

# AUTUNN / AUTUMN

## Torta di mele / Italian Apple Pie

### *Ingredienti:*

- 4uova
- 200g zucchero
- 60g burro
- 1/2 bicchiere di latte
- 2 mele
- 50 gocce di cioccolato
- 3 cucchiaini da tè di lievito
- 

### Ingredients:

- 4 eggs
- 200 grams sugar
- 60grams butter
- 1/2 glass of milk
- 2 apples
- 50 chocolate drops
- 3 teaspoons of baking powder



- 1- *Sbattere le uova, lo zucchero ed il burro in una terrina*
- 2- *Aggiungere il latte, la farina ed il lievito*

3- *E poi le gocce di cioccolato*

- 1- Beat the eggs, the sugar and the butter in a mixing bowl
- 2- Add the milk, the flour and the baking powder
- 3- And then the chocolate drops



4- *Mettere il composto in una teglia imburrata e coprirlo con le mele sbucciate e fatte a fettine*

4- Put the mixture into a buttered pie tin and cover it with the peeled and sliced apples



*5-Cuocere nel forno a 180° per 40 minuti*

5-Bake at 180° for 40 minutes



## **Insalata di rucola, pera e parmigiano /Rocket , pear and parmesan salad**

### *Ingredienti:*

- *3 pere mature*
- *10 noci*
- *2 cucchiaini di succo di limone*
- *3 cucchiaini di olio d'oliva*
- *100 g di insalata di rucola*
- *1 tazza di scaglie di parmigiano*
- *Pepe nero macinato*
- *Sale*
- *Pane tostato*

## Ingredients:

- 3 ripe pears
- 10 walnuts
- 2 tbs lemon juice
- 3 tbsp olive oil
- 100 grams rocket salad
- 1/2 cup Parmesan cheese shavings
- ground black pepper
- salt
- toasted bread



*1-Sbucciare ,togliere il torsolo e fare le pere a fettine*

1- Peel, core and thickly slice the pears.

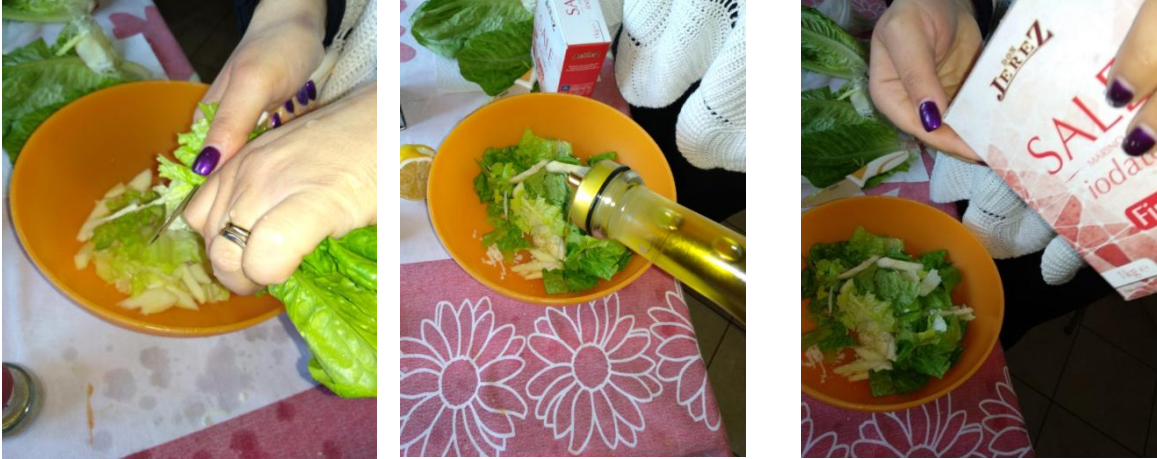


*2-Inumidire con succo di limone per mantenere la polpa bianca*

2-Moisten with lemon juice to keep the flesh white.

*3-Mettere le pere fatte a fette in una ciotola poi aggiungere la rucola,l'olio ed un pizzico di sale*

3-Put the sliced pears in a bowl then add the rocket leaves , the oil and a pinch of salt



*3- Maneggiare e poi coprire con le scaglie di parmigiano e le noci.  
Condire con pepe nero appena macinato e servire con pane tostato.*

3- Mix and then top with the shavings of Parmesan cheese and the walnuts.  
Season with freshly ground black pepper and serve with toasted bread.



