

WE ARE
ARBËRESHË



ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

ckassociati

FESR
2014-2020
POR
BasilicataEuropa

REGIONE BASILICATA



Unione Europea
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

Njohuritë, shijet dhe vlerat e ushqimit janë të lidhura ngushtë me elementin kulturor dhe tradicional të fshatrave arbëreshe të Bazilikatës. Ushqimi, me ritualet dhe kodet e tij simbolike, përbën një element identifikimi social-kulturor në të cilin perceptohet marrëdhënia delikate mes njeriut dhe mjedisit ku ai jeton. Pjatat tipike janë një zgjerim i burimeve ushqimore lokale që tregojnë se si popullsia i ka përdorur ato për të kënaqur nevojat e tyre dhe evolucionin e stileve të të grënit.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CINGU-L E MRAI-N

Është një pjatë tipike pranverore, e përgatitur me kopër të egër.

PËRBËRËSIT:

kopër i egër, vaj, hudhër, kripë.

PËRGATITJA:

- Përziemi miellin, ujin dhe pak kripë dhe bëni formen e kavateli.
- Gatueri koperin e egër, skuqni hudhurat në vajin e ullirit dhe pasi makaronat të jenë zier, shtoni perimet dhe vajin e skuqur

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PAST CU LA MUDDIC

Është një pjatë tipike e traditës shqiptare, me disa variacione përdoret dhe në qytetet e tjera arbëreshe të zonës përreth. Është një pjatë e varfër, e ngrënë në ditën e festës së Palmave, gati duke dashur të kujtojë maturinë, gjithashtu, edhe në zakonet e të ngrënit; si përgatitje për ngjarjen e madhe të pasionit dhe vdekjes së Jezu Krishtit.

PËRBËRËSIT:

bukë bajate e thërrmuar, majdanoz, kripë, piper, hudhër, vaj, gjethe dafine. Për makaronat: ujë, miell, kripë, salcë me mish.

PËRGATITJA:

- Në një tigan hidhni vaj-majdanoz dhe hudhër-piper të grirë, shtoni bukën e grirë hollë dhe lëreni të skuqet mirë.
- Ndërkohë përgatisim fletën e makaronave dhe e presim në formë fettuccine.
- Gatvani makaronat dhe i spërkatni me bukë të skuqur, më pas shtoni salcën e mishit ose salcë vetëm me domate.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PAST CU LI ALIC(i)

Është një pjatë e përgatitur të Premten e Madhe, sipas traditës së lashtë të krishterë në ndalimin e konsumimit të mishit, një parafytyrim dhe ogur i ofertës së Krishtit në kryq.

PËRBËRËSIT:

Açuge (sardele) të kripura, majdanoz, hudhër, vaj, kripë, piper dhe piper djegës.

PËRGATITJA:

- Grini açugat me majdanoz dhe hudhër, skuqni gjithçka në vaj të vluar dhe shtoni kripë, piper dhe/ose piper djegës djegës.
- Gatvani makaronat, mundësisht spageti, dhe rregullojini me përzierjen e açuges së skuqur.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

V-RDET

Është një pjatë veçanërisht e pasur dhe e mundimshme për t'u përgatitur, konsumohet për një rast të rëndësishëm siç janë Pashkët.

PËRBËRËSIT:

mish qengji, vezë, djathë të grirë, thërrime buke, qumësht, sheqer ose kripë, majdanoz, kanellë, vaj, domate.

PËRGATITJA:

- Ragu-ja përgatitet me mish qengji.
- Qengjin e prerë në copa e rregullojmë në një tepsi, shtojmë disa vezë (8 për një porcion për katër persona), një copë mish të ngrohur të prerë në copa të vogla, djathë të grirë sipas dëshirës, thërrime buke, pak qumësht për të zbutur brumin, sheqer. dhe kanellë për versionin e ëmbël, ose kripë e majdanoz.
- Brumi duhet të jetë i butë dhe duhet të vendoset në një enë pjekjeje jo ngjitesë me buzë të lartë. Shtoni pak ragu të holluar pak me ujë dhe vendoseni të piqet në furrë.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

O-V NDORAT

Është një nga ëmbëlsirat e Pashkëve. Ishte pothuajse plotësisht e panjohur për pjesën e popullësisë më pak të pasur. Përgatitja e kësaj pjate ka rënë sot në mospërdorim, por është nxjerrë nga harresa me mund dhe durim.

PËRBËRËSIT:

vezë, reçel qershie të zezë, kanellë, vanilje, sheqer pambuku.

