



Vittorio Castellani aka Chef Kumalé

RICETTARIO UCRAINO

LA#BOOKERIA

Ai miei tre figli Gabriele,
Simone e Giorgio
con l'augurio che crescano
in pace, coltivando la
virtù del dialogo.

Vittorio Castellani aka Chef Kumalé

RICETTARIO UCRAINO

LA#BOOKERIA

La cucina ucraina è nota da tempo per la sua appetitosa varietà di piatti. Questi sono stati concepiti non solo grazie ad un'ampia scelta di prodotti, ma accostando diverse ricette e preparandole in vari modi. Per esempio, il famoso borscht ucraino ha almeno 20 ingredienti; il *Poltava borsch* e il cosiddetto borsch di verdure ne hanno 18, il borscht in stile Chernigov ne ha 16 e quello a base di carpa, 17.

Gli ingredienti per la preparazione del borscht vengono sia bolliti che cotti in umido. Molti piatti a base di carne e di pesce sono fritti, in umido e così via, per dare loro un sapore, un gusto e una succulenza originali. Molti piatti della cucina ucraina sono ripieni o lardellati. Sono particolarmente gustosi quelli a base di carne e verdure: involtini di cavolo, *Volyn krucheniki*, manzo e funghi in umido, salsicce fatte in casa con cipolle, involtini di patate con ripieno di funghi, riso alle barbabietole, ricotta e miele, e altre. Sono molto famose le ricette ucraine a base di pollo, come la cotoletta di Kiev. La cucina nazionale ucraina è ricca di piatti e di varie prelibatezze a base di farina. I più famosi sono i *vareniki*, i *galushki*, i *mlintzi*, il pane di grano saraceno, ecc. La cucina ucraina è anche ricca di frutta, di dolci ai frutti di bosco e di bevande. Per secoli gli ucraini si sono preparati da soli le loro bevande: *nalivkas* fatto in casa (liquore alla frutta), *brandy*, *tertukhas*, *kvas* e *uzvar*. Oggi la cucina ucraina è andata oltre e si è sviluppata e perfezionata. La crescita dell'industria alimentare, la nuova offerta di prodotti agricoli e ittici hanno permesso di inventare nuovi piatti. Nonostante l'uso di nuovi prodotti (la cucina sperimentale ha unito ricette e produzione industriale alimentare) l'essenza nazionale dei piatti ucraini è stata preservata. Oggi l'offerta di piatti a base di verdure, di pesce di mare, di farina e ricotta così come di unione di carne e verdure è molto aumentata. Come effetto di vicinanza economica, culturale e di legami commerciali, lo scambio di esperienze tra i popoli di Russia e Ucraina, i popoli delle repubbliche unite, così come i paesi socialisti, alcuni piatti di queste nazioni sono stati introdotti nella cucina ucraina. Molti piatti ucraini – *borsch*, *vareniki*, polpette di ricotta, carne lardellata, salsicce fatte in casa, pesce farcito e altre – sono diventate particolarmente famose.

Tratto dall'introduzione del ricettario СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ, 1980

INDICE DELLE RICETTE

- P10 Chebureki** Calzoni fritti farciti di carne tritata
- P10 Salat iz biloholovkovoyi kapusty, morkvy, yabluk ta solodkoho pertsyu** Insalata di cavoli, mela, carota e peperone
- P10 Salat iz redysky z yaytsyamy** Insalata di ravanelli e uova
- P12 Farshyrovani pomidory abo ohirky** Pomodori o cetrioli ripieni
- P12 Oseleaets' po-kyyivs'komu** Aringa alla maniera di Kiev
- P12 Telyachim zavivanets' zalivni** Rotolo di vitello in gelatina
- P13 Salat po-zakarpats'komu** Insalata alla Transcarpazia
- P13 Kholodets** Carne in gelatina
- P15 Tovchanka** Purée di fagioli e patate ai semi di papavero
- P15 Gutsul varya** Insalata di barbabietole, fagioli e prugne
- P15 Kapusta masona z buryakom** Pickle di cavolo cappuccio e barbabietole **Ricetta dello chef levgen Klopotenko**
- P17 Chervonyj borshch** Borscht rosso
- P18 Zelenyj borshch** Borscht verde
- P18 Ukrayins'kyy borshch iz svynyachymy reberkamy** Borscht con costine di maiale **Ricetta dello chef levgen Klopotenko**
- P20 Mamyn domashnyy shvydkyy borshch** Borscht veloce della mamma **Ricetta dello chef levgen Klopotenko**
- P20 Rys z harbuzom i sushenoyu zhuravlynoy** Riso con zucca e mirtilli rossi **Ricetta dello chef levgen Klopotenko**
- P22 Okroshka** Zuppa fredda d'estate
- P22 Kalatusha** Zuppa di carpa e funghi
- P24 Kurka kyyivs'ka** Pollo alla Kiev
- P24 Lagman** Noodles con carne e verdure saltate
- P26 Zrazy** Polpette di patate farcite
- P26 Mazuricks** Polpette di tacchino
- P28 Frantsuz'ke m'yaso** Carne alla francese
- P28 Salat z pechinky** Insalata di fegato
- P29 Butzyky** Pasta "Stivale"
- P29 Vyhnevyy pyrih** Pie di ciliegie **Ricetta dello chef levgen Klopotenko**
- P31 Iviv Cheesecake** Cheesecake di Iviv
- P31 Buryakovyy kvas** Kvas di barbabietola
- P33 Uzvar** Decotto di frutta secca
- P33 Kalganivka** Macerato alcolico alla galanga

RINGRAZIAMENTI

Un grazie di cuore per aver impreziosito il ricettario per il loro contributo e supporto a:

Ievgen Klopotenko Celebrity chef ucraino

Daria Kurenkova PR Director presso Євген Клопотенко - Проект

Alla Chechotkina Supporto nella selezione delle ricette

Grazie alle donne che hanno contribuito alla realizzazione di questo ebook con le loro ricette

Tamara, E. Rohatenky, S. Hrywkik, A. Abrametz, V. Ratushniak, A. Shordea, M. Raina, A. Bilous, S. Potosky, A. Obuck, V. Lackmanec, M. Krochack, A. Zuck

Un ringraziamento particolare agli **Amici del Gruppo Facebook @ilmondoatavola** per l'aiuto nella traduzione delle ricette

Annalena De Bortoli + aggiunta ricette

Chiara Ghiron + revisione bozze

Daniela Ermini

Marco Bonello

Serena Valent

Sirio Blonna

Sonia Giordanino

Stefano Scalise

Viviana Rasia

Ylenia Oliva

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito e contribuiranno alla diffusione del Ricettario Ucraino, a cominciare da:

Sabrina Talarico Presidente Gruppo Italiano Stampa Turistica GIST

Alberto Lupini Direttore di Italia a Tavola

Antonella De Santis Giornalista Gambero Rosso

Doris Zaccone Conduttrice radiofonica Radio Capital

Claudio Petronella Conduttore radiofonico Radio RBE Café Bleu

E ovviamente un grazie di cuore a tutti coloro che verseranno quel che potranno a **Medici Senza Frontiere**, assicurandosi una o più copie del Ricettario Ucraino

IL MIO ULTIMO BORSCHT



Ho assaggiato il *borscht*, il pollo alla Kiev e diversi altri piatti ucraini svariate volte; cucinati da donne ucraine migrate in Italia, in occasione di qualche evento interculturale, e nei miei viaggi nei Paesi dell'Europa orientale e nell'ex URSS: in Polonia, In Estonia, in Lituania, ma mai in Ucraina.