## **Minestrone vegetale con la pasta /Vegetable minestrone with pasta**

### **Ingredienti:**

- *150 gr di fagioli*
- *2 cucchiaini di olio d'oliva*
- *Pancetta a dadini*
- *1 cipolla*
- *Aglione*
- *2 carote tagliate a rondelle*
- *8 pomodorini*
- *1 litro di brodo*
- *2 hg di pasta*
- *50 gr di fagiolini*
- *50 gr di piselli*
- *Prezzemolo, sale, pepe e parmigiano*

### **Ingredients :**

- 150 grams of beans
- 2 spoons of olive oil
- Diced bacon
- 1 onion
- Garlic
- 2 carrots cut into small wheels
- 8 tomatoes (cherry tomatoes)
- 1 litre of broth
- 2 hectograms of pasta
- 50 grams of green beans
- 50 grams of peas
- Parsley , salt , pepper and parmesan



*1 -Scaldare l'olio in una casseruola e mettere la pancetta, la cipolla e l'aglio. Coprire e cuocere lentamente, mescolando per 5 minuti*

1- Heat the oil in a saucepan and put the bacon, onion and garlic . Cover and cook slowly, stirring for 5 minutes.



*2- Aggiungere le carote e cuocere per 2/3 minuti*

2- Put the carrots and cook for 2/3 minutes.



*3- Aggiungere i fagioli, il brodo e i pomodorini. Coprire e far bollire lentamente per 2 ore.*

3- Add the beans ,the broth and the cherry tomatoes. Cover and boil slowly for 2 hours.



*4- Aggiungere pasta, fagiolini e piselli*

4- Add the pasta, green beans and peas .





*5- Dopo 10/15 minuti aggiungere il prezzemolo*

5-After 10/ 15 minutes add the parsley .



*6 –Insaporire a piacere con sale, pepe e parmigiano*

6-Season to taste with salt ,pepper and parmesan.

# PRIMAVERA /SPRING

## “La colomba” / “The Dove”

### Ingredienti :

- 3 uova
- 250 g di zucchero
- Un pizzico di sale
- 100 g di burro
- 1 tazza di latte
- 1 yogurt agli agrumi
- 1 cucchiaino di estratto di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto d'arancia
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 350g di farina 00
- 50g di fecola di patate
- 50g di mandorle tritate
- Frutta candita, buccia d'arancia grattugiata, zucchero a grana grande opzionale, mandorle intere

### Ingredients :

- 3 eggs
- 250grams of sugar
- A pinch of salt
- 100 grams of butter
- 1 cup of milk
- 1 citrus yogurt
- 1 tablespoon of almond extract
- 1 tablespoon of orange extract
- 1 tablespoon of baking powder
- 350grams of flour 00
- 50grams potato starch
- 50grams chopped almonds
- Candied fruit, grated orange peel, big grain sugar optional, whole almonds

*1- Sbattere i tuorli d'uovo e lo zucchero in una ciotola*

1-Beat the egg yolks and the sugar in a bowl



*2-aggiungere il burro, lo yogurt, il latte, l'estratto d'arancia e di mandorle e mescolare*

2-add the butter ,the yogurt, the milk, the almond and the orange extract and mix



*3- Aggiungere la farina, la fecola di patate, il lievito e mescolare*

3- Add the flour, the potatoes starch, the baking powder and mix

4- *Montare gli albumi a neve , aggiungendo un pizzico di sale e versare nella ciotola*

4- Beat the egg whites until foam, adding a pinch of salt and pour into the bowl



5- *Aggiungere la frutta candita infarinata e l'arancia grattugiata, mescolando con cura. Mettere nella teglia e cospargere con mandorle tritate e intere e grani di zucchero*

5-Add the floured fruit candies and the grated orange ,mixing carefully. Put in the baking tin , and sprinkle with chopped and whole almonds and sugar grains



6-*Preriscaldare il forno a 170 gradi e quindi cuocere per circa 45 minuti*

6-Preheat oven to 170 degrees and then bake for about 45 minutes



## **Risotto cogli asparagi / Risotto with asparagus**

### **Ingredienti :**

- 225 g di asparagi
- 3 tazze di brodo vegetale
- 65 g di burro
- 1 cipolla piccola tritata
- 400 g di riso
- 1 tazza di parmigiano appena grattugiato
- Sale e pepe nero macinato

### **Ingredients :**

- 225 grams asparagus

- 3 cups vegetable stock
- 65 grams butter
- 1 small onion finely chopped
- 400 grams rice
- 1 cup freshly grated Parmesan cheese
- Salt and ground black pepper

*1-Sbollentare gli asparagi in acqua bollente per 5 minuti.*

*2-Togliere, tenendo da una parte l'acqua di cottura.*

*3- Scolarli e tagliarli in diagonale separando le punte e le parti più alte dal gambo.*

1-Blanch the asparagus in boiling water for 5 minutes.

