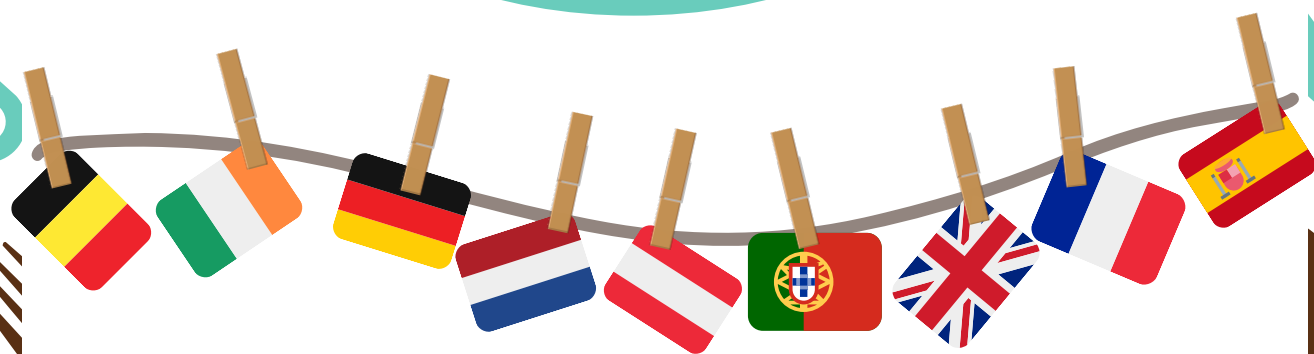


# IL RICETTARIO EUROPEO

DELLA 2A



# La Francia

A cura di Rubin Massimo Cesare  
Croce Greta Aurora  
Andreoli Martina  
Bordina Emily






# Tartiflette




## Alcuni cenni storici...

La Tartiflette è un piatto invernale francese tipico della regione dell'Alta Savoia a base di formaggio e patate. E' nata negli anni '80 per promuovere il Reblochon (antico formaggio savoiano). Altri piatti simili erano gli sformatini di patate con formaggi vari e lardo.



 4 persone

 45 minuti

## Ingredienti

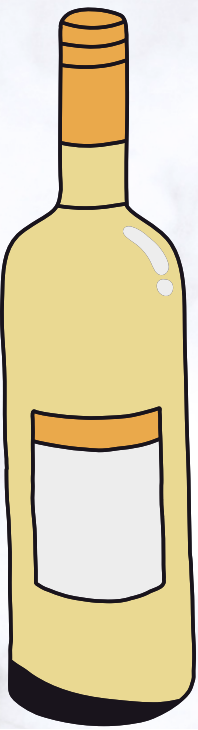
- patate (1,2 kg);
- pancetta affumicata a fette (140 g);
- Reblochon senza scorza (300 g);
- burro (50 g);
- 1 cipolla;
- panna fresca liquida (facoltativa, 70 ml);
- vino bianco secco (30 ml);
- sale fino (q.b.);
- pepe nero (q.b.).

## VALORI NUTRIZIONALI: (per porzione)

691 kcal;  
44,9 g carboidrati;  
25,8 g proteine;  
44,7 g grassi;  
4,1 g fibre.

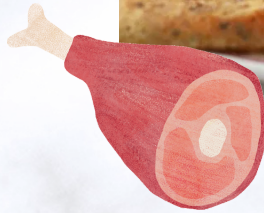
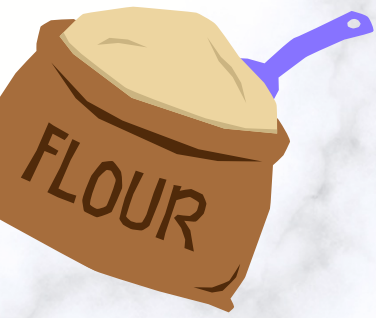
## Preparazione

1. Iniziare cuocendo le patate in pentola a pressione per 10 minuti.
2. Dedicarsi alla cipolla, affettarla a rondelle e cuocerla con il burro in una padella a fuoco basso.
3. Sfumare la con il vino e continuare finché la cipolla sarà morbida.
4. Intanto tenere da parte 16 fette di pancetta.
5. Quando le patate saranno cotte, lasciarle raffreddare, sbucciarle e tagliarle a fette spesse mezzo cm (attenzione a non romperle).
6. Mescolare in una ciotola le patate, la pancetta e la cipolla.
7. Preparare la fonduta di Reblochon: privare il formaggio dalla crosta e scioglierlo in microonde o a bagnomaria, se si vuole aggiungere la panna.
8. Comporre poi la Tartiflette: oliare la teglia di 20 cm e disporci a croce 4 fette di pancetta lasciandone metà fuori.
9. Aggiungere le patate, la cipolla e altra pancetta.
10. Ricoprire con la fonduta.
11. Cuocere in forno statico a 250° per 15 minuti o in ventilato a 230° per 10 minuti.





# Galette Bretonne



## Alcuni cenni storici...

La galette Bretonne è un piatto tradizionale della Bretagna, nord-ovest della Francia, basata su farina di grano saraceno, grazie a cui si distingue dalle crepe, e servite con uova prosciutto e groviera.



4 persone



1 ora e 30 minuti

## Ingredienti

Farina di grano saraceno (120 g)

Latte intero (100 ml)

4 uova

Sale (Q.B.)

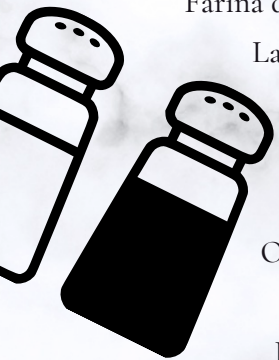
Acqua (130 ml)

Olio d'oliva (20 ml)

Groviera (60 g)

Prosciutto (Q.B.)

Pepe nero (Q.B.)