PËRGATITJA:

- Zieni disa vezë, pasi të jenë zier fort, ndajini në gjysmë dhe hiqni të verdhën duke i gërmuar pak.
- Përgatitni një përzierje të përbërë nga reçeli, një majë kanellë, vanilje dhe mbushni zgavrën e vezëve.
- Pasi përgatiten në këtë mënyrë, vezët zhyten fillimisht në të bardhën e vezës dhe më pas në miell dhe më pas skuqen në vaj.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PAST CU U LAT

Kjo pjatë lidhet me një rast fetar, festën e Ngjitjes. Nuk dihen arsyet historike që e lidhin këtë pjatë me traditën e krishterë. Sido që të jetë, përdorimi i saj ka për synim festimin, me një pjatë të pasur, të një ngjarje që për krishterimin është shenjë e fitores së shpresës mbi vdekjen në jetën e përvetshme.

PËRBËRËSIT:

qumësht, sheqer, kanellë, majdanoz.
Për makaronat: miell, ujë, kripë, vezë.

PËRGATITJA:

- Përgatitet me miell, ujë, kripë, 1 vezë dhe një petë të prerë hollë. Ndërkohë hedhim pak ujë të ziejë në një enë e më pas hedhim makaronat për disa sekonda.
- Ndërkohë përgatitim qumështin duke shtuar majdanoz, kanellë, sheqer dhe i ziejmë bashkë.
- Hidhni qumështin e përgatitur më parë te makaronat derisa të jenë gatuar plotësisht. Shërbehet i ftohtë ose i nxehtë.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CUCUZED CU L'O-V

Është një supë që ka lindur e varfër. Dihet se kungujt kanë vlerë të ulët energjetike, gjë që shtimi i vezës në recetë ee bëri më interesante edhe në aspektin vlerave ushqyese.

PËRBËRËSIT:

kunguj të njomë, vaj, kripë, domate të freskëta, vezë.

PËRGATITJA:

- Kungulleshkat e grira i gatujmë me vaj-kripë-domate dhe shtojmë ujë sipas gjykimit tuaj. Kur kungulleshkat të jetë zier mire shtojme vezët e plota ose të copëtuara.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CINGU-L CU I CIM D RAP O CIM D CUCOZ

Tradita rurale ende mëson sot se disa perime mund të shtohen për t'i bërë gatimet më të pasura dhe më të shijshme. Ato që përmendëm më sipër (majat, apo pjesa fundore, e bimës së rrepës apo kungullit) janë ndër më tipiket e zonës sonë dhe më gjerë.

PËRBËRËSIT:

majat e rrepës ose kungujve, hudhra, vaji, kripë.
Për brumin: miell, ujë, kripë.

PËRGATITJA:

- Ziejini perimet në ujë dhe kripë dhe vendosini në një enë. Në të njëjtën enë me ujë në të cilin janë zier perimet duhet të zihen makaronat, për të ruajtur akoma me shumë shijet e perimeve.
- Skuqni vajin dhe hudhrën dhe përziëni me makaronat dhe perimet

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

AGL FRIT

Është një pjatë e thjeshtë që u ofrohej zakonisht korrësve. Përdorimi i hudhrës në kuzhinën fshatare është konstante në përgatitjen e shumë pjatave. Në lashtësi është mbrojtur përdorimin e këtij produkti, për vetitë e tij të shumta kuruese, duke minimizuar shqetësimet që vinin prej tij.

PËRBËRËSIT:

hudhra, vaj, kripe, uthull.

PËRGATITJA:

- Pritini kokat e hudhrës në feta dhe skuqini në vaj të vluar, shtoni kripë dhe pasi të kenë marrë ngjyrë të artë, shërbejini të spërkatura me uthull.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

FASU-L FRISC-C CU L'US D PRSUT

Edhe kjo pjatë përdorej gjatë periudhës së korrjes. Përdorimi i perimeve në gatim pasurohej shpesh me lëng mishi, për të rritur vetitë e tyre ushqyese, si dhe për ta bërë shijen e tyre më të këndshme.

PËRBËRËSIT:

fasule të freskëta, kocka derri, vaj, kripë, ujë, domate të freskëta.

PËRGATITJA:

- Bëjmë lëng mishi duke hedhur në tigan ujin, kripën, vajin, kockën e derrit, domaten dhe i kaurdisim për pak, më pas shtojmë bishtajat apo fasulet e ziera më parë dhe e lëmë ujin e tepërt të kondensohet.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

GLIUGL-A-CUCH (papagn) E FASU-L

Është një pjatë që përruron fillimine stinës së bukur të verës, përdor një bimë, lulëzimi i së cilës të kujton vapën e verës me ndezje ngjyrash, të lindur aty-këtu në fshat.

PËRBËRËSIT:

Lulëkuqe pa lule, fasule, vaj, kripë, piper djegës.

