



ipsia 

Caritas Italiana
organismo partner dell'ICI



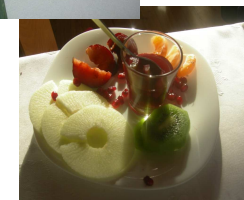
Ricette di cucina albanese



*Scutari
Dicembre 2010*

Il progetto
“Riconoscimento e formazione per i migranti rientrati nel Nord
dell’Albania”
AID 9149/IPSIA/ALB
è co-finanziato da

 **Cooperazione Italiana
allo Sviluppo**
Ministero Affari Esteri



INTRODUZIONE

Le ricette contenute in questo opuscolo sono state tratte dal libro del corso di cucina organizzato all'interno del progetto "Risorse Migranti", promosso da IPSIA, Caritas Italiana e co-finanziato dal Ministero Affari Esteri italiano.

Risorse Migranti nasce dall'idea che la migrazione sia un'occasione di sviluppo e di incontro tra le comunità di partenza e quelle di arrivo ed è rivolto ai migranti che rientrano in Albania dopo un periodo all'estero. L'intento è quello di promuovere le competenze acquisite dalle persone rientrate per migliorare le loro condizioni di vita e quelle delle loro famiglie.

In quest'ottica il progetto forma e orienta i migranti rientrati nell'area di Scutari e Lezhe al mondo del lavoro albanese ed alle possibilità di investimento sul territorio. Saranno coinvolti gli apparati amministrativi, le autorità locali ed imprenditoriali affinché siano in grado di sfruttare le potenzialità rappresentate dai migranti.

In questo percorso Risorse Migranti rende partecipi le comunità di emigrati albanesi in Italia, valorizzando le reti tessute tra due paesi che sono strettamente legati per storia, cultura, economia, vivere quotidiano.

Per raggiungere i suoi obiettivi, il progetto prevede sul territorio lo sviluppo di attività di informazione, di formazione, di sostegno finanziario e di ricerca.

Il sistema ACLI è presente in Albania dal 2004 attraverso l'ONG IPSIA (Istituto Pace Sviluppo Innovazione delle Acli), in collaborazione con il Patronato Acli e le Acli Lombardia. Gli ambiti di intervento sono diversi e si concentrano prevalentemente nelle aree urbane di Scutari e Tirana, operando in progetti volti alla tutela dei diritti della persona come lavoratore, come migrante, con un'attenzione specifica alle fasce più deboli della società.

I corsi sono stati svolti presso il ristorante VIVALDI di Scutari, con la cuoca Lulzime Çelaj.

Un ringraziamento particolare anche ad Altin Prenga, uno dei tanti migranti rientrati incontrati in questo primo anno di progetto. Gran parte di queste ricette sono il frutto delle giornate di formazione svolte presso l'agriturismo MRIZI I ZANAVE di Fishte, da lui gestito.

Questo libro è dedicato ai partecipanti dei due corsi di cucina realizzati a Scutari tra ottobre 2010 e dicembre 2010.



Fagioli al forno con carne e verdure

Ingredienti

- 500 gr di fagioli bianchi
- 500 gr di carne di maiale tagliata a fette
- 2 carote
- 1 cipolla media
- 1 zucchina media
- 1 patata media
- 1 melanzana media
- 2 peperoni
- 1 tazza d'olio d'oliva
- Sale q.b.

Preparazione

Per realizzare questo piatto dobbiamo lasciare i fagioli in acqua fredda per un'intera notte. Il giorno dopo risciacquiamo bene e riponiamo i fagioli in una teglia profonda. Tagliamo tutte le verdure a cubetti e le versiamo nella teglia insieme alla carne, ai fagioli e all'olio. Versiamo dell'acqua fino a coprire il contenuto della teglia, mettiamo in forno alla temperatura 200°C coprendo con la carta stagnola. Lasciamo in forno fino a cottura mescolando ogni tanto. Durante la cottura aggiungiamo dell'acqua ogni tanto, quando il contenuto si sta assorbendo troppo. Attenzione: mettere il sale 5 minuti prima della cottura completa, i fagioli non devono essere asciutti ma cremosi.

Bevanda al melograno



Ingredienti

- 1 kg di melograno sbucciato
- 660 gr di zucchero

Preparazione

Sbucciamo il melograno e dopo aver tolto tutti i semi, rimisuriamone il peso. Per 1 kg di semi di melograno servono 660 gr di zucchero. Mettiamo nelle bottiglie o nei barattoli di vetro i semi di melograno insieme allo zucchero e chiudiamo ermeticamente lasciando riposare per 6 mesi in un posto asciutto. Trascorso questo lasso temporale il prodotto è pronto per essere consumato. Si può utilizzare come essenza per bevande o come liquore.