Per quello che ho potuto comprendere nel complesso universo della cucina sovietica mi è sempre stato chiaro il collegamento territoriale tra la più famosa delle zuppe di barbabietola, il *borscht* e l'Ucraina. L'ultima volta che l'ho assaggiato è stato alla vigilia della Pandemia a Tiraspol, in Transnistria, uno staterello che si è autoproclamato indipendente dalla Moldova, non riconosciuto dalla Nato. Di quel locale aperto a ridosso della frontiera con l'Ucraina ricordo il volto gentile della fanciulla che me ne servì una razione, ma non posso dimenticare la netta sensazione di assedio provata di fronte ai carri armati e mezzi blindati russi che presidiavano alcuni punti strategici di questo angolo di mondo. Alle mie domande su cosa ci facessero i tank russi per le strade di Tiraspol, le risposte erano le stesse che avevo già sentito a Vilnius, in parte in Serbia e in diverse aree dei Paesi Baltici. Tutti temevano quell'invasione che invece è toccata all'Ucraina.

Riflettendoci, trovo una certa similitudine tra il destino di tutti quei Paesi che la Storia ha voluto mettere sotto il cappello dell'URSS e i piatti delle diverse cucine che si sono viste includere forzatamente nel repertorio gastronomico sovietico negli anni della Cortina di Ferro.

La Cucina Sovietica riunì sotto un comun denominatore le diverse tradizioni, da quelle dei Paesi Baltici, alla Siberia, dalle Slave alle Transcaucasiche.

Questo processo di assimilazione ebbe la conseguenza di annichilire le diverse identità locali che andavano a comporre il grande mosaico della cucina sovietica. Il *borscht* divenne una delle tante pietanze, uno dei piatti della cucina sovietica. Ecco perché alla vigilia dello scoppio di questa invasione infame, voluta da un pazzo di nome Putin, il Manifesto della Cucina Ucraina, sottoscritto da 29 giovani chef ucraini è stato contestato, a partire dalla paternità della zuppa di barbabietole, che i loro colleghi russi negano essere di matrice ucraina. *"Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei..."*, recitava un detto di Brillant Savarin, un motto che non è mai stato così attuale!

Raccogliendo l'appello dello chef levgen Klopotenko, ho voluto dare un piccolo contributo alla conoscenza di una delle cucine che hanno "regalato" alcuni dei piatti più significativi all'anonimo repertorio della cucina sovietica, e al tempo stesso un piccolo aiuto a una popolazione che ora ha bisogno di noi tutti. Di fronte a quello che sta accadendo ognuno di noi dovrebbe fare qualcosa.

Vittorio Castellani aka Chef Kumalé giornalista gastronomade



Per 8 anni la Russia ha condotto una guerra ibrida contro l'Ucraina.
Oggi la Russia ha mostrato il suo vero volto e ha invaso l'Ucraina.
Gli ucraini continuano a difendersi per proteggere il loro diritto a una vita pacifica, all'autodeterminazione e alla possibilità di far parte della più ampia famiglia europea.
Questa è la guerra in Ucraina e ogni ucraino sta facendo del suo meglio per aiutare.
Perché non ci lasciamo. Siamo insieme, questo è il nostro potere.
Combattiamo nel campo reale, combattiamo nel mondo dell'informazione, siamo un rifugio morale l'uno per l'altro.
Ecco perché gli ucraini sono così forti. Perché quello è il nostro Paese, e non lo abbandoniamo solo perché un pazzo ha deciso di attaccarlo.
Ci sono molti modi per sostenere l'Ucraina. Uno di questi è il supporto culturale.
Basta cucinare dei piatti ucraini. Credo che cucinare il cibo implichi una buona energia e una forte connessione interiore.
Aiuta te stesso e i tuoi amici a sentire cos'è l'Ucraina e a capirci meglio.
L'Ucraina è un grande paese con molte cose buone.
Sai tutto sulla guerra nella nostra terra.
Ma cerca di conoscerci meglio. Perché abbiamo questo potere. Perché combattiamo così tanto per il nostro paese e perché amiamo così tanto l'Ucraina.
Quali simboli storici e culturali ci sono dietro ogni ucraino.

Cucina, assaggia, senti e condividi.
Dall'Ucraina con amore.

Ievgen Klopotenko *chefucraino*

Kiev, 8 marzo 2022



@ievgen.klopotenko



@klopotenko

Chebureki

Calzoni fritti ripieni di carne tritata

Per l'impasto

750 gr di farina 00
270-270 ml d'acqua calda
4 cucchiali d'olio di semi di girasole
1 cucchiaio di Vodka
½ cucchiaino di sale
1 uovo (facoltativo)

Per la farcitura

750 gr di carne tritata di manzo o agnello (30% di grasso)
2 cucchiali di prezzemolo tritato
Poca acqua
Sale e pepe qb

Il chebureki è un piatto tradizionale della cucina tartara di Crimea. Si ritiene che le sue origini risalgano alle tribù nomadi mongolo-tartare. Ecco perché i chebureki vengono mangiati ancora oggi ovunque i nomadi mettessero piede nei tempi antichi. Anche negli altopiani del Tibet si può gustare un piatto simile! Il suo nome è tartaro di Crimea e significa "tortino di carne". In Ucraina, i chebureki sono comuni anche tra i greci di Mariupol, con il nome di "chir-chir".

In una ciotola setacciate la farina, mescolatela con l'acqua calda all'interno della quale avrete aggiunto l'olio di semi, la Vodka, il sale e l'uovo, se decidete di usarlo.

Mescolate bene e impastate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo che lascerete riposare coperto per 30 min.

Nel frattempo in una ciotola a parte, tritate la cipolla a brunoise e mescolatela con la carne ed il prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e pepe, bagnate leggermente e mescolate bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per 15 min.

Suddividete ora l'impasto di acqua e farina in dodici parti uguali, lavoratele in modo da dare la forma di palline, copritele con un panno e lasciatele riposare per 15 min, prima di stenderle con un mattarello, in forma circolare. Distribuite all'interno di una metà del disco 2-3 cucchiali della farcitura, richiudete a metà e sigillate, come fareste per un calzone, schiacciando i bordi con le punte di una forchetta.

Fate quindi riscaldare a 180° l'olio di semi in una padella e friggete i cheburek, prima da un lato, poi dall'altro, per due-tre minuti, finché saranno dorati.

Prelevate dall'olio, fate asciugare su carta assorbente e servite.

Salat iz biloholovkovoyi kapusty, morkvy, yabluk

Insalata di cavoli, mela, carota e peperone

Ingredienti

500 gr di cavolo cappuccio
100 gr di peperone verde
3 mele acidule
1-2 carote
240 gr di panna acida
2 cucchiai di zucchero
1 cucchiaino di sale
Prezzemolo o aneto
Succo di limone

Eliminate le foglie esterne del cavolo cappuccio e sminuzzatele o tritatele, mescolandole con il sale.

Aggiungete le mele sbucciate e tagliate a dadini, dopo averle cosparse di succo di limone, le carote grattugiate a fiammifero e il peperone verde, lo zucchero, la panna acida.

Mescolate bene l'insalata e guarnitela con aneto o prezzemolo tritato al momento di servirla.

Salat iz redysky z yaytsyamy

Insalata di ravanelli con uova

Ingredienti

500 gr di ravanelli
150 gr di cipollotti
120 gr di panna acida
3 uova
Aneto e sale a piacere

Spazzolate bene, lavate e grattugiate i ravanelli crudi.

Mescolatele in una insalatiera con 120 gr di panna acida.

Sistemate le foglie di lattuga su un piatto da portata, sistemateli sopra le carote, condite con la panna acida rimanente, sale e zucchero a piacere. Guarnite con piselli e i pomodori freschi tagliati a fette.



Chebureki

Farshyrovani pomidory ta ohirky

Pomodori e cetrioli ripieni

Ingredienti

5 pomodori o cetrioli di medie dimensioni
200 gr di würstel o di salsiccia essiccata
2 uova
2 cipolle
1 cucchiaio di burro
2,5 cucchiali di maionese
50 gr di formaggio vaccino tipo caciotta
Sale e pepe

Tagliate a metà i pomodori o i cetrioli e svuotateli dalla polpa.

