



**KULINARNY
ATLAS ŚWIATA**

WŁOCHY ŚRODKOWE

TOSKAŃSKA KUCHNIA JEST JAK SZTUKA
RENEANSU: PEŁNA ELEGANCJI, NIENAGANNA
W PROPORCJACH, SZLACHETNA



FOT.: A. ŚCICHOCKI, STYLIZACJA: Z. WICIEJOWSKA



Toskańczycy nie topią jedzenia w zawieszonych sosach, nie zniekształcają jego smaku. Cenią delikatne mięso, świeżutkie warzywa, pachnące zioła i dobrą oliwę. Słynna *bistecca alla fiorentina* to po prostu stek pieczony na otwartym ogniu sposobem znanym jeszcze z czasów etruskich.

Panujące w Toskanii kulinarne obyczaje przedostały się w XVI wieku do Francji. Dzięki małżeństwu Katarzyny Medycejskiej z Henrykiem II na dworze zapanała moda na zdrową i lżejszą kuchnię. Francuzi nauczyli się jeść sorbety, używać widelca i pić ze szkła weneckiego. Złosliwi twierdzą, iż Katarzyna sprowadziła też fachowców od trucizn, co jednak do rzeczy nie należy.

Czy Medyceuszka zabrała ze sobą wino, tego nie da się stwierdzić. Gdyby żyła trzysta, czterysta lat później, jej wybór padłby chyba na Chianti z okolic Florencji i Sieny – prawdopodobnie na *Classico Rufino*.

Z tokańskiego rajy smakoszy kierujemy się do Rzymu. Tu rozczarowanie: fantastyczne uczyty Lukullusa przetrwały chyba

tylko w literaturze. Współcześni rzymianie częściej jadają *coda alla vaccinara* (duszony krowi ogon) niż skowroncze języki. W ogóle najchętniej jedzą poza domem. Przed laty zabierali ze sobą prowiant i wędrowali do podmiejskich austerii (włoska „osteria” to oberża), gdzie przy winie i w miłym towarzystwie spędzali czas do wieczora. Trochę tak, jak warszawiacy na Bielanach.

A wino w okolicach Rzymu było naprawdę niezłe. Przekonał się o tym pewien niemiecki biskup podróżujący do Watykanu. Jadący w przedniej straży prałat oznaczał słowem „est” każdą trattorię, w której były dobre trunki. Do takich zajazdów biskup raczył laskawie wstępować. W malutkim Montefiascone już z daleka zobaczył oczekiwany napis. *Est! Est!! Est!!!* – krzyczały litery na drzwiach gospody. Jak się potem okazało, entuzjazm pocziwego prałata był w pełni uzasadniony. Szkoda tylko, że nie dotarł on już do Wiecznego Miasta. Biedak wyzionął ducha, opróżniając kolejny puchar białego wina, znanego także i dziś pod nazwą *Est! Est!! Est!!! di Montefiascone*.



GRZEGORZ GOLEŃ
szef kuchni Parmizzano's
w hotelu MARRIOTT
w Warszawie

BISTECCA ALLA FIORENTINA

po 1 dużym wołowym steku florenckim (T-Bone) na 2 osoby, sól, świeżo zmielony czarny pieprz, suszony tymianek i rozmaryn
ORAZ: 1/2 kg prawdziwków, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy

Mięso natrzyj pokruszonym pieprzem, tymiankiem, rozmarynem i oliwą (koniecznie oliwą na końcu, gdyż inaczej zamknie ona pory mięsa i stek nie przejdzie aromatem przypraw). Stek pozostaw około godziny w temperaturze pokojowej. Następnie ułóż na ruszcie i piecz na żarze drzewnym, bez płomieni, aż utworzy się rumiana skorupka. Trwa to około 5 minut. Kto woli mięso bardziej wysmażone, dodaje minutę, kto wybierze krwiste, może grillować trochę krócej. Teraz mięso odwróć, ale go nie nakłuwaj. Posól po upieczonej stronie i grilluj, aż druga strona się przyrumieni. Zdejmij z rusztu, oprósz solą i pieprzem. W czasie, gdy mięso się piecze, pokrój prawdziwki na podłużne plasterki. Rozgrzej oliwę, podduś na niej czosnek, usmaż grzyby. Oblóż nimi mięso, podawaj z grillowanymi pomidorkami koktajlowymi. Możesz skropić całość oliwą truflową, co doda jeszcze lepszego aromatu.

W następnym odcinku poznacie kuchnię Włoch południowych: Kampanii, Sycylii i Sardynii. Szukajcie nas w „Gazecie” w czwartek, 23 września.

KUCHNIA



gazeta
WYBORCZA

WŁOCHY

POMIDORY FASZEROWANE

KOMU SZPINAK

KOJARZY SIĘ Z BEZSEN-
SOWNĄ PAPKĄ, NIECH
SKOSZTUJE NADZIEWA-
NYCH POMIDORÓW,
ZAPIEKANEJ SOLI
PO FLORENCKU ALBO
CREPELLI. WARTO!

4 twarde spore pomidory
(dobra jest odmiana
Malinowa), 30-40 dag
świeżego szpinaku, 2 ząbki
czosnku, 1 łyżka ryżu,
1 łyżka oliwy, 5 orzechów
laskowych, oregano, słodka
papryka w proszku,
sól, pieprz

Odetnij czubki pomidorów.
Miąższ wydrąż, wnętrza
pomidorów posól. Połącz
zblanszowany i posiekany
szpinak z ugotowanym ry-
żem, posiekanymi orze-
chami, rozartym czosn-
kiem i przyprawami. Wy-
mieszaj. Pomidory napełnij
farszem, przykryj odkrojo-
nymi czubkami i włóż do
żaroodpornego naczynia
wysmarowanego oliwą.
Zapiekaj przez 20 minut
w temp. 150 st.



