

# i magnari de una volta



Questo lo gavemo fato noi:

Gabriel Momić, Raul Vojinović, Eric Bratović, Marika Pulin, Noemi Knapić, Roberta Momić, Mauro Tubaković, Giada Sirotić, Santi Klarić, Emily Bratović, David Fiškuš, Mischell Topani, Elena Gluhak, Tea Načinović e la maestra Vilma



Ma... senza de lori,  
no gavesimo fato gnente!  
Dean, Marko e Nela



*Le ricette no se le pol publicar, senza el permesso de chi che le ga scrite.*

# Ombolo e capuzi com pan de casa



**CAPUZI:**  
 1 kg de capuzi garbi  
 4 spaghi de ajo  
 4-5 grams de povera  
 uma foia de loroxono  
 1/2 kg de sechimo de porco fresco  
 30g de paneta con la crodiga e un poco piu gressa  
 coste sute

**PESTO:**  
 30g de paneta con la crodiga  
 ajo  
 un peu de foie de presomato  
 Coxaer ben la paneta, l'ajo e el presomato  
 (tuto insieme)

Lavaer i capuzi in acqua fuda che vodi via un poco del garbo. Melimo i capuzi in lecia con la crodiga, el sechimo e le coste sute. Coxaeremo con acqua e melimo sal, povera in gran e la foia de loroxono. Dopo un ora e meza i capuzi i xe ruzinai e afo melimo el pesto. Lavemo che boi ancora un poco e, se secca, condimo ancora un poco.

**OMBOLLO:**  
 l'ombolo se lo taia a fele, se lo xosta sute gredole o in forosora e se lo magna col capuzi garbi.

**PAN DE CASA**  
 1 kg de farina  
 2 sacheti de fava nula  
 6 del de acqua tiepida  
 mel  
 1 cuccia de stuto  
 un poco de zucchero

Lefa tota melimo la farina tamizada. Fassemo un levo in meta e melimo dentro un poco de acqua, el zucchero, la fava e naveremo tuto con un poco de farina. claremo in saldo che se levo.

Lo se ga leva melimo el stuto e comincemo imparlar pontando pian acqua. Impardemo fina che no sentimo che se ga fatto aria in tel parton e che nol se toca per la tota. Toca el parton tamizemo un poco de farina e lo lassemo che el se leva fina che nol vien el dopis. Dopo circa 2 ore, lo imparlemo ancora una volta a fassemo la stucca. Se melimo in rotura inta col oio e lo lassemo che se leva ancora 20 minuti. El pan lo rotimo per 1 ora a 180°, fina che nol scaja una bota crosta. El pan roto lo involtamo in una stucca e lo melimo in una borsa nylon che el se jazi e che se intenera la crosta.

# Sardele in savor - Biscoti de casa



## SARDELE IN SAVOR:

sardele  
azeo  
sal  
perere  
farina  
zivola

3 spighe de ajo  
rosmarin  
lavarnu  
pan crata  
oio de oliva  
oio de girasol

Alle sardele ghe tiremo fora i laudei e le lavemo de salemo, le piasemo in farina e le frizemo in oio caldo. de sardele frite le stivemo in torina, no più de due file una sora l'altra e ghe britemo sora el pan crata. La zivola la tarimo a riondele e la frizemo in tel oio de oliva fina che no la se infapisi. Ghe sornemo el ajo e frizemo ancora un noc. Metemo dentro un noc de acqua e azeo, convzemo con sal e perere e che voi ancora un fia. Sto rugheto che gavemo ciapià lo britemo sora le sardele. Convzemo e lavemo in frizidor per una notè.

## BISCOTI DE CASA:

45 deca de grass (margarina + 2 cuciarì de struto)

5 ovi

1/2 kg de zucchero

1 kg e mezo de farina

Imprestemo tuto insieme e pestemo fin che el paston el vien liso e no se tocca per le man. Stemo tenti solo che el paston no el sia tropo duro. I biscoti li fazemo con la machineta e li stivemo in rostiera. Li rostimo fina che noi ciapa un bel color dorà.

