tegame di terra con poca acqua e più olio perchè i fagioli non si disfacciano. Dopo un'ora di cottura

aggiungete la bietola ed il petto e fate cuocere a fuoco lentissimo per sei o sette ore. Indi preparate le polpette nel seguente modo: passate alla macchina la carne assieme a un po' di midolla di pane asciutta, aggiungete due uova, lavorate bene il tutto e formatene delle polpette tonde come una noce, che da prima cuocerete a parte in una padella con acqua e olio e dopo metterete nel tegame insieme alle salciccie. Ponete nel piatto prima le bietole ed i fagioli e guarnite colla carne tagliata a pezzi, le salciccie, le polpette e le uova sode tagliate a spicchi.

HAMIM DI FAGIUOLI CON CUGOLI

Dopo aver leggermente soffritto mezza cipolla tritata finissima nell'olio, mettete al fuoco i fagioli coperti di acqua e di salsa di pomodoro, sale e pepe. Separatamente tritate della carne con un po' di prezzemolo e mezzo spicchio d'aglio, mescolate con uova e pane pesto. Di questa pasta formare due polpettoni che, fritti nell'olio, si mettono nella padella dei fagioli quando questi sono cotti.

VALIGINI

Tagliare piccole fette di pollo o di vitello, batterle bene e condirle con sale e pepe. Comporre un ripieno di ventricelli di pollo o di polpa di vitello ben pesti con aglio e prezzemolo, sale, pepe e tuorli di uovo. Distendere sul tagliere le fettine di carne, preparate precedentemente, riempirle con un po' di ripieno, arrotto-

larle bene e legarle con un po' di filo. Friggerle nel grasso d'oca, che poi si toglie quasi tutto, aggiungere un po' di aglio, spezie, brodo e lasciarle cuocere lentamente. Volendo, in ultimo mettere conserva di pomodoro.

SALSICCIE DI MANZO

Due terzi di carne di manzo (2° taglio).

Un terzo di grasso di manzo.

Macinare tutto, passando tre volte per la macchina, in modo che resti una pasta molto fine. Aggiungere sale, pepe, noce moscata o cannella a piacere. Ogni 500 o 600 grammi di carne macinata, si versa mezza tazzina da caffè di vino bianco secco. La carne così lavorata e preparata colle mani, va insaccata in budelli da salsiccia che vengono prima messi a bagno nell'acqua tiepida e poi lavati molto coll'acqua corrente.

SALAMI DI MANZO

La stessa pasta come per le salsiccie, soltanto si abolisce la cannella, si passa la carne due volte e si insacca in budelli più grossi. Si mangiano dopo averli fatti bollire un quarto d'ora.

SALAMI E CARNE SECCA DI MANZO ALLA ROMANA

Per la carne secca si deve scegliere il pezzo chiamato «coppina della pezza», che ha da un lato uno strato di grasso; cosperso che sia con grande abbondanza di sale e pepe, si fa

seccare per qualche settimana alla temperatura invernale esterna. Alla stessa maniera si fanno seccare i salami (che sono budelle di manzo riempite di carne macinata magra, mista di pezzi non troppo piccoli di grasso tenero ed untuoso, ben stretta e bucata a più riprese con uno spillo perchè non vi permangano strati di aria). D'estate invece si può far seccare al sole cocentissimo del meriggio in due o tre ore qualche fettina sottile di carne tagliata dalla copertina della pezza e sempre cosparsa abbondantemente di sale e pepe. Queste fettine secche si chiamano a Roma «coppiette» ed al tempo dell'antico Ghetto si facevano di carne di bufalo, anzichè di manzo.

SALAMI DI CARNE

Carne magra kg. 8.

Grasso di lombo kg. 1.

Gr. 500 sale.

Una noce moscata.

Due cucchiaini da caffè di salnitro.

Pepe forte e pepe garofanato.