R E K L A M A



BRUSCHETTA

4 kromki pszennego chleba, 2 pomidory, 1 pęczek grubo pokrojonej bazylii, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki oliwy
Kromki chleba opiecz w tosterze lub na grillu. Pomidory pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z posiekaną bazylią. Posól, przypraw pieprzem. Opieczzone kromki chleba natrzyj czosnkiem, na wierzchu ułóż pomidory z bazylią i skrop oliwą. Udekoruj listkami bazylii.



FOT.: A. ŚCICHOCKI, STYLIZACJA: Z. WICIEJOWSKA



FOT.: B. FIDRYCH

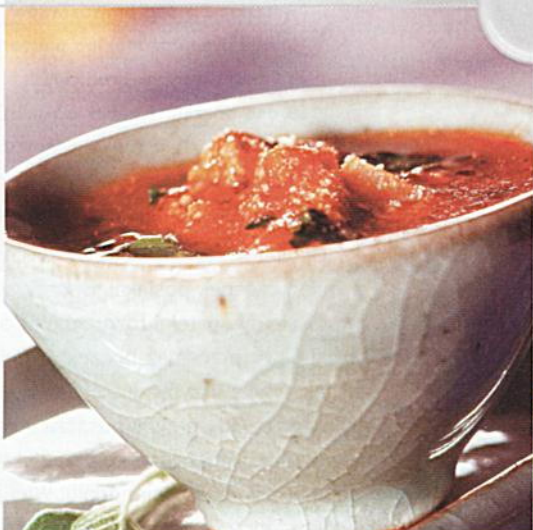
SALAATKA TOSKAŃSKA

4 kromki czerstwego białego chleba (pokrojonego w kostkę), 4-5 łyżek białego wina, 20 dag pomidorków koktajlowych, pół ogórka, 8 dymek, 5 dag rukoli, 5 łyżek oliwy

Chleb skrop winem (powinien być lekko wilgotny, ale nie mokry). Pomidorki przekrój na pół, ogórek pokrój w kostkę, dymki w plasterki. Do miski włóż umytą i oczyszczoną z ogonków rukolę, chleb i pozostałe składniki sałatki. Posyp pieprzem, posól, polej oliwą i delikatnie wymieszaj. Sałatkę wstaw na godzinę do lodówki. Przed podaniem możesz przyprawić octem winnym i dodać trochę świeżej bazylii.



FOT.: I. STYLIZACJA: STUDIO P. MYŚKA I M. GUGALA



FOT.: S. ROGIŃSKI, STYLIZACJA: K. KORZENIECKA

FLAKI PO RZYMSKU

80 dag flaków wołowych, 1 cebula, 1 marchewka, 20 dag selera, 15 dag pora, 1 świeży pomidor, 1 litr bulionu drobiowego, 15 dag pomidorów pelati (z puszki), 1 łyżka masła, sól, majeranek, biały pieprz, imbir, szalwia

Do POSYPANIA: 1/2 szklanki startego parmezanu, 1 łyżka natki

Flaki umyj, ugotuj do miękkości, kilkakrotnie zmieniając wodę. Na koniec pokrój w cienkie paseczki. Cebulę i por pokrój w krążki, marchewkę i seler w cienkie słupki. Warzywa podsmaż na oliwie, dodaj flaki, wlej bulion, gotuj na małym ogniu godzinę i 30 minut. Dodaj pomidory z puszki zmiksowane z zalewą oraz obrany i pokrojony świeży pomidor. Gotuj jeszcze 15 minut. Na patelni rozgrzej masło, zaparz imbir, majeranek i szalwię, wlej nieco bulionu. Dodaj do flaków, przypraw solą i pieprzem. Posyp parmezanem i natką.



TOSKAŃSKA ZUPA JARZYNOWA

1/2 szklanki białej fasoli, 1 por, gałązka selera naciowego, 1 cebula, 1 marchewka, 1/4 główki włoskiej kapusty, plaster dyni, 2 ziemniaki, 2 pomidory, kilka gałązek natki, liść laurowy, 10 listków bazylii, 4 łyżki oliwy, 2 garście drobnego makaronu, kawałek świeżego parmezanu

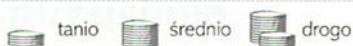
Fasolę zalej na noc 2 litrami zimnej wody. Marchew, ziemniaki, dynię i seler pokrój w kostkę, por, kapustę i cebulę poszatkuj. Fasolę ugotuj w wodzie, w której się moczyła. Po 30 minutach dodaj warzywa. Gotuj razem 10 minut. Pomidory sparz, obierz, usuń pestki i pokrój. Wrzuć do garnka, dodaj zioła, gotuj 10 minut. Dodaj ugotowany, ale jedyny makaron, posyp startym parmezanem.



CZAS PRZYGOTOWANIA



KOSZT PRZYGOTOWANIA



BRUSCHETTA

4 kromki pszennego chleba, 2 pomidory, 1 pęczek grubo pokrojonej bazylii, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki oliwy
Kromki chleba opiecz w tosterze lub na grillu. Pomidory pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z posiekaną bazylią. Posól, przypraw pieprzem. Opieczzone kromki chleba natrzyj czosnkiem, na wierzchu ułóż pomidory z bazylią i skrop oliwą. Udekoruj listkami bazylii.



