

MARCO PINGITORE

Przepisy kulinarne
pewnego bankowca



Marco Pingitore

**Przepisy Kulinarne
Pewnego Bankowca**

«Tektime S.r.l.s.»

Pingitore M.

Przepisy Kulinarne Pewnego Bankowca / M. Pingitore — «Tektime S.r.l.s.»,

Kuchnia sama w sobie jest koniecznością, dopiero potem sztuką, tak więc jej podstawowym celem jest zaspokojenie głodu, następnie można skupiać się na poszukiwaniu wyrafinowanego smaku, a na samym końcu dekoracji, kreatywności. Nie należy o tym zapominać, z szacunku dla wielu osób na całym świecie, które nawet dzisiaj nie mają dostępu do podstawowych produktów takich jak woda i żywność. Niniejsza książka powstała w zasadzie w wyniku zabawy, jako mój sposób na uporządkowanie różnych przepisów wypróbowanych w ciągu ostatnich lat. Jest to dość nietypowa publikacja kulinarna, poza tym nie ma w niej składnika, którego nie można by znaleźć we wszystkich tradycyjnych książkach kucharskich: są to produkty, które można łatwo wyszukać w każdym supermarkecie; jeśli nie możesz jednak znaleźć danego składnika po prostu dodaj inny podobny - smak będzie praktycznie taki sam. Nie bądźmy zbyt wybredni! Oczywiście, jeśli chcesz zrobić Pesto alla genovese bez bazylii, masz przed sobą uciążliwe zadanie. Kuchnia sama w sobie jest koniecznością, dopiero potem sztuką, tak więc jej podstawowym celem jest zaspokojenie głodu, następnie można skupiać się na poszukiwaniu wyrafinowanego smaku, a na samym końcu dekoracji, kreatywności. Nie należy o tym zapominać, z szacunku dla wielu osób na całym świecie, które nawet dzisiaj nie mają dostępu do podstawowych produktów takich jak woda i żywność. Niniejsza książka powstała w zasadzie w wyniku zabawy, jako mój sposób na uporządkowanie różnych przepisów wypróbowanych w ciągu ostatnich lat. Jest to dość nietypowa publikacja kulinarna, poza tym nie ma w niej składnika, którego nie można by znaleźć we wszystkich tradycyjnych książkach kucharskich: są to produkty, które można łatwo wyszukać w każdym supermarkecie; jeśli nie możesz jednak znaleźć danego składnika po prostu dodaj inny podobny - smak będzie praktycznie taki sam. Nie bądźmy zbyt wybredni! Oczywiście, jeśli chcesz zrobić Pesto alla genovese bez bazylii, masz przed sobą uciążliwe zadanie, ale wyobraźnia nie ma granic, wiele z podanych niżej przepisów zrodziło się przez pomyłkę lub przypadek. W rzeczy samej, jeśli odkryjesz jak ulepszyć któryś z proponowanych przeze mnie przepisów - chciałbym wiedzieć!

© Pingitore M.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Pierwsze dania	8
Wstęp	10
Isabella Izzo	11
SPIS TREŚCI	12
Pierwsze dania: Sałatka Panzanella	13
Składniki (dwie osoby)	14
Przygotowanie	15
Sugestie	16
Składniki (dwie osoby)	17
Przygotowanie	18
Sugestie	19
Składniki (dwie osoby)	20
Przygotowanie	21
Sugestie	22
Pizza	23
Składniki (dwie osoby)	24
Przygotowanie	25
Sugestie	26
Polenta z grzybkami porcini	27
Składniki (dwie osoby)	28
Przygotowanie	29
Sugestie	30
Zupa Pappa al pomodoro	31
Składniki (dwie osoby)	32
Przygotowanie	33
Sugestie	34
Makaron Carbonara	35
Składniki (dwie osoby)	36
Przygotowanie	37
Sugestie	38
Makaron all'arrabbiata	39
Składniki (dwie osoby)	40
Przygotowanie	41
Sugestie	42
Makaron z rukolą i orzechami	43
Przygotowanie	44
Makaron al ragù	45
Składniki (dwie osoby)	46
Przygotowanie	47
Zupa Pasta e fagioli	48
Składniki (dwie osoby)	49
Przygotowanie	50
Sugestie	51
Ryż z sałatą radicchio i serem gorgonzola	52
Składniki (na dwie osoby)	53
Przygotowanie	54

