

KUCHNIE ŚWIATA. Włochy

Pizza, pasta, mozzarella

Dania kuchni włoskiej wygrały plebiscyt na najsmaczniejszą kuchnię w 2012 roku. To wyniki międzynarodowej ankiety przeprowadzonej przez portal turystyczny Zoover, publikujący opinie użytkowników, którzy dzielą się swoimi wrażeniami z podróży.

Pochodzący z 25 europejskich krajów użytkownicy Zoover biorący udział w głosowaniu, jednoznacznie wskazali, że najbardziej doceniają walory smakowe właśnie kuchni włoskiej. Przegranymi plebiscytu są kucharze z Holandii, których dania najmniej smakują innym europejczykom.

Tradycje kulinarne Półwyspu Apenińskiego sięgają jeszcze epoki antycznej. Powstała w I wieku naszej ery słynna książka kucharska Apicjusza, podaje wiele recept kulinarnych, z jakich korzystali smakosze epoki Rzymu Cezarów. Ich powtórzenie łatwo znaleźć we współczesnych włoskich podręcznikach sztuki kulinarnej. Nie to jednak zdecydowało o ogromnej popularności, jaką cieszy się dziś kuchnia włoska. Włochom udało się stworzyć kuchnię oszczędną, a zarazem nie pozbawioną wdzięku. Włoscy imigranci przybyli do USA przede wszystkim z południowych regionów Włoch. Stąd wziął się powszechnie obowiązujący w świecie obraz kuchni zdominowanej przez ravioli, pizzę i spaghetti.

Daleko od Alp

Tradycyjna kuchnia Półwyspu Apenińskiego była i jest zróżnicowana – od potraw mięsnych po ryby i owoce morza oraz potrawy mączne – makarony, zapiekanki czy pierożki. Mięso jest głównie składnikiem sosów lub farszów, rzadziej pojawia się jako pieczone, czy w postaci smażonych potraw. Na północy Włoch do smażenia

używa się niemal wyłącznie masła, na południu stosuje się wyłącznie oliwę. Inne są też upodobania smakowe – im dalej od Alp, tym większą popularnością cieszą się ostrzejsze potrawy.

Na południu i na Sycylii rzadko spotyka się kombinacje ostro-słodkie. Podstawowymi warzywami są pomidory i papryka, wśród owoców królują cytrusy zamiast jabłek, gruszek czy brzoskwiń tak chętnie jadanych na północy. Kolejną cechą wspólną kuchni włoskiej jest szerokie zastosowanie serów. Ich różnorodność jest wielka, a używa się ich jako nieodzownego składnika większości sosów, farszów i zapiekanek.

Al dente

We Włoszech królują niezliczone gatunki makaronów, które różnią się kształtem, barwą i wielkością konkretnej odmiany. Ich podstawowy składnik stanowi ciasto wykonane z mąki o wysokiej zawartości glutenu, co jest niezbędnym warunkiem makaronów dobrej jakości oraz wody i niekiedy innych składników. Typową dla kuchni włoskiej metodą gotowania makaronu jest przyrządzanie go al dente. Ma to ogromne znaczenie przy przygotowaniu makaronów faszerowanych i zapiekanek – zapobiega zmianie ich kształtu i konsystencji. Z identycznego ciasta sporządza się też liczne odmiany pierożków. Nieodzownym elementem posiłku jest wino. Wino, towarzyszące Włochom niemal od urodzenia do późnej starości, używane jest nie tylko

jako napój – stanowi także niezbędny składnik znacznej części potraw – zwłaszcza dań z ryb, mięsa, frutti di mare oraz niemal wszystkich sosów.

Barchette frutti di mare

Ciasto: 40 dag mąki, 25 dag masła, 4 żółtka, szczypta soli

Farsz: 10 dag ugotowanych i obranych krewetek, 20 dag ugotowanych i obranych ze skorupki muli, 20 dag świeżych prawdziwków, pęczek siekanej zielonej pietruszki, 100 ml bulionu rybnego, 4 łyżki tartej bułki, 4 łyżki oliwy, sól, biały pieprz

Sos: 2,5 dag masła, łyżka mąki, 120 ml mleka

Mąkę przesiać, dodać masło i drobno poszatkować ostrym nożem. Dodać pozostałe składniki, ciasto szybko zagnieść i wstawić na godzinę do lodówki. Gotowe ciasto rozwałkować na placek grubości 4 mm. Tak przygotowanym ciastem wylepić dokładnie dno i brzegi małych foremek w kształcie łódek (barchette). Piec ok. 10 minut w dobrze nagrzanym piekarniku.