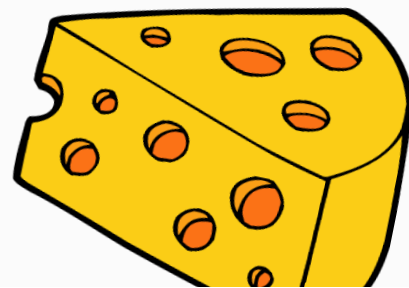


## Preparazione

- Versare in una ciotola latte, acqua, olio e sale.
- Aggiungere poco alla volta la farina e mescolare.
- Lasciare la pastella in frigo per 1 ora intanto grattugiare la Groviera.
- Presa la pastella, scaldare una padella. Ungerla con olio. Versare un po' di pastella distribuendola su tutta la superficie.
- Lasciare cuocere 2 minuti per ogni lato.
- Poi appoggiare prosciutto groviera e versare l'uovo al centro. Coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco basso finché non cuocerà l'uovo.
- Aggiungere sale e pepe e servire.

## Valori nutrizionali

106 g calorie;  
18 g carboidrati;  
1 g grassi;  
5 g proteine.





# Omelette



## Alcuni cenni storici...

E' una preparazione della cucina francese, deriva dal latino "ova mellita", piatto tipico della cucina degli antichi romani. Si racconta che nel XVIII secolo, il Re di Spagna girasse per il suo regno affamato e decise di entrare in una capannina e chiese al contadino di preparargli qualcosa di veloce. Il contadino preparò un piatto di uova saltate nel burro. Il re esclamò "*quel homme leste*" (che uomo agile) e da quel giorno, vennero chiamate Omelette in ricordo dell' *homme leste*.



4 persone



10 minuti

## Ingredienti

---

- 8 uova
- Burro o olio ( da mettere nella padella)
- Se si vuole un' aggiunta di salumi e formaggi.

## Preparazione

---

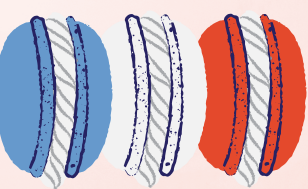
1. Le uova devono essere fresche.
2. La cottura deve avvenire a fiamma bassa ( si capisce che è pronto quando si vede una leggera doratura uniforme all'esterno, invece all'interno deve essere morbido, bavoso)
3. Si può arricchire anche con formaggio salumi e pepe.

## VALORI NUTRIZIONALI

---

Calorie: 643kj  
Grassi: 11,66g  
Carboidrati: 0,64g  
Proteine: 10,57g





# Macaron



## Alcuni cenni storici...

Si dice che il Macaron sia stato importato in Francia da Caterina De' Medici una volta andata in sposa a Enrico II nel 1533. Con il nome Macaron, comincia a diffondersi nella corte francese grazie ai pasticceri italiani di Caterina: in origine si trattava solamente di un dischetto alla mandorla senza ripieno, ma dopo una veloce diffusione si evolve fino ad essere accompagnato da marmellata e venduto per le strade di Parigi nel 1800.



4 persone



30 minuti

## Ingredienti

60g di albume  
55g di mandorle in polvere  
110g di zucchero a velo  
25g di zucchero

## Preparazione

1. Montare gli albumi.
2. Versare lo zucchero in piccole parti.
3. Mescolare bene la farina di mandorle.
4. Stendere il composto su carta forno.
5. Fare cuocere composto in forno per 5min. a 150°.
6. Creare dischetti su carta forno.
7. Infornare a 50° per 20min.
8. Aumentare a 150° per altri 14min.
9. Lasciar riposare per qualche ora.

## Valori Nutrizionali

Calorie: 365Kcal  
Carboidrati: 49.40g  
Proteine: 6.50g  
Grassi: 17.10g  
di cui saturi: 5.80g  
di cui monoinsaturi: 8.70g  
di cui polinsaturi: 2.60g  
Colesterolo: 11.80mg  
Fibre: 2.10g

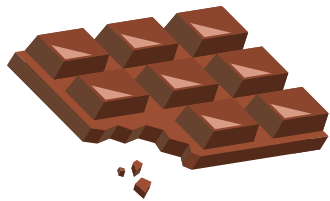
# *Il Belgio*

A cura di Ariabeni Elisa





# I WAFFLE



## Alcuni cenni storici...

Il Waffle è nato in Grecia nel periodo classico, lì veniva chiamato OBELIAS ed è stato poi adottato dalle regioni romane che lo diffusero fino in Europa. Nel medioevo, in Belgio, un abate cistercense e un mastro unirono le loro forze e fantasie per creare un impasto semplice, da preparare in pochi minuti e da cuocere in una piastra di "ghisa" a forma di "arnia" (casetta di rifugio per le api). Sin dall'antichità questo piatto divenne il simbolo per eccellenza della popolazione Belga.



4 persone



1h.15 minuti

## Ingredienti

280g di farina tipo 00  
220g di burro  
6 uova, preferibilmente a temperatura ambiente  
2g di lievito in polvere per dolci  
180g di zucchero  
1 baccello di vaniglia  
1 cucchiaino di sale fino

## Valori nutrizionali

Calorie 291  
Grassi 14g  
Colesterolo 69 mg  
Sodio 511 mg  
Potassio 159 mg  
Carboidrati 33g  
Proteine 8g  
Acidi grassi saturi 2,9 g  
Vitamina C 0,4 mg  
Ferro 2,3 mg  
Magnesio 19 mg  
Vitamina B6 0,1 mg

## Preparazione

1. Come prima cosa bisogna sciogliere il burro in un pentolino a fuoco basso e lasciarlo raffreddare.
2. Nel frattempo rompere le uova in un recipiente e sbatterle con l'aiuto di una frusta.
3. Aggiungere il lievito e il sale e mescolare nuovamente.
4. Unire il burro al composto.
5. Come ultimo ingrediente mettere la vaniglia.
6. Amalgamare il tutto fino ad ottenere una consistenza fluida e omogenea.
7. Far riposare l'impasto in frigorifero per un'oretta.
8. Passati circa 50 minuti accendere la piastra e spalmare il burro sulla sua superficie.
9. Versare un mestolo dell'impasto sulla piastra.
10. Quando esso assumerà un colore dorato, staccare ciò che si è ottenuto.
11. Trasferire infine il Waffle su un piatto.
12. Come accompagnamento decorare il Waffle con della frutta fresca e il miele, sciroppo d'acero e zucchero a velo oppure la nutella e le nocciole tritate.