PËRGATITJA:

- Mblidhni bimët e lulëkuqes të palulëzuar duke përdorur pjesën e sipërme dhe ziejini ato. Ndërkohë fasulet janë zier.
- I bashkojmë të dy elementët, ishtojmë ëvaj, kripë dhe piper djegës dhe ilëmë të zihen në zjarr të ngadaltë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

MNESTRA MAR-TA-T

Është një supë me perime, e njohur për shumëllojshmërinë dhe pasurinë e produkteve, të cilat duhet të kombinohen me profesionalizëm duke bazuar zgjedhjen e tyre në stinët e vitit.

PËRBËRËSIT:

Marogl, buc a glipr, c(i)coria campestr, mrain, vra "sc"n, rsced, cim d cucoz, cardunged, cim d turch, cim d spi-n d crist, lapsan (ljsc o ric), scrp, thdra, snap, ghiums, trip d vjch, calamun, papagn, guabbot, calcatrign, cim d rap, sparn-g(i)-glia, prchiacca.

PËRGATITJA:

- Zgjidhni perimet e stinës, lajini me kujdes dhe ziejini në ujë.
- Skuqni vajin, domate, kripën dhe hudhrën sipas dëshirës dhe shtoni perimet e ziera më parë, duke i lënë të gjitha të amalgamohen bashkë në zjarr të ngadaltë.
- Këtë preparat mund ta shtoni edhe pa e skuqur.
- Një version më i përpunuar përfshin gatimin e perimeve, të ziera më parë, në lëngun e derrit.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CUGLIEC(i)-R

Ëmbëlsirat e Pashkëve, me forma të ndryshme dhe imagjinative. Ato me formë të gjatë dhe të ngushtuar, tek të cilat u bënë prerje në skajet e sipërme dhe të poshtme, merrnin emrin "p-c(i)ner".

PËRBËRËSIT:

miell, kopër (finokio), kripë, maja, vaj, ujë.

PËRGATITJA:

- Bëni një brumë homogjen dhe lëreni të vijë për kohën e nevojshme.
- Bëhen forma të ndryshme, sipërfaqja lyhet me të verdhë veze dhe piqet në furrë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

SCARCIOF-L

Embëlsirë tipike e Pashkëve, shumë e dekoruar, përgatitej për fëmijët dhe jepej si dhuratë në ditën e Pashkëve.

PËRBËRËSIT:

mielli, sheqeri, majaja, buka e engjëjve, vezët, qumështi.

PËRGATITJA:

- Me përbërësit e sipërpërmendur bëni një brumë homogjen dhe lëreni të fryhet.
- Bëjini të rrumbullakët (në formë fokacie) me një vezë të vendosur në qendër. E gjithë gjëja është e zbukuruar me gërsheta brumi dhe përfundimi do të jetë një ëmbëlsirë me pamjen e një luleje.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

FAVE VNDRESC-C

Gjatë periudhës së korrjes, qyteti ishte i mbushur me punëtorë që vinin nga qytetet përreth dhe shpesh nga shumë më larg. Rrugët, harku i furrës, në muzg, u gjallëruan me praninë e korrësve që kërkonin strehë për natën. Ishte zakon që krahas pjatave të tjera të ofrohej edhe “fav e vndresc-c”, një pjatë e thjeshtë dhe njëkohësisht e ushqyeshme.

PËRBËRËSIT:

bathë të thata, vaj, kripë, proshutë, ujë.

PËRGATITJA:

- Bathët duhet të lihen në ujë një natë më parë.
- Herët në mëngjes, bathët zihen (“në pgnata”) me ujë, kripë dhe vaj.
- Pasi të jenë gatuar, shërbehen me panceta

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

Ricetta gentilmente
concessa dallo Chef
Daniele Bracuto

BACCALÀ E PEPERONI CRUSCHI

PËRBËRËSIT (për 4 persone):

450 gr merluc fileto

100 g specia të thata Senise,

majdanoz kripë vaj ulliri ekstra të virgjër

PËRGATITJA:

- Palosni fileton e merlucit në mënyrë që të lërë lëkurën nga jashtë.
- E zhysim në një enë me ujë të ftohtë, e lëmë të vlijë, më pas e mbulojmë me kapak dhe e kaurdisim në zjarr të ulët për 8-10 minuta.
- Kullojeni dhe hapeni peshkun dhe hiqini lëkurën me duar.
- Pritini specat në copa, hiqni kërcellin dhe farat dhe skuqini në vaj të bollshëm të nxehtë.
- Shërbejeni merlucin me specat e skuqur dhe aromatizoni me vajin e specave.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

Ricetta gentilmente
concessa dallo Chef
Daniele Bracuto

TUMACT ME TULEZ (TAGLIATELLE CON MOLLIKA DI PANE)

PËRBËRËSIT (x 4 persone):

Për makaronat: 300 g miell bollgur gruri të fortë – 200 g ujë të ngrohtë.