FOT.: A. ŚCICHOCKI, STYLIZACJA: Z. WICIEJOWSKA

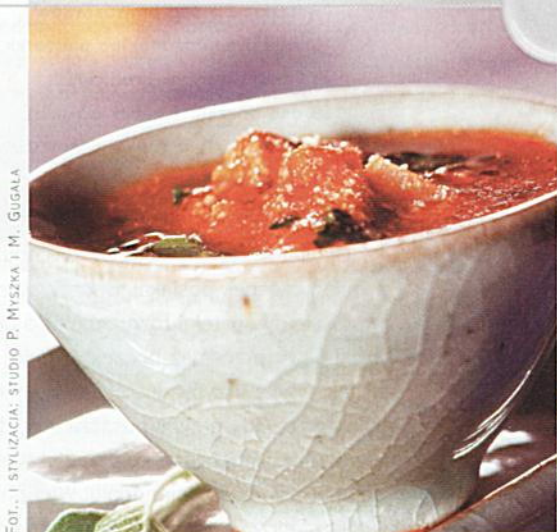


FOT.: B. FIDRYCH

SALAATKA TOSKAŃSKA

4 kromki czerstwego białego chleba (pokrojonego w kostkę), 4-5 łyżek białego wina, 20 dag pomidorków koktajlowych, pół ogórka, 8 dymek, 5 dag rukoli, 5 łyżek oliwy

Chleb skrop winem (powinien być lekko wilgotny, ale nie mokry). Pomidorki przekrój na pół, ogórek pokrój w kostkę, dymki w plasterki. Do miski włóż umytą i oczyszczoną z ogonków rukolę, chleb i pozostałe składniki sałatki. Posyp pieprzem, posól, polej oliwą i delikatnie wymieszaj. Sałatkę wstaw na godzinę do lodówki. Przed podaniem możesz przyprawić octem winnym i dodać trochę świeżej bazylii.



FOT.: I. STYLIZACJA: STUDIO P. MYŚKA I M. GUGALA



FOT.: S. ROGŃSKI, STYLIZACJA: K. KORZENIECKA

FLAKI PO RZYMSKU

80 dag flaków wołowych, 1 cebula, 1 marchewka, 20 dag selera, 15 dag pora, 1 świeży pomidor, 1 litr bulionu drobiowego, 15 dag pomidorów pelati (z puszek), 1 łyżka masła, sól, majeranek, biały pieprz, imbir, szalwia

Do POSYPANIA: 1/2 szklanki startego parmezanu, 1 łyżka natki

Flaki umyj, ugotuj do miękkości, kilkakrotnie zmieniając wodę. Na koniec pokrój w cienkie paseczki. Cebulę i por pokrój w krążki, marchewkę i seler w cienkie słupki. Warzywa podsmaż na oliwie, dodaj flaki, wlej bulion, gotuj na małym ogniu godzinę i 30 minut. Dodaj pomidory z puszki zmiksowane z zalewą oraz obrany i pokrojony świeży pomidor. Gotuj jeszcze 15 minut. Na patelni rozgrzej masło, zaparz imbir, majeranek i szalwię, wlej nieco bulionu. Dodaj do flaków, przypraw solą i pieprzem. Posyp parmezanem i natką.



TOSKAŃSKA ZUPA JARZYNOWA

1/2 szklanki białej fasoli, 1 por, gałązka selera naciowego, 1 cebula, 1 marchewka, 1/4 główki włoskiej kapusty, plaster dyni, 2 ziemniaki, 2 pomidory, kilka gałązek natki, liść laurowy, 10 listków bazylii, 4 łyżki oliwy, 2 garście drobnego makaronu, kawałek świeżego parmezanu

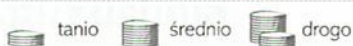
Fasolę zalej na noc 2 litrami zimnej wody. Marchew, ziemniaki, dynię i seler pokrój w kostkę, por, kapustę i cebulę poszatkuj. Fasolę ugotuj w wodzie, w której się moczyła. Po 30 minutach dodaj warzywa. Gotuj razem 10 minut. Pomidory sparz, obierz, usuń pestki i pokrój. Wrzuć do garnka, dodaj zioła, gotuj 10 minut. Dodaj ugotowany, ale jedyny makaron, posyp startym parmezanem.



CZAS PRZYGOTOWANIA



KOSZT PRZYGOTOWANIA



GNOCCHI Z ROZMARYNEM

1 kg ziemniaków, 2 łyżki masła, 2 szklanki mąki, 2 jajka,
3 łyżki parmezanu, 2 ząbki czosnku, 10 gałązek rozmarynu,
2 łyżki oleju, 100 ml bulionu, 10 dag masła, sól, pieprz

Ugotowane ziemniaki utłucz, wymieszaj z jajkami i masłem, dodaj mąkę i wyrób. Ulep wałeczki, pokrój je i splaszcz widelcem. Gotuj, aż wypłyną na powierzchnię. Czosnek posiekaj, podsmaż na oleju. Wlej bulion, gotuj minutę. Wrzuć posiekany rozmaryn, gotuj 5 minut. Dodaj kawałeczki masła, przypraw. Gnocchi polej sosem, posyp parmezanem.



