

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

лучших итальянских рецептов







Содержание

ОСОБЕННОСТИ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ	3
СЕРВИРОВКА СТОЛА	6
РЕЦЕПТЫ	8
Закуски:	8
• Гриссини с копченым или сырым беконом	9
• Дыня с сырым беконом	10
• Ассорти из мяса, оливок и сыра	11
Салаты:	12
• Осенний салат	13
• Салат "Капрезе"	14
• Салат из отварного мяса	15
Первые блюда:	16
• Итальянский суп	17
• Морковно-сырный суп	18
• Итальянский бульон	19
• Тыквенный суп	20
• Тыквенное ризотто "Алла дзукка"	21
Вторые блюда:	22
• Баклажанная пармезана	23
• Мясо "Арросто"	24
• Классическое мясное рагу	25
• Мясное рагу "Алла болоньезе"	26
• Мясное пастичо	27
• Вегетарианское пастичо	29
• Мясной рулет "Польпеттоне	30
• Польпетте	31
• Инвольтини - куриные рулетики с саляме	32
• Голубцы по-итальянски	34
Правила приготовления итальянской пасты:	36
• Паста "аль песто"	38
• Паста "ин бьянко"	39
• Летняя паста	40
• Паста "4 сыра"	41
• Паста "аль рагу"	42
• Паста с красной рыбой	43
• Паста с томатным соусом	44



Уроки по приготовлению пиццы:	45
• Неаполитанская пицца "Маргарита"	48
• Вегетарианская пицца	50
Гарниры:	51
• Запеченный картофель	52
• Чечевица в томатном соусе	53
• Гарнир из зеленого горошка	55
• Горошек по-романски	56
• Тушеная фасоль	57
• Пепероната	58
• Тушеные цукини	59
• Отварной рис	60
Выпечка:	61
• Торт "Маргарита"	62
• Пирог "Кростата"	63
ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНИХ И ПРАЗДНИЧНЫХ ЗАСТОЛЬЕВ	64
ДЕТСКАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ	69
СПРАВОЧНИК ГУРМАНА	74





Особенности итальянской кухни

Итальянская кухня бесподобна. Это не только изобилие вкусных и здоровых рецептов, но и также простота в приготовлении. Хорошие итальянские хозяйки практически никогда не жарят. В процессе приготовления преобладают варение, тушение, запекание.

Итальянская кухня сформировалась во многом, благодаря климату. Поэтому итальянцы едят много овощей и фруктов. А блюда соблюдают свою сезонность. Например, блюда из зеленого горошка подаются ранней весной, спаржу едят в всю весну, радикьо употребляется лишь осенью с первыми холодами, а артишоки появляются в конце зимы.

Приготавливая рецепт за рецептом, вы сами сможете заметить, что ряд блюд имеют одну идею, не смотря на то, что сами блюда могут быть разными:

- все блюда готовятся исключительно на оливковом масле;
- классическое начало многих блюд оливковое масло, лук, морковь, сельдерей;
- овощи тушатся в собственном соку;
- блюда готовятся на мясных или овощных бульонах;
- секретом особенного вкуса у многих блюд является использование соуса Вочестер и добавление сыра Пармезан;
- многие блюда готовятся по принципу "не отходя от газа", поскольку...
- ...приготавливаются на большом огне и требуют постоянного слежения и помешивания (именно поэтому иностранкам, живущим в Италии, не просто дается истинная итальянская кухня не все готовы часами проводить у плиты);
- овощи, паста, рис готовятся до полуготовности ("al dente"). Ни одна хорошая итальянская домохозяйка не подаст своей семье разваренные овощи или переваренную пасту. Такой способ приготовления сохраняет форму, цвет и красоту ингредиентов, помогает быстрее перевариться в желудке и сохраняет больше витаминов в продуктах.
- паста и рис готовятся в большой воде. Именно в этом и заключается секрет их непереваривания;
- основные используемые специи свежий базилик, розмарин, шалфей и чеснок.

Сыр Пармезан добавляется абсолютно во все блюда - запеканки, мясо, пасту, пиццу. Но он никогда не используется к рыбе. Этот сыр является одним из тех секретов, о которых думаешь: "Ммм..., в этом блюде что-то есть, какой-то дополнительный вкус, но что, никак не могу понять".

Основа итальянской кухни – это различные комбинации злаковых культур, овощей, фруктов и мяса. Самые знаменитые итальянские блюда:

- пицца;
- ризотто;



- паста;
- равиоли, торетллини родственники пельменей;
- полента каша из кукурузной муки;
- лазанья, которая в Италии "лазаньей" не называется, а называется "пастИчо".

Закуска в Италии называется "антипасто" - любопытное название, состоящее из двух слов - "анти" и "паста". Поэтому если вы встретите это название в меню ресторана, знайте, что это раздел закусок.

Любая трапеза, как дома, так и в ресторане начинается с антипаст, затем подаются супы, которые в Италии не очень популярны и никогда не сервируются с "плавающими" овощами. К таким супам итальянцы испытывают, в некотором роде, отвращение. Все супы перемалываются в пюре, заправляются оливковым маслом и Пармезаном. На первое, безусловно, может быть подана паста, а также ризотто. На второе подают, равиоли, пастичо или мясо. Причем последнее всегда сервируется с большим выбором овощей: запеченный зеленый горошек, тушеная фасоль, запеченный картофель и огромное многообразие тушеной зелени.

В конце трапезы подают десертное вино с пикантным сыром, орехи, а затем кофе и десерт – трубочки канноли, пирожное тирамису и мороженное, произведенное своими руками.

У итальянских поварих есть свои принципы на кухне - именно это их и отличает от других наций:

- еда подается всегда свежей. Хотя итальянская хозяйка может подать и вчерашние блюда. Тенденции "наготовить на неделю" в Италии в принципе не существует. Это еще связано с тем, что многие женщины сидят дома и занимаются ведением домашнего хозяйства. Профессия "домохозяйки" в Италии в почете. Это значит, что у этой женщины всегда чистый дом, здоровые и ухоженные дети, вкусные обеды и счастливый муж. А итальянские мужчины это очень ценят;
- на стол часто подается несколько блюд, даже если это простой семейный обед;
- обеденный стол всегда накрыт чистой, свежей скатертью. На столе стоят красивые приборы, свежий хлеб, вино, соль, перец, оливковое масло;
- итальянцы редко едят на кухне. Чаще всего обед или ужин проходит в столовой, а если нет таковой, то в гостиной или же в саду, на веранде;
- после обеда у многих семей существует традиция играть в карты канаста, брискола. При этом в доме нарастает шум, гам и споры. Итальянцы играют в карты очень эмоционально. Могут даже во время игры рассориться в пух и прах, но при этом уже через 5 минут сидеть вместе и пить чай. Это особенность итальянского характера быстро зажигаться и сразу же потухать;
- итальянская хозяйка никогда не станет заниматься после обеда другими делами, пока не уберет кухню и не помоет посуду;
- по воскресеньям итальянские семьи собираются вместе. По утрам ходят в церковь на мессу, а потом собираются за обеденным столом. После обеда взрослые играют в карты, а дети в свои игры. Потом все идут гулять, а вечером все расходятся;



• итальянские семьи прочно скреплены семейными традициями, которые они соблюдают из поколения в поколение. Возможно, это один из секретов низкого процента разводов в Италии.

По многим рейтингам, итальянская кухня считается одной из самых вкусных и здоровых в мире, поскольку базируется на средиземноморской диете - диете долгожителей. Она действительно удивительна и разнообразна, и стоит попробовать хотя бы самые известные блюда этой страны.

Но с точки зрения таких идей, как вегетарианство или раздельное питание, итальянская кухня не подходит не под одну из них. Сами итальянцы - большие гурманы и лишать себя вкусовых удовольствий они не вполне готовы. Можно даже сказать, что в Италии царит культ еды. Настроение итальянца сильно зависит от того, как он пообедал.

В связи с этим в Италии здравствует "сиеста". Магазины и торговые точки закрываются аж на 3 обеденных часа, за которые любой итальянец может доехать до дома, вкусно пообедать домашнюю еду или заглянуть в ресторан, а потом отдохнуть. Это одна из причин, почему вы видите итальянцев всегда веселыми, улыбчивыми и в приподнятом, шутливом настроении.





Сервировка стола

Согласно итальянскому менталитету, еда для итальянцев - это культ. Про те народы, у которых не развит этот культ или где к еде относятся не очень серьезно, итальянцы говорят: "Non sanno mangiare" [нон сАнно манджАрэ] (дословно - "они не умеют есть"), включая в эту фразу и неумение насладиться пищей, и неумение накрыть на стол, и неспособность готовить.

Итальянцы не любят ездить туда, где их могут плохо накормить. Именно поэтому итальянцы предпочитают путешествовать по своей стране, чтобы хотя бы обеспечить себя вкусными обедами.

Там, где итальянцы плохо поели, они будут вспоминать еще очень долго. Вплоть до того, что итальянцы перестают посещать те дома, где их приглашают на невкусные обеды.

Но вернемся к застольной этике и этикету и поговорим не о праздничном столе, а о простом семейном обеде или ужине.

Итальянцы никогда не садятся за ненакрытый стол. В то же время в итальянской сервировке стола нет ничего лишнего:

- хлопчатобумажная скатерть;
- салфетки;
- тарелки и приборы (нож, вилка, ложка);
- стакан для воды и фужеры для вина;
- оливковое масло;
- бальзамический уксус;
- соль, перец, молотый острый пеперончино (или другая острая специя);
- вода минеральная;
- вода газированная;
- вино;
- свежий, хрустящий хлеб.

Подобная сервировка соблюдается НЕ ЗАВИСИМО от блюд, т.е. в любом случае кладется ложка, даже если подается мясо; в любом случае предлагается бальзамический уксус, даже если, кажется, он и не нужен и т.д.

Это и есть "накрыть на стол по-итальянски". Основной принцип - красота и изобилие.

У каждой итальянской хозяйки имеется в наличии несколько хлопчатобумажных скатертей, которые они используют на кухне, стараясь каждый день стелить свежую, чистую, ароматную скатерть.



Поглощение вина для итальянца, скорее, как дополнение к обеду, нежели отдельная процедура. Вино предлагается ежедневно, а не по праздникам. Средняя стоимость хорошего столового вина в Италии - 3 - 4 евро (до 300 рублей). Выпить вино за столом для итальянца - как выпить глоток воды. Женщины не ждут, когда им нальют мужчины. Каждый сам себе наливает столько, сколько хочет. По количеству - это, примерно, 30 грамм, но ежедневно.

За столом итальянцы говорят о детях, об их успехах; обсуждают политику, фильмы, погоду - в общем, все, как у нас.

После основного обеда хозяйка, как правило, предлагает ассорти из сыров, ветчины и колбас, затем сразу же подаются фрукты и десерт.

Далее хозяйка сервирует кофе.

В Италии процветают сиесты и длинные обеденные перерывы (до 3х часов). Поэтому любой итальянец может доехать до дома и пообедать в кругу семьи.

Время обеда соблюдается безоговорочно - с 12.30 до 13.00 Италия обедает. Затем следует небольшой отдых.

В сервировке и этике итальянских обедов, как вы, может, заметили нет ничего особенного, нет новых идей. Но у них все же царит душевная атмосфера, красота (куда итальянцы без нее) и гармония.







ЗАКУСКИ

Закуска в Италии называется "<u>антипАсто</u>" *(в ед.числе)* или "<u>антипАсти</u>" *(во множ.числе)*

Они подаются в очень оригинальном исполнении и всегда визуально красиво оформлены.

Каждый итальянский ресторан предложит вам какие-то свои идеи и решения для закусок.

В домашних же условиях все намного проще. Самая распространенная домашняя закуска - это дыня с беконом. С точки зрения раздельного питания - это совершенно несовместимое сочетание. Но для итальянцев - это изумительный союз красоты и оригинального вкуса.





• 1 упаковка гриссини

ИНГРЕДИЕНТЫ

• 300 гр бекона на ваш вкус

Существует еще одна великолепная и очень простая закуска по-итальянски - это гриссини (хлебные палочки), обернутые в сырой или копченый бекон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Оберните каждое гриссино в тонко нарезанный бекон. Разложите аккуратно на подносе, а оставшиеся гриссини поместите в прозрачный стакан или вазочку.

Сам бекон может располагаться посередине каждого гриссино или только в верхней его части. Обязательно оставьте пространство для того, чтобы было удобно держать гриссино.

Для украшения подноса разложите листья свежей руколы или базилика. А также допустимо добавить несколько зеленых или черных оливок.

Ваши гости будут в восторге от оригинальной подачи и необычного вкуса.



Дыня с сырым беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 средняя дыня
- 250 граммов тонко нарезанного бекона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление данной закуски очень простое.

Вам нужно нарезать на дольки дыню (часто итальянские хозяйки снимают с нее кожуру), а затем приготовить нарезанный бекон. Лучше, если тонкую нарезку произведут в магазине.

Затем дольки дыни и бекона аккуратно раскладываются на сервировочной тарелке, либо каждая долька дыни бережно заворачивается в бекон и украшается зеленью.



Ассорти из мяса, оливок и сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ

- бекон сырой 150 гр
- бекон копченый 150 гр
- салями 150 гр (вид колбасы можно заменить на любую другую)
- сопресса 150 гр (вид колбасы можно заменить на любую другую)
- сушеные помидоры 10-12 штучек
- зеленые и черные оливки
- 3 вида любого сыра (мягкий, средний и твердый). Например, Пармезан, Горгонзолла (можно заменить на Рокфор) и Азьяго.
- несколько гриссин любого вида
- любая зелень для украшения (листья салата, рукола, свежий базилик)

Самая популярная, пожалуй, подача итальянской закуски - это банальное сырномясное ассорти. Единственная поправка, что это блюдо визуально должно быть оформлено очень красиво.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разложите аккуратно на красивом подносе красиво нарезанные сыры и колбасы, украсьте оливками, помидорами и зеленью.

Можно по краям разложить сыры, а в центре колбасы и бекон. А можно, наоборот, по краям мясные закуски, а в центре сыры.

При оформлении блюда важно помнить, что итальянцы - большие эстеты. Поэтому фокус - на красоте.







САЛАТЫ

У каждой итальянки есть в запасе фирменные салатики, которые она с удовольствием готовит для своей семьи и для гостей.