Liquore al corniolo

Ingredienti

- 1 kg di corniolo
- 500 gr di zucchero
- Vino bianco fino alla copertura

Preparazione

Mescoliamo i cornioli insieme allo zucchero e mettiamo il composto così ottenuto in una pentola. Versiamo del vino bianco fino a coprire il nostro composto di cornioli. Mettiamo la pentola sul gas a fuoco lento portando il contenuto ad ebollizione; lasciamo bollire piano piano fino a quando l'odore dell'alcool sparisce del tutto. Alla fine aggiungiamo un po' di menta oppure alcuni chiodi di garofano. Il prodotto si può usare come essenza per bevande oppure come liquore.



Pesce con salsa di pomodoro al forno

Ingredienti

- 1,5 kg di carpa tagliata a fette larghe
- 4-5 cipolle medie tagliate a cubetti molto piccoli
- 3 spicchi d'aglio
- Una tazza di aceto
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di salsa di pomodoro concentrata
- 1 tazzina d'olio
- 2 foglie d'alloro.

Preparazione

Mettiamo a soffriggere le cipolle in una padella; nel frattempo mescoliamo in una ciotola 2 bicchieri d'acqua, l'aceto, il sale, il pepe. Aggiungiamo il composto ottenuto alle cipolle e togliamo dal fuoco. Mettiamo il pesce in una teglia e versiamo la salsa preparata. Inseriamo nel forno a 200°C per 40 minuti circa facendo attenzione a girare il pesce a metà cottura. Per fare questo piatto possiamo usare anche altri tipi di pesce come il cefalo o le anguille.

Jahni

Ingredienti

- 1 kg di carne tagliata a pezzettini
- 4-5 cipolle medie tagliate a cubetti molto piccoli
- 3 spicchi d'aglio tritato
- Una tazza di aceto
- 2 cucchiaini di farina
- Sale, pepe, origano, menta
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro concentrata
- 1 tazzina d'olio

Preparazione

Mettiamo in una pentola la carne, le cipolle, l'aglio, l'olio e mettiamola sul fuoco a rosolare mescolando di tanto in tanto. Quando le cipolle si sono ammorbidite, aggiungiamo il pepe e l'acqua fino a coprire la carne. Lasciamo bollire fino a quando la carne è cotta facendo attenzione che l'acqua non superi il livello della carne. In una ciotola versiamo mezzo bicchiere d'acqua e aggiungiamo la salsa di pomodoro, il sale, l'aceto e la farina. Mescoliamo bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Versiamo il composto così ottenuto nella pentola con la carne e mescoliamo bene. Lasciamo sul fuoco per ancora 10 minuti. A fine cottura aggiungiamo origano e menta.

Marmellata di zucca

Ingredienti

- 1 kg di zucca tagliata a cubetti
- 600 gr di zucchero
- 100 ml di succo di limone fresco
- 50 ml d'acqua

Preparazione

Dopo aver pulito e tagliato le zucche, le mettiamo in una pentola e aggiungiamo lo zucchero insieme ai 50 ml di acqua. Mettiamo la pentola con il suo contenuto sul fuoco e lasciamo bollire per circa 2 ore mescolando ogni tanto. Facciamo cuocere a fuoco lento. Verso la fine aggiungiamo il succo di limone.

Pane di mais

Ingredienti

- 1 l di acqua
- 1 kg di farina di mais
- Sale q.b.

Preparazione

Mettiamo a bollire l'acqua con il sale. Una volta raggiunta l'ebollizione aggiungiamo piano la farina fino a creare una pasta molle. Mettiamo il composto ottenuto in una teglia adatta (teglia di un diametro di 30 cm circa e non troppo profonda) e inseriamo in forno a 180°C per 40 minuti circa.

Nota: Per fare il pane di mais non possiamo usare misure standard perché dipende molto dalla farina e dall'umidità presente in quest'ultima.

Byrek

(Ricetta per 14 persone)

L'impasto

Ingredienti

- 1 kg di farina
- 700 ml di acqua
- Olio
- 1 cucchiaio da tè di sale

Preparazione

Prendiamo la farina e la mescoliamo con l'acqua già salata prima, fino ad ottenere un impasto. Lasciamo riposare per circa un'ora. Trascorso questo tempo, prendiamo l'impasto e lo dividiamo in piccole palline che si mettono in una teglia coperta di olio.

Le palline si prendono una ad una dai bordi, si sbattono ripetutamente sul piano di lavoro affinché diventino sottili. Stendiamo sul piano di lavoro farciamo con una piccola quantità di ripieno, chiudiamo a forma di triangolo.

Il ripieno

Byrek allo yogurt

- 2 uova
- 700 gr yogurt
- 2 cucchiaini di farina

Prendiamo le uova con lo yogurt, le mescoliamo e poi vi aggiungiamo i due cucchiaini di farina e un pizzico di sale.



