

Classici rossocrociati

Passo dopo passo,
per riuscire a colpo sicuro



Piatti classici dei diversi cantoni svizzeri – dalla A di Argovia, con la sua torta di carote, alla Z di Zurigo, con il suo sminuzzato di vitello.



Cucina svizzera

Piatti tipici della cucina nazionale

Qual è il piatto nazionale svizzero? Su questa domanda le opinioni si scontrano, rivelando a volte un certo spirito campanilistico. Se lo spezzatino di vitello è appannaggio degli zurighesi, i rösti sono prerogativa dei bernesi. Servite insieme, queste due specialità costituiscono un grande classico della cucina elvetica. È in questo spirito che siamo partiti alla ricerca di altre specialità cantonali. Il risultato? Dall'antipasto al dolce, un menu tutto svizzero di ben 23 portate. Proposte selezionate da un'infinità di ricette di famiglia e altrettante varianti, avvolte da un velo di usanze e leggende e che riflettono la diversità dei prodotti indigeni. Preparate con amore dai nostri buongustai, nel pieno rispetto della tradizione.

Buon appetito!

Torta di carote argoviese

Biberli appenzellesi

Zuppa di farina alla basilese

Rösti alla bernese

Fondue moitié-moitié alla friborghese

Salmerini alpini alla ginevrina

Zoggel alla glaronese

Capuns grigionesi

Ragoût giurassiano al latte

Sfogliata ripiena alla lucernese

Saucisson neocastellano in crosta

Torta di cipolle alla sciaffusana

Minestra di riso e castagne alla svittese

Torta solettese

Ribel alla sangallese

Minestrone ticinese

Arrosto all'agro con sidro alla turgoviese

Sformato untermoosese

Maccheroni alpigiani all'urana

Papet vaudois

Flan vallesano alle albicocche

Fagottini di cavolo alla zugliese

Spezzatino di vitello alla zurighese

Pianificare con cura

Tutto sotto controllo

Mise en place

Significa semplicemente organizzarsi in modo da avere sempre tutto a portata di mano: disporre sul piano di lavoro gli apparecchi e gli utensili, come coltelli, spatole, ciotole, padelle, pellicola trasparente e quant'altro. Pesare e tenere pronti gli ingredienti indicati nella ricetta.

Preparazione

In questa rubrica sono riportati tutti i preparativi da effettuare con un certo anticipo o appena prima di iniziare a cucinare, ad esempio marinare la carne la notte precedente, mondare e lavare la verdura o imburrare la forma. Poi si passa alla ricetta vera e propria, seguendo passo per passo le spiegazioni a immagini e parole.

Consigli / varianti

Si potrebbe anche chiamare rubrica del «buono a sapersi»: consigli, astuzie e trucchi per la preparazione, indirizzi per l'acquisto di ingredienti particolari, possibili alternative, proposte sul modo di servire le pietanze e ben altro.

Con i nostri migliori auguri di successo!

Torta di carote argoviese



Argovia è il cantone delle carote per eccellenza. A detta di molti, ed è anche il nostro parere, questa fama è dovuta alla sua torta di carote di una raffinatezza senza eguali. Tra l'altro, questo dolce è ancora più delizioso dopo due o tre giorni, quando la pasta ha raggiunto il giusto grado di umidità e il dolce sapore delle carote si è pienamente sviluppato.



Torta di carote argoviese

Preparazione

Foderare il fondo dello stampo con un disco di carta da forno e imbrattare il bordo.

Pelare le carote che serviranno per preparare il composto.

Per uno stampo a cerniera del diametro di 24 cm

**Carta da forno
Burro per lo stampo**

Composto:
250 g di carote
5 tuorli
200 g di zucchero
scorza grattugiata di ½ limone
250 g di mandorle macinate
75 g di farina
½ cucchiaino di lievito in polvere
½ cucchiaino di cannella in polvere
1 punta di coltello di chiodi di garofano in polvere
5 albumi
1 presa di sale

100 g di marmellata di albicocche

Glassa:
250 g di zucchero a velo
2 cucchiaini e ½ di succo di limone

Guarnizione:
8–12 carote di marzapane



1

Per il composto: sbattere i tuorli, lo zucchero e la scorza di limone con la frusta elettrica fino a ottenere una crema chiara e spumosa.



2

Aggiungere le mandorle. Grattugiare le carote con la grattugia Bircher e amalgamare bene il tutto. Unire la farina al lievito in polvere e alle spezie, setacciarli sul composto e mescolare.



3

Montare a neve gli albumi con il sale, unirli al composto e amalgamare delicatamente con una spatola. Versare l'impasto così ottenuto nello stampo. Cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 180 °C per 50–55 minuti. Estrarre dal forno e far raffreddare leggermente. Togliere la torta dallo stampo e capovolgerla su una gratella per dolci.



4

Riscaldare la marmellata e passarla al setaccio.



5

Spennellare la superficie e il bordo della torta ancora calda con la marmellata. Far raffreddare completamente.



6

Per la glassa: sbattere il succo di limone con lo zucchero a velo fino a ottenere una crema densa. Versarla al centro della torta e distribuirla uniformemente su tutta la superficie inclinando leggermente il dolce. Far asciugare. Guarnire con le carote di marzapane.



Biberli appenzellesi



Un vero biberli appenzellese deve avere una forma triangolare leggermente allungata. Qualsiasi altra variante non è che una pessima imitazione, affermano le vecchie pasticciere specializzate nella preparazione di questo dolce. Il biberli, che piace soprattutto per il suo ripieno di mandorle al dolce sapore di miele, è conosciuto e apprezzato ben oltre i confini cantonali.



Biberli appenzellesi

Preparazione

Per la pasta: in una pentola riscaldare a fuoco lento il miele, lo zucchero e il latte.

Versarli in una ciotola e mescolare più volte per farli raffreddare leggermente.

—
Per il ripieno: versare tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo simile al marzapane. Se l'impasto risulta troppo umido, aggiungervi un po' di mandorle.

—
Per la glassa: in un tegamino sbattere con la frusta l'acqua e la fecola di patate. Portare a ebollizione e togliere dal fuoco. Amalgamarvi il miele. Far raffreddare leggermente.

Per 90 biberli circa

**Pellicola trasparente
Burro e farina per la teglia**

Pasta:

**200 g di miele
175 g di zucchero
3 cucchiaini di latte
1 uovo sbattuto
1 tuorlo
1 bustina di zucchero vanigliato
1 cucchiaino di cannella in polvere
¼ di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
¼ di cucchiaino di cardamomo in polvere
1 punta di coltello di noce moscata
500 g di farina bigia
½ cucchiaino di lievito in polvere**

Ripieno:

**150 g di mandorle, pelate e macinate
2 cucchiaini di zucchero
6 cucchiaini di miele
1 albume sbattuto
1-2 cucchiaini di acqua di rose o un po' di aroma di mandorle amare**

Latte

Glassa:

**3 cucchiaini d'acqua
2 cucchiaini di fecola di patate
3 cucchiaini di miele**



1

Per la pasta: unire l'uovo, il tuorlo, lo zucchero vanigliato e le spezie al composto a base di miele precedentemente preparato e sbattere con la frusta. Unire la farina al lievito in polvere e setacciarli sul composto. Amalgamare il tutto con un mestolo fino a ottenere la pasta per i biberli.