Affettate e rosolate le cipolle nel burro, lasciatele raffreddare, aggiungete i würstel o la salsiccia, le uova sode, le cipolle rosolate e passate il tutto per due volte nel tritacarne.

Aggiustate di sale, pepe e mescolate con la maionese. Miscolate bene tutti gli ingredienti, e farcite i pomodori o i cetrioli.

Guarnite con formaggio grattugiato a fiammifero, prezzemolo o aneto e servite.

Oseleaets' po-kyyivs'komu

Aringhe alla maniera di Kiev

Ingredienti

1 grossa aringa affumicata
200 gr di burro
100 gr di formaggio tipo caciotta
200 gr di pane di farina integrale
240 gr di latte intero
1/2 lt di latte intero
1 cucchiaio di senape
Pepe

Togliete la pelle all'aringa e sfilettatela

Ammollate l'ariga nel latte per 30 min. prelevata e conservatela a parte e ammollate nello stesso latte il pane, che strizzerete.

Passate al tritacarne le aringhe con il pane ammollato e mescolate il composto in una ciotola insieme al burro ammorbidito, al formaggio grattugiato a fiammifero, alla senape e al pepe.

Mescolate bene e sistematate il composto in uno stampo a forma di pesce, rovesciate su un piatto e decorate in superficie con prezzemolo tritato.

Telyachim zavivanets' zalivni

Rotolo di vitello in gelatina

Ingredienti

1 kg di coscia di vitello
150 gr di pane integrale
130 gr di fegato
5 uova sode
240 ml di latte
2 cucchiali di burro
2 carote
1/2 radice di prezzemolo
1/2 cipolla
15 gr di gelatina
500 ml di brodo di vitello
Sale pepe
1 foglia di alloro

Tagliate la coscia di vitello per il lungo in modo da ricavare una grande bistecca.

Preparate una farcia tritando insieme il fegato, il pane ammollato, le uova sode.

Stendete la farcia sopra la fetta di carne e arrotolatela in modo da formare un rotolo, che legherete con lo spago. In una pentola di coccio preparate un soffritto di carote tritate, cipolla, radice di prezzemolo, sale, pepe e alloro.

Sistematatevi la rolata e fatele prendere colore su tutta la superficie, ruotandola di tanto in tanto, copritela a filo con acqua e fate cuocere senza coperchio a fuoco moderato per 45 min.

Fate raffreddare la rolata nel brodo di cottura, tagliatela a fette, sistematela in un vassoio da portata col bordo rialzato e copritela col il brodo di cottura che avrete filtrato, all'interno del quale avrete sciolto la gelatina.

Lasciate solidificare la gelatina e servite in tavola.

Salat po-zakarpat-s'komu

Insalata alla Transcarpazia

Per la carne secca dividete il manzo in due o tre pezzi uguali per lunghezza e dello stesso spessore, massaggiateli con sale e pepe, disponeteli in un contenitore smaltato e lasciateli riposare coperti in frigo per 10-12 giorni, girandoli ogni giorno. Appendeteli quindi in un locale ben arieggiato e lasciateli seccare. Quando la superficie si è formata una crosta, rivestiteli con peperoncino, aglio e paprika, ripetendo la procedura per tre o quattro volte nell'arco dei successivi 10-12 giorni.

Per l'insalata lessate le patate con la buccia in acqua salata, fatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a dadini minuscoli. Fate lo stesso con le carote.

Rassodate le uova e tagliatene una a dadini, come farete per il prosciutto ed i cetrioli.

Scottate i piselli e mescolate tutto insieme, condite con maionese e sale, mescolando bene.

Disponete l'insalata in una ciotola oppure sformatela a cupola su un piatto da portata.

Decorate con la carne secca tagliata a fettine sottilissime, foglie di prezzemolo e l'uovo sodo tagliato a spicchi o rondelle.

Ingredienti

300 gr di carne secca
170 gr di prosciutto cotto, tipo Praga
180 gr di piselli sgusciati
150 gr di maionese
2 uova
3 patate
2 carote
2-3 cetrioli marinati all'aneto
Sale
Prezzemolo
* Per la carne secca
1 kg di controfiletto di manzo
50 gr di sale
6 gr di pepe
50 gr di pasta di peperoncino
30 gr di paprika
50 g di aglio in polvere

Kholodets

Carne in gelatina

Il kholodets è un piatto di carne fredda diffuso tra le popolazioni slave dell'Europa dell'Est e si dice che sia nato nel Rus' di Kiev, un antico regno medievale degli Slavi di fine XI secolo che comprendeva parti delle odierni Ucraina, Russia, Bielorussia, Polonia, Lituania, Lettonia ed Estonia. La tesi è avallata dal fatto che in tutte le lingue slave dell'Est il piatto si chiama nello stesso modo, e secondo gli storici ciò significa che il kholodets nacque in un momento in cui non c'erano ancora grandi differenze di linguaggio tra quei popoli.

Questa ricetta, come la maggior parte dei piatti a base di carne, è tipica delle festività invernali più importanti, specialmente del Natale. L'invenzione della gelatina in polvere contribuiva a rendere la copertura meno densa rispetto a quella preparata con ossa e cartilagini, e permetteva di aggiungere alla preparazione anche ingredienti raffinati come prosciutto, funghi e spezie, però con l'arrivo dei bolscevichi tutte le ricette "borghesi" divennero tabù e si tornò ai metodi tradizionali. Il kholodets richiede una cottura lunga ma è facile da preparare.

Sistemate prima le ossa, poi la carne e le cartilagini in un ampio tegame dal fondo spesso. Coprite con acqua e fate cuocere a fuoco bassissimo per 7-9 ore, fino a che la carne si separa dalle ossa. Il brodo deve solo fremere, non bollire. Un paio di ore prima della fine della cottura unite le cipolle, le carote e le radici di prezzemolo intere. Venti minuti prima di ultimare il brodo unite alloro e pimento. A fine cottura prelevate la carne e le carote dal brodo e riducetele a pezzettini. Ossa, cartilagini, cipolla e aromi vanno scartati.

Filtrate il brodo con colino a maglia molto fine, versatelo in un tegame pulito e fate sobbollire per un minuto con aglio tritato e una presina di sale.

Sistemate la carne e le carote in ciotole individuali o in una pirofila da tavola, versatevi sopra il brodo, lasciate freddare e tenete in frigo fino a che il liquido si sarà addensato formando una gelatina ben ferma.

Servite accompagnando con rafano, senape e sale.

Ingredienti

1 kg di frattaglie (ossa e cartilagini): stinco, spalla e piedino di vitello, piedino di maiale, orecchie di maiale, ali di pollo
1 kg di coscia di manzo
250 g di cipolle
250 g di carote
100 g di radici di prezzemolo
3 o 4 spicchi di aglio
5 o 6 foglie di alloro
4 o 5 grani di pimento
Sale e pepe qb



Tovchanka

Tovchanka

Purée di fagioli e patate ai semi di papavero

Ingredienti

300 gr di patate
100 gr di fagioli secchi
1 cipolla
3 cucchiai di semi di papavero
2 cucchiaini di zucchero
Sale e pepe qb
Prezzemolo o aneto

Il tovchanka è uno dei piatti di contorno più comuni della cucina ucraina. Si dice che provenga dalla zona di Ternopil ed è una purea di patate lesse e fagioli che vengono cotti separatamente e poi schiacciati, in ucraino "tovchut", da cui il nome del piatto. Il terzo ingrediente principale sono i semi di papavero. Oltre ai fagioli si possono usare anche altri legumi.

Ammollate i fagioli per 8-10 ore. Sciacquateli, copriteli di abbondante acqua fresca e fateli cuocere per circa due ore, fino a che saranno morbidi, quindi scolateli.

Ammollate i semi di papavero per circa dieci ore in acqua tiepida. Scolateli e pestateli in un mortaio fino a ridurli in pasta.

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi e lessatele in acqua bollente salata. Scolatele e unitele ai fagioli.