2-Take them out, reserving the cooking water.

3- Drain and cut them diagonally keeping the tips and next-highest sections separate from the stalk sections.



*4-Versare il brodo in una casseruola, aggiungere 900 millilitri dell'acqua di cottura degli asparagi e scaldarlo.*

*5-Scaldare due terzi del burro in una padella grande.*

*6-Aggiungere la cipolla e cuocere fino a quando questa non è morbida e dorata.*

*7- Aggiungere tutti i gambi degli asparagi, mescolare e cuocere per 2-3 minuti.*

4-Pour the stock in a saucepan, add 900 millilitres of the asparagus cooking water and heat it

5-Heat two thirds of the butter in a large pan.

6-Add the onion and cook until it is soft and golden.

7- Add all the asparagus stalks, stir and cook for 2-3 minutes.



*8- Aggiungere il riso, mescolando bene per 1-2 minuti*

8- Add the rice, mixing well for 1-2 minutes



*9-Aggiungere un mestolo del brodo vegetale caldo e ,utilizzando un cucchiaio di legno, mescolare costantemente fino a quando il liquido non è stato assorbito. Aggiungere il resto del brodo vegetale , un po' alla volta, per circa 10 minuti.*

*10-Aggiungere le restanti parti di asparagi, continuare a mescolare e aggiungere il liquido fino alla cottura del riso.*

*11- Aggiungere il resto del burro e il parmigiano grattugiato e mescolare.*

*12-Cospargere con un po' di pepe nero macinato e servire.*

9-Add a ladleful of the hot the vegetable stock and using a wooden spoon, stir constantly until the liquid has been absorbed. Add the rest of the vegetable stock, a little at a time, for about 10 minutes.

10-Add the remaining asparagus sections, go on stirring and adding the liquid until the rice is cooked.

11- Add the rest of the butter and the grated Parmesan and stir.

12-Sprinkle with a little ground black pepper and serve.





# Pizza

## Ingredienti :

- 6 tazze di farina
- 1 tazza di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 cucchiaini di lievito secco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 6 pomodori datterini
- 2 spicchi d'aglio
- mozzarella tritata
- 50 g di filetti di acciughe, sgocciolati e tritati
- 1 cucchiaino di origano fresco tritato

## Ingredients :

- 6 cups of flour
- 1 cup of warm water
- 1 tbsp of olive oil
- 1 tsp of salt
- 1tsp of sugar
- 2 tbsp of dry yeast
- 2 tbsp olive oil
- 6 plum tomatoes
- 2 garlic cloves,
- chopped mozzarella cheese
- 50 grams can anchovy fillets, drained and chopped
- 1tbsp chopped fresh oregano

*1-Mescolare la farina e il sale in una ciotola grande. Mescolando aggiungere il lievito. Versare l'acqua e l'olio e mescolare con un cucchiaio per formare un impasto morbido.*

1-Mix the flour and salt in a large mixing bowl. Stir in the yeast. Pour in the water and oil and mix with a spoon to form a soft dough.



*2-Lasciare l'impasto in un luogo caldo affinché lieviti .*

2-Leave the dough in a warm place to rise



*3-Dopo aver aspettato 3 ore, stendere la pizza.*

3-After waiting 3 hours , roll out the pizza .



*4- Mettere i pomodori sopra la base della pizza, aggiungere l'aglio e la mozzarella mescolati con le acciughe, l'olio e l'origano*

*5-Cuocere per 15-20 minuti*

4-Spoon the tomatoes over the pizza base, add the garlic and the mozzarella mixed with the anchovies ,the oil, and the oregano .

5-Bake for 15-20 minutes.