Grzyby oczyścić, umyć i pokroić w cienkie plasterki. Dodać zieloną pietruszkę i smażyć przez 15 minut na łyżce oliwy. Z podanych składników sporządzić beszamel. Rozcieńczyć go bulionem z ryb i zagotować. Połączyć ze sobą mule, krewetki i usmażone grzyby. Dodać 2 łyżki rozcieńczonego beszamelu i dokładnie wymieszać.

Farszem napełniać łódeczki z ciasta. Powierzchnię farszu wygładzić nożem, przykryć warstwą beszamelu a następnie, zasmażoną na złoto na reszcie oliwy, tartą bułką.

Zapiekać przez 5 minut w nagrzanym do temperatury 220 °C piekarniku. Podawać gorące.



fot. Archiwum

Canelloni

Grzanki z serem mozzarella

Składniki: 25 dag chleba, 10 dag mozarelli lub bundzu owczego, 8 łyżek mąki, 2 jajka, sól, oliwa do smażenia

Chleb pokroić na kromki o grubości 5 mm. Okroić skórkę. Miększ pokroić w kwadraty o boku 4-6 cm. W podobny sposób pokroić ser.

Na jeden kawałek sera powinny przypadać dwa kawałki chleba. Wkładać ser między 2 kawałki chleba. Boki tak sporządzonych kanapek namoczyć w wodzie i obtoczyć kilkakrotnie w mące. Kanapki ułożyć na dużym półmisku tak, by nie stykały się ze sobą. Jajka roztrzepać starannie z odrobiną soli. Kanapki pokryć masą. Odstawić na godzinę.

Po upływie tego czasu jajka powinny całkowicie wsiąknąć w chleb. Smażyć w dużej ilości wrzącej oliwy na jasnożółty kolor (ok. 10 minut).

Osączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać gorące.

Canelloni nadziewane po bolońsku

Składniki: 40 dag ciasta makaronowego, masło do wysmarowania formy

Farsz: 40 dag chudej wołowiny, 10 dag boczku, 2 cebule, marchew, gałązka selera, łyżka koncentratu pomidorowego, 5 dag masła, 100 ml śmietanki, 5 dag oscypka, 20 dag sera kaszkawał, 2 grzyby suszone, goździk, sól, pieprz

Sos: 2,5 dag masła, 2,5 dag mąki, 220 ml mleka

Schłodzone ciasto rozwałkować na placek grubości 2 mm, z którego wykrawać prostokąty o wymiarach 12 x 20 cm. Odstawić na pół godziny, żeby przeschnęły. Gotować przez 5 minut we wrzącej, osolonej wodzie. Odcedzić i rozłożyć pojedynczo. Grzyby moczyć przez 20 minut

w letniej wodzie. Wyjąć, odcisnąć i pokroić w cienkie płatki.

Wszystkie warzywa umyć, obrać i drobno posiekać. Goździk utłuc w moździerz. Mięso i boczek przepuścić przez maszynkę. Wymieszać z masłem i włożyć do rondla. Dodać warzywa i goździk. Smażyć na średnim ogniu, póki mięso i warzywa się nie zarumienią. Dodać koncentrat pomidorowy i grzyby, osolic, dodać pieprz, zalać śmietanką i dusić przez 30 minut na bardzo małym ogniu.

Ugotowane prostokąty ciasta zwinąć w rurki (canelloni) i napełniać je przygotowanym farszem, a następnie układać w wysmarowanej masłem formie.

Z podanych składników sporządzić sos beszamelowy. Wymieszać z tartym oscypkiem. Mieszanicą zalać canelloni. Obsypać tartym kaszkawałem i zapiekać 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 °C. Podawać gorące. (Do przy-

rządzenia dania można użyć gotowego makaronu canelloni).

Salatka z oliwkami

Składniki: główka sałaty, 5 dag czarnych oliwek, ogórek, pęczek rzodkiewek, 4 kromki chleba, 8 małych kulek mozzarelli lub bundzu owczego, 6 łyżek oliwy, łyżeczka octu balsamicznego, łyżeczka musztardy, pół pęczka szczypiorku, sól, pieprz, oliwa do smażenia

Liście sałaty umyć i osuszyć. Porozrywać palcami na niewielkie kawałki i ułożyć w salaterce. Oliwki wypestkować. Rzodkiewki i ogórki umyć i pokroić w plasterki. Dodać wszystko do sałaty. Szcypiorek opłukać i drobno poszatkować. Z chleba usunąć skórkę. Mięksiz pokroić w kostkę i przesmażyć w dużej ilości rozgrzanej oliwy na złoty kolor (ok. 5 minut). Osączyć z nadmiaru oliwy i dodać do pozostałych składników. Dodać kulki mozzarelli lub bundzu.

