

# POESIA NASCOSTA

SEICENTO RICETTE  
DI CUCINA EBRAICA IN ITALIA



## LEGUMI ED ERBAGGI

FIRENZE  
CASA EDITRICE ISRAEL



*LEGUMI E ERBAGGI*

*www.torah.it*

### *ASPARAGI IN SALSA*

Tagliare gli asparagi a pezzetti lunghi due centimetri finchè sono teneri e metterli in tegame ove sia stato soffritto un po' d'olio, con uno spicchio d'aglio, che è meglio togliere appena cotto. Cuocere adagio e coperto per mezz'ora, unendovi il sugo di un limone. Disporre gli asparagi nel piatto in cui si devono servire, lasciando nel tegame il sugo. Sbattere a parte due uova intere e un mezzo cucchiaino di farina e unire al sugo rimestando bene; ritirare la salsa appena sia densa. Perchè riesca liscia, bisogna che la quantità del sugo sia nelle proporzioni di un buon cucchiaino da tavola per ogni uovo. Versare la salsa sugli asparagi e servire caldo.

### *TIMBALLI DI PATATE*

Grattate tre grosse patate. Lavate con acqua fresca la polpa ottenuta e strizzatela. Impastatela con tre uova intere, sale, pepe e tre cucchiainate di grasso d'oca. Mettete in forno in piccoli timballi di porcellana.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

### *PATATE SOFFIATE*

Sbucciare le patate, tagliarle assai fine in lunghezza, asciugarle

bene e gettarle in una padella a friggere, prima con olio abbondante poco caldo; levarle, farle sgocciolare sopra un foglio di carta. Intanto rimettere l'olio sul fuoco e quando è a forte bollore, versare di nuovo le patate e questa operazione si può fare una terza volta. Servire ben caldo.

#### *FRITTURA DI PATATE*

Fate una purée di patate, aggiungete due uova intere e fatele friggere a cucchiaiate nel grasso d'oca o di pollo.

#### *STUFATO DI FAGIOLINI E PATATE*

Fate sciogliere un pezzo di grasso di rognone di vitello in un tegame e soffriggetevi una cipolla. Mettetevi i fagiolini appena lavati, sale, pepe; coprite e fate cuocere un'ora a fuoco lento. Aggiungete qualche patata e fate cuocere ancora un'ora. Sorvegliate bene la cottura e aggiungete ogni tanto un po' d'acqua calda.

#### *SFORMATO DI SPINACI N. 1*

Cuocere due chilogrammi di spinaci con un po' d'olio e cipolla ben tritata; quando hanno ritirato tutta l'acqua, tritarli e unirvi due uova intere. Ungere lo stampo e mettere nel fondo della cervice o fegatini di pollo, tagliati a pezzetti, poi gli spinaci. Cuocere a bagno-maria o in forno per tre quarti d'ora. Le stesse dosi dello sformato di spinaci possono servire per zucchette, indivia o patate.

*SFORMATO DI SPINACI N. 2*

Lessate gli spinaci in pochissima acqua. Indi strizzateli e passateli. Poi conditeli con sale, pepe, cannella, uovo e possibilmente con buon sugo di carne. In fondo allo stampo (unto) metterete rigaglie di pollo o animelle, e poi gli spinaci. Cuocete al forno e servite caldo.

*SFORMATO DI SPINACI CON CERVELLA*

Procedete come sopra, unendo agli spinaci grossi pezzi di cervello e mettete nello stampo col buco. Per servirlo, riempirete il buco di un buon umido a pezzetti.

*FONDI DI CARCIOFO ALLA TURCA*

Mettete i fondi in acqua salata e col sugo di un limone. In una cazzeruola mettete un po' d'olio, uno spicchio d'aglio, l'acqua nella quale si sono bagnati i carciofi, che avrete passato per uno staccio fine, un pezzetto di zucchero ed i fondi di carciofo. Fate cuocere a fuoco lento, passateli su un piatto di servizio. Fate consumare il liquido, legatelo con pochissima farina e versatelo sul piatto. Questa pietanza si serve fredda, quando il liquido avrà formato la gelatina.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

*SFORMATO DI CARCIOFI*

Liberate dalle foglie più dure i carciofi e pelatene i gambi,

lasciandoli tutti anche se sono duri. Tagliateli in quattro e fateli bollire in acqua salata per soli cinque minuti. Passate allo staccio e condite con sugo di carne arrosto, pepe, noce moscata, uova, assaggiando il composto perchè riesca ben gustoso. Indi mettetelo nello stampo che avrete unto e cuocete al forno. Servitelo con piccole polpettine di vitello in umido.