# Pljukanci con sugo de coste e luganighe



PLJUKANCI:  
1 kg de farina  
poco de grano  
acqua  
sal

In una terrina metemo la farina, el sal, un poco de grano e acqua tiepida. Impastemo fina che no ciapemo un paston bel e tenero, daremo che el riposa un poco. Del paston rompemo un picio tochetin e ghe demò la forma co le man.  
I pljukanci li metemo su una guantiera informada di cuzinemo in acqua boente e salada. I xe fatti co i vien su.

COSTE E LUGANIGHE:  
1 kg de luganighe  
100 g de coste  
vin bianco  
piv de oliva

In una forrota metemo oio de oliva, le luganighe tascade a tochetini, le coste e fruzemo zontando vin bianco. Con questo condimo i pljukanci, mistemo ben e zontemo ancora un poco de oio paria che no i se tachi un co l'altro.

# Pomadela - fritaiia coi sparusi e spaleta



**PANADELA:**  
 acqua  
 pan  
 sal  
 oio de oliva  
 Metemo cuginar l'acqua con un  
 poco de sal. Co l'acqua comincia  
 boir metemo dentro el pan a  
 tochet e cuginemo fin che el pan  
 xe drya e che el brodo el vien  
 fiso. do caremo in pietro e ghe  
 metemo oio.  
 un fia de  
 oio de olivo.

**FRITAIIA COI SPARUSI E SPALETA:**  
 6 ovi  
 10 dkg de sparusi  
 50 dkg de spaleta  
 1 cuciar de stuto  
 sal  
 In favora squaiemo el struto e ghe  
 metemo dentro i sparusi. Fin che  
 frisi ghe gonbemo un poco de acqua  
 che ne intenerisi e co i xe teneri  
 metemo la spaleta trada a tochetini  
 e frizemo ancora un fia. Sui sparusi  
 e la spaleta quodemo i ovi sbatui e  
 fruremo fina che no se fa i ovi. Se  
 servi in to ovi podemo meter un poco  
 de sal, solo dovemo far conto che la  
 spaleta la xe sa salada.

# Fusi con sugo de galina - Pinza



**FUSI:**  
 1 kg de farina  
 2 del de acqua  
 2-3 ori  
 sal

Carisimo la farina nula tola e in mizo  
 fapemo el bezo. Metemo dentro i ori  
 finta, acqua e sal. Impastemo quon  
 fina che ciapemo un paston che mol se  
 toca per le man. El paston lo coveremo  
 con la stova e lo lassemo che el riposera  
 per 15 minuti. Loghera del paston un loco  
 lo succemo sotil e lassemo prima per longo  
 e dopo a romba, lo rema qui carde da romba  
 lo lassemo un mista e presumo un poco  
 pinza che mol se stova no se la se cuspia.

**SUGO DE BELVAQUINA**  
 sior de stova  
 carne de selvagina  
 porro in gran e magina  
 carote  
 rosmarin  
 3 del de ardo  
 2 cuciar de conserva

La carne de selvagina la metemo in  
 una leca o in una leuna insieme col  
 sior de stova, el porro in gran,  
 le carote e la carote lassate a romba e  
 el ardo. Lassemo l'acqua mesada con  
 el fredo. Lassemo un poca mesada con  
 la farina per un poca tutta la mole  
 li fessimo su l'oro de stova e el ago  
 sponemo la carne, dopo spovola un  
 poco lassada e lassada a bollire un  
 Melemo el rosmarin, el lavero e gli  
 conserva. Spovemo sponemo pian pian  
 l'acqua e ar se lassano leno che  
 metemo el vin novo e lassemo che el  
 spovemo. Metemo la farina e fessimo  
 el d'aglio. Dopo gli metemo che el  
 spovemo e mesemo tuto insieme  
 lassemo che lei fina che la carne  
 la se ben unbrusa.

**PINZA:**  
 1 kg de farina  
 2 ori unbrusa e 2 egali } misciar fina che mo  
 20 dita de zucchero } se aguada el zucchero

1 fesa e miza  
 2 cuciar de zucchero  
 2-4 del de late miscia con acqua  
 1 cuciar de mize de sal  
 1 cuciar de stuto

Metemo in una leuna la farina, fessimo el bezo  
 in mizo e dentro metemo la spavada col  
 zucchero e acqua, el sal, el stuto e anche i ori  
 misciati col zucchero. Impastemo spovendo  
 acqua tepida e presumo fina che mo ciapemo  
 un paston che mol se toca per le man  
 lo coveremo per una stova e lo metemo  
 leno fina che mol oven el d'agio.  
 Lo presumo ancora una volta e lo  
 metemo in una leca onla col fogo che  
 se leva de novo. Lo onremo col oro, gli  
 spavonemo roca el zucchero e lo metemo  
 restire per 1 ora a 180°.