Sugestie	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Przepisy kulinarne pewnego bankowca
napisane przez Marco Pingitore
Tłumaczenie: Paweł Kubiak
© 2020 Marco Pingitore
spezie.org

Pierwsze dania

Sałatka Panzanella
Pesto alla genovese
Makaron na zimno
Pizza (ciasto)
Polenta ai funghi
Pappa al pomodoro
Makaron Carbonara
Makaron all'arrabbiata
Makaron z rukolą i orzechami
Makaron al ragù
Zupa z makaronem i fasolą
Ryż z rzodkiewką i serem gorgonzola
Ryż z grzybkami porcini
Makaron z brokułami
Wegetariański kus kus
Kluski ziemniaczane gnocchi
Pierozki tortellini emiliani
Pierozki tortelli maremmani.....
Makaron penne alla boscaiola
Lasagne alla bolognese
Makaron spaghetti al pesto alla trapanese
Piramidki z czarnego i żółtego ryżu
Knedle po tyrolsku
Ryby
Ośmiorniczki z przysmażanymi ziemniaczkami
Miecznik z grila
Grilowane owoce morza
Makaron z sardynkami
Makaron paccheri z dorszem
Wędzony dorsz po mojemu
Pieczony okoń z ziemniaczkami
Leszcz pieczony w folii
Zupa z ośmiorniczek
Kluski gnocchi z papką z kraba
Risotto alla pescatora
Makaron fettuccine z łososiem
Sałatka z orkisz
Makaron fettuccine z barwą i papryką
Sałatka z tuńczyka
Grejpfrutowe pucharki z morszczukiem
Mięso
Pulpety mięsne w sosie
Sałatka z kurczaka
Kurczak panierowany
Gulasz z dzika
Kotlet w stylu pizzaiola

Roladki z gotowanej szynki	
Gulasz	
Jagnięcina w plasterkach	
Faszerowana pierś z kurczaka	
Fajitas z kurczaka	
Kosteczki z pikantnego kurczaka w stylu Tex Mex	
Carpaccio z młodej wołowiny w occie balsamicznym	
Stek w plasterkach na rukoli i sera w polewie balsamicznej	
Dania wegetariańskie	
Potrawka z seitana	
Potrawka z soczewicy	
Pulpety z bakłażanu	
Omlet na cebuli	
Tortille	
Pepperonata	
Parmigiana z bakłażanu	
Falafel	
Zupa Acquacotta	
Zuppa di fagioli	
Bakłażany krojone w grzybek	
Gotowany szpinak z parmezanem	
Zapiekanka z rzodkiewką, gorgonzolą i orzechami	
Cebulka w sosie Agrodolce	
Tofumini na zielono	
Ziemniaczki w papryce - Pipe e ziemniaki	
Puree z cukinii z pikantnym serem gorgonzola	
Orkisz na kolorowo	
Zupa grzybowa	
Dal z soczewicy	
Desery	
Sernik	
Banany w stylu Jean Jacques Villard	
Torcik "małpka"	
Biskopcziki kokosowe	
Barfi po padwańsku	
Ciastka z dziurką nadziewane Nutellą	
Kruchy placek po portugalsku	
Tiramisù light	
Torciki z marmoladą	
Tirmisù z truskawkami	
Crema catalana	
Biskopcziki cytrynowe	