*CARCIOFI ALLA GIUDIA (celebri in tutta Europa)*

Pulire i carciofi facendo girare lentamente il carciofo colla mano sinistra mentre sta ferma la mano destra che fa penetrare la lama di un piccolo coltello nella polpa. Così il taglio si effettua a spirale, di modo che da ogni foglia viene eliminata la parte dura e conservata la parte tenera. Così mondati, i carciofi si asciugano ben bene dall'acqua adoperata per lavarli, si condiscono abbondantemente con sale e pepe e si soffriggono nell'olio. Questo piatto esige dei carciofi di qualità sopraffina: carciofi romaneschi o simili ai romaneschi.

*CARCIOFI RIPIENI N. 1*

Prendere sei carciofi e, tolte le punte e le prime foglie, tagliarli a fette sottili, tritare 200 grammi di carne con mezzo spicchio di aglio, prezzemolo, sale e pepe. Quando il tutto è ben tritato, mescolarlo con un rosso d'uovo. Sopra ciascuna fetta di carciofo porre un po' di questa miscela e, passatala con farina e uovo, far friggere. Mettere poscia i carciofi in una cazzeruola con

uno spicchio d'aglio tritato fine, poco sugo di pomodoro e brodo o acqua.

### *CARCIOFI RIPIENI N. 2*

Si prendono dei carciofi di buona qualità, si levano parecchie foglie, finchè restano quelle interne più tenere. Si lascia un pezzetto di gambo e si tagliano via le punte dei carciofi, quasi sino a metà foglie. Si curano bene, poi si tengono in acqua e sale. Si prendono quindi 200 grammi di carne magra e, se si vuole darvi più sapore, qualche pezzetto di grasso e si macina. Poi si mescola alla carne del prezzemolo e un po' di cipolla tritati, un uovo o due, secondo la quantità di carne, un po' di mollica di pane bagnata nell'acqua, del sale, pepe e un po' di droghe miste. Questo ripieno si mette dentro ai carciofi e si mandano in forno in una teglia unta.

### *CARCIOFI RITTI*

Levate le piccole foglie inutili vicino al gambo e tagliate quest'ultimo. Svettate col coltello la cima ed allargate le foglie interne. Collocate i carciofi ritti nel tegame insieme ai gambi sbucciati, condite con sale, pepe ed olio in abbondanza. Fateli soffriggere tenendoli coperti e, quando saranno ben rosolati, versate nel tegame un po' d'acqua e finite di cuocerli.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

### *CARCIOFI DORATI*

Togliere tutte le foglie dure. Mettere nel carciofo: prezzemolo,

sale ed olio. Nel tegame versare olio abbondante e mettere a freddo sul fuoco con un po' d'acqua. Lasciarli friggere, tenendo la teglia in modo che i carciofi siano bene immersi. Devono assumere un colore giallo dorato.

### *CARCIOFI O FAGIOLINI ALL'OLIO*

Si preparano e poi si mettono in una padella con aglio, pepe, sale, olio e acqua e si cuociono lentamente. Prima che tale cottura sia terminata, si aggiunge un po' d'aceto.

### *CARDI IN UMIDO*

Dopo averli accuratamente pelati, si lessano in acqua salata. Indi si mettono in tegame con olio, aglio e prezzemolo tritato. Quando sono cotti, si dispongono sul vassoio senza il sugo al quale si uniscono un uovo battuto e agro di limone. Si rimette al fuoco qualche minuto e si versa questa salsa sui cardì.

### *CARDI AL BURRO E FORMAGGIO*

Dopo aver lessato i cardì, toglieteli dall'acqua bollente, disponeteli su un piatto e versatevi sopra del burro fuso e cospargeteli di formaggio grattato.

