



SCAFFALI ONLINE

<http://badigit.comune.bologna.it/books>

Peyretti, Giulia

Cucina di guerra, cento ricette di cucina igienica senza carne

Torino : Edizione della Rivista mensile Donna, 1916

Collocazione: 12. L. II. 23

<http://sol.unibo.it/SebinaOpac/Opac?action=search&thNomeDocumento=UBO4311500T>

Questo libro è parte delle collezioni della Biblioteca dell'Archiginnasio.

L'ebook è distribuito con licenza Creative Commons solo per scopo personale, privato e non commerciale, condividi allo stesso modo



[4.0:http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode)

Per qualsiasi altro scopo, o per ottenere immagini a risoluzione superiore contattare: archiginnasio@comune.bologna.it

12

L 11 22

GIULIA PEYRETTI

CUCINA
DI GUERRA

Cento ricette di Cucina Igienica
SENZA CARNE



Prezzo di vendita
Lire 1,25

Edizione della
.. .. Rivista Mensile

.. .. Torino

Giulio Peyretti CUCINA DI GUERRA - Lire 1,25

12.
L. II. 23.

Donna è la più antica ed importante pubblicazione illustrata italiana, dedicata al mondo femminile.

Donna può essere utilmente letta da ogni categoria di persone e da Signore e Signorine di qualunque età e di ogni condizione sociale.

Donna è una Rivista veramente e altamente italiana di spirito e di intenti e dall'inizio della guerra ha esaltato ed incoraggiato nelle sue pagine il magnifico ed entusiastico contributo dato dalle donne e dalle fanciulle italiane alla Santa causa, divenendo il Bollettino illustrato d'ogni opera e d'ogni dedizione femminile italiana per la Patria.

Donna rimane una delle letture più varie, più utili e più divertenti, più pratiche per ogni signora o fanciulla intelligente e di buon gusto.

Donna ha lettrici ed abbonate in ogni parte d'Italia, ed è largamente diffusa ed accreditata all'estero, come il simbolo della intelligenza e dell'anima femminile italiana.

Donna esce il 15 d'ogni mese in un grande fascicolo illustrato che contiene novelle, poesie, articoli illustrati, varietà, figurini di mode, consigli ed informazioni sulla bellezza, sulla toeletta femminile, sull'igiene, sui bimbi, sulla vita mondana, ecc.

Donna pubblica ogni anno 4 bellissimi numeri speciali, dedicati alle Mode e al Natale, ed offerti come dono gratuito alle abbonate.

Donna costa L. 1 pei fascicoli mensili e L. 2 per i supplementi. L'abbonamento annuo costa L. 12 e può cominciare da qualunque data ed avere la durata di 12 mesi (Estero L. 17,50).

Donna ha la sua Amministrazione in Torino, Via Robilant, 3.

...nate a Donna è quasi un dovere (il più doveri) d'ogni donna e fanciulla italiana di avere a Donna amiche ed abbonate, apprese facendola conoscere ad altre persone, e di apostolato femminile.

GIULIA PEYRETTI

CUCINA

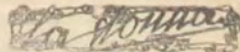
DI GUERRA

CENTO RICETTE

CUCINA IGIENICA SENZA CARNE.



Edizione della . . .
. . . Rivista Mensile



. . . Torino . . .

B**C**A
BOLOGNA

12.
L. II.
23

330185

PROPRIETÀ LETTERARIA E ARTISTICA
RISERVATA

Officine Grafiche della STEN
(Società Tipografico-Editrice Nazionale) Torino.

PREFAZIONE.

Come uno dei medici italiani, che, nella pratica e nell'insegnamento, ha sempre perorato a favore dell'alimentazione disciplinata a scopi di profilassi e di cura, son ben lieto di presentare questo volumetto della Sig.^a Peyretti, la quale offre agli italiani con formole chiare e semplici i mezzi per tradurre più facilmente in pratica la sospirata riduzione nel consumo delle carni.

Fin dallo scorso anno il Gruppo milanese di Propagande Medico-Igieniche nella Guerra, si era prefisso, tra l'altro, di promuovere in Italia una sensibile riduzione perequativa nell'uso delle carni, dei grassi e degli zuccheri, sostanze di cui era facilmente

prevedibile la scarsa disponibilità; fu compresa, e qua e là considerata, la proposta relativa ai grassi ed agli zuccheri, ha trovato invece gelida accoglienza la limitazione delle carni. A me ed ai colleghi miei si obbiettava, specialmente, da donne: ma che si mangia, se si proscrive la carne? Dove sono le cuoche, i cuochi che fanno cucina senza carne? Come si vive con poca carne? Non siete in contraddizione, voi medici che avete sempre battuto sulle carni e su tutti i derivati animali?

Che qualcuno possa star bene anche senza carne è noto, ma io che non sono un abolizionista e ritengo anzi che la carne, in una certa misura, è utile a tutti e particolarmente indispensabile a chi produce molto lavoro od è in via di crescita, non cado in contraddizione, perchè con altri medici italiani, da anni vo illustrando, in congressi e nelle aule scolastiche, i danni che derivano a chi fa uso

eccessivo delle carni. Alle altre osservazioni risponde con questo Manuale la Signora Peyretti, la quale con una conferenza tenuta in seno al nostro Gruppo nello scorso Maggio, aveva già dimostrata tutta la fallacia delle riserve affacciate dalla donna verso la riduzione delle carni.

La donna è oggi poco propensa alla diminuzione, all'allontanamento periodico delle carni dalla tavola, perchè, diciamo la verità, poco o punto s'intende di cucina; e la cucina semi-vegetariana non è alla portata di tutti. Del resto in ogni incontro professionale in cui debbo prescrivere a qualche infermo, a fianco alle ricette, alcune norme dietetiche, vedo l'imbarazzo della madre, della moglie, della sorella, ignoranti di tecnica culinaria, di pesate, di volumi, di tempi di cottura, ed in genere, di sostanze alimentari e relativi sostituti, che invocano dal medico con insistenza la trascrizione dettagliata di precetti ed istruzioni. Ma di questa

insufficienza, in realtà, è responsabile l'andamento teorico di tante scuole nostre, pubbliche e private, che rendono troppo poco o consolidano debolmente in fatto di istruzione ed educazione per la vita. D'ordinario, se vi sono i programmi, mancano gli uomini, i quali o deviano od esorbitano e vogliono salire nelle sfere della prolissità e delle dottrine difficili; se vi sono gli uomini, mancano i programmi più moderni e la conseguenza è sempre la stessa: la donna, la casa, la famiglia (e tutte le loro dipendenze) non sono nutrite, rifocillate di quel corredo durevole di nozioni pratiche, che rendono più sana, più lieta, più economica la vita e che vanno dall'alimentazione più variata e più sobria all'igiene della casa, dell'abbigliamento, della cucina, alle sane economie, alla educazione fisica, alla protezione del lattante, del bambino ecc. nozioni che oggi servono per la signora e domani, pel tramite suo, raggiungeranno la

sarta, la contadina, l'operaia ecc. — La guerra nazionale che ha svelato molte nostre deficienze e lacune, spinga la scuola a provvedere a tutto il maggior bene, sì che essa è capace. Ma si faccia tutto seriamente! Meno di astrazioni, meno di pomposa coltura che ben presto si volatilizza, e più di educazione reale pratica ad uso di tutti, dei padroni e dei dipendenti. E se le disposizioni vigenti non valgono, ci si diano altre leggi, che saranno le benvenute. Come è benvenuta la legge che limita il consumo delle carni, la quale con un intento restrittivo economico, anche concorre al miglioramento igienico delle nostre popolazioni. In queste circostanze il volumetto della Signora Peyretti è doppiamente utile: esso facilita l'osservanza delle leggi di due Potenze Sovrane: la Fisiologia e la Patria.

Prof. L. Devoto.

Milano, 17 Dicembre 1916.

(Da una Conferenza di Giulia Peyretti su
L'alimentazione e la guerra).

.....
Per ottenere una cucina semplice
e variata, soprattutto variata, vege-
tariana una volta al giorno, non
occorre essere dei Brilla Savarin o
Re dei cuochi. Basta un po' di buona
volontà e l'esperienza che si acquista
provando e riprovando. Tutta l'abilità
sta nel trarre il massimo profitto
dagli elementi più semplici.