Wstęp

Gotowanie samo w sobie jest w zasadzie nauką i to od kucharza zależy czy stanie się sztuką. „Sztuka podąża za ewolucją własnych czasów, ponieważ stanowi wierny obraz inteligencji świata.” Jak podkreśla autor, jedzenie jest przede wszystkim koniecznością, a dla wielu z nas wręcz tylko tym. Są też jednak tacy dla których jedzenie stanowi środek komunikacji. Jeszcze inni postrzegają jedzenie jako sztukę. Kuchnia to ośrodek kreacji, w którym każdy może swobodnie eksperymentować, ponieważ w grę wchodzi także fantazja. Pojęcie sztuki z pewnością zmieniało się na przestrzeni wieków. Od Greków, którzy chcieli ściśle powiązać ją z technologią, aż do Renesansu - epoki w której nastąpiła eksplozja geniuszu i oryginalności nieograniczonej żadnymi regułami. Nawet pomimo, że ocena tego co uważane jest za sztukę nieustannie podlega zmianom, pewne jest, że sztuka zawsze była swego rodzaju manifestacją wartości wyznawanych w danej epoce. Jedzenie niezaprzeczalnie odzwierciedla społeczeństwo, jego przekonania i etykę. Dlatego też, jak niektórzy twierdzą, dzisiaj kuchnia jest wręcz obciążona „odpowiedzialnością”, ponieważ poprzez swoje potrawy przekazuje wiadomości podobnie jak sztuka. Z pewnością to nikłe podobieństwo i powiązania między sztuką i jedzeniem nie wystarczą same w sobie, ale zdecydowanie stanowią dobry punkt wyjścia. Przykładowo, dzisiejsza kuchnia to bardziej niż kiedykolwiek kopalnia pomysłów. Prawdziwe dzieło sztuki, bardziej niż na technice wykonania i wartościach, oparte jest na ideach. „Kuchnia sprawia, że pomysły stają się jadalne, ponieważ sztuka czyni je dostrzegalnymi i namacalnymi”. Sztuka sprawia, że niewidzialne staje się widzialne i to samo próbuje zrobić potrawa. Za dziełem sztuki stoi chęć zmiany, zamiar przekształcenia tego, co zostało wcześniej stworzone. Umiejętność przekształcania zwyczajnego przedmiotu w dzieło sztuki to świetny pomysł, wielkie wyzwanie, a także prowokacja. W takim przypadku danie staje się wynikiem procesu twórczego, a szef kuchni wynalazcą lub artystą, który wykorzystuje jedzenie, nie tylko traktując je jako środek, lecz również narzędzie do tworzenia sztuki.

Cóż, sztuka czy też nie, jedzenie, oprócz nieodzownej konieczności, pozostaje dla wielu niekłamaną przyjemnością, a kuchnia - rozumiana tutaj jako gotowanie - jest ich pasją. Pasją dla tych, którzy wychwalają znaczenie zdrowej diety, tych, którzy chcą gotować dla siebie i dla tych których kochają. Są też tacy, którzy twierdzą, że jedzenie to kultura - czy można ich za to winić? Warto pamiętać, że każdy składnik kuchenny ma swoją historię, a tajemnica niezwykle różnorodności kuchni europejskich, ich niesłychanej głębi kulturowej którą Europa była w stanie wyrazić na przestrzeni wieków, wynika z krzyżowania się różnych doświadczeń i tradycji. Europa, zbudowana na zderzeniu różnych kultur, rozwinęła począwszy od średniowiecza szczególnie bogatą i interesującą tożsamość kulinarną i gastronomiczną. U początku historii każdego dania, każdego przepisu, znajdziemy odległe terytoria i różne kultury. Kuchnia jest zatem świetną mapą do weryfikacji aspektów kultury. Innymi słowy, gotowanie to ważny instrument tożsamości kulturowej, który ją wyraża i przekazuje dalej.

Mimo to jedzenie i kuchnia są o wiele ważniejsze i jest wiele innych rzeczy, o które można by się tu spierać. Dość już jednak gadania. Książka pełna sztuki i kultury czeka na lekturę, w której autor przypomina nam o znaczeniu naszych relacji z jedzeniem i podsuwa swoje ulubione przepisy prezentując je na wesoło i opatrując zdjęciami, a także dostarcza cenne porady i ciekawostki na temat ich pochodzenia.

Cóż, pozostaje nam tylko zacząć lekturę.

Isabella Izzo

Wstęp

Gotowanie samo w sobie jest koniecznością, dopiero potem sztuką, tak więc jego podstawowym celem jest zaspokojenie głodu, następnie można skupiać się na poszukiwaniu wyrafinowanego smaku, a dopiero później na dekoracji, kreatywności. Z szacunku dla wielu osób na całym świecie, które nawet dzisiaj nie mają dostępu do podstawowych produktów takich jak woda i żywność nie należy o tym zapominać.