Chi che gha pinza pel malax dentro urela,  
 roca del limon o maranca, o anca rum.

# Sepe sofigade com polenta



SEPE SOFIGADE:

1 kg de sepe (meio senza xiro)	1 del de vin bianco
1/2 kg de xivola	sal, povero
4 spughi de ojo	1 cucciar de pan grata
	rozmarin

Sul oio de oliva feizemo la xivola, montemo l'ajo e el rozmarin. Lo se interveni la xivola, melimo le sepe lavade a tocheti e lasemo frizer ancora un fi. C'he quodemo el vin, contemo e spetemo che el vin svampixi. Lo el vin ga svampixi, montemo acqua. Lavzemo e lasemo pian che boi fina che le sepe le rien tenere. Xe meio montax acqua poco a volta che tuto in lun. Lo le sepe le xe tenve, melimo el pan grata che infusixi el sughefo e, se servi, melimo la xoncia. Luzinemo ancora un poco e le sepe sofigade le xe pronte.

POLENTA:

1/2 l de acqua  
1 cucciar de polenta  
oio de oliva

In acqua salada metemo un oia de oio de oliva e pian pian quodemo la farina giala. Muximo tuto el tempo che no se fanna guppi. Luzinemo circa 30 minuti, muximado sempre che me la se tochi per la calosa.

La polenta se la magna vivim le sepe sofigade.

# Brodo brustula' (Brustulin) Sugo de manzo co le patate



**BRODO BRUSTULÀ:**  
 1 cuccia de grasso  
 30 desca de farina  
 un poco de sal  
 4 ovi

El grasso un poco squasiado metemo la farina che se scolda pian pian. Lo comencia fruxer mision fina che no ciapa un bel color maxon, ma no lo usardo se no sarà amaro. La farina ga ciapà color metemo acqua, un poco de sal e faremo che boi ancora diez minuti, misiendo sempre che no se fassi gressi. Infine ghe metemo dentro i ovi sbatuti. El Brustulin se lo pol magnox anca senza ovi o con tochetini de pan brustula'.

**SUGO DE CARNE CON PATATE:**  
 1/2 kg de carne de manzo  
 400 g de rivola  
 2 spaghi de ogo  
 1 cuccia de consorra  
 650 g de patate  
 1 beta scocola  
 kozmarin  
 una fia de lavareno  
 con d'unes  
 cio de oliva

Metemo la rivola, la lavemo a tochetini scolti e la metemo fruxer in tel cio de oliva sgentando acqua fina che no la se intomarsi. Co la rivola la se tenno, metemo la scocola laida anca a tochetini, seisser

ancora un poco e dopo ghe sgentemo la carne, sempre a tocheti.  
 Metemo el sal, ogo e fruxemo fina che no se consomma l'acqua che ga metà la carne. Bragomox nel vin e lavemo che el sgentomox. Daremo che la carne frux sgentando sempre un poco de acqua. Co la carne la se mangia ghe metemo la consorra, el kozmarin e el lavareno. Fruxemo anca un poco, metemo le patate, condemo i lavareno sul fogo fina che le patate le se squasiado e che se intomasi el sugo, circa 40 minuti. Quando che se fato, scocumox e se mamea qualcheora sgentemo.

# Brodeto e polenta



## POLENTA:

In acqua salada metemo un fia de oio de oliva e pian pian scodemmo la farina giala. Minimo tuto el tempo che no se faia gropi. La polenta piú che ti la misi e curivi piú bona la vien. Co la se fatta la metemo in piato e ghe metemo sora el brodeto.