### *CARDO GIUSEPPE*

[www.torah.it](http://www.torah.it)

Tagliare il cardo e immergerlo prontamente nell'acqua onde non prenda colore nerastro. Spezzare a pezzetti regolari e

lessarlo. Fondere in una cazzeruola poco burro e mettervi subito i pezzetti di cardo già bolliti. Si fa cuocere a fuoco lento, bagnando a poco a poco con latte. Quando è ben consumato si mette un po' di sale, pepe, formaggio grattugiato e si serve.

#### *CIPOLLE IN GRATELLA*

Si mondano le cipolle e si fanno cuocere per dieci minuti in acqua bollente. Si scolano, si tagliano a metà e si mettono sulla gratella. Si condiscono con olio, prezzemolo, sale e pepe e si fanno cuocere a lungo sulla brace, finchè siano appassite. Si mettono sul piatto e si condiscono con un po' d'olio.

#### *CIPOLLE LESSATE*

Si sbucciano le cipolle e si fanno cuocere per più di mezz'ora in molta acqua. Quando sono ben cotte, si scolano, si tagliano a metà, si dispongono sul piatto e si condiscono con origano, sale, pepe e un po' d'olio. Si servono col bollito o col tonno sott'olio.

#### *CIPOLLE RIPIENE*

Lessare le cipolle e, dopo aver tolto superiormente la parte dura, riempirle con ripieno di polpette e metterle al sugo di pomodoro.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

#### *CIPOLLINE AGRO-DOLCI*

Si prendono belle cipolle bianche e si puliscono. Si mettono

in cazzeruola con poco olio e si fanno cuocere lentamente, senza lasciarle rosolare. Si aggiunge ogni tanto un po' d'acqua e poi due cucchiaini di aceto. Poco prima di servire si unisce un cucchiaino di zucchero, lasciando ancora legare.

#### *CAROTE ALLA CREMA*

Spezzettare delle carote e farle lessare. Si mettono quindi in legame con burro crudo e si fanno cuocere lentamente, aggiungendo ogni tanto un cucchiaino di latte fino ad ottenere un buon sugo denso. Si servono calde.

#### *MELANZANE SOTT'ACETO N. 1*

Si tagliano a fette sei melanzane nel senso verticale. Si mettono a scolare col sale, con un peso sopra. Dopo un po' di tempo si strizzano e si friggono fetta per fetta. Poi si leva dalla padella quasi tutto l'olio e nel rimanente si mette a soffriggere uno spicchio d'aglio con parecchio basilico. Quindi si versa su quest'olio il contenuto di un bicchiere pieno per tre quarti di aceto e per un quarto di acqua. Dopo aver fatto bollire qualche minuto, si versa il composto sulle melanzane, che si servono fredde.

#### *MELANZANE SOTT'ACETO N. 2*

Tagliare a fette le melanzane, e prepararle come al N. 1, friggendo nell'olio, aggiungendo sale e pepe, quindi metterle in un vaso di terra con aceto di buona qualità.

*MELANZANE AL POMODORO*

Sbucciate le melanzane e tagliatele a fette lunghe. Spolverizzatele di sale per farle scolare. Friggetele in olio; quando cominciano a rosolare, ritiratele e fatele scolare. Tagliate del pomodoro a fette, e disponete in un piatto da forno uno strato di pomodoro, uno di melanzane, uno di pomodoro e così di seguito. Aggiungete uno spicchio d'aglio, sale, pepe e cuocete in forno per una mezz'ora circa.

*MELANZANE A PEZZI*

Pulire bene le melanzane con un pannolino, tagliarle in quattro parti, levare un poco della parte interna, tagliarle a pezzi e quando l'olio nella padella crocchia, gettarvi le melanzane: coprirle per poco e rimestarle non troppo spesso. Lasciarle bollire fino a cottura, aggiungere sale e pepe, colarle bene dall'olio. Perchè riescano buone, non ci vuol scarsità di olio.

*TORTINO DI MELANZANE*

Sbucciate sette od otto melanzane e tagliatele a fettine rotonde. Salatele per far mettere fuori l'acqua, infarinatele e friggetele nell'olio. Disponetele alternate in un piatto da forno unto, con poco grasso, sugo di carne, pomodoro e, in ultimo, un uovo battuto con sale e mettete in forno. Servite caldo quando l'uovo sarà rappreso.

