



CUCINARE
SANO *alla*
PORTATA
di TUTTI

RICETTE DA TUTTO IL MONDO

GOLUBTSI



RICETTA DI HALYNA



Ingredienti (per 6 persone)

1 cavolo cappuccio verde
(circa 1 kg)
200 gr di passata di pomodoro
300 gr di grano saraceno
½ kg di patate medie

150 ml di panna acida
formaggio grana grattugiato
2 cipolle medie
olio d'oliva
pepe, sale

Preparazione

1. Lavate il cavolo e, aiutandovi con un coltellino, eliminate la parte centrale del gambo (in questo modo il cavolo si sfoglia durante la cottura). Fatelo sbollentare per qualche minuto in una pentola con abbondante acqua e un pizzico di sale. Scolate e scegliete le foglie migliori.
2. Pulite, pelate e grattugiate le patate. Pulite le cipolle, tagliatele sottili e fatele soffriggere. In una ciotola unite le patate grattugiate, la cipolla, il grano saraceno, formaggio grana grattugiato, pepe, sale, olio d'oliva. Mescolate e amalgamate bene gli ingredienti con un mestolo di legno.
3. Prendete le foglie di cavolo e, poche per volta, stendetele in modo che possano contenere qualche cucchiaino di ripieno, togliendo la parte dura

della foglia. Poi chiudete l'involantino: arrotolate la foglia di cavolo e chiudete bene alle estremità, ricalzando verso l'interno.

4. Disponete gli involtini in una pentola: mettete un filo d'olio, gli involtini uno accanto all'altro e poi a strati. Coprite appena con la passata di pomodoro, la panna acida e l'acqua.

5. Fate cuocere a fiamma bassa, con il coperchio, per circa 2 ore.



Golubtsi è un piatto tipico della cucina ucraina, presente anche in altri paesi dell'est Europa. Si possono usare le foglie di cavolo cappuccio o verza. La ricetta tradizionale è fatta con carne macinata e riso ma questa variante è altrettanto buona e più leggera. Se vi piace potete aggiungere anche dei funghi insieme alla passata di pomodoro.

VARENIKI *con patate*



UCRAINA

RICETTA DI HALYNA

Ingredienti (per 6 persone)

500 gr di farina

1 uovo

5/6 patate (circa 500 gr)

200 ml di ricotta acida

(o ricotta dolce e succo di limone)

1 cipolla media

pepe, sale

Preparazione

1. Per l'impasto dei ravioli, mettete la farina sul piano del tavolo o un asse di legno. Al centro della farina ricavatevi uno spazio in cui mettere l'uovo, un pizzico di sale e, un po' alla volta, l'acqua. Aiutandovi con una forchetta cominciate ad amalgamare gli ingredienti, incorporando la farina e impastate. All'occorrenza, aggiungete poca acqua alla volta. Dovrete ottenere un impasto morbido.

2. Per il ripieno dei ravioli, lavate, sbucciate e fate bollire le patate in abbondante acqua, con un po' di sale, e scolate. Schiacciate le patate e lasciatele raffreddare in una ciotola a cui andrete ad aggiungere la ricotta acida, pepe e sale. Mescolate bene amalgamando gli ingredienti.

3. Stendete la pasta dei ravioli con il mattarello fino a renderla sottile (½ cm di spessore). Aiutandovi con un contenitore cilindrico, tagliate dei dischi di circa 5 cm di diametro (potete usare una tazza o un contenitore vuoto). Al centro dei dischi mettete un po' di ripieno e chiudete a metà, facendo combaciare i bordi. Schiacciate bene i bordi con le dita, da sinistra a destra, per non far uscire il ripieno durante la cottura.

4. Prendete una pentola capiente e fate bollire dell'acqua, a cui avrete aggiunto un po' di sale grosso: abbassate la fiamma e immergete i ravioli. Fate attenzione che non si attacchino sul fondo, mescolando piano con un mestolo. Da quando i ravioli vengono a galla, fate cuocere ancora 1 minuto e scolate. Potete condire i ravioli con olio d'oliva o un soffritto di cipolla e servire.