Особенностью итальянских салатов является то, что они никогда не заправляются майонезом. В качестве заправки используется оливковое масло и бальзамический уксус. Классическая пропорция заправки: 1 стол.ложка масла на половину стол.ложки уксуса.

Правда, стоит признаться, что у итальянцев в почете русский салат "Оливье", который они называют Insalata Russa [инсалАта рУсса] и который продается во всех супермаркетах. Хотя на настоящий "Оливье" он совсем не похож, а на вкус и того хуже.

Нарезка в итальянских салатах крупная - так сохраняется вкус, цвет и полезные качества продуктов.

А еще на домашних обедах принято подавать ингредиенты для салатов в ненарезанном виде, например отдельно моцарелла и отдельно помидор. Так, желающие могут самостоятельно в своей тарелке сделать салат "Капрезе", нарезав и смешав ингредиенты по собственному усмотрению, а затем заправить их травами и оливковым маслом.





Осенний салат

ИНГРЕДИЕНТЫ

- любые салатные листья 70 гр
- листья руколы 70 гр
- куриная грудка 300 гр
- 1 средний баклажан
- любой твердый сыр 70 гр
- 1 стебель сельдерея
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло
- бальзамический уксус

Этот великолепный итальянский салат очень богат на вкус, из-за обилия трав полезен для здоровья, низкокалориен, а приготовить его очень легко.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте на гриле баклажаны и курицу, выпекая их на каждой стороне по 3-4 минуты.

Пока овощи и мясо готовятся на гриле, нарежьте кубиками сыр и сельдерей. Промойте листья салата и руколы, высушите их.

Когда курица и баклажаны запекутся, также нарежьте их на кубики или любую другую желаемую форму.

Теперь осталось соединить все ингредиенты вместе, после чего их нужно посолить, поперчить, добавить 1 стол.ложку оливкового масла и 1/2 стол.ложки темного бальзамического уксуса.

Хорошенько все перемешайте. Салат готов!

Если вы не желаете добавлять мясо, то можно обойтись и без него. В этом случае просто можно обогатить вкус салата запеченными на гриле кабачками.







Салат "КАПРЕЗЕ"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- помидоры 300 гр
- моцарелла 200 гр
- оливковое масло
- бальзамический уксус
- базилик свежий или сухой

Этот простой, но изумительно вусный салат подойдет, как для домашнего легкого ужина, так и на праздничный стол. Визуально красивый, яркий и богатый на вкус салат Капрезе [капрЕзэ] из помидор и моцареллы украсит любой стол.

Этот салат можно подать в качестве закуски, нарезав помидоры и моцареллу на диски одинакового размера и разложив их красиво на сервировочной тарелке.

А можно приготовить его как салат, нарезав ингредиенты на кубики и размешав все в салатнице.



Благодаря своей красно-бело-зеленой расцветке, как у итальянского флага, салат Капрезе стал своеобразным символом и одним из национальных блюд Италии.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Если вы планируете приготовить салат в качестве закуски, то нарежьте моцареллу и помидоры на однородные диски. Затем разложите аккуратно на тарелке сначала круг помидора, затем круг моцареллы, посолите, поперчите, сверху полейте оливковым маслом, бальзамическим уксусом и посыпьте сухим базиликом. А сам салат украсьте свежим базиликом.

Если же вы желаете приготовить салат, то нарежьте помидоры и моцареллу на кубики, посолите, поперчите, добавьте оливковое масло и бальзамический уксус, посыпьте базиликом и все хорошенько перемешайте.



Но! В этом салате есть один нюанс. Поскольку рецептура салата предполагает использование бальзамического уксуса, то из-за него моцарелла теряет в цвете и не получается такой белоснежной, какой она есть на самом деле. В то же время без бальзамического уксуса салат не будет таким вкусным. В этом случае итальянцы сервируют этот салат без заправки, а просто нарезают красиво ингредиенты и раскладывают их на сервировочной тарелке. А гости или домашние сами уже в своей тарелке смешивают помидоры и моцареллу с оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат Капрезе подается со свежим хрустящим хлебом. Для этого можно простой батон разогреть в духовке, не доводя его до сухаря, а просто именно разогреть до хрустящей корочки.





Салат из отварного мяса

ИНГРЕДИЕНТЫ

- отварное мясо
- капперсы
- белый консервированный мелкий лук
- соль, перец
- оливковое масло
- бальзамический уксус

В Италии есть одно замечательное блюдо, которое передается из поколения в поколение, поэтому мало кто о нем знает. Оно очень простое и вместе с тем очень вкусное. Идеально подходит тем хозяйкам, у которых после приготовления бульона остается невостребованное отварное мясо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте охлажденное мясо на мелкие кубики, добавьте капперсы, мелкий консервированный белый лучок, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом, и бальзамическим уксусом.

Все перемешайте!

Получился легкий мясной салатик!





ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В качестве первого блюда итальянцы часто подают пасту, ризотто или пастичо. Супы итальянцы также готовят, но не особо любят. Несмотря на это в Италии само слово "суп" имеет несколько значений, что довольно странно для страны, где супы не являются главным и любимым блюдом.

Пройдемся немного по итальянскому словарю:

minestra [минЕстра]

- наваристый овощной суп;

minestrone [минестрОнэ] - густой овощной итальянский суп из сезонных овощей или бобовых;

zuppa [дзУппа]

- так итальянцы называют любой суп с плавающими в нем ингредиентами;

passata di verdura [пассАта ди вердУра] - суп-пюре.

Вот так, аж четырьмя разными названиями итальянцы обозначают супы. Причем это не название самого блюда, как, например, борщ. А это именно название разновидности жидкого обеда - супов.

Многие итальянцы не приучены есть супы с плавающими ингредиентами. Но при этом они с удовольствием едят "пассату ди вердура" - овощной перемолотый суп.

Не смотря на нейтральное отношение итальянцев к супам, все же рецепты их блюд просто изумительные. В этой книге вы найдете некоторые из них.





Итальянский суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 средних кабачка цукини
- 2 моркови
- 1 средняя луковица
- листья или стебель сельдерея
- соль по вкусу
- половина клубня фенхеля (если не найдете, то на вкусе это не сильно отразиться)
- 2 средних картофеля
- оливковое масло
- тертый сыр Пармезан
- несколько свежих или замороженных листьев шпината
- свежий овощной или мясной бульон (можно заменить на кубики) 700 мл
- любое копченое мясо (спек, например)



Итальянский суп называется "пассАта ди вердУра". Так в Италии называются все супы из овощей, технология приготовления которых включает тушение и варку всех овощей вместе, а потом их превращение в пюре или жидкую однородную консистенцию.

Т.е. любой суп из овощей (возможно даже с добавлением мяса), в независимости от их количества и категории, называется "пассата ди вердура".

Вот такую "пассату" мы и приготовим сегодня. Не смотря на обилие ингредиентов, готовить этот суп очень просто. А его зеленый цвет пусть вас не смущает, на вкус он получается бесподобно вкусным.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте готовый бульон или растворите кубик сухого бульона в кипящей воде.

Налейте на сковороду оливковое масло и потушите лук, добавив к нему немного воды или того же бульона. Затем нарежьте на кубики мясо и добавьте его к луку. Потушите их вместе минут 5-7.

Тем временем, приготовьте остальные овощи, нарезав их на любую желаемую форму, и добавьте их к мясу и луку.

Дайте овощам немного (минут 5) потушиться вместе. При этом их нужно постоянно помешивать. Затем залейте их бульоном и посолите.

Накройте крышкой, доведите до кипения, после чего убавьте огонь и продолжайте готовить суп в течение 15-20 минут. Затем перелейте суп из сковороды в кастрюлю, включите блендер и добейтесь однородной консистенции супа. Откорректируйте по соли.

Ну вот, суп и готов! В Италии его подают с сухарями или поджаренными хлебцами. А в саму тарелку наливают 1 ч. ложку оливкового масла и посыпают тертым Пармезаном.

Другие варианты супа

Этот суп можно готовить и без мяса. Он немного потеряет во вкусе, но ценности своей не утратит.

Также можно исключить ряд овощей. Например, если вы не найдете сельдерей или фенхель, вкус супа сильно не изменится

А еще его можно готовить без шпината. Но тогда придется добавлять все же мясо, поскольку просто на луке, моркови и картофеле этот суп не будет иметь такие богатые вкусовые свойства.

Еще один вариант - это, использовав при варке супа спек, перед тем как перемолоть суп, вынуть его из супа, а перемолку делать без мяса. Тогда мясо отдаст все свои вкусовые свойства и аромат, но самого мяса в супе не будет.

Фантазия нам в помощь!





ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2-3 средних моркови
- 1 средняя луковица
- бульон домашний или из кубиков 1,5 1,7 литра
- 100 гр плавленного сыра или любого мягкого сыра
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте готовый бульон или приготовьте бульон из кубиков.

Тем временем на сковороде разогрейте оливковое масло, нарежьте лук и потушите его.

Чтобы лук не зажаривался, добавьте немного бульона или простой кипяченой воды.

Когда лук станет золотистым, добавьте к нему нарезанную морковь. Тушите овощи на огне чуть ниже среднего, не закрывая крышкой. При необходимости, также добавьте к овощам немного бульона, чтобы они не пригорели, а тушились.

Для данного супа красота нарезки не имеет значения, поскольку позже все будет перемолото в пюре.

Тем временем, нарежьте плавленый сыр и добавьте его в закипающий бульон, постоянно помешивая. В противном случае, сыр может прилипнуть ко дну кастрюли и начнет подгорать.

Для этих целей можно использовать любые плавленные сырки или любой другой мягкий сыр, имеющийся в холодильнике.

Когда вода с сыром закипят, добавляйте потушенные овощи. Понятие "пережарки" в итальянском языке просто нет, поэтому морковь и лук должны просто слегка потушиться, так сказать, для цвета. Можно сказать, что суп готов! Перемешайте все ингредиенты, затем включите блендер и сделайте из супа золотистое пюре. После этого посолите суп и оставьте его под крышкой еще на 5 минут на медленном огне. После чего выключите газ.

Можете подавать. Цвет супа должен получиться солнечно-золотисто-оранжевым. Обычно такой суп безумно нравится детям и даже тем, кто супы, в принципе, не ест, поэтому его смело можно отнести в категорию детских блюд.



Все указанные ингредиенты рассчитаны на довольно жидкую консистенцию супа. Если же вам нравятся более густые супы-пюре, то для этого увеличьте количество ингредиентов или же уменьшите количество бульона.





Итальянский бульон

ИНГРЕДИЕНТЫ

- половина луковицы
- 1 средняя морковь
- 1 стручок сельдерея
- 1 средний кабачок
- 100 гр стручковой фасоли
- 400 гр постного мяса

- оливковое масло
- соль, перец горошком и молотый перец
- соус Вочестер
- любой сыр, нарезанный на кубики
- паста "Темпестине" (это маленькая паста, размером с рисинку)

Это очень простое блюдо, но необычайно вкусное. К тому же считается идеальным обедом для детей от 6 мес. Прекрасно подходит как для домашнего обеда, так и для гостей - как раз тех, кто не любит супы с плавающими ингредиентами, но саму идею жидкого горячего обеда не отрицают.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте мясо, опустите его в холодную воду и дайте закипеть. Слейте воду с пенкой, вновь налейте воду (объем кастрюли примерно - 1,7 литра) и вновь дайте мясу закипеть.

Затем опустите в кипящую воду очищенную целую морковь, 1 целый стебель сельдерея (в данном случае, можно заменить листьями сельдерея), половину очищенной луковицы, 5-6 горошинок перца, стручковую фасоль, промытую и очищенную от краев, посолите крупной морской солью. Накройте крышкой и доведите до кипения.

После этого оставьте бульон на медленном огне при закрытой крышке и доведите до готовности (примерно 2 - 2,5 часа).

Когда бульон будет готов, необходимо вынуть все ингредиенты на отдельную тарелку. Итальянки обычно овощи выбрасывают, а мясо оставляют для тех членов семьи, кто любит отварное мясо. Если же в семье отварное мясо никто не ест, то итальянки выбрасывают и мясо, поскольку основная цель - это бульон.

Когда бульон будет готов, возьмите отдельную кастрюлю (в зависимости от состава семьи, но в среднем из расчета 3 половника на человека). Перелейте в новую кастрюлю необходимое количество бульона, дайте вновь закипеть при закрытой крышке. Затем откройте крышку и всыпьте туда заранее приготовленную пасту "темпестине" (из расчета 10 гр на человека). Обычно "темпестине" отвариваются 5-6 минут.

После того, как суп будет готов, сразу же разливайте его по тарелкам, чтобы "темпестине" не разварились, добавьте в тарелку кубики любого нетвердого сыра, поперчите, скорректируйте по соли и посыпьте сверху Пармезаном.



Вообще итальянцам свойственно у себя в тарелке "доводить блюдо до готовности" - досолить, подлить оливковое масло, поперчить, добавить дополнительные ингредиенты (кому, что нравится).





Тыквенный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- сливочное масло 25 гр
- оливковое масло 1 стол.ложка
- лук порей
- натуральный куриный бульон 1-1,2 литра (можно воспользоваться сухими кубиками, но отменного вкуса супа вы уже не получите. Суп получится бесподобным только с использованием натурального бульона)
- пол тыквы среднего размера
- 3-4 средних картофелины
- молоко 100 мл
- мускатный орех
- связанный пучок розмарина и шалфея (при отсутствии свежей зелени можно заменить на сухие травы)
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все действо должно происходить в глубокой сковороде. Поэтому возьмите сковороду с антипригарным покрытием, растопите на медленном огне сливочное и оливковое масла (в пропорции 50:50).

Нарежьте колечками лук порей и насыпьте в сковороду. Дайте ему слегка прожариться и размякнуть в масле. Можно добавить немного горячего бульона, чтобы лук не пережарился.

Возьмите тыкву, срежьте с нее кожуру и отделите семена. Разрежьте оставшуюся мякоть на крупные кубики и прокрутите в блендере до однородной смеси. Добавьте тыкву в сковороду к луку и на огне чуть больше среднего, постоянно помешивая, дайте ей соединиться и вкусом, и консистенцией с содержимым сковороды. Уделите этому не более 5 минут.

Накройте крышкой, убавьте огонь и дайте тыкве потомиться с луком пореем еще минуты 2-3. Тем временем приготовьте картофель и нарежьте его также кубиками.