FOT.: J. MADEJSKI



TAGLIATELLE Z GRZYBAMI

PORCINO – PO NASZEMU
PRAWDZIWEK – KRÓLUJE
JESIENIĄ NA STOŁACH
UMBRII, TOSKANII I LACJUM

40 dag makaronu (tagliatelle, czyli wstążki), 35 dag prawdziwków (mogą być mrożone) lub pieczarek, 15 dag wątróbek drobiowych, 5 dag boczku, 1 ząbek czosnku, 1 cebula, 1/2 szklanki białego wina, 1/2 szklanki śmietany 22-proc., 4 łyżki oliwy, 3 łyżki masła, sól, pieprz

Grzyby oczyść i pokrój na plasterki. Cebulę i czosnek posiekaj. Boczek pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło oraz 3 łyżki oliwy, przesmaż boczek, cebulę i czosnek. Dodaj grzyby, duś około 10 minut na małym ogniu. Gdy grzyby puszczą sok, dodaj pokrojone wątróbki, smaź jeszcze przez chwilę.

Wlej wino, odparuj sos na średnim ogniu. Wlej połowę śmietany, dodaj sól i pieprz. Podgrzewaj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Makaron ugotuj al dente w dużej ilości osolonej wody z dodatkiem łyżki oliwy. Odcedź, osącz, wymieszaj z sosem i resztą śmietany.



FOT. I STYLIZACJA: STUDIO P. MYSZKA I M. GUGALA

R E K L A M A



**Jak przyrządzić grzyby
i wątróbki, by miały się z pyszna?**

W czasie duszenia grzyby
szybciej puszczą smakowity sok, jeśli dosyplimy odrobinę soli.

Wątróbki drobiowe przed przyrządzeniem warto moczyć przez godzinę w mleku.
Dzięki temu są lepiej oczyszczone, a po usmażeniu wyjątkowo chrupące.

Knorr zaprasza na pyszną stronę: www.poprostugotuj.pl



FOT.: K. DUKLAS, STYLIZACJA: M. DUKLAS



LAZANIA Z KURCZAKIEM

12 płatów lazanii, 50 dag piersi kurczaka, 1 cukinia, 2 cebule, 30 dag brokułów, 30 dag pieczarek, 3 pomidory,

1 puszka (0,9 l) pomidorów w zalewie, 3-5 ząbków czosnku,

10 listków bazylii, 2 łyżki śmietany, 10 dag parmezanu,

5 dag masła, 5 łyżek oliwy, 1-2 peperoncini, cukier, sól

Sos: po 5 dag masła i mąki, pół litra mleka, sól, pieprz, gałka

Pokrój pieczarki na cząstki, cukinię w półplasterki, piersi w paseczki. Na patelni rozgrzej połowę oliwy, usmaż kurczaka. Przelóż na talerz, na tym samym tłuszczu usmaż pieczarki. Dodaj cukinię i smaż jeszcze chwilę. W rondlu rozgrzej resztę oliwy, podsmaż posiekaną cebulę, czosnek i peperoncini. Po kilku minutach wyjmij papryczki, dodaj kurczaka, pieczarki z cukinią, podzielone na różyczki brokuły, obrane i pokrojone pomidory i połowę zmiksowanych pomidorów z puszki. Duś 15 minut na małym ogniu. Dodaj śmietanę i pokrojoną bazylię, przypraw. Zrób sos: mąkę zasmaż na maśle, stale mieszając, rozprowadź zimnym mlekiem. Podgrzewaj, aż sos zgęstnieje (15 minut). Przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Żaroodporne naczynie posmaruj masłem, wylóż suchymi płatkami lazanii, przykryj farszem, polej sosem. Posyp parmezanem i jeszcze raz powtórz wszystkie czynności. Na wierzchu ułóż płaty lazanii i pokryj sosem, polej resztą zmiksowanych pomidorów, posyp serem. Piecz 45 minut w temp. 190°C.



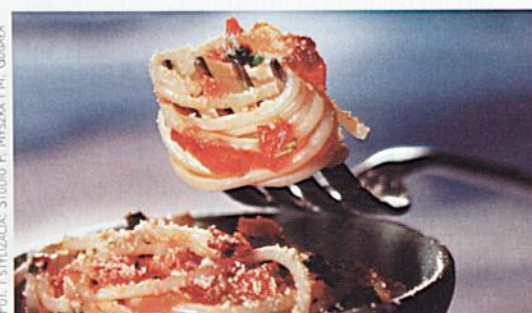
SPAGHETTI Z AMATRICE

25 dag spaghetti lub bucatini, 6 dag boczku, 4 ząbki czosnku, 1 peperoncino, 2 pomidory, 2 łyżki sera pecorino, łyżka natki

Podsmaż pokrojony boczek, dodaj czosnek, papryczkę i obrane, pokrojone pomidory. Duś 10 minut. Makaron ugotuj al dente, odcedź i połącz z sosem. Przypraw solą, posyp natką i pecorino. Udekoruj listkami bazylii.



FOT. I STYLIZACJA: STUDIO P. MISZKA I M. GUGALA



FOT.: A. ŚCIBIŃSKI, STYLIZACJA: Z. WŁODOWSKA, A. SKURBAT



CANNELLONI ZE SZPINAKIEM

1 kg świeżego szpinaku, sól, pieprz, 30 dag goudy, 2 cebule,

4 ząbki czosnku, 4 łyżki masła, 2 łyżki kaparów,

20 cannelloni, sos beszamelowy przyrządzony według przepisu na lazanie z kurczakiem

Szpinak wrzuć na 2-3 minuty do wrzącej wody. Osącz, odciśnij, posiekaj. Posiekaj kapary, cebulę i czosnek. Ser zetrzyj na tarce o dużych otworach. Pomidory rozdrobnił w puszce. Na maśle zeszklij czosnek i połowę cebuli. Dodaj szpinak, kapary i połowę sera. Przypraw do smaku solą i pieprzem, wymieszaj, zdejmij z ognia. Cannelloni napełnij farszem, ułóż w nasmarowanej masłem formie do zapiekank. Polej sosem beszamelowym, posyp resztą sera. Zapiekaj 40 minut w temp. 200°C.