2

Lavorare la pasta su un velo di farina finché non resta più incollata alle mani. Darle la forma di un panetto, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare per 30 minuti.



3

Su un velo di farina, stendere la pasta in una sfoglia rettangolare spessa 5 mm. Tagliarla a strisce larghe 7cm. Dal composto di mandorle ricavare dei rotolini dello spessore di un dito e della lunghezza delle strisce di pasta. Spennellare le strisce di pasta con acqua e disporre su ognuna un rotolino.



4

Arrotolare le strisce di pasta attorno al ripieno nel senso della lunghezza e saldare bene i bordi. Con un coltello appuntito tagliare i rotolini con un movimento a zig zag ottenendo così dei triangoli di 3,5 cm di lato circa. Disporli su una teglia imbrattata e infarinata. Lasciar asciugare per tutta la notte.



5

Spennellare i biberli con il latte. Cuocerli nel settore centrale del forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti circa.



6

Spennellare i biberli ancora caldi con la glassa e farli raffreddare su una gratella per dolci.



Zuppa di farina alla basilese



Un tempo il pasto principale dato ai domestici delle case patrizie di Basilea era un intruglio incolore, denso e insipido, preparato a partire da un soffritto di farina diluito con acqua. Narra la leggenda che un giorno una cuoca, distratta dalle chiacchiere di un giovane domestico, fece imbrunire troppo la farina ... e servì una zuppa molto più saporita, che costituisce a tutt'oggi un piatto irrinunciabile al Morgestraich, il famoso corteo mattutino del carnevale di Basilea.



Zuppa di farina alla basilese

Per 4 persone

3 cucchiai di burro o
crema
per arrostire

5 cucchiai di farina

1 l di brodo di carne

Sale, pepe, noce moscata

Cumino, secondo i gusti

Formaggio grattugiato



1

Riscaldare il burro o la crema per arrostire in una pentola o in una casseruola.



2

Unirvi la farina.



3

Far imbrunire la farina a fuoco medio rimestando continuamente con la frusta.



4

Togliere la pentola dal fuoco. Versarvi il brodo continuando a rimestare.



5

Rimettere la pentola sul fuoco. Portare la zuppa a ebollizione senza smettere di mescolare, dopo di che coprire e far sobbollire per 40 minuti a fuoco lento. Condire con il sale, il pepe e la noce moscata. Servire con il formaggio grattugiato.



Rösti alla bernese



Oggi consacrato nei ristoranti più raffinati, questo piatto costituiva, nel 18° secolo, una colazione sostanziosa per molti contadini. I rösti, serviti su uno speciale piatto da portata, venivano posti al centro del tavolo. Con un cucchiaio i commensali ne staccavano dei pezzi e li intingevano in una ciotola riempita di caffelatte. A quei tempi la presenza di dadini di pancetta non era tanto una questione di gusti, quanto un segno di agiatezza.



Rösti alla bernese

Consiglio
Utilizzare patate lesse
del giorno prima.

Per 4 persone

1 kg di patate a pasta soda
1 cucchiaino di sale
100 g di pancetta magra
a dadini, secondo i gusti
3 cucchiiai di burro o crema
per arrostire



1
Lessare al dente le patate nella pentola a pressione per 10–12 minuti a seconda della grandezza e farle raffreddare completamente.



2
Pelare le patate e grattugiarle in una ciotola con la grattugia per rösti. Unirvi il sale, la pancetta a dadini e mescolare.



3
Riscaldare il burro o la crema per arrostire in una padella antiaderente. Versarvi le patate e farle rosolare a fuoco lento per 10–15 minuti. Di tanto in tanto, rivoltarle con una paletta.



4
Compattare le patate a mo' di tortino.



5
Coprire la padella con un piatto piano piuttosto grande. Continuare a far rosolare i rösti a fuoco lento per una quindicina di minuti e lasciare che sulla superficie si formi una crosta dorata.



6
Capovolgere i rösti sul piatto.

Fondue moitié-moitié alla friborghese



La fondue di formaggio è il piatto nazionale svizzero per eccellenza. Tuttavia, considerata la diversità della Svizzera, che si riflette anche nella varietà dei suoi formaggi, ne esistono infinite varianti, ognuna delle quali può pretendere al titolo di migliore e unica vera fondue. Ne è un esempio la fondue moitié-moitié, composta per metà di Gruyère e per metà di Vacherin friborghese. Due caratteristiche comuni di tutte le fondue: si preparano in un caquelon e, se uno dei commensali perde il suo pezzetto di pane nel formaggio fuso, deve cantare una canzone.

Fondue moitié-moitié alla friborghese

Preparazione

Tagliare il pane a cubetti.

—

Sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliarlo a metà.

Consigli / varianti

Unire al formaggio uno spicchio d'aglio schiacciato.

—

Aggiungere 1–2 cucchiaini di succo di limone con l'acqua o il sidro di mele.

In tal modo si aumenta l'acidità e si evita che la massa coaguli.

Per 4 persone

600 g di pane bianco con la crosta spessa

1 spicchio d'aglio

3 dl di acqua o di sidro analcolico

300 g di Gruyère DOP, tagliato a trucioli sottili

3 cucchiaini di maizena

300 g di Vacherin friborghese DOP, tagliato a trucioli sottili

Pepe, noce moscata



1

Strofinare l'aglio all'interno del caquelon.



2

Versare l'acqua o il sidro nel caquelon.



3

Unire il Gruyère e, con un cucchiaino, cospargerlo di maizena.



4

Portare a ebollizione a fuoco medio mescolando con un mestolo, dopo di che abbassare la fiamma.



5

Unire il Vacherin friborghese e mescolare fino a farlo fondere. Condire la fondue con il pepe e la noce moscata e sistemarla su un fornellino. Servire con il pane.

Salmerini alpini alla ginevrina



Quando la domenica mattina i pescatori si danno appuntamento sulle rive del lago Lemano, a pranzo o a cena sarà servito un piatto tutto ginevrino, l'Omble-chevalier en sauce genevoise. Il salmerino alpino appartiene alla famiglia della trota o del salmone ed è uno dei più delicati pesci d'acqua dolce.



Salmerini alpini alla ginevrina

Preparazione

Imburrare la forma.

—
Sciacquare i pesci dentro e fuori con acqua fredda e asciugarli con carta da cucina.

—
Sbucciare gli scalogni e tritarli finemente. Farli rosolare nel burro in un tegamino a fuoco lento.

Per 4 persone

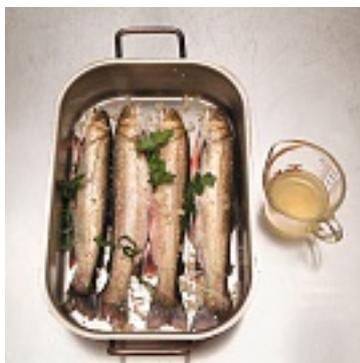
1 forma da 36 x 30 cm circa
Burro per la forma
Foglio di alluminio

4 salmerini alpini pronti per essere cucinati
2 scalogni
Burro per soffriggere
Sale, pepe bianco
½ ciuffo di prezzemolo
3-4 rametti di dragoncello
2 dl di sidro di mele analcolico
Succo di ½ limone

Salsa:
40 g di burro morbido
2 cucchiaini di farina
1 tuorlo sbattuto con 1 cucchiaino di latte
Sale, pepe bianco



1
Condire l'interno dei pesci con pepe e sale e farcirli con le erbe.



2
Versare gli scalogni nella forma e adagiarsi sopra i pesci. Aggiungere il sidro e il succo di limone. Coprire la forma con il foglio d'alluminio. Cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti.