## ESTATE /SUMMER

### Piadine (Italian flatbread sandwiches)

#### Ingredienti :

- 300g di farina
- 150ml di acqua (a temperatura ambiente)
- 2 cucchiaini di olio
- Un pizzico di sale

#### Ingredients :

- 300 grams of flour
- 150 millilitres water (at room temperature)
- 2 tablespoons of oil
- A pinch of salt

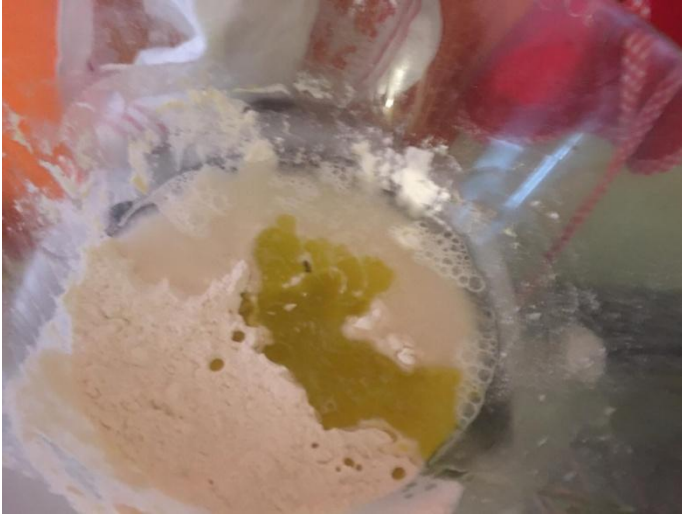
*1 -Versare la farina in una ciotola*

1 -Pour the flour into a bowl



*2- Aggiungere una tazza d'acqua e 2 cucchiaini di olio*

2- Add a cup of water and 2 tablespoons of oil



*3- Aggiungere un pizzico di sale*

3- Add a pinch of salt



*4- Impastare*

4- Knead the dough



*5- Stendere l'impasto con un mattarello*

5- Roll out the dough with a rolling pin



*6 -cuocere le piadine in una padella*

6 -cook the piadine in a pan



*7- Farcirle con fette di prosciutto e cetriolo (o con zucchine grigliate e formaggio, .....)*

7- Fill them with ham and cucumber slices ( or with grilled courgettes and cheese, .....)



## **Strangozzi al tartufo nero /Strangozzi with Black Truffle**

### **Ingredients:**

- *Strangozzi (una pasta tipica umbra preparata solo con farina di grano duro, acqua e sale)*

### **Ingredients:**

- Strangozzi (a typical Umbrian pasta prepared with only durum wheat flour, water and salt)



- *tartufo nero (100 g)*
- *olio (una tazza)*
- *aglio (uno spicchio)*

- *acciughe (due)*
- *sale e pepe*

- black truffle (100 grams)
- oil ( a cup)
- garlic (a clove)
- anchovies ( two)
- salt and pepper

1-Lavare il tartufo con acqua tiepida e una spazzola, quindi asciugarlo e grattugiarlo.

1-Wash the truffle with warm water and a brush then dry and grate it.



2-In una padella scaldare l'olio e l'aglio, quindi aggiungere le due acciughe tritate e mescolare fino a quando non si sciolgono completamente.

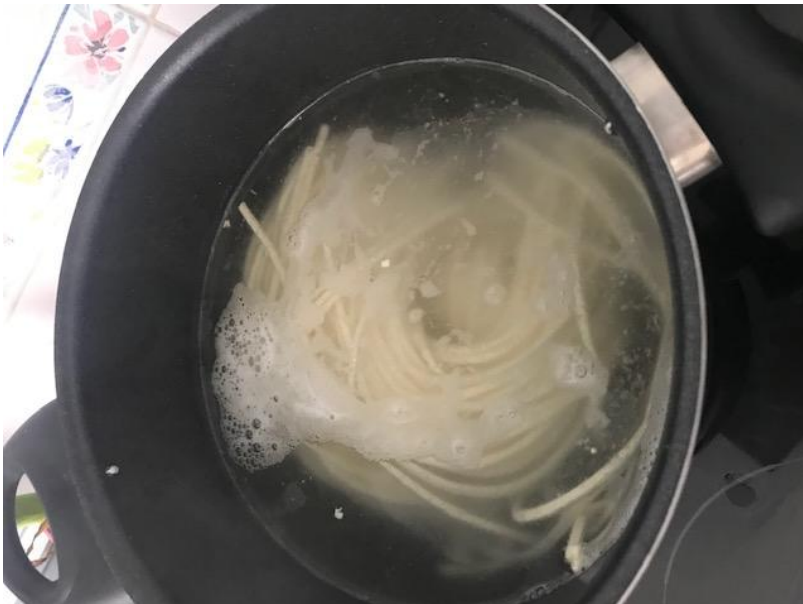
2-In a pan heat the oil and the garlic then add the two minced anchovies and stir until they dissolve completely.