*MELANZANE ALLA TURCA*

Si prendono delle melanzane, tagliando ad ognuna un pezzetto della cima, e poi con un coltellino si vuotano un poco. Si soffrigge un poco di riso e, quando è a metà cottura, si riempiono le melanzane di riso richiudendole col pezzetto di cima già tolto alle melanzane. Si mettono poi in un tegame con dei peperoni dolci, dei pomodori tagliati per metà, un peperone forte (senza semi), due spicchi d'aglio, olio e un po' di sale. Si cuoce a fuoco lento.

*MELANZANE ALLA TRIPOLINA*

Si leva la buccia alle melanzane e si tagliano a pezzi. Si mettono poi in un tegame con dei pomodori, dei peperoni dolci ed uno forte senza i semi, due spicchi d'aglio, dell'olio e un po' di sale. Cuocere a fuoco lento.

*MELANZANE ALL'ORIENTALE*

Dividere in due le melanzane, inciderele tutto intorno a poca distanza dall'orlo e fare qualche altra incisione in mezzo alla polpa, poi gettarle in padella. Appena cotte, sgocciolarle e vuotarle con un cucchiaino. Tritare la polpa estratta con cipolla, funghi secchi, prezzemolo, un po' di carne, condire con sale e pepe, noce moscata e mescolare con qualche cucchiainata di riso cotto nell'acqua e condito con sugo di carne. Con questo composto riempire le mezzette melanzane, spolverizzarle di pane pesto, sgocciolarvi un po' d'olio e metterle in forno. Togliendole dal forno, versare su ogni

melanzana un cucchiaino di salsa di pomodoro molto densa e un po' di prezzemolo tritato.

#### *MELANZANE ARROSTITE*

Si tagliano in due e con un coltello si fanno delle incisioni a reticolato nella parte bianca. Si dispongono sulla gratella, appoggiandovi la parte con la buccia, si condiscono con sale, pepe, olio e si lasciano cuocere lentamente.

#### *SFORMATI DI CAVOLFIORE, ZUCCHINI, FAGIOLINI, FINOCCHI*

Si fanno come quelli di spinaci (pag. 124-125).

#### *ZUCCHINE MARINATE, DETTE CONCIA*

Le zucchine di media grandezza, tagliate a fette sottili, si friggono nell'olio e poi si servono così condite: l'olio con cui furono cotte, aceto, foglie di basilico e piccoli pezzetti di aglio. Sarà bene mangiarle quando siano state per qualche ora immerse nel condimento.

#### *ZUCCHINE RIPIENE*

Si friggono le zucchine vuotate. Il ripieno si fa di zucchine tagliate, che si fanno rosolare nella padella con burro; quando sono ben colorite, si aggiungono formaggio grattugiato e uovo. Poi si riempiono le zucchine e si mettono a rosolare con un pezzetto di burro sopra per circa dieci minuti con fuoco sotto e sopra.

*ZUCCHINE O MELANZANE RIPIENE*

Sceglietele piccole; fatele rinvenire in un po' d'olio ed acqua e cuocetele a fuoco lento. Colle zucchine mettete pure qualche pezzo di pomodoro. Per farcirle si vuotano da una estremità e si riempiono di un miscuglio di carne di bue cruda e tritata, riso, uova crude, cipolla, sale e pepe. Vanno cotte con un po' di olio ed acqua.

*TORZUTI*

I torzuti sono verdure che hanno il torso a lunghe e carnose foglie. Il torso sbucciato e le foglie si fanno lessare a lungo in abbondante acqua e poi, scolati, si pestano per ridurli in una poltiglia omogenea che si condisce con olio, sale e pepe.

*SEDANI CON POMODORO*

Si tagliano a pezzi i sedani, si mettono in cazzeruola con olio, acqua, conserva di pomodoro, sale e pepe. Si lasciano cuocere molto.

*FOGLIE DI CAVOLO RIPIENE*

Staccare ad una ad una le foglie del cavolo-verza, lavarle e farle cuocere in acqua salata. Farle scolare ed in ogni foglia involgere una polpettina di carne cruda tritata, sale e pepe e chiuderla con uno stecchino. Farle poi cuocere in umido.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

*SPINACI ALL'OLIO*

Si preparano gli spinaci, si mettono nell'acqua fredda sul fuoco,

ed al primo bollore si tolgono, indi si scolano. Si fa friggere dell'aglio nell'olio, si toglie l'aglio e si mettono gli spinaci nell'olio con sale, pepe e si cuociono.