Niniejsza książka powstała w zasadzie w wyniku swoistej zabawy - mojego sposobu na uporządkowanie różnych przepisów wypróbowanych w ciągu ostatnich lat.

Jest to dość nietypowa publikacja kulinarna. Poza tym nie ma w niej składnika, którego nie można by znaleźć we wszystkich innych tradycyjnych książkach kucharskich: są to produkty, które można łatwo wyszukać w każdym supermarkecie. Gdyby zdarzyło się jednak, że nie możesz znaleźć danego składnika po prostu zastąp go innym lub podobnym - smak będzie praktycznie taki sam. Nie bądźmy zbyt wybredni! Oczywiście, jeśli próbujesz zrobić Pesto alla genovese bez bazylii, masz przed sobą uciążliwe zadanie, ale ludzka wyobraźnia nie ma granic - wiele z podanych niżej przepisów zrodziło się przez pomyłkę lub przypadek. W rzeczy samej, jeśli odkryjesz, jak ulepszyć któryś z proponowanych przeze mnie przepisów – koniecznie daj mi znać! Dla mnie rygorystyczne przepisy nie istnieją, wiele potraw gotuje się według popularnej tradycji, nie mają nawet dokładnej listy składników i nie mam zamiaru tego zmieniać, nie jestem na tyle zadufany w sobie. Moje propozycje to tylko sprawdzone przykłady przepisów które przypadły mi do gustu, ale wystarczy już gadania. Miłego gotowania i smacznego!

SPIS TREŚCI

(od tłumacza: pod tytułami większości dań w książce podano oryginalne włoskie nazwy potraw, które mogą okazać się przydatne w trakcie podróży do Włoch i chęci zamówienia ich w restauracji, czy też dla osób mówiących po włosku chcących poszukać więcej informacji o danej potrawie w oryginalnym języku)

Pierwsze dania: Sałatka Panzanella (Insalata Panzanella)

Panzanella to tradycyjne danie wywodzące się z tokańskiej wsi, choć jest szeroko rozpowszechnione we wszystkich regionach środkowych Włoch. Jak każda ludowa potrawa chłopska, nie ma na nią sztywnego przepisu. „Dodajemy warzywa, które akurat mamy pod ręką”. Takie składniki pozwalają przygotować bardzo dobry przepis, który można później wielokrotnie odtwarzać. Panzanella to typowe danie wakacyjne.

Składniki (dwie osoby)

Czerstwy chleb
cebula (1/2)
Twarde dojrzałe pomidory (3)
Seler (3 sztyki)
Bazylia (2 kęпки)
Chili
Oregano
Oliwa z oliwek
Sól

Przygotowanie

Wrzuć czerstwy chleb do wody i mocz go przez dwadzieścia minut, a następnie wyciśnij. Wrzuć go do dużej miski sałatkowej, razem z pokrojonymi w kostkę pomidorami, selerem i posiekaną cebulą. Dodaj dużo bazylii, trochę oregano, chili i soli. Wlej oliwy i wszystko wymieszaj. Przechowywać w lodówce przez około pół godziny przed podaniem.

Sugestie

Nie polecany na romantyczną kolację lub ważne spotkania po posiłku. Cebula może mieć dość szkodliwy wpływ na twoje rozmowy... Jeśli chcesz, możesz dodać ząbek czosnku ponieważ, jak mówi stare porzekadło „czosnek wzmacnia smak, a cebula go osłabia”.

Sos Pesto alla genovese (Pesto alla genovese)

Zważywszy na to, ile kosztują orzechy piniowe, czy aby na pewno ten przepis wymyślili Genuńczycy? (*Genua to we Włoszech stereotypowe ‘centusie’, tak jak mówi się o poznaniakach w Polsce)

Pesto alla genovese to typowe danie z Ligurii. Jest to przepis - pułapka, ponieważ wydaje się bardzo prosty do zrobienia, ale w rzeczywistości wcale nie jest wcale tak łatwo uzyskać dobry smak. Sanowi doskonałą przyprawę do drobnego makaronu, osobiście sugeruję świderki.