## BRODETO:

- 1 kg de pese per el brodeto (scarpina, grongg...)
- granzipori e gamoce
- 2 teste de zivola
- 2 spighe de ajo
- oio de oliva
- 1 l e 1/2 de salsa
- limon
- rosmarin
- lavarono
- sal
- povere

Dei pesi tiremo via i brudi e le sciamme e li taiemo a picci tochi. La zivola taiada fin, la frugemo mil oio de oliva fina che la se intenerisi, metemo dentro i tochi de pese e i granz e frugemo ancora un fia. Sentemo l'ajo e un poco de vin bianco. Co scampisi l'ajo del vin, sentemo el lavarono, el rosmarin e la salsa. In tel sughero metemo una fetta de limon, el sal e el povere. El sughero e el pese no serva che i bon sai, se mo el pese se distaria.

# Minestra (Jota, bubici, col fenocio) - Strucola



## MINESTRA:

1 kg di fasici  
 oli di oliva  
 oli sali (oli, oli di patate...) )  
 carne sala (lagarighe, patate...) )  
 sal  
 porro  
 1/2 kg di patate  
 100 g di patate  
 100 g di zivola  
 100 g di zivola  
 e apughe de aio

In una fiera minestra sugon la carne e i  
 oli sali, porro che i porri el ramado e el  
 salado.  
 I fasici, che governo lesa che i se moia tuda  
 la met in acqua, li molimo, li lavemo e

li molimo sugon in un pignole con  
 acqua frada. E i comincia lesa minemo  
 dentro i oli, la carne, la zivola e la patate  
 lavade a lechili. Sugonmo porro tota a  
 jogi bore. Xerchimo, xerchimo i molimo de  
 patate lavade a lechili. Saramo che lei fina  
 che mo se se li patate. E li patate le se  
 sugonade, xerchimo de ovos i molimo se  
 manca spiccosa, da porro in puato e  
 de sova ghe molimo un cichi de cio de oliva

Se molimo bubici, minemo dentro i grani  
 de pagnoa.  
 Con la Sumpa ghe molimo el fenocio  
 Se molimo capria garle, goveremo JOTA.  
 Se molimo la pasta goveremo PASTAE FAGGI

## STRUCOLA:

1 kg de farina  
 1 uova  
 20 dita de zucchero  
 4 ova  
 un poco de bol  
 ricorona de limone  
 1 dol de cio  
 latte molla con acqua

In un pignole molimo un poco de acqua  
 frumida, un poco de zucchero e la fava fina  
 che no la se separa.

Sala tela lamogno la farina, porro el bol  
 in moza e ghe guardemo quel che goveremo massa  
 in tel pignole. Sugonmo pian pian tuta el  
 resto e molimo fina che no ricorona un

bel paston dabene un poco che el riposo.  
 El paston lo dividemo per moza e col  
 laghe per rocciar la pasta ghe damo una  
 livra Jotona tonda.

## OL PASTON METEMO:

1/2 kg de macaronada molla  
 50 dita de moza mazzonada i laghe con un poco  
 de latte caldo  
 savola  
 pignole

Incolimmo e molimo un molito con el cio  
 d'acqua che se lava, lo sugonmo col ovo e  
 lo molimo savola per i ova a bog  
 E col se roccia, lo parolimo col bala e  
 ghe butemo con el zucchero.

# Poflik e fritule



POFLIK:  
 nocca  
 oio de diva  
 sal  
 penvere  
 farina

La nocca la metemo e la lassemo,  
 no la metemo cusinar in acqua  
 boente. Co la verza la xe  
 cusinada, de parte in un  
 altra tecceta faremo el disgnito  
 sul oio de diva e ghe metemo  
 dentro la nocca con un poco  
 de brodo dove che la se  
 cusinava. Conzemo con sal e  
 penvere e magemo fin che se colt

FRITOLE:  
 2 l de acqua  
 6 cuciar de zucchero  
 un poco de sal  
 1/2 kg de morete maginate  
 15 deca de ureta lassada a metà  
 10 deca de pignoc lassada a metà  
 60 deca de farina  
 1 nocca de limon gualada  
 1 nocca de maranka gualada  
 un pic de rum  
 15 deca de coccolata per cusinar (gualada)

Metemo cusinar l'acqua e dentro ghe  
 metemo el sal, el zucchero e le morete  
 e lassemo un poco che boi. Fontemo  
 la farina e muiemo tuto el tempò

che mi se fara gropi. El paston dev  
 eser fiso come la polenta. Ghe metemo  
 dentro ureta, pignoc, la nocca gualada  
 del limon, dela maranka e la coccolata.  
 Bisogna murar ben tuto el tempo col  
 cuocar de legno e in sillima se meti el  
 rum.