Për salcën: 50 gramë açuge në vaj – 50 gramë arra të grira – 350 gramë fileto domate – një spërkatje me majdanoz të grirë – një spërkatje me hudhër të grirë – vaj ulliri ekstra i virgjër për shije. - kripë.

Për bukën e skuqur: – 200 gramë bukë të mbetur – 50 gramë arra të grira – vaj ulliri ekstra i virgjër për shije. – një thelpi hudhër të zier – një majë kripë.

PËRGATITJA:

Makarona të freskëta:

- Hidhni miellin në dërrasën e pastiçerisë, shtoni ujin e punojeni pak e nga pak.
- Punoni për rreth dhjetë minuta derisa të përftoni një brumë të lëmuar, homogjen me një konsistencë mjaft të butë.
- Lëreni të pushojë për rreth gjysmë ore.
- Hapeni brumin me miell të bollshëm dhe krijoni papardelle me skajet klasike të rrudhura. Vendoseni në një sitë dhe lëreni të pushojë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

Lëngu:

- Në një tigan të vogël, shtoni vaj dhe skuqni hudhrat e grira.
- Shtoni filetot e açuges së kulluar dhe të grirë, i lini filetot derisa të shkrihen në zjarr mesatar.
- Pasi të përthithet, spërkatini me majdanoz të freskët dhe shtoni domaten. • Gatvani domaten e grirë më parë për rreth 20 minuta.
- Në fund të zierjes shtojmë arrat e grira dhe kripën.

Thërrime të bukës të skuqur:

- Në një tigan, shtoni pak vaj dhe një hudhër të zier dhe shtoni thërrimet e bukës.
- I spërkasim me pak kripë dhe i skuqim thërrimet e bukës derisa të marrin ngjyrë të artë.
- Shtoni arrat e grira dhe në fund hiqni hudhrën e zier, hiqeni nga zjarri dhe shtoni një spërkatje me majdanoz.

Përfundimi:

- Ziejini makaronat për disa minuta në ujë të bollshëm me kripë.
- I kullojmë dhe i kaurdisim në tigan me salcën, i shtojmë pak bukë të skuqur.
- Shërbejeni në një pjatë dhe mbi makaronat shtoni thërrimet e bukës së skuqur sipas shijes.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

FRTTAT CU LA MUDDIC

Në kohë vështirësish, kishte një tendencë për të përdorur atë pak që kishim për të realizuar shumë. Kjo pjatë ka lindur pikërisht nga kjo filozofi, ose më saktë, nga domosdoshmëria e jetës së përditshme.

Shtimi i grimcave të bukës, në vend që t'i përgjigjej një mjeti të kuzhinës, shërbente që të rritej sasia e gjellës pa ndryshuar substancën

PËRBËRËSIT :

Vezë, grimcave të bukës, vaj dhe kripë.

PËRGATITJA:

- Përziejini përbërësit së bashku.
- Zamalgama vendoset në një tigan që nuk ngjit dhe zihet në zjarr të ngadaltë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

FRINGIU-L

Është një pjatë e ëmbël dhe e thartë, e përdorur kryesisht si ëmbëlsirë në fund të vaktit. Pjatë tipike vjeshte, përbërësit karakteristikë të së cilës janë mushti dhe vera e gatuar, produkte tipike të të korrave.

PËRBËRËSIT :

miell, ujë, pak kripë, musht verë e gatuar.

PËRGATITJA:

- Përgatitni një brumë me miell, ujë, kripë, bëni kordele, i prisni në copa duke i dhënë forma të ndryshme (harqe ose të grira).
- Në një tigan hidhni pak ujë ose musht dhe kur të vlijë hidhni makaronat për disa sekonda.
- Kulloni gjithçka dhe rregulloni me verë të gatuar.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

GRA-NCUT

Kjo gjellë përgatitej edhe me rastin e festës së të vdekurve. Kuptimi fetar, i cili e ka bërë përdorimin e grurit një zakon dietik, është shumë i qartë: ai kujton imazhin ungjillor, të sugjeruar nga fjalët e Jezusit, të kokrrës së grurit që vdes për t'u rilindur në një jetë të re. Kokrra ishte gatuar mbrëmjen e kaluar dhe gatimi duhej të ishte shumë i ngadaltë, aq sa anëtarët e familjes ngriheshin me radhë gjatë natës për të rindezur zjarrin.