Добавьте разогретый горячий бульон к тыкве, добавьте нарезанный картофель, посолите, поперчите, покрошите мускатный орех, добавьте связанный пучок розмарина и шалфея. Накройте крышкой. Доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте суп 25-30 минут при закрытой крышке, время от времени помешивая.

Как только время истечет, попробуйте суп на вкус, если вы почувствуете, что вам чего-то не хватает (соли, перца, трав), то добавьте ингредиенты на ваше усмотрение. Перемешайте блендером содержимое супа и доведите его до кремообразного состояния.

Напоследок добавьте в суп немного молока, это освежит цвет супа и смягчит его вкус. Доведите суп с молоком до первого легкого кипения. Сразу же выключайте и начинайте разливать по тарелкам.

В зависимости от вкусовых предпочтений, непосредственно в тарелку можно добавить перец, тертую петрушку, сметану, тертый Пармезан или другие любимые добавки.

- Для тех, кто любит чеснок, то для усиления вкуса к луку порею можно добавить и чеснок, поместив его прямо целым зубчиком (или разрезав пополам) только для придания аромата. Как только чеснок отдаст свои вкусовые качества, его можно удалить.
- Чтобы не повредить сковороду с антипригарным покрытием, перед тем, как превратить готовый суп в крем, перелейте его в обычную кастрюлю.
- Для вегетарианского решения куриный бульон можно заменить на овощной бульон.



Тыквенное ризотто "Алла дзукка"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- белый рис 400 гр
- тертый Пармезан 100 гр
- сливочное масло 50 гр
- оливковое масло
- 1 луковица
- тыква 300 гр
- любой бульон 1 литр
- пол стакана белого вина
- пучок свежего розмарина

Одно из самых традиционных итальянских блюд - ризОтто алла дзУкка - тыквенное ризотто.

Это очень простое в приготовлении блюдо, но со своими нюансами. Если эти нюансы не соблюсти, то можно получить простой разваренный рис с тыквой. Поэтому особое внимание - на нюансы и секреты. Именно они помогут достичь истинно итальянский вкус.

Ризотто едят, как правило, в холодное время года. Летом его практически не готовят. Оно может подаваться как первое блюдо, а может идти как "пьятто унико" (самостоятельное блюдо).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Первым делом приготовьте тыкву: помойте ее, очистите от кожуры и семян. Разрежьте на кубики (как вариант, можно перемолоть в блендере).

На сковороде или в низкой, но широкой кастрюле разогрейте оливковое масло и добавьте мелко нарезанный лук. Когда лук станет прозрачным, добавьте к нему всю тыкву. Дайте луку и тыкве обменяться соками и вкусами и доведите тыкву до мягкого состояния. После этого можете добавлять весь рис. Начинайте хорошенько перемешивать все ингредиенты, дайте им соединиться в однородную, гармоничную массу.

Для усиления вкуса и для придания блюду истинно итальянский вкус, вы можете добавить пучок свежего розмарина, обвязав его предварительно кулинарной нитью, чтобы он в процессе варки не растерял в блюде иголки.

Затем пришло время добавлять вино. Добавляя, помешивайте ризотто и дайте ему после вина поготовиться минут пять.

После этого влейте весь бульон и оставьте ризотто на огне еще примерно 20 минут. Постоянно помешивайте. Индикатором правильности ваших действий будет служить консистенция ризотто она должна быть вязкой и клейкой, но рис, в то же время, должен быть сварен "al dente".

Если по вашим ощущениям рис еще недоварен, то добавьте немного бульона (или воды). Если же рис уже сварен "al dente", но жидкости еще много, то аккуратно слейте ее, чтобы не допустить разваривания риса.

За 2 минуты до готовности добавьте тертый Пармезан и сливочное масло. Вновь хорошо все перемешайте, выключайте газ, оставьте ризотто настояться еще две минуты и сразу же подавайте горячим. Разложив ризотто по тарелкам, предложите гостям или домашним посыпать его сверху тертым Пармезаном.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

На второе итальянцы, безусловно, подают мясо - appOcto, бразАто, пастИчо, витЕлло тоннАто.

По праздникам (Пасха, Рождество) итальянки готовят изысканные блюда из мяса молодого бычка, ягненка и козлика, запекая их в печи особым образом со всевозможными травами и специями.

Итальянцы не особо придерживаются вегетарианских идей. Они верят, что есть нужно много, разнообразно и хорошо. Поэтому в мясных отделах магазинов накануне праздников принимаются заказы на продажу свежего мяса наивысшего качества.

У хорошей итальянской хозяйки есть свой мясник, к которому она ездит покупать свежее мясо для своей семьи.

Мясные блюда всегда подаются с изобилием свежих и тушеных овощей - запеченные лучки, тушеный шпинат, артишоки, салаты из свежих трав (руккола, валериана, радикьо), а также бобовые (фасоль, чечевица, горох).

Также итальянцы с удовольствием едят простое отварное мясо, оставшееся после приготовления бульона, заправляя его оливковым маслом и посыпая перцем и солью.

Рецептов вторых блюд в Италии - великое множество. В этой кулинарной книге вы сможете найти даже "голубцы по-итальянски".







Баклажанная Пармезана

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 больших баклажана
- 700 гр томатного соуса
- 250 гр моццареллы
- 2 зубчика чеснока

- 4 листочка базилика (или сушеный базилик)
- тертый сыр Пармезан
- оливковое масло

Называется это блюдо - "ПармиджАна ди меландзАне" или "Баклажанная Пармезана".

Для его приготовления необходима сноровка и немного практики. Но если вы научитесь готовить это блюдо, то его могут полюбить не только взрослые члены вашей семьи, но и ваши дети.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрежьте баклажаны на кольца толщиной примерно 7 мм и приготовьте их по одному из трех вариантов.

Первый вариант - пожарьте баклажаны на оливковом масле.

Второй вариант - приготовьте баклажаны на гриле (ребристой сковороде без масла).

Третий вариант - положите кольца баклажанов на противень и запеките в духовке при температуре 220 градусов.

Я предпочитаю запекать на гриле. Баклажаны на гриле получаются ароматные, очень вкусные и при этом совсем не жирные.

Пока запекаются баклажаны приготовьте томатный соус. Для этого в сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте нарезанный мелко лук и целый (невыжатый) зубчик чеснока.

Затем добавьте томатную пасту, удалите чеснок (а то он размякнет, итальянцы этого не допускают), посолите, поперчите и добавьте сахар в пропорции 1 ч.ложка сахара на 1 ч.ложку соли.

Продолжайте готовить соус на огне чуть ниже среднего, постоянно помешивая его (до получаса).

Доведите соус до состояния кремообразной массы.

Когда соус будет готов, включите духовку разогреваться до 200 градусов.

Приготовьте все необходимые ингредиенты: томатный соус, баклажаны, моцареллу, тертый Пармезан.

Начинайте выкладывать слои "Баклажанной Пармезаны": на дно огнеупорной кастрюли положите кольца готовых баклажанов, сверху смажьте их приготовленной томатной пастой (но не очень обильно - достаточно просто слегка смазать), затем положите кубики моцареллы и посыпьте тертым сыром Пармезан.

Далее следующий слой: вновь баклажаны, томатный соус, моцарелла и тертый Пармезан.

Продолжайте до тех пор, пока не израсходуете все ингредиенты.

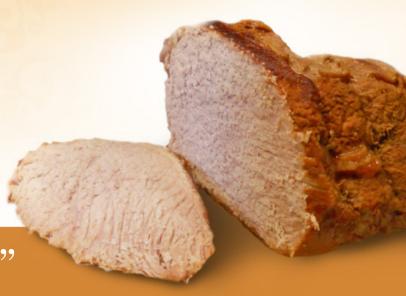
Когда все будет готово - можете ставить Пармезану в духовку, не накрывая крышкой.

Как вы заметили, все ингредиенты уже готовы, поэтому выпекается Пармезана довольно быстро достаточно довести степень готовности до золотистой корочки и дать расплавиться сырам.

После того, когда блюдо будет готово, выньте его из духовки и дайте настояться минут 15, после чего можете подавать на стол.

Баклажанную Пармезану можно подавать и на следующий день в холодном виде. Когда все ингредиенты впитают сок друг друга, это блюдо становится даже вкуснее.





Мясо "АРРОСТО"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- мясо молодого бычка, перевязанное кулинарной нитью - 1 кг
- 3-4 зубчика чеснока
- оливковое масло
- сушеные ягоды можжевельника
- полстакана белого вина

- свежий розмарин и свежий шалфей (травы можно сушеные, а можно крупную ароматную соль с травами, где есть розмарин и шалфей)
- соус Вочестер
- соль, перец по вкусу

[appOcmo] - это просто восхитительное мясное блюдо - супер классика итальянской кухни. Если вы набьете руку в его приготовлении, ваши мужчины будут в полном восторге.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перевязанный кусок мяса необходимо поместить в глубокую сковороду на хорошо разогретое оливковое масло и хорошенько обжарить его на живом огне со всех шести сторон.

Все это время необходимо стоять у плиты и следить за тем, чтобы мясо не пригорело, постоянно переворачивая его.

Когда вы хорошенько обжарите мясо со всех сторон, добавьте целиком дольки (зубчики) чеснока, сушеные ягоды можжевельника, полейте щедро соусом Вочестер, положите веточку розмарина или посыпьте сушеным розмарином, добавьте шалфей, посолите, поперчите, добавьте полстакана белого вина - из всего этого в процессе варки будет образовываться вкуснейший соус.

Теперь убавляйте газ, накрывайте крышкой и оставляйте мясо томиться на 2-2.5 часа. Больше ваше внимание мясо не будет отнимать. Вам только необходимо будет периодически подходить и переворачивать его, а также поливать соусом (соком из сковороды).

Когда через 2-2,5 часа мясо будет готово, вынимайте его на разделочную доску, дайте ему слегка остудиться и начинайте разрезать на тонкие ломтики.

Подается мясо со своим же соусом, политым сверху.

Арросто можно подавать и на следующий день в охлажденном виде, а его соус должен быть разогретым.





Мясное рагу

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500-800 (в зависимости от семьи) гр фарша (микс из свинины и говядины 50/50)
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- стебель сельдерея
- полстакана белого вина

- томатная паста (так называемая "польпа" -т.е. с кусочками помидора) 100-200 гр
- соус Вочестер
- соль (или крупная соль со специями), сахар, перец по вкусу
- оливковое масло 50 мл
- свежий или сушеный розмарин

Мясное рагу является основой многих итальянских блюд, поэтому его приготовление стоит выучить назубок как классику итальянской кухни.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте на сковороде оливковое масло. Чем больше масла, тем ярче вкус блюда (итальянский кулинарный секрет). Нашинкуйте лук, морковь и сельдерей и потушите их, не накрывая крышкой, начиная сначала с лука, затем добавьте сельдерей, затем морковь. Постоянно помешивайте. Стремитесь не пережарить овощи. Они должны оставаться полуупругими.

А чтобы не получилась русская пережарка, добавьте немного бульона или воды.

После этого переложите тушеные овощи в отдельную емкость и включите блендер, чтобы они не были видны в мясе. Многие итальянские хозяйки просто мелко шинкуют овощи.

Отложите пока овощи в сторону – переходим к мясу.

В той же сковороде, в которой вы готовили овощи, обжарьте со всех сторон фарш. Но поскольку мясо, как правило, выделяет воду, то у нас вновь получится не обжарка, а тушение.

После того, как мясо слегка потушится, а мясная вода выкипет, добавьте перемолотые овощи.

Добавьте соус Вочестер - буквально несколько капель. Он придаст легкую пикантность и изумительный вкус блюду. Оставьте еще на 5 минут.

Следующим шагом будет вино. Добавьте полстакана любого белого вина. Мясо погрузится в жидкость и будет продолжать в ней готовится. Это истинно итальянский вариант приготовления рагу.

Все хорошенько перемешайте и оставьте мясо томиться при открытой крышке, пока вся жидкость не испарится. При этом не забывайте периодически помешивать рагу.

Все готовится при открытой крышке на живом огне.

После этого добавьте 100-200 гр томатной пасты. Количество зависит от личных предпочтений хозяйки и семьи.

Кто любит побольше помидор в мясе -добавляют больше томатной пасты. Кто любит больше мяса, слегка сдобренного томатами - уменьшают количество.

Для рагу лучше всего подходит "польпа ди помодоро" - томатная паста с кусочками томатов. Но если под рукой таковой не найдется, то можно использовать любую. Добавьте веточки свежего размарина или посолите крупной солью с травами. Как правило, в составе такой соли есть розмарин. Именно он придаст блюду тот самый истинно итальянский вкус.

Вновь хорошенько все перемешайте, чтобы все ингредиенты слились и хорошо объединились. Старайтесь размять все кусочки мяса, чтобы рагу получилось однородным.

Добавьте также чайную ложечку сахара, поскольку томаты кислые на вкус. Продолжая периодически помешивать, убавляйте огонь до самого маленького и оставляйте мясо томиться на 20-25 минут, периодически пробуя и корректируя по соли, сахару и вкусу. Итальянцы очень любят соленую пищу. Недосол на столе они не любят. Вы же корректируйте вкус, исходя из вкусовых особенностей вашей семьи.

После того, как рагу будет готово, выключайте газ и дайте мясу еще немного потомиться.

Все, рагу готово!







Рагу алла болоньезе

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500-800 гр фарша (микс из свинины и говядины 50/50)
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- стебель сельдерея
- стакан красного вина

- концентрат томатной пасты 1 стол.ложка
- соль, сахар, перец по вкусу
- сливочное масло
- спек или итальянская панчетта 50 гр
- натуральный бульон или бульон в кубиках -200 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

При приготовлении рагу "алла болоньезе" начало такое же, как и в обычном рагу - нагрейте сливочное масло, обжарьте слегка лук, затем добавьте мелко нарезанные морковь и сельдерей. Потушите овощи.

В мясной фарш добавьте порезанную кубиками панчетту или спек. Перемешайте ингредиенты.

Добавьте мясо к овощам и дайте мясу хорошенько подрумяниться, помешивая ингредиенты время от времени. Добавьте стакан красного вина и оставьте рагу при открытой крышке, пока вино не выпарится. Периодически помешивайте.

Затем растворите 1 ст. ложку томатного концентрата в 100 мл бульона, перемешайте хорошенько и добавьте к рагу. Скорректируйте блюдо по соли, перцу и сахару.