Passate la carne alla macchina insieme al grasso, lasciando un pezzetto di grasso che taglierete a dadini. Unite le droghe e manipolate bene, aggiungendo un po' per volta alquanto olio. Prendete delle pelli di collo di tacchino, riempiatele col composto, pressando bene con le mani, legateli in cima ed in fondo, cospargeteli di sale sopra la pelle e conservateli, appendendoli in luogo asciutto.

CARNE PESTA (per meline e ravioli)

Carne grassa e magra lessata, leggermente passata coll'olio cotto, tritata con fegatini e cervello, uniti a pignoli e zucchero.

FETTINE DI MANZO CON SALSIA

Mettete in una padella una cucchiata di olio con uno spicchio d'aglio; quando è colorito, toglietelo e mettete nella padella qualche pomodoro, che avrete spellato e tagliato in listerelle. Cuocete a fuoco forte, condite con sale, pepe e un po' d'origano. Quando avrete preparato la salsa, cuocete in una padella con un po' d'olio, a fuoco forte, delle fettine di manzo tenere. Salatele, disponetele in un piatto e versateci sopra la salsa che deve ricoprirle abbondantemente. Con questa stessa salsa potrete preparare anche delle patate.

POLPETTONE DI MANZO

Si prende, come involucro, della carne sottile di pancia di manzo senza levarci nulla e vi si spalma del salnitro, come per la lingua. Per il ripieno si prende carne di spalla e grasso, si taglia a strisciette e si condisce con sale e pepe. Si cuoce il polpettone e dopo 24 ore si getta via la salamoia e ogni due o tre giorni si aggiunge sale e pepe. Dopo circa otto giorni si mette a cuocere in acqua bollente e si lascia bollire per circa due ore.

www.torah.it

SCALOPPINE PICCANTI

Prendere della polpa di vitello, tagliarla a fette non troppo

sottili, batterla per renderla più tenera e metterla in tegame con poco olio, sale e pepe. Appena la carne è imbiancata aggiungere acqua, o meglio brodo e un po' di conserva di pomodoro. Lasciar cuocere a tegame coperto e lentamente. Quando è cotta, in un piccolo recipiente a parte far soffriggere un po' d'aglio e prezemolo pesto insieme con poco olio e appena il soffritto è pronto, aggiungere sugo di limone. Versare poi questa salsa piccante sulle scaloppine.

FRITTO RIPIENO DI CARNE

Si battono bene due uova o più, secondo la quantità necessaria. Si mette in una padella pochissimo grasso d'oca, tanto da bagnare il fondo, e quando è bollente vi si mette una cucchiata di uovo battuto, lo si distende tutto col cucchiaino e, muovendo bene la padella, deve diventare come una pastina da burricca. Quando è cotto si mette su una tavola e si ripete l'operazione fino ad aver terminato la quantità di uova sbattute. Si fa un ripieno di carne, se ne mette un po' in ognuna delle paste preparate che poi si voltano come fossero burricche. Quindi si pongono a friggere in un po' di grasso. Friggeranno rapidamente, essendo gli ingredienti già tutti cotti.

FRITTO DI SALVIA

Si pestano insieme della carne arrosto (vitello o pollo) con della salvia e del prosciutto d'oca. Si mette sul fuoco un po' di grasso d'oca e quando è ben caldo vi si aggiungono due o tre

cucchiaini di farina. Si fa bollire, finchè la farina diventa un po' rossa, allora vi si aggiunge il pesto con cannella e un po' di brodo caldo e si lascia bollire finchè diventa come una crema. Allora si unge un piatto con del grasso d'oca, vi si pone il composto, lo si taglia a pezzetti triangolari, si indorano e si friggono al momento di servirli.

FLAN DI FILETTO E VITELLO

Uova quattro.

Filetto gr. 330.

Vitello senz'osso gr. 330.

Dose per otto o dieci persone.

Si mette a rosolare con l'olio: una cipolla bianca, una carota e un sedano, il tutto ben tritato. Indi vi si unisce la carne (cruda) ben pesta e le spezie relative. Quando il composto comincia a colorirsi, vi si aggiunge brodo o acqua e si cucina come un umido. Cotto che sia, vi si gettano due manate di pane grattato e si toglie dal fuoco. Quando è tiepido, vi si stemperano le uova intere e si getta nello stampo unto e impanato. Si cucina a bagno-maria, adagio, due ore circa. Si tengano preparate in umido: cervella, polpettine o altro per riempire il buco e fare il contorno allo sformato.