#### *TESTINE DI SPINACI N. 1*

Ben lavate si mettono al fuoco con olio, aglio, sale e pepe e si cuociono coperte. Quando sono cotte, si schiacciano con la forchetta in modo da formare una salsa; si unisce un po' d'aceto e si fa ritirare ancora al fuoco. E' un ottimo contorno per la carne lessa.

#### *TESTINE DI SPINACI N. 2*

Le testine molto ben raschiate e lavate si mettono in un tegame con olio, pepe, sale ed acqua abbondante e si coprono. Si maneggia di quando in quando e, se occorre, si spruzzano con un po' d'acqua fino a cottura completa. Poi si scoprono, si mette una tazzina di aceto forte, e si lasciano prendere un bel colore rosso. Devono tornare in olio e si mangiano fredde.

#### *POMODORI IN SAISA*

Si lavano, si aprono e si curano; poi si mettono in tegame con un po' di grasso d'oca, pepe e sale e si fanno bollire finchè siano densi: allora si passano allo staccio e son pronti da servire freddi o riscaldati.

*POMODORI RIPIENI*

Vuotare i pomodori, tagliandoli per metà e togliendo i semi. Mettere un po' di riso in acqua fresca per tre ore, scolarlo, condirlo con olio, pepe e sale e riempire di questo i pomodori, precedentemente conditi con olio e sale. Mettere i pomodori in un piatto da forno e cuocerli.

*POMODORI JAELE*

Si prendono pomodori ben maturi con molta polpa. Si spezzano e si fanno cuocere così, aggiungendo prezzemolo e poche foglie di sedano. Quando sono ben consumati e ben cotti, si passano allo staccio. In un tegame di terra si fa rosolare uno spicchio d'aglio intero con abbondante olio, indi si getta via l'aglio e nell'olio così cotto si versa il pomodoro passato allo staccio, lasciando consumare a fuoco lento fino a che sarà diventato densissimo. Si aggiunge sale e pepe e quando la salsa è ben densa si mette in un recipiente di porcellana e si adopera a volontà.

*ZUCCHINI ALL'OLIO*

Si preparano e si tagliano. Si mette in una padella un po' d'olio o di grasso d'oca, prezzemolo, cipolla, zucchero, sale, pepe e si fanno ben rosolare. Allora si mettono dentro gli zucchini e si fanno cuocere finchè l'acqua è consumata.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

*ZUCCHINI PER CONTORNO*

Tagliare in quattro gli zucchini in lunghezza, togliendo un po'

della midolla interna. Metterli in una teglia a fuoco forte, facendoli saltare di tanto in tanto. A tre quarti di cottura aggiungere sugo di carne.

### *ZUCCHINI O PATATE FRITTI*

Tagliare zucchini o patate sottilissimi per la loro lunghezza, infarinarli e friggerli in olio ben caldo ed abbondante. Servirli per contorno.

### *ZUCCHINI AL FORNO*

Si cuociono zucchini non tanto grandi, a mezza cottura si tagliano a metà e con un cucchiaino si toglie il contenuto di cui i semi si gettano via e la polpa si mette in cazzeruola ove si sarà preparato un buon ragù con carne di vitello. Si lascerà ancora consumare insieme, poi quando tutto sarà ben cotto, si trita e si lascia raffreddare, indi si aggiungono due uova, un poco di mollica di pane bagnata nell'acqua. Si prendono gli zucchini già divisi a metà, si collocano in padella con un po' d'olio caldo e un po' di sale, dopo averli riempiti col ripieno suddetto. Si mettono in forno finché sono cresciuti e dorati e si servono con lingua salata o salame d'oca.

### *SEDANO SIONNI*

Si puliscono ad uno ad uno dei bei sedani di piccola dimensione, e si tagliano in quattro. Si dispongono in un tegame colmo di buon brodo che non sia stato salato, si copre il tegame e si fa bol

lire lentamente per qualche ora, finchè i sedani rimarranno con poco sugo. Si servono come guarnizione, particolarmente col tacchino.