Składniki (dwie osoby)

Bazylia (pęczek)
Czosnek (dwa ząbki)
Piniolo (jedna łyżeczka)
Parmezan (50 g)
Oliwa z oliwek
Sól gruboziarnista

Przygotowanie

Wyczyść i umyj bazylię, pozbywając się brzydszych liści. Ubij ją w moździerzu razem z czosnkiem, piniolami, oliwą i solą gruboziarnistą aż do uzyskania konsystencji sosu. Na końcu dodaj parmezan.

Sugestie

Jeśli nie będziesz nieustannie mieszał po kilku minutach pesto utlenia się: zewnętrzna część stykająca się z powietrzem staje się brązowawa i wydaje się zepsuta choć w rzeczywistości tak nie jest.

Makaron na zimno

(Pasta al freddo)

Pyszny i łatwy przepis.

Jest to typowe danie letnie, idealne ze względu na swoją świeżość.

Składniki (dwie osoby)

Makaron (200 g)
Mozzarella (1 opakowanie)
Pomidory (2 czerwone i dojrzałe)
Bazylia (kilka listków)
Oregano
Oliwa z oliwek

Przygotowanie

Ugotuj makaron we wrzącej osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, doprawić olejem i pozostawić do ostygnięcia. Tymczasem posiekaj mozzarellę i pomidory, dodając bazylię i oregano. Gdy makaron ostygnie, dodaj mieszankę mozzarelli i pomidorów.

Sugestie

Dodaj mieszankę do makaronu dopiero gdy będzie zimny, w przeciwnym razie mozzarella rozpadnie się i całość będzie bardzo nieporęczna do jedzenia. Uważaj też: makaron nie powinien być rozgotowany, w przeciwnym razie straci dużo smaku.

Pizza

Pizza to historyczna już potrawa, której pochodzenie zagubiło się gdzieś w mgle czasu.

Jest uważana za oryginalne danie kuchni neapolitańskiej, chociaż kilka innych miast też przypisuje sobie jej wynalezienie. Pizza to jeden z najprostszych i najlepszych przepisów. Ten poniższy polecił mi pewien piekarz.

Składniki (dwie osoby)

Mąka (0,5 kg)

Sól (10 g)

Oliwa z oliwek (70 g)

Drożdże piwne (1 kostka)

Cukier (szczypta)

Przygotowanie

Przesiej drożdże mąką, dodaj wodę (letnią), sól, olej, cukier. Uformuj właściwy kształt masy i ułóż na blasze po czym owiń wszystko bawełnianą chustą. Poczekaj kilka godzin przed położeniem dodatków na pizzę.

Sugestie

Jeśli ciasto nie wydaje się wystarczająco miękkie, dodaj wody. Latem można dodać mniej drożdży lub więcej mąki, ponieważ upał sprzyja zakwasowi i wyrastaniu.

Polenta z grzybkami porcini (Polenta ai funghi porcini)

Jak mawiają w dialekcie w okolicach Como: “La pulenta la cuntenta.” - Polenta zawsze syci i poprawia humor.

Polenta to starożytna potrawa oparta na mące zbożowej, można ją nazwać „daniem ubogich”. Jest to typowe danie z północnych Włoch, zwłaszcza doliny Valtellina, ale jest również szeroko rozpowszechnione - choć z pewnymi odmianami - w pozostałej części Europy, a nawet w Maroko i Ameryce Południowej. Najlepiej smakuje, gdy na dworze robi się zimno.

Składniki (dwie osoby)

Mąka kukurydziana (250 g)
Woda (1 litr)
grzybki Porcini (250 g)
Oliwa z oliwek (30 g)
Czosnek (1 ząbek)
Przecier pomidorowy (1 szklanka)
Boczek Pancetta (1 plaster)
Białe wino (½ szklanki)
Sól

Przygotowanie

Wlej wodę do dużego garnka, dodaj sól i przygotuj dużą drewnianą łyżkę. Dodawaj mąkę kukurydzianą po trochu, aż mieszanina zacznie odklejać się od krawędzi garnka, dalej gotuj i mieszaj przez kolejne dziesięć minut.