.....
.....
La buona riuscita di un piatto
dipende molto spesso da piccole re-
gole che il semplice buon senso ci
fa intuire: dal saper attivare o mo-
derare il calore secondo la compo-
sizione dell'impasto, nell'incorporare

con leggerezza e destrezza le chiare montate, nel ricordare di girare sempre colla medesima parte col mestolo, dal non aggiungere le uova quando il composto è caldo perchè il torlo, come si suol dire, impazza e l'albumina si coagula e, se montata, si liquefa. Regole certamente elementari che fanno sorridere la cuoca provetta, ma essenziali per la novizia. E ogni giorno vi sono novizie che cominciano!

La guerra per suo conto ne ha accresciuto assai il numero e ne ha create molte per suo conto.

GIULIA PEYRETTI.



1) Minestra con gnocchetti verdi.

Si dimenano 60 gr. di burro con 3 cucchiari di erbette tritate, 2 uova, 2 cucchiariate di panna e tanto pane grattato quanto basta per ottenere un impasto molto consistente. Si lascia riposare $\frac{1}{2}$ ora; poi se ne forma dei piccoli gnocchi che si fanno cuocere nel brodo di legumi oppure in una minestra di burro e farina diluita con metà latte e metà acqua e servita con un torlo sbattuto con un po' di parmigiano.

2) Brodo di legumi.

Ripulite una manciata di acetosa, di cerfoglio e di foglie di lattuga, 2 carote tagliate a fettine, un pezzetto di cipolla. Si mettono un momento sul fuoco con un pezzettino di burro, si versa sopra $\frac{1}{2}$ l. d'acqua, un pochino di sale, e si fa cuocere adagio adagio $\frac{3}{4}$ d'ora poi si passa attraverso un panno o dal setaccio molto fine.

3) Gnocchi.

$\frac{1}{2}$ litro d'acqua bollente, 30 gr. di burro, un po' di sale. Quando il burro è sciolto versarvi 300 gr. di farina e 100 gr. di parmigiano grattugiato. Dimenare finchè l'impasto non

sia così compatto da staccarsi dalla casseruola e dal mestolo. Si fa freddare e si aggiungono 4 uova l'un dopo l'altro dimenando sempre l'impasto che deve sembrare una crema molto densa. Se ne formano dei piccolissimi gnocchi che si fanno bollire nel latte. Con $\frac{1}{2}$ litro di latte si prepara una besciamella molto consistente (si può usare il latte in cui hanno bollito i gnocchi). Si dispongono i gnocchi in una forma da gratin, si coprono con la besciamella e parmigiano, si ripete lo strato di gnocchi e di besciamella finchè non ce ne siano più; sull'ultimo strato si mettono alcuni pezzetti di burro, formaggio più abbondante ed un po' di pane grattugiato.

Si fanno colorire e gonfiare in forno.

4) Gnocchi di patate.

6-8 patate lessate si passano con lo schiacciapatate; si tagliano dei dadini di pane che si fanno parte arrosolire nel burro e parte si mettono a molle nel latte. Si trita un po' di cipolla con prezzemolo e basilico e si fa colorire con del burro e della pancetta. Poi si mescola tutto con le patate, si aggiungono 250 gr. di farina, 3 uova, un po' di sale e se ne formano dei gnocchi rotondi grossi come una mela che si fanno bollire nell'acqua salata. Quando sono cotti vengono a galla. Prima di buttarli giù tutti è bene provarne uno per vedere se non si disfa e nel caso si aggiunge un po' di farina all'impasto; se invece riuscissero troppo duri si aggiunge un altro uovo.

Si condiscono con burro fuso ed

arrosolito e parmigiano, oppure con salsa di pomodoro.

Perchè i gnocchi non rimangano attaccati alle mani quando si formano tuffarle nell'acqua fresca senza asciugarle.

5) Gnocchi di patate crude.

Si pelano all'incirca 3 k. di patate e per mantenerle bianche si grattano sulla grattugia dentro a dell'acqua. Si passano attraverso un panno, si strizzano bene e si raccoglie tutta la fecola. Si fa bollire una tazzina da thé di semolino in $\frac{1}{2}$ l. di latte così da farne una pappa piuttosto liquida che si versa bollente sulle patate; si aggiunge del sale e del pane tagliato a quadretti arrosolito nel burro. Si mescola bene e si formano dei gnocchi

rotondi, grossi come una mela. Si condiscono con salsa di pomodoro, burro e formaggio.

6) Gnocchi di patate e spinaci.

Si mescola: $\frac{1}{2}$ k. di patate lesse e passate con 2 uova, cipolla tritata, lardo a quadrettini, un po' di farina, sale. Poi si soffriggono 3 cucchiaini di spinaci tritati e ben strizzati, spolverati con farina e si aggiungono al resto.

Con questo impasto si fanno dei gnocchi rotondi grossi come un uovo che si fanno bollire $\frac{1}{2}$ ora nell'acqua salata. Si servono conditi con burro e cipolla soffritta.

7) Gnocchi di pane al latte.

Si tagliano a fettine sottili 5 panini al latte del giorno precedente, ci si versa sopra un po' meno di $\frac{1}{2}$ l. di

latte bollente, si copre e si lascia stare un po' di tempo. Poi si aggiunge prezzemolo e cipolla tritati e arrosoliti nel burro, 3 torli, sale e una tazza di semolino; si mescola tutto bene, si formano dei gnocchi grossi e rotondi come un mandarino che si fanno bollire in acqua salata per $\frac{1}{2}$ ora.

Si condiscono con burro fuso e formaggio.

8) Gnocchi di polenta con la panna.

Si fa una polenta molto soda. Si mette un po' di burro in una forma da gratin, con un cucchiaino da minestra, vi si depongono dei gnocchi, si coprono con formaggio grattugiato (gruiera o parmigiano) molto abbondante e dei pezzettini di burro, si fa un secondo suolo come il primo, se-

rotondi, grossi come una mela. Si condiscono con salsa di pomodoro, burro e formaggio.

6) Gnocchi di patate e spinaci.

Si mescola: $\frac{1}{4}$ k. di patate lesse e passate con 2 uova, cipolla tritata, lardo a quadrettini, un po' di farina, sale. Poi si soffriggono 3 cucchiaini di spinaci tritati e ben strizzati, spolverati con farina e si aggiungono al resto.

Con questo impasto si fanno dei gnocchi rotondi grossi come un uovo che si fanno bollire $\frac{1}{2}$ ora nell'acqua salata. Si servono conditi con burro e cipolla soffritta.

7) Gnocchi di pane al latte.

Si tagliano a fettine sottili 5 panini al latte del giorno precedente, ci si versa sopra un po' meno di $\frac{1}{2}$ l. di

latte bollente, si copre e si lascia stare un po' di tempo. Poi si aggiunge prezzemolo e cipolla tritati e arrosoliti nel burro, 3 torli, sale e una tazza di semolino; si mescola tutto bene, si formano dei gnocchi grossi e rotondi come un mandarino che si fanno bollire in acqua salata per $\frac{1}{2}$ ora.

Si condiscono con burro fuso e formaggio.

8) Gnocchi di polenta con la panna.

Si fa una polenta molto soda. Si mette un po' di burro in una forma da gratin, con un cucchiaino da minestra, vi si depongono dei gnocchi, si coprono con formaggio grattugiato (gruiera o parmigiano) molto abbondante e dei pezzettini di burro, si fa un secondo suolo come il primo, se-

guitando finchè la forma sia piena. Si sbattono 2 uova con della buona panna ben consistente e si versa sui gnocchi avendo cura che ricopra anche quelli dello strato inferiore. Si mette 10 minuti nel forno ben caldo.

9) Gnocchi di semolino.

Si lavorano 200 gr. di burro con 2 uova e 3 torli finchè sia diventato come una crema, si aggiungono 2 cucchiariate di farina, 4 di semolino, 2 panini rinvenuti nel latte e passati dal setaccio, 2 cucchiaini di prezzemolo e basilico tritato, un po' di latte e sale.