PËRBËRËSIT :

grurë i fortë, verë të gatuar, arra, kokrra shege, çokollatë.

PËRGATITJA:

- Ziejeni misrin.
- Pasi të jetë gatuar duhet të kalohet me verë të zier, arra të grira, kokrra shege, çokollatë të grirë dhe të shërbehet e ftohtë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

LAG-N

Me rastin e mbjelljes, për sjellë fat të mirë, përgatiten fetucine të prera shumë të gjera, në mënyrë që bima e grurit të bëhej e harlisur dhe me gjethe sa makaronat. Në vend të kësaj, në fund të mbjelljes përgatitej "CINGU APIRT", një pararojë e një korrijeje të bollshme dhe bujare.

PËRBËRËSIT :
miell, ujë, kripë.

PËRGATITJA:

- Përzihen përbërësit dhe me to bëhet një fletë e hollë.
- Prisni fetucinën rreth 2 cm të gjerë.
- Makaronat(fetucinën) mund të gatohen në mënyra të ndryshme.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

FAV D-I MURT

Është një ëmbëlsirë, përgatitja e së cilës përkon me 2 Nëntorin, festën e të gjithë të vdekurve. Në të kaluarën, edhe më shumë se sot, për të ekzorcuar një realitet kaq misterioz dhe të pashmangshëm si vdekja, ajo përjetohej në një mënyrë më pak dramatike, duke e bërë atë pjesë të përditshmërisë.

PËRBËRËSIT:

miell, vaj, sheqer, vezë dhe bikarbonat.

PËRGATITJA:

- Ziejini përbërësit, bëni fije sa gishti, të prerë në copa afërsisht 2 cm.
- Bëjmë një prerje në skajin e sipërm të copave dhe i skuqim në vaj të vluar.
- Duhet të shërbehen të spërkatura me karamele pambuku

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PAPDIGN E BACCALÀ

Është një pjatë që shoqëronte ritualin e vjeljes së rrushit apo të vjeljes së ullirit dhe në përgjithësi punën në ara. Edhe sot kujtohet shija e kësaj pjate, por vetëm në kujtime, të cilat merrnin një shije të veçantë pas një dite të vështirë pune. “Papdign dhe merluc” ruheshin në tenxhere dhe haheshin me bukë.

PËRBËRËSIT:

specat të freskëta ose të thata, vaj, kripë, domate, merluc ose/dhe sallam.

PËRGATITJA:

- Skuqini specat e grira, shtoni domaten ose salcen e domates dhe nëse është e nevojshme shtoni pak ujë
- Shtoni merlucin ose/dhe salsiçen dhe lërinë të gjitha të gatuhet në zjarr të ulët.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PA-NCUT

Një pjatë popullore që i përkiste përditshmërisë, Kjo pjatë shoqëronte kalimin në dimër duke filluar nga fundi i vjeshtës. Ajo u pasurua me erëza ose u varfërua, sipas disponueshmërisë ekonomike të familjeve në të cilat përgatitej pjata.

PËRBËRËSIT:

mund të shtohet bukë e ngurtësuar, vaj, kripë, specia të thatë, spec djegës, patate ose majat e rrepës.

PËRGATITJA:

- Në një tigan zihet uji e shtohet e kripa.
- Pasi uji të vlojë, zhytni copat e bukës së ngurtësuar për disa sekonda dhe vendosini në një tepsi.
- Ndërkohë skuqim në vaj hudhrën dhe specat djegës të thatë dhe e rregullojmë bukën në tigan duke e zier për disa sekonda.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CAUZU-N CU LA RCOTTA

Pjatë e të gjitha stinëve, veçanërisht e shijshme, e përgatitur për festa apo të dielën, përgatitja e së cilës kushtëzohet nga disponueshmëria e rikotës (gjizës), sipas ritmeve biologjike të deleve apotë dhive.

PËRBËRËSIT:

Për pasta (brumin): miell, vezë, ujë.

Për mbushjen: rikota, sheqer, majdanoz, kanellë.

PËRGATITJA:

- Përgatitni brumin duke u kujdesur që ta hapni hollë duke bërë rrumbullakët me diametër 2/3/4 cm.
- Përgatitni mbushjen duke i përzier mirë përbërësit
- Vendosni pjesët e mbushjes në raunde të cilat duhet të mbyllen me kujdes.
- Zihen në ujë të vluar dhe shërbehen vetëm me salcë domatesh ose me shtimin e mishit.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CINGU- E CA-S RCOT

Edhe te kjo pjatanzë përdoret rikota (gjiza) por në një fazë më të avancuar maturimi. Përgatitja është e thjeshtë dhe e menjëhershme. Ndryshe nga pjata e përshkruar më parë, ajo përgatitej gjatë ditëve të javës.