Если у вас нет концентрата, то можно просто добавить несколько стол.ложек томатной пасты.

Перемешайте хорошо все ингредиенты, убавьте огонь до самого низкого, накройте крышкой и оставьте рагу томиться на час-полтора, добавляя бульон, если необходимо, чтобы рагу не было сухим.

Когда рагу будет почти готово, добавьте 100 мл молока, вновь перемешайте и оставьте еще на 5-10 мин.

Рагу алла болоньезе готово!







Мясное Пастичо

Приготовьте мясное рагу. Далее следует приготовление соуса Бешамель.

Соус Бешамель

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 литр молока
- 60 гр сливочного масла
- 100 гр муки
- соль, перец, мускатный орех

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Возьмите небольшую кастрюлю, положите в нее все сливочное масло и на медленном огне растопите его, не доводя до кипения.

Еще не дав маслу полностью раствориться, начните потихоньку добавлять муку, постоянно помешивая деревянной ложкой.

Когда вся мука будет использована, начинайте понемногу добавлять молоко. При этом ни на минуту не прекращайте помешивание. Важно, чтобы в соусе не образовывались комочки.

Если таковые имеются - безжалостно разбивайте их деревянной вилкой. Или воспользуйтесь миксером с пластмассовыми насадками - они более щадящие, чем металлические.

Теперь посолите, поперчите и натрите на терке мускатный орех или добавьте уже тертый. Важно с мускатом не переборщить, это очень сильная специя.

После того, как все ингредиенты были использованы, прибавьте немного огонь и доведите Бешамель до кипения (легкого булькания), но в то же время не перекипите его. Консистенция соуса должна быть похожей на сметану. Еще немного на огне и соус готов. Включайте печь и приготовьтесь сразу же формировать пастичо - Бешамель загустевает на глазах.



Пастичо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- тонкое готовое тесто для лазаньи
- сыр моццарелла (300 гр), порезанный на мелкие кубики
- натертый сыр Пармезан
- готовое мясное рагу

- соус Бешамель
- оливковое масло
- форма для выпечки лазаньи или любая другая удобная емкость

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пока печь нагревается, возьмите форму для выпечки, налейте на дно оливковое масло и размажьте по дну формы, сверху положите одну столовую ложку рагу и тоже равномерно распределите по форме. Это нужно, чтобы пастичо не пригорело ко дну.

Затем начинайте слой за слоем формировать собственно пастичо. Поверх мяса положите первый слой листов в ряд (если их два, в зависимости от ширины емкости) или один лист.

Далее положите по 1,5 стол. ложке мясного рагу на лист и сверху полейте соусом Бешамель, равномерно распределив его по тесту.



Важно, чтобы все листы были щедро промазаны соусом, в противном случае, они будут засыхать и закругляться. В данном случае Бешамель лучше переложить, чем не доложить. Итальянские хозяйки кладут очень много соуса - так, что он густыми слоями сливается с пастичо.

Поверх мяса с соусом равномерно распределите кубики моцареллы. И последний слой - 1-2 столовые ложки тертого сыра Пармезан.

Дальше идет второй слой: вновь листы рядом (или один лист), соус Бешамель, рагу, моццарелла и Пармезан.

Так идите вверх до тех пор, пока не используете все ингредиенты.

Верхний слой должен быть самым скромным по количеству ингредиентов, в противном случае, они могут подгореть.

Когда пастичо будет сформировано, ставьте его в среднюю часть духовой печи, разогретой до 220 градусов.



По времени выпекания для пастичо достаточно 35 минут, в зависимости от индивидуальных особенностей вашей печи. При выпечке пастичо важно ориентироваться лишь на визуальные характеристики: у готового пастичо весь сыр моцарелла должен расплавиться, а сыр Пармезан немного подрумяниться, поскольку все остальные ингредиенты у нас готовы.

Чаще всего пастичо подается с пылу с жару. Обычно гости уже сидят за столом, а пастичо только вынимается из духовки.

Пастичо в Италии может подаваться как первое блюдо, а может идти вторым блюдом после антипаст и первых блюд.

Если вы оставите пастичо на следующий день, то подавать его стоит разогретым в духовке, а не в микроволновке. В последнем случае, пастичо может потерять во вкусе.







Вегетарианское пастичо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- тонкие листы для лазаньи
- базилик свежий или сухой
- кедровые орехи 25 гр
- оливковое масло 100 гр
- 2 зубчика чеснока

- тертый сыр Пармезан 150 гр
- стручковая фасоль 200 гр
- картофель 200 гр
- готовый соус Бешамель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте Песто - зеленый соус. Для этого смешайте вместе базилик, орешки, чеснок, 60 гр сыра Пармезан и оливковое масло. Так у вас получится домашнее Песто (знаменитый итальянский соус).

Смешайте этот соус с соусом Бешамель.

Нарежьте овощи (стручковую фасоль на мелкие части, а картофель - на мелкие кубики) и бросьте в кипящую воду буквально на 4 минуты. Затем добавьте их в соус, как есть, не разминая в пюре.

Разогрейте духовую печь до 220 градусов и начинайте формировать слои пастичо: лист теста - соус - Пармезан; лист теста - соус - Пармезан, пока не израсходуете все ингредиенты.

Затем поставьте пастичо в печь и доведите до готовности (золотистой корочки).







Мясной рулет "Польпеттоне"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- фарш (50% свинины : 50% говядины) 500 гр
- мортаделла (итальянская колбаса, которую можно заменить на ветчину или докторскую колбасу) - 100 гр
- молоко 4 стол.ложки
- 2 яйца
- белый репчатый лук
- 1 морковь

- 1 стручок сельдрея
- мякоть белого хлеба 40 гр
- тертый сыр Пармезан 40 гр
- свежий (или сухой) розмарин
- полстакана белого вина
- оливковое масло
- соль, перец

"Польпеттоне" [польпеттОнэ] - это большая мясная колбаса, а, по сути, мясной рулет.

Существует множество способов его приготовления, чаще всего его готовят с различными начинками. Но мы разберем самый простой вид "Польпеттоне" - из доступных продуктов.



Вообще история рождения этого блюда уходит своими корнями в далекое прошлое, в те бедные места Италии, где было непросто прокормить большие семьи. И "Польпеттоне", как мясное блюдо, готовился из того, что хозяйка находила в холодильнике, все ингредиенты, порой просроченные, замешивались в одну массу и формировалась большая колбаса, которая потом запекалась в печи. В итоге получалось вкусное блюдо. Сегодня Польпеттоне имеет четкую, последовательную рецептуру и множество вариантов приготовления и, безусловно, готовится с использованием свежих продуктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Это блюдо в приготовлении довольно простое и начинается с классики итальянской кухни - разогрейте оливковое масло и потушите сначала лук, потом добавьте сельдерей и морковь.

Чтобы это было действительно тушение, а не пережарка, то добавьте к овощам немного воды или бульона. Посолите и поперчите.

Тем временем замочите мякоть хлеба в молоке и хорошенько промните ее руками.

Доведите овощи до полуготового состояния (для этого их не нужно накрывать крышкой), переложите в другую емкость и взбейте блендером до однородной кашицы.

Нарежьте мелко ветчину (или итальянскую мортаделлу, можно использовать докторскую колбасу), объединив ее со свежим или сухим розмарином.

Теперь все ингредиенты у нас готовы - можем их объединять.

Возмите фарш, положите его в отдельную пиалу, добавьте размокший в молоке хлеб, 2 яйца, ветчину с розмарином, тушеные овощи, тертый Пармезан, соль, перец. Хорошенько все вручную замесите и сформируйте рулет.

Присыпьте его мукой, заверните в кулинарную пленку и положите на 30 минут в холодильник. Тем временем разогрейте духовку до 220 градусов.

По истечении времени положите мясо в огнеупорную посуду, налив предварительно на дно оливковое масло, и украсьте веточками свежих трав (при наличии).

Можно ставить в печь на 40 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей печи).

Через 20 минут достаньте Польпеттоне и полейте его белым вином (полстакана). Поставьте обратно в печь.

Продолжайте готовку, изредка вынимая мясо и поливая на него образовавшийся сок из вина, мяса и овощей.

Когда блюдо будет готово, выключайте печь, дайте еще немного настояться внутри печи (примерно 15 минут) и вынимайте. Остудите его. Затем нарежьте и подавайте с овощами или любым другим гарниром.







Польпетте

ИНГРЕДИЕНТЫ

- фарш 500 гр
- 3 яйца
- 1 головка лука
- 3 дольки чеснока
- тертый Пармезан 2 стол.ложки
- томатная паста 500 гр

- соль, перец, мускатный орех
- базилик, петрушка
- мякоть белого хлеба 100 гр
- 2 стол.ложки молока
- оливковое масло

Сегодня мы приготовим польпетте [польпЕттэ]. Эти мясные шарики похожи на наши фрикадельки, но со своей истинно итальянской рецептурой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте мякоть хлеба и разомните ее в пиалке, замочив с двумя стол. ложками молока.

Возьмите фарш, добавьте к нему мякоть хлеба. Затем посыпьте 2 стол.ложками тертого Пармезана. Далее нашинкуйте петрушку и добавьте к мясу. Вбейте 3 яйца.

Посолите, поперчите и натрите мускатный орех.

Замесите фарш руками и хорошенько перемешайте все ингредиенты. Когда все ингредиенты смешаются в однородную массу, поставьте мясо в холодильник на 1 час.

Тем временем приготовьте соус: разогрейте оливковое масло, потушите в нем лук и выдавите чеснок. Когда лук станет прозрачным, добавьте томатную пасту, добавьте 1 ч ложку сахара и 1 ч.ложку соли и продолжайте готовить соус примерно 15-20 минут.

Через час начните формировать польпетте, раскатывая их в ладонях в круглые фрикадельки.



Как только на польпетте будет израсходовано все мясо, поместите их в томатный соус, закройте крышкой и тушите в томатном соусе на протяжении 30 минут, постоянно помешивая и переворачивая их.

Через 30 минут проверьте готовность мяса. Если оно еще не готово, то продолжайте тушение до полной готовности мяса.

Когда польпетте будут окончательно готовы, снимайте с огня и подавайте с любым гарниром.





lnvoltini. Куриные рулетики с саляме

ИНГРЕДИЕНТЫ

- филе курицы или индейки, нарезанное на пласты (примерно 8-10 пластов)
- пикантное саляме (колбаса), нарезанная тонко. Хорошо, если удастся приобрести колбасу продолговатой формы. Если блюдо будут есть дети, то колбасу лучше брать не острую, а простую. Но пикантность придаст блюду особый шарм. Количество 8-10 нарезанных долек, столько же, сколько и пластов мяса
- листочки свежего шалфея (8-10 шт, столько же, сколько кусков курицы).
 Можно заменить сухим шалфеем
- веточка розмарина
- горчица
- оливковое масло
- полстакана белого вина
- соль, перец
- кулинарная веревка

Эти куриные рулетики готовятся довольно быстро, стоит лишь повозиться немного вначале, придав им нужную форму.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте филе курицы, нарезанной на нужное количество кусков. Промойте каждый кусок. Высушите бумажным полотенцем. Заворачивая курицу в пленку, отбейте с двух сторон каждый кусок. Затем посолите и поперчите с двух сторон.

Приготовьте на отдельной тарелке кулинарную веревку, горчицу, листы шалфея, нарезанную тонко колбасу и начинайте формировать инвольтИни.

Возьмите один пласт курицы, смажьте слегка горчицей по всей поверхности, сверху положите тонкую колбасу, затем лист шалфея (при варианте сухой травы, просто посыпьте сверху сухой пряностью) и аккуратно заверните мясо в рулетик, обвязав его кулинарной нитью или проткнув зубочисткой.

По этой же технологии заверните все мясо в рулетики.

Поставьте на огонь глубокую сковороду, разогрейте в ней оливковое масло и обжарьте на большом огне все инвольтини, постоянно их переворачивая, чтобы они не пригорели и чтобы хорошенько прожарились со всех сторон.



Когда инвольтини хорошенько обжарятся, добавьте полстакана белого вина и веточку розмарина (можно сушеный розмарин). Солить блюдо не нужно, поскольку мы с самого начала хорошенько посолили сырое мясо. Убавьте огонь и продолжайте готовить при открытой крышке.

Важно, чтобы сковорода была глубокая, а инвольтини должны быть хотя бы на половину погруженными в вино. В противном случае они просто не приготовятся должным образом.

Если инвольтини не достаточно покрыты жидкостью, то можно еще долить вина или добавить любой бульон. В крайнем случае, простую воду.

Теперь можно оставить инвольтини на огне, они больше не будут вас отвлекать. Лишь изредка нужно подходить и переворачивать их, чтобы они пропеклись со всех сторон.

Курице много не надо для готовности, поэтому чере- 20-25 минут ваши инвольтини могу быть готовыми.

Вы можете вытащить на пробу один рулетик, отрезать кусочек и попробовать мясо на готовность.

Идеальное состояние готовности - это когда вся жидкость испарится, а на дне сковороды останется лишь курица и ее соус. Тогда инвольтини можно считать готовыми.

На вид инвольтини получаются очень красивыми. Их можно подавать как на праздничный стол, так и на домашний обед.

Важно не передержать курицу на огне, иначе она может стать жесткой. Примерное время приготовления блюда после убавления огня - до получаса. Если вы считаете, что мясо готово, а жидкость еще не вся выпарилась, то просто слейте лишнюю жидкость.





Голубцы по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 качан капусты
- 500-700 гр любого фарша
- 100 гр риса
- 2 средних луковицы
- оливковое масло
- соль, перец
- тертый сыр Пармезан 2-3 стол.ложки



Голубцы по-итальянски называются "ИнвольтИни ди вЕрдза", где "инвольтИни" - это собственно голубцы, т.е. нечто завернутое или обертанное, а "вЕрдза" - это сорт итальянской капусты, из которой делаются эти голубцы.

В нашем случае можно использовать обычную белокачанную капусту.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте фарш для начинки.

Настоящие итальянские голубцы готовятся без риса. Но для усиления вкуса можно добавить припущенный рис, отварив его предварительно в течение 5 минут.

Далее соедините следующие ингредиенты: фарш, припущенный рис, соль, перец, тертый Пармезан. *Итальянцы в фарш добавляют нашинкованный лук вместо риса.* Все хорошенько перемешайте руками. Фарш готов - оставьте его на время в стороне.

Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите. Отделите листья капусты от качана и промойте их.

Далее нашинкуйте лук, разогрейте оливковое масло в сковороде и потушите лук, добавив немного горячей воды, чтобы лук тушился, а не обжаривался.

Когда вода закипит, начинайте порционно добавлять листья капусты буквально на минуту, затем сразу вынимайте их в дуршлаг. Сам бульон от листьев при этом не выливайте.

Почему порционно? Потому что если вы поместите их все разом, они размякнут, и потом станет сложно формировать из них инвольтини (или голубцы), поскольку листья будут рваться при закручивании.



Наш лук продолжает тушиться.

А за это время мы успеем сформировать инвольтини, заворачивая колобок готового фарша в капустный лист. *Если у листа твердая середина, то можно просто ее вырезать.* Отрезанные капустные сердцевинки оставляйте в стороне - они нам еще пригодятся. Закрепляются инвольтини зубочисткой.

Когда вы используете все капустные листья, можно выкладывать инвольтини на сковороду, где тушился лук. Разложите их равномерно по сковороде, добавьте немного бульона после варки капустных листьев и, не закрывая крышкой, продолжайте тушить инвольтини.

Примерно через 20 минут их можно перевернуть на другую сторону. Если бульон по ходу приготовления блюда будет выкипать, можно его добавлять, закрывая им на треть инвольтини.



Инвольтини готовятся на среднем огне при открытой крышке (итальянский стиль приготовления блюд, позволяющий не допускать переваривания продуктов).

Тем временем разогрейте духовку.

Когда инвольтини на сковороде будут готовы - переложите их в огнеупорную посуду, полейте сверху тем, что осталось на сковороде (вместе с луком) и добавьте сверху половник бульона от капустных листьев.

Поставьте инвольтини в разогретую до 220 градусов духовку и оставьте их там примерно на 20-30 минут.

Когда инвольтини приобретут немного румяный вид и подсохнут - их можно вынимать.



Пока наши инвольтини запекаются, мы используем остаток от капусты и пустим все в приготовление.

Для этого соберите все обрезанные сердцевинки от капустных листьев, корешки, а также сам качан и оставшиеся листья вокруг него и приготовьте следующее: отварите качан в течение 4-5 минут в бульоне от капустных листьев, а затем нарежьте его вместе с капустными остатками на любую желаемую форму.

Из оставшегося мяса сформируйте колобки. Нашинкуйте новую порцию лука (1 средняя луковица или половина большой), потушите его, добавьте мясные колобки, сначала обжарьте их на среднем огне со всех сторон. Затем добавьте нашинкованную отваренную капусту, влейте 1 половник бульона от капустных листьев, доведите бульон до кипения. Затем убавьте его и продолжайте готовить мясо с капустой при открытой крышке до готовности.

Когда мясо и капуста будут готовы, таким же образом переложите их в огнеупорную посуду и поставьте запекаться на 30 минут в духовку. Это подрумянит и немного подсушит ингредиенты. А также придаст им особый вкус.

Когда все, что мы с вами запекали, будет полностью готовым, можно сервировать по тарелкам и подавать.





Правила приготовления итальянской пасты

Паста в Италии - это бесподобно вкусное блюдо. Даже не приправленная соусом, так называемая pasta in bianco [пАста ин бьЯнко] (белая паста или паста по белому), заправленная оливковым маслом и посыпанная сверху тертым пармезаном, представляет собой нечто простое и вместе с тем восхитительно вкусное.

Итальянец считает, что когда ешь пасту, на зубах должно хрустеть, а не таять. Ох, плоха та жена, которая осмелится подать на стол переваренную пасту. Хорошей поварихой ее уже никто не назовет.

Даже маленькие дети в Италии с первых месяцев жизни активно поглощают пасту. Когда итальянский педиатр вводит в рацион ребенку первый прикорм, он прописывает в том числе и пасту как ежедневное блюдо. Только отваривается она не на воде, а на бульоне. И сама паста маленьких размеров, в зависимости от возраста малыша.

А русские педиатры, напротив, рекомендуют исключать лапшу из детского рациона и давать ее не чаще одного–двух раз в неделю. Полагаю, это происходит по тем причинам, что у русских мам макароны из белых сортов пшеницы, и они пасту при варке переваривают.

Кстати, я заметила, что даже зная правила приготовления пасты, русские все-равно тяготеют к ее перевариванию и превращают пасту в разваренную лапшу. Мне лично понадобилось 5 лет, чтобы принять и привыкнуть к полуготовой, на мой взгляд, пасте и даже попытаться полюбить ее. Но когда я остаюсь одна и готовлю себе обед, я все-таки пасту чуть чуть перевариваю. Ну не мое это, не мое. Люблю я мягкую пасту и все тут.

Итак, переходим к самому главному. Что же это за секреты, которые делают пасту Пастой? Из моих наблюдений за итальянскими хозяйками я выделила для себя 9 золотых правил.

- 1. Выбор правильной пасты. Это первое и главное правило. Паста должны быть высокого качества, а именно сделанной из муки твердых сортов пшеницы (semola di grano duro [сЕмола ди грАно дУро]). Такую пасту нет необходимости промывать, она не слипается, благодаря своему природному составу, а после варки сохраняет упругость. Именно такую пасту можно есть в любых количествах и не бояться набрать лишние килограммы. Хорошая паста также определяется количеством минут варкичем больше минут, тем лучше качество пасты.
- 2. Паста варится в большой воде. Это значит, что для приготовления пасты необходимо взять большую кастрюлю, налить в нее большое количество воды и довести до кипения. Только после этого посолить воду и пустить в нее пасту.
- 3. Паста варится на большом огне. Не стоит убавлять огонь после закипания воды. Его можно лишь чуть чуть сократить, чтобы он не выбивался из под кастрюли. Вода, где готовится паста, должна постоянно и активно кипеть. Потому что, благодаря этому,



сверху образуется пенка, которая вбирает в себя аромат и вкус пасты, а также часть ее свойств. В некоторых случаях эту пенку используют для приготовления соуса для пасты.

- 4. Паста варится без крышки. Ни в коем случае не варите пасту при закрытой крышке. В Италии это не допустимо. К тому же это будет способствовать ее перевариванию.
- **5.** Пасту нужно постоянно помешивать. Паста ревностно требует к себе внимания. Вы не можете закинуть пасту в воду и пойти заниматься своими делами. Пасту нужно постоянно помешивать длинной деревянной ложкой, чтобы она не слипалась и была постоянно в движении, благодаря активному кипению и вашему заботливому помешиванию.
- 6. Паста варится до состояния «al dente». «Al dente» [аль дЭнтэ] это термин, который сложно адекватно перевести на русский язык. Но логика его перевода такова, что, попробовав пасту на зуб (dente), она должна быть полутвердой и ни в коем случае не мягкой. Для этого посмотрите прежде, чем закидывать пасту в воду, на упаковку. На всех итальянских пастах написано количество минут варки. Паста «al dente», как правило, получается, если вы не доварите пасту минуты две-три. Но итальянские хозяйки всегда пробуют пасту «на зуб» как раз за 2-3 минуты до окончания ее приготовления. Как только паста дошла до состояния и не твердой и не мягкой, паста сливается в дуршлаг.
 - 7. Пасту нужно пробовать. Только так можно адекватно определить ее готовность.
- 8. Паста подается немедленно и горячей. Не стоит ждать и 10 секунд, чтобы сервировать пасту. Если для нее заранее приготовлен соус, то паста немедленно, после слития воды, выкладывается в сковороду с готовым соусом и перемешивается с этим соусом еще минуты 2. Если же паста подается in bianco, то она сервируется сразу же по тарелкам, поливается оливковым маслом и посыпается заранее приготовленным мелко натертым пармезаном.
- **9.** Пасту едят только на обед. В Италии никогда не подают пасту на ужин. Это блюдо для первой половины дня.

Кстати, итальянцы едят очень быстро. Действительно, паста становится невкусной, когда начинает остывать. А истинный итальянец не может позволить себе поглощать невкусное остывшее блюдо.

Есть еще один секрет при выборе пасты: когда вы выбираете пасту в магазине, обращайте внимание на количеству минут варки. Чем больше количество минут, тем лучше и вкуснее сама паста и тем лучше ее качество. Например, спагетти могут вариться 5 минут, а могут и все 14.

Ну и напоследок, никогда не разламывайте и не откусывайте пасту! Если вы приготовили спагетти или другую любую длинную пасту, то считается дурным тоном ее разрезать или надкусить так, чтобы остаток вывалился изо рта. Это как суши — суши нельзя разрезать на части и есть. Так и здесь. А помогут вам в этом ложка и вилка. Вилкой вы захватываете пасту, а ложкой, которая находится в левой руке, помогаете ее накручивать.

Я желаю вам успехов в практике освоения итальянской кухни!





Pasta al pesto

Для приготовления этой пасты вам понадобятся на выбор:

- длинная или короткая паста из расчета примерно 130 150 гр на человека.
- соус Песто из расчета 1 столовая ложка на человека
- тертый сыр Пармезан

Preparazione [препарацьЁне]:

Поставьте на огонь воду и доведите ее до кипения. Посолите. Добавьте пасту. Пока варится паста, положите необходимое количество соуса Песто на сковороду. Натрите на мелкой терке сыр Пармезан.

За 2 минуты до готовности пасты соберите сверху кастрюли белую пенку, которая образовалась при варке пасты, если вы соблюдали правила ее приготовления, и полейте сверху соуса, чтобы разогреть его. Достаточно 2-3х столовых ложек.

Доведите пасту до состояния готовности al dente. Как только паста будет готова – слейте ее в дуршлаг и, пару раз стряхнув лишнюю воду, немедленно выкладывайте в сковороду, где ее ждет соус. Перемешайте пасту с соусом еще пару минут на медленном огне. Разложите по тарелкам, посыпав сверху пармезаном.

Пасту "аль песто" можно обогатить консервированным тунцом, разрезав его на кусочки и добавив к соусу. Песто и тунец прекрасно сочетаются вместе.

- Совет №1: для того, чтобы добиться готовности пасты al dente, нужно не доварить ее примерно 2-3 минуты. Если же предполагается перемешивать пасту с соусом, как в нашем случае, то стоит отнять еще одну минуту, поскольку при перемешивании с соусом паста продолжает готовиться. И если не учесть этот момент, то на заключительной стадии ее можно переварить.
- **Cosem №2:** когда вы перемешиваете пасту в сковороде, начинайте свои движения от середины к краям, а не наоборот. Это поможет соусу равномерно перемешаться с пастой.





Pasta in bianco

ИНГРЕДИЕНТЫ

- любая паста (из расчета 150 гр на одного человека или 100 гр на ребенка)
- оливковое масло
- тертый сыр Пармезан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Это тоже вариант экспресс-приготовления пасты.

Отмерьте необходимое количество пасты (из расчета: 100 гр на ребенка (от 3 лет) и 150 гр на взрослого).

Далее действуете по привычной технологии: разогреваете воду, доводите до кипения, солите, запускаете пасту, засекаете время (как правило, на 2-3 минуты меньше, чем указано на упаковке) и отвариваете пасту до состояния "аль денте".

В процессе приготовления пасту необходимо все время помешивать, чтобы она не слиплась между собой и не прилипла к краям кастрюли.

Также итальянки постоянно пробуют пасту. Время-временем, а готовность пасты определяется исключительно на пробу. Примерно за пару минут до готовности начинайте пробовать пасту.

Как только почувствуете, что она не твердая и не мягкая - сливайте в заранее приготовленный дуршлаг.

После этого сразу же сервируйте по тарелкам, заправляйте половиной столовой ложки оливкового масла и посыпайте тертым сыром Пармезан.

Это идеальный вариант для тех, кто любит пасту, но мечтает похудеть. А также превосходный вариант для детских блюд.







Легкая паста с помидорами и оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ

- паста спагетти, из расчета 150 гр на человека
- 200 гр сладких помидорок «даттерино» (или любых других)
- 4 ст ложки оливкового масла
- неск. листочков свежего базилика (можно заменить сушеным)
- 10-15 шт. черных оливок без косточек
- 3-4 сушеных помидорки под соусом
- 4 крупных зубчика чеснока
- 2 ст.л. натертого сыра Пармезан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставить на кипение кастрюлю с водой. Посолить.

Нарезать мелко помидоры «даттерино», оливки, сушеные помидоры и базилик. Сложить все в пиалку. Добавить чеснок (крупными зубчиками, не разминая) и оливковое масло. Если помидоры несладкие, то осторожно можно подсыпать сахар, но только не навредив вкусу. Также при отсутствии свежего базилика можно использовать сушеный. Все хорошенько перемешать и оставить настояться и впитать соки на время приготовления пасты.

Отварить спагетти «al dente» на большом огне и постоянно помешивая. Когда паста будет готова, слить в дуршлаг и сразу же разложить по тарелкам, пока не слиплась. Сверху пасты разложить приготовленную основу и хорошенько все перемешать прямо в тарелке.

Благодаря холодной заправке, паста станет приятно теплой. Сверху ее можно посыпать пармезаном.





Паста "Кваттро формаджи"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- любая короткая паста (ригатони, фузилли, пенетте, пенне) – из расчета 100-150 гр на человека;
- молоко 300 мл;
- сливки 30 мл;
- тертый сыр Пармезан 40 гр;

- сыр Эмменталь 40 гр;
- сыр Таледжио 40 гр;
- зеленый жидкий сыр с плесенью
- Горгондзола 50 гр;
- сухие семена фенхеля;
- соль и перец (белый) по вкусу.

ПРИМЕЧАНИЕ

Указанные в ингредиентах сыры — самые распространенные для приготовления этой пасты. Но в целом, они могут быть заменены на любые другие сыры из холодильника. Основу блюда должен составлять плесневый сыр Горгондзолла, поскольку именно он дарит блюду незабываемый вкус и аромат. Его можно заменить на любой другой зеленый (плесневый) сыр.

Также, по желанию, из блюда можно убрать сливки, но добавить кусочек (10 гр) сливочного масла.

Семена фенхеля обогащают блюдо вкусовыми характеристиками, но и без них можно обойтись, если их не окажется в наличии.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте воду на огонь для приготовления пасты и дайте ей закипеть.