Oliwę połączyć z solą, pieprzem, musztardą. Wymieszać i odstawić na 3 minuty. Sosem poleć sałatę, posypać szczypiorkiem i podać.

Zupa pavese

Składniki: 750 ml bulionu mięsnego, 4 żółtka, 5 dag tartego parmezanu lub podsuszonego oscypka, 4 ząbki czosnku, pół pęczka szczypiorku, pół pęczka świeżego oregano, 4 kromki białego pszennego chleba, 4 łyżki oliwy, sól

Czosnek obrać i rozetrzeć z małą łyżeczką soli. Szcypiorek i oregano opłukać i drobno poszatkować. Z chleba odkroić skórkę. Bulion rozgrzać.

Oliwę rozgrzać silnie na dużej patelni i zasmażyć na niej przez moment rozarty czosnek, po czym czosnek wyjąć, a na aromatycznym tłuszczu podsmażyć z obu stron grzanki na złoty kolor. Grzanki rozłożyć na talerzach, a na środku każdej z nich ułożyć żółtko. Do talerzy wlać ostrożnie (aby nie zmoczyć wierzchu grzanek) gorący bulion. Posypać tartym serem, a następnie

oregano i szczypiorkiem. Zupę podawać gorącą.

Sola po florencu

Składniki: 70 dag filetów z soli, 70 dag surowych liści szpinaku, 250 ml białego wytrawnego wina, 5 dag parmezanu lub oscypka, 6 dag masła, szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz
Sos: 6 dag masła, 5 dag mąki, 500 ml mleka

Filety przekroić w poprzek na połowę. Szpinak umyć. Ugotować w dużej ilości osolonej wody (ok. 7 minut). Odcedzić, odcisnąć i podsmażyć przez 5 minut na połowie roztopionego masła. Zdjąć z ognia. Odstawić.

Na zimnej patelni ułożyć filety. Posolić, doprawić pieprzem, dodać resztę masła i wino. Zagotować. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 10 minut. Zdjąć z ognia. Odstawić. Przyrządzić sos beszamelowy i połączyć go z wywarem pozostałym z gotowania ryby. Dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Starannie wymieszać i zagotować.

Na dnie żaroodpornego naczynia ułożyć warstwę filetów. Pokryć beszamelem. Nałożyć warstwę szpinaku. Pokryć beszamelem. Na nim kolejną warstwę filetów, beszamel itd. Ostatnia warstwa to filety pokryte beszamelem, posypane parmezanem. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 190 °C, dopóki parmezan się nie zarumieni.

Kalmary w cieście

Składniki: 45 dag sprawionych o oczyszczonych kalmarów, pęczek siekanej zielonej pietruszki, sok z cytryny, łyżka oliwy, sól, pieprz i oliwa do smażenia

Ciasto: jajko, 15 dag mąki, 250 ml mleka

Sos: 5 dużych pomidorów, łyżka siekanej bazylii, 15 dag masła, 120 ml białego wytrawnego wina, 3 żółtka

Kalmary pokroić w krążki i ułożyć w płaskim kamionkowym naczyniu.

Posolić, dodać pieprz, pietruszkę, oliwę i sok z cytryny. Wymieszać i marynować w tej mieszance przez 2 godziny.

Pomidory sparzyć, obrać, wypestkować a następnie zmiksować. W rondlu zagotować wino. Zmniejszyć ogień i cały czas intensywnie ubijając dodawać po kawałku masło i kolejne żółtka. Gdy sos zagęści się dodać sól, pieprz, bazylię i przetarte pomidory, nie przestając ubijać. Zdjąć z ognia i trzymać w ciepłe. W misce roztrzepać jajko, dodać mleko i ubijając dodawać stopniowo mąkę. Ciasto musi być gęste. Kalmary wyjąć z marynaty, osączyć, maczać w cieście i smażyć w dużej ilości oliwy na ciemnozłoty kolor. Usmażone poleć sosem i podawać.