LINGUA RIPIENA

www.torah.it Si prende una bella lingua di manzo, dopo averla curata nel solito modo, con un coltello si vuota in mezzo, facendo un lungo

bucco. Poi si tritano i pezzi levati con un po' di carne di manzo o di vitello e si riempie la lingua mettendovi pure una o due uova sode e un po' di sale. Si cuce la lingua e si mette abollire.

LINGUA CON OLIVE

Si mette a bollire una lingua. A metà cottura si leva e si taglia a fette. Queste si mettono in una teglia, dove avrete fatto soffriggere olio, aglio, sale, pepe, un po' di droghe, pochissima conserva di pomodoro e delle olive tagliate a metà (senza i noccioli). Aggiungere dell'acqua e lasciar cuocere lentamente.

POLPETTE SECCHHE

Si prende della carne di manzo, che abbia un po' di grasso e si macina. Poi si pesta un po' d'aglio col sale e si aggiunge alla carne tritata con del pepe e noce moscata. La carne deve essere molto drogata e vi si unisce un po' d'olio. Si fanno delle polpette ben unte di olio e si friggono nell'olio bollente, man mano che si fanno.

VITELLO A TONNO (*adatto per il Sabato*)

Un kg. di polpa di vitello: fatelo lessare per un'ora e mezza in poca acqua bollente e sale, in cui avrete messo una cipolla decata con garofani, carota, alloro e prezzemolo. Tenetelo per due giorni in un vaso con questa salsa che deve esser sufficiente per ricoprirlo. Prendete gr. 100 di tonno sott'olio, due acciughe pe-

state, olio fino abbondante e agro di limone, quanto basta, perchè la salsa riesca liquida. Aggiungete un pugno di capperi sott'aceto e servite il vitello freddo affettato.

N.B. Il brodo che rimane può servire per condire il risotto.

VITELLO ALLA GIUDIA

Un Kg. polpa di vitello.

Rosolare nell'olio un pezzetto di cipolla, indi mettere il pezzo di vitello e cuocerlo coperto a fuoco lento. Quando ha raggiunto metà cottura, unirvi le verdure di stagione tagliate a piccoli dadi: carote, cipolline, piselli, sedani ecc. Evitare le patate che renderebbero il sugo troppo denso. Servire caldo col sugo ben consumato.

COSTOLETTE DI MONTONE ALLA GRATELLA

Prendete delle costolette di montone piuttosto spesse e sgrassate. Ponetele in un piatto, spremeteci su il sugo di un limone e conditele con sale, pepe, olio, un po' di cipolla trita e prezzemolo, pure trito. Lasciatele stare così per un paio d'ore, poi togliete i legumi e poneteli sulla gratella con fuoco bene acceso. Quando saranno colorite da una parte, voltatele dall'altra. Moderate allora l'intensità del fuoco e lasciate cuocere dolcemente, unendo ogni tanto le costolette con l'olio. Servitele semplici, o con contorno a piacere.

COSCETTO DI MONTONE ALLA MENTA

Si toglie l'osso dal coschetto, quando sia stato purificato dal lascio di nervi, si lega e si mette in una cazzeruola in cui entri giuusto, si copre di acqua fredda, si condisce con due cipolle (guernite di garofano), prezzemolo, carota, sedano e sale. Far prendere l'ebollizione e mantenerla regolare e lenta per un paio d'ore, fino a completa cottura. Si libera il coschetto dallo spago, si accomoda in un piatto e si serve con una salsa di menta.