Тем временем налейте в сковороду с антипригарным покрытием сливки (или добавьте сливочное масло) и разогрейте на медленном огне.

Нарежьте сыры, кроме сыра Пармезан, на кубики и добавьте их к молоку и сливкам. Красота и форма нарезки не важны, поскольку сыры будут растапливаться.

Растопите все ингредиенты на медленном огне до состояния крема, постоянно помешивая. Добавьте семена фенхеля, которые придадут блюду душистый аромат.

Как только вода закипит, добавьте пасту и доведите ее до состояния "аль денте", для этого в конце пробуйте ее. Слейте готовую пасту в дуршлаг. Стряхните лишнюю воду и поместите ее в сковороду к сырам. Хорошенько все перемешайте. Bce! – паста готова!

Сервируйте блюдо немедленно и горячим. Разложите по тарелкам и посыпьте обильно тертым Пармезаном.

Другие варианты блюда

Вместо молока и сливок можно использовать сливочное масло, растопив его слегка на сковороде, а затем уже добавлять нарезанные на кубики сыры. Также можно исключить семена фенхеля, если их не окажется под рукой или его аромат вам не нравится. Во всем остальном паста готовится по рецепту, указанному выше.







Паста "Аль рагу"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500-800 (в зависимости от семьи) гр фарша (микс из свинины и говядины 50/50)
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- стебель сельдерея
- полстакана белого вина
- томатная паста (так называемая "польпа" - т.е. с кусочками помидора)
 - 100-200 гр

- соус Вочестер
- соль (или крупная соль со специями), сахар, перец по вкусу
- оливковое масло 50 мл
- свежий или сушеный розмарин
- любая паста из расчета 150 гр на человека
- тертый Пармезан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Это паста с мясным соусом - тем самым, который мы готовили с вами для пастичо. Процесс приготовления мясного рагу всегда один и тот же. Вспомним порядок приготовления: вы разогреваете оливковое масло, добавляете нарезанные лук, стебель сельдерея и 1 морковь; потушив овощи, вы перемалываете их блендером в отдельной емкости (чтобы не испортить поверхность сковороды), затем вновь кладете на сковороду и добавляете мясо; поджарив немного мясо, добавляете соус Вочестер (буквально несколько капель, поскольку он островат), убавляете огонь и оставляете мясо тушиться, периодически помешивая его; примерно через полчаса добавляете томатный соус, хорошенько все перемешиваете, солите ароматной солью, перчите, добавляете сахар (вкус корректируйте, исходя из вкуса ингредиентов), накрываете крышкой и оставляете мясо томиться до готовности (примерно на час).

Когда мясное рагу будет готово, ставите воду на огонь, доводите до кипения, опускаете любую пасту (по желанию), но лучше длинную, отвариваете до состояния "аль денте" (не доварив 2-3 минуты), затем сливаете в дуршлаг, встряхиваете пару раз и сразу же добавляете на сковороду к мясному рагу. Перемешивая хорошенько пасту с мясным рагу, доводите блюдо до однородного состояния и подаете на стол, посыпав сверху Пармезаном.







Паста с красной рыбой

Это просто изумительная паста, в которую вы влюбитесь с первой ложки. Да и сами ингредиенты позволяют полноценно приготовить ее в России.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- любая длинная паста, но идеально подходит свежая паста "тальятелле", но можно использовать и сухие "тальятелле" (из расчета 100-150 гр на человека);
- 200 гр красной рыбы (лосось или семга);
- сливки 150 мл;
- соль, перец;
- сушеная или свежая (очень мелко нарезанная) петрушка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Налейте в сковороду 150 мл сливок и оставьте их на очень медленном огне нагреваться, не доводя до кипения. Тем временем нарежьте на мелкие кусочки рыбу и поместите ее к сливкам. Оставьте их томиться вместе и доведите до кремообразного состояния. Тем временем нарежьте мелко петрушку или возьмите сухую и добавьте ее к сливкам и рыбе.

А пока приготовьте пасту: доведите воду до кипения, посолите, запустите пасту и отварите ее до состояния "аль денте".

Слейте пасту в дуршлаг. Добавьте ее к рыбе и хорошенько перемешайте. Сразу же сервируйте по тарелкам.

Помните, что Пармезан к рыбе не подается, поэтому эту пасту необходимо обильно посыпать перцем (уже в тарелке). Именно черный перец придаст этому блюду оконченный неповторимый вкус.





Паста с томатным соусом

"Красная паста" - это классика итальянской кухни и готовится она только с пастой "спагетти". Никакая другая паста не сможет передать превосходный вкус этого блюда.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- паста "спагетти" (из расчета 100-150 гр на человека);
- 1 кг помидор или томатной посты (желательно не жидкой, а с кусочками помидор);
- 1 зубчик чеснока;
- 1 средняя луковица;
- базилик (свежий или сухой);
- пол чайной ложки сахара;
- тертый Пармезан;
- соль, перец, оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вскипятите в чайнике воду. Залейте кипятком помидоры, оставьте их на минуту в горячей воде. Затем снимите с них кожицу и нарежьте на кубики.

В сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте нарезанный мелко лук и целый (невыжатый) зубчик чеснока.

Затем добавьте помидоры (или томатную пасту), удалите чеснок (а то он размякнет, итальянцы этого не допускают), посолите, поперчите и добавьте сахар, из расчета 1ч. ложка соли на 1 ч. ложку сахара. Продолжайте готовить соус на огне чуть ниже среднего, постоянно помешивая его и не накрывая крышкой (до получаса). Доведите соус до состояния кремообразной массы. На последние 10 минут можно накрыть крышкой, чтобы соус потомился в собственных парах.

Тем временем приготовьте по всем правилам пасту, слейте в дуршлаг и сразу же добавляйте к соусу. Все хорошенько перемешайте вместе в течение минуты и сервируйте по тарелкам, посыпав сухим базиликом или украсив свежими веточками базилика.

Окончательный вкус этой пасте придаст щедрая порция тертого Пармезана.





Уроки по приготовлению пиццы

Собраться с друзьями в пиццерии и, проведя великолепно время в компании, налопаться от души пиццей - это одна вещь. Но приготовить пиццу для семьи или друзей в домашних условиях - это совсем другая история.

Мы будем учиться готовить итальянскую пиццу.

Советы и секреты для приготовления вкусной пиццы:

- Никогда не соединяйте соль с дрожжами. Соль хорошее дезинфицирующее средство и ослабляет действие дрожжей.
- Температура воды, в которой вы растворяете дрожжи не должна быть очень горячей. Теплота также ослабляет действие дрожжей.
- Для выпечки пиццы используйте правильную специальную емкость. Не используйте формы для выпечки, поскольку у них слишком толстое дно, что затрудняет хорошее пропекание пиццы изнутри.
- Для раскатки теста не используйте специальные ролики, а только руки. Ролики разминают пузырьки, образовавшиеся во время брожения, что может сделать тесто рассыпчатым и рыхлым, и оно потеряет пластичность.
- Не ставьте пиццу в печь на режим вентилирования, это может иссушить пиццу и сделать ее жесткой. Используйте самый обычный режим.
- Считается, что для приготовления поистине вкусной итальянской пиццы, необходимо не спешить и настроиться на долгое брожение и поднятие теста аж до 96 часов. Для этого лучше использовать меньше дрожжей, тем самым увеличив время "подхода" теста.
- В домашней печи время приготовления пиццы увеличивается. И чтобы не допустить того, чтобы ингредиенты, как моцарелла, например, сгорели, а пицца еще не приготовилась, лучше добавить моцареллу на половине готовности пиццы. То же самое касается и добавления ветчины она также может быстро сгореть при длительном нахождении в печи.



Приготовление пиццы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 стол.ложек оливкового масла
- 2 стол. ложек сахара
- 30 гр соли
- 50 гр пивных дрожжей
- 1 кг муки
- 600 мл теплой воды

Приготовление

Разбейте на кубики все дрожжи, переложите их в пиалу и смешайте с сахаром. Залейте все это приготовленной водой, примерно 200-250 гр. Хорошенько перемешайте до полного растворения дрожжей.

Оставьте пиалу с перемешанными ингредиентами в стороне, пока состав не образует пенистую структуру.







Тем временем возьмите другую пиалу, влейте немного воды (до 60 мл) и добавьте 30 гр соли. Хорошенько перемешайте.

Далее возьмите большую пиалу - ту, в которой вы будете замешивать тесто. Всыпьте в нее всю муку, создайте в центре отверстие и начинайте добавлять приготовленные ингредиенты: первым делом влейте состав из дрожжей с сахаром, затем растворенную в воде соль, далее оливковое масло и напоследок - воду. Все эти ингредиенты добавляются в центр теста.









Воду необходимо вливать тоненькой струей, а второй рукой параллельно начинать замешивать тесто.

Затем переложите тесто на посыпанный мукой стол (или другую рабочую поверхность) и продолжайте замешивать тесто, пока не получите однородную и эластичную массу.

Когда тесто будет замешено, переложите его обратно в большую пиалу, предварительно просыпав ее мукой. Накройте пиалу чистым полотенцем и поставьте тесто примерно на 2 часа в теплое место, в котором нет сквозняков. Тесто должно подняться примерно вдвое.







Далее мы приступаем к приготовлению собственно пиццы.





Неаполетанская пицца "Маргарита"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- томатная паста 700 мл
- моццарелла 600 гр
- оригано 2 полные столовые ложки
- оливковое масло
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте в пиале томатную основу для пиццы: влейте 700 гр томатной пасты, добавьте 4 стол. ложки оливкового масла, посолите и посыпьте ореганом. Попробуйте на вкус - подкорректируйте его в зависимости от индивидуальных предпочтений. Когда тесто "подойдет", распределите его на 4 части - так вы получите 4 пиццы. Возьмите один колобок и раскатайте его тонко диаметром примерно 30 см.







Распределите равномерно приготовленную томатную пасту по всей поверхности пиццы.









Добавьте сверху крупно порезанную моццареллу. Для любителей ветчины можно положить еще и тонкие пласты ветчины или тонко нарезанной колбасы.







Теперь пицца готова для того, чтобы ставить ее в разогретую до 250 град. печь. Как только пицца будет готова, разрезайте ее на кусочки и сервируйте.

Разнообразить пиццу можно различными добавками - спеком, овощами, ветчиной или саляме (любой колбасой).



Совет: если вам удастся найти специальную моццареллу для приготовления пиццы, воспользуйтесь ей, поскольку обычная моццарелла выделяет много воды.





Вегетарианская пицца

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2-4 кабачка (лучше цукини)
- 1 баклажан
- репчатый лук
- 10 помидорок (даттерини, челеджини любые)
- половину перца желтого,
- половину перца красного

- 400 гр моцареллы
- 800 гр томатной пасты с кусочками помидор
- оливковое масло
- соль
- ореган, базилик

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте тесто для пиццы.

Тем временем нарежьте овощи: кабачки и баклажаны кольцами, толщиной 5 мм, перцы брусочками, а лук кольцами.

Разогрейте сковороду-гриль и прожарьте без масла хорошенько все овощи, кроме лука. При правильно разогретой сковороде время выпекания овощей - 4 минуты на каждой стороне. Если у вас нет сковороды-гриля, то вы можете просто потушить овощи, но при этом варианте пицца потеряет свою свежесть, а овощи форму.

Когда тесто подойдет, подготовьте основу для пиццы.







А сверху томатной пасты равномерно разложите приготовленные овощи - баклажаны, перцы, кабачки и кольца лука. Добавьте кубики моцареллы. Поставьте в заранее разогретую до 250 град. печь, соблюдая советы, приведенные выше.





ГАРНИРЫ

На гарнир в Италии любят подавать овощи - запеченный картофель, тушеный горошек, артишоки, кабачки и баклажаны, запеченные на гриле, шпинат, а также бобовые и грибы.

Особо искушенные в кулинарии итальянские поварихи вам могут предложить отварные кабачки или отварной белый лук. Звучит странно, но на вкус - бесподобно.

В итальянских домах, как в лучших ресторанах, итальянки никогда не обходятся одним видом гарнира, а предлагают несколько на выбор. И когда они это все успевают приготовить?







Запеченный картофель

ИНГРЕДИЕНТЫ

- картофель 1,5 кг
- оливковое масло -50 мл
- ароматные травы (свежие или сухие) на ваш вкус
- соль по вкусу (желательно использовать соль с ароматными травами — микс из розмарина, чеснока, оригана, тмина, базилика и др.трав)
- перец по желанию

В итальянских ресторанах запеченный картофель – один из самых распространенных видов гарнира.

Готовить этот картофель можно разными способами: сначала проварить до полуготовности и, нарезав на кусочки, поставить в печь. Или же запечь сразу сырой картофель, приправив его ароматными травами.

Также экспериментируют с режимом печи: можно готовить картофель с режимом вентиляции, а можно и при обычном режиме. Можно в итоге получить хрустящий картофель, а можно мягкий; можно, чтобы подрумянились и захрустели только края, а внутри он остался мягким. Кому как нравится. Способы приготовления удовлетворят любой вкус.

Мне больше нравится том способ, который я опишу ниже. Это блюдо обожают все: и взрослые, и дети, а запах прованских трав придаст ему неповторимый вкус и аромат. Причем такое блюдо можно поставить как на семейный стол, так и на праздничный для гостей. Эстетически запеченный картофель смотрится очень красиво, особенно если вы украсите его веточкой свежего и ароматного розмарина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистите и помойте указанное количество картофеля. Высушите бумажным полотенцем.

Нарежьте картофель той формы, которая вам нравится: крупные дольки, мелкие дольки, кольца, квадратики – не имеет значения. В моей семье любят мелкую нарезку.

Тем временем приготовьте духовую печь, включив ее до 220°C (температура может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей печи).

Поместите нарезанный картофель в большую пиалу, посыпьте ароматной солью. Или простой солью и тогда добавьте свежие травы (шалфей, розмарин). Полейте обильно оливковым маслом.

И хорошенько перемешайте все руками в течение 1-2 минут.

К этому времени печь должна уже нагреться. Постелите на противень бумагу для выпечки и распределите равномерно весь картофель по поверхности. Положите сверху веточку свежего розмарина.

Включите режим с вентилятором (проветриванием), который поможет подсушиться картофелю, приобрести хрустящую корочку, подрумяниться и быть готовым уже буквально через 20 минут. Когда картофель будет готов, разложите его по сервировочным тарелкам и подавайте.