# La Spagna

A cura di Moscarello Martina

Voda Serena Eliana

Calciati Daniele

Pinzariu Miriam

Rasi Pietro

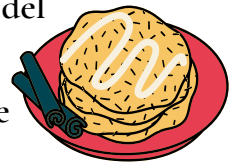


# I Bunuelos!



## Alcuni cenni storici...

I Bunuelos sono delle frittelle sferiche di pasta, croccanti all'esterno e morbidi all'interno. Queste frittelle arrivano dalla Colombia, ma gli storici culinari sono giunti alla conclusione che in realtà questo piatto sia nato nella penisola iberica. Tuttavia, si sostiene che non siano proprio spagnole, ma probabilmente siano state create dagli arabi, durante la loro dominazione in Spagna. I Bunuelos sono tipici del periodo natalizio, ma si possono trovare anche in altre stagioni dell'anno nelle panetterie e negli street food. Si mangiano molto nelle festività di San Giuseppe e nella settimana santa.



4 persone



90 minuti

## Ingredienti



150g di farina 00;  
5g di lievito per dolci;  
10 grammi di zucchero;  
1 uovo medio;  
15g di burro;  
1 pizzico di sale fino;  
40/45g di acqua tiepida;  
60g di miele fluido;  
1 bastoncino di cannella;  
3 chiodi di garofano;  
1 litro di olio di arachide per friggere.

### VALORI NUTRIZIONALI:

calorie 150  
carboidrati 16g  
grassi 9g  
proteine 2g

## Preparazione

1. In una ciotola mettere: farina, lievito, un pizzico di sale e 10g di zucchero, un uovo intero e poco a poco l'acqua tiepida.
2. Mescolare a velocità minima fino ad ottenere un impasto omogeneo.
3. Togliere l'impasto e formare delle palline.
4. Avvolgere l'impasto in una pellicola e lasciare per 30 minuti.
5. Dopo aver lasciato riposare, in una padella scaldare l'olio e cuocere i bunuelos fino a doratura.
6. Nella ciotola scaldare miele e cannella e colarlo sulle frittelle.





# I Churros



## Alcuni cenni storici...

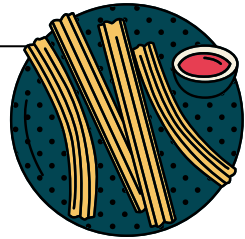
I Churros (tradotto in spagnolo "frittelle") sono un dolce tradizionale della penisola iberica. Ci sono più ipotesi storiche sull'origine di questo tipico spuntino; molti pensano che abbiano origine non solo dal Portogallo e dalla Spagna, ma anche negli stati del Sud-America. Mentre una seconda ipotesi è che per farli si siano ispirati a un pane fritto cinese chiamato "Youtiao". Ancora oggi non abbiamo dati storici precisi su di loro.



4 persone



30 minuti



## Ingredienti

acqua 250ml;  
farina00 125g;  
burro120g;  
uova2;  
zucchero20g;  
olio di semi per frittura;  
zucchero semolato per  
decorazione

### VALORI NUTRIZIONALI:

calorie 104g;  
grassi 28,28g;  
carboidrati 45,94g;  
proteine 2,79g;  
fibra 0,7g;



## Preparazione

1. Per prima cosa scaldare l'acqua nel pentolino, unire zucchero, un pizzico di sale, farina e burro e mescolare fino a che non sarà ben sciolto.
2. Far cuocere a fuoco medio continuando a mescolare fino a che non si sarà formata una patina bianca. Solo a questo punto si può spegnere il fuoco e lasciare intiepidire il tutto. Quando il composto si sarà raffreddato trasferirli in una planetaria e unire un uovo per volta.
3. Trasferire la pasta in una sac a poche e mettere a scaldare l'olio in un pentolino.
4. Spremere l'impasto nel pentolino formando dei bastoncini e friggerli fino a doratura.
5. Togliere i churros e metterli su una carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
6. In fine cospargerli di zucchero ( o cioccolata)



# Paella



## Alcuni cenni storici...

La paella è un piatto tipico spagnolo, tra i piatti più conosciuti della Spagna.

La si può cucinare in vari modi come: con le verdure oppure con carne e pesce.

Questo piatto è nato in Spagna grazie ai Romani per aver portato loro l'olio e i Mori per il loro riso, infatti nella lingua originale paella significa padella, il recipiente in cui veniva preparato e servito il piatto.



4 persone



90 minuti

## Ingredienti

300g di riso  
2 peperoni rossi  
150g di salsiccia  
150g di petto di pollo  
4 gamberi  
4 scampi  
1kg di cozze  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
1 mezzo bicchiere di vino  
bianco  
sale, pepe, olio, zafferano

## valori nutrizionali

valore energetico: 143kcal  
proteine: 22,85g  
carboidrati: 40,03g  
zuccheri: 1g  
grassi: 4g di cui saturi: 1g  
calorie: 379g





# Tapas



## Alcuni cenni storici...

Sulla tapa c'è una leggenda: il re andò nel ristorante e una forte corrente d'aria entrò dalla finestra e, per evitare che il vino si riempisse di sabbia, il cameriere ebbe l'idea di mettere una fettina di prosciutto sul bicchiere del re. Il re chiese perché lo aveva fatto, e lui rispose che era una tapa per evitare che il vino si riempisse di sabbia. Al re l'idea piacque e bevve il vino, mangiò la tapa e ordinò un'altro bicchiere con un'altra tapa. Anche gli altri membri della corte fecero come il re.

In realtà la tapa è nata perché i contadini avevano bisogno di mangiare qualcosa nella loro giornata lavorativa. Lo spuntino prevedeva il vino, per aumentare le forze. In Spagna si diffuse velocemente ed è rimasta fino ai giorni nostri. Le tapas sono state anche adottate in altri paesi.