Tritate finemente la cipolla e unitela a patate e fagioli insieme alla pasta di papavero, insaporite con zucchero, pepe e le erbe e schiacciate tutto in un purè rustico, eventualmente unendo un pochino dell'acqua di cottura delle patate per raggiungere la consistenza desiderata. Regolate di sale e servite in tavola.

Gutsul varya

Insalata di barbabietole, fagioli e prugne

Ingredienti

3 piccole barbabietole
300 g di fagioli bianchi
300 g di prugne secche
150 g di crauti (sauerkraut)
1 cipolla
Olio di semi di girasole
Sale e pepe

Noto anche come hutsul varya, questo piatto è originario della Bukovyna. Ingrediente principale sono le barbabietole lessate. È un'insalata tipica del periodo della Quaresima, perché non contiene né carne né proteine animali, resta comunque un piatto molto gustoso e salutare.

Ammollate i fagioli per 6-8 ore. Sciacquateli, copriteli di acqua e cuoceteli fino a che saranno morbidi, quindi lasciateli raffreddare.

Lessate le barbabietole con la loro pelle oppure cuocetele al forno, sbucciatele e tagliatele a dadini.

Sciacquate le prugne e lessatele per circa venti minuti in acqua bollente fino a che saranno morbide. Scolatele bene e tagliatele a pezzetti.

Tagliate in due la cipolla in julienne, scolate i crauti e sistematicamente tutti gli ingredienti in una ciotola, condite con sale, pepe e olio e servite in tavola.

Kapusta masona z buryakom

Pickle di cavolo cappuccio e barbabietole

Ingredienti

1 cavolo cappuccio
1 barbabietola
5 spicchi d'aglio
3 cucchiai di olio di semi di girasole
Per la salamoia
1 litro d'acqua
4 cucchiai di zucchero semolato
100 ml di sidro di mele o aceto di vino rosso
6 grani di pepe nero
3 foglie di alloro
2 cucchiai di sale

Preriscaldate il forno a 180°C. Lavate bene la barbabietola, asciugatela con un tovagliolo di carta, praticate diversi fori con una forchetta, avvolgetela nella carta stagnola e infornate per 60 minuti a 180 gradi. Se usate una barbabietola grande, aumentate il tempo di cottura a circa 1,5-2 ore. Lasciate raffreddare la barbabietola.

Quando la barbabietola sarà raffreddata, tagliatela a listarelle. Schiacciate l'aglio con il dorso di un coltello e sbucciatelo. Tagliate il cavolo cappuccio a cubetti di circa 3-4 cm di larghezza. I pezzi dovrebbero assomigliare ai petali di un fiore.

Per la salamoia: versate in un pentolino circa 1 litro d'acqua, aggiungete lo zucchero, il sale, i grani di pepe nero, le foglie di alloro. Portate a bollire, aggiungete l'aceto e spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare leggermente la salamoia.

Sistematicamente i "petali" di cavolo cappuccio in un barattolo di vetro da tre litri, alternando strati di cavolo cappuccio con le striscioline di barbabietola, aggiungete l'aglio schiacciato. Versate la salamoia calda, aggiungete circa 3 cucchiai di olio di semi di girasole e sigillate con un coperchio. L'olio formerà una pellicola sulla superficie che impedirà la crescita di muffe e batteri.

Lasciate il barattolo in un luogo buio e asciutto a temperatura ambiente. I petali di cavolo cappuccio saranno pronti in circa 3-5 giorni. Conservate il barattolo in frigorifero.

Il Borscht



Come probabilmente saprete, il borscht è la pietra angolare della cucina ucraina: è una zuppa tradizionale che si prepara con carne, barbabietole, patate, cavoli, cipolle, pomodori (o concentrato di pomodoro) e carote. Non esiste un'unica ricetta classica per questo piatto. Ogni famiglia ha i propri consigli, trucchi e segreti ben custoditi. Gli ucraini non hanno bisogno di un motivo particolare per cucinare il borscht, anche se il più delle volte viene servito in occasione di matrimoni o altri eventi festivi. Ecco i consigli dello chef Ievgen Klopotenko per creare la vostra migliore ricetta di borshch ucraino.

Carne Per il borshch, potete scegliere qualsiasi tipo di carne: maiale, manzo, agnello, pollo, tacchino o coniglio. Potete anche preparare un borshch vegetariano: usando solo fagioli, lenticchie o piselli al posto della carne. Gli ucraini preferiscono il borsch con un brodo ricco di carne, solitamente a base di maiale. Qualsiasi taglio andrà bene. Potete anche cucinare il borscht usando gli stinchi di maiale, ma assicuratevi di rimuovere la pelle e le membrane.

Barbabietola Per velocizzare la cottura del borshch, le barbabietole fresche devono essere tagliate in julienne e fatte bollire prima nel brodo di carne. Le barbabietole possono essere bollite o cotte al cartoccio, quindi sbucciate e grattugiate e aggiunte alla base di verdure saltate, che di solito è composta da cipolle e carote tritate finemente. La condizione principale è che il borsch risulti abbastanza spesso. Quanto? Immergete un cucchiaio nel borsch finito e se l'avrete ben cucinato dovrebbe rimanere in verticale.

La base vegetale Non limitatevi a carote, barbabietole e cipolle. Potete anche aggiungere del concentrato di pomodoro, della salsa di pomodoro o dei pomodori freschi tagliati a dadini fini (basta prima sbucciare), e poi il succo di mezzo limone. Se volete ottenere un borsch piccante, potete aggiungere della pasta di peperoncino o un paio di cucchiai di *adjika* (salsa georgiana piccante) alla base di verdure. Potete anche preparare una base vegetale originale frullando un peperone rosso dolce e un pomodoro rosato in un frullatore.

Erbe e spezie Le erbe tradizionali utilizzate nel borsch sono foglie di alloro, l'aglio, l'aneto, il pimento (allspice) e i grani di pepe nero, oltre a sale e zucchero: quest'ultimo aiuta a bilanciare il gusto. Potete anche usare i pomodori secchi per esaltare il sapore, aggiungere il basilico e persino la paprika affumicata.

Cavolo Il cavolo bianco viene spesso utilizzato per il borshch, ma potete sostituirlo con il cavolo pechinese o con i cavolini di Bruxelles!

Patate Le patate non mancano quasi mai nel borsch. Se volete esotizzare il piatto aggiungete dell'igname o della manioca, ma non esagerate, altrimenti il borshch avrà il sapore di un dessert.

Abbinamento Il borshch in Ucraina è tradizionalmente servito con lardo salato e aglio, pane scuro croccante e senape. In primavera bisogna aggiungere uno scalogno e qualche ravanello in ogni ciotola di borsch, in estate pomodori tagliati a fette con sale o un pezzo di pane croccante strofinato con aglio fresco.

Raccomandazione Durante la preparazione del borshch, l'importante è seguire i passaggi nell'ordine corretto in modo che le verdure non siano crude o troppo bollite.