Чечевица в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

- сухая чечевица 700гр 1 кг
- пол луковицы
- оливковое масло
- соус Вочестер 2 ч.ложки
- томатная паста 100 гр
- горячая вода
- соль, схар по вкусу
- розмарин, шалфей

В Италии очень популярны бобовые – их готовят в самых разнообразных исполнениях. И подают как на домашний стол, так и на праздничный.

Даже маленьким детям с первых дней прикорма итальянский педиатр начинает рекомендовать бобовые для хорошего роста и сбалансированной диеты.

Одно из самых ходовых блюд в итальянский новый год – это как раз чечевица, которую в Италии называют множественным числом – ле лентИкье (это одновременно и название чечевицы, и название блюда).



Считается, что ее поедание в канун нового года принесет в семью материальный достаток, потому что по форме чечевица напоминает монетки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочите заранее чечевицу на час – полтора. Затем слейте воду.

Нагрейте в сковороде оливковое масло, нарежьте мелко лук и пассеруйте его. Добавьте чечевицу к луку и на среднем огне, постоянно помешивая, дайте ей пропитаться луком и маслом, чтобы все ингредиенты хорошенько соединились и перемешались. Добавьте несколько капель соуса Вочестер, он придаст аромат и легкую остроту. Все перемешайте.

Добавьте в сковороду горячую воду, чтобы она накрыла полностью чечевицу, положите пучок свежих трав (розмарин и шалфей), накройте крышкой и доведите до кипения. Убавьте огонь и оставьте чечевицу томиться на полчаса, периодически помешивая.

Когда время истечет, добавьте томатную пасту и хорошенько все перемешайте. Оставьте томиться еще на 20 минут, время от времени помешивая.

Напоследок посолите блюдо и добавьте немного сахара, если посчитаете нужным (что поможет сбалансировать кисловатый оттенок вкуса от соуса Вочестер и томатной пасты). Все перемешайте. Накройте крышкой и доведите блюдо до готовности еще минут 10.

Попробуйте окончательный вкус готового блюда – если он вас устраивает, если консистенция блюда вам нравится (оно не должно быть очень жидким, вода должна полностью впитаться в чечевицу), если от блюда исходит тонкий аромат трав, то значит блюдо готово. Можно дать ему потомиться без огня еще пару минут и подавать на стол.





Другой вариант блюда

В принципе, можно обойтись и без томатной пасты, а ограничиться лишь водой. Довести чечевицу до готовности и подавать горячей на стол. И в этом случае вы сможете получить очень вкусное блюдо.

Главный итальянский секрет в приготовлении чечевицы - это не высушивать ее и не дожидаться, когда вся вода выпариться - чечевица должна оставаться в полужидком состоянии, отсюда и название чечевицы - "лентикье ин умидо", что означает "чечевица в жидкости". А на вкус чечевица не должна быть слишком мягкой, как русская каша. Помните главный принцип итальянских блюд - "al dente". Этот принцип верен практически для всех блюд.

Рекомендации

- В готовом блюде чечевица не должна быть мягкой, но в то же время и не должна быть твердой.
- Соус Вочестер (иногда в России его называют Ворчестер), при его отсутствии, можно исключить из блюда. Все остальные ингредиенты должны присутствовать.
- Это блюдо прекрасно сочетается с мясом, а также может идти как самостоятельное блюдо.
- Если у вас есть ароматная соль, в которой присутствуют травы (розмарин и шалфей), то можно посолить и ей.
- Консистенцию блюда вы выбираете самостоятельно лентикье можно сделать слегка жидкими (благодаря томатной пасте), суховатыми (выпарить почти всю жидкость), а можно сделать блюдо совершенно жидким полусупом в этом случае блюдо будет называться "лентИкье ин Умидо.





Гарнир из зеленого горошка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- замороженный зеленый горошек 400 гр
- пол средней луковицы
- пучок петрушки

- 1 стакан молока
- 20 гр сливочного масла
- соль, перец

Зеленый горошек в Италии - очень распространенный гарнир. Свежий горошек в стручках появляется ранней весной (в марте), а в апреле отходит. Но итальянские хозяйки все-равно продолжают его готовить, используя горох в замороженном виде.

Принцип его приготовления один, но ответвлений от рецепта очень много.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растопите сливочное масло и потушите мелко нарезанный лук, не зажаривая его. Добавьте замороженный горошек и оставьте на среднем огне, чтобы заморозка растопилась, а горошек отдал всю воду. Периодически помешивайте.

Добавьте молоко, соль, перец и продолжайте готовить еще 10 минут на среднем огне при закрытой крышке, часто помешивая.

Под конец готовки, вся жидкость должна практически выкипеть, но доводить до полного высыхания все же не стоит.

Когда гарнир будет готов, посыпьте сверху свежей петрушкой и подавайте горячими.







Горошек по-романски

ИНГРЕДИЕНТЫ

- замороженный горошек
- 70 гр итальянской панчетты, которую в России можно заменить на бекон
- пучок петрушки, пару листиков мяты
- оливковое масло
- 1 луковица
- соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нашинкуйте лук, а панчетту (бекон) нарежьте на кубики.

Разогрейте оливковое масло, добавьте лук и потушите его пару минут. Затем добавьте панчетту и обжарьте ее немного. Следом добавляйте горошек и дайте ему впитать сок от лука, масла и панчетты.

Затем добавьте воду, покрыв ею весь горошек (но не больше), посолите, поперчите и продолжайте готовить блюдо на среднем огне при открытой крышке в течение 20-25 минут, пока не испариться почти вся жидкость.

Когда горошек будет доведен до состояния "umido", добавляйте петрушку и мяту. Выключайте огонь, дайте настояться и подавайте на стол.







Тушеная фасоль

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 гр фасоли
- 2 средних помидора
- шалфей, розмарин (свежие или сушеные)
- оливковое масло
- соль, перец

Это блюдо - [фаджЁлли ин Умидо] получается бесподобно вкусным из свежей фасоли. Но вполне подойдет и сушеная фасоль. Его еще называют "блюдом для бедных", поскольку экономически оно получается очень дешевым.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочите фасоль в воде на пару часов. Затем слейте. Наберите в кастрюлю новую воду и поставьте фасоль на огонь. Дайте ей закипеть, убавьте огонь. Доведите до полной готовности на медленном огне (свежая фасоль варится примерно 50 минут, сухая - час-полтора).

Идеальный вариант - когда вы приготовите фасоль днем раньше. Тогда на само блюдо уйдет всего 30-40 минут.

Когда фасоль будет готова, слейте ее, а бульон оставьте.

В другую кастрюлю налейте оливковое масло, разогрейте его. Нашинкуйте лук, потушите в оливковом масле.

Тем временем, вскипятите воду и залейте ею помидоры на 1 минуту для снятия шкурки. После этого снимите всю шкурку с помидор, которая после горячей воды снимется очень быстро, и нарежьте помидоры на кубики - добавьте их к луку. Потушите овощи примерно 10 минут.

Затем добавляйте отваренную фасоль. Потушите сначала все вместе пару минут, а затем добавляйте бульон от фасоли, покрыв им всю фасоль. Посолите, поперчите, добавьте травы (шалфей, розмарин) и продолжайте готовить при открытой крышке, периодически помешивая. При желании можно капнуть пару капель соуса Вочестер.

Фасоль "ин умидо" будет готова примерно через 30-40 минут. Выключайте огонь, оставьте настояться пару минут и подавайте горячей. Блюдо готово!

Итальянский вариант сервировки такой фасоли - это добавление к ней целого куска моццареллы прямо на тарелку. Тогда горячая фасоль перемешивается с холодной моцареллой, и получается очень вкусное блюдо, которое подается как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к мясу.





Peperonata (Пепероната)

ИНГРЕДИЕНТЫ

- перец болгарский (2 красных, 2 желтых) примерно 600 гр
- помидоры 300 гр
- оливковое масло
- полстакана сухого красного вина или винного уксуса
- соль, перец
- коричневый сахар
- соус Вочестер
- оригано

Это удивительное блюдо вполне подходит под вегетарианское меню. В приготовлении довольно простое и понятное, но со своими тонкостями

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стручки болгарского перца разрежьте пополам, очистите от семян и поместите в духовку, разогретую до 220 градусов.

Дождитесь, когда кожура станет мягкой и местами начнет отходить, извлеките перцы из духовки и оставьте охлаждаться. Тем временем залейте помидоры кипятком на 1 минуту. Охладите их. Затем снимите с помидор кожуру, которая теперь снимается очень легко, и нарежьте их на любую желаемую форму.

С охладившихся перцев снимите кожуру, очистите от семян и плодоножки и нарежьте узкими дольками.

Переходим к приготовлению. Нарежьте лук дольками или кольцами и потушите на сильном огне с маслом до мягкости, постоянно помешивая.

Затем добавьте помидоры, через три минуты - перец, оригано и несколько капель соуса Вочестер.

Потушите овощи еще 5-6 минут. Затем уменьшите огонь и, не накрывая крышкой, продолжайте тушить. Тушение при открытой крышке помогает жидкости быстрее испаряться, а овощам не разваливаться.

Через 8-10 минут влейте в овощи вино или винный уксус и тушите, помешивая, до готовности. Снимите с огня, приправьте солью и перцем, добавьте коричневый сахар, перемешайте и дайте настояться.



Подавать пеперонату можно как в горячем, так и в холодном виде. Причем на следующий день она только вкуснее.





Тушеные цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ

- кабачки-цукини примерно 4-5 штук
- 4 зубчика чеснока
- соль
- оливковое масло

Если вам удастся найти цукини, то вы можете приготовить простой и вместе с тем очень вкусный гарнир.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте кабачки на кольца толщиной 7-8 мм. Приготовьте чеснок, оставив зубчики целыми, не разрезая и не выжимая.

Налейте оливковое масло в сковороду, разогрейте его, пустите кабачки и чеснок и начинайте готовить их на огне чуть выше среднего, постоянно помешивая. Посолите обильно. У этого блюда именно чеснок и обилие соли придают изумительный вкус.

Продолжайте готовить, не отходя от огня, поскольку на большом огне кабачки могут простонапросто пригореть. И постоянно помешивайте. Самое лучшее, если вы их будете мешать не ложкой, а возьмете сковороду в руки и начнете встряхивать их. Так готовят итальянки.

Тушеные кабачки готовятся быстро, буквально через 20 минут блюдо уже будет готово. Добавлять дополнительных жидкостей нет необходимости, поскольку цукини выделяют много жидкости. В ней и тушатся.



Важный момент - не доводите цукини до каши. Помните, что итальянки готовят до хруста. Готовые цукини, по русским меркам, должны быть слегка недотушенными, чтобы они сохранили форму и не были мягкими.

Когда блюдо будет готово, снимайте с огня и вынимайте чеснок. При желании посыпьте петрушкой и подавайте.

Съедать такое блюдо лучше сразу, поскольку на следующий день оно будет невкусным, поскольку цукини начнут выделять жидкость и начнут горчить.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- рис из расчета 150 гр на человека
- оливковое масло
- тертый сыр Пармезан
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вы не поверите, но итальянцы подают рис, как самостоятельное блюдо. А готовят они его следующим образом: рис не промывают, ставят на огонь кастрюлю с большим количеством воды (рис итальянки варят в большой воде, как и пасту), доводят воду до кипения, солят, затем помещают туда весь рис и начинают варить его также на большом огне (как пасту), постоянно помешивая.

Если на упаковке написано время готовности 15 минут, то итальянки его варят 10, как всегда, не доваривая. В конце пробуют рис, если чувствуют, что он хрустит на зубах, но при этом уже готов, т.е. не сырой, то сливают.



Помните, что во время сливания и нахождения в дуршлаке, рис продолжается готовиться (т.е. еще пару минут). Учитывайте это.

Далее рис никогда не промывается, а сразу же сервируется по тарелкам, заправляется оливковым маслом, а сверху посыпается тертый пармезан.





В приготовлении тортов итальянки знают толк. Готовят они их просто идеально не придраться ни ко вкусу, ни к внешнему виду.

Есть в Италии и пироги, которые, кстати, все-равно называются тортами - la torta [ла тОрта]. Пожалуй, самый знаменитый итальянский пирог - это "КростАта" - пирог из песочного теста с начинкой из повидла или джема.

В приготовлении выпечки итальянцы используют сухие ванильные дрожжи, любят добавлять ароматный алкоголь - бренди, виски, а также используют сезонные фрукты для украшения.

Также в Италии есть особая выпечка, которую готовят только по праздникам - это знаменитые рождественские и пасхальные паннетоне, а также фрителле и кростине, выпекающиеся к февральскому венецианскому карнавалу. Не смотря на удивительный вкус этих кондитерских изделий, найти их можно только в канун указанных праздников.

В итальянской коллекции много сухих тортов, изготавливающихся из сухого песочного теста. Они просты в приготовлении, в них мало ингредиентов и выпекаются они довольно быстро.

Приготовив "Кростату" по рецепту, указанному в этой книге, вы поймете, что значит классический итальянский торт.





Торт "Маргарита"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 яйца
- 1 баночка белого несладкого йогурта 125 гр
- сахар 185 гр
- мука 375 гр
- пакетик ванильных сухих дрожжей или разрыхлителя - 16 гр
- подсолнечное масло 125 гр
- полстакана рома или ароматного бренди (можно заменить на уже готовые ароматные добавки для кондитерских изделий)
- сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Включите духовку на 180 градусов, разогрейте ее. А тем временем приготовьте основу для сухого торта.

Смешайте в пиале яйца и сахар.

Добавьте йогурт. Взбейте все ингредиенты миксером.

Добавьте подсолнечное масло. Перемешайте.

Добавьте муку (предварительно добавив в нее дрожжи) - перемешайте.

Влейте ром или бренди. Хорошенько взбейте все ингредиенты в течение 4-х минут.

Возьмите круглую сковороду для выпечки, положите на дно антипригарную бумагу, смажьте ее немного оливковым маслом и влейте основу для торта. Когда все ингредиенты равномерно распределятся, можете ставить в печь.

Такой торт выпекается примерно 40 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей плиты). Готовый торт щедро посыпьте сахарной пудрой из ситечка.