TORTELLINI Z ZIOŁAMI

CIASTO: 50 dag mąki, 4 jajka

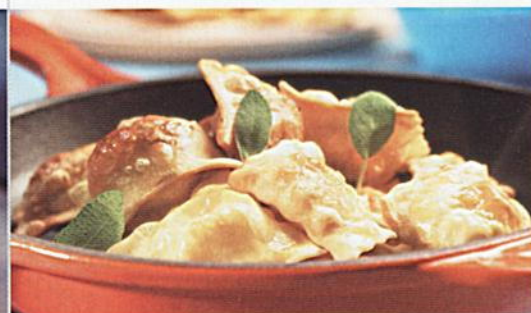
FARSZ: 50 dag świeżych ziół, 40 dag sera ricotta,

25 dag startego parmezanu, 2 jajka, gałka muszkatołowa, sól, świeże listki szalwii, pół litra oleju do smażenia

Zagnieć ciasto z mąki i jajek. Przykryj, odłóż na pół godziny. Zrób farsz: zioła gotuj 5 minut w małej ilości osolonej wody. Odcedź i dobrze odciśnij na sitku. Posiekaj i przelóż do miski. Wbij jajka, dodaj ricottę i 15 dag parmezanu, przypraw solą i gałką, wymieszaj. Masę włóż do lodówki. Ciasto rozwałkuj, wytnij szerokie i długie pasy. Na każdym układaj porcje farszu w regularnych odstępach. Zginaj je wzdłuż na pół tak, aby farsz był przykryty. Teraz potnij ciasto na kwadratowe pierożki, mocno sklej brzegi. W rondlu o grubym dnie rozgrzej olej, porcjami wkładaj tortellini. Gdy usmażą się na złoto, osącz i podawaj z szalwią i parmezanem.



FOT.: J. MADEJSKI





KARCZOCH PO RZYMSKU

6 karczochów, 6 jajek, 3 szalotki, 1 ząbek czosnku, pęczek natki, 2 łyżki oliwy, łyżka octu balsamicznego, sól, pieprz

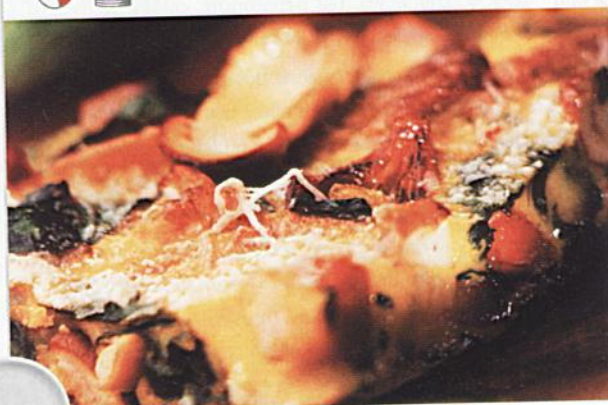
Odetnij zdrewniałą łodygę karczocha, liście przytnij w 2/3 wysokości. Ugotuj w szybkowarze (12-15 minut) lub w garnku pod przykryciem (około 30 minut). Odcedź, rozchyl listki karczocha i usuń te ze środka. Czosnek i szalotki posiekaj. Szalotki usmaż na oliwie, po chwili dorzuć czosnek. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Farsz nałóż do karczochów. Do środka karczochów wbij po jednym jajku. Teraz ułóż karczochy w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem. Wsuń do piekarnika nagrzanego do 210°C. Piecz 3-5 minut. Wyjmij, skrop oliwą i octem balsamicznym. Przed podaniem posyp zapieczone jajko drobiuńtko posiekaną natką.



FRITTATA

6 jajek, 25 dag borowików lub pieczarek, 12 liści szpinaku, 6 dag wędzonego boczku, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki startego parmezanu, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz

Boczek pokrój w kostkę, grzyby na ćwiartki. Szpinak posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę. Na patelni z grubym dnem rozgrzej oliwę, wrzuć boczek i grzyby, smaż, aż utworzą się skwarki. Dodaj szpinak i czosnek, smaż przez 2 minuty. Zmniejsz ogień. Jajka przypraw solą i pieprzem, roztrzep widelcem. Wlej na patelnię, smaż na średnim ogniu. Gdy jajka zaczną się ścinać, unieś nieco frittata łyżką, aby nieścięta jeszcze masa jajeczna spłynęła na spód. Gdy jajka zetną się całkowicie, posyp omelet parmezanem, wstaw na najwyższy poziom piekarnika nagrzanego do 220°C. Zapiekaj do zrumienienia. Możesz podawać z ciabattą.



SALTIMBOCCA

50 dag sznycelówki cielęcej, garść liści szalwii, 6 plasterów szynki parmeńskiej, 1/3 szklanki kremówki, 1/2 szklanki białego wina, po 2 łyżki mąki i oliwy, łyżka masła, sól, pieprz

Mięso pokrój na 6 plasterów, rozbij je do grubości 3 mm, uformuj zgrabne eskalopki. Na każdej połóż po 2-3 listki szalwii i plasterki szynki, dociśnij dłonią. Mąkę wymieszaj z solą i pieprzem, obtocz w niej eskalopki. Na dużej patelni rozgrzej olej z masłem. Gdy tłuszcz zacznie się pienić, dodaj posiekany czosnek. Włóż mięso i smaż po 2 minuty z każdej strony. Przelóż mięso do rondla, wlej połowę wina, duś na małym ogniu. Po 10 minutach wlej resztę wina i śmietankę, przypraw do smaku solą i pieprzem. Duś, aż eskalopki będą miękkie (trwa to około 10 minut).