4 persone



1 / 2 min

## Tipi principali

## Valori nutrizionali

## Preparazione

*Tapas con prosciutto cotto*

*Tapas con prosciutto crudo serrano*

*Tapas con carna di tutti i tipi*

*Tapas con peperoni*

*Tapas con gamberi*

*Tapas con salame normale*

*Tapas con salame piccante*

*Tapas Tapas ( classica )*

*Per 100 g*

*Valore energetico*

*Calorie: 444*

*Carboidrati: 2 g*

*Grassi: 38 g*

*Proteine: 24 g. 444.*

*Basta preparare delle fettine di pan*

*e mettergli sopra quello che*

*vogliamo a seconda dei nostri gust*



# Patas Bravas



## Alcuni cenni storici...

Il nome Patas Bravas deriva dalla salsa utilizzata (la salsa si chiama "salsa brava").

E' un piatto di origine popolare e si pensa che la nascita di questo piatto sia dovuta a due bar spagnoli, "Casa Pellico" e "Casona" che ora non esistono più.

Un'altra storia sulla sua origine è legata ad Angel Muro, che nel 1893 scrisse un trattato che descrive la medesima ricetta.



4 persone



30 minuti

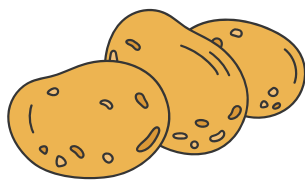
## Ingredienti

- 1Kg di patate
- 10g di paprika dolce
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini d'aceto di vino rosso
- 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- pepe nero q.b.
- sale fino q.b.

## Valori nutrizionali

Per 4 persone (1010 g)

- 1098 Calorie
- 37,5 Grassi
- 166,5 Carboidrati
- 19,8 Proteine
- 4590 Kj
- 10,08 Sale

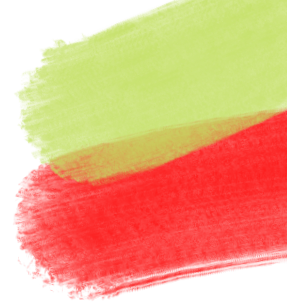


## Preparazione

1. Sbucciare le patate già lavate.
2. Tagliare a piccoli bocconcini.
3. Mettere in una ciotola il passato di pomodoro e l'aceto e mischiate la salsa.
4. In una padella grande versare l'olio.
5. Mettere i bocconcini di patate .
6. Mettere il pepe e il sale.
7. Friggere per 5 minuti e poi coprire con un coperchio.
8. Abbassare la fiamma e fare cuocere per circa 20 minuti e ogni tanto girarle senza sfaldarle.
9. Nel frattempo mettere la paprika e alzare la fiamma.
10. Unire la passata di pomodoro con l'aceto.
11. Poi cuocere per altri 3 minuti, servire in scodelle di terracotta e utilizzare degli stuzzicadenti.

# Il Portogallo

a cura di Cantisani Assunta





# CALDEIRADA DE PEIXE



## Alcuni cenni storici...

La caldeirada de peixe è un piatto tipico del Portogallo, nonché suo luogo d'origine, ma è consumato anche in Spagna, più precisamente in Galizia. questo piatto nacque sulle imbarcazioni, poichè veniva cucinato con pesce che non aveva le qualità per essere conservato, o con quello più difficile da vendere. Alcuni pescatori della Galizia si dedicarono alla pesca di pesci e crostacei, o alla raccolta di "percebes", unghie d'animale che difficilmente si trovano al di fuori della Spagna, e hanno prezzi molto elevati. I componenti principali di questo piatto sono il pesce (sia grasso che magro), crostacei, patate e passata di pomodoro.



4 persone



45 minuti

## Ingredienti

## Valori nutrizionali

## Preparazione

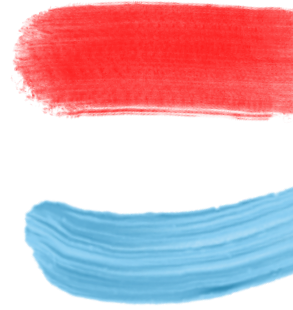
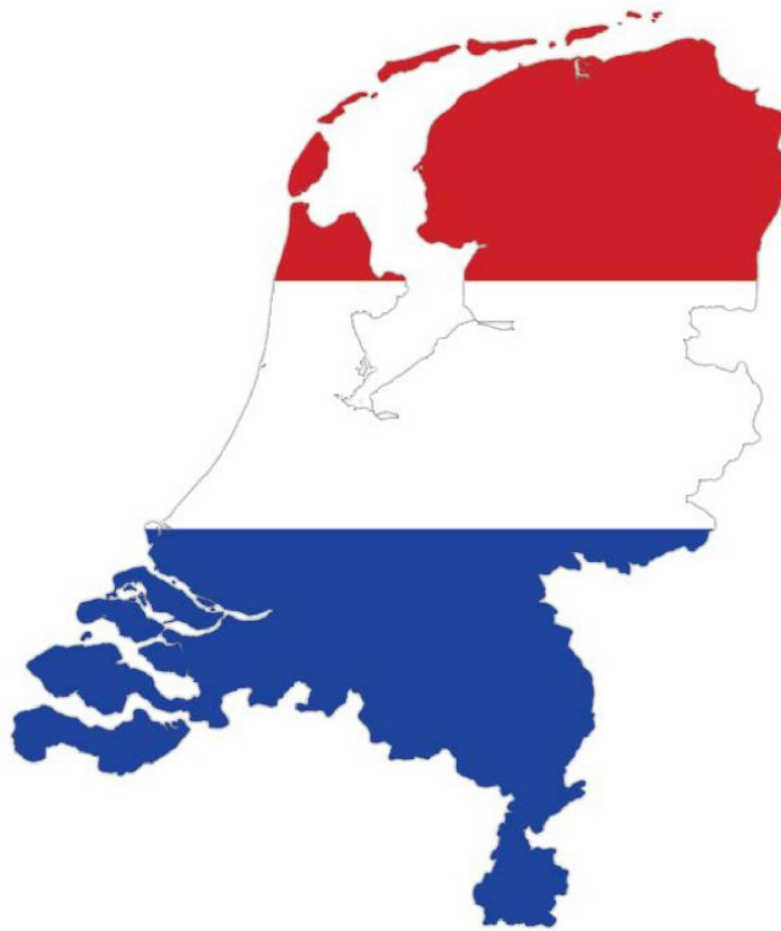
150g di filetto di merluzzo  
300g di rana pescatrice  
300g di filetto di rombino  
150g di calamari  
500g di patate  
250g di pomodori maturi  
150g di peperoni (gialli/rossi)  
120g di cipolle  
2 spicchi d'aglio  
1 foglia d'alloro  
300ml di olio evo  
150ml di acqua  
80ml di vino bianco  
sale (qb)