3
Estrarre i pesci dal forno e riporli al caldo su un piatto da portata coperto.



4
Per la salsa: filtrare il fondo di cottura del pesce in un tegamino e portarlo a ebollizione.



5
Con una forchetta, amalgamare il burro e la farina e unirli al fondo di cottura mescolando con una frusta.



6
Incorporarvi il tuorlo senza cuocerlo. Salare e pepare la salsa e servirla con il pesce.

Zoggle alla glaronese



Fino al 1395, la regione di Glarona fu di proprietà del convento di Säckingén, al quale i glaronesi pagavano dei tributi, tra l'altro sotto forma di formaggio di capra. Le suore, che non gradivano molto quel formaggio magro piuttosto insipido, lo condividevano con della trifogliana, un'erba dal profumo molto particolare che coltivavano nel giardino del convento, importata dai crociati dall'Oriente. Fu così che nacque lo Schabziger verde, il formaggio che dà quel colore particolare e quel sapore incomparabile agli zoggle.

Zogge alla glaronese

Preparazione

Per la pastella:
grattugiare lo Schabziger.

—
Sbucciare e tritare
la cipolla.

Tritare il prezzemolo.

—
Riempire una grossa
pentola di acqua salata.

Per 4 persone

Pastella:

80 g di Schabziger
200 g di farina bianca
200 g di farina per knöpfli
2 cucchiaini di sale
1 dl di latte
1 dl d'acqua
4 uova

1 cipolla
½ ciuffo di prezzemolo
30 g di burro
Sale, pepe, noce moscata

Schabziger grattugiato



1

Per la pastella: in una ciotola mescolare la farina bianca, la farina per knöpfli e il sale e disporre il tutto a fontana. Sbattere le uova con il latte e l'acqua e versarle al centro della fontana. Lavorare con un mestolo fino a ottenere l'impasto per gli zogge.



2

Con un mestolo battere l'impasto finché diventa liscio e finché sulla superficie compaiono delle bollicine d'aria. Incorporarvi lo Schabziger. Coprire la ciotola e far riposare la pasta così ottenuta per 30 minuti.



3

Passare la pastella un po' per volta attraverso un setaccio per knöpfli posto sopra una pentola riempita di acqua salata appena bollente.



4

Far cuocere gli zogge finché affiorano in superficie. Estrarli dalla pentola con una schiumarola e farli sgocciolare. Metterli al caldo in una ciotola coperta precedentemente riscaldata.



5

Far rosolare la cipolla nel burro a fuoco lento per 5 minuti. Unirvi il prezzemolo e lasciar rosolare brevemente. Infine, condire con il sale, il pepe e la noce moscata.



6

Versare la salsa a base di cipolla sugli zogge. Cospargere di Schabziger secondo i gusti.

Capuns grigionesi



I capuns sono una specialità della Surselva. Questa regione dei Grigioni, e più precisamente il paesino di Flond sopra Ilanz, è pure la culla di una versione particolarmente poetica di questo piatto noto in oltre cento varianti: i «capuns cun olma». La ricetta prevede che nei fagottini venga inserito anche un pezzetto di burro che, sciogliendosi durante la cottura, forma un vuoto nel cuore degli involtini, ovvero l'anima (olma) dei capuns.

Capuns grigionesi

Preparazione

Per il ripieno: spellare il salsiz e tagliarlo a dadini. Tagliare il pane a cubetti. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Tritare finemente anche le erbe.

In una padella soffriggere nel burro a fuoco medio il salsiz, la pancetta, il pane e la cipolla per 3 minuti.

Togliere la padella dal fuoco. Unire le erbe e mescolare.

Se si utilizzano le bietole da costa, ritagliare la spessa nervatura centrale.

Per 4 persone

Ripieno:

1 salsiz di 100 g circa

75 g di pane bianco, senza crosta

1 cipolla

½ ciuffo di prezzemolo

½ mazzetto di erba cipollina

75 g di pancetta magra a dadini

Burro per soffriggere

200 g di farina bianca

½ cucchiaino di sale

0,5 dl di latte

0,5 dl d'acqua

2 uova

1 dozzina di foglie di bietola da costa o 2 dozzine

di foglie di bietola da taglio

5 dl circa di brodo vegetale

100 g di formaggio alpino

grattugiato

50 g di burro



1

Per il ripieno: in una ciotola, mescolare la farina e il sale e disporli a fontana. Sbattere il latte, l'acqua e le uova e versarle al centro della fontana. Lavorare il tutto con un mestolo fino a ottenere l'impasto per i capuns. Batterlo finché diventa liscio e finché sulla superficie compaiono delle bollicine d'aria.



2

Incorporare all'impasto così ottenuto il composto a base di carne, erbe e pane preparato in precedenza.



3

Scottare le foglie di bietola in acqua salata bollente per 1–2 minuti. Raffreddarle con acqua e farle sgocciolare. Disporle su un telo da cucina.



4

Adagiare al centro di ogni foglia 1 cucchiaino di ripieno. Ripiegare i lati lunghi delle foglie sul ripieno e arrotolare.



5

Mettere i capuns in un tegame piuttosto largo. Versarvi sopra il brodo. Coprire e far cuocere per 15–20 minuti. Il tutto deve fremere senza bollire. Estrarre i capuns dal tegame con una schiumarola e metterli al caldo su un piatto da portata.



6

Lasciar spumeggiare il burro in un tegamino e toglierlo dal fuoco. Distribuire il formaggio sui capuns. Irrorare con il burro fuso.

Ragoût giurassiano al latte



Prima del boom dell'industria orologiera e prima che l'economia lattiero-casearia assurgesse a fama internazionale con l'esportazione di prodotti come il Tête de Moine, anche il Giura conobbe i «jours maigres», periodi di vacche magre durante i quali i suoi abitanti non potevano permettersi di comprare carne. Che festa quando in tavola veniva servito un fumante ragoût di agnello!

Ragoût giurassiano al latte

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli.

—
Tritare il prezzemolo finemente.

Consiglio

L'aggiunta di bicarbonato di sodio impedisce al latte di rapprendersi.

Lo si può trovare in drogheria o in farmacia.

Per 4–6 persone

2 cipolle
½ ciuffo di prezzemolo a foglia liscia

2 cucchiai di farina

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di paprica in polvere

Pepe

1 kg di ragoût di agnello

Burro o crema per arrostire

1l di latte intero

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di brodo di carne in pasta o in polvere

1 kg di patate a pasta soda



1

Mescolare la farina e le spezie in un piatto fondo. Rivoltarvi la carne e disporla su un piatto.



2

Mettere il burro o la crema per arrostire in una padella o in una casseruola e, a fuoco vivace, rosolarvi man mano i pezzi di carne su tutti i lati. Togliere la carne dalla padella e abbassare la fiamma.