COSCETTO DI MONTONE AL PREZZEMOLO

Si toglie un po' di grasso al coschetto, si libera da qualche pelle dura e si porta via a volontà tutto l'osso intero. Mettetelo in una teglia con un po' d'olio, sale, pepe e fatelo cuocere al forno per un'ora, fino a che sia arrivato quasi a cottura. Un quarto d'ora prima di servirlo, si estrae la teglia dal forno e si spolverizza abbondantemente di pan grattato finissimo e di prezzemolo trafiluzzato, si inaffia con un pochino di grasso che è nella teglia e si rimette il coschetto al forno perchè il pane si colorisca. Si serve con spicchi di limone.

SCALOPPINE AL MARSALA

Prendete delle bracioline di carne grossa, battetele bene per renderle tenere e mettetele in padella con un po' d'olio o di grasso di bœuf. Quando l'avranno ritirato, bagnatele con qualche cucchiata di brodo per portarle a cottura. Legatele con un po' di farina, con-

ditele con sale e pepe e spruzzatele di Marsala e di prezzemolo tritato.

SCALOPPINE AL POMODORO

Prendete gr. 500 di carne magra di vitello senz'osso e formate le bracioline; tritate un po' di cipolla e mettetela nel fondo di una cazzeruola con olio. Distendete sul battuto le bracioline, uno strato sopra l'altro, conditele con sale, pepe e mettetele al fuoco, lasciandole attaccate una all'altra, perchè non si aggrinzino. Quando avrà preso colore la parte di sotto, aggiungete un po' di farina, un po' di prezzemolo tritato e due dita di vino bianco. Staccate le scaloppine, mescolate, indi versate acqua calda e conserva di pomodoro. Fate bollire adagio per terminare di cuocerle e servitele con sugo abbondante con fette di pane arrostito o con riso cotto nell'acqua.

PASTICCINI DI CARNE

Si mette sulla tavola un mucchietto di farina, gr. 500 circa, nel centro si forma un buco e vi si apre un uovo. Poi si impasta con un cucchiaino di olio bollente, sale e acqua tiepida. Si lavora ben bene la pasta e poi si distende col mestolo, si tagliano tanti quadrati di circa dieci centimetri ognuno e poi si riempiono con carne di manzo o di vitello tritata, soffritta con un po' di cipolla, prezzemolo, mescolata con un uovo, sale e pepe. Si mette un po' di carne in ogni quadrato e poi si chiude a triangolo, unendo bene la pasta attorno alla carne. Si tagliano le punte del triangolo,

arrotondando e facendo dei taglietti nell'orlo, dove la pasta è unita. Si friggono nell'olio.

CRESTATE

Si macina della carne di manzo o di vitello, si aggiunge un uovo o due, secondo la quantità della carne, un po' di pane grattato, sale, pepe, droghe. Si mescola il tutto. Si fa soffriggere un po' di cipolla nell'olio, si toglie la cipolla e si aggiunge abbastanza acqua nella teglia, perchè possano cuocersi bene le polpettine. Quando bolle, man mano che si formano, si gettano col cucchiaino le polpettine nella teglia. Quando l'intingolo è raddensato, si battono ben bene due uova e si gettano mescolando pian piano, perchè le polpette non si rompano. Ritirando dal fuoco, strizzarvi del limone. Il cervello è pure molto buono cotto in questo stesso modo.

FEGATO COI CARCIOFI

Per sei persone: sbucciate e fate in spicchi quattro o cinque carciofi e cuoceteli in padella con un po' d'olio. Cuocete i carciofi pian piano, bagnandoli con qualche cucchiainata d'acqua. Spellate intanto e tagliate a fette sottili gr. 500 fegato di bue o di vitello e quando i carciofi saranno cotti, aggiungete il fegato a fuoco vivo, condite con sale e pepe, e in pochissimo tempo il fegato sarà cotto. Condite fegato e carciofi con una cucchiainata di prezzemolo trito e il sugo di mezzo limone. Mescolate, travasate e servite.

STUFATO DI MANZO con purée misto

Mettete in fusione almeno per due ore gr. 500 di polpa di manzo in un bicchiere di vino, con un pugno di spinaci, due patate, una carota, una rapa, mezza cipolla, qualche foglia di rosmarino, due chiodi di garofano; ogni tanto voltate il tutto, perchè si inzuppi bene. Fate poi rosolare la carne nell'olio ed aggiungete sale, verdura e vino: lasciate cuocere adagio. Quando tutto sia cotto, mettete la carne in un piatto e passate al setaccio le verdure, formando la purée che servirà di salsa alla carne.