PËRBËRËSIT:

Për makaronat: ujë, miell, kripë.

Për erëza: rikota e ngurtësuar, ragu.

PËRGATITJA:

- Përgatisni brumin për makaronat
- Bëhen forma të zgavra dhe lihen të thahen.
- Gatvani makaronat dhe i rregulloni me një spërkatje të pasur me rikota të grirë dhe ragu.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

M-BIGL-M-BAND

Një pjatë e varfër që përgatitej ekskluzivisht në dimër, në ditët e shkurtra dhe të pafundme e të ftohta. Sot është zhdukur pothuajse plotësisht.

PËRBËRËSIT:

ujë, kripë, miell, (vezë).

Për lëngun: ujë, sallo, kripë.

Për ragun: domate, sallo, kripë.

PËRGATITJA:

- Duhet të bëni një brumë të fortë që të shkërmoqet e të grihet në salcë ose në lëng mishi me domate dhe dhjam dhe të punohet si polenta.
- Ose Përgatisni ujë dhe kripë në një tigan, skuqni pak spec djegës në vaj ulliri, gatvani disa fasule ose bizele dhe shtoni gjithçka në ujin në të cilin janë grirë "m-bigl-m-band" dhe i punoni si polenta.

ARBËRESHË

TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PASTIZ

Është një pjatë e përgatitur për karnavale dhe konsumohet të dielën e fundit dhe të martën e shenjtë. Njerëzit më të varfër përdornin mish e kaposhit në vend të qengjit sepse ishte më i shtrenjtë. Ata që iu mohua edhe kjo mundësi, si alternativë, përgatitën një fokaçe me përbërësit e brumit të shkurtër.

PËRBËRËSIT:

Ëmbëlsira me kore të shkurtra: miell, sheqer, sallo, vezë, vaj. Për mbushjen kemi përdorur: kaponë të butë ose mish qengji, thërrime buke, piper, djathë pekorino, vezë, kanellë, sheqer.

PËRGATITJA:

- Skuqni mishin e prerë në copa në vaj në zjarr të ulët dhe shtoni përbërësit e mbushjes për të bërë një brumë të fortë.
- Vendoseni gjithçka në një tavë prej afërsisht 20 cm, të veshur më parë me pastë.
- Mbyllni skajin e sipërm të tavës me një fletë petë dhe vendoseni në furrë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

D"O"RS

Është një lloj makaronash që përgatitej më së shumti në dimër, të përzier me salcë mishi derri.

PËRBËRËSIT:

Për makaronat: ujë, miell, kripë.

Për salcën: vaj, kripë, konserva domate, brinjë ose fileto derri.

PËRGATITJA:

- Përziejme miellin me ujë dhe kripë dhe bëjmë një brumë as shumë të fortë dhe as shumë të butë dhe e punojmë për të formuar një petë.
- I përziejme makaronat me salcën e derrit.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

SANGICH

Në Ditën e Shenjtorit Stefan, më 26 Dhjetor, ishte zakon të vrisnin derrat dhe të mblidhnin gjakun e tyre, duke e trazuar mirë që të mos mpiksej.

PËRBËRËSIT:

gjak derri, verë e gatuar, sheqer, çokollatë, thërrime buke, lëvozhgë limoni/portokalli, liker, zorrë derri afërsisht 20 cm.

PËRGATITJA:

- Bëni një preparat me gjak derri dhe përbërësit e përmendur më sipër.
- Përgatitni ujin, kripën dhe suetin në një tigan, mbushni zorrët vetëm përgjysmë me përgatitjen e gjakut dhe lërinë të ziejnë ngadalë.
- Në tigan duhet të shtohen edhe disa lugë nga preparati i gjakut.
- Kur përmbajtja në zorrë të forcohet, duhet shpuar me pirun, për të parandaluar grisjen e zorrës.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

TURTID

Janë ëmbëlsirat që konsumoheshin zakonisht në Krishtlindje.

PËRBËRËSIT :

500 gr miell, 1/2 gote e vogel vaj, nje gote e vogel vere muskat, pak kripe.

PËRGATITJA:

- Brumi i bërë me përbërësit e përmendur më sipër duhet të jetë mjaft i butë.
- Ndani brumin dhe krijoni taralli të cilat më pas skuqen në vaj të vluar dhe kalohen me mjaltë ose verë të zier dhe shërbehen të nxehtë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CIAMBOTTA

Është një supë me perime, që përdoret edhe sot, kryesisht në dimër.

PËRBËRËSIT:

qepa, specat, patatet, vaji, kripe.