3

Rosolare le cipolle nel burro e unirvi la carne.



4

Portare a ebollizione il latte. Aggiungervi il bicarbonato di sodio e sbatterlo con la frusta.



5

Versare il latte sulla carne. Unirvi anche il brodo in pasta o in polvere. Coprire e far sobbollire il ragoût a fuoco lento per 1 ora.



6

Pelare le patate, tagliarle a cubetti di 2,5 cm di lato e unirle alla carne. Coprire e far sobbollire per 15–20 minuti finché le patate diventano tenere. Cospargere di prezzemolo.

Sfogliata ripiena alla lucernese



Sono molte le leggende ricamate attorno alla sfogliata ripiena alla lucernese. Una di esse narra che numerosi lucernesi in servizio come guardie svizzere di tanto in tanto portavano a Roma una sfogliata ripiena la cui forma ispirò l'architetto della cupola di San Pietro ... Quel che è sicuro è che la sfogliata lucernese viene servita, come tradizione vuole, il 2 gennaio, in memoria di tale Fritschi, membro di una corporazione e padre del carnevale di Lucerna.

Sfogliata ripiena alla lucernese

Preparazione

Per la sfogliata: con dei ritagli di carta velina formare una palla del diametro di 18 cm circa.

—
Per il ripieno: mettere l'uva sultanina a bagno nel sidro di mele. Rosolare poco alla volta la carne nel burro o nella crema per arrostitire molto caldi. Togliere dalla padella e condirla con sale e pepe. Mondare gli champignon e tagliarli a fette sottili. Sbucciare la cipolla e tritarla.

Consigli/varianti

La sfogliata può essere preparata con 1-2 giorni di anticipo purché la si conservi in un luogo fresco e asciutto.

—
Farsi tagliare la carne di vitello a cubetti direttamente dal macellaio.

—
Utilizzare un solo tipo di carne.

Per 4 – 6 persone

Carta velina

Carta da forno

Sfogliata:

500–600 g di pasta sfoglia al burro

1 albume sbattuto

1 tuorlo sbattuto con

1 cucchiaino di panna intera

Ripieno:

50 g di uva sultanina

2–3 cucchiaini di sidro analcolico

500 g di vitello, ad es. la

coscia, tagliata a cubetti di 1,5 cm di lato

burro o crema per arrostitire sale, pepe

400 g di champignon

1 cipolla

burro per soffriggere

4–5 cucchiaini di farina

2 dl di sidro di mele

6 dl circa di brodo di carne

1 foglia d'alloro

2 chiodi di garofano

pepe da macinare

al momento

200 g di brät di vitello

200 g di brät di maiale



1

Per la sfogliata: stendere $\frac{1}{3}$ della pasta in una sfoglia rotonda. Con l'aiuto di un piatto, ritagliare dalla sfoglia un disco di pasta del diametro di 24 cm circa e disporlo su una teglia foderata di carta da forno. Sistemarvi al centro la palla di carta preparata in precedenza e spennellare il bordo della pasta con l'albume.



2

Stendere la pasta restante in una sfoglia rotonda del diametro di 30 cm circa. Al centro incidervi un cerchio del diametro di 6 cm circa e praticarvi un forellino per far passare l'aria.



3

Adagiare questo secondo disco di pasta sulla palla di carta velina. Saldare bene i bordi e rifilarli. Spennellare la pasta con il tuorlo. Con i ritagli di pasta realizzare delle guarnizioni con cui decorare il disco di pasta che fungerà da coperchio. Volendo si possono utilizzare degli stampini. Spennellare la sfogliata con il tuorlo. Mettere in fresco per 15 minuti.



4

Cuocere la sfogliata nel settore inferiore del forno preriscaldato a 180 °C per 30–40 minuti. Togliere la sfogliata dal forno. Aiutandosi con un coltello, rimuovere delicatamente il coperchio di pasta ed estrarre con cura la carta velina.



5

Per il ripieno: soffriggere gli champignon e la cipolla nel burro. Cospargerli di farina e farla abbrustolire brevemente. Aggiungere il sidro di mele e il brodo. Unire l'uva sultanina e le spezie. Rimestando, portare a ebollizione la salsa.



6

Inserire uno dopo l'altro il brät di vitello e di maiale in un sac-à-poche con bocchetta liscia. Con un coltello tagliare palline di carne nella salsa. Farle sobbollire per 5–10 minuti. Unire la carne e alzare la fiamma. Riscaldare la sfogliata nel forno a 100°C per 10 minuti. Adagiarla in un piatto fondo e farcirla delicatamente.

Saucisson neocastellano in crosta



A un estremo i vigneti accarezzati dal sole sulle rive del lago, all'altro estremo La Brévine, considerata la Siberia svizzera, situata nell'insospitale altopiano del Giura. La ricetta riflette i contrasti climatici e paesaggistici del cantone di Neuchâtel: all'interno una salsiccia affumicata dal gusto molto deciso, fatta di pura carne di maiale, e all'esterno un tenero involucri di pasta a base di ricotta.

Saucisson neocastellano in crosta

Preparazione

Per la pasta: spezzettare il burro.

—
Cuocere i saucisson in acqua appena bollente per 15 minuti, dopo di che estrarli dalla pentola.

—
Sbucciare l'aglio e schiacciarlo in una ciotolina dove verrà sbattuto con la senape e il latte.

Per 4 persone

Carta da forno
Pellicola trasparente

Pasta:

75 g di burro freddo
225 g di farina
½ cucchiaino di sale
250 g di ricotta semigrassa

2 saucisson neocastellani
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di senape
1 cucchiaio di latte
4 fette di prosciutto tagliate sottili
1 tuorlo sbattuto con 1 cucchiaino di latte



1

Per la pasta: mescolare la farina e il sale. Unirvi il burro e lavorare il tutto fino a ottenere un composto sbriciolato da disporre poi a fontana. Versarvi al centro la ricotta.



2

Lavorare il composto con una spatola senza manico evitando di impastarlo con le mani. Avvolgere la pasta così ottenuta nella pellicola trasparente e metterla in fresco per 30 minuti.



3

Spennellare interamente i saucisson con la salsa di aglio e senape. Avvolgere ogni saucisson in 2 fette di prosciutto.



4

Su un velo di farina, stendere la pasta in una sfoglia di 48x34 cm. Tagliarla a metà, rifilare i bordi e spennellarla con l'acqua. Disporre 1 saucisson su ogni metà.



5

Avvolgere i saucisson nella pasta e chiudere gli involtini così ottenuti torcendone le estremità.



6

Disporre i due involtini su una teglia foderata con carta da forno e spennellarli con il tuorlo. Cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 220 °C per 30 minuti circa.

Torta di cipolle alla sciaffusana



La varietà della cucina svizzera non si rivela soltanto nella diversa preparazione delle pietanze a seconda delle regioni, ma anche nei nomi dati loro nei vari dialetti. Quella che negli altri cantoni è chiamata torta o quiche di cipolle, per i sciaffusani non è altro che la Bölletünne. Accanto alla torre di Munot e alle cascate del Reno, è il simbolo gastronomico del cantone. Comunque la torta di cipolle è gustata e apprezzata in ogni dove, a dispetto delle differenze linguistiche!