Oczyść grzyby, usuwając ich ziemistą część i dokładnie je opłucz po czym pokrój w plasterki. Podsmaż ząbek czosnku, zmiażdżony wcześniej widelcem, wraz z kawałkami boczku, pilnując aby czosnek nie zbrązowiał. Usuń czosnek i dodaj grzyby, gotuj przez kilka minut, dodając białe wino. Dodaj przecier pomidorowy i gotuj przez kilka minut. Polej polentę sosem. Podawaj na gorąco.

Sugestie

Dodawaj żółtą mąkę po trochu, aby nie formowały się grudki. Zawsze mieszaj w ten sam sposób, mieszając głębszą warstwę z tą na powierzchni, aż cała mieszanina stanie się jednorodna. Jeśli polenta zaczyna być zbyt twarda i zbita, dodaj miarkę ciepłej wody, aby trochę ją zmiękczyć.

Alternatywnym wariantem polenty z grzybkami jest tak zwana polenta concia – “przybrudzona” polenta. Aby przyrządzić ją „alla concia” po zrobieniu klasycznej polenty po prostu wkładaj do miski naprzemiennie warstwę polenty oraz masła i sera gorgonzoli (jeśli chcesz, aby była jeszcze bardziej „tłusta”, dodaj szynkę i mozzarellę). Na koniec włóż naczynie do piekarnika na kilka minut, aby stopić sery. Spróbuj, a nie pożałujesz.

Zupa Pappa al pomodoro

Pappa al pomodoro to kolejna chłopska potrawa, która idealnie pasuje do naszych obecnych czasów, gdy trzeba zaciskać pasa. Jest to typowe danie toskańskie, znane w innych regionach Włoszech dzięki słynnej historii zawartej w gazecie „Il journalino di Gian Burrasca” autorstwa florenckiego pisarza Vamby. Idealny przepis stanowiący rozwiązanie problemu co zrobić ze świeżym i bardzo twardym chlebem.

Składniki (dwie osoby)

Dojrzałe pomidory (1 kg)
Czosnek (2 ząbki)
Bazylia (2 garście)
Seler (jeden)
Czerstwy chleb (4 kromki)
Tarty Parmezan (4 łyżki)
Oliwa z oliwek
Sól
Pieprz czarny

Przygotowanie

Pomidory umyj i obierz, pokrój na duże kawałki, włóż do rondla wraz z posiekanym selerem, ząbkami czosnku, szczyptą czarnego pieprzu, łyżką oleju, solą i dwiema miarkami wody na osobę. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez około pół godziny. Zdejmij rondel z ognia i pozwól mu ostygnąć. Pół godziny przed podaniem do stołu ponownie rozpal ogień, pokrój w kostkę czerstwy jedno lub dwudniowy chleb, około dwie kromki na osobę. Umieść na patelni i gotuj na małym ogniu. Podawaj uzyskaną papkę posypaną posiekaną bazylią i startym serem.

Sugestie

Możesz także dodać do mieszaniny piętki Parmezanu, których nie da się już dobrze utrzyć aby zmiękły i dało się je zjeść, a tym samym nie zmarnować cennego zawartego w nich białka.

Makaron Carbonara

Typowe i bardzo stare danie z rzymskiego regionu Lazio. Carbonarę też można uznać za chłopską potrawę. Pochodzenie samej nazwy wynika z faktu, że danie jest uważane za typowy posiłek węglarzy (wł. carbonaro), ze względu na łatwą dostępność i konserwację potrzebnych składników.

Składniki (dwie osoby)

Makaron, najlepiej długi (200 g)

jajka (2)

boczek Pancetta (80 g)

Cebula (1/2)

Starty ser Pecorino (2 łyżki)

Oliwa z oliwek

Sól

Pieprz czarny

Przygotowanie

Pokrój pancettę i cebulę na małe kawałki, podsmaż wszystko. W międzyczasie ugotuj makaron. Oddzielnie ubij jajka, dodając szczyptę soli i startego sera pecorino, dodaj tę mieszaninę do smażonki, pamiętając aby wyłączyć ogień. Po ugotowaniu makaronu dodaj go do całości i wrzuć na mały ogień. Dodaj czarny pieprz i podawaj na gorąco.