Ossobuco po mediolańsku

Składniki: gicz cielęca, 15 dag masła, łyżka mąki, sól, pieprz

Sos: 5 dag anchois, 2 łyżki przecieru pomidorowego i 3 pomidory, ząbek czosnku, marchew, skórka z półtorej cytryny, skórka z pomarańczy, pół pęczka bazylii i pół pęczka tymianku, 2 łyżki ziół prowansalskich (mieszanina rozmarynu, tymianku, oregano i majeranku), 2 łyżki oliwy, 125 ml białego wytrawnego wina

Gicz cielęcą pokroić wraz z kością w poprzeczne plastry o grubości 3,5-4 cm, nie usuwając szpiku. Posolić, dodać pieprz, oprószyć mąką i obsmażyć na maśle na złoty kolor. Odstawić w ciepłe miejsce. Skórki z jednej cytryny i pomarańczy zalać szklanką zimnej wody. Zagotować na wolnym ogniu i odstawić. Czosnek, tymianek, bazylię i zioła prowansalskie zasmażyć przez 2 minuty na silnie rozgrzanej oliwie. Dodać koncentrat pomidorowy, pomidory, drobno posiekaną skórę z połowy cytryny i anchois. Smażyć stale mieszając przez 5 minut. Dodać połowę wody z gotowania skórek cytrusowych oraz wino. Sos zagotować. Dodać pokrojoną w cienkie plasterki marchew i wymieszać. Gicz ułożyć na dnie pojemnego, żaroodpornego naczynia i zalać sosem. Przykryć i wstawić na godzinę

do piekarnika nagrzanego do temperatury 170 °C. Ułożyć na półmisku. Podawać z risotto lub ryżem.

Kotleciki ze szpinaku

Składniki: 75 dag szpinaku, 15 dag wędzonego boczku pokrojonego w cienkie plasterki, 2 jajka, 4 kromki białego chleba, 10 dag tartej bułki, 100 ml bulionu mięsnego, łyżka masła, łyżka mąki, szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz, 10 dag masła i 2 łyżki oliwy do smażenia oraz 2 jajka ugotowane na twardo i pokrojone w plasterki

Szpinak przebrać, odrzucić szypułki i umyć. Ugotować w dużej ilości osolonego wrzątku (10 minut), odcedzić i odcisnąć. Mąkę zasmażyć z łyżką masła, rozprowadzić bulionem, dodać ugotowany szpinak, osolić i podsmażyć, póki nie zgęstnieje, ciągle mieszając. Chleb obrać ze skórki i zasmażyć z obu stron na jasnozłoty kolor, na 2 łyżkach rozgrzanej oliwy. Osączyć z nadmiaru tłuszczu i pokroić w drobną kostkę. Zasmażony szpinak połączyć z tartą bułką, surowymi jajkami i pokrojonymi grzankami. Dodać sól, pieprz oraz szczyptę gałki muszkatołowej i starannie wymieszać. Z masy uformować 8 okrągłych, płaskich kotletów.

Smażyć je na rozgrzanym maśle, po 5 minut z każdej strony, po czym zdjąć z ognia i odstawić w ciepłe miejsce. Na tłuszczu ze smażenia kotletów zrumienić plastry boczku na jasnobrązowy kolor. Kotleciki ułożyć na półmisku, na każdym z nich umieścić plasterki jajka i smażony boczek.

Pizza kalabryjska z pomidorami i tuńczykiem

Ciasto: 35 dag mąki, 2 dag drożdży, 2 łyżki smalcu, 220 ml letniej wody, sól, tłuszcz do wysmarowania formy

Farsz: 60 dag pomidorów, 20 dag tuńczyka w oliwie, 5 dag anchois, 5 dag zielonych oliwek faszeryowanych, jajko, szalotka, 3 łyżki oliwy

Mąkę przesiać na stolnicę. W środku kopczyka mąki uformować wgłębienie. Umieścić w nim rozkruszone drożdże. Dodać smalec i szczyptę soli. Wlać wodę (ok. 220 ml) i wyrobić rękami na jednolitą masę. Po wyrobieniu ciasto ułożyć na obsypanym mąką półmisku, oprószyć i odstawić na 2 godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Jajko ugotować na twardo. Schłodzić, obrać ze skorupki i pokroić w plasterki o grubości ok. 5 mm. Zieloną część łodygi szalotki drobno posiekać. Tuńczyka pokruszyć. Anchois obrać ze skóry i wyfiletować. Pomidory sparzyć, obrać ze skórek, wypestkować i pokroić w plastry. Podsmażyć na 3 łyżkach oliwy przez ok. 5 minut. Osolić i ostudzić.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować na okrągły placek grubości 4-5 mm. Formę do pizzy nasmarować tłuszczem. Nałożyć ciasto tak, aby pokrywało dno i ścianki formy. Na wierzch ciasta nałożyć podsmażone pomidory. Na nich układać pozostałe składniki farszu. Posypać posiekaną szalotką. Piec ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 °C.