Si formano gnocchi che si fanno cuocere nell'acqua salata. Si servono con burro bollente in cui si è fatto arrosolare un po' di pane tritato.

10) Minestra di patate.

Si fanno lessare le patate e si passano. Si fa fondere un pezzo di burro, si aggiunge un cucchiaio abbondante di farina, un po' di latte o di panna e le patate. Far bollire lentamente dimenando perchè non si attacchi. Quando le patate si sono perfettamente mescolate col resto, si aggiunge dell'acqua e da ultimo del prezzemolo tritato e dei crostini arrosoliti nel burro.

Si può maritare con un torlo sbattuto nel latte.

Vera e reale economia nella preparazione di squisite minestre, si ottiene con l'uso del **BRODO IN DADI "SOLE"** *."*

E' un prodotto che si raccomanda per il suo valore nutritivo, pel suo gusto, non per una eccessiva e rumorosa réclame.

Un dado un soldo.

Per famiglia scatola da 20 dadi Lire Una.

Richiederlo dai migliori Alimentari ed in difetto dalla Società Anonima

Fabbrica Italiana Prodotti Alimentari Sole
Corso Francia, 267 - TORINO - Telefono 87-37

staccare un bollore, si sala e se è troppo liquida si aggiunge un po' di riso cotto nell'acqua.

14) Minestra di verdure passate.

Si tagliano fine: sedani, porri, carote, le foglie delle coste o bietole, spinaci ed alcune patate, si lessano finchè sono morbidi, si aggiunge un po' di burro e due cucchiari di farina poi si passano dal setaccio, si rimette al fuoco e si sala. Prima di servire si sbatte un torlo con del latte e vi si versa sopra la minestra.

15) Minestra di spinaci.

Si fanno lessare gli spinaci e si passano dal setaccio. Si fa arrosolare un po' di farina nel burro, si aggiungono gli spinaci e acqua salata e si fa bollire finchè la minestra sia diventata consistente.

Si versa sopra un torlo sbattuto col latte o con la panna.

16) Minestra di erbette.

Si tritano delle erbette (prezzemolo), basilico, ecc.) e un po' di cipollina, si fanno arrosolare nel burro, si aggiunge una tazzina di pan grattato, preferibilmente grissino, si allunga con acqua e si fa bollire finchè la minestra sia consistente.

17) Minestra col cavolfiore.

Si fa cuocere un cavolfiore, quando è morbido si toglie dall'acqua e si divide. Intanto si fa fondere del burro nel quale si versano 3 cucchiaini di farina, si diluisce con l'acqua del cavolfiore, si sala. Quando la minestra incomincia ad essere densa si aggiunge il cavolfiore spezzettato e si serve con un torlo frullato col latte.

18) Minestra di funghi.

Si puliscono ben bene i funghi e si tagliano a fettine sottilissime. Si fa colorire del burro e vi si fanno cuocere i funghi con del prezzemolo tritato molto fine, un po' di basilico e un po' di cipolla. Vi si spolverano due

cucchiaini da minestra di farina, si fanno cuocere ancora un poco, si versa un po' per volta del brodo o dell'acqua e si fa ancora bollire un $\frac{1}{4}$ d'ora e si serve con dei crostini.

19) Minestra di topinambur.

Si tagliano a fette dei topinambur ben puliti, si fanno bollire nell'acqua salata, finchè siano morbidi, si passano. La purea così ottenuta si mette in una pentola con un pezzo di burro e metà acqua e metà latte, si fa bollire rimescolandola, si sala, le si fa staccare il bollore qualche minuto e si serve la minestra maritandola con 1 o 2 torli sbattuti con un po' di latte o di panna e si aggiungono dei crostini di pane fritti.

20) Soufflé di formaggio N. 1.

- 1 cucchiaio di farina.
- 3 decilitri di latte o panna.
- 150 gr. di formaggio grattugiato.
- 2 uova.

Si diluisce la farina con un po' di latte o panna, s'aggiunge un pizzico di sale, i 2 torli, i 3 decilitri di latte, 150 di formaggio, le chiare montate. Si versa in una forma da gratin e si mette in forno per 15 minuti.

21) Soufflé di formaggio N. 2.

- 300 gr. di gruiera grattugiato.
- $\frac{1}{2}$ litro di latte.
- 25 centesimi di pane da sandwich.
- 4 uova.

Si taglia il pane a fettine e si fa arrosolare in un po' di burro poi si

mette in una forma di porcellana da gratin. Si mescola il gruiera con i 4 torli e il latte, si montano le 4 chiare e si aggiungono al latte, un po' di sale. Si versa il composto sul pane e si mette in forno; non troppo caldo in principio.

22) Soufflé di cavolfiore N. 1.

Si prepara una besciamella densa che si fa freddare e poi si mescola con 4 torli, parmigiano, sale, un pizzichino di pepe e le 4 chiare montate.

Si unge una forma da gratin, si ricopre con cavolfiore lessato e fatto a pezzetti; si aggiungono le foglie verdi tagliate fini e si ricopre tutto con la besciamella.

Mezz'ora di forno caldo.

27) Gratin di cavolfiore e riso.

Si fa lessare un cavolfiore che si divide in molte parti e si lascia raffreddare. In una parte dell'acqua del cavolf. si fa cuocere del riso condito con burro e cipolla. Col resto dell'acqua si prepara una besciamella assai densa alla quale s'aggiungono 2 torli quando è raffreddata. Si prende una forma di gratin piuttosto fonda, si spalma con burro, ci si versa parte del riso che si ricopre col cavolfiore sul quale si versa la besciamella e si seguita così finchè si sia riempito il piatto. Sull'ultimo strato di besciamella si mette abbondantemente parmigiano, un po' di pan pesto, alcuni pezzettini di burro e si pone in forno a colorire per mezz'ora.

28) Gratin di patate e spinaci.

Si passa un po' di burro fuso in una forma da gratin e vi si versa una purea di patate al latte, si ricopre con una seconda purea al latte di spinaci passati mescolati a 2 o 3 torli sbattuti con un po' di panna o latte, parmigiano, burro disfatto; si spolvera con pane pesto e si mette a colorire in forno.

29) Gratin di riso.

Si prepara del riso in bianco. Si imburra una forma profonda da gratin, si copre con un suolo di riso, su questo si sparge un po' di formaggio grattugiato e dei pezzettini di burro, poi si fa un suolo di fettine sottili di fontina o gruiera fresco, si ricopre di

riso e si continua a fare i diversi suoli finchè la forma sia piena; l'ultimo strato dev'essere di riso. Si sbattono 2 o 3 torli con del latte e si versa nella forma; con la forchetta si fanno dei buchi perchè il liquido penetri sino in fondo. Si ricopre con un po' di formaggio grattugiato e pezzettini di burro e si cuoce nel forno ben caldo finchè è color d'oro.

30) Gratin di cavolirapa.

Si sbucciano e si lessano i cavolirapa. Si prepara una buona besciamella, ci si mettono le foglioline tritate dei cavolirapa, ma solo quelle più tenere. Si imburra il piatto da gratin, si copre con uno strato di cavolirapa tagliati a fette sottili, si ricopre di besciamella e si fa un secondo strato avendo cura che l'ultimo

sia di besciamella sulla quale si mettono dei pezzettini di burro, qualche pizzico di pane trito e parmigiano.

Forno ben caldo.

31) Riso con uova affogate.

Si prepara un buon risotto che si mette in tanti stampini rotondi. Si sformano e su ciascuno si posa un uovo affogato che si ricopre con salsa di pomodoro.

32) Uova nelle ostie.

Si preparano delle uova affogate e una besciamella ben densa.

Si bagnano delle ostie piuttosto larghe, vi si mette una cucchiata di besciamella, un uovo affogato, un altro cucchiaino di besciamella, si ricopre con l'ostia cercando di dare una bella

forma, si passa nell'uovo sbattuto, si pana e si frigge.

Servire caldo.

33) Uova nelle formine.

Si ungono le formine con del burro d'acciughe, vi si mette delicatamente un uovo intero ed un torlo, si ricopre con un cucchiaino da minestra di panna, sale e un pizzico di pane grattato, si mette in forno a bagno-maria e si lasciano assodare 5 minuti.