#### *SEDANO AL POMODORO*

In un tegame di terracotta si mette parecchio pomodoro e lo si diluisce con poco brodo. A parte si taglia a pezzetti il sedano, lo si fa imbiancare, poi si sgocciola e si versa nel tegame dove già bolle la salsa di pomodoro; si aggiunge un cucchiaino di olio e si fa consumare lentamente, finchè rimane poco sugo.

#### *PISELLI ALL'OLIO*

Si mettono in un tegame i piselli con zucchero, cipolla, prezzemolo pesto, sale, pepe e si fanno rosolare. Poi si aggiunge l'acqua sufficiente per farli cuocere. Quando sono cotti, tolti dal fuoco e raffreddati si guarniscono con pezzetti di pan francese fritto.

#### *PISELLI SALONICCO*

Si lessano piselli tenerissimi, si sgocciolano e si pongono in tegamiera con burro crudo abbondante, coprendo con relativo copercchio. Si servono polverizzate di zucchero fine.

#### *PISELLI JEUDA'*

Mettete i piselli in una cazzeruola coperti di acqua, unite due cipolline fresche tagliate fini, due caspi di lattuga, olio abbondante, sale e pepe. Cuocete a fuoco moderato, finchè l'acqua sia tutta consumata.

*TORTINO DI PISELLI*

Si cuoce in ragù poca carne con molti piselli. Quando il tutto è cotto, si trita fine la carne e si unisce ancora ai piselli facendo asciugare quasi completamente il sugo. Si lascia raffreddare il composto, poi si aggiungono quattro uova, pane trito, sale e pepe. Si scalda.

*BUCCIE DI PISELLI*

Togliere alle buccie di piselli, insieme col picciolo, la membrana dura interna; farle bollire pochi minuti nell'acqua; mettere a soffriggere un po' d'aglio e toglierlo prima che sia rosso; gettare nell'olio le buccie con pepe e sale e farle consumare a lento, spruzzandole con un po' d'acqua, pepe e sale e a metà cottura un po' d'aceto: lasciarle consumare molto.

*SFORMATO DI BUCCIE DI PISELLI*

Lessare le buccie, scolarle, passarle per lo staccio e aggiungere alla purée ottenuta due o tre uova, sale, burro e formaggio grattugiato e mescolare il tutto, versare il composto in uno stampo imburrato e cuocere a bagno maria per circa un'ora. A volontà versarci sopra una salsa olandese.

*FUNGHI ALLA GRIGLIA*

Si prendono funghi rossi, liberandoli dal gambo, dalla scorza e dalla pelle bianca che li riveste. Si collocano sulla graticola dopo

aver posto in ognuno abbondante prezzemolo tritato ed olio. Si fanno cuocere adagio con molta attenzione, e si servono con fette di pane fritto, una per ogni fungo.

### *FUNGHI RIPIENI*

Prendere funghi rossi e pulirli bene. I gambi si cuociono in umido, con poca carne, e, quando sono ben cotti, si tritano aggiungendo poi uova e pan trito. Si collocano i funghi in una padella già unta di olio ben caldo, e si mette in ogni fungo un cucchiaino del suddetto ripieno. Mettere in forno e far colorire lentamente. Togliere dalla padella e servirli caldissimi.

### *COSTE AL BURRO*

Si lessano le coste dopo averle liberate dalle foglie e tagliate a pezzi piccoli. In un tegame si fa fondere un po' di burro e si mettono le coste con molto formaggio grattugiato; si sbattono due uova e si versano sopra quando le coste sono già condite e bene aggiustate nel tegame. Si mettono in forno lasciandole dieci minuti e si servono appena le uova hanno formato superiormente una leggera crosta dorata.

### *RAPE*

Si pelano e si tagliano a pezzetti. Si mette a rosolare nel grasso un po' di cipolla, prezzemolo, zucchero e, quando ha preso colore, vi si mettono dentro le rape con pepe e sale. Si aggiunge un po' di brodo, man mano, finchè sono cotte.

*POLPETTINE DI SPINACI*

Si lessano e si fanno saltare al burro gli spinaci (un Kg.). Si tritano ben fini, poi si aggiungono due uova intere e due tuorli. Si bagna nel latte un po' di mollica di pane e si unisce al composto unendovi pure un po' di pane e di formaggio grattugiati. Si scalda dell'olio in una padella da friggere, e col cucchiaino si lascia cadere il composto suddetto formando tante piccole polpette. Quando sono ben fritte e dorate, si passano su carta assorbente e si servono calde con fettine di limone.