PËRGATITJA:

- Pritini qepët dhe specat në feta dhe skuqini në zjarr të ngadaltë, më pas shtoni patatet në copa.
- Lëreni gjithçka të gatuhet duke shtuar ujë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CUCUL D GRANDIGN A MNESTRA

Është një pjatë tipike dimërore. Mielli i misrit, më pak i vlefshëm dhe më i përdorur, është një nga ushqimet themelore.

PËRBËRËSIT:

miell misri, kripë, ujë.

PËRGATITJA:

- Mielli i misrit përzihet në ujë të vluar, me kripë dhe piqet në furrë.
- Përgatitet një supë me ujë, vaj, kripë dhe piper djegës.
- Torta e misrit, e pjekur mirë, thyhet në supë e cila shërbehet e nxehtë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PAPDIGN M-BANAT E FRITT

Ishte zakon, dhe është pjesërisht edhe sot, që fermerët të ruanin produktet e tokës si furnizime për dimër. Kjo pjatë, e përdorur në muajt e ftohtë, ka si përbërës kryesor specat e mirëpritur në “stinë të mirë” të lënë të thahen dhe të konservohen.

PËRBËRËSIT:

specat të thata, vaj.

Për brumin: vezë, miell, ujë, maja birre dhe kripë.

PËRGATITJA:

- Lërimi specat e grira të zhyten në ujë për më shumë se një ditë, pas së cilës ato duhet të thahen mirë.
- Ndërkohë përgatim brumin e bukës, zhytim specat dhe i skuqim në vaj të vluar.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CUCOZ A LA R-GINA

Është një kungull me dimensione të veçanta dhe ngjyrë të verdhë-portokalli. Kungulli ruhet pas vjeljes dhe konsumohet në muajt e dimrit.

PËRBËRËSIT:

kungull, vaj, kripë, piper djegës, sallam, ujë.

PËRGATITJA:

- Skuqini në vaj kripën dhe piperin djegës, më pas shtoni salsiçen dhe kungullin e prerë në copa.
- Shtoni pak ujë dhe lëreni të gatuhet në zjarr të ulët.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

ZNGARID E PAPDIGN CRC(i)-CRC(i)

Në kohë vështirësish, asgjë nga vrasja e derrit nuk duhej të shkonte kot. Çdo pjesë e kafshës kishte një përdorim të veçantë. Kjo gjellë lindi pikërisht nga kjo logjikë, kur “sugna” (dhjami i derrit), i përdorur në gatim si shtesë e përditshme, për të shtuar shijen e pjatës, shkrihej mbi zjarr dhe mbetet një pjesë, e quajtur “zngarid”.

PËRBËRËSIT:

dhjam derri (suet), vaj, kripë, specia të thatë.

PËRGATITJA:

- Përgatitet në një tigan me vaj, ku shtojmë “zngaridin” dhe e lemë të skuqet, më pas shtojmë speciat e grira.
- Çdo gjë shërbehet me shtimin e kripës. Po kështu përgatitej “u cucu-l d zngarid”.
- Më vete përgatitet brumi për të bërë fokacia e cila spërkatet me zngarid.
- Gjithçka mbyllet me një shtresë tjetër fokacie dhe gatuhet në furrë.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

P"Z"FUGLIAT

Është një lloj fokaçe shumë e veçantë dhe e shijshëm. E përdorur kryesisht në dimër, me kalimin e kohës është kthyer në një pjatë për të gjitha stinët.

PËRBËRËSIT:

miell, ujë, kripë, maja, vaj, rigon.

PËRGATITJA:

- Brumi i fokaçes bëhet me miell-ujë, kripë dhe maja dhe lihet të fryhet.
- Brumi hapet, lyhet me vaj rigon-kripë dhe rrotullohet në formë krofash, pas së cilës rrafshohet dhe brumi hapet sërish.
- Kjo procedurë duhet të përsëritet dy ose tre herë.
- Në fund fokaçia duhet të piqet në furrë dhe të shërbehet në feta.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

UCU-L D S(i)R

Kjo pjatë përgatitej nëse fokacia ngurtësohej deri në atë pikë sa nuk mund të konsumohej më.

Fokacia e ngurtësuar fillimisht pritej në copa dhe më pas gatuhet në një tenxhere. Versioni më arkaik është edhe më i thjeshti, përzierja e të cilit përbëhet nga miell misri, kripë, ujë, i gatuar mbi 'chiangula' (lloj i veçantë guri).

PËRBËRËSIT:

miell misri, kripë, ujë të vluar, rrush i bardhë (rusc-t-in-gurt), verë e gatuar, vaj.

Një variant përfshin shtimin e qepës së skuqur.