Torta di cipolle alla sciaffusana

Preparazione

Foderare la teglia con carta da forno.

Per la pasta: spezzettare il burro.

Per la copertura: sbucciare le cipolle e tagliarle a striscioline.

Per 1 teglia del diametro di 28 cm

**Carta da forno
Pellicola trasparente**

**Pasta:
100 g di burro freddo
250 g di farina
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di aceto
1 dl di circa di acqua fredda**

**Copertura:
750 g di cipolle
2 cucchiai di burro
75 g di pancetta magra a dadini**

**Salsa:
1 dl di latte
200 g di Crème fraîche
2 uova
½ cucchiaino di cumino, se gradito
Sale, pepe, noce moscata**



1

Per la pasta: mescolare la farina e il sale in una ciotola. Unirvi il burro e con le mani lavorare il tutto fino a ottenere un composto sbriciolato da disporre a fontana. Versarvi al centro l'aceto e l'acqua.



2

Lavorare il composto con una spatola senza manico evitando di impastarlo con le mani. Avvolgere la pasta così ottenuta nella pellicola trasparente e metterla in fresco per 30 minuti.



3

Per la copertura: far sciogliere il burro in una padella. Unirvi le cipolle e la pancetta a dadini. Far soffriggere il tutto a fuoco medio per 5 minuti circa e togliere dal fuoco prima che le cipolle prendano colore. Lasciar raffreddare.



4

Per la salsa: sbattere il latte, la Crème fraîche e le uova in un recipiente graduato e condire con il sale, il pepe e le spezie.



5

Su un velo di farina, stendere la pasta in una sfoglia rotonda. Disporla sulla teglia e punzecchiarla fittamente con i rebbi di una forchetta. Mettere in fresco per 15 minuti.



6

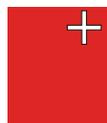
Distribuire il composto per la copertura sul fondo di pasta. Versarvi sopra la salsa. Cuocere nel settore inferiore del forno preriscaldato a 220 °C per 25–30 minuti.



Minestra di riso e castagne alla svittese



Si presume che la castagna sia giunta nella Svizzera centrale dall'Asia Minore, passando dall'Europa meridionale. Nonostante la sua provenienza esotica, fu subito apprezzata per il suo alto valore nutritivo. Il clima mite del lago dei Quattro Cantoni è sempre stato ideale per la coltivazione della castagna. Oggi, dopo decenni di oblio forse dovuti al dominio della patata, i maestosi castani (e questa squisita minestra) sono tornati in auge.



Minestra di riso e castagne alla svittese



Per 4 persone

180 g di castagne fresche (vedere preparazione) o 100 g di castagne surgelate
1 cipolla
1 mazzetto di prezzemolo o erba cipollina
2 cucchiaini di burro
60 g di riso per risotti, ad es. Arborio
1 l di brodo vegetale
Sale, pepe da macinare al momento
100 g di Sbrinz DOP grattugiato

Preparazione

Con un coltello appuntito, incidere il lato più tondeggiante delle castagne fresche. Scottarle un po' per volta in acqua bollente per 5 minuti. Estrarle dalla pentola con una schiumarola e farle sgocciolare. Sbucciarle quando sono ancora calde e privarle della pellicina interna marrone. Precuocerle in acqua bollente per 20 minuti.

Sbucciare le cipolle e tritarle finemente.

Tritare finemente il prezzemolo o l'erba cipollina.



1

Far sciogliere il burro in una grande padella. Unirvi la cipolla e farla rosolare a fuoco medio.



2

Versarvi il riso e farlo rosolare finché assume un aspetto traslucido.



3

Far svanire il bollore con il brodo.



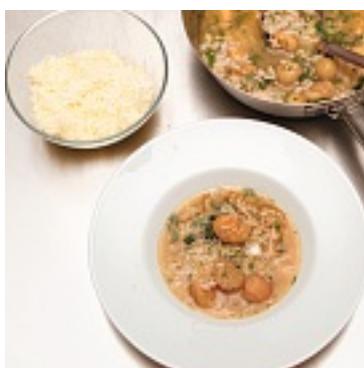
4

Unire le castagne e portare a ebollizione. Coprire e far cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti.



5

Poco prima di servire, aggiungere il prezzemolo o l'erba cipollina e condire con sale e pepe.



6

Servire la zuppa in piatti fondi caldi. Cospargere di Sbrinz.

Torta solettese



La prima città svizzera a far propria la cucina francese fu Soletta, luogo di residenza degli ambasciatori francesi tra il 1530 e il 1792. Alcune delle raffinate ricette di quell'epoca sono state tramandate di generazione in generazione e fanno ormai parte del patrimonio gastronomico del cantone. L'origine della torta di nocciole resta un dolce segreto... nessuno sa se abbia radici francesi o se sia una ricetta di un'antica famiglia solettese.

Torta solettese

Preparazione

Foderare il fondo dello stampo con un disco di carta da forno.

Su 2 fogli di carta da forno disegnare con la matita un cerchio del diametro di 22 cm.

Per il biscuit, la crema al burro, la guarnizione: in una padella, abbrustolire le nocciole (250 g in tutto) senza grasso finché prendono un colore bruno dorato. Estrarle dalla padella e farle raffreddare. Tritarne finemente 75 g e macinare le altre.

Preparazione del biscuit: montare a neve gli albumi con il sale in una ciotola. Versarvi lo zucchero a pioggia e continuare a sbattere fino a ottenere una spuma lucente. Unire i tuorli e sbattere il tutto brevemente con la frusta. Mescolare la farina e l'amido di frumento o la maizena e setacciarli sul composto. Aggiungere 50 g di nocciole macinate e con la frusta incorporarle delicatamente al composto mescolando dal basso verso l'alto. Versare l'impasto nello stampo. Cuocere nel forno ad aria calda preriscaldato a 160 °C per 30 minuti circa. Togliere il biscuit dallo stampo e farlo raffreddare su una gratella per dolci.

Consiglio

Se si utilizza un forno convenzionale, cuocere il biscuit a 180°C. Cuocere i dischi di meringa uno dopo l'altro nel settore centrale del forno preriscaldato a 200 °C per 10–12 minuti ognuno.

Per 1 stampo a cerniera del diametro di 22 cm

Carta da forno

Biscuit:

50 g di nocciole pelate
2 albumi
1 presa di sale
60 g di zucchero
3 tuorli
20 g di farina (2 cucchiaini)
20 g di amido di frumento o maizena

Dischi di meringa:

3 albumi
130 g di zucchero
100 g di nocciole macinate
1 cucchiaino e 1/2 di farina

Crema al burro:

125 g di nocciole pelate
150 g di burro morbido
125 g di zucchero a velo

Guarnizione:

75 g di nocciole pelate



1

Per i dischi di meringa: montare a neve gli albumi con la frusta elettrica. Versarvi a pioggia lo zucchero e continuare a sbattere fino a ottenere una spuma lucente. Mescolare le nocciole alla farina e incorporarle delicatamente al composto con una spatola.