Chervonyj borshch

Borshch rosso

Ingredienti

Per il brodo base

300 gr di osso di bovino con midollo
300 gr di coda di bovino
300 gr di controfiletto
1 grossa cipolla dorata
1 radice di pastinaca
1 carota
1 gambo di sedano con le foglie
1 cucchiaino di semi di coriandolo
½ cucchiaino di pepe nero
½ cucchiaino di pepe di Jamaica allspice
½ cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)
2 rami di prezzemolo
4 lt d'acqua fredda

Per la zuppa

4 patate
3 barbabietole di medie dimensioni con le loro foglie
2 carote di media grandezza
1/2 piccolo cavolo verza
1 pastinaca
2 spicchi d'aglio
1 piccolo sedano con le foglie
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di aneto
sale, pepe nero macinato
1 peperoncino secco aromatico (paprika)
2 cucchiae d'aceto di vino bianco

Per servire

4 spicchi d'aglio
Fette di pane nero
Lardo

In una pentola capace, sistematate sul fondo la carne, tutte le verdure mondate, il mix di spezie, versate l'acqua, coprite con il coperchio e portate a ebollizione. Fate cuocere per un'ora schiumando il brodo di tanto in tanto. Sbucciate le barbabietole, prelevate dal brodo tutti gli ingredienti, tranne le carni, sistemateli a cuocere le barbabietole intere e lasciatele cuocere per trenta minuti con il coperchio. Quindi prelevate le ossa con il midollo, le carni e le barbabietole. Filtrate il brodo e rimettetelo a cuocere nella sua pentola. Mondate ora le verdure per la zuppa, tritate gli spicchi d'aglio. Grattugiate a fiammifero la pastinaca e le carote e mettetele a cuocere nel brodo per la zuppa insieme ai gambi delle barbabietole tagliati a tocchetti, un peperoncino e fate cuocere per dieci minuti. Aggiungete le patate che farete bollire per altri dieci minuti, eliminate il peperoncino, e completate con metà delle foglie di barbabietola, del sedano, del prezzemolo e dell'aneto tritate. Sminuzzate quindi il controfiletto usato per il brodo di base e la carne della coda. Prelevate le barbabietole bollite dalla zuppa e grattugiatele in rapée; insaporitele con l'aglio tritato e due cucchiae d'aceto di vino. Versate nella zuppa le carni sminuzzate, il cavolo tagliato a listerelle fini e le barbabietole grattugiate. Completate con il trito di erbe aromatiche, spegnete il fuoco e lasciate riposare la zuppa con il coperchio per dieci minuti. Aggiustate di sale e pepe. Servite in ciotole con l'aggiunta di spicchi d'aglio tagliati a lamelle e una spolverata di aneto fresco. Accomodate con pane nero e fette sottili di lardo.



**L'icona della
cucina ucraina**

Zelenyj borshch

Borshch verde

Portate ad ebollizione l'acqua in una pentola capace.

Aggiungete la carne, un cucchiaio di sale e fate cuocete a fuoco lento e parzialmente coperto per 30 minuti (se usate il pollo, per 10 minuti), schiumando in superficie.

Aggiungete quindi le patate tagliate a dadini, l'alloro e fate bollire per 15 min. fino a quando le patate saranno lesse.

Nel frattempo soffriggete a parte fino a doratura la cipolla tagliata a dadini in due cucchiai di olio d'oliva, quindi versatela nella zuppa.

Sbattete delicatamente le uova con una forchetta e unitele alla zuppa in cottura, mescolando.

Quando le patate saranno completamente cotte, aggiungete l'acetosella e l'aneto.

Riportate la pentola a ebollizione e fate sobbollire per altri 3-5 minuti o finché l'acetosella sarà cotta.

Servite la minestra calda con una cucchiaiata di panna acida o maionese.

Nota L'aggiunta di più acetosella renderà il vostro borshch più acido.

Ingredienti

3,5 lt d'acqua

450 gr di lombo di maiale o di petto di pollo tagliato a cubetti o listerelle

1 cucchiaio di sale

4-5 patate medie

1 cipolla media, tagliata a cubetti molto piccoli

2 cucchiai di olio d'oliva

2 uova grandi, sbattute con una forchetta

2 foglie di alloro

3 cucchiai di aneto

250 gr di acetosella, sciacquata, scolata e tritata grossolanamente

Per servire

Panna acida o maionese

krayins'kyy borshch iz svynyachymy reberkamy

Borshch con costine di maiale

Preriscaldate il forno a 200°C. In una pirofila cuocete le costine di maiale per circa 30 min. fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

Nel frattempo lavate e tritate grossolanamente il sedano rapa, senza sbucciarlo.

Tagliate le carote a cubetti della stessa dimensione dei pezzi di sedano. Trasferite le costine al forno in una pentola capiente, aggiungete circa 3 litri di acqua.

Versate i pezzi di sedano e carota, mezza cipolla non sbucciata. Portate a bollire e fate cuocere a fuoco medio per circa 30 min.

Preparate ora la base di verdure saltate: questo è ciò che rende ogni borshch più saporito.

Tagliate a dadini il peperone dolce. Tagliate finemente i pomodori e l'altra metà della cipolla.

Scaldate il burro in una padella e cuocete le verdure fino a quando saranno morbide.

Aggiungere 200 ml di salsa di pomodoro e circa 2 cucchiai di concentrato di pomodoro; fate cuocere per altri 5-7 minuti.

Grattugiate a fiammifero una delle barbabietole. Unitela alle verdure saltate e continuate la cottura per altri 3-4 minuti.

Con un estrattore spremete il succo dell'altra barbabietola.

Aggiungete il succo o la purea di barbabietola e le verdure nella pentola con le coste e il sedano, insieme al pimento e alle foglie di alloro.

Salate a piacere. Lavate e sbucciare 3-4 patate.

Tagliatele a cubetti grossolani e aggiungetele nella pentola con il brodo delle costine.

Tagliate a metà la testa d'aglio e aggiungetela nella pentola.

Sminuzzate il cavolo cappuccio e conservatelo a parte, lo aggiungerete al borsch verso la fine.

Se lo desiderate, potete aggiungere dei fagioli bianchi lessi al borshch.

Aggiungete le pere secche affumicate, esalteranno il borsch con il loro meraviglioso sapore affumicato.

Quando tutti gli ingredienti saranno cotti e teneri, aggiungete il cavolo cappuccio tritato nella pentola. Lasciate cuocere per altri 5 minuti e togliete il borshch dal fuoco. Lasciate riposare per almeno mezz'ora prima di servire con panna acida e aneto tritato finemente.

Conservate il borsch in frigorifero e ricordate che diventerà ancora più delizioso durante la notte.

Ingredienti

400-500 gr di costine di maiale

2 barbabietole

2 pomodori

1/4 di sedano rapa

1/4 di cavolo cappuccio

3-4 patate

1-2 carote

1 cipolla

1-2 pere secche affumicate

2 foglie di alloro

3 grani di allspice (pimento)

1 testa d'aglio

1 peperone dolce

200 ml di salsa di pomodoro

30 gr di burro

2 cucchiai di concentrato di pomodoro

Sale



Chervonyj borshch

Mamyn domashnyy shvydkyy borshch

Borshch veloce della mamma

Mondate e tagliate a cubetti le patate.

Mondate la cipolla e tagliatela a dadini. Tagliate a julienne la carota e la barbabietola.

Eliminate il torsolo e i semi del peperone e poi tagliatelo a julienne.

Versate circa 4 cucchiali di olio nella pentola a pressione e aggiungere il pepe, la cipolla, la carota e la barbabietola.

Salate e saltate per 15 min.

Mentre le verdure cuociono, preparate le costine.

Tagliatele a pezzi grossi.

Sistematatele nella pentola a pressione.

Aggiungete i pomodori pelati e tagliati a pezzetti.

Salate a piacere e aggiungete $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero per bilanciare il sapore.

Tritate il cavolo cappuccio e sistematelo nella pentola a pressione insieme alle patate.

Aggiungete circa 2 litri di acqua.

Fate cuocere per 40 minuti.

Quando le verdure saranno quasi cotte, tritate finemente gli spicchi d'aglio e aggiungeteli nella pentola.

Servite con panna acida e strutto salato.

Ingredienti

400 gr di costine di maiale affumicate

250 gr di cavolo cappuccio bianco

3 patate

1 carota

1 barbabietola

1 cipolla

Zucchero

$\frac{1}{2}$ peperone dolce

200 gr di pomodori pelati in scatola

2 cucchiali di concentrato di pomodoro

3 grani di pepe nero

2 grani di pimento (allspice)

2 foglie di alloro

3 spicchi d'aglio

4 cucchiali d'olio di girasole

Sale

Rys z harbuzom i sushenoyu zhuravlynay

Riso con zucca e mirtilli rossi

Tagliate la zucca a tocchetti e sistemateli in una pentola con 200 ml d'acqua. La zucca non deve essere completamente sommersa.

Coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 10 min.

Aggiungete lo zucchero, la cannella, il latte ed il sale.

Portate a ebollizione il riso quindi abbassate il fuoco e coprite con un coperchio. Fate cuocere per 5-7 minuti.

Versate il riso e rimestate con un cucchiaio di legno in modo da distribuirlo in modo uniforme.

Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento finché il riso sarà cotto.

Togliere la stecca di cannella. Insaporite con il burro e mescolate bene il tutto.

Aggiungere i mirtilli rossi secchi e mescolare ancora una volta. Lasciate cuocere per altri due minuti, togliete dal fuoco e lasciare raffreddare per circa 15 min. prima di servire in tavola.

Ingredienti

450 gr di zucca sbucciata

200 ml di acqua

350 ml di latte intero

150 gr di riso

50 gr di burro

2 cucchiali di zucchero semolato

1 stecca di cannella

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale

2 cucchiali di mirtilli rossi essiccati

Miele per servire (facoltativo)



Okroshka

Okroshka

Zuppa fredda d'estate

Okroshka è una tradizionale zuppa fredda, tipica soprattutto delle zone orientali dell'Ucraina.

L'origine dell'Okroshka rimane una domanda aperta, in quanto sull'argomento non esistono a tutt'oggi sicuri riferimenti storici. Tuttavia, molti storici associano la comparsa della okroshka con il battesimo della popolazione russa di Kiev. Secondo le cronache, dopo l'atto del battesimo, il Principe Vladimir ordinò che si distribuisse tra i contadini "cibo, miele e kvas". Probabilmente, fu in seguito a questa usanza che il kvas si diffuse tra la gente comune.

Insieme al pane di segale e alle cipolline novelle divenne la base per la zuppa fredda.

Anche se il termine "okroshka" divenne largamente diffuso solo all'inizio del XX Secolo.

Il termine indica il metodo di preparazione dell'okroshka: tutti gli ingredienti devono essere tritati finemente. Gli ingredienti di base sono: cetrioli, ravanelli e cipollina novella.

Nota Se si usa il kvas si usa la panna acida, mentre se si usa il kefir no

Tagliate a piccoli cubetti i cetrioli, le patate, i ravanelli, la carne o il prosciutto cotto e le uova. sode

Sistemate tutti gli ingredienti in una ciotola e versatevi sopra il kvas o il kefir, aggiungete il sale, il pepe, il rafano, sale e pepe

Sistemate in frigorifero per almeno per un'ora e togliete l' okroshka 15 min prima di servirla.

Tagliate finemente l'erba cipollina, il prezzemolo e l'aneto

Prima di servirla cospargete sopra ad ogni piatto un cucchiaio delle erbette tagliate e un cucchiaio di panna acida. Servite con fette di pane nero di segale.

Ingredienti

700 ml di kvas o di kefir

200 gr di carne di vitello lessa o di prosciutto cotto tipo Praga

2-3 patate lesse

120 gr di cetrioli freschi di piccola taglia

4 uova sode

6 ravanelli

Erba cipollina, prezzemolo, aneto

50 gr di panna acida o yogurt greco

4 fette di pane nero di segale

Rafano

Sale, pepe

Kalatusha

Zuppa di carpa e funghi

Il termine Kalatusha nella regione di Polissya si riferisce a una pietanza che combina tra di loro ingredienti, apparentemente inconciliabili come il pesce ed i funghi.

Tagliate le carote e il sedano rapa in grossi pezzi, metteteli in una teglia, cospargete di sale e ungete con olio di semi di girasole. Infornate per 30 minuti a 180 gradi centigradi. Quando saranno ben cotte, frullatele separatamente con un mixer a immersione.

Preparate ora il brodo di pesce e funghi. Pulite la carpa e lavatela sotto l'acqua corrente.

Tagliate la carpa in grossi pezzi e sistemate la dentro una pentola, insieme alle foglie d'alloro, il pepe di Giamaica, e i funghi essiccati. Filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fini e conservatelo a parte.

Mescolare la farina con il burro ammorbidente, come fareste per una pasta frolla.

Rimettete il brodo di carpa e funghi sul fuoco e aggiungete il mix di farina e burro, lavorate la zuppa con una frusta in modo da addensarla.

Fate grigliare le verdure che preferite: cipolle, barbabietole o pomodori, schiacciatele con una forchetta e aggiungetele alla zuppa.

Sistemate ora in ogni piatto una cucchiainata colma del purée di carote e una di sedano rapa. Versatevi la zuppa, aggiungete pezzetti di polpa di carpa, spolverate con polvere di porcini e servite in tavola.

Ingredienti

Una carpa

40 gr di funghi porcini essiccati

2 carote

1 sedano

50 gr di verdure grigliate a scelta: barbabietole, carote, cipolle, pomodori

2 cucchiai d'olio di semi di girasole

70 gr di farina

50 gr di burro

Sale, pepe, aneto, prezzemolo, foglie d'alloro, pepe di Giamaica (allspice) – a piacere



Chicken Kyiv

Kurka kyyivs'ka

Pollo alla Kiev

Il pollo alla Kiev è stato un biglietto da visita della capitale Ucraina per molti anni. È conosciuto e amato in tutte le parti del mondo. La peculiarità del piatto consiste nel fatto che non si prepara con carne tritata, ma con un intero filetto di petto di pollo. Nonostante il nome, sono tanti i paesi che reclamano la paternità del piatto. Secondo alcuni, la sua patria sarebbe la Francia, una creazione dello chef Nicolas Appert, secondo altri, il Regno Unito. Gli americani sostengono poi che il pollo alla Kiev è chiamato così grazie alla popolarità che il piatto aveva tra i migranti ucraini negli USA!

Tagliate il petto di pollo in quattro fettine in modo da poterlo aprire a libro. Battete delicatamente con un baticarne i petti di pollo ottenuti. Preparate il ripieno aromatizzato tritando aglio e prezzemolo, che mescolerete con il burro ammorbidito e con la senape. Aggiustate di sale e pepe. Dividete il composto in quattro parti e sistematelo nel freezer finché sarà compatto. Stendete i petti di pollo sistematicamente sopra ogni fetta del composto che lavorerete nel palmo della mano per dargli la forma di un sigaro. Arrotolatevi intorno il petto di pollo in modo da ottenere una rollatina che passerete nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Fate riposare in frigo per mezz'ora. Riscaldate quindi l'olio a 180°C in una padella e doratevi le rollatine di pollo per 12-15 minuti. Asciugate su carta assorbente e servite in tavola.

Ingredienti

Un petto di pollo tagliato in quattro fette
120 gr di burro
Una manciata di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di senape di Dijione
60 gr di farina
1 uovo
1 cucchiaino di latte intero
100 gr di pangrattato
200 ml d'olio di semi
Sale e pepe q.b.

Lagman

Noodles con carne e verdure

Il Lagman è una specialità di origine cinese, il suo nome deriva infatti dai noodles "lamian" originari della Provincia di Gansu, lungo la Via della Seta ed è molto diffuso nella cucina tartara della Crimea. Si tratta di un piatto con noodles che può essere servito con o senza carne, calda o fredda.

Preparazione dei noodles

Setacciate la farina in una ciotola, fate un cratero nel centro e versatevi l'acqua e l'uovo. Impastate energicamente per alcuni minuti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo che stenderete con il mattarello di uno spessore di 2 mm. Tagliate la sfoglia in modo da ottenere dei noodles.

Preparazione della salsa

Tagliare la carne in piccoli pezzi e spolveratela di sale. Sbucciate e tagliate finemente le verdure. Versate l'olio di semi in una padella preriscaldata e friggetevi la carne fino a doratura. Fate saltare per 7-10 min. nella stessa padella le carote a fiammifero, le cipolle in julienne e peperoni affettati e conservateli a parte. Fate saltare anche le patate tagliate a bastoncino con l'aglio tritato e i pomodori. Aggiustate di sale e pepe, coprite a filo con acqua e proseguite la cottura finché l'acqua sarà assorbita. Fate cuocere i noodles in acqua salata e servite il Lagman in un piatto, versandovi sopra la carne e il sugo di verdure.

