

CIRIO

Autentico Italiano dal 1856

WŁOSKI

SMAK POMIDORÓW





Smaker.pl serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim ponad 20 tysięcy przepisów użytkowników oraz kulinarne tematy specjalne pełne ciekawostek, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko. Ponadto na czacie spotkasz się ze znanymi kucharzami.

Redakcja serwisu Smaker.pl: Joanna Jagodzińska, Sylwia Cisowska

Autor tekstów: Sylwia Cisowska

Projekt okładki: Joanna Tracz

Skład i łamanie: Joanna Jagodzińska, Sylwia Cisowska

Nadzór nad całością: Andrzej Potocki

Fotografie: Cirio, 123rf.com, zwycięzcy konkursu „[Prześlij przepis wraz ze zdjęciem, inspirowany produktami marki CIRIO](#)”

Copyright Smaker.pl 2014

Spis treści

Witamy we Włoszech!.....	4
Najlepsze przepisy regionalne.....	5
Spiedini di pesce - Szaszлык z ryb.....	6
Vitello farcito – Faszerowana cielęcina w pomidorowym sosie.....	7
Polenta al sugo– Polenta z sosem pomidorowym.....	8
Bucatini all’Amatriciana - Makaron w rzymskim stylu	10
Tortellini alle melanzane - Pierożki z bakłażanem.....	12
Pappa al pomodoro - Toskańska zupa	13
Pollo ai peperoni - Kurczak w papryce	15
Paccheri al pesce spada - Paccheri nadziewane miecznikiem	17
Cozze alle Tarantina - Małże w stylu Tarento.....	18
Lasagne alle melanzane - Lasagne z bakłażanem i pomidorami.....	19
Pomidorowa walka z kilogramami	21
Makaron z pomidorem w roli głównej	22
Pizza light.....	23
Pomidory w greckim stylu.....	25
Koktajlowy zawrót głowy	26
Przepisy zwycięzców konkursu na dania inspirowane produktami Cirio	27
Gulasz meksykański z kaszą jagłana	28
Filet z ryżem i warzywami.....	29
Ulubione spaghetti.....	30
Zapiekanka jagłana z brokułami	31
Roladki z bakłażana nadziewane kaszą jagłana	32
Tarta z tuńczykiem i pomidorami	33
Najlepsza pizza	34
Zupa meksykańska z kielbaskami	35
Zupa pomidorowa z fasolą.....	36
Szybkie danie mięsno-pomidorowe.....	37
Złote, jabłko czyli pomidor w pigułce.....	38
Skąd się wzięły pomidory na polskich stołach?	38
Dlaczego kochamy jeść pomidory?	38
Cirio – pomidory z historią.....	39



Autentico Italiano dal 1856

Włoski smak pomidorów

Witamy we Włoszech!

Smaker i Cirio zabierają Was w kulinarną podróż do ojczyzny makaronów i pizzy!

Dzięki naszemu e-bookowi odkryjecie tradycyjny smak i aromat Italii. Oddajemy w Wasze ręce zbiór najciekawszych i najbardziej smakowitych przepisów, pochodzących wprost z Półwyspu Apenińskiego. Od teraz przygotowanie włoskiej uczyty nie będzie stanowiło dla Was najmniejszego problemu. Wszystkie pomysły, które Wam prezentujemy nie wymagają ani dużego nakładu czasu, ani finansów. Bez większego problemu poradzą sobie z nimi nawet kucharze-amatorzy, którzy nie mają dużego doświadczenia w gotowaniu.

W pierwszym rozdziale naszego e-booka prezentujemy Wam najsmaczniejsze przepisy z różnych regionów Włoch. Przekonacie się, że kuchnia Italii to coś znacznie więcej niż spaghetti bolognese. W dalszej części postanowiliśmy zawalczyć z mitem, mówiącym o tym, że kuchnia włoska jest bardzo tuczająca. Co ważne, także i Wy – czytelnicy Smakera – mieliście swój wkład w powstanie tej książki. W ostatnim rozdziale zebraliśmy najlepsze przepisy uczestników konkursu na najsmaczniejsze dania inspirowane produktami Cirio.