Sugestie

Niektórzy dodają makaron jeszcze przy włączonym ogniu; osobiście tego nie polecam, aby nie „przysmażyć” jajek, choć jak to mówią - o gustach się nie dyskutuje. Na Sycylii polecili mi dodać tarte pistacje wraz solą pod koniec gotowania i muszę przyznać, że wynik jest fantastyczny.

Makaron all'arrabbiata

Arrabbiata to część kulinarnej tradycji kuchni rzymskiej. Jest to prosta potrawa o bardzo silnym smaku. Często gotowana jako wieczorna przekąska, ponieważ bardzo szybko i łatwo da się ją przyrządzić.

Składniki (dwie osoby)

Makaron (200 g) najlepiej penne - rurki
Sos pomidorowy (1.5 szklanki)
Boczek Pancetta (80 g)
Czosnek (1 ząbek)
Tarty Parmezan (2 łyżki)
Oliwa z oliwek
Chili
Sól

Przygotowanie

Pokrój pancettę na małe kawałki i razem z chili i czosnkiem usmaż ją w niewielkiej ilości oleju. W międzyczasie ugotuj makaron. Dodaj sosowi pikanterii poprzez wmieszanie przecieru pomidorowego. Sygnij kolejną porcją chili i soli i gotuj przez około pięć minut. W międzyczasie ugotuj makaron al dente, odcedź go i podsmaż chwilę razem z mieszanką chili i pomidorów. Podawaj na gorąco.

Sugestie

Zanim dodasz sos pomidorowy pozbądź się usmażonego czosnku. W ten sposób makaron będzie łatwiejszy do strawienia.

Makaron z rukolą i orzechami
(Pasta con rucola e noccie)
Typowa potrawa rodem z Sycylii,
do tej pory jeszcze niezbyt znana.
Składniki (dwie osoby)

Makaron (200 g)
Rukola (210 g)
orzechy (30 g)
tarty Parmezan (5 łyżek)
Oliwa z oliwek
Sól

Przygotowanie

Umyj i podrzyj rukolę na listki. Oczyszczyć orzechy włoskie i włożyć do moździerza kuchennego, następnie skruszyć je na drobno. Dodaj pokrojone orzechy włoskie do rukoli, oleju, soli i parmezanu, wrzucić wszystko do miksera i miksować aż do uzyskania jednnorodnej masy. W międzyczasie ugotuj makaron i polej go mieszanką, dobrze wszystko ze sobą mieszając. Na koniec udekoruj makaron całymi ziarnami orzecha włoskiego.

Sugestie

Nie jest konieczne obieranie orzechów ze skórki, jeśli jednak masz cierpliwość, aby to zrobić, uzyskana mieszanka będzie miała mniej gorzkawy smak.

Makaron al ragù

Etymologia słowa ragù wywodzi się z francuskiego ragôut, rzeczownika pochodzącego z kolei od ragoûter, co oznacza „wzbudzać apetyt”. Pierwotnie jako ragù określano duszone potrawy mięsne z dużą ilością przypraw, które następnie były używane jako dodatek do innych potraw, we Włoszech głównie do makaronów. W okresie faszystowskim, reżim próbował „zniechęcać” do używania tego terminu, postrzeganego jako ‘niewłoski’, a zatem niezgodny z faszystowskim słownictwem, przekształcając go w ragutto. We Włoszech najbardziej znane ragù pochodzi z Bolognii.

Składniki (dwie osoby)

Makaron (200 g)
Mielona cielęcina (200 g)
Sos pomidorowy (2 szklanki)
Czerwone wino (2 szklanki)
Cebula (½)
Marchewka (1)
Seler (1 łodyga)
Oliwa z oliwek
Sól
Pieprz

Przygotowanie

Cebulę, seler, marchewkę umyj i posiekaj, włóż do garnka z dwiema łyżkami oleju i gotuj na bardzo małym ogniu. Kiedy „aromaty” z gotowania nieco złagodnieją, dodaj mięso, a gdy zacznie nabierać koloru, wlej sos pomidorowy. W międzyczasie w mniejszym garnku ugotuj trochę wody, która posłuży do przemieszania naszej mikstury gdy już wyschnie, aby nie ryzykować jej przyklejenia do garnka. Po pół godzinie gotowania dodaj czerwone wino, aby nadać smak sosowi i dopraw wszystko solą. Czas gotowania zależy od intensywności ognia i własnego upodobania: ja gotuję przez około półtorej godziny. Pod koniec gotowania dodaj pieprz i ponownie dopraw solą, proporcjonalnie do ilości stopniowo dodawanej wody. W międzyczasie ugotuj makaron. Po ugotowaniu dodaj go do sosu i podawaj na gorąco. Jeśli lubisz, na koniec posyp wszystko parmezanem.