34) Uova all'aurora.

Si fanno assodare le uova, si tolgono dai gusci, si dividono e si mettono da parte i torli. Si taglia il bianco a fettine molto sottili. Si prepara una buona besciamella alla quale si aggiunge del prezzemolo tritato, sale e

pepe. Si unge di burro una forma da gratin, vi si mettono i bianchi, si ricoprono con la besciamella. Si prendono i torli, si passano dal setaccio o dallo schiacciapate e si fanno cadere sulla besciamella così da ricoprirla tutta. Poi si spolverano con un po' di pan grattato e di parmigiano, s'aggiunge qualche pezzettino di burro e si mette in forno a colorire.

35) Uova con cipolle.

Si preparano 6 uova sode (cottura 10 minuti). Si fanno freddare, si sguisciano, poi si tagliano a fettine rotonde.

Si tagliano 2 o 3 cipolle, si fanno ben arrosolare nel burro, si aggiunge un po' di farina, un po' di latte o di panna, così da ottenere una salsa assai leggera, si sala, si fa cuocere 10 mi-

nuti, si mettono dentro le uova e si fa staccare un bollore.

Servire caldissimo.

36) Frittatine ripiene.

Si sbattono delle uova con un po' di fecola e un po' di farina, si diluisce con del latte e si sala. Si fa fondere del burro in una padellina piccola vi si versano 2 o 3 cucchiari del composto, si fa colorire, si rovescia dall'altra parte e quando ha preso una bella tinta dorata vi si mette un mucchietto di spinaci e di erba becca. Si rotola la frittatina e si depone su un vassoio caldo e si continua così finchè non sia esaurito il composto.

37) Frittatine con l'insalata.

Si sbattono delle uova, si mescolano con della farina e con alcune patate crude grattugiate (le patate crude vanno grattugiate in una scodella con acqua fresca perchè non diventino nere, si scolano attraverso un panno e si strizzano ben bene). Si fa fondere del burro in una padellina, vi si versano 2 o 3 cucchiari del composto e si fanno delle belle frittatine color d'oro che si servono con insalata verde oppure con insalata di fagiolini.

38) Frittatine con farina gialla.

Si diluiscono alcune cucchiariate di farina gialla (meliga) con $\frac{1}{2}$ l. di latte, 5 uova e sale. Si aggiunge un cuc-

chiaio di farina bianca e si fanno cuocere delle frittatine ben colorite da ambo le parti. Si servono calde con un pezzettino di burro su ciascuna ed un po' di parmigiano.

39) Beignets di formaggio.

50 gr. di burro.

200 gr. di farina.

$\frac{1}{4}$ litro di latte.

3 uova.

200 gr. di formaggio grattugiato.

Si fa una besciamella molto densa col burro, la farina e il latte, quando si stacca dalla casseruola si aggiunge il formaggio ed un po' di sale; si fa freddare. Si aggiungono le uova mescolando bene perchè l'impasto sia liscio come una crema. Si fa scaldare dello strutto e vi si gettano delle pic-

cole cucchiate dell'impasto. Devono gonfiare e avere un bel colore dorato. Servire subito molto caldo.

40) Sformatini di formaggio.

200 gr. di parmigiano grattugiato.

1 $\frac{1}{2}$ tazza di panna o latte.

4 uova.

Si mescola il formaggio con i torli e il latte o la panna, un po' di sale e le 4 chiare montate. S'imburano degli stampini, si riempiono per $\frac{2}{3}$ e si mettono nel forno caldo finchè siano dorati, ben gonfiati e assodati. Servire caldi.

41) Conchiglie di formaggio.

150 gr. farina.

$\frac{1}{2}$ l. di latte.

100 gr. burro.

5 uova.

100 gr. parmigiano.

200 gr. gruiera.

Fare una besciamella molto consistente col burro, la farina ed il latte. Si fa freddare, si mescola coi 5 torli il parmigiano grattugiato, il gruiera tagliato a dadini, un pizzico di sale, un po' di pepe, un po' di zucchero e le chiare montate. Si pone l'impasto in conchiglie e si mettono in forno caldo per un $\frac{1}{4}$ d'ora.

42) Crostini ripieni di formaggio.

Si stemperano 2 cucchiaini di farina con un po' di latte freddo, s'aggiungono 2 uova, 2 tazze di latte, un pizzico di sale e 6 cucchiaini di formaggio grattugiato, si mette su un fuoco dolce rimescolando continuamente finchè si sia ottenuta una crema

assai densa. Poi si tagliano delle fettine di pane piuttosto sottili si tuffano nell'uovo sbattuto, si mette un po' della crema su una fetta, su questa una seconda fettina e si frigge.

Si serve molto caldo.

43) Crostini con fontina.

Si taglia del pane a fette non troppo sottili, si dà loro una forma rettangolare tagliando la parte dura, si spalmano da un lato con burro misto a senapa francese e dall'altro con burro semplice. Dalla parte della senapa si mette una fettina di prosciutto, poi una di lingua e poi una o due fettine di fontina. Si può sostituire il prosciutto con carne avanzata di qualsiasi qualità. I crostini così preparati vanno messi nel forno

46) Riso con fonduta.

Cuocere del riso in bianco, condirlo con burro e formaggio. Versarlo in uno stampo liscio e rotondo con un buco in mezzo (stampo da bordura). Riempire il vuoto con la fonduta.

Servire subito.

47) Melanzane con fontina.

Le melanzane si sbucciano, s'infarinano e si friggono. Si prende una teglia, si unge, vi si mette uno strato di melanzane, poi uno strato di pezzettini di fontina, un altro strato di melanzane e di fontina e da ultimo del sugo di pomodoro ben consistente e leggermente salato e si mette in forno.

Si serve nella teglia.

48) Conchiglie di verdura.

Si preparano diverse verdure: patate, carote, piselli, qualche foglia di lattuga, asparagi, carciofi, cavolfiore, fagiolini. Si fanno lessare nell'acqua salata, ognuno da sè secondo la propria cottura. Le patate e le carote si tagliano a piccoli dadi, si divide il cavolfiore, i carciofi si fanno in quattro parti. Si fanno arrosolare nel burro poi si mescolano tutti insieme. Si prepara una besciamella alla quale si aggiunge le verdure e uno o due torli d'uovo. Si prendono delle conchiglie che s'imburrano, si riempiono con la verdura e la besciamella, si spolverizzano leggermente con del pane pesto, si pone un pezzettino di burro su ognuna e si mettono a colorire nel forno ben caldo.

49) Bocconi.

Si tagliano delle fette di pane piuttosto spesse (preferibilmente pane carré) se ne tolgono le croste, s'inzuppano nel latte. Si prepara una besciamella piuttosto densa alla quale si aggiungono degli spinaci passati, un torlo d'uovo assodato, del prezzemolo tritato, un po' di cipolla arrosolata nel burro. Questo composto si stende su una fettina sulla quale si pone una seconda e si seguita finchè si sia consumato tutto. Poi si passano le fettine nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato e si friggono.

50) Polpettine di riso e fontina.

Con del risotto avanzato o del riso cotto in bianco si formano delle polpettine rotonde, nel centro si mette

una fettina di fontina avendo cura che sia tutta avvolta dal riso. Le polpettine si passano nell'uovo sbattuto poi s'impanano e si friggono e si servono con salsa di pomodoro piuttosto densa.

51) Polpettine negli stecchini.

Si prepara del semolino cotto nel latte e ben salato, lo si stende su una lastra leggermente spalmata d'olio. Non bisogna che il semolino sia più spesso d'un centimetro. Quando è raffreddato si fanno dei tondini, con un bicchierino da liquore e si tagliano altrettanti pezzettini di fontina o gruiera. Questi tondini s'infilzano alternandoli su degli stecchini, si passano 2 volte nell'uovo sbattuto e nel pane e si friggono al momento di mandarli in tavola. De-

vono avere un bel colore dorato ed esser serviti molto caldi guarniti con del prezzemolo fritto.

52) Polpettine di cavolo.