Pozwólcie nam przenieść się do smacznej krainy, gdzie proste, dobrej jakości składniki, zamieniają się w smakowite dania, które smakują całej rodzinie.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja Smaker.pl



Najlepsze przepisy regionalne

W tym rozdziale prezentujemy Wam najsmaczniejsze przepisy, pochodzące z różnych regionów Włoch. Z pewnością zaskoczy Was jak różnorodna jest kuchnia włoska. Mieszkańcy Italii już od setek lat udowadniają, że z tak prostych składników jak pomidory, ser czy też zioła można przygotować nieskończoną ilość przepisów.

Północne Włochy

Zaczynamy w północnej części „włoskiego buta” pomiędzy starożytną Morską Republiką Genui a Wenecją. Z zachodniego do wschodniego wybrzeża, które rozciąga się w cieniu włoskich Alp. Spróbuj tradycyjnych dań z górskich regionów i zachwyć się smakiem kuchni północnego wybrzeża.



Spiedini di pesce - Szaszłyk z ryb

– Liguria –



Czas: 25min



Składniki dla: 4 osób

Potrzebujemy:

- 400 g filetów z żabnicy (możesz ją zastąpić dorszem)
 - 16 plasterków świeżego bekonu
 - 12 małży
 - 1 cebula
 - Białe wino (wytrawne)
 - Natka pietruszki, rozmaryn, sól, pieprz
 - CIRIO Pomidory bez skóry (400g)
1. Małże umieść w garnku, dodaj 75 ml wody i 15 ml wina. Gotuj pod przykryciem, aż wszystkie małże się otworzą. Wyjmij małże ze skorupki, odcedź, ale nie wylewaj płynu.
 2. Przygotuj sos: cebulę pokrój w plastry, podsmaż na oliwie przez ok. 4 min. Dodaj wywar, w którym gotowały się małże, pomidory Cirio, rozmaryn, pietruszkę, sól i pieprz. Gotuj przez 2 min.
 3. Filet umyj, osusz, pokrój na 16 kawałków, owiń w plasterki bekonu. Na 4 patyczki do szaszłyków nadziej na przemian kawałki ryby i małże. Podsmaż na oliwie przez ok. 5 min.
 4. Podawaj na sosie pomidorowym.



Vitello farcito – Faszerowana cielęcina w pomidorowym sosie

– Lombardia –

**Czas: 65min****Składniki dla: 4 osób**

Potrzebujemy:

- 600 g dobrej cielęciny
- 2 jajka
- 100 g masła
- 50 ml odtłuszczonego mleka
- 80 g małych grzanek chlebowych
- 9 łyżeczek tartego sera Parmezan
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- Oliwa z oliwek Extra Vergine
- Gałka muskatołowa, natka pietruszki sól, pieprz
- CIRIO Pomidory bez skóry (400g)
- 50 g koncentratu pomidorowego



1. Wymieszaj w misce farsz: grzanki chlebowe, ser Parmezan, jajka, roztopione masło, 1 ząbek posiekanego czosnku, posiekaną natkę pietruszki, sól, gałkę muskatołową. Połącz dokładnie wszystkie składniki, dodaj mleko w proszku.
2. Cielęcinę rozkrój, rozsmaruj farsz, zroluj i zwiąż sznurkiem kuchennym.
3. Na patelni podsmaż czosnek, dodaj pomidory Cirio i koncentrat pomidorowy, 2 łyżki wody, sól, pieprz. Dodaj cielęcinę i gotuj przez 45 min.
4. Pokrój cielęcinę w plastry, serwuj na pomidorowym sosie.

Polenta al sugo– Polenta z sosem pomidorowym – Veneto –

**Czas: 65min****Składniki dla: 4 osób**

Potrzebujemy:

- 300 g mąki kukurydzianej
- 1 litr wody
- 1 łyżeczka masła
- 50 g sera Parmezan
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżeczki oliwy Extra Vergine
- Sól
- Cirio pomidory w kawałkach

1. Wodę doprowadź do wrzątku, dodaj mąkę. Gotuj przez 30 min., mieszając, żeby mąką nie przywarła do dna garnka.
2. W tym samym czasie, podsmaż czosnek na oliwie przez ok. 5 min. dodaj Cirio pomidory w kawałkach, dopraw solą. Gotuj przez 20 min. po czym usuń ząbek czosnku.
3. Do ugotowanej polenty dodaj ząbek czosnku, kawałek masła, mieszaj przez 3 min, ponownie usuń czosnek. Przełóż polentę do 4 miseczek.
4. Dodaj do polenty sos pomidorowy, posyp parmezanem.





