

# *Le ricette di Pra de la Casa*

*le ricette dei nostri nonni,  
i piatti che si facevano nelle nostre case,  
rivisitate attraverso le sapienti mani di Doriana  
e arrangiate con i prodotti che oggi abbiamo a disposizione.*

*Preparazioni semplici e gustose  
della nostra tradizione  
dove la materia prima e il prodotto di origine  
fanno la differenza*

# *Strangolapreti di Spinaci selvatici al timo*

---

## *Ingredienti*

*300 gr di spinaci freschi selvatici (o 500 gr surgelati) - alcuni panini raffermi, corrispondono a 450g - latte (ca. 1/2 litro) - 2 cucchiaini colmi di farina - 2 uova - aglio - burro - salvia - 100 gr formaggio grana trentino - sale pepe - timo selvatico*

## *Ricetta*

*Gli strangolapreti sono un piatto tipico della cucina Trentina, sono gustosissimi gnocchi di pane, spinaci, uova e grana, che noi generalmente serviamo con burro trentino fuso e timo selvatico.*

*Lessare gli spinaci selvatici in acqua leggermente salata, strizzarli e passarli finemente al mixer. Sminuzzare il pane e bagnarlo con il latte per ammorbidirlo. Strizzarlo e aggiungerlo al composto di spinaci con le uova, la farina, il grana grattugiato, sale, pepe nero e mescolate il tutto. Formare un composto morbido. A questo punto bisogna creare gli strangolapreti maneggiando la pasta formando delle piccole palline (di circa 2cm di diametro).*

*Cuocerli in acqua salata, scolarli delicatamente e condire con burro, timo e formaggio grana.*

*L'uso dello spinacio selvatico (buon Enrico) aggiunge un'aroma particolare che impreziosisce ulteriormente un favoloso piatto della nostra tradizione.*

# Canederli in brodo

---

## Ingredienti

200 g di pane raffermo o di pane per canederli  
50 g di cipolle, 2 uova, 2 cucchiaini di farina, 100 ml di latte  
100 g di speck tagliato a listelli,  
50 gr di spressa a dadini, 50 gr di grana trentino grattugiato  
erba cipollina tagliata finemente a piacere, sale

## Ricetta

I canederli sono un piatto di "recupero" che si faceva della nostre case quando bisognava consumare il pane vecchio e si aveva a disposizione un "fondo di speck" o un "culo" di salame...

Oggi è diventato un piatto molto più saportito, arricchito con formaggio e una maggiore quantità di affettato. Noi lo prepariamo così...

Tagliare il pane a dadini. Prendere la cipolla, tagliarla a dadini e rosolarla. Unirla al pane e formare un composto omogeneo. Mescolare la farina, lo speck e il formaggio. A parte mescolare le uova, il latte, il prezzemolo ed il sale.

Incorporare il tutto all'impasto di pane.

Far riposare la massa per ca. 60 minuti.

Ricavare delle palle dall'impasto di grandezza poco più grandi di una pallina da ping pong e cuocerle in un buon brodo e cospargere con un pizzico di erba cipollina.

Fare sempre una prova di cottura con un canederlo per vedere che non si frantumi mentre cuoce nel brodo.

# *Risotto ai profumi del bosco*

---

## *Ingredienti*

*350 g. di riso carnaroli, 1 cipolla, 1 carota, un pugno di asparagi selvatici, un pugno di germogli di luppolo, una manciata di sgrinzei, dado vegetale  
Olio Evo, sale, pepe, grana trentino e burro trentino,  
1 bicchiere di vino bianco (Muller Turgau, Nosiola, Pinot grigio, ....*

## *Ricetta*

*Non sempre si hanno a disposizione asparagi selvatici, germogli di luppolo, e germogli di silene vulgaris (sgrinzei), ma quando li si hanno tra le mani vale la pena di avventurarsi in un risotto tanto gustoso quanto delicato.*

*Preparare un buon brodo vegetale, al quale aggiungiamo alcune fette di porcino secco. Soffriggere la cipolla e le carote tagliate a rondella nell'olio, aggiungervi il riso e tostare, poi sfumare con il vino. Aggiungere i gambi degli asparagi a tocchetti, rigirare e aggiungere il brodo a filo con il riso. Lasciare assorbire il brodo, aggiungere il luppolo, rigirare prima di aggiungere altro brodo. Procedere aggiungendo il brodo a poco a poco. A circa metà cottura aggiungere anche il luppolo e le punte di asparago selvatico. Più avanti gli sgrinzei. Quando il riso sarà cotto ed avrà assorbito l'ultima mestolata di brodo, mettere una noce di burro, e una manciata di grana trentino.*

# *Risotto Teroldego e Marcion de la Regina*

---

## *Ingredienti*

*350 g. di riso Carnaroli, ½ litro di vino Teroldego rotiliano D.O.C.,  
olio extra vergine di oliva del Garda Trentino, brodo di verdure,  
100 gr di marcion de la Regina, 30 g. di grana trentino, 1 cipolla*