R E K L A M A



*kamienna płyta do pieczenia pizzy

Do Twojej kuchni!

smeg
tecnologia che arreda

www.dombianco.com.pl



Zmywarka STX2SA

CODA ALLA VACCINARA

DANIE TO ZAWDZIĘCZAMY OSZCZĘDNOŚCI RZYMSKICH VACCINARI, CZYLI RZEŹNIKÓW. GDY ZNALEŻLI JUŻ NABYWCÓW NA LEPSZE MIĘSO, SAMI

PRZYRZĄDZALI SMAKOWITĄ KOLACJĘ Z... KROWIEGO OGONA



1 krowi ogon, 4 marchewki, 1 duża cebula,
3 ząbki czosnku, 200 ml czerwonego wina,
1 seler naciowy, 5 dag słoniny lub smalcu,
1 puszka przecieru pomidorowego, natka
pietruszki, sól, pieprz

Ogon pokrój na odcinki, podsmaż na stopionej słoninie lub smalcu. Wrzuć do garnka z wrzącą wodą, przypraw solą i pieprzem. Wlej wino i gotuj dalej na średnim ogniu. Po 30 minutach dodaj przecier i gotuj dalej na mniejszym płomieniu. Łączny czas gotowania powinien przekroczyć 5 godzin! Oddzielnie ugotuj seler naciowy pokrojony na kawałki (6 cm), dodaj do właściwego dania na kilka minut przed końcem gotowania. Warto wiedzieć, że powyższy przepis jest tylko jedną z podstawowych wersji tej potrawy. Do coda alla vaccinara dodaje się często białe wino, rodzynki, orzeszki pini, a nawet – poważnie – czekoladę!



FOT.: K. DUKLAS, STYLIZACJA: M. DUKLAS

KURCZAK Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM

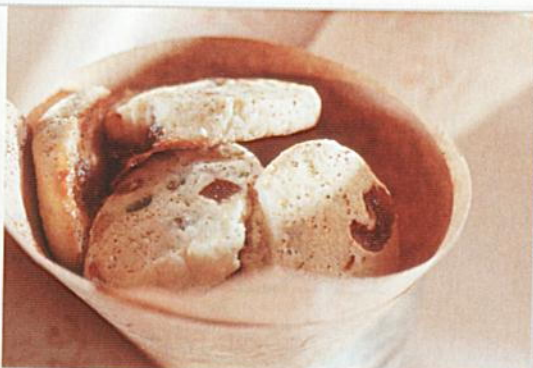
4 piersi kurczaka, 40 dag świeżego szpinaku lub 20 dag mrożonego, 20 dag ricotty, 1 główka czosnku, 1 jajko, 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Obierz 2 ząbki czosnku, przeciśnij je przez praskę i przesmaż na oleju. Dodaj wyplukane listki szpinaku (w całości). Duś przez chwilę, przypraw do smaku solą i pieprzem. Szpinak ostudź, posiekaj, wymieszaj z ricottą i jajkiem. W każdej pierś kurczaka ostrym nożem zrób kieszonkę i napełnij ją przygotowanym farszem. Porcje kurczaka zawiń dość ściśle w natuszczoną folię aluminiową (każdy kawałek oddzielnie) i piecz około 25 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C. Razem z kurczakiem upiecz pozostałe ząbki czosnku (nieobrane) i wyjmij je po 15-20 minutach. Upieczonym czosnkiem udekoruj porcje kurczaka. Podawaj od razu po upieczeniu.



FOT.: J. MADESKI

FOT.: R. ANDRASIŁ



PASQUALINI AI CANDITI

50 dag mąki pszennej, 30 dag masła, 25 dag cukru pudru, 3 jajka, 40 dag bakalii (rodzynki, pokrojone migdały, orzechy), 1 aromat waniliowy, 2 łyżki masła do posmarowania blachy

Masło posiekaj z mąką, dodaj inne składniki i zagnieć. Z ciasta ulep walek, zawień w folię i włóż na godzinę do lodówki. Schłodzone ciasto wyjmij z lodówki, pokrój na kawałki o długości 2 cm. Każdy rozwałkuj na placuszek, ułóż na blasze wysmarowanej masłem. Piecz 10 minut w temp. 200°C.



FOT.: R. ANDRASIŁ



CRUMIRI

25 dag mąki pszennej, 30 dag mąki kukurydzianej, 25 dag cukru pudru, 35 dag masła, 5 żółtek, 2 jajka, 2 łyżki masła do posmarowania blachy, cukier puder do posypania ciasteczek

Masło utrzyj z cukrem pudrem oraz żółtkami i jajkami. Ciągłe ucierając, dodawaj po łyżce oba rodzaje mąki. Masę przelóż do szprycki i wyciskaj zgrabne ciasteczka w kształcie małej litery „l”. Ułóż je na blasze posmarowanej masłem, piecz 10 minut w temp. 200°C. Po upieczeniu posyp cukrem pudrem.