Tagliatelle w sosie liguryjskim

Składniki: 40 dag mąki, 10 dag mięsa z kiełbasek paprykowych, 3 jajka, cebula, 2 ząbki czosnku, kilka gałązek świeżego rozmarynu, sól, pieprz, oliwa do smażenia

Sos: 1 kg świeżych prawdziwków, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 200 ml bulionu mięsnego, szczypta suszonych ziół – majeranku, tymianku i oregano, sól, pieprz

Czosnek i cebulę obrać i drobno posiekać. Rozmaryn poszatkować. Mięso z kiełbasek jak najdrobniej posiekać. Na dno rondla wlać łyżkę oliwy. Dodać mięso, cebulę, czosnek i rozmaryn. Osolić, doprawić pieprzem i smażyć na bardzo małym ogniu przez 25 minut. Mieszaninę wyłożyć na deskę i starannie posiekać, aby uzyskać jednolitą masę. Mąkę przesiać. Wbić do niej jaj-

ka, po czym dodać przygotowaną siekaninę. Wyrabiać na ciasto o konsystencji ciasta makaronowego. Po wyrobieniu odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Grzyby oczyścić, umyć i pokroić w duże plastry. W dużym rondlu rozgrzać oliwę. Zrumienić na niej cebulę, dodać czosnek i smażyć przez minutę. Dodać grzyby i dusić na średnim ogniu przez 30 minut. Zalać bulionem, dodać sól, pieprz oraz szczyptę ziół. Sos dusić na średnim ogniu jeszcze 30 minut.

Schłodzone ciasto rozwałkować na oprószonej mąką stolnicy na cienki placek, z którego wykrawać wstążki o szerokości 5 mm. Odstawić je na kilka minut by przeschły, po czym gotować al dente w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić i podawać z sosem liguryjskim.

Ciasteczka serowe

Składniki: 40 dag świeżego chudego twarogu, 10 dag mąki, 5 dag cukru pudru, 2 jajka, torebka cukru waniliowego, łyżka drobno posiekanej skórki cytrynowej, 60 ml likieru pomarańczowego, tłuszcz do smażenia

Twaróg dwukrotnie zemleć. Żółtka z 2 jaj utrzeć z cukrem pudrem, dodać cukier waniliowy i skórkę cytrynową. Wymieszać, połączyć z twarogiem i ucierać do uzyskania jednolitej masy. Ciągłe mieszając dodawać stopniowo przesianą mąkę. Wlać likier i starannie wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę, połączyć z ciastem, dokładnie wymieszać.

Ciasto nakładać porcjami (ok. 1 łyżka) na mocno rozgrzany tłuszcz. Smażyć z obydwu stron na złoty kolor. Podawać z sorbetem owocowym i kandyzowanymi owocami.

Toskańskie ciasto korzenne (Panforte di Siena)

12 dag orzechów laskowych, 12 dag migdałów, 6 dag mieszanki kandyzowanych owoców, 6 dag suszonych moreli

i 6 dag kandyzowanego ananasa – drobno pokrojonych, starta skórka z pomarańczy, 6 dag mąki, 2 łyżki kakao, łyżeczka mielonego cynamonu, po ćwierć łyżeczki mielonej kolendry, świeżo startej gałki muszkatolowej i mielonych goździków, 12 dag cukru, 18 dag miodu, cukier puder do posypania

Piekarnik rozgrzać do 180 °C, tortownicę o średnicy 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Orzechy rozłożyć na innej blaszce i rumienić przez 10 minut, przełożyć na ściereczkę i zdjąć skórkę. W tym czasie rozłożyć na blaszce migdały i prażyć przez 10 minut aż się zrumienią. Mogą się nawet lekko przypalić. Orzechy i migdały posiekać i umieścić w dużej misce. Dodać kandyzowane owoce i skórkę z pomarańczy. Wszystko dobrze

wymieszać. Wsypać mąkę, kakao, cynamon i zmielone przyprawy i ponownie wymieszać.

Na małym ogniu rozpuścić cukier i miód. Gotować chwilę aż syrop zgęstnieje, dodać orzechy i owoce wymieszane z przyprawami i mąką, zamieszać i zdjąć z ognia.

Masę umieścić w tortownicy i moką łyżką wygładzić powierzchnię. Piec w 180 °C przez godzinę a potem ostudzić w formie. Ciasto wyjąć, usunąć papier, posypać cukrem i pokroić na małe kawałki.

źródło: www.zoover.com, *Kuchnia Włoska*, wydawnictwo TenTen

Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu



for. Archiwum

Toskańskie ciasto korzenne panforte