Si fanno lessare le foglie del cavolo, si scolano e si riempiono con un impasto di pane inzuppato nel latte, purea di piselli, o di spinaci, un po' di cipolla arrosolita, prezzemolo tritato. Si fanno rotolini della forma e grossezza delle polpette di carne, si passano nella farina, nell'uovo, poi nel pane grattato e si fanno friggere. Si prepara del sugo di pomodoro in un tegame, vi si mettono le polpettine e si fanno cuocere lentamente circa $\frac{1}{2}$ ora. Si servono nel tegame.

53) Polpettine di spinaci.

Si lavora del burro che si mescola con spinaci passati, 2 o 3 uova intere, pane grattugiato, dei quadretti di pane inzuppato nel latte, un po' di patate passate, una cucchiata di farina, sale ed un poco di panna acida. Si versa l'impasto sulla spianatoia coperta di pan pesto, si formano delle polpettine impanate che si friggono. Si servono con una buona salsa di pomodoro.

54) Budino di spinaci.

Si lessano gli spinaci e si passano. Si prepara una buona besciamella che si fa raffreddare. Si fanno cuocere un momento gli spinaci in un po' di burro con cipolla e prezzemolo tritato

e due o tre cucchiaini di panna acida e sale. Si mescolano con la besciamella, si aggiungono 3 torli e le 3 chiare montate. Si unge e s'impana una forma da budino, vi si versa il composto e si cuoce $\frac{3}{4}$ d'ora a bagno-maria. Si guarnisce con dei funghi saltati a burro, prezzemolo e basilico tritato, un po' di farina e il sugo di mezzo limone.

55) Subric di spinaci.

Si passano nel burro alcune manciate di spinaci tritati e lessati, si salano, si spolverano con una cucchiata di farina e si allungano con un po' di latte o di panna. Quando si è ottenuta una purea piuttosto densa si toglie dal fuoco e fattala un po' raffreddare si condisce con del parmigiano grattugiato, 2 o 3

torli e una chiara montata. Si versa del burro liquefatto in una padella, si prende il composto con un cucchiaino e si fa cadere nel burro bollente dandogli una forma rotonda; quando son cotti da una parte si voltano dall'altra e si servono caldi su un piatto riscaldato.

56) Ravioli con gli spinaci.

Si fa una sfoglia con 2 uova, 7 cucchiaini da minestra d'acqua, $\frac{3}{4}$ di litro di farina, 1 cucchiaino da caffè di sale. Si stende molto sottile e si tagliano dei tondi. Si lessano e si scolano bene degli spinaci, si tritano, si passano nel burro, si salano, si spolverano con una manciata di pan pesto, si aggiunge un po' di latte o di panna, si fa staccare un bollire, si fa un po' freddare e ci si mette

1 torlo. Su ogni tondino si depone un poco di questo ripieno; con un pennello si mette della chiara d'uovo sul bordo della pasta, si ricopre il ripieno con un secondo tondino avendo cura di chiudere bene i bordi. Poi si buttano i ravioli nell'acqua bollente e si fanno cuocere per 10 minuti. Si scolano e si pongono in un piatto da gratin si, condiscono con formaggio e salsa di pomodoro mescolata a burro e si mette il piatto nel forno caldo per alcuni minuti.

57) Cavolfiore crostato.

Si fa cuocere un cavolfiore nell'acqua salata, quando è morbido si fa scolare. Intanto si prepara la crema seguente: si stempera un cucchiaio di farina con 1 tazza di latte,

5 cucchiari di formaggio grattugiato, un pizzico di sale, 1 pezzetto di burro e si fa cuocere rimescolando continuamente finchè sia diventata ben spessa. Si lascia raffreddare un poco poi si aggiungono 2 uova mescolando bene. Si depone il cavolfiore su un piatto che vada al fuoco, vi si versa sopra la crema, si spolvera un po' di formaggio e un po' di pane pesto e si mette in forno.

58) Finocchi al latte.

Si fanno lessare i finocchi; quando sono quasi cotti, ma ancora un po' duri si fanno scolare. Si mettono in una teglia con del burro fuso e si aggiunge del latte. Si servono quando sono completamente cotti.

59) Topinambur ai latte.

I topinambur si sbucciano e si lessano. Si scolano e si tagliano a fette. Si fa arrosolare nel burro della cipolla tagliata a fettine sottilissime, quando è ben colorita s'aggiungono i topinambur, si sala, si versa un po' di latte, s'intride una pallottola di burro grossa come una noce con farina e si aggiunge al resto. Quando la salsa è diventata densa si tolgono i topinambur dal fuoco e si servono ben caldi nel recipiente in cui sono stati cotti.

60) Cavolirapa ripieni.

Si prendono dei cavolirapa (Kohlrabi) piuttosto piccoli, se ne tagliano le foglie e il gambo, si sbucciano,

Si scava un buco nel centro, ma lasciando una parete in fondo. Si fanno lessare. Nel frattempo si prepara una buona besciamella alla quale si aggiungono le foglioline più tenere tritate, un po' di prezzemolo tritato, degli spinaci passati, oppure della carne avanzata o dei ritagli di salumeria ben tritati.

Quando i cavolini sono quasi morbidi si fanno scolare, si passano nella farina, poi nell'uovo sbattuto e poi ancora nel pane grattato e si friggono. Si riempiono, si mettono a colorire in forno con un pezzettino di burro sul ripieno.

61) Cavolirapa ripieni d'uova.

Si procede come per i precedenti, si riempiono di uova impazzate mescolate con besciamella e le foglioline

tenere dei cavoli lessate e tritate e si servono subito senza passarli in forno.

62) Rape ripiene.

Come i cavolirapa.

63) Rape ripiene di riso.

Le rape ripulite e votate si lessano nell'acqua salata.

Intanto si prepara un po' di riso in bianco e quando le rape son quasi cotte si scolano e si riempiono col riso condito a burro e formaggio. Poi si accomodano in una teglia con un po' di burro e salsa di pomodoro e si finiscono di cuocere a fuoco dolce.

64) Cetrioli ripieni.

Si sbucciano i cetrioli e si fanno lessare 5 minuti nell'acqua bollente. Si vuotano ad una estremità e si riempiono con un composto di carne avanzata tritata e uovo e con pane bagnato nel latte misto a prezzemolo tritato, basilico, ecc. Si accomodano in una teglia unta di burro, si salano, si versa del brodo o del sugo di pomodoro sul fondo e si fanno cuocere finchè il liquido si sia ridotto quasi completamente.

65) Melanzane ripiene.

Si tagliano dalla parte del gambo e si dividono in 2 per il lungo. Si scavano alquanto e si trita ciò che si è levato con delle cipolline, del

prezzemolo, del basilico, dei funghi freschi o secchi; si arrosolisce nel burro con un po' di sale e pepe. Se ne riempiono le melanzane, si mettono in una teglia, si spolverano con del pane pesto, si bagnano con del burro fuso e si pongono in forno.

66) Cipolle ripiene.

Si prendono delle cipolle di media grossezza, si pelano, se ne taglia la parte superiore, si lessano in acqua salata, si scolano, si vuotano così da lasciare una parete di 3-4 strati. Si riempiono con una purea di patate, o di piselli, o di carote, o con besciamella mista a funghi e prezzemolo, o besciamella con prosciutto. Si pongono in una teglia, si spolverano con pan grattato; si mette un pezzettino di burro su ogni cipolla, un po' di

sugo di carne o di pomodoro sul fondo del recipiente e si passano in forno.

67) Patate ripiene.

Si pelano delle patate piuttosto grosse, di forma rotonda, si vuotano nel centro, si passano nella farina, poi nell'uovo e nel pane grattugiato. Si friggono e si riempiono o con una purea di piselli o di carote oppure con carne avanzata o con delle uova impazzate, mescolate a besciamella.

68) Purea di patate al latte.

Le patate sbucciate si tagliano a fette sottili, si lavano bene e si mettono su fuoco debole coperte sino a metà del loro volume con latte.

Quando sono morbide si passano, si rimettono nella casseruola con sale, un po' di pepe bianco, un pezzetto di burro, latte bollente e si fanno cuocere lentamente finchè si sarà formata una purea liscia e ben consistente.

Bisogna far molta attenzione che il latte non si attacchi e la purea non sappia di bruciato.