energia 978  
calorie 234  
carboidrati 18,38g  
proteine 22,88g  
lipidi 7,68g  
lipidi saturi 1345g

1. Preparare il pesce: togliere la pelle e le spine ai pesci e tagliarli in tranci. Pulire i calamari e tagliarli in listarelle.
2. Preparare le verdure: tagliare l'aglio in 4 spicchi, sbucciare la cipolla e tagliarla in mezzelune, tagliare le patate, pulire pomodori e peperoni e tagliarli a strisce.
3. Disporre gli strati in una pentola abbastanza capiente: (1) cipolla - aglio - pomodoro - peperoni - patate - calamari. (2) cipolla - aglio - pomodori - peperoni - rana pescatrice. (3) cipolla - aglio - pomodori - peperoni - patate - rombolino. (4) cipolla - aglio - pomodori - peperoni - patate - merluzzo. (5) condire con sale (qb), aggiungere l'alloro, condire con olio evo, acqua e vino.
4. Cuocere per un'ora (agitare la padella ogni tanto).

# *I Paesi Bassi*

A cura di Costanzo Alessandro



# ANGELICA SALATA



## Alcuni cenni storici...

Questo è tipico piatto olandese che contiene salame, pancette, gouda e olive. Ha una forma circolare con un foro in centro. E' stato fatto per la prima volta ad Amsterdam, da una ragazza italiana di nome angelica. Il piatto in origine era un dolce poi però sono stati modificati gli ingredienti per avere anche la versione salata.



4 persone



30 min

## Ingredienti

435 gr di farina  
1 bustina di lievito di birra  
100 ml di latte  
100 ml di acqua  
1 cucchiaino di sale  
del parmigiano (a piacere)  
2 uova  
75 gr di burro  
75 gr di gouda  
75 gr di olive  
100 gr di pancetta (a cubetti)  
50 gr di salame piccante

## PRINCIPI NUTRIZIONALI

calorie: 251 Kcal  
carboidrati: 31,7 gr  
proteine: 11,4 gr  
grassi: 9,6 gr  
colesterolo: 14,1 mg

## Preparazione

1. Mescolare in una ciotola acqua, farina e lievito. 2. In un'altra ciotola a parte mescolare farina, latte, sale, parmigiano, uova e latte. 3. Infine mettere i due impasti ottenuti in un unico recipiente ed aggiungerci pancetta, gouda, salame ed olive. 4. Mettere in forno per 30 minuti a 180 gradi e una volta passati i minuti far riposare per 3 ore.





# *Le Isole Britanniche*

A cura di Carrera Emma

Salamone Aurora

Bergamini Riccardo

Consonni Mattia





# Shepherd's pie



## Alcuni cenni storici...

E' un piatto di umili origini che si è diffuso intorno al 1870, dopo che le patate iniziarono ad essere consumate nel Regno Unito. Questo piatto è nato dall'unione degli avanzi di carne e delle patate, si è creato così questo pasticcio. Lo Shepherd's Pie si distingue dalla Cottage Pie che è fatta con vitello o manzo, mentre il nostro piatto è fatto con carne di agnello o montone. Questo è un piatto di origine irlandese.

 4 persone

 90 minuti

## Ingredienti

600 gr di macinato misto  
2 carote  
2 cipolle  
2 croste di sedano  
500 ml di brodo di carne o vegetale  
2 cucchiaini rasi di concentrato di pomodoro  
2 foglie di alloro  
2 cucchiaini di farina  
olio extra vergine  
800 gr di patate  
80 gr di burro  
120 ml di latte  
sale, pepe

## VALORI NUTRIZIONALI

calorie= 1744  
carboidrati= 70g  
grassi= 148g  
proteine= 21g

## Preparazione

1. Mettere a bollire le patate in una pentola con acqua e sale per 15/20 minuti. Far raffreddare le patate appena cotte, spellarle e schiacciarle.
2. Far sciogliere il burro in un pentolino, versarci dentro le patate, aggiungere il latte, il sale e mescolare fino ad ottenere una purea piuttosto ferma.
3. Per la carne: tritare la cipolla, eliminare i filamenti del sedano e ridurre, insieme alla carota, in piccoli quadratini.
4. Versare 4 cucchiaini di olio in una pentola dai bordi alti e aggiungere le verdure e farle cuocere per qualche minuto, poi unire la carne e mettere il pepe.
5. Quando la carne inizia a rosolare aggiungere i cucchiaini di farina e mescolare fino a che la farina non viene assorbita, a questo punto bisogna aggiungere il brodo, le foglie di alloro e il concentrato di pomodoro.
6. Lasciar bollire il brodo con la carne e far cuocere per 20 minuti.
7. Quando il brodo viene assorbito dalla carne spegnere il fuoco e lasciare intiepidire.
8. Prendere una pirofila e cospargerla di burro, poi versare dentro la carne. Mettere il purè nella sac a poche e ricoprire la carne.
9. Accendere il forno a 200 gradi preriscaldato e infornare la pirofila, poi sfornare dopo 50 minuti e servire calda.