2

Versare l'impasto in un sac-à-poche con bocchetta piccola e liscia. Partendo dal centro dei dischi di carta da forno, spremere l'impasto a spirale. Cuocere i dischi di meringa insieme nel forno ad aria calda preriscaldato a 180°C per 10–12 minuti. Estrarli dal forno e staccarli subito delicatamente dalla carta con una spatola. Farli raffreddare su una gratella per dolci.



3

Per la crema al burro: sbattere il burro con la frusta elettrica. Unire lo zucchero a velo e sbattere per 3–4 minuti fino a ottenere una crema spumosa. Aggiungere 125 g di nocciole macinate e incorporarle alla crema con la spatola.



4

Disporre un disco di meringa sulla carta da forno con il lato scanalato rivolto verso il basso. Spalmarvi 1/3 della crema al burro. Adagiarvi sopra il biscuit e spalmarvi la metà della restante crema al burro.



5

Adagiarvi sopra il secondo disco di meringa con il lato scanalato rivolto verso l'alto. Con una spatolina o un coltello, spalmare la restante crema al burro lungo il bordo esterno del dolce e livellarla.



6

Cospargere il bordo del dolce di nocciole tritate.

Ribel alla sangallese



Secondo ogni probabilità, il mais si diffuse in Europa nel 16° secolo, partendo dalla Turchia. Ciò spiegherebbe anche l'origine del termine granoturco. Questa ricetta proviene dalla valle del Reno, dove si coltiva una sorta di mais molto particolare, chiamata ribelmais. Ai tempi quest'ultimo costituiva la principale fonte di alimentazione della popolazione locale. Ogni villaggio, se non ogni famiglia, disponeva delle proprie sementi, che ricavava dal raccolto di un anno per utilizzarle l'anno successivo.



Ribel alla sangallese

Consigli / varianti

Ecco dove trovare un semolino di mais speciale (Rheintaler Ribelmais):

Peter Eugster
Gehrenhof, 9450
Lüchingen
Tel. 071 755 28 09
eugster-gehrenhof@
bluewin.ch

Verein
Rheintaler Ribelmais
Rheinhof, 9465 Salez
Tel. 081 758 13 21
hans.oppliger@lzs.ch
www.ribelmais.ch

—
Anziché il semolino di mais bianco, utilizzare il semolino di mais giallo fine.

—
Ottimo con caffelatte, yogurt o composta di frutta.

Per 4 persone

400 g di semolino di mais bianco fine
2,5 dl d'acqua
2 dl di latte
1 cucchiaino di sale
3 cucchiaini di burro
50 g di burro freddo



1

Mettere il semolino di mais in una ciotola. In una pentola, portare a ebollizione l'acqua, il latte e il sale e versare il tutto sul semolino di mais. Mescolare e far macerare per 1–2 ore.



2

Riscaldare 3 cucchiaini di burro in una padella dal fondo piuttosto largo.



3

Unirti il semolino di mais.



4

Abbrustolire a fuoco lento per 30–40 minuti rimestando spesso e frantumando il composto con la paletta finché si formano dei piccoli grumi (ribel). Per far sì che i ribel non si asciughino, coprire la padella di tanto in tanto per qualche minuto.



5

Spezzettare il burro e unirlo ai ribel poco alla volta mescolando. Cuocere per un'altra decina di minuti e il piatto è pronto.

Minestrone ticinese



Molto sole, una vegetazione rigogliosa, valli, laghi e borghi pittoreschi... «Dal bel u na s'mangia vèe nuta», affermano però i ticinesi, cioè i bei paesaggi non riempiono lo stomaco. Ecco perché hanno ripreso alcune specialità gastronomiche della vicina Lombardia. Ne è un esempio il minestrone, una zuppa preparata con ortaggi di stagione, arricchita con dadi di pancetta, riso o pasta, ancora più sostanziosa dell'originale italiano. Il minestrone si gusta caldo o freddo, meglio ancora riscaldato.



Minestrone ticinese

Preparazione

Mettere i fagioli a mollo la sera precedente, sgocciolarli.

–

Preparazione della verdura: tritare finemente la cipolla. Pelare le carote e il cavolo-rapa, poi tagliarli a pezzettini.

Affettare il porro e il cavolo. Spremere gli spicchi d'aglio. Incidere a croce la sommità dei pomodori, scottarli in acqua bollente, pelarli, tagliarli in quattro, privarli dei semi e tagliarli a cubetti.

Per 4 persone

50 g di borlotti

1 cipolla

2 carote

1 pezzo di cavolo-rapa

1 gambo di porro, piccolo

100 g di cavolo

1–2 spicchi d'aglio

2 pomodori

1 cucchiaio di burro

50 g di pancetta a dadini

1 l di brodo di carne

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

1 rametto di rosmarino

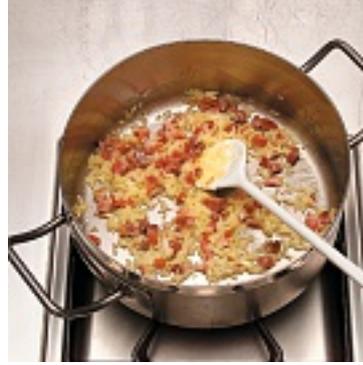
2–3 rametti di basilico

2 rametti di timo

o maggiorana

50 g riso per risotti

Sbrinz DOP grattugiato



1

Far sciogliere il burro in una grossa pentola. Aggiungere la cipolla e la pancetta a dadini, farle rosolare a fuoco medio.



2

Unire le carote, il cavolo-rapa, il porro, il cavolo e l'aglio e farli soffriggere.



3

Far svanire il bollore con il brodo. Aggiungere i fagioli e portare a ebollizione. Coprire e lasciar sobbollire a fuoco lento per 1 ora – 1 ora e ½.



4

Unire i pomodori, il concentrato di pomodoro, le erbe e il riso. Continuare la cottura per altri 20 minuti.



5

Togliere i rametti di erbe aromatiche. Servire con lo Sbrinz grattugiato.

Arrosto all'agro con sidro alla turgoviese



In tempi passati la carne tagliata in un sol pezzo era più cara di quella sminuzzata. Di conseguenza, quando in tavola veniva servito un bell'arrosto, non poteva essere che domenica. E se i soldi bastavano «soltanto» per carne bovina, per natura piuttosto coriacea, la si rendeva più tenera, e persino degna di un pranzo domenicale, con l'aggiunta di un po' di sidro.



Arrosto all'agro con sidro alla turgoviese



Preparazione

Marinata: pelare la carota e tagliarla a pezzettini. Affettare il porro. Metterli in una ciotola con gli altri ingredienti.

Immergere la carne nella marinata, coprire e lasciar marinare nel frigorifero per 5 giorni. Togliere la carne dalla marinata e farla sgocciolare. Asciugarla delicatamente con carta da cucina.

Per 4 persone

Marinata:

1 carota
1 gambo di porro, piccolo
7,5 dl di sidro di mele
2 scalogni steccati con foglie di alloro e chiodi di garofano
1 spicchio d'aglio

1 kg di carne di manzo da stufato
Sale, pepe
Burro o crema per arrostire
2 ossi con midollo
1 cucchiaio e ½ di farina
200 g di Crème fraîche



1

Filtrare la marinata sopra una padella. Raccogliere le verdure e metterle da parte.