PËRGATITJA:

- Përgatitni brumin me ujë të vluar duke shtuar të gjithë përbërësit në të njëjtën kohë.
- Për të shmangur djegiet, gjyshet fillimisht përdornin "csistra" që më pas te gatuanin me duar.
- Futeni në furrë dhe prisni gatimin

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

STRAZZATED

E ngjashme me pjatën e mëparshme por më e thjeshtë dhe më e menjëhershme për t'u përgatitur, kjo pjatë konsumohej në mënyra të ndryshme dhe sipas nevojës.

PËRBËRËSIT:

miell misri, kripë, vaj, ujë të vluar.

PËRGATITJA:

- Përgatitni brumin sipas recetës së mëparshme.
- Format rrethore bëhen duke bërë vrima në pjesën e sipërme e cila spërkatet me vaj.
- Piqen ose gatuhet në "çiangula".

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

PETTU-L

Është një pjatë që zakonisht përgatitej për Krishtlindjet, shumë e thjeshtë në përgatitje, por që kërkon, në të njëjtën kohë, aftësi të caktuar në mënyrat e skuqjes. Ato përgatiten së bashku me gatime të tjera, për të cilat do të flasim më poshtë, por të ngrëna si pjatë e parë.

PËRBËRËSIT:

miell, kripë, maja, ujë, (patate të ziera), vaj.

PËRGATITJA:

- Përgatisim një brumë me miell-maja-patate- ujë dhe e lemë të fryhet
- Brumi ndahet në forma, i shpalosur mirë ose i rumbullakët.
- Skuqen në vaj të nxehtë.
- Shërbehen të nxehta.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

MASTAZZUL CU U VIN CUT

Ëmbëlsirë Krishtlindjesh, e pasuruar me aroma të ndryshme, origjina e të cilave humbet në mjegullën kohës. Ngjyra kafe dhe aroma e saj e vecantë e bëjnë këtë ëmbëlsirë interesante dhe të shijshme.

PËRBËRËSIT :

miell, karafil, kanellë, verë të zier, sheqer.

PËRGATITJA:

- Brumi përgatitet duke përzier përbërësit e ndryshëm me verë të gatuar më pare, e cila nxehet pak dhe shtohen karafilët e prerë imët.
- Krijoni forma të vogla të rrumbullakosura ose të zgjatura duke e ndarë brumin dhe vendosini në tabaka të veçanta.
- Vendoseni në furrë dhe prisni që të piqet.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CASATED

Ëmbëlsirë e Krishtlindjeve, veçanërisht e çmuar për pasurinë e përbërësve të saj dhe përgatitjen e mundshme. Konsumohej shumë me kursim, në përpjekje për të zgjatur sa më shumë shijen e tij

PËRBËRËSIT:

Për brumin: miell, vezë, vaj, sheqer, pan degli angeli.

Për mbushjen e rrushit: rrush i zi i zier dhe i kaluar në sitë, sheqer. vanilje dhe kanellë.

Për mbushjen e qiqrave: qiqra të ziera e të kaluara në sitë, verë e gatuar, kanellë, karafil, sheqer.

PËRGATITJA:

- Përgatitni brumin me përbërësit e përmendur, e ndani në pjesë rumbullake me diametër 3/4 cm.
- Vendosni mbushjen e dëshiruar brenda rumbullakëve dhe mbylleni me një tjetër rreth të njëjtës madhësi si yjet, duke pasur kujdes që të shtypni mirë skajet që të mos dalë përmbajtja.
- Skuqen në vaj të vluar ose piquen.
- Mund të shërbehen të spërkatura me shqer të imët ose verë të zier.

ARBËRESHË TASTE

RACCOLTA DI PIATTI TIPICI
ARBËRESHË

CRUST-U-L

Ëmbëlsirat e Krishtlindjeve të bëra me mbetjet e pastë të përdorura për "casated". Mëcuria popullore sugjeron, jo vetëm përdorimin e kursyer të ushqimit, por mbi të gjitha duhet shmangur çdo humbje e mundshme e tij.

PËRBËRËSIT:

miell, vezë, vaj, pan degli angeli, sheqer.

PËRGATITJA:

- Përgatitet brumi duke fitohet një fletë të hollë.
- Ëmbëlsira duhet të pritët në shirita 2/3 cm të gjera dhe 8/10 cm të gjata.
- Pasi të jenë bërë shiritat, ato duhet të bashkohen dhe skajet të rrotullohen në qendër.
- Skuqen në vaj të vluar dhe shërbehen të spërkatura me sheqer i imët.



WE ARE
ARBËRESHË

WE ARE
ARBËRESHË



wearearbereshe.it