# Porridge



## Alcuni cenni storici...

Il porridge è un alimento prodotto già dall' antichità essendo una semplice poltiglia (da cui deriva il nome ) formata principalmente da avena e latte. E' nato in Scozia e poi si è diffuso in tutto il mondo. Oggi è consumato a colazione e condito con ciò che si preferisce ( solitamente con frutta e cioccolato).

 4 persone  15 minuti

## Ingredienti

Fiocchi di avena 160 g  
Latte intero 200 g  
Acqua 160 g  
Miele millefiori 1 cucchiaio  
Sale fino q.b.

Per guarnire usare ciò che si preferisce (yogurt, cioccolato, frutta ecc.)

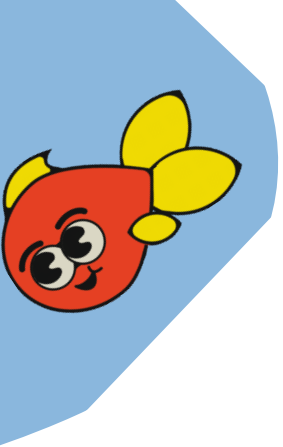
## VALORI NUTRIZIONALI

Grassi= 3,6g  
Sodio= 1,08g  
Fibre= 9g  
Proteine= 25,2g  
Magnesio= 0,09g  
Calcio= 1,566g  
Ferro=6,66 cg  
Carboidrati =198g  
Potassio= 288mg  
Calorie= 500 (50x100g)

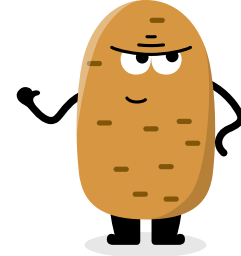
## Preparazione

1. Versare in un pentolino l' avena, il latte e l' acqua.
2. Accendere il fuoco tenendolo basso e mescolare continuamente.
3. Quando inizia a formarsi una poltiglia, aggiungere il miele e continuare a mescolare per altri 2 minuti.
4. In seguito versare il composto in una ciotolina e condirlo con ciò che più si preferisce, Si può mangiare caldo, tiepido o freddo.





# Fish and chips



🕒 70 minuti  
🍴 4 persone

## Alcuni cenni storici

Il Fish and Chips, è uno dei piatti più conosciuti della gastronomia inglese, sia come cibo "take away" e sia come cibo principale dei pub inglesi e irlandesi: lo trovate nella lista dei più gettonati cibi delle isole britanniche.

Si tratta di pesce, in genere filetti di merluzzo, immerso in una pastella per poi essere fritto.

Viene servito con l'accompagnamento di chips, le patate fritte tagliate a bastoncino. La particolarità di questo piatto sta soprattutto nella pastella: ogni regione ha le sue regole e i suoi segreti tramandati da generazioni. C'è anche chi utilizza tra gli ingredienti la birra per dare alla pastella maggior croccantezza e un colore più intenso! Secondo la leggenda sarebbe stato un noto imprenditore del Nord, John Less, a creare il piatto in un rifugio a Lancashire, nella seconda metà dell'Ottocento. Ma c'è chi, fa risalire tutto agli immigrati ebrei: in particolare, a Joseph Malin abitante di Londra che nel 1860 avrebbe aperto il primo chiosco a tema.

## Ingredienti

500 grammi di merluzzo

500 grammi di patate

### PASTELLA

1 tuorlo

70g farina di mais

1 pizzico di paprika

50g farina

200ml latte intero

6g di lievito di birra

### FRITTURA

500g olio di semi di arachide

## Preparazione

1. Preparate la pastella mescolando con una frusta in una ciotola la farina, la birra, l'albume, il sale e l'olio.
2. Pulire e sfilettare il pesce.
3. Friggere le patate.
4. Procedere alla panatura dei filetti di pesce, passandoli prima nella farina e poi nella pastella.
5. Friggere il pesce nell'olio bollente

## Valori nutrizionali per porzione

energia per porzione: 793 kca  
carboidrati: 57g  
di cui zuccheri: 7,6g  
proteine: 34,9g  
grassi: 4,3g  
di cui saturi: 9,89g  
fibre: 7,3g  
colesterolo: 135mg  
sodio: 688mg  
3 etti a porzione.





# The English full breakfast



## Alcuni cenni storici...

La English full breakfast è la colazione tipica inglese. E' nota anche come "fry up", è stata inventata nel 1300 e all' inizio era destinata ai più ricchi. Prima si mangiava polenta e birra e questa doveva durare fino a sera e di solito veniva fatto in case di campagna.

Di seguito, soprattutto i contadini, facevano la English full breakfast, ma poi venne ripresa dalla regina Vittoria famosa per le sue grandi tavole ricche di cibo

4 persone

30 minuti

### Ingredienti

50 g fagioli  
300 g pomodori  
500 g funghi  
4 salisicce  
12 fette di pancetta  
8 uova  
8 fette di pane  
10 g di burro

### Preparazione

1. Preparare i fagioli.
2. Tagliare e cucinare i fagioli.
3. Lavare tagliare e mettere nel forno i pomodori.
4. Cuocere la salsiccia e il bacon in una padella .
5. Cucinare e sbattere le uova.
6. Tostare il pane.
7. Impiattare il tutto.

### valori nutrizionali a porzione

energia: 3167kj 38%  
757 kcal  
Grassi 29,30g 42%  
Grassi Saturi 9,08g 45%  
Grassi Insaturio, 120g  
Grassi Monoinsaturi 12,097g  
Grassi Polinsaturi 4,345g  
Carboidrati 98,80g 38%  
Zuccheri 64,22g 71%  
Fibra 3,9g  
Proteine 27,41g 55%  
Sale 2,83g 47%  
Colesterolo 238mg  
Potassio 364mg 68%

# La Germania

A cura di Signorelli Pietro  
Maran Greta  
Bianco Marwen

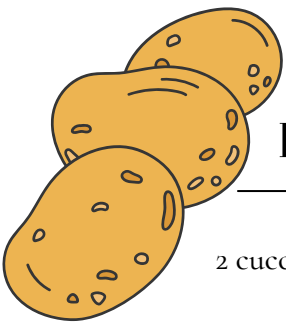


# Kartoffelsalat



## Alcuni cenni storici...

Il Kartoffelsalat è un piatto originario della Polonia del sud. Era un piatto preparato soprattutto dai contadini, perché composto da ingredienti poco costosi. Questo piatto si è poi diffuso in Germania, dove viene servito in vari modi, per esempio in Germania del sud il piatto è servito caldo a differenza della Germania del nord dove è servito freddo. Si è poi diffuso in Trentino Alto Adige, Austria e in Croazia.