Lusimmo ancora un fia a fogo bass e se  
 serva metemo ancora un poco de farina.  
 El paston lo stazighemo suta tola chi el se jora.  
 Co el se ga jorà, faremo la bolle e la metemo  
 frizer in una lecca con tanto oio, ma dovemo  
 star teni che l'oio el sia ben caldo.  
 Sute fritole ancora calde ghe metemo sota  
 el zucchero

# Gnochi col sugo de selvagina



11

**GNOCCHI**  
 1 kg de patate  
 2 ou  
 400 g de farina  
 nel  
 acqua  
 grasso

In acqua bollada melmo cusinar le patate con la nocera de patate cusinate le melmo e la stuchamo col stucapatale. Casemo che le patate le se gira un fia e ghe s'ontemo la farina, i ou e el sal. Impastemo ben, fina che sigemo un paston lino e no tepo duru Casemo un taci, ghe dema la forma de una busonusa e col cortel taemo i gnochi (circa de 4 cm de largheza). El melmo se una quantiera infornada. Co l'acqua boi le melmo cusinar e coiven su i se gati.

Le condimo col sugo de selvagina

**SUGO DE SELVAGINA**

oio de oliva	xivola
carne de selvagina	sal
puvere in gran e masina	sig'
carote	lavarno
rozmarin	vin nero

3 del de asido  
 2 cuciar de conserva

La carne de selvagina la melmo in una lecia o in una farina insieme col lavarno, el rozmarin, el puvere in gran, le carote e la xivola lavade a rondo e de sera ghe melmo l'acqua musada con l'asido. Casemo in pox tuta la not.

El secondo giorno, la xivola e l'ajo li faxemo su l'ajo de oliva e ghe s'ontemo la carne, dopo garvola un poco lavada e lavada a tocchura. Melmo el rozmarin, el lavarno e la carota. Scizemo s'ontando pian pian l'acqua e se se bastanza lino ghe melmo el vin nero e lasemo che el svampisi. Melmo la farina e faxemo el dirfuto. Dopo ghe melmo la conserva e misiamo tuto insieme. Lasemo che boi fina che la carne la se ben intonarsi.

# Bacalà - Posutice e verze



**BACALÀ IN BIANCO:**  
 350 g de bacalà suto  
 2 del de agna  
 2 del e 1/2 de oio de oliva  
 sal  
 povera  
 oio

Preparamo el bacalà col martel e lo lavamo che el se moia in acqua fredda un puz de oio e dopis lo metemo a scolar. Per la carne se comencia a scolar dei spini e lo se fàto. Ghe metemo via i spini e lo metemo in un pigolato. Sontemo sal, povera e oio e lo batemo col cuciar de legno metendo pian pian oio, tanto quanto el bacalà lo imbeve. Se disce che, quanto el bacalà el pesa, tanto oio bisogna meteghe.

**POSUTICE (LE STRASANE)**  
 1 kg de farina  
 2 del de agna  
 2-3 oio  
 Un puz de sal  
 Formemo la farina sulla tela e in mezzo formemo el disco. Metemo dentro i oio glutini, l'acqua e el sal. Impastemo pian pian che coprend un puzon de mol se toca per la man. El puzon lo copremmo con la strassa e lo lavemo de el oio per 15 minuti.  
 Del puzon scolum un foel le numeremo rotol e lo lavemo col cuntol, prima per lungo e dopis a rambli.

**VERZE:**  
 1 testa de verze  
 oio de oliva  
 sal  
 povera

Metemo le verze e rompemo le foie a tochi. Se serve lavemo via anca la parte dura dela foie de lavemo e le metemo in acqua boente che le se cucina fina che le se intenerise. Per le verze se tova, le scolum e le metemo in garsoca con oio e oio. Ghe metemo un fia de sal e povera. Scivemo tuto insieme amonta un puz e lo servemo col bacalà e le posutice.

Di seguito gli autori di  
questi piatti  
della tradizione popolare  
impiegati nella  
preparazione e ....  
perchè no, anche  
nell'assaggio  
di questi veri e propri