FEGATO IN VERDE

Si affetta il fegato di vitello e si mette in cazzeruola con poco olio e molto prezzemolo tritato. Si fa cuocere coperto per tre minuti, indi si aggiunge un cucchiaino di aceto, lo si fa saltare ancora un minuto e poi si serve.

FEGATO PESTATO

Fate cuocere in un fuoco medio un po' di grasso d'oca, gr. 500 di fegato di vitello a fette, con una piccola cipolla pestata. Schiacciate e pestate il fegato con tre uova sode, aggiungete quattro cucchiainate di grasso d'oca, un po' d'acqua calda, sale e pepe. Mescolate bene e disponete sul piatto. Guernite con uova sode pestate (a disegno, separatamente pestare il tuorlo e l'albume).

PAN DI FEGATO

Fegato gr. 200

Milza gr. 60

Vitello gr. 50

Pane gr. 80

Tuorli d'uova N. 2

Albumi uno, un bicchierino di Marsala, un po' di sale.

Si passano tutti questi ingredienti per il tritacarne e poi per lo staccio, indi si mette il composto in uno stampo unto e si fa cuocere a bagnomaria nel forno moderato per circa un'ora. Servire freddo con gelatina.

OSSOBUCO

Mettete al fuoco tanti pezzi quante sono le persone che dovranno mangiare. Sopra un battuto crudo e tritato di cipolla, sedano, carota e olio. Condite con sale e pepe; quando avrà preso colore, mettete un pizzico di farina per legare il sugo e tiratelo a cottura con brodo o acqua e sugo di pomodoro. Il sugo passatelo, sgrassatelo e rimettetelo al fuoco con un po' di buccia di limone tagliata a pezzetti e un pizzico di prezzemolo tritato. Servire caldo.

ANIMELLE AL MARSALA

www.torah.it Spellatele, tagliatele a pezzi e mettetele al fuoco con olio, sale e pepe. Quando cominciano a rosolare, aggiungete un dito di

Marsala e un po' di farina; finite di cuocere con un po' di brodo, servendole col loro sugo.

ANIMELLE CON PISELLI

Come sopra, ma, invece del Marsala, unire i piselli che avrete cotti a parte con cipolla ed olio.

VITELLO TONNATO (senza tonno)

Si lessa con odori (sedano, carote, prezzemolo) un bel pezzo di vitello. Quando è freddo si taglia a fette, e su ogni fetta si versa un cucchiaino della salsa seguente: Acciughe (un etto per ogni Kg. di carne) pestate con capperi in aceto, spicchio d'aglio, prezzemolo, sale, pepe e olio abbondante. E' bene prepararlo il giorno prima di servirlo.

CARNE ALLA LEA

In una padella si mette dell'olio con qualche pezzettino di aglio e sopra delle fettine di carne ben battute con sale, pepe; qualche pezzettino di cipolla, un po' di prezzemolo, sedano, carota e pomodoro fresco. Si mette in forno per 25 minuti.

CARNE ALL'AGLIO

Un bel pezzo di manzo tenero, preferibilmente filetto. Si sala e si lega tutto intero. Si mette in una cazzeruola con olio e aglio e si fa rosolare ben bene, poi si aggiunge mezzo bicchiere di vino buono e si lascia consumare lentamente aggiungendo, se ne-

cessario per la cottura, un po' d'acqua. Quando il sugo è ridotto a qualche cucchiaio si aggiunge un pizzico di farina bianca. Si serve tagliato a fette su cui verrà versato il sugo.

ROASTBEAF

Si sceglie un taglio tenero di carne, si sala e si lega. Si mette in un tegame con un po' d'olio e una cipollina intera. Si fa rosolare bene a fuoco vivo e quando è rosolata si mette un mestolino di brodo e si diminuisce il fuoco fino a che il sugo non sia ritirato. Per riuscire buono deve esser cotto in una ventina di minuti (tempo giusto per un pezzo di 350 grammi).