## Ingredienti

- 500 Kg di patate
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- q.b. di sale
- 3 fili di erba cipollina
- 1 cucchiaino di senape
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- q.b. di pepe nero
- 1 mestolo di brodo vegetale

## Valori nutrizionali 4

### persone

- KCal:968
- Grassi:67,2g  
di cui salutari:0g
- Carboidrati:77,6g
- Proteine:9,2g
- Zuccheri 0g
- Sale: q.b.



4 persone



30 minuti

## Preparazione

1. Sbucciare le patate ed immergerle in una pentola con acqua a temperatura ambiente.
2. Accendere la fiamma e portare a bollore, quando inizia a bollire lasciare cuocere per 30 min.
3. Asciugare e raffreddare, una volta fredde schiacciare o tagliare a piacere.
4. Trasferire in una ciotola e preparare il condimento mescolando insieme a senape, olio, aceto e una manciata di pepe nero e sale.
5. Mescolare per bene e aggiungere il brodo vegetale e metà dell' erba cipollina, mescolare fino ad avere tutto amalgamato e ridotto quasi a crema.
6. Servire in tavola decorando con l' erba cipollina rimasta .





# Currywurst



## Alcuni cenni storici...

Il 4 settembre 1945, Herta Heuwer iniziò a vendere nel suo banchetto, il Currywurst e dieci anni dopo registrò il marchio della sua salsa Chillup. Partita dal banchetto sulla strada, Herta aprì in un vero e proprio locale. Quattro anni dopo la morte di Heuwer avvenuta nel 1999, nel posto in cui lavorava è stata messa una targa in suo ricordo.



4 persone



25 minuti

## Ingredienti

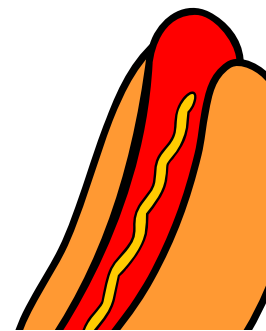
4 bratwurst  
200g di ketchup  
1 cipolla  
1 cucchiaino di worchester  
curry giallo  
paprika dolce o salata  
sale

## Valori nutrizionali:

Carboidrati: 10,44 grammi  
Sale: 1,62 grammi  
Proteine: 9,58 grammi  
Zuccheri: 8 grammi  
Grassi: 27 grammi  
Acidi saturi: 2,80 grammi  
Calorie: 199 grammi

## Preparazione

1. Mettere sul fornello una pentola colma d'acqua.
2. Pelare e tritare finemente la cipolla, quindi farla soffriggere con poco olio. Unire la salsa di pomodoro, il ketchup, la salsa worchester e le spezie, dosandole secondo il proprio gusto. Lasciare sobbollire per 5-10 minuti.
3. Nel frattempo lessare i bratwurst in acqua bollente per 5 minuti, quindi grigliare sulla bisticchiera per 1 minuto per lato fino a quando compariranno le tipiche striature.





# Spätzle

GERMANY



## Alcuni cenni storici...

Gli spätzle nascono in Germania, pare si diffusero a partire dal medioevo come piatto molto nutriente e ricco. Inizialmente venivano usati come contorno a piatti di carne, ancora oggi in Germania sono considerati un secondo piatto e vengono preparati bianchi.

### Ingredienti

Spinaci 250 g  
Farina 00 250 g  
Uova piccole 3  
Acqua 100 g  
Noce moscata da grattugiare q.b.  
Sale fino q.b.

#### PER IL CONDIMENTO

Speck 100 g  
Panna fresca liquida 250 g  
Burro 30 g  
Pepe nero q.b.  
Erba cipollina 3 g  
Olio extravergine d'oliva q.b.

### Valori nutrizionali

Calorie: 748 Kcal.

Carboidrati: 84.8 g.

Proteine: 48 g.

Grassi: 226.4 g. di cui saturi: 12.4.rog. di cui monoinsaturi: 10 g. di cui polinsaturi: 4 g.

Colesterolo: 281.2 mg.

Fibre: 96.4 g.



4 persone



15 minuti

### Preparazione

1. Cuocere gli spinaci in una padella a fuoco moderato con il coperchio fino a quando non saranno ben appassite.
2. Trasferire gli spinaci in un boccale e frullateli con il mixer a immersione fino a ottenere un composto cremoso.
3. Aggiungere le uova intere, un pizzico di sale e mescolare con una frusta per amalgamare
4. Versare l'acqua e insaporire con la noce moscata
5. Versare gradualmente la farina e mescolare con un cucchiaio per incorporarla al composto, avendo cura di non formare dei grumi. Tenere da parte l'impasto degli Spätzle.
6. Occuparsi del condimento: tritare al coltello l'erba cipollina e tagliare a listarelle lo speck.
7. In una padella scaldare il burro e l'olio.
8. Cuocere gli Spätzle: porre sul fuoco un tegame colmo di acqua salata e portarla a bollore, poi porre lo Spätzlehobel sopra la pentola e versate nell'apposito spazio il composto facendo scorrere avanti e indietro l'attrezzo in modo che l'impasto cada attraverso i fori
9. Una volta a contatto con l'acqua bollente, gli Spätzle cuoceranno in pochi istanti.