*TORTA DI ERBETTE O SPINACI*

Si procede con eguale trattamento come sopra, soltanto, invece di friggere in padella, si scalda l'olio in uno stampo versandovi poi il composto che va cotto in forno. Quando la torta leva e prende colore, è cotta, si sforma e viene servita calda o fredda a volontà.

*PEPERONI DI TISH'ABEAV*

Si prendono grandi peperoni gialli e si tagliano a pezzi liberandoli dalle coste e dai semi. Si pongono in tegame di terra con abbondante burro crudo ed un bicchiere d'acqua, lasciando consumare lentamente. Quando sembrano cotti, si aggiunge ancora burro crudo e si fa brevemente consumare. Si aggiungono allora due tuorli d'uovo; ma bisogna levare dal fuoco mescolando sempre perchè non si rendano troppo solidi i peperoni. Si versano subito sul piatto di servizio e si guarniscono con pochi tartufi affettati.

*SALSA DI PEPERONI*

Prendete dei peperoni grossi e verdi, apriteli, togliete i semi e tagliateli per lungo in quattro o cinque fette. Scottateli in padella con poco olio per poterli spellare. Mettete in padella dell'aglio tritato fine con olio e, quando sarà rosolato, gettatevi i peperoni, salateli, indi aggiungete sugo di pomodoro. Non cuoceteli troppo se volete che riescano buoni; serviteli col lesso.

*LEGUMI VARI*

Prendete dei carciofi che siano teneri, mondati dalle foglie esterne più dure, ben curati, tagliati a metà o a quarti e che siano stati nell'acqua e sale; della lattuga (dividerne le foglie dopo aver gettate via quelle esterne); dei piselli; della cipolla novella; due spicchi d'aglio, pepe e sale. Si mette tutto insieme a cuocere con olio e sugo di limone, a fuoco lento.

*JABRAC*

Si prendono delle foglie di cappuccio o di vite, si gettano per un attimo nell'acqua bollente, si ritirano e si lasciano sgocciolare. Si mescola della carne macinata con riso bollito a metà cottura, un uovo, sale, pepe e droghe; si involtola della carne in ogni foglia e si lega facendone dei fagottini. Dopo aver soffritto della cipolla nell'olio, si getta via la cipolla e si aggiunge molta acqua. Quando bolle, vi si gettano gli Jabrac, si strizza del limone e si lascia condensare il sugo.

*COTOLETTE DI MELANZANE*

Si sbucciano e si tagliano in lungo fette dello spessore di mezzo centimetro. Si infarinano le fette, si passano nell'uovo sbattuto, nel pane grattugiato e si friggono.

*FUNGHI PER RIPIENO*

Dopo aver ben puliti i funghi, tagliateli in spicchi piuttosto grandi, lavateli, asciugateli, e fateli leggermente rosolare, mettendo nella padella anche del prezzemolo trito. Spolverateli di farina, bagnateli con brodo e conditeli con sale e pepe. Fateli cuocere dolcemente fino a completa cottura. Poco prima di servirli, sbattete due tuorli d'uova con un po' d'acqua, versateli sui funghi e fate raprendere dolcemente. I funghi così preparati si possono anche servire semplicemente contornati da crostini fritti.

*BUDINO DI ZUCCA*

Prendete gr. 600 zucca gialla, sbucciatela e tagliatela a pezzi, poi gettate in un recipiente con dell'acqua bollente e fate cuocere la zucca. Quando è cotta, rovesciatela su uno staccio e aspettate che sgoccioli bene, poi passatela e raccogliete la purée in una cazzeruola. Aggiungete alla purée una noce di burro, mettete la cazzeruola sul fuoco, condite con sale e pepe, e mescolate la purée finchè rimanga asciutta. Preparate a parte una salsa balsamella con gr. 50 burro, due cucchiai di farina e un bicchiere di latte; quando è ben densa travasatela nella cazzeruola della purée. Mescolate bene

ogni cosa, unendo pure tre tuorli d'uovo e un po' di formaggio grattugiato. Mettete il composto in uno stampo imburrato e infarinato, e fatelo cuocere a bagno-maria per circa tre quarti d'ora. Quando il budino è ben rassodato, rovesciatelo su un piatto e servitelo.