69) Purea di patate con piselli o fagioli secchi.

Le patate sbucciate e tagliate a fette si fanno lessare sin a $\frac{2}{3}$ della loro cottura. Si fa scolare l'acqua, si schiacciano le patate e si aggiungono 50-80 grammi di burro per ogni chilo di patate. Nel frattempo si fanno cuocere dei piselli o dei fa-

gioli secchi, si calcola la metà della quantità di patate, si schiacciano nella loro acqua, si passano dal setaccio, si mescolano con le patate, s'aggiunge un po' di brodo o di latte, si sala e si aggiunge un pezzetto di burro.

70) Purea di patate con mele.

Le patate crude si tagliano in 4 parti e si fanno bollire nell'acqua salata; si fanno scolare sul setaccio e si passano. Si mette un pezzo di burro in una casseruola di rame, 250 gr. di formaggio grattugiato, le patate passate e del latte. Si mescola bene e si fa una purea leggera e spumosa. Si cuociono altrettante mele che si passano pure dal setaccio e si aggiungono alle patate, si ag-

giunge un grosso pezzo di burro e si mescola tutto ben bene.

Questa purea guarnita con crostini di pane arrosoliti nel burro va servita molto calda.

71) Beignets di patate.

Si passano delle patate lesse, si aggiunge un po' di latte, qualche torlo, le chiare montate, un po' di sale e volendo un po di panna, del prezzemolo e della cipolla tritata. L'impasto dev'esser bene amalgamato. Con un cucchiaino si fanno cadere nella frittura bollente dei pezzetti grossi come nocchie che si gonfieranno e formeranno delle pallottoline soffici e dorate.

72) Patate Ginevra.

Si tagliano a quadrettini dopo averle ripulite. Si fanno fondere 50 grammi di burro in una casseruola, s'aggiunge un cucchiaino di farina e s'allunga con 1 l. d'acqua così da ottenere una salsa poco densa. Si sala e si mette pepe a volontà, 1 cipolla, diversi odori e 1 bicchiere di vino bianco e da ultimo le patate.

Si fanno cuocere $\frac{1}{2}$ ora abbondante a fuoco lento, facendo attenzione che non si attacchino. Quando le patate sono morbide e hanno assorbito in gran parte il liquido si aggiunge un pezzetto di burro, del prezzemolo tritato e si toglie la cipolla e gli odori.

73) Patate col porro.

Le patate pulite e asciugate si tagliano in 2 o in 4 parti secondo la loro grossezza. Si mettono in una casseruola coperte di acqua fredda, si aggiunge del sale, un pezzo di burro piuttosto grossetto e un porro tagliato fine. Si fanno cuocere lentamente, senza toccarle troppo perchè rimangano intere finchè abbiano assorbito tutto il liquido e siano morbide senz'essere asciutte.

74) Patate con la fontina.

Si sbucciano le patate, si lavano e si asciugano poi si tagliano con l'affettatartufi. Si unge bene una forma da gratin, vi si pone un suolo di patate, si salano leggermente, si ricoprono di uno strato

sottile di pezzettini di fontina, si aggiungono alcuni pezzettini di burro e si seguita così finchè la forma sia piena; l'ultimo strato dev'essere di fontina. Si mettono in forno e quando sono giunte ai $\frac{3}{4}$ della cottura si aggiunge del latte o della panna e si fanno ancora cuocere finchè il latte si sia assorbito e le patate siano colorite.

75) Modo di cuocere i legumi mantenendo il loro colore fresco.

1. Gettarli nell'acqua quando bolle forte.
2. Lasciare la pentola scoperta.
3. Farli cuocere senza che l'acqua rallenti l'ebullizione.
4. Appena il legume sia cotto, scolarlo e farlo raffreddare in altra acqua fredda.

5. Perchè non perdano il colore naturale aggiungere un pizzico di soda quando l'acqua bolle forte.

76) Soufflé di besciamella.

Si stemperano 3 cucchiaini di farina in un po' di latte, quando la farina è ben intrisa si aggiunge $\frac{1}{2}$ l. di latte, un pezzettino di burro, un pizzico di sale e dimenando continuamente si prepara una besciamella molto spessa. Si fa freddare; si aggiungono 150 gr. di zucchero a velo, 5 torli e le 5 chiare montate a neve. Si mette nel forno non troppo caldo in una forma da gratin e si fa cuocere $\frac{3}{4}$ d'ora. Spolverare con zucchero prima di servire.

77) Soufflé di panna.

Si lavorano bene 60 gr. di burro, si aggiungono 5 torli (uno per volta) $\frac{1}{4}$ di l. panna dolce, zucchero a piacere, le 5 chiare montate e da ultimo 60 gr. di farina fine. Si unge una forma da gratin e si fa cuocere in forno finchè il soufflé abbia un bel colore dorato.

78) Soufflé di Tapioca.

Si fanno cuocere 140 gr. di tapioca in $\frac{1}{2}$ l. di latte facendo attenzione che non attacchi. Si versa in un'insalatiera e si fa freddare. Poi vi si buttano 140 gr. di burro tagliato a pezzetti e si lavora ben bene col mestolo, s'aggiungono 5 torli un po' per volta, zucchero a volontà, un po' di cannella in polvere

e le 5 chiare montate. Si versa in una forma unta di burro e si mette in forno con calore moderato; un'ora di cottura.

Volendo si può far cuocere a bagno-maria in una forma da budino.

79) Soufflé di fragole.

Si passa 1-1 $\frac{1}{2}$ l. di fragoline. Si mescolano con 250 gr. di zucchero e 80 gr. di biscotti (Savoardi) tritati con 6 chiare montate. Bisogna che il composto rimanga molto spesso. Si versa in un piatto da gratin dandogli una forma a cupola, si spolverizza con zucchero fine e si fa cuocere a fuoco lento.

Appena abbia preso un bel colore bisogna servirlo.

Si può fare lo stesso soufflé con i lamponi.

80) Soufflé di mele.

Si ripuliscono 10 belle mele, si tagliano a fettine, si mettono in una casseruola ricoperte con una tazza d'acqua, s'aggiungono 70 gr. di burro, 100 gr. di zucchero, scorza di limone, e il sugo di $\frac{1}{2}$ limone. Quando sono ben cotte si passano. Si aggiunge dell'altro zucchero a volontà e quando la purea di mele è fredda si mescola con 6 chiare montate; si accomoda su un piatto da gratin non troppo fondo, si spolvera con zucchero a velo e si fa colorire in forno. La purea deve sempre essere molto densa e assai dolce. Si possono fare nello stesso modo dei

Soufflé di pesche

Soufflé di albicocche

Soufflé di prugne

Soufflé di susine.

81) Soufflé di mele e castagne.

Si fanno cuocere delle mele con acqua, burro, scorza di limone, zucchero e sugo di $\frac{1}{2}$ limone, quando sono morbide si passano. Si fanno bollire da parte delle castagne, quando sono morbide si sbucciano, si fanno a pezzetti e si mescolano con la purea di mele. Si aggiungono 50 gr. di uva sultanina e uva malaga, 50 gr. di cedro candito tagliato a pezzettini, 50 gr. di mandorle tritate. Bisogna rimescolare molto bene; da ultimo si aggiungono 6 od 8 chiare montate e inzuccherate. Poi si versa in una forma da gratin piuttosto alta e si mette a colorire in forno.

82) Soufflé di riso e mele.

Si fanno cuocere 140 gr. di riso in $\frac{3}{4}$ l. di latte con un pezzettino di burro. Quando è morbido e spesso si versa in un'insalatiera e lo si fa freddare. Poi si aggiungono 140 gr. di burro, 2 uova e 2 torli e zucchero a volontà e si dimena ben bene. Si fanno cuocere delle mele tagliate a fettine con acqua, zucchero, burro, sugo di limone e cannella. Si unge una forma da gratin, ci si versa metà del riso poi le mele che si ricoprono con l'altra metà del riso. Si montano le 2 chiare, si mescolano con lo zucchero e se ne ricopre il riso. Poi si mette in forno ben regolato. Cottura circa $\frac{1}{2}$ ora.

83) Mele fritte semplici.