## *Ricetta*

*In una pentola larga mettere l'olio, la cipolla tritata finemente, e far rosolare per qualche minuto. aggiungere il riso e tostare. alzare bene la fiamma e aggiungere tutto il vino e cuocere fino a quando sarà completamente assorbito. Poi iniziare a versare il brodo per continuare la cottura.*

*A cottura ultimata aggiungere una noce di burro, il marcion de la Regina, e del grana trentino*

# *Carne salada e fasci*

---

## *Ingredienti*

*2 kg. di carne di fesa di manzo, 100 gr. di sale grosso,  
8 foglie di alloro, 5 bacche di ginepro, 6 spicchi d'aglio,  
20 grani di pepe, poco rosmarino.*

## *Preparazione:*

*Prendere la fesa di manzo ben frollata e perfettamente privata delle pelli e del grasso e tagliarla in tre parti passandola in un composto di sale grosso (gr. 50 per ogni kg. di carne), alloro, pepe nero in grani, bacche di ginepro, aglio a spicchi schiacciato e poco rosmarino. Disporre quindi la carne in un recipiente di terracotta o vetro, cilindrico, schiacciando con un coperchio sopra il quale va posto un peso (questa operazione ha lo scopo di pressare la carne in modo che ne fuoriesca l'acqua e siano assimilati gli aromi).*

*Dopo circa 10 giorni la carne salada è pronta da servire.*

*La si può servire cruda a carpaccio tagliata molto sottile, o tagliandola leggermente più grossa, cuocendola ai ferri dopo averla leggermente passata nell'olio di oliva extra vergine.*

*Per completare il piatto non possono mancare i fagioli borlotti lessati e ripassati con cipolla, pancetta, aglio e peperoncino.*

# *Salmerino alpino al timo*

---

## *Ingredienti*

*600 g Filetti di salmerino alpino, timo selvatico, fen*

*Lavate i filetti di salmerino eliminando le spine, asciugateli con un canovaccio pulito, Mettete i filetti di salmerino alpino in una teglia adagiandovi sopra del timo selvatico; poi mettete nel forno a 160° e cuocete per 10 minuti.*

*Poi salate a piacere*

*Servite nel piatto con una salsina di fen, fatta con le erbe dei prati  
o con germogli di sgrinzoi freschi appena scottati*

# *Crostata della nonna*

---

## *Ingredienti*

*300 gr di farina 00, 150 gr di burro, 150 gr di zucchero,  
2 uova, un pizzico di sale, la scorza di limone*

## *Preparazione:*

*Per preparare la pasta frolla versate la farina su un piano di lavoro, mescolatela con il pizzico di sale e disponete a fontana. Mettete dentro lo zucchero, la scorza di limone e sopra lo zucchero le uova. All'esterno, attorno alla farina, mettete il burro freddo a pezzetti. Impastate quindi tutti gli ingredienti con le mani, dall'interno verso l'esterno, giusto il tempo di ottenere un composto omogeneo. Formate quindi la classica pagnotta, avvolgete la pasta frolla con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per un'oretta prima di realizzare la vostra torta o i vostri biscotti.*

*Potete preparare la pasta frolla anche il giorno prima, si conserva benissimo in frigo per 1-2 giorni. In questo caso abbiate cura di toglierla dal frigo circa un'oretta prima dell'uso, altrimenti sarà troppo dura per stenderla.*

*Preparare la base della torta e cospargela con della marmellata di mirtillo nero e rabarbaro. Coprire parzialmente con delle listarelle di pasta frolla e infornare.*

*Cuocere per circa 30 minuti a 180°*

# Torta di carote

---

## Ingredienti

200 g di farina, 50 g di amido di mais, 250 g di carote  
80 g di mandorle, 200 g di zucchero, 125 g di burro a temperatura ambiente  
3 uova, 1 limone di agricoltura biologica, 1 pizzico di sale.

## Preparazione

Iniziate a tagliare finemente le carote e sminuzzare le mandorle; è possibile utilizzando anche un robot da cucina. Per rendere più evidente la presenza delle mandorle all'interno dell'impasto è utile tagliarle più grossolanamente, utilizzate quindi la velocità minima del robot. In una ciotola lavorate lo zucchero e le uova, aggiungete un pizzico di sale, la buccia del limone e il burro fuso ma, attenzione, non caldo! Per ottenere un composto ottimale è conveniente utilizzare gli ingredienti a temperatura ambiente, lasciateli fuori dal frigo prima di iniziare a lavorarli. Successivamente unite questo composto alla farina e all'amido di mais. Ora incorporate le carote e le mandorle.

Versatevi il composto nello stampo e mettetelo in forno preriscaldato a 180° C.

Fate cuocere per circa 40 minuti.

Cospargete la torta con lo zucchero a velo.