#### *CAVOLETTI DI BRUXELLES*

Si lessano, si sgocciolano, si insaporiscono in un tegame con un po' d'olio e sale e si completano con qualche cucchiata di sugo di carne senza pomodoro.

#### *SPUNGOLE ALL'EGIZIANA*

Si tagliano per metà dall'alto al basso le spungole (che sono funghi rari e prelibati), si mettono a bagno in acqua tiepida, lasciandole una mezz'ora, non più, poi si sgocciolano lungamente e con molta precauzione per non frantumarle, si ripete l'operazione finchè non vi siano più tracce di terra e poi si lasciano sgocciolare bene. Si trita del prezzemolo e lo si mette in un tegame di terra con tre cucchiari di olio, che si fa scaldare, poi vi si aggiungono le spungole, si copre e si fa cuocere lentamente fino a far consumare quasi tutto il sugo. Si possono servire così o, volendo un piatto più nutriente, sbattere due o tre tuorli d'uovo a parte, e, togliendo il tegame dal fuoco, unirli adagio adagio, mescolando bene, e poi far condensare per un minuto sul fuoco.

[www.torah.it](http://www.torah.it)

#### *FINOCCHI FRITTI*

Tagliateli a spicchi, togliendo le foglie più dure e lessateli in

acqua salata. Asciugateli, infarinateli e poi passateli nella seguente pastella prima di friggerli (pastella che serve per fritti di frutta, erbaggi, ecc.): farina gr. 100; olio cucchiainate una; acquavite cucchiainate una; uova uno; un po' di sale ed un po' d'acqua. Fare una pasta non troppo liquida col tuorlo e gli altri ingredienti. Dopo averla ben lavorata lasciarla in riposo per parecchie ore. Al momento di adoperarla aggiungete l'albume montato a neve.

#### *INSALATA CRUDA*

Condite con gr. 70 olio, succo di un limone, sale e pepe: gr. 250 insalata fresca e gr. 200 cavolo finemente tritato. Cospargete il tutto di carota cruda e mezza mela; grattugiate e servite.

#### *SALVIA FRITTA*

Prendete delle belle foglie di salvia fresca, lavatele e mettete su di una foglia un quarto di acciuga salata che coprirete con altra foglia. Passatele così chiuse in una pastella di acqua e farina e friggetele. Sono appetitose come aggiunta ad un fritto di pesce.

#### *CHIZZA (piatto Reggiano)*

Kg. uno fior di farina, Kg. due formaggio tenero, Kg. tre e un quarto burro, un pizzico di sale.

Si fa una pasta ben manipolata e tenera con acqua, farina e sale. Si lascia riposare l'impasto per un paio d'ore in un recipiente di terra chiuso. Poi si stende la pasta col matterello, lunga,

stretta e piuttosto sottile. Sopra la pasta, nella parte centrale, si mettono tante fette sottili di burro in fila, poi si ripiega la pasta da una parte e dall'altra in modo da coprire il burro e di fare tre strati di pasta, spolverando sempre il tagliere con un po' di farina affinché la pasta non s'attacchi al tagliere. Si tira nuovamente la pasta col matterello e si ripiega come la prima volta senza più mettere burro e si fa così per cinque volte (compresa la prima). La pasta ben tirata e dello spessore di un centimetro così ottenuta si stende sul fondo della padella e sopra di essa si spargono tante fettine di formaggio. Quindi si prende la pasta avanzata, si taglia a rettangolo, si arrotola bene. Si taglia il rotolo a fette alte circa un centimetro e mezzo e si dispongono ben rotonde sul formaggio. Prima di mandarle al forno si ungono, con un pennello, tutte le rotelle di burro sciolto al fuoco. Si cuociono al forno a fuoco vivo come per la cottura del pane.

#### *POLPETTE CON CONTORNO DI INSALATA (piatto toscano)*

Per questo piatto la più indicata è la insalata ricciolina. Questa, dopo pulita, si mette a cuocere in una teglia ove prima si sarà messo a soffriggere uno spicchio di aglio. Quando l'insalata è quasi cotta si mettono le polpette fatte di carne cruda qualunque, e si fanno cuocere insieme.

Questo fascicolo è stato digitalizzato nel 2010 da [www.torah.it](http://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.