ARROSTO DI VITELLO (al forno)

Si fa rosolare nell'olio uno spicchio d'aglio che si toglie subito. Poi si mette nel tegame così preparato il pezzo di polpa di vitello. Si condisce con sale, pepe e un piccolo gambo di rosmarino e si mette in forno, coperto, a fuoco lento, per un paio d'ore, fino a che è ben rosolato. Si serve caldissimo, con contorno di patate o altra verdura di stagione.

POLPETTONE DI VITELLO SALMISTRATO

Si prende un chilogrammo e mezzo di petto di vitello e si libera dalle ossa e pelli interne. Dopo la consueta lavatura e salatura si distende sul tavolo e si soffrega con qualche pizzico di salnitro. Indi si cosparge di sale e pepe e si arrotola ben

stretto. Poi si mette in recipiente e si ricopre di sale e si avrà cura di tenerlo così, aggiungendo se occorre altro sale e togliendo l'acqua che si forma giornalmente, per otto giorni. Dopo i quali si fa lessare e si serve freddo, tagliato a fette molto sottili.

FEGATINI ALLA CARTA

Si fanno le scatole di carta, si prendono i fegatini grassi, si leva il fiele, si scottano appena, senza alzare il bollore e si accomodano nelle scatoline unte d'olio. Si fa un piccolo battuto di cipolla e prezzemolo molto fine, soffritto nell'olio, e se ne mette un mezzo cucchiaino per fegatino, un po' di sale e pepe, ed al momento si fanno grillettare sulla gratella.

BRACIOLE RIPIENE

Prendi una fetta di vitello. Fai una frittata semplice o con carciofi, piselli o zucchini. Stendila sopra la carne e forma un rotolo, mettilo a cuocere con un po' d'acqua e di olio, finchè prende un color oro. Se si fa con la frittata semplice, si possono mettere dei pezzettini di acciuga. E' un piatto adatto per il sabato, da prepararsi il venerdì. Oltre che con la frittata, si può riempire di fegatini di pollo fatti leggermente insaporire con olio, oppure con lingua e carne salata. Perchè non divenga secca, unire qualche pezzetto di midollo. Sale e pepe a seconda degli ingredienti che si adoperano. Servi affettata fredda.

PRANZETTO SEMPLICE

Mezzo Kg. bracioline magre di manzo.

Mezzo Kg. di patate.

Mezzo Kg. di spaghetti.

Una cipolla grossa.

Due carote.

Un sedano.

Mezzo bicchiere d'olio, un po' di pomodoro.

Le bracioline vanno battute bene, gli odori pestati fini. In un tegame si mette l'olio, poi le bracioline con un po' di sale e tutti gli odori; si fa bollire il tutto. Quando è un po' assaporato, si aggiungono uno o due ramaioli di acqua, dove sia stato sciolto un po' di pomodoro. Si fa bollire, e a tre quarti di cottura si alzano le bracioline e si mettono in altro tegame con un po' di salsa più liquida, dopo alla salsa ristretta si aggiunge ancora un po' di pomodoro e di brodo, si fa ancora bollire molto e si passa tutto allo staccio. Nel tegame colle bracioline si aggiunge mezzo Kg. di patate crude, sbucciate e tagliate a pezzi e si finisce di cuocere il tutto. In un altro tegame pieno d'acqua, quando bollerà, si cuocerà il mezzo Kg. di spaghetti che si condiranno colla salsa passata.

AGNELLO ALL'OLOFERNE

Si taglia a pezzetti la carne dell'agnello. Si mette su una padella dell'olio con spicchi d'aglio. Appena caldo si mette l'agnello e si condisce con sale e pepe, facendo rosolare a fuoco vivo; poi si aggiunge un po' d'acqua perchè resti umido. Prima di servirlo

si battono due uova per ogni mezzo kilo di carne, col sugo di mezzo limone ogni due uova e sale. Si versa questo composto sulla carne dopo averlo passato sul fuoco, mescolandolo bene, affinché resti come una crema. Si serve caldissimo.