Ingredienti

600 gr di carne di manzo
3-4 patate
1 peperone rosso
1 carota
1 cipolla
3-4 pomodori
30 ml d'olio
1 lt d'acqua
Sale, pepe, aglio, erbe aromatiche a piacere
Per i noodles
300 gr di farina di frumento
100 ml d'acqua
2 uova



Lagman

Zrazy

Polpette di patate farcite

Ricetta che nasce per non sprecare avanzi di carne e verdure, è diventata in Ucraina una vera specialità, che si farcisce di solito con cavoli, con funghi oppure con carne cotta fatta a dadini. Questa versione parte invece da carne cruda. Se li preparate con verdura aggiungete qualche gustoso dadino di lardo all'olio di cottura.

Lessate le patate con la buccia, poi sbucciatele e passatele allo schiacciatate. Unite l'uovo, l'amido, una presa di sale e lasciate intiepidire. Tritate la cipolla e saltatela in due cucchiae d'olio; quando comincia a colorire unite la carne e cuocete due minuti a fuoco vivo, sgranandola bene. Insaporite con sale, aneto e spezie, saltate un minuto, spegnete e pepate. Formate delle polpette con le patate, farcitele con mezzo cucchiaio di carne, richiudetele bene, appiattitele leggermente e passatele nel pangrattato. Dorate le polpette in olio caldo su entrambi i lati e servitele calde, accompagnate da panna acida oppure da salsa di pomodoro. Se ne avanzano sono ottime anche a temperatura ambiente, servite con maionese.

Ingredienti

700 gr di patate
300 gr di carne di maiale tritata
1 uovo
1 cipolla
2 o 3 cucchiae di pangrattato
1 cucchiaio di maizena
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di aneto
1/4 di cucchiaino di paprika dolce
1/4 di cucchiaino di coriandolo in polvere
1/4 di cucchiaino di pepe nero
Sale
Olio di girasole

Mazuricks

Polpette di tacchino

Ricetta golosa, che si apprezza in tutti i banchetti delle feste. La particolarità è la presenza del formaggio nell'impasto, che lascia le polpette molto morbide e saporitissime. Il Mosbacher, formaggio ucraino semi stagionato, può essere sostituito con Asiago o Montasio.

In una ciotola mescolate il tacchino con il burro fuso intiepidito, il formaggio tritato molto fine, la farina, le uova, sale, pepe e un cucchiaino di foglioline di timo. Formate delle polpettine cilindriche, rotolate nel pangrattato e poi tenetele in frigo coperte per un'oretta. Saldate l'olio con l'aglio tritato e due rametti di timo e rosolatevi le polpette fino a che saranno dorate. Servitele calde, irrorate con il loro olio di cottura e spolverate di timo fresco.

Ingredienti

700 gr di fesa di tacchino macinata
150 gr di formaggio semistagionato
150 gr di farina
3 uova
40 ml di latte
2 o 3 cucchiae di pangrattato
2 spicchi di aglio
2-3 cucchianini di timo fresco
Pepe nero
70 gr di burro
3 cucchiae di olio di girasole
Sale



Zrazy

Frantsuz'ke m'yaso

Carne alla francese

Piatto popolare, spesso preparato con carne cotta avanzata, a cui si miscelano a volte anche delle patate crude tagliate a fettine molto sottili, per dare maggiore sostanza ad un piatto economico ma nutriente. Se volete fare in casa l'autentica maionese ucraina usate olio di girasole e sostituite metà limone con metà aceto.

Tagliate i cipollotti a rondelle e stufateli con $\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio ed uno di acqua a fuoco basso, salandoli leggermente e cuocendoli fino a che saranno morbidi ed asciutti. Fate freddare.

Tagliate la carne in circa 12 fette spesse circa 5 mm. Tritate il formaggio, versatene $\frac{1}{3}$ in una ciotola ed unitevi metà del prezzemolo, una bella macinata di pepe ed un cucchiaio di maionese.

Frullate i cipollotti e uniteli al formaggio, poi spalmate il composto in un velo leggero sopra le fettine di lonza, arrotolatele e disponete gli involtini in una teglia da forno leggermente unta con l'olio rimasto.

Salate e pepate, spruzzate con il succo del limone e distribuetevi sopra il resto del formaggio, quindi spalmate tutto abbondantemente di maionese.

Cuocete a 170 °C in forno statico per una ventina di minuti, fino a che la carne sarà morbida e la superficie è ben gratinata. Servite con prezzemolo e una spolverata di pepe.

Ingredienti

500 g di lonza di maiale
2 cipollotti verdi
150 gr di maionese
100 gr d formaggio semistagionato (ad es. Montasio)
1/2 limone
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di olio di girasole
Sale e pepe q.b.

Salat z pechinky

Insalata di fegato

Il quinto quarto è molto utilizzato in Ucraina e questa è una ricetta semplice e molto amata, che, in base all'occasione, viene servita come antipasto per un pranzo festivo importante oppure come piatto principale quando in famiglia ci si vuole concedere qualcosa di speciale.

Scottate un paio di minuti il fegato in poca acqua bollente salata e acidulata con l'aceto finché cambierà colore, scolatelo, lasciatelo intiepidire e talgiatelo a striscioline.

Tagliate la cipolla a rondelle sottili e le carote a julienne spessa e fatele stufare in un cucchiaio di olio con due cucchiai di acqua e un pizzico di sale finché saranno morbide e completamente asciutte. Spegnete e fate intiepidire senza scolare.

Unite il fegato alle verdure, salate e pepate. Insaporite con le aromatiche, la maionese, coprite e fate riposare una mezz'oretta a temperatura ambiente per far amalgamare i sapori.

Ingredienti

500 gr di fegato di manzo a fette spesse 5-6 mm
2 carote
1 cipolla
4 cucchiai di maionese
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1/2 cucchiaino di aneto
1 cucchiaio di aceto bianco
Olio di girasole
Sale

Butzyky

Pasta "Stivale"

Ingredienti

250 gr circa di farina
100 ml di latte o acqua o un mix di latte e acqua
1 uovo
1/2 di cucchiaino di bicarbonato
Sale
Per servire
200 gr di panna acida
4 cucchiali di burro
1 cucchiaio di pangrattato
Sale

Questa è una pasta molto morbida, il cui nome significa "stivale" per la facilità con cui si abbina il condimento.

Setacciate la farina con il bicarbonato. Sbattete l'uovo con il latte e un pizzico di sale. Formate una fontana con la farina, versatevi le uova al centro e lavorate a lungo per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Se risultasse troppo morbido aggiungete farina, se troppo asciutto, un goccio di acqua o latte. Fate riposare l'impasto coperto per un'oretta, poi stendetelo in una sfoglia spessa 2 mm. Tagliatela in quadrati di 4 o 5 cm e per ciascuno unite un angolo a quello opposto, in modo da ottenere dei triangoli dai bordi sollevati, uniti solo al vertice. Lessate i butziki in acqua bollente salata per un paio di minuti e scolateli quando sono morbidi. Fate fondere il burro e tostate il pangrattato, poi versate tutto sui butziki e servite con la panna acida a parte, oppure versateli nella padella del condimento e saltate a fuoco vivace fino a che saranno leggermente dorati. Servite nei piatti, versatevi sopra la panna e decorate con una spolverata di pane tostato o fritto.

Vyshnevyy pyrih

Pie di ciliegie

Ingredienti

150 ml di latte caldo
1 cucchiaino di lievito secco attivo
2 cucchiali di zucchero semolato
40 ml di olio di semi di girasole
½ cucchiaino di sale
150 gr di farina
1 uovo
Per il ripieno
300 gr di ciliegie
Cannella in polvere
Cardamomo
Scorza di ½ limone
3-4 cucchiali di zucchero semolato
1 cucchiaino di maizena

Preriscaldate il forno a 180°C.

