

# I menu regionali

dello chef  
Christian Viroli

**Friuli  
Venezia Giulia**

Istituto Alberghiero Pellegrino Artusi  
Forlimpopoli

&

[www.purapassione.it](http://www.purapassione.it)

## Friuli Venezia Giulia

### Cjalzons



*Per 4-6 persone*

- 400 g di farina
- 4 uova
- Sale

*Per il ripieno:*

- 500 g di spinaci
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 3 cucchiari di pane di segale rafferma sbriciolato
- 50 g di cioccolato fuso
- 50 g di uvetta
- 50 g di cedro candito
- 1 cucchiario di zucchero
- cannella in polvere

*Per condire:*

- 80 g di burro
- 100 g di ricotta affumicata

1. Preparare il ripieno: mondare e lavare accuratamente gli spinaci, metterli in una capace pentola senza sgrondarli insieme con le foglie di prezzemolo e lessarli a fiamma dolce fino a quando saranno teneri.

2. Spegnete il fuoco, lasciateli intiepidire, strizzateli bene, quindi tritateli finemente e metteteli in una ciotola insieme con il pane, il cioccolato grattugiato, l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida e ben strizzata, il cedro tritato, lo zucchero e una presa di cannella.
3. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e al centro mettete una presa di sale e le uova; lavorate il tutto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
4. Tirate la pasta in una sfoglia sottile e ricavate con un tagliapasta dei dischi di 7-8 cm di diametro.
5. Disponete al centro di ognuno un mucchietto di ripieno, ripiegate a metà a forma di mezzaluna, poi arrotolate il bordo, sigillandolo bene, in modo da dare la tipica forma dei cjalzons.
6. Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e cuocete i cjalzons; scolateli con il mestolo forato, disponeteli nei piatti individuali e conditeli con il burro fuso e la ricotta, grattugiata nei fori larghi della grattugia.

*Note:*

li abbiamo conditi con una ricotta affumicata da noi, distribuita a focchi.

## Friuli Venezia Giulia

### Jota



#### Ingredienti per 6 persone

- 200 g di fagioli
- 150 g di carne di maiale
- 2 foglie di alloro
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- 2 chiodi di garofano
- 1 cucchiaio di farina 00
- 50 g di lardo
- 2 foglie di salvia
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 20 g di farina gialla
- 100 g di pancetta affumicata, a dadini
- 200 g di crauti acidi
- olio extravergine di oliva
- sale

1. Lasciate in ammollo i fagioli per 12 ore, sciacquateli e lessateli in acqua inizialmente fredda e non salata, unendo la carne di maiale, tagliata a piccoli pezzi, le foglie di alloro, l'aglio, sbucciato e leggermente schiacciato, e la cipolla, sbucciata e steccata con i chiodi di garofano.
2. Lasciate cuocere per circa 40 minuti, finché i

fagioli non saranno teneri.

3. Nel frattempo scaldate 2 cucchiaini di olio in un tegame, versate la farina bianca, fatela rosolare per 2 minuti a fiamma dolce e unítela ai fagioli.
4. Pestate il lardo in un mortaio con la salvia e il prezzemolo, fatelo soffriggere nello stesso tegame senza aggiungere condimento, quindi uníte la farina gialla, fatela soffriggere, poi incorporatela ai fagioli quando mancheranno circa 30 minuti al termine della cottura.
5. Fate rosolare sempre nello stesso tegame la pancetta, uníte i crauti, ben sgocciolati dal liquido di conservazione, fateli insaporire e metteteli nella zuppa poco prima di spegnere il fuoco.
6. Regolate di sale, mescolate con cura, lasciate insaporire altri 5 minuti, spegnete il fuoco e servite.