Sugestie

Dodawaj mięso do smażonki stopniowo, aby zbyt gwałtownie nie ostudzić garnka! Aby sos był bardziej aromatyczny można dodać do niego troszkę boczku.

Odmiana jaką stosują we włoskim regionie Maremma polega na dodaniu mielonego mięsa z dzika, ale wtedy to już zupełnie inny przepis...

Zupa Pasta e fagioli

Typowe danie zimowe, którego pochodzenie jest niejasne. W rzeczywistości znajduje miejsce w różnych regionalnych kuchniach włoskich, nie wiadomo, z którego regionu tak naprawdę pochodzi (Lombardia, Campania, Lazio, Toscana). Charakterystyczne w kuchni napolitańskiej jest to, że makaron gotuje się bezpośrednio z warzywami zamiast osobno gotować go w słonej wodzie. Dzięki takiemu przygotowaniu zostaje zachowana cała skrobia z makaronu, która zamiast tego zostałaby utracona przez odsączenie wody.

Składniki (dwie osoby)

Pasta (200 g)
Biała fasola cannellini (1 pełna szklanka)
wędlina Lardo di Colonnata (50 g)
Sos pomidorowy (1.5 szklanki)
Cebula (½)
Seler (1 korzeń)
Oliwa z oliwek
Sól
Papryka peperoni

Przygotowanie

Ugotuj fasolę z selerem. Osobno pokrój wędlinę na kostkę i podsmaż razem z cebulą i papryką peperoni w oleju. Dodaj sos pomidorowy, dopraw solą. Gdy fasola jest już prawie ugotowana, odcedź ją zachowując płyn z gotowania i dodaj wszystko do sosu pomidorowego. W międzyczasie ugotuj makaron, odcedzając go kiedy jeszcze jest niedogotowany i naprawdę al dente. Dodaj makaron do “sosu” fasolowego, dokończ gotowanie makaronu, od czasu do czasu dodając płyn z gotowania fasoli aby zapobiec przywieraniu. Po ugotowaniu dodaj szczyptę pieprzu. Podawaj na gorąco.

Sugestie

Użyj krótkiego makaronu i podawaj zostawiając trochę płynu. Wędlinę lardo można zastąpić zwykłym boczkiem.

Ryż z sałata radicchio i serem gorgonzola (Riso con radicchio e gorgonzola)

To danie pochodzące z tradycji kuchni weneckiej jest łatwe w przygotowaniu i daje wszystkim wiele radości. Spróbuj aby się przekonać!

Składniki (na dwie osoby)

Ryż na risotto (1 szklanka)
Sałata radicchio (1 głąbek)
Ser Gorgonzola słodki lub pikantny, jak kto woli (80 g)
Cebula (1/2)
Oliwa z oliwek
masło (1 gałka)
Sól
Białe wino (1/2 szklanki)

Przygotowanie

Lekko podsmaż cebulę, olej i masło. Dodaj umytą i posiekaną sałatę (z wyjątkiem białych części liści), pozwól jej trochę oklapnąć, a następnie dodaj ryż. Przewracaj mieszankę i stopniowo dodawaj gorącą wodę, którą wcześniej osobno przegotowałeś. W połowie gotowania połącz ryż $\frac{1}{2}$ szklanką białego wina i posolić. Pod koniec gotowania, czyli po około 25-30 minutach, dodaj gorgonzolę i pozostaw do całkowitego rozpuszczenia. Podawaj na gorąco.

Sugestie

Używając słodkiej odmiany gorgonzoli całe danie stanie się bardziej delikatne, ogólnie sera można dodać więcej lub mniej, zależnie co kto lubi.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.