In una terrina, versate il latte caldo, il lievito, lo zucchero e 3 cucchiali di farina. Lasciar riposare per 15 min. questo starter in un luogo tiepido. Aggiungere il sale, l'olio e il resto della farina. Impastate fino ad ottenere un composto liscio ed elastico.

Preparate ora la farcitura: sistematate le ciliegie in una piccola casseruola.

Aggiungete lo zucchero, un pizzico di cannella, alcuni semi di cardamomo e portare a bollire. Fate cuocere a fuoco medio per 7 minuti. Scolate il succo di ciliegia e filtratelo: sarà la base della vostra salsa.

Per prepararlo, sciogliete la maizena in pochi cucchiaini di acqua fredda e mescolate fino ad ottenere un fluido che aggiungerete al succo di ciliegia filtrato. Lasciate cuocere a fuoco basso finché non si addensa, mescolandolo con una frusta.

Stendetevi quindi l'impasto e sistematate al centro il ripieno di ciliegie cotte. Coprite il ripieno rialzando i bordi in modo che assomigli ad un tronchetto.

Fate delle incisioni sulla superficie del pie con uno spelucchino affilato. Trasferite la torta su una teglia foderata di carta da forno e spennellatela con un uovo sbattuto. Fate cuocere per 25-30 minuti, fino a doratura. Servite con la salsa di ciliegia.



Vyshnevyy pyrih

Iviv Cheesecake

Cheesecake di Iviv

Ingredienti

Per la base della cheesecake

800 gr di ricotta vaccina o di pecora
2 patate di media grandezza
50 gr di burro non salato a temperatura ambiente
180-200 gr di zucchero semolato
4 uova
1 limone
1 arancia
Zucchero vanigliato
1 cucchiaio di farina (più 1 cucchiaio per ricoprire la teglia)
50 gr di uvetta (facoltativa)
Sale

Per il caramello salato

150 ml di panna
150 gr di zucchero semolato
Sale

In una terrina lavorate la panna, con lo zucchero semolato, le uova, la farina, un cucchiaio di zucchero vanigliato e un pizzico di sale.

Grattugiate la scorza di un limone e un'arancia non trattata e aggiungetele al composto di ricotta, insieme al burro ammorbidito.

Con un frullatore a immersione frullate il composto di ricotta fino a ottenere una crema liscia. Se vi piace, a questo punto potete aggiungere l'uvetta.

Lessate le patate, privatele della pelle e lasciatele cuocere completamente. Eliminate la buccia e grattugiate finemente le patate.

Preriscaldate il forno a 180°C. Usando una spatola di gomma, incorporate delicatamente la patata grattugiata al composto di ricotta e mescolate fino a quando non sarà ben amalgamato.

Ricoprite una teglia da forno con il burro e spolverizzate con un cucchiaio di farina.

Versate il composto di ricotta nella teglia e livellate con una spatola. Fate cuocere per circa 60 min.

Mentre la cheesecake cuoce, preparate la salsa al caramello. In un pentolino a fuoco basso fate sciogliere lo zucchero con un pizzico di sale. Evitate di mescolare lo zucchero con una spatola: questo porterà alla cristallizzazione e vi ritroverete con un caramello granuloso. Irrorate con la panna.

Montate il composto di panna e zucchero fuso fino ad ottenere un composto ben amalgamato e liscio.

Servite la cheesecake quando si sarà raffreddata. Completate con un filo di salsa al caramello calda.

Buryakovyy kvas

Kvas di barbabietola

Ingredienti

500 gr di barbabietole
200 gr di zucchero
Acqua

Oggi, il kvas di barbabietola è piuttosto raro da trovare nelle grandi città, è una bevanda dimenticata che a volte si trova nei piccoli centri agricoli. Il famoso chef ucraino levgen Klopotenko ritiene che la storia di questa bevanda risalga al IX secolo, quando i principi scandinavi Rurikovich arrivarono in Russia. Le barbabietole erano allora abbastanza comuni in Ucraina e in Scandinavia. In Russia, le barbabietole non potevano essere conservate a lungo a causa delle calde estati e in seguito i contadini iniziarono a fermentare le barbabietole, ricavandone il kvas.

Si preparava in autunno, durante la raccolta e si conservava fino alla primavera. Il Kvas veniva fatto fermentare in botti di legno, che venivano poste al freddo.

La bevanda dissetante d'estate, veniva usata come un elisir, perché ricca di vitamine, iodio, ferro. Inoltre, il kvas di barbabietola era la base per molti piatti tradizionali, zuppe fredde e persino borscht. Un tempo per favorire la fermentazione venivano aggiunte alcune fette di pane di segale asciugate in forno.

Lavate le barbabietole, sbucciatele, tagliatele a cubetti e mettetele in un barattolo, che riempirete per circa due terzi. Aggiungete lo zucchero.

Portare l'acqua a bollore e, quando si sarà raffreddata, aggiungete le barbabietole e lo zucchero in modo che l'acqua le copra di 3-5 cm.

Coprite il barattolo con un panno spesso e lasciatelo macerare a temperatura ambiente per 3-5 giorni. Il kvas sarà pronto ai primi segni di fermentazione, quando si formerà una schiuma in superficie.



Uzvar

Uzvar

Decotto di frutta secca

Chiamata anche *kisselitsa*, *var*, *zvar*, rimane una delle bevande più popolari degli ucraini, realizzata a partire da bacche essiccate, frutta (pere, mele, prugne, ciliegie, mirtilli). Nelle regioni meridionali è più diffuso l'uzvar fatto di albicocche. Gli ucraini essiccano i frutti al sole, in forni comuni o in speciali essiccatori. L'uzvar è la bevanda tradizionale delle feste. La proporzione per prepararlo prevede 600 gr di frutta disidratata per 1,5 lt d'acqua. Solitamente si usano almeno due varietà di frutta essiccatata.

Lavate la frutta disidratata sotto l'acqua corrente.

Sistematela in un barattolo capiente a tenuta stagna e versatevi sopra 1,5 lt d'acqua bollente.

Sigillate e lasciate in infusione per tre giorni. Filtrate e servite al naturale o con l'aggiunta di miele o zucchero, secondo i gusti.

Ingredienti

150 gr di mele essiccate
100 gr di ciliegie disidratate
100 gr di pere disidratate
100 gr di prugne secche
50 gr di uvetta
1,5-3 lt d'acqua
Miele o zucchero a piacere (facoltativo)

Kalganivka

Macerato alcolico alla galanga

Con l'avvento della Vodka e di altri alcolici (horilka) in Ucraina nel XV secolo, iniziarono presto ad apparire anche molti liquori chiamati *nasktoika*, una specie di tintura preparate tramite la macerazione alcolica nella Vodka a 20° di spezie, bacche e frutti lasciati fermentare in una stanza calda. Rispetto ai liquori, le tinture erano più forti ed erano considerate una bevanda privilegiata, bevuta dai benestanti.

La *Kalganivka* è uno dei *nastoika* ucraini tradizionali più popolari, un horilka infuso con la radice di galangal. La bevanda ha un colore ambrato rossastro, un gradevole profumo floreale ed è abbastanza facile da bere. *Kalganivka* era spesso usato per scopi medicinali e come semplice bevanda per la tavola.

Si dice che la Kotlyarevsky sia stata menzionata persino nell'Eneide!

Pulite le radici di galangal e mettetele a macerare nell'horilka.

Lasciate infondere le radici per 10-14 giorni, agitando di tanto in tanto.

Filtrate e servite.

Ingredienti

1 lt di horilka o alcool a 65-70% di alcol
5-6 radici di galanga essiccate

**Smachnogo
Смачного
Buon appetito**

make [good] food not war



LA#BOOKERIA

www.ilgastronomade.com



@chefkumale



@ilmondoatavola



@ilgastronomade