Пирог "Кростата"

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 гр сливочного масла
- 300 гр муки
- 130 гр сахара
- немного тертого лимона
- 1 желток и 1 яйцо

- 300 гр любого варенья
- соль
- сахарная пудра
- форма для выпекания диаметром 22 см

В Италии есть знаменитый пирог, который итальянцы называют "тортом" и имя ему - Кростата, от слова "кроста" - корочка, в нашем случае - хрустящее тесто. Очень важно соблюдать последовательность приготовления и уважать внешний вид Кростаты - наверху должен быть джем и сеточка из теста.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положите в пиалу муку, щепотку соли и сливочное масло, нарезанное на кубики. Хорошенько все замесите вручную, получив крошкообразную массу.

Затем добавьте сахар, покрошите очищенный лимон, а также 2 желтка. Все хорошенько перемешайте, добившись однородной, ровной массы и сформируйте колобок.

Затем заверните этот колобок в прозрачную кухонную пленку и поставьте в холодильник отдыхать на пол часа.

Возьмите форму для выпечки, положите на дно бумагу для выпечки и смажьте как дно, так и края тонким слоем сливочного масла. А затем немного припудрите мукой.

Затем возьмите наш колобок, отделите от него небольшую часть (примерно 1/8), которое пойдет на украшение Кростаты, а остальной колобок равномерно раскатайте в форме для выпечки, подняв края примерно на 2-3 см.

Тем временем приготовьте любимое варенье и равномерно размажьте его тонким слоем сверху, не доходя слишком близко до краев, чтобы варенье не растеклось.

Пришло время для маленького колобка, из которого бы будем делать украшение. Вы можете раскатать тесто в руке на жгутики, а можно раскатать все тесто при помощи скалки и нарезать ажурным ножом для теста равномерные полоски.

Украсьте Кростату так, как показано на картинке - это ее классический вид. И ставьте в заранее разогретую духовку на 220 град.

Кростата выпекается довольно быстро, в зависимости от индивидуальных особенностей печи, среднее время для выпечки - 25-30 минут.

Когда кростата будет готова, дайте ей остудиться немного, и посыпьте сверху сахарной пудрой.





Готовые решения для домашних и праздничных застольев

Здесь собраны все самые лучшие и самые широко используемые варианты готовых меню для итальянских обедов, ужинов, а также праздничных застольев, в которых мы использовали все изученные блюда.



Вспомним, что итальянцы никогда не садятся за не накрытый стол. Вариантов "перекусить", "присесть скраюшку и поесть что-то быстренько", "перехватить что-то на лету" у них просто не существует.

Итальянские хозяйки расстилают хлопчатобумажную скатерть, расставляют приборы, раскладывают ножи и ложки даже если блюдо не предполагает их использования. Обязательно раскладываются салфетки и закусочные тарелки. С каждым новым блюдом посуда меняется.

За столом царит атмосфера семейственности, сплоченности и любви. Все блюда сервируются и поедаются в том порядке, в каком их предлагает хозяйка стола.

На обеденном столе всегда стоит столовое красное или белое вино, которое домочадцы разливают себе самостоятельно в небольших количествах.

После трапезы часто предлагаются ассорти из сыров, орехи и десерты.

В заключении подается кофе.

Итальянский обед часто бывает плотным и богатым на блюда. А на ужин итальянцы, напротив, стараются есть мало - в основном, овощи, салаты, постное мясо. Вино уже не подается также, как и кофе.

Итальянцы живут по расписанию, поэтому обедают они в период с 12.00 до 13.00, а ужинают с 19.00 до 20.00. В промежутках между едой итальянцы не перекусывают. Любители полдников ближе к 17.00 вечера могут позволить себе выпить свежезаваренный чай.

Итак, давайте посмотрим готовые решения итальянских застольев.



Домашний ужин:

- на закуски нарезанная на дольки дыня с беконом;
- на первое мясной бульон;
- на второе мясо в стиле "Арросто";
- на гарнир картофель, запеченный в духовке.



Вариант №2

Праздничный обед:

- на закуски пицца, нарезанная на дольки;
- на первое пастиччо;
- на второе мясной рулет "Польпеттоне";
- на гарнир тушеный зеленый горошек;
- на десерт торт "Маргарита".





Пикник:

Если вы собрались на пикник, сделайте его в итальянском стиле. Для этого соберите корзину из вкуснейших продуктов:

- сыры и колбасы;
- свежий хлеб;
- любимое вино;
- заранее приготовленная дома пицца, нарезанная на дольки;
- бутерброды;
- оливки;
- хлебные палочки;
- фрукты;
- одноразовую посуду с красивыми одноразовыми фужерами для вина;
- и не забудьте красивую скатерть даже на природе итальянцы следуют своим эстетическим пристрастиям.



Вариант №4

Домашний обед:

- на закуски хлебные палочки, обернутые тонким беконом;
- на первое ризотто из тыквы;
- на второе Баклажанная Пармезана;
- кофе;
- на десерт смех и приятные, теплые беседы.





Новогодний ужин:

- на закуски ассорти из сыров и колбас плюс пицетте (мини-пицца);
- на первое паста со сливочным соусом и тунцом;
- на второе "Арросто" или пастиччо;
- на гарнир овощное ассорти тушеная чечевица, тушеная фасоль, тушеный зеленый горошек;
- свежий хлеб можете разогреть и слегка поджарить в духовке - такая подача горячего хлеба в истинно итальянском стиле;
- на десерт большой выбор тортов, пирогов, орехов, сухофруктов и сладостей;
- кофе.



Вариант №6

Пицца - пати:

Если вы решите пригласить друзей на пиццу, то не стоит ничего готовить, кроме, собственно, пиццы. Это "пьЯто Унико" - так говорят итальянцы, что означает "самостоятельное блюдо".

Достаточно приготовить несколько разновидностей пиццы, чтобы удовлетворить самых капризных гостей и накормить их досыта.





Домашний ужин:

- на первое овощной суп (пассАта ди вердУра);
- салат КапрЕзе;
- на второе мясо в стиле арросто;
- на гарнир нашинковая капуста, заправленная солью, перцем, оливковым маслом и бальзамическим уксусом;
- на десерт торт Маргарита;
- кофе.







Детская итальянская кухня

Представляем вашему вниманию детскую кухню глазами итальянцев. Разве не любопытно узнать, чем кормят своих детей итальянские матери?))

ПАСТА

Пожалуй, самое распространенное блюдо в детской итальянской кухне - это "паста аль бьянко", а по сути простая отваренная в воде паста, которая готовится до состояния "al dente", а затем посыпается сверху тертым Пармезаном. Ну и конечно не помешает пара ложек оливкового масла сверху. Порядок такой - паста, масло, Пармезан.

Пасту итальянские дети употребляют с самого первого дня введения прикорма. Любопытно, что производителями она изготавливается самых незамысловатых размеров и форм и дифференцируется по размерам: для 6 месячных малышей - самые маленькие пастине, далее покрупнее и так пока не дойдут до полноценного "взрослого" размера пасты.

Паста, как уже отмечалось, отваривается до состояния полуупругости, поэтому детки от нее не поправляются.

БУЛЬОН

Также большую часть детского рациона составляют мясные бульоны, которые приготавливают по четкой рецептуре:

- 1 кабачок;
- 1 сельдерей;
- 1 морковь;
- 200 гр постной говядины;
- 1 литр воды.

Интересно (в качестве идеи), что это количество готового бульона затем разливается по одноразовым стаканчикам (примерно получаем порцию - 200 гр), нужное количество используется, а оставшаяся часть замораживается в морозилке. Так итальянские матери экономят время, имея в запасе на всю неделю расфасованный бульон.



В сам бульон иногда (в зависимости от возраста ребенка) добавляются маленькие пастине - паста размером с рис. Готовый бульон посыпают тертым Пармезаном (для детей - 1-2 чайной ложки) и добавляют 1 чайную ложку оливкового масла.

ОВОЩИ

Овощи итальянские дети поедают в виде пюре. Но и здесь готовность овощей доводят до состояния "al dente" и стараются не разваривать. Ведь в переваренных овощах убиваются все витамины.

Овощи дети едят в виде супов-пюре, которые в Италии называются "пассАта ди вердУра" и имеют самые незамысловатые оттенки - ядовито-желтые, темно-зеленые и даже коричневые. Ведь детям дают самые полезные продукты - стручковуя фасоль, зеленый горошек, собственно фасоль, чечевицу, тыкву, морковь. Мамы стараются использовать в детской кухне только сезонные продукты.

Способ приготовления очень прост - все приготовленные для супа овощи закидываются в кипящую воду и отвариваются до желаемого состояния. Добавляется минимум соли (а то и вообще без соли) и пару ложек оливкового масла - уже в готовый суп. Ну и, безусловно, сверху тертый Пармезан - куда же итальянцы без него.

Мясо итальянские дети едят ежедневно (так советуют педиатры) из готовых баночек или приготовленную заботливой мамой хорошо отваренную говядину, размельченную, в зависимости от возраста ребенка.





Суп-пюре из овощей и говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 картофелина;
- 100 гр моркови;
- 20 гр постной говядины;
- 2-3 стол.ложки яблочного сока;
- 1 стол.ложка оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте хорошенько картофель и отварите его в мундире в течение 20-25 минут.

Промойте морковь, очистите ее нарежьте на тонкие брусочки.

Разогрейте оливковое масло и потушите в нем морковь и мясо под закрытой крышкой примерно в течение 15 минут. Если консистенция, на ваш взгляд, суховатая, то добавьте немного воды.

Отваренный картофель очистите от кожуры и нарежьте на тонкие дольки. Добавьте его к моркови и мясу, влейте свежевыжатый яблочный сок. Все перемешайте блендером пока не доведете суп до однородной консистенции.

Buon appetito bauum gemkam!





Суп-пюре из кабачков и мяса молодого ягненка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр картофеля;
- 300 гр кабачков (итальянцы используют цукини);
- 100 гр мяса ягненка (можно из баночки);
- 300 гр помидоров;
- 4-5 ст.ложек оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте картофель и отварите его в мундире в течение 20-25 минут.

Также помойте кабачки, очистите их от кожуры и нарежьте на тонкие колечки.

Готовьте вместе с мясом (если оно свежее, не из баночки) в течение 15 минут при закрытой крышке.

Вскипятите воду и окатите ей помидоры или оставьте их на минуту в кипятке. Затем высушите их и снимите с них кожуру (горячая вода поможет это сделать очень быстро). Нарежьте помидоры на кубики.

Готовый картофель очистите от кожуры, размельчите и добавьте к помидорам, кабачкам и мясу. Посолите, если посчитаете нужным.

Все ингредиенты хорошенько перемешайте до однородной массы. Нужное количество используйте сразу. А остальное распределите по мерным стаканчикам и заморозьте.

Buon appetito bauum gemkam!





Суп-пюре из тыквы и мяса молодого бычка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр картофеля;
- 250 гр тыквы;
- 250 гр моркови;

- 100 гр мяса (допускается мясо из баночки);
- свежевыжатый апельсиновый сок;
- 4-6 ст.ложек оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте картофель и отварите его в мундире в течение 20-25 минут.

Промойте тыкву и морковь, очистите их и нарежьте на мелкие кусочки.

Нарежьте на мелкие кусочки мясо (если оно свежее, не из баночки).

Все приготовленные ингредиенты поместите в одну емкость и отварите в заранее вскипяченной воде в течение 15-20 минут.

Очистите готовый картофель от кожуры, добавьте его к остальным ингредиентам, добавьте апельсиновый сок и хорошенько все перемешайте.

Нужное количество используйте сразу. А остальное распределите по мерным стаканчикам и заморозьте (указанное количество ингредиентов рассчитано на 4-5 порций).

Пояснения:

🦰 🛮 Все указанные рецепты можно приготовить и без добавления мяса. В готовое блюдо в Италии обязательно посыпается тертый Пармезан.

Buon appetito bauum gemkan!



Справочник гурмана

acciughe sott'olio

[ачУге сОтто Ольо]

анчоусы в масле

aceto aqua

[ачЕто] [Akya]

уксус вода

aqua gazzata

[Акуа гадзАта]

газированная вода

antipasti

[антипАсти] [базИлико]

закуски базилик

basilico birra

[бИрра]

пиво

brodo

[брОдо]

бульон

корица

мясо

артишоки

camomilla

[камомИлла]

ромашковый чай

cannella carciofi

[каннЕлла]

[карчОфи]

carne

[кАрнэ]

cipolla

[чипОлла]

costata di manzo

caffè macchiato

репчатый лук

crema

[костАта ди мАндзо] [крЕма]

[кафЭ маккьЯто]

суп-пюре

[кафЭ]

эспрессо с молоком эспрессо

говяжья отбивная

caffè

чай с молоком

tè con latte panino

[панИно]

бутерброд

brioche

[бриОш]

булочка, круасан

cappuccino

[каппучИно]

[Ольо д'олИва]

[тэ кон лАттэ]

капучино

olio d'oliva

[osNq]

оливковое масло

riso

рис

formaggio

[формАджо]

фрукты (во множ. числе)

frutta pesce

[пЕще]

[фрУтта]

рыба

pasticcio di carne

[пастИчо ди кАрнэ]

мясное пастичо

pasticcio vegetariano [пастИчо веджетариАно]

вегетарианское пастичо



сucina [кучИна] кухня, как комната и как

кулинарная кухня

italiana [итальЯна] итальянская

cucina italiana итальянская кухня

salsa [сАльса] соус

Степень приготовления блюда

fritto [φρΝττο] жареный alla griglia [Алла грИлья] на гриле arrosto [аррОсто] запеченый lesso [лЕссо] отварной al vapore [аль вапОрэ] на пару al sangue [аль сАнгуэ] с кровью

Полезные фразы

Sono vegetariana [сОно веджетариАна] я вегетарианка

Sono allergica al latte [сОно аллЕрджика аль у меня аллергия на молоко

лАтте]

Cosa sono le bavette [кОза сОно ле бавЕттэ] что такое "баветтэ"?

Dove si trova il bagno [дОве си трОва иль где здесь туалет?

бАньо]

Vorrei il menù, per [воррЕй иль менЮ пер принесите меню, пожалуйста.

favore фавОрэ]

Ciao! Buona giornata [чАо! буОна джорнАта] Пока! Хорошего дня!

Un cappuccino, per [ун каппучИно, пер

favore фавОрэ]

Buon appetito [буОн аппетИто] приятного аппетита!

будьте добры каппучино.