# L'Austria

A cura di Piovani Melissa  
Robecchi Gloria  
Beltorre Veronica



# Schnitzel



## Alcuni cenni storici...

Lo Schnitzel è stato al centro di una discussione fra chi lo considera un piatto della cucina italiana, variante della cotoletta milanese, portata in Austria da Josef Radetky quando ritorno dalla sua lunga residenza nel lombardo-veneto e chi lo considera un piatto della cucina austriaca, secondo cui la cotoletta meneghina sarebbe solo una versione del Wiener Schnitzel. Secondo gli austriaci il piatto sarebbe nato nella regione di Vienna e in Germania è chiamato Schnitzel Wiener Act. Le origini sono sconosciute, ma si ritiene sia nato nel XIX secolo.



4 persone



15 minuti

## Ingredienti

4 fette di vitello  
2 uova  
100g di farina  
100g di pangrattato  
300g di burro chiarificato  
quanto basta di sale  
quanto basta di pepe  
un limone  
quanto basta di prezzemolo

## VALORI NUTRIZIONALI:

Grassi: 9,0 grammi  
Acidi saturi: 3,8 grammi  
Carboidrati: 11,9 grammi  
Zuccheri: 1,0 grammo  
Proteine: 18,0 grammi  
Sale: 1,7 grammi  
Calorie: 233 grammi

## Preparazione

1. Iniziare preparando la carne, metterla tra 2 fogli di pellicola e batterla con il batticarne.
2. Versare le uova in un piatto fondo, montarle e poi mettere il sale e il pepe.
3. In altri 2 piatti mettere in uno la farina e nell'altro pangrattato.
4. Passare la carne sulla farina in tutte e 2 i lati per non far staccare l'impanatura.
5. Poi passare la carne nell'uovo e infine nel pangrattato. Dopo tutto questo, in una padella, far riscaldare il burro chiarificato finché non si scioglie completamente.
6. Lasciare cuocere la carne per qualche minuto in ogni lato, finché non hanno ottenuto un bel colore dorato.
7. Poi mettere il succo di limone e il prezzemolo sminuzzato.



# Knoedel



## Alcuni cenni storici...

I Knoedel, chiamati anche Canederli, sono un piatto di origine Germanica e consistono solo in delle palline di pane tenute insieme con latte e uova. Possiamo trovar traccia dei canederli sin dall'XII secolo: in una cappella all'interno di un un castello vicino a Bolzano, erano presenti vari affreschi del 1180. In uno di questi affreschi è ritratta una donna in cucina che controlla la pentola nella quale cuociono dei canederli.

### CURIOSITA':

Il termine tedesco knoedel proviene da "knot" che significa "grumo".

## Ingredienti

mollica di pane 250g  
latte 150g (circa)  
speck 100g  
cipolla bianca 50g  
2 uova  
erba cipollina  
prezzemolo  
1 cucchiaino di burro  
sale  
brodo di carne/brodo vegetale

## Valori nutrizionali

carboidrati=21,33g  
calorie=155,60  
grassi=4,42g  
zuccheri=1,92g  
proteine=7,65g



4 persone



50-55 minuti

## Preparazione

1. preparare il brodo e tenerlo caldo.
2. tritare la cipolla e lo speck a pezzi molto piccoli.
3. in una padella far sciogliere del burro a fuoco basso.
4. versare la cipolla e lo speck mescolando spesso. (fare rosolare per circa 5 minuti).
5. tritare l'erba cipollina e il prezzemolo.
6. tagliare il pane raffermo in dadini e in una ciotola versare il pane e aggiungere del latte, uova, prezzemolo e l'erba cipollina.
7. assicurarsi che l'impasto sia quasi del tutto compatto e formare delle palline che poi andrete a cuocere per 15 minuti. ( si può servire sia con il brodo che senza)





# Sacher torte



## Alcuni cenni storici...

Nel 1832 Franz Sacher, apprendista pasticciere di soli 16 anni amante del cioccolato, ideò la Sacher Torte che ad oggi è sicuramente una delle torte al cioccolato più famosa e apprezzate al mondo. La storia narra che il giovane Franz dovesse sostituire uno chef ammalato e che dovesse preparare un dolce per la cena dal golosissimo principe Van Mitternich Wimmesburg. Dopo aver pensato a lungo, decise di combinare tra loro elementi semplici e tradizionali come il cioccolato e la marmellata per creare un dolce delicato e gustoso. A quanto pare il dolce riscosse un grande successo.

## Ingredienti

cioccolato fondente 60% 75g  
tuorli (circa 3) 60g  
albumi (circa 3) 90g  
burro ammorbidito 65g  
farina 00 65g  
zucchero a velo 20g  
zucchero 90g  
vaniglia 1  
sale fino 1 pizzico

Farcitura : confettura di albicocche 150g

Copertura : cioccolato fondente 185g  
panna fresca liquida 125g

## Valori nutrizionali

calorie=302 kcal

carboidrati=35,40 g

proteine=6,10 g di cui saturi 9,80 di cui monoinsaturi

5,50 g di cui polinsaturi 0,80 g

colesterolo=111,00 mg

fibre=1,90 g

## Preparazione

1. Mettere nella ciotola di una planetaria, il burro lo zucchero a velo e un pizzico di sale.
2. Aggiungere i semi di vaniglia e iniziare a lavorare il composto (ottenere una consistenza cremosa), per poi aggiungere i tuorli e montare il burro.
3. Aggiungere il cioccolato fuso a bagnomaria nel composto di burro e tuorli e mescolare.
4. Versare gli albumi nella ciotola di una planetaria, iniziare a montarli e, poco a poco, aggiungere lo zucchero e gli albumi
5. Aggiungere la farina setacciata e mescolare con una spatola dall'alto verso il basso e mettere il composto in uno stampo e cuocerlo in forno statico a 170° per 35 / 40 minuti.
6. Lasciare raffreddare, dopo tagliare la torta in due dischi e disporre circa la metà di confettura di albicocche.
7. Porre la panna in un pentolino e riscaldarla a fuoco basso, dopo unire il cioccolato.
8. Iniziare a glassare la torta con la glassa preparata e lasciare in frigo per 20 minuti. Poi impiattare.