Riempiamo i peperoni con 2,5 cucchiaini del composto precedentemente preparato e riponiamo sopra il peperone farcito l'estremità tagliata a mo' di coperchio. Il peperone non deve essere riempito del tutto perché il riso cresce di volume nel forno. Ripetiamo quest'azione con tutti i peperoni e mettiamoli nella teglia. Alla fine aggiungiamo 1 litro d'acqua, condiamo con poco olio e sale. Mettiamo in forno a 200°C. Dopo un'ora giriamo i peperoni e li lasciamo cuocere per altri 30 minuti fino a quando prendono colore. Controllare bene che il riso del ripieno sia cotto, in caso contrario aggiungere un po' d'acqua durante la cottura.

Peperoni ripieni

Ingredienti

- 8 peperoni medi
- 16 cucchiaini di riso
- 2 cipolle medie tagliate a cubetti molto piccoli
- 3 pomodori medi tagliati a cubetti molto piccoli
- 200 gr di carne macinata
- 1 tazza d'olio d'oliva
- Sale, pepe, origano q.b.
- 100 gr di uva secca. N.B. In questo caso non mettiamo la carne macinata. A voi la scelta.



Preparazione

Laviamo bene i peperoni. Tagliamo la parte finale (coda) per togliere i semi facendo attenzione a non buttare via la parte tagliata che farà da coperchio. In una ciotola mettiamo tutti gli ingredienti: il riso, le cipolle, i pomodori, la carne macinata, l'olio d'oliva, il sale, il pepe, l'origano (nel caso in cui scegliamo di utilizzare l'uva secca non mettiamo la carne ma solo l'uva). Mescoliamo bene. Prendiamo una teglia per riporvi i peperoni in modo che vi stiano tutti senza lasciare spazio vuoto.

Byrek alla carne

1kg e 1/2 cipolle
½ kg carne tritata
Pepe nero
Pizzico di sale

Versiamo in una padella con un po' di olio d'oliva le cipolle tritate, seguite dalla carne tritata; lasciamo cuocere per mezz'ora finché prende colore.

Byrek alla ricotta

2 uova
1 kg ricotta
1 cucchiaino di farina

Uniamo le uova alla ricotta, mescoliamo e poi aggiungiamo la farina.



Arrosto con carne di agnello

Ingredienti

- 2 kg di carne di agnello
- 2 cipolle medie
- 2 carote
- 1 mazzo di sedano
- 1 bicchiere di vino bianco
- 30 gr di burro
- 30 gr di farina
- Sale e pepe secondo i gusti

Preparazione

Puliamo bene le cipolle, le carote e il sedano e tagliamoli a cubetti. Mettiamo del sale e del pepe sopra la carne e la mettiamo in una teglia con un po' di olio sopra. Aggiungiamo le verdure tagliate a cubetti e mettiamo la teglia in forno a 200°C. Lasciamo cuocere finché la carne non prende un color marrone-dorato in superficie. A questo punto, quando la carne prende questo colore, versiamo un bicchiere di vino nella teglia e lasciamo per almeno altri 20 minuti nel forno. Dopo aggiungiamo un bicchiere di acqua, copriamo la teglia con la carta di alluminio e lasciamo cuocere per altri 20 minuti nel forno. Togliamo la teglia dal forno e prendiamo il brodo che è rimasto, lo mettiamo in una pentola e la lasciamo sul fuoco a bollire perché servirà per preparare la salsa. Nel frattempo prendiamo un'altra pentola, la mettiamo sul fuoco e aggiungiamo il burro e la farina mescolando piano-piano finché la farina non diventa color marrone chiaro. Aggiungiamo il brodo che ha raggiunto l'ebollizione, mescoliamo e lasciamo bollire per altri 2-3 minuti. Tagliamo la carne a fettine, la mettiamo su un piatto e copriamo con la salsa preparata.

Japrak

Ingredienti

- 60 foglie di vite (non troppo mature)
- 500 gr di riso
- 3 cipolle medie
- 300 gr di carne tritata o pezzettini di carne di maiale
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe e menta secondo i gusti
- 50 gr d'olio d'oliva
- Succo di 1 limone.



Preparazione

Laviamo bene le foglie di vite. In una pentola mettiamo a bollire 1 litro di acqua. Appena l'acqua bolle, prendiamo 5 foglie e le immergiamo nell'acqua per 2 minuti. Togliamole e mettiamole in uno scola pasta. Ripetiamo questa operazione con le altre foglie rimaste. Tagliamo le cipolle a cubetti molto piccoli, uniamo la carne macinata o i piccoli cubetti di carne, il sale, il pepe, la menta e mescoliamo bene. In una pentola riponiamo uno strato di foglie. Prendiamo una foglia e riponiamo su un'estremità un cucchiaino del composto e avvolgiamo piano-piano fino ad ottenere una piccola pallina, che appoggiamo nella pentola. Ripetiamo questa operazione con tutte le foglie di vite ma facendo attenzione a lasciare fuori alcune foglie per coprire le palline, successivamente aggiungiamo il succo del limone spremuto e dell'acqua fino a coprire tutto. Mettiamo a fuoco lento e lasciamo cuocere per 60 minuti circa.