Si sbucciano delle mele un po' grosse, si tagliano a quarti; si mondano. Si mettono in fusione con dello zucchero e un po' d'acqua di fior di arancio. Dopo un'ora si passano nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pane pesto. Si friggono e si servono calde spolverate con zucchero e cannella.

84) Mele ripiene fritte.

Si sbucciano le mele, si mondano, si rotolano nella farina, si tuffano nell'uovo sbattuto e si impanano. Poi si friggono e si mettono a sgrassare su carta assorbente. Si prepara un piatto che vada al fuoco, vi si accomodano le mele, si riempie il centro svuotato con della conserva di ribes o di fra-

gole, si spolverano bene con zucchero, si bagnano con un po' di vino rosso, oppure acqua zuccherata, s'aggiunge un po' di scorza d'arancio, si coprono e si mettono in forno e si fanno cuocere finchè siano morbide avendo cura che rimangano intere e si servono calde nel medesimo piatto.

85) Frittate con mele.

250 gr. di farina diluita con un po' di latte freddo, un po' di sale, 4 o 5 uova, aggiunte l'un dopo l'altro dimenando sempre l'impasto e da ultimo ancora un po' di latte così da formare una specie di crema. Si affettano delle mele sbucciate e si aggiungono al resto dimenando molto perchè abbiano a rimanere ben mescolate. Si fa fondere un pezzetto di burro in una padellina e vi si versa un cucchiaino molto

colmo dell'impasto avendo cura di far cuocere a fuoco lento e con un coprichio perchè le mele diventino morbide. Quando la frittata è colorita da una parte si mette un pezzettino di burro sulla parte superiore e si rivolta con precauzione perchè non si rompa. Servire caldo, spolverizzare con zucchero e cannella.

86) Fiori di acacia fritti.

I grappoli di fiori si tuffano nell'acqua fresca e si mettono a sgocciolare su un panno, poi s'immergono nella pastella seguente: si stemperano 5 cucchiari di farina, zucchero a volontà con del vino bianco bollente, si aggiunge un pezzetto di burro liquefatto (grossezza di una noce), si mescola bene e si aggiungono delicatamente 3 chiare montate. Se la pastella

riuscisse troppo densa aggiungere un altro po' di vino bollente; essa deve aderire da tutte le parti ai fiori d'acacia che vi si tuffano e che poi si friggono nel burro o nello strutto o nell'olio bollente. In principio è bene spingere il fiore sul fondo della padella perchè si apra e rimanga frastagliato. Quando sono coloriti si mettono a sgrassare e si servono caldi spolverati di zucchero.

87) Fiori di sambuco fritti.

Si procede come per i fiori di acacia.

88) Frittelle di albicocche.

Le albicocche si dividono per metà, si tolgono i noccioli, si mettono in un piatto coperte con zucchero e vi si lasciano un'ora. Poco prima di servirle

si tuffano nella pastella e si friggono. Si sgrassano, si spolverano con zucchero e si servono calde.

89) Frittelle di pesche.

Come le frittelle d'albicocche.

90) Frittelle di fragole.

Si ripuliscono le fragole e si coprono con zucchero. Con un cucchiaino da caffè se ne pone un mucchietto su un'ostia rotonda e si ricoprono con una seconda e si tuffano nella solita pastella. Si friggono e si servono spolverizzate con zucchero.

91) Frittelle di emolino.

Si fa cuocere del semolino nel latte, quand'è raffreddato si aggiunge dello zucchero a volontà e della cannella

in polvere, 2 o 3 uova intere, un po' d'uvetta.

Si prepara la padella con burro o strutto bollente e vi si fanno cadere delle cucchiariate (cucch. da caffè) dell'impasto. Si fa prender un bel colore dorato e si serve caldo con zucchero in polvere.

92) Budino di castagne.

Si fanno bollire 280 gr. di castagne così da poterle passare. Poi si lavorano 80 gr. di burro con 100 gr. di zucchero, 2 torli e 3 uova intere e si aggiungono le castagne. Si unge e si impana una forma da budino, e si fa cuocere un'ora a bagno-maria.

93) Budino di cioccolata.

Si fanno struggere 150 gr. di burro, vi si versano 50 gr. di farina e si dimena 1 minuto; poi si aggiunge 150 gr. di cioccolata in polvere e altrettanto zucchero, $\frac{3}{4}$ l. di panna o latte e si fa una crema molto spessa. Si lascia raffreddare e vi si mescolano 4 torli lavorando l'impasto per $\frac{1}{2}$ ora, dopo si aggiungono le 4 chiare montate. Si unge una forma da budino, si spolvera con zucchero e si riempie per $\frac{3}{4}$. Un'ora di cottura a bagno-maria.

94) Budino ideale.

Si fa una besciamella con: 3 cucchiari di farina, 2 tazze di latte e burro grosso come una noce. Si lavorano 100 gr. di

burro finchè sia leggero e spumoso, si aggiungono l'uno dopo l'altro (lavorando sempre col mestolo) 5 torli, la scorza grattugiata di un limone ed il suo sugo, 100 gr. di zucchero, la besciamella, un pizzico di pane pesto, le chiare montate. Si versa in una forma da budino ben unta e si cuoce 1 ora a bagno-maria.

95) Budino Maizena.

Si fanno bollire $\frac{3}{4}$ di l. di latte con 125 gr. di zucchero e un po' di scorza di limone.

Appena stacca il bollore vi si versano 125 gr. di farina di Maizena diluita in 1 bicchiere di latte. Rimescolare forte col mestolo perchè non si attacchi e non faccia bozzoli, fare bollire un minuto poi ritirare dal fuoco,

quando è alquanto raffreddato aggiungere 2 torli.

Si bagna uno stampo con acqua fredda, si scola, si tiene nell'acqua fresca e vi si versa l'impasto. Se si può è meglio tener il budino sul ghiaccio per qualche ora.

Quando si serve si può guarnire con pesche o albicocche cotte in acqua e zucchero oppure riempire il buco dello stampo con fragoline fresche. Si può anche condire con sciroppo di lamponi o di ribes.

96) Budino Piemonte.

Si mettono 100 gr. di farina in una casseruola con 50 gr. di burro, un pizzico di sale e 50 gr. di zucchero, la scorza tritata di $\frac{1}{2}$ limone. Si diluisce con un bicchiere di latte e si fa cuocere finchè l'impasto non si

stacchi dal recipiente. Dev'essere spessissimo. Allora si versa in un'insalatiera e si aggiungono altri 50 gr. di zucchero, 50 gr. di burro fuso, 4 torli, il sugo di 1 piccolo limone e si lavora l'impasto così da mescolare tutto e farlo sembrare una crema.

Poi si montano le chiare e si aggiungono con precauzione al resto. Si versa in uno stampo imburrito ed infarinato e si cuoce a bagno-maria $\frac{3}{4}$ d'ora. Il budino è cotto quando bucadolo con uno spillone o uno stecco si ritira asciutto. Prima di sformarlo è prudente passare intorno una lama di coltello.

97) Budino Maria-Luisa.

Si fanno fondere 100 gr. di burro, vi si versano 100 gr. di farina, 2 bicchieri di latte caldo facendo cuocere a

fuoco lento finchè l'impasto si stacchi dalla casseruola. Si ritira dal fuoco, si aggiungono 100 gr. di zucchero, un po' di scorza tritata di limone, 4 torli e le chiare montate. Si riempie uno stampo imburrato e spolverato di zucchero avendo l'avvertenza di lasciare un bordo alto tre dita (il budino gonfia) e si cuoce a bagno-maria 50 minuti.

Si può servire con un zabaione leggero od una salsa di cioccolato.

98) Dolce di uova.

Si sbattono 4 uova con $\frac{1}{4}$ l. di latte, un po' di zucchero vainigliato e zucchero a velo, qualche goccia di cognac (a volontà), si lascia riposare qualche minuto. Si unge una forma di porcellana, vi si versa la crema, si ricopre con 5 o 6 Zwieback tuffati nel

latte e si mette nel forno non troppo caldo. Cottura $\frac{1}{4}$ d'ora. Si serve spolverato con zucchero e cannella.

99) Dolce di pane.

