

La Quotidiana 1-2015, p. 62

In salid *rumantsch*

Per blers quinta sulettamain in bun toc charn e tut il rest è garnitura. Per mai vala plitost il cuntrari. Tge datti pli gustus ch'in plat bizochels cun chaschiel e paintg culà, in bun rösti bel brin u ina lasagne da differenta verdu-ra. Sco ditg, jau na sun propi betg il tigher da charn, ma tschertas tratgas pon ins strusch cuschinar senza charn. Nun ch'ins haja in zic fantasia. Jau hai fitg gugent la cuschina taliana – pizza e pasta tutgan tar mias spaisas preferidas. Sche jau pudess decider

Sosa da
bolo senza
charn



suletta, dessi tar nus a chasa mintg'auter di spaghettis. Tut tenor sosa gustan ils spaghettis numnadamain adina auter: da citronas, dad ervas, da safran u da chaschiel per numnar mo in pèr gusts. Sulettamain ils spaghettis a la bolonaisa uschè gustus na pon ins betg preparar senza charn. Quai na va simplamain betg. U forsa tuttina? Jau As tradesch co.

Cumprai empè da charn manizzata var 200 g quorn manizza, brassai quel en in zic ieli d'ulivas ed agiuntai alura dus pugns plains quadrins da carottas. Dai vitiers in bun sitg vin cotschen, tomatas manizzadas e puré da tomatas e cundi per finir tut cun buglion, oregano, sal e paiver. Laschai coier la maschaida var 20 minutas e servi la sosa da bolo dal tuttafatg vegetara cun chaschiel grattà e spaghettis da graun integral. In daletg!

E savais tge che jau cuschin damaun? Carpaccio – carpaccio da rischotschnas cun chaschiel-chaura. Il recept chattais Vus en quest magazin. Stai bainin!

Angela Schmed Bass

Angela Schmed Bass