AGNELLO CON PISELLI

Prendete un quarto posteriore di agnello, uno spicchio d'aglio, un po' di rosmarino. Mettete in tegame con olio, condite con sale e pepe e fate rosolare. Quando avrà preso colore, aggiungete conserva di pomodoro e, quando sarà cotto, ritirate l'agnello e fate cuocere nel suo sugo i piselli; quando han bollito abbastanza, rimettete l'agnello e servitelo poi caldo con piselli per contorno.

BRACIOLINE RIPIENE

Con 300 grammi di polpa di vitello fate sei o sette bracioline larghe come una mano. Poi tritate un po' di prosciutto d'oca con un po' di magro di vitello (circa 50 gr.), unto di midollo di vitello (30 gr), mollica di pane bagnata nel brodo e spremuta. Legate il tutto con un uovo. Dividete questo composto in tante parti quante sono le bracioline. Rosolatele e fermatele con uno stuzzicadenti. Cuocete a fuoco lento, con olio e cipolla. Prima di mandarle in tavola, levate gli stuzzicadenti. Volendo si può dare il gusto con vino bianco, oppure con salsa di pomodoro.

www.torah.it

STUFATO DI MUSCOLO

Tagliate a pezzetti 500 grammi di muscolo, mettete al fuoco

olio con due spicchi d'aglio, ammaccati ma non sbucciati, lasciate soffriggere, poi gettate la carne con sale e pepe; quando sarà rosolata, spargetevi sopra mezza cucchiata di farina; aggiungete conserva o salsa di pomodoro. Quindi acqua o brodo per raggiungere la cottura; ma non fate ritirare tutto il sugo. Disponete su un vassoio delle fette di pane arrostito, versatevi sopra lo stufatino e servite caldo. E' pure eccellente sostituendo al pane arrostito dei funghi freschi tagliati a fette e aggiunti quando la carne è quasi cotta.

TRIPPA N. 1

La trippa non può essere acquistata dai macellai già pulita e preparata, perchè tale preparazione richiede che venga scottata con acqua bollente. Il che non può farsi — per norma ebraica — se non dopo esser stata in acqua e poi in sale, come per qualunque altro pezzo di carne.

Si fa lessare e si taglia a striscie larghe mezzo dito che si asciugano con un canovaccio. Si fa soffriggere nell'olio e quando lo avrà assorbito si aggiunga del buon sugo di carne; non avendo sugo di carne si può sostituire con conserva di pomodoro. Si serve con poco sugo.

TRIPPA N. 2

www.torah.it Lessare la trippa, tagliare a pezzi e asciugarla. Preparare un buon soffritto di olio, aglio e abbondante prezzemolo tritato finemente. Si può servire così o anche con agro di limone.

CARNE ALLA SCIMSCION

Si prenda un bel pezzo di carne e si condiscà con sale e pepe e lo si leghi, poi si metta in cazzeruola olio, un po' di prezzemolo, sedano, carota (tutto in pochissima quantità); si abbondino invece di cipolla, tenendo la proporzione di una cipolla per ogni 350 grammi di carne. La cipolla va tagliata sottilissima e si ricopre il tutto di acqua, si lascia consumare; quando il sugo è ritirato, si fa rosolare la carne a poco a poco, aggiungendo di quando in quando un po' d'acqua di modo che le erbe si siano ridotte col sugo.

STRACOTTO

Prendete un pezzo magro di vitello; condite con sale, pepe e legate. Mettetelo al fuoco mezzo coperto d'acqua, con due foglie di salvia, un po' di rosmarino e mezzo spicchio d'aglio e olio. Quando l'acqua è ritirata, fate rosolare con un cucchiaino di farina, poi bagnatela con brodo e mezzo bicchiere di marsala. Passate questo sugo e versatelo sulla carne al momento di servirla.