*3-Aggiungere il tartufo grattugiato e continuare a cuocere a fuoco lento per 2 minuti.*

3-Add the grated truffle and place back on low heat for 2 minutes.



*. 4- Cuocere gli "strangozzi"*

4- Cook the "strangozzi"

*5-Scolare e versare gli "strangozzi" nella salsa al tartufo, mescolare e aggiungere un rametto di prezzemolo tritato finemente*

5-Drain and pour the "strangozzi" in the truffle sauce ,mix and add a sprig of parsley chopped finely .



## **Crostini**

### **Ingredienti:**

- *1 piccola pagnotta di tipo francese*
- *2 cucchiari di olio d'oliva*
- *2 spicchi d'aglio (tritati)*
- *4 pomodori (pelati e tritati)*
- *1 cucchiaio di basilico fresco tritato*
- *1 cucchiaio di passata di pomodoro*
- *8 filetti di acciughe in scatola*
- *sale e pepe nero macinato*
- *12 olive tagliate a metà e snocciolate*
- *1 rametto di basilico fresco, per guarnire*

## Ingredients:

- 1 small French loaf
- 2 tbsp olive oil
- 2 garlic cloves( chopped )
- 4 tomatoes ( skinned and chopped)
- 1 tbsp chopped fresh basil
- 1 tbsp tomato pureè
- 8 canned anchovy fillets
- salt and ground black pepper
- 12 olives (halved and stoned )
- 1 sprig fresh basil , to garnish

*1-Tagliare il pane e tostarlo fino a doratura su entrambi i lati.*

1-Cut the bread and toast it until golden on both sides.



*2-Scaldare l'olio e soffriggere l'aglio e i pomodori per 4 minuti. Mescolare alla passata di pomodoro.*

2-Heat the oil and fry the garlic and tomatoes for 4 minutes. Stir in the tomato pureé.



*3--Aggiungere il basilico tritato e un pizzico di sale e pepe*

*4-Versare un po' del composto su ogni fetta di pane, metterci sopra un filetto di acciuga e cospargere di olive*

3\_-Add the chopped basil and a pinch of salt and pepper

4-Spoon a little tomato mixture onto each slice of bread . Place an anchovy fillet on top and sprinkle with olives.



5 -Servire guarnito con un rametto di basilico

5 -Serve garnished with a sprig of basil

## **INVERNO /WINTER**

### **Frappe**

#### **Ingredienti:**

- *2 uova*
- *Zucchero 30g*
- *Burro 30 g*
- *Farina 250g*
- *Grappa 1/2 bicchiere piccolo*
- *1 Limone*
- *Lievito*
- *Zucchero a velo*

#### **Ingredients :**

- 2 eggs
- Sugar 30g rams
- Butter 30 grams
- Flour 250grams
- Grappa 1/2 small glass
- 1Lemon
- Yeast
- Powdered sugar

*1-Ammorbidire il burro*

1- Soften the butter



*2-Mettere le uova in una ciotola*

2.-Put the eggs in a bowl



*3.-Aggiungere il burro, la farina, lo zucchero, la grappa e il limone grattugiato*

3 -Add the butter, the flour, the sugar, the grappa and the grated lemon.



4- Mescolare

5-Aggiungere il lievito

6 -Mescolare bene.

7- Dividere l'impasto in pezzi

4- Mix

5-Add the yeast

6 -Mix well .

7- Divide the dough into pieces



8. *Cospargere i pezzi di farina*

9. *Rotolare ogni pezzo*

10. *Ritagliare i rettangoli*

11. *Effettuare tagli al centro di ogni rettangolo .*

12. *Mettere la carta da forno su una teglia*

13 *Metterci i rettangoli*

14. *Lasciare riposare per 30 minuti in frigorifero*

15. *Cuocere in forno a 180° per 15 minuti*

16. *Cospargere di zucchero a velo*

8. Sprinkle flour over the pieces

9. Roll each piece

10. Cut out rectangles

11. Make cuts in the center of each rectangle .

12. Put baking paper on a baking tray

- 13 Put the rectangles on it
14. Let stand for 30 minutes in the refrigerator
15. Bake in the oven at 180 ° for 15 minutes
16. Sprinkle with powdered sugar



## Pollo arrosto con finocchio /Roast Chicken with Fennel

### Ingredienti:

- 1,5 kg di pollo
- 1 cipolla
- 1 tazza di olio d'oliva
- 2 bulbi medi di finocchio
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di noce moscata appena grattugiata
- 3-4 fette sottili di pancetta
- 1 tazza vino bianco secco
- sale e pepe nero macinato