2

Portare a ebollizione la marinata. Togliere la schiuma con una schiumarola. Prelevare 5 dl di marinata e metterli da parte.



3

Salare e pepare la carne. Scaldare il burro o la crema per arrostire in una padella o una casseruola e rosolarvi la carne da ogni lato a fuoco vivo. Aggiungere gli ossi e rosolare brevemente il tutto.



4

Togliere la carne e gli ossi. Pulire la padella con carta da cucina. Mettervi la farina e abbrustolirla a fuoco medio finché prende un colore marrone scuro. Bagnare con la marinata rimestando continuamente.



5

Incorporare la carne, gli ossi e la verdura avanzata dalla marinata. Coprire e brasare a fuoco lento per 2 ore.



6

Estrarre la carne e metterla da parte a coperto. Togliere gli ossi, le foglie di alloro e i chiodi di garofano. Con il frullatore a immersione, amalgamare liquido e verdure. Aggiungere la Crème fraîche e scaldare rimestando continuamente. Insaporire la salsa. Tagliare l'arrosto e servirlo con la salsa.



Sformato untervaldese



L'Unterwaldner Ofeguck è una variante dell'Ofetori, preparato senza uova e senza grande dispendio di tempo: agli avanzi di purè di patate si aggiungevano resti di carne, schüblig campagnolo o pancetta. Dopo avere cosparso il tutto di formaggio, lo si poneva nel tubo della stufa. In questo modo ci si poteva mettere a tavola appena rientrati dalla stalla o dai campi. Secondo un'antica usanza, questo piatto si accompagna con il «Ghürotnigs», composto per metà di mosto dolce e per metà di mosto fermentato.



Sformato untervaldese

Preparazione

Imburrare la pirofila.

Pelare le patate e tagliarle in pezzi di uguale grandezza.

Tagliare la pancetta a bastoncini.

Consiglio

Dopo averli separati dagli albumi, lasciare i tuorli nelle metà dei gusci e riporre queste ultime nella confezione delle uova.

Per 4 persone

1 pirofila ovale o rettangolare di una lunghezza di 24 cm circa
Burro per la pirofila

800 g di patate farinose
125 g di pancetta magra
1 dl di latte
2 cucchiai di burro
1 tuorlo
Sale, pepe, noce moscata
4 albumi
4 tuorli (vedere consiglio)
Pepe
75 g di Sbrinz DOP grattugiato



1

Lessare le patate in una pentola a pressione per 5–8 minuti. Scolarle in un colapasta e far evaporare.



2

Passare le verdure in un passaverdura posto sopra una pentola.



3

Unire il latte, il burro e il tuorlo mescolando con un mestolo e condire con sale, pepe e noce moscata.



4

Montare a neve gli albumi e incorporarli delicatamente con una spatola.



5

Sistemare le patate a mucchio nella pirofila. Steccarle con la pancetta.



6

Con un cucchiaino bagnato fare 4 cavità nelle patate. Riempirle con i tuorli, pepare. Cospargere di Sbrinz grattugiato. Gratinare nel settore inferiore del forno preriscaldato a 200 °C per 20–30 minuti.



Maccheroni alpigiani all'urana



Tutto quel che si portava all'alpe doveva essere per quanto possibile leggero e non deperibile, visto che la salita era lunga e faticosa. Fu così che la pasta arrivò nelle capanne degli alpeggi. Un bel giorno gli alpigiani, aggiungendo alla pasta latte appena munto, formaggio di produzione propria e un pizzico di fantasia, diedero vita ai primi Älplermagrone.



Maccheroni alpigiani all'urana

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli sottili.

Grattugiare il formaggio.

Consigli/varianti

Aggiungere 2-3 patate: pelarle, tagliarle a dadi e buttarle in acqua salata bollente 5 minuti prima dei maccheroni.

Servire con fette di mele o purè di mele.

Per 4 persone

Burro per la pirofila

2-3 cipolle

200 g di formaggio di montagna urano o di un altro formaggio piccante

500 g di maccheroni

2 cucchiaini di burro o crema per arrostire

1,5 dl di panna intera

o semigrassa

1,5 dl di latte

Sale, pepe, noce moscata



1

Cuocere i maccheroni al dente in abbondante acqua bollente salata.



2

Scolare la pasta, passarla brevemente sotto l'acqua fredda e farla sgocciolare.



3

In una padella, riscaldare il burro o la crema per arrostire. Farvi dorare le cipolle a fuoco medio mescolando di tanto in tanto. Mettere da parte.



4

Portare a ebollizione la panna e il latte nella pentola usata per i maccheroni. Aggiungere la metà del formaggio, mescolare bene e condire con sale, pepe e noce moscata.



5

Versare i maccheroni in una pirofila imburrata. Unirvi la metà del formaggio restante.



6

Versare la salsa sui maccheroni e condire con il formaggio restante. Distribuire le cipolle sulla pasta. Mettere per 10 minuti nel forno preriscaldato a 160 °C, finché il formaggio si scioglie.



Papet vaudois



In una regione come il Pays de Vaud, che conta un'infinità di prodotti agricoli, le specialità contadine vantano una lunga tradizione. Una di esse è il papet vaudois, uno sformato a base di porro e salsiccia affumicata. Ai tempi in cui il frigorifero non esisteva ancora, la salsiccia era una soluzione ideale per conservare la carne. I migliori insaccati vodesi sono il saucisson vaudois (un po' più grosso della salsiccia), la saucisse aux choux (con cavolo) e il boutefas (due volte più grosso del saucisson).

Papet vaudois

Preparazione

Lavare il porro e tagliarlo obliquamente in pezzi lunghi 3 cm.

—
Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.

—
Pelare le patate e tagliarle a cubetti.

—
Steccare ciascuna estremità delle salsicce con uno stuzzicadenti (e lasciarvelo), affinché le salsicce non scoppino durante la cottura e per evitare che il brodo zampilli al momento del taglio.

Per 4 persone

Stuzzicadenti

800 g di gambi di porro

1 cipolla

400 g di patate a polpa soda

1 saucisse aux choux

1 saucisson vaudois o

2 saucisses vaudoises

Burro per rosolare

1 dl di brodo di carne

1 dl di panna



1

Far sciogliere il burro in una pentola dal fondo piuttosto largo. Aggiungere le cipolle e farle rosolare.



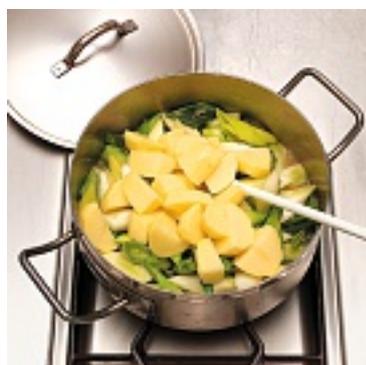
2

Unire il porro e soffriggere per 5 minuti a fuoco lento-medio.



3

Diluire con il brodo.



4

Aggiungere le patate. Coprire e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere la panna.



5

Adagiare le salsicce sulla verdura. Coprire e continuare la cottura a fuoco lento per 20–25 minuti.



6

Togliere le salsicce e ritirare gli stuzzicadenti. Con un coltello ben affilato, tagliarle obliquamente a fette di 1,5 cm. Disporre la verdura su un piatto da portata preriscaldato e accomodarvi sopra le fette di salsiccia.