LINGUA DI VITELLO CON PISELLI

Prendete una o più lingue di vitello, buttatele per qualche minuto in acqua bollente, indi spellatele. Poi in tegame con olio e cipolla tritata cuocete lentamente, tenendo coperto. Quando è a metà cottura, unite i piselli e aggiungete sale, pepe e servitela calda, tagliata a fette non molto sottili. Volendo si può aggiungere un pochino di salsa di pomodoro.

CARNE IN SALE

Si disossa e si tolgono nervi e grasso a un bel taglio di punta. Si tagliano belle fette grandi e si asciugano con tela di bucato. Si colloca ogni fetta di carne, ben coperta di sale, una sull'altra, a pila, in un recipiente fondo di terra cotta. Ogni mattina si tolgono queste fette di carne dal recipiente e si tornano ad asciugare, ricollocandole poi nella medesima maniera, col sale fra l'una e l'altra, avendo cura di gettar via ogni volta l'acqua che la carne ha prodotto nel recipiente e di asciugare pure il recipiente stesso. Si ripete l'operazione per otto giorni. Quando si vuol cuocere, si tolgono le fette nella quantità che occorre, si lavano, si condiscono con pepe e un po' di salnitro. Si rotolano strette, si legano e si lasciano bollire fino a cottura normale. Raffreddate che siano, si tagliano a fette molto sottili.

LINGUA SALATA

Si fa eguale trattamento come per la carne in sale, soltanto, prima di porre la lingua in sale, si passa in acqua bollente, scottandola per pelarla, si taglia al centro e si copre di sale. Per cuocerla si mette un po' di salnitro e pepe, si cuce e si cuoce. Quando è raffreddata, si taglia a fette trasversali.

ROTOLINI FARAONE

www.torah.it
Si tagliano belle fette di vitello magro e ben battuto. In ogni fetta si pone un pezzettino di grasso di vitello, sale e pepe. Si

rotolano e si collocano in tegame ove già avrete preparato un battuto di cipolla rosolata con olio. Disposte così, si fanno cuocere lentamente, aggiungendo di quando in quando un cucchiaino d'acqua. Quando sono quasi cotti e ben coloriti i rotolini, si aggiunge una piccola dose di funghi già lessati e tagliati minutissimi. Servire caldo.

AGNELLO PASQUALE CON L'UOVO

Si fa cuocere l'agnello in umido. Alcuni momenti prima di toglierlo dal fuoco, si sbatte un uovo intero in una scodella, vi si aggiunge il sugo di un limone e si versa questo composto nel tegame, avendo cura di maneggiare sempre perchè non si rapprenda. Deve bollire appena un minuto. Servire ben caldo.

VITELLO ALLA REBECCA

Infarinate 600 grammi polpa di vitello e fatelo rosolare in una cazzeruola con un po' d'olio. Aggiungete un bicchiere di vino bianco, tre acciughe (precedentemente preparate), qualche goccia di limone, un po' di prezzemolo, carota e cipolla. Coprite la cazzeruola con carta, poi mettete il coperchio con un peso sopra. Lasciate bollire lentamente un'ora e mezza. Tagliate il vitello a fette sottili e versatevi il sugo dopo averlo passato allo staccio.

www.torah.it

SCALOPPINE DI MANZO ECONOMICHE

Lavate e battete delle fettine di carne di manzo, ungetele e

poi mettetele in una padella calda, dove le lascerete finchè avranno raggiunto la giusta cottura.

FRICASSEA DI VITELLO

Prendete 600 grammi di polpa di vitello, tagliatela a pezzetti regolari e poneteli al fuoco in una teglia con olio, aglio, sale e pepe. Quando comincia a rosolare, ricoprite d'acqua e aggiungete qualche pezzetto di buccia di limone. Quando l'acqua sarà quasi tutta ritirata, aggiungete prezzemolo tritato e dopo un po' strizzatevi il sugo di mezzo limone. Mentre cuoce il vitello, sbattete a parte tre uova e al momento di servire togliete la teglia dal fuoco e, appena cessato il bollore, versate le uova e mescolate bene. Servite subito la fricassea ben calda.

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 Ebrae Italiane - ADEI.