Vareniki è una ricetta tradizionale ucraina che si fa ogni domenica. Il ripieno può variare: grano saraceno e crauti; ricotta acida, pepe, sale. Per l'impasto si usa soltanto 1 uovo per 500 gr di farina. Con le dosi indicate in questa ricetta si possono fare 40 ravioli.

BORSCH di FAGIOLI

RICETTA DI VIKTORIIA



Ingredienti (per 6 persone)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 250 gr di fagioli lessati | 3 pomodori pelati |
| 4/5 patate medie | 2-3 spicchi d'aglio |
| 1 cipolla bianca | 2 foglie di alloro |
| 1 carota | 1 ciuffo di prezzemolo |
| 1 peperone | 1/2 cucchiaino di aceto o limone |
| 1 rapa viola | olio d'oliva |
| 1/4 di cavolo cappuccio verde | pepe, sale |

Preparazione

1. Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliate le patate, le carote, i pomodori e i peperoni a pezzetti piccoli, le rape e il cavolo cappuccio a strisce sottili, la cipolla tritata finemente.
2. In una pentola capiente fate cuocere le patate coperte d'acqua, con un po' di sale e alloro.
3. A parte, in una padella antiaderente, fate soffriggere cipolla, aglio, carote e rape con un cucchiaino d'olio. Mescolate con un mestolo di legno

qualche minuto e aggiungete peperone e pomodori. Aggiustate di sale e fate cuocere a fiamma bassa. Se i pomodori sono dolci potete aggiungere aceto o succo di limone, a piacere.

4. Quando il soffritto è morbido unitelo alle patate. Aggiungete i fagioli lessati (senza acqua di cottura), il cavolo cappuccio e fate cuocere a fiamma media. Se serve potete aggiungere qualche mestolo di acqua bollente. Quando le verdure sono pronte, spegnete il fuoco e fate riposare per 15 minuti. Alla fine aggiungete prezzemolo tritato e pepe.



Per questa ricetta potete usare fagioli secchi, mettendoli in ammollo la sera prima e facendoli cuocere a parte, oppure fagioli già lessati controllando l'etichetta in modo da scegliere un prodotto con poco sale e conservanti. Se usate fagioli pronti, scolateli e sciacquateli prima di unirli agli altri ingredienti. I pomodori possono essere freschi oppure potete usare pomodori pelati pronti. A fine cottura, prima di servire il borsò potete aggiungere un po' di panna acida o un cucchiaino di yogurt greco a piacere.

SCAVLIVA ZUPA



UCRAINA

RICETTA DI HALYNA

Ingredienti (per 4 persone)

5 patate	1 spicchio d'aglio
2 carote	3 uova
1 gambo di sedano	aceto
1 cipolla media	sale
2 pugni di acetosa (Rumex acetosa)	

Preparazione

1. Pulite tutte le verdure e tagliatele a pezzetti. Mettete le verdure in una pentola, aggiungete uno spicchio d'aglio e coprite d'acqua. Portate a bollore e proseguite la cottura a fuoco medio per 20 minuti, aggiungendo un po' di sale (regolatevi in base alla quantità d'acqua).
2. Nel frattempo lavate le foglie di acetosa, tagliatele sottili, aggiungetele alla zuppa e fate cuocere ancora 10 minuti.
3. A parte, in un pentolino, preparate le uova sode: fate bollire l'acqua con una goccia di aceto, immergete le uova, fatele cuocere per 8-10 minuti e sbucciatele.
4. Servite la zuppa calda con qualche pezzetto di uovo sodo all'ultimo momento.

L'acetosa cresce spontanea sui bordi dei prati, in Ucraina come in Trentino. Raccoglietela fresca, quando le foglie sono tenere: in primavera fino all'inizio dell'autunno. La ricetta tradizionale prevede di aggiungere panna acida a fine cottura ma, anche senza, è buonissima e più leggera.