Flan vallesano alle albicocche



Secondo la voce popolare, fu Gabriel Luisier, un emigrante francese, a seminare il primo nocciolo di albicocca in Vallese. Correva l'anno 1838. Grazie al mite clima mediterraneo, il nocciolo si trasformò in un bell'albero. Oggi il Vallese conta mezzo milione di questi alberi. Le albicocche vallesane sono piuttosto piccole, con delle belle guance rosse, e incredibilmente saporite se lasciate maturare sull'albero.



Flan vallesano alle albicocche

Preparazione

Imburrare lo stampo.

—
Dimezzare le albicocche
e snocciolarle.

**Per 1 stampo ovale lungo
24 cm circa o 1 stampo
rotondo del diametro
di 22 cm**

**Burro per lo stampo
1 pirofila (un po' più grande
dello stampo)
1 telo da cucina**

**750 g di albicocche mature
2 cucchiari di zucchero**

**Glassa:
3 uova
3 dl di panna semigrassa
1 presa di sale
60 g di zucchero
½ bustina di zucchero
vanigliato**

Zucchero a velo



1
Accomodare nello stampo due strati di albicocche con la parte arrotondata rivolta verso l'alto. Cospargere 1 cucchiaino di zucchero su ogni strato.



2
Per la glassa: mescolare, sbattendoli con la frusta, le uova, la panna, il sale, lo zucchero e lo zucchero vanigliato.



3
Versare la glassa sulle albicocche.



4
Foderare la pirofila con il telo da cucina e inserirvi lo stampo. Riempire la pirofila per metà con acqua molto calda. Cuocere a bagnomaria nel settore inferiore del forno preriscaldato a 180 °C per 25–35 minuti. La crema deve risultare compatta, ma non asciutta.



5
Cospargere di zucchero a velo. Servire il flan caldo o freddo.



Fagottini di cavolo alla zughese



Con ogni probabilità le ricette tradizionali di Zugo, come i Chabisbünteli, esistevano già ai tempi della battaglia del Morgarten. Oggi i fagottini di cavolo sono spesso serviti con purè di patate. E come dolce? Un bel pezzo di torta al kirsch, altra notissima specialità di Zugo.

Fagottini di cavolo alla zughese

Preparazione

Tagliare il torsolo e staccare 8–12 foglie di cavolo. Utilizzare l'interno per un'insalata.

—
Ripieno: sbucciare la cipolla e tritarla.

Sbriciolare il panino, bagnarlo con 1,5 dl di acqua calda e lasciarlo ammorbidire per 10 minuti.

In seguito strizzarlo e schiacciarlo con una forchetta.

Tritare il prezzemolo e il rosmarino.

—
Portare a ebollizione 2,5 dl di acqua, sciogliervi la salsa per arrosto.

Per 4 persone

Spago da cucina

1 cavolo bianco grande, di 1,5–2 kg circa

Ripieno:

1 cipolla

1 panino al latte

½ ciuffo di prezzemolo

1 rametto di rosmarino

2 cucchiaini di salsa da arrosto in pasta

250 g di carne macinata di manzo

burro o crema per arrostitire

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

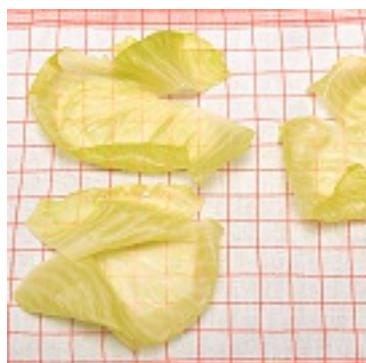
0,5 dl di brodo di carne

Sale, pepe



1

Lasciar sobbollire le foglie di cavolo in abbondante acqua salata per 8 minuti circa.



2

Togliere le foglie e farle sgocciolare. Disporle su un telo da cucina.



3

Per il ripieno: saltare la carne a fuoco vivo nella crema o nel burro, rivoltandola di tanto in tanto. Ridurre la fiamma.



4

Unire le cipolle e farle rosolare. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il panino, il prezzemolo, il rosmarino e soffriggere brevemente. Far svanire il bollore con il brodo, salare e pepare. Togliere la padella dal fuoco.



5

Mettere 2–3 cucchiaini di ripieno al centro delle foglie di cavolo. Formare dei fagottini e legarli con lo spago da cucina.



6

Disporre i fagottini di cavolo in una padella dal fondo largo. Aggiungere la salsa per arrosto e portare a ebollizione. Coprire e crogiolare a fuoco lento per 15–20 minuti.

Spezzatino di vitello alla zurighese



La cucina zurighese è allo stesso tempo signorile e rustica. Ne sono un'espressione tipica le numerose ricette a base di carne, come il Ratsherrentopf o lo spezzatino di vitello alla zurighese. Entrambe le pietanze erano preparate nei ristoranti delle corporazioni. Divide tuttora gli animi la questione di sapere se al vero spezzatino vada aggiunto o meno un terzo o un quarto di un rene di vitello.

Spezzatino di vitello alla zurighese

Preparazione

Sbucciare gli scalogni e tritarli finemente.

Mondare i funghi e tagliarli a fettine sottili.

Tritare finemente il prezzemolo.

Preriscaldare il forno a 75 °C e inserirvi un piatto da portata.

Per 4 persone

2 scalogni

200 g di champignon

½ ciuffo di prezzemolo

Burro o crema per arrostire

600 g di carne di vitello,

ad es. controfiletto o

sottofesa, tagliata a fettine

sottili dal macellaio

Sale, pepe

1 cucchiaio di farina

2 dl di brodo di carne

1,5 dl di panna intera



1

Scaldare il burro o la crema per arrostire in una padella. Aggiungervi la carne poco per volta e farla saltare brevemente a fuoco vivace rivoltando di tanto in tanto.



2

Togliere la carne dalla padella, disporla sul piatto preriscaldato e condirla con sale e pepe. Metterla al caldo nel forno.



3

Ridurre la fiamma. Mettere una piccola quantità di burro o crema per arrostire nella padella. Aggiungervi gli scalogni e farli rosolare brevemente a fuoco medio. Unire gli champignon, far evaporare.



4

Cospargere di farina, arrostire brevemente.



5

Bagnare con il brodo e continuare la cottura finché la salsa si riduce della metà. Aggiungere la panna e far evaporare a fuoco lento.



6

Aggiungere la carne alla salsa, insaporire e interrompere la cottura. Cospargere di prezzemolo.

Impressum

1^a edizione: agosto 2003

4^a edizione: dicembre 2014

© Copyright by

Produttori Svizzeri di Latte PSL,
Swissmilk, Berna

Direzione del progetto

Ursi Lauper, PSL, Berna

Ricette

Silvia Erne-Bryner, Erlinsbach

Fotografie

Michael Wissing, Waldkirch (D)

Concezione grafica,

realizzazione e composizione

P'INC. AG, Langenthal

Concezione e redazione

del testo

Pia Messerli, Berna

Traduzione e adattamento

in italiano

Trait d'Union, Berna

Litografie

Denz Lith-Art AG, Berna

Stampa

Merkur Druck AG, Langenthal

1463071

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Casella postale
3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