- *Olio*
- *Acqua.*

Preparazione

Dopo aver pulito e lavato bene i porri tagliamoli per lungo a metà e a fettine sottili, mettiamoli a rosolare in padella con dell'olio. Successivamente aggiungiamo le ortiche lavate e tagliate sottili. Mescoliamo e togliamo dal fuoco. Nel



Nel frattempo in una pentola mettiamo un litro circa di acqua con sale a bollire. Quando l'acqua raggiunge l'ebollizione aggiungiamo la farina di mais e mescoliamo bene fino a quando otteniamo una pasta densa e compatta. Prendiamo la pasta e mettiamola in una teglia precedentemente unta con dell'olio. Apriamo la pasta con le mani in modo omogeneo facendo attenzione a coprire tutta la teglia anche negli angoli. Lo spessore non deve essere maggiore a 0.5 cm. Fatto questo versiamo in maniera omogenea il composto d'ortiche che abbiamo preparato. La pasta che rimane la mescoliamo con dell'acqua fino ad ottenere una massa sciolta non troppo liquida. Versiamo questa massa semi liquida sopra il composto facendo attenzione anche in questo caso di distribuirla in maniera omogenea. Ora possiamo infornare la teglia ad una temperatura di 180°C per 30 minuti.

Lakroret

Il Lakroret è un piatto tipico albanese e può essere sia dolce sia salato. Per fare il lakror bisogna preparare delle sfoglie non troppo sottili solo con acqua e sale oppure usare quelle già pronte in commercio. Bisogna però lasciare le sfoglie ad asciugare per 15 minuti circa perché non devono essere troppo umide.



Lakrore con cipolle e pomodori

Ingredienti

- *3 cipolle medie*
- *3-4 pomodori medi*
- *4-5 sfoglie secche*
- *Sale, pepe, spezie secondo i gusti*
- *Olio d'oliva*

Preparazione

Tagliamo le cipolle e i pomodori a cubetti piccolissimi. Mettiamo le cipolle tagliate a pezzettini a rosolare con un po' di olio d'oliva. Aggiungiamo il pomodoro togliendolo subito dal fuoco, mescoliamo bene e aggiungiamo sale, pepe e le altre spezie. Prendiamo una teglia, spalmiamo dell'olio sul fondo e stendiamo la prima sfoglia. Copriamo con uno strato fine della salsa preparata con cipolle e pomodori. Copriamo il tutto con un'altra sfoglia e procediamo allo stesso modo per realizzare il secondo strato. Continuiamo così fino ad avere 4-5 strati. Mettiamo la teglia al forno a una temperatura di 140°C per 10 minuti circa.

Attenzione: l'ultimo strato non deve essere coperto con la sfoglia!

Lakrore con formaggio e panna fresca

Ingredienti

- 1 kg di panna fresca
- 300 gr di formaggio bianco a fette
- 4-5 sfoglie (asciutte)

Preparazione

Mescoliamo molto bene la panna con il formaggio tagliato a pezzettini. Prendiamo una teglia e spalmiamo un po' di olio. Stendiamo la prima sfoglia e copriamo con il composto preparato. Copriamo il tutto con un'altra sfoglia e procediamo allo stesso modo per realizzare il secondo strato. Si ripete questa azione fino ad avere 4-5 strati facendo attenzione a non

coprire l'ultimo strato con la sfoglia. Mettiamo in forno ad una temperatura di 140°C per 30 minuti.

Lakrore con le verdure

Ingredienti

- 2 cipolle medie
- 2 melanzane
- 2 peperoni
- Aglio q.b.
- Sale e spezie diverse secondo i gusti.

Preparazione

Tagliamo tutte le verdure lavate alla julienne. Facciamo rosolare in padella con un po' di olio, le cipolle; successivamente aggiungiamo le melanzane, i peperoni, l'aglio e alla fine il sale e le spezie che vogliamo. Ungiamo la teglia con poco olio, stendiamo la prima sfoglia e copriamo con il composto preparato. Ripetiamo questa azione per diverse volte senza superare 4-5 strati e facendo sempre attenzione a non coprire l'ultimo strato con la sfoglia. Mettiamo in forno alla temperatura di 140°C per 30 minuti.

Lakrore con farina di mais

Ingredienti

- 500 gr di porri
- 300 gr di ortica
- 500 gr di farina di mais
- Sale