## Friuli Venezia Giulia

### Goulash triestino



Per 6 persone

- 800 g di carne di bovino adulto (sottospalla o girello di spalla)
- 60 g di strutto
- 700 g di cipolle
- 1 cucchiaio di paprica dolce
- 1 cucchiaio di paprica piccante
- 1 dl di salsa di pomodoro
- 1 mazzetto di erbe aromatiche (maggiorana, dragoncello, timo)
- sale

1. Tagliate la carne a dadi di uguali dimensioni.
2. Fate fondere in una casseruola lo strutto e unite le cipolle, sbucciate e tagliate a rondelle sottilissime; lasciatele soffriggere senza che prendano troppo colore.
3. Unite la carne e fatela rosolare bene, poi salate e profumate con la paprica.
4. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto in modo che la carne non si attacchi.
5. Se lo stufato si asciugasse troppo, bagnatelo con poca acqua tiepida.
6. Unite il mazzetto aromatico e versate la salsa

di pomodoro diluita in 1 dl di acqua.

7. Mescolate, coprite e proseguite la cottura del goulash per 1 ora e 30 minuti.
8. Togliete dal fuoco e servite, accompagnando a piacere con polenta.

## Friuli Venezia Giulia

### Strucolo di ricotta



Per 6 persone

- 300 g di farina 00
- 300 g di ricotta fresca
- 120 g di burro
- 70 g di zucchero semolato
- 30 g di uvetta
- 1 cucchiaio di pane raffermo, finemente grattugiato
- 1 limone non trattato
- 1 tuorlo
- zucchero a velo
- olio extravergine di oliva
- burro per lo stampo

1. Mettete ad ammolare l'uvetta in acqua tiepida.
2. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e al centro mettete 3 cucchiai di olio e 2 cucchiai di acqua tiepida.
3. Lavorate l'impasto fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea, aggiungendo se necessario altra acqua; lasciatelo riposare per circa 30 minuti.
4. Preparate il ripieno: riunite in una ciotola la ricotta, 90 g di burro fuso, lo zucchero semo-

lato, l'uvetta ben strizzata, il pane e la scorza grattugiata del limone.

5. Mescolate con cura per amalgamare gli ingredienti.
6. Stendete l'impasto con il matterello in una sfoglia molto sottile, spennellatela con il tuorlo sbattuto, stendete sopra il ripieno, poi arrotolatela chiudendo bene le estremità e disponete il rotolo in una teglia imburrata.
7. Spennellate la superficie del dolce con il burro fuso rimasto e portatelo a cottura in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.



## Friuli Venezia Giulia

### Gubona



*Ingredienti per 6-8 persone*

*Per la pasta:*

- 600 g di farina 00
- 30 g di lievito di birra
- 2 dl di latte
- 3 uova
- 130 g di zucchero
- 100 g di burro
- 1 limone
- sale

*Per il ripieno:*

- 150 g di gherigli di noce
- 100 g di uvetta e 60 g di pinoli
- 2 fichi secchi e 2 prugne secche
- 60 g di cedro e arancia canditi
- 100 g di cioccolato fondente
- 1 bicchiere di Marsala
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 30 g di burro
- 1 uovo

1. Preparate la pasta: scaldate 4 cucchiaini di latte e, quando sarà tiepido, unite il lievito e fatelo sciogliere.
2. Lavorate in una terrina 100 g di farina con un cucchiaino di zucchero e il lievito sciolto nel latte

fino a ottenere un panetto, che farete lievitare coperto.

3. Quando avrà raddoppiato il suo volume, unite la farina e lo zucchero rimasti, le uova, il burro morbido, una presa di sale, la buccia grattugiata del limone e il latte necessario per ottenere un impasto morbido e compatto.
4. Preparate il ripieno: sbollentate le noci, pelatele e tritatele finemente insieme con i pinoli, i fichi, le prugne e i canditi.
5. Raccogliete il tutto in una ciotola, quindi aggiungete l'uvetta, precedentemente ammollata nel marsala e scolata, e il cioccolato grattugiato.
6. Unite al composto il pangrattato rosolato nel burro, mescolate bene, poi incorporate anche il tuorlo e l'albume montato a neve.
7. Stendete su un canovaccio la pasta in una sfoglia sottile di forma rettangolare, distribuite sopra il ripieno, lasciando un bordo vuoto, quindi arrotolatela su se stessa; formate con il rotolo una spirale non troppo stretta e disponetela sulla placca, imburata e infarinata. Lasciate lievitare di nuovo fino al raddoppio.
8. Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto, spolverizzate di zucchero e cuocete in forno caldo a 190° per circa 45 minuti.
9. Servite tiepido o freddo.