Si toglie la crosta a dei panini al latte, si tagliano a fette e si tuffano nel latte e si mettono su un piatto finchè siano diventati morbidi, poi si passano ben bene nell'uovo sbattuto con dello zucchero e si friggono. Quando si sono sgrassati si rivoltano nello zucchero mescolato a cannella oppure a cioccolato e si servono con zabaione leggerissimo, oppure con crema.

100) Torta di visciole.

Si pesano 4 uova e si adopera il loro peso per la quantità di burro, farina e zucchero occorrente per fare

la pasta. Si lavora il burro con lo zucchero per circa $\frac{1}{4}$ d'ora e si aggiungono un po' per volta le 4 uova e la farina. Si unge una tortiera, ci si versa l'impasto e si ricopre di visciole o di ciliegie senza pigiare perchè affondano da loro quando sono cotte. Si mette in forno (calore temperato) per $\frac{1}{4}$ d'ora.

INGROSSO

DETTAGLIO

TORINO

Via Garibaldi, 38

Telefono 87-94

La MERVEILLEUSE

G. TORTONESE

Primaria Fabbrica di Camicette

La più importante di Torino
la quale vende esclusivamente
Camicette confezionate
in proprii laboratori.

Ha il più esteso assortimento
Le migliori novità esclusive
Le più originali creazioni
a prezzi fissi mitissimi.

Catalogo gratis a richiesta.

INDICE

	Pag.
N. 39 Beignets di formaggio	38
> 71 Beignets di patate	62
> 49 Bocconi	46
> 2 Brodo di legumi	11
> 92 Budino di castagne	77
> 93 Budino di cioccolata	78
> 54 Budino di spinaci	49
> 94 Budino ideale	78
> 95 Budino Maizena	79
> 97 Budino Maria-Luisa	81
> 96 Budino Piemonte	80
> 57 Cavolfiore crostato	52
> 60 Cavolirapa ripieni	54
> 61 Cavolirapa ripieni di uova	55
> 64 Cetrioli ripieni	57
> 66 Cipolle ripiene	58

CONFETTERIA E PASTICCERIA
MARIN MARIE

TORINO

Via Roma, n. 37 - Telefono 63-28

• • •

GRANDE DEPOSITO

PRODOTTI VENCHI

E DELLE

MIGLIORI CASE

ESTERE E NAZIONALI

• • •

Vini e Liquori finissimi

Servizi per Nozze, Battesimi e Soirées

Servizio a domicilio

ON PARLE FRANÇAIS

	Pag.
N. 41 Conchiglie di formaggio . . .	39
» 48 Conchiglie di verdura . . .	45
» 43 Crostini con fontina . . .	41
» 42 Crostini ripieni di formaggio . . .	40
» 44 Crostini con purea . . .	42
» 99 Dolce di pane . . .	83
» 98 Dolce di uova . . .	82
» 58 Finocchi al latte . . .	53
» 86 Fiori di acacia fritti . . .	74
» 87 Fiori di sambuco fritti . . .	75
» 45 Fonduta . . .	43
» 85 Frittate con mele . . .	73
» 38 Frittatine con farina gialla . . .	37
» 37 Frittatine con insalata . . .	37
» 36 Frittatine ripiene . . .	36
» 88 Frittelle di albicocche . . .	75
» 90 Frittelle di fragole . . .	76
» 89 Frittelle di pesche . . .	76
» 91 Frittelle di semolino . . .	76
» 3 Gnocchi . . .	12
» 7 Gnocchi di pane al latte . . .	16
» 4 Gnocchi di patate . . .	13
» 5 Gnocchi di patate crude . . .	15
» 6 Gnocchi di patate e spinaci . . .	16
» 8 Gnocchi di polenta con la panna . . .	17

	Pag.
N. 9 Gnocchi di semolino . . .	18
» 27 Gratin di cavolfiore e riso . . .	30
» 28 Gratin di patate e spinaci . . .	31
» 29 Gratin di riso . . .	31
» 30 Gratin di cavolirapa . . .	32
» 83 Mele fritte semplici . . .	72
» 84 Mele ripiene fritte . . .	72
» 47 Melanzane con fontina . . .	44
» 65 Melanzane ripiene . . .	57
» 17 Minestra col cavolfiore . . .	24
» 1 Minestra con gnocchetti verdi . . .	11

Per lavare le stoviglie senza acqua calda.

La pulizia delle stoviglie e degli utensili di cucina ha sempre preoccupato la saggia massaia. Perchè, in realtà, non è facile rendere le stoviglie scrupolosamente pulite come vuole l'Igiene senza una certa perdita di tempo e con mezzi costosi.

A molti pare che l'acqua calda sia indispensabile per disciogliere le sostanze consistenti del grasso. Questo invece è desiderabile evitare specialmente oggi, in cui, dato l'alto prezzo del combustibile, anche il riscaldamento dell'acqua comporta una spesa non indifferente.

Per effettuare il lavaggio con la desiderata rapidità e senza usare acqua calda, ottenendo così doppia economia di tempo e di denaro, basta lavare le stoviglie coll'**Abrador**, sapone che si trova da qualunque droghiere, costa 25 cent. il pezzo e rende qualunque suppellettile d'una ammirabile brillantezza, lucidando anche perfettamente gli oggetti di metallo.

	Pag.
N. 16 Minestra di erbette	23
» 18 Minestra di funghi	24
» 10 Minestra di patate	19
» 11 Minestra di patate crude	20
» 12 Minestra di patate e carote	20
» 13 Minestra di purea di carote	21
» 15 Minestra di spinaci	23
» 19 Minestra di topinambur	25
» 14 Minestra di verdure passate	22
» 75 Modo di cuocere i legumi mantenendo il loro colore fresco	65
» 74 Patate con la fontina	64


 Casa di fama mondiale
 

MOËT e CHANDON

EPERNAY

Casa fondata nel 1743. - Fornitrice Brevettata di S. M. il Re d'Italia, di S. M. la Regina Madre e di S. A. R. il Conte di Torino.

CHAMPAGNE

WHITE-STAR

INSUPERABILE

Guardatevi dalle Imitazioni e falsificazioni

	Pag.
N. 73 Patate col porro	64
» 72 Patate di Ginevra	63
» 67 Patate ripiene	59
» 52 Polpettine di cavolo	48
» 50 Polpettine di riso e fontina	46
» 53 Polpettine di spinaci	49
» 51 Polpettine negli stecchini	47
» 68 Purea di patate al latte	59
» 70 Purea di patate con mele	61
» 69 Purea di patate con piselli o fagioli secchi	60
» 62 Rape ripiene	56
» 63 Rape ripiene di riso	56
» 56 Ravioli con gli spinaci	51
» 46 Riso con fonduta	44
» 31 Riso con uova affogate	33
» 40 Sformatini di formaggio	39
» 76 Soufflé di besciamella	66
» 23 Soufflé di carote	28
» 22 Soufflé di cavolfiore N. 1	27
» 26 Soufflé di farina gialla	29
» 20 Soufflé di formaggio N. 1	26
» 21 Soufflé di formaggio N. 2	26
» 79 Soufflé di fragole	68
» 25 Soufflé di granoturco	29

	Pag.
N. 80 Soufflé di mele	69
» 81 Soufflé di mele e castagne	70
» 77 Soufflé di panna	67
» 82 Soufflé di riso e mele	71
» 24 Soufflé di spinaci	28
» 55 Subric di spinaci	50
» 78 Soufflé di Tapioca	67
» 59 Topinambur al latte	54
» 100 Torta di visciole	83
» 34 Uova all'aurora	34
» 35 Uova con cipolle	35
» 33 Uova nelle formine	34
» 32 Uova nelle ostie	33



330185

I PRODOTTI CONCENTRATI

SOLE

MARCA

BRODO in DADI
DADI per TACCHERONI
PASTA al BRODO
GELATINA di CARNE

della FABBRICA ITALIANA
PRODOTTI ALIMENTARI

METZGER & TORINO

debbono essere i preferiti perche:
SONO PRODOTTI VERAMENTE NAZIONALI
SONO PREPARATI con MATERIE PURISSIME
SONO OTTIMI per GUSTO e VALORE NUTRITIVO