FRIGOLOTTI

LUBIANE W WIECZNYM
MIEŚCIE, CHOĆ
POCHODZĄ Z TRENTI-
NO NA PÓŁNOCY.
OBOWIĄZKO-
WO PIECZE
SIĘ JE NA
WIELKANOC



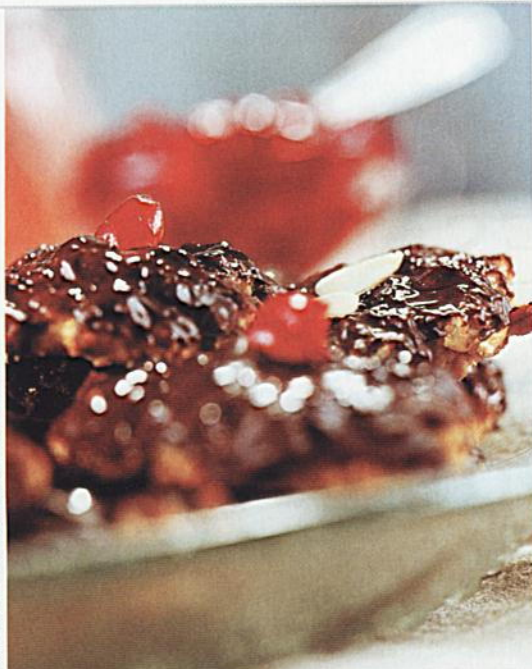
25 dag mąki pszennej,
17,5 dag masła, 15 dag cukru,
20 dag zmielonych migdałów, 1 jajko,
1 g drożdży w proszku, 1 aromat waniliowy,
skórka otarta z 2 cytryn, 10 dag płatków
ciemnej czekolady, 15 dag wyluskanych orzechów
laskowych do dekoracji

Szerokim nożem posiekaj masło z mąką. Gdy powstanie kaszka, dodaj pozostałe składniki (oprócz orzechów laskowych), dokładnie wyrób. Z powstałego ciasta formuj nieduże kulki, każdą lekko spłaszczaj, pośrodku wtykaj po jednym orzeszku laskowym. Gotowe ciasteczka ułóż na blasze wyścielonej pergaminem, piecz około 10 minut w temp. 200°C.



FOT.: R. ANDRASIŁ

FOT.: R. ANDRĄSIK, STYLIZACJA: B. KANIĘWSKA



FLORENTYNKI

8 dag miodu, **15 dag** kandyzowanych czereśni, **6 łyżek** smażonej skórki pomarańczowej, **20 dag** cukru, **13 dag** płatków migdałowych, **5 dag** mąki, **1 kubeczek** śmietany 18-proc., **25 dag** gorzkiej czekolady, **1 łyżka** oleju

Migdały upraż na złoty kolor na suchej patelni. Pokrój drobno kandyzowane czereśnie i skórkę pomarańczową. Śmietanę wymieszaj z miodem i cukrem, powoli podgrzewaj, cały czas mieszając. Dodaj czereśnie, skórkę, migdały i mąkę. Cały czas mieszaj. Porcje ciasta układaj na nasmarowanej olejem blasze. Piecz 10 minut w temp. 180°C. Ciastka odklej za pomocą łopaty, gdy tylko trochę przestygną. Roztop czekoladę, rozlej ją na płaskim półmisku tak, aby powstały placuszki trochę większe od ciasteczek. W kleksy czekolady włóż ciasteczka, płaską stroną do dołu. Gdy czekolada zaстыgnie, można ciastka jeść.



FOT.: A. ŚCICHOCKI, STYLIZACJA: Z. WICIEJOWSKA



MROŻONY KREM KAWOWY

17 dag gorzkiej czekolady, **2/3** szklanki mocnego naparu kawy, **3 łyżki** + **2 łyżeczki** ciemnego rumu, **3** duże jajka, **3/4** szklanki cukru, **2** szklanki śmietany 36-proc., **1** czubata łyżka cukru pudru, sól

Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Dodaj kawę i 3 łyżki rumu. Cały czas mieszaj, aby powstała gładka masa. Jajka ubij z cukrem i szczyptą soli. Ustaw miskę nad garnkiem z gotującą się wodą, ubijaj nadal, aż masa znacznie powiększy swoją objętość. Trwa to około 6 minut. Następnie wyjmij miskę z kąpieli wodnej, dodaj masę czekoladową, ubijaj razem, aż do wystudzenia. Ubij jedną szklankę śmietanki, delikatnie połącz ją z masą czekoladową. Masę rozdziel do 8 pucharków, każdy przykryj folią i wstaw na 3 godziny do zamrażalnika. Wyjmij na 15 minut przed podaniem. Ubij resztę śmietanki z cukrem pudrem, pod koniec dodając 2 łyżeczki rumu. Każdą porcję mrożonego kremu kawowego udekoruj kleksem śmietany.



FOT.: A. ŚCICHOCKI, STYLIZACJA: Z. WICIEJOWSKA



TORTA DI ZUCCA

50 dag dyni, **600 ml** mleka, **10 dag** cukru, odrobina imbiru, szczypta cynamonu, **3** jajka, szczypta szafranu, **3 łyżki** masła, **50 dag** mrożonego ciasta francuskiego

Obierz dynię, miąższ pokrój na kawałki i zetrzyj na drobnej tarce. Gotuj 15 minut w 500 ml mleka. Ugotowaną dynię mocno odcisnij w gazie, wymieszaj z cukrem i przyprawami, dodaj jajka, masło i resztę mleka. Ciasto francuskie rozmroź i rozwałkuj na 2 cienkie krążki. Większym krążkiem ciasta wyłóż natłuszczoną formę na tartę, w środku rozsmaruj nadzienie dyniowe. Wygładź wierzch. Nałóż drugi krążek ciasta, sklej brzegi. Piecz 50 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C. Jeśli chcesz, aby ciasto było zupełnie takie samo jak w Toskanii, skrop je wodą różaną.