### Ingredients :

- 1.5 kilogram chicken
- 1 onion
- 1 cup olive oil
- 2 medium fennel bulbs
- 1 clove of garlic
- 1 pinch of freshly grated nutmeg
- 3-4 thin slices of bacon



- 1cup dry white wine
- salt and ground black pepper

*1-Preriscaldare il forno a 180°C*

*2-Tagliare a pezzi il pollo . Aggiungere sale, pepe e olio d'oliva. Mettere i quarti di cipollaall'interno. Porre in una teglia per arrosti.*

1-Preheat the oven to 180°C

2-Cut into pieces the chicken .Add salt, pepper and olive oil. Place the onion quarters in the cavity. Place in a roasting tin.



*3- Tagliare le fronde verdi dalle cime dei bulbi di finocchio. Aggiungere un po' d'aglio. Mescolare con la noce moscata grattugiata. e cospargerci pollo. Coprire il petto con le fette di pancetta e olio d'oliva.*

3- Cut the green fronds from the tops of the fennel bulbs. Add some garlic. Mix with the grated nutmeg. Sprinkle the fennel mixture over the chicken. Cover the breast with the slices of bacon and olive oil.



*4-Fare arrostire per 30 minuti*

4-Roast for 30 minutes.



*5- Nel frattempo, far bollire o cuocere a vapore i bulbi di finocchio.*

5- Meanwhile, boil or steam the fennel bulbs.

*6- Disporre i pezzi di finocchio intorno al pollo.*

6-Arrange the fennel pieces around the chicken.



*7- Irrorare di vino il pollo e rimettere la teglia nel forno.*

7- Add some wine over the chicken and return the tin to the oven.



*8-Cuocere per 15-20 minuti.*

8-Cook for 15-20 minutes.

*9- Mettere il pollo in un piatto da portata e disporvi intorno il finocchio..*

9- Put the chicken into a serving platter and arrange the fennel around it.



## Polenta al forno con formaggio /Polenta Baked with Cheese

*La polenta fredda può essere tagliata a fette e cotta a strati con formaggio e altri ingredienti*

Cold polenta can be cut into slices and baked in layers with cheese and other ingredients.

### Ingredienti :

- 4 tazze d'acqua
- 2 tazze di farina di polenta a cottura rapida
- 6 cucchiaini di burro
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cipolle medie (affettate sottilmente)
- 1 pizzico di noce moscata grattugiata
- 150g mozzarella o formaggio stagionato, tagliato a fette sottili
- 3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato finemente
- 35g di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe nero macinato

### Ingredients :

- 4 cups water
- 2 cups quick-cook polenta flour
- 6 tbsp butter
- 3 tbsp olive oil
- 2 medium onions( thinly sliced)
- 1pinch of grated nutmeg
- 150grams Mozzarella or mature Cheddar cheese, cut into thin slices
- 3 tbsp finely chopped fresh parsley
- 35grams grated Parmesan cheese
- Salt and ground black pepper

*1-Portare l'acqua a ebollizione in una grande casseruola. Versare la polenta nella pentola*

1-Bring the water to the boil in a large saucepan. Pour the polenta into the pan.



*2-Mescolare un terzo del burro nella polenta. Cospargere una superficie di lavoro con acqua. Stendere la polenta in uno strato spesso 1,5 cm. Lasciare raffreddare.*

*3-Scaldare l'olio in una casseruola media con 1 cucchiaino del burro rimanente. Aggiungere le cipolle e far rosolare , mescolando di tanto in tanto.*

2-Stir a third of the butter into the polenta. Sprinkle a work surface with water. Spread the polenta in a layer 1.5 centimetres thick. Allow to cool.

3-Heat the oil in a medium saucepan with 1 tbsp of the remaining butter. Add the onions and sauté, stirring occasionally.



*4-Aggiungere sale e pepe. Versare in una teglia. Coprire con uno strato di polenta. Aggiungere del burro.*

4-Add salt and pepper. Pour into a baking pan . Cover with a layer of the polenta Add some butter

*5 Aggiungere mozzarella , parmigiano e prezzemolo*

5 Add mozzarella ,parmesan and parsley



*6- Cuocere in forno per 20 - 25 minuti e servire immediatamente.*

6- Bake for 20 – 25 minutes and serve immediately.