DUSZONE GRZYBY LEŚNE

JEŚLI KUPIŁAŚ ALBO NAZBIERAŁAŚ TROCHĘ MIESZANYCH LEŚNYCH GRZYBÓW, MOŻESZ ZROBIĆ DOMOWNIKOM WSPANIAŁĄ UCZTĘ. W MENU BĘDZIE TYLKO JEDNA, ALE ZA TO NAPRAWDĘ WYBORNA POTRAWA – GRZYBY DUSZONE



PRZYGOTUJ

Grzyby – tyle, ile zebrałaś lub przeznaczyłaś do duszenia.

Na kilogram grzybów potrzebne ci będą:

2-3 średnie cebule (jedni lubią więcej, inni mniej), czubata łyżka masła, 2 łyżki oleju albo 2 łyżki margaryny bądź smalca, natka pietruszki, sól, pieprz

BĘDA CI TEŻ POTRZEBNE: duża patelnia i pasująca przykrywka, deska do krojenia, mały nóż do obierania i większy do krojenia grzybów, sito lub durszlak, drewniana łopatka, czyste szmatki (np. gaza) i szczoteczka



1

Zacznij od starannego oczyszczenia grzybów. Szczoteczka, nożykiem i wilgotną szmatką usuń z kapeluszy przylepione do nich liście, igliwie itp. Poodkrawaj cząstki szerniałe, nadgniłe, spleśniałe i oczywiście wszelkie ślady działalności robaków. Odkrój kapelusze od trzonów, a z samych trzonów zdrewniałe części. Potem wypłucz szybko kapelusze i nóżki, żeby nie zdążyły nasiąknąć wodą.



2

Pokrój grzyby i cebulę. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę lub półplasterki, a osączone kapelusze w paseczki. Przyjrzyj się jeszcze nóżkom – młode i soczyste pokrój w cienkie plasterki, a twardsze odłóż (będziesz mogła potem ugotować na nich smak na zupę lub na sos). Zrób to jednak w ostatniej chwili, bo wiele grzybów szybko zmienia kolor, sinieje, a nawet czernieje (kozakil).



3

Obsmaż rozdrobnione produkty. Na patelnię z mocno rozgrzanym tłuszczem wrzuć cebulę i mieszaj. Gdy zaczną się rumienić, partiami dodawaj grzyby. Zwiększ płomień, żeby puściły jak najmniej soku, a nawet żeby troszeczkę się zrumieniły. Im większa patelnia, tym bardziej to się udaje. Nie zapominaj o mieszaniu, żeby grzyby nie poprzywieraly do dna i, nie daj Boże, nie przypaliły się.



4

Wkrótce misz-masz na patelni podejdzie trochę sokiem. Zmniejsz płomień, przykryj patelnię, ale cały czas czuwaj nad nią. Grzyby teraz trochę się smażą, trochę duszą we własnym sosie. Mieszaj je często, żeby nie dopuścić do przypalenia. Po 15-20 min zdejmij pokrywkę, żeby nieco odparowały. Dodaj soli i pieprzu. Przed podaniem możesz posypać potrawę drobno posiekaną natką pietruszki.



5

Jeśli często zbierasz grzyby, spróbuj różnych sposobów ich doprawiania (np. śmietaną) i sama zdecyduj, który najbardziej ci odpowiada. Duszone grzyby najczęściej podaje się tylko z kartofelkami z wody, ale możesz je też wymieszać z ugotowanym makaronem, zapiec z kaszą albo na grzankach, obłożyć nimi usmażoną rybę lub upieczone mięso. W każdej wersji smakują wybornie!



gotuj z Pascalem

Z WIEDZĄC WŁOCHY ŚRODKOWE KONIECZNIE ZAHACZCIE O UMBRIĘ. PRZY ODROBINIE SZCZĘŚCIA W OKOLICACH ŚREDNIOWIECZNEJ NORCII NATKNIĘCIE SIĘ NA TRUFLE, ZWANE TUTAJ „CZARNYM ZŁOTEM”. SZLACHETNE GRZYBY DODAJE SIĘ TU PRAWIE DO WSZYSTKIEGO. OSOBIŚCIE POLECAM JAJECZNICĘ Z TRUFLAMI!



FILET Z OKONIA MORSKIEGO

2 filety z okonia (lub dorsza), trochę mąki, oliwa do smażenia, 2 łyżki kaparów, 4-6 pomidorków koktajlowych, 1 szklanka białego wina, 4 oliwki, sól, świeżo mielony pieprz

Filety obtocz w mące, krótko podsmaż na gorącej oliwie. Zdejmij ryby, umyj patelnię. Znowu podgrzej na patelni trochę oliwy. Wrzuc

pokrojone na ćwiartki pomidorki, kapary i drobno pokrojone oliwki bez pestek. Przypraw do smaku, dodaj odrobinę oregano, króciutko podsmaż. Na patelnię włoś filety. Podlej białym winem, redukcuj przez chwilę. Podawaj na ogrzonym talerzu.



ORZECHOWE PARFAIT

25 dag mascarpone, 10 dag cukru pudru, 10 dag prażonych posiekanych orzechów, 2 jajka, 16 biszkoptów

Utrzyj żółtka z cukrem pudrem. Dodaj mascarpone. Białka ubij na sztywną pianę, ostrożnie połącz z masą. Dodaj orzechy, przelóż do miseczek. Włoś przynajmniej na godzinę do zamrażalnika. Podawaj z biszkoptami.



poprostugotuj.onet.pl