Autentico Italiano dal 1856

Włoski smak pomidorów

Witaj w Rzymie!

W tym miejscu naszej podróży wyobraź sobie, że siedzisz przy stoliku w jednej z rzymskich trattorii, na rzymskiej ulicy otoczony uśmiechniętymi twarzami i szeptami rozmów. Świeci wiosenne słońce, a Ty jesteś w Rzymie- „wiecznym mieście”, sercu Historii i Sztuki i jednym z najpiękniejszych miejsc na świecie. Przygotuj się na odkrycie wyjątkowego dania!



Bucatini all'Amatriciana - Makaron w rzymskim stylu

– Rzym –



Czas: 25min



Składniki dla: 4 osób

Potrzebujemy:

- 300 g makaronu Bucatini
- 70 g wędzonego boczku
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek Extra Vergine
- Starty ser Pecorino Romano
- Sól, pieprz
- CIRIO Przecier Passata Rustica (500 ml)

1. W garnku zagotuj dużą ilość osolonej wody. Ugotuj makaron bucatini zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Boczek pokrój w kostkę, podsmaż na dobrze rozgrzanej patelni.
3. Dodaj Przecier Passata Rustica i gotuj przez 10 min. Dopraw solą i pieprzem.
4. Makaron odcedź dodaj do sosu. Podawaj na gorąco posypane serem Pecorino Romano.



Centralne Włochy

Ruszamy w stronę rzeki Pad w Regionie Emilia – Romagna i cyprysowych wzgórz Toskanii. To obszary, na których dojrzewają pyszne, jedne z najlepszych pomidorów. Potrawy z tych regionów są przejawem włoskiej gościnności i autentycznego życia rustykalnych Włoch. To połączenie piękna i natury.



Tortellini alle melanzane - Pierożki z bakłażanem

– Emilia Romania –



Czas: 35min



Składniki dla: 4 osób

Potrzebujemy:

- 160 g mąki pszennej
- 80 g semoliny
- 2 bakłażany
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 100 g sera Parmezan
- 1 ząbek czosnku
- Oliwa z oliwek Extra Vergine
- Bazylia
- Sól i pieprz, tymianek, rozmaryn
- CIRIO pomidory w kawałkach
- Koncentrat z pomidorów



1. Wymieszaj mąkę, semolinę, 2 żółtka i 1 jajko, doda koncentrat pomidorowy, szczyptę soli i trochę wody. Zagniataj ciasto przez ok.5 min. do momentu aż będzie elastyczne. Owiń w folię i włóż na godzinę do lodówki.
2. Jednego bakłażana obierz ze skórki, pokrój na plasterki, zanurz w oliwie z dodatkiem ziół i przypraw . Zapiecz w piekarniku przez 40 min w temp. 140°C. Następnie zmiksuj w blenderze. Obierz ze skórki drugiego bakłażana, pokrój w kostkę i smaż na rozgrzanej oliwie przez ok. 4 min. Połącz obydwie bakłażany i dodaj Parmezan.
3. Rozwałkuj ciasto, wytnij małe pierożki . Za pomocą pędzelka rozprowadź żółtko. Na każdym pierożku nałóż farsz z bakłażana, tak, żeby brzegi dały się swobodnie zlepić. Uformuj pierożki zlepiając brzegi ciasta.
4. Gotuj pierożki w osolonym wrzątku, dopóki nie wypłyną na powierzchnię. W tym czasie na oliwie podsmaż czosnek, dodaj Cirio pomidory w kawałkach, gotuj przez 7-10 min. Posyp świeżą bazylią.
5. Ugotowane pierożki serwuj na sosie.

Pappa al pomodoro - Toskańska zupa

– Toskania –



Czas: 35min



Składniki dla: 4 osób

Potrzebujemy:

- 350 g czerstwego chleba bez soli
- 1 l bulionu z warzyw
- 2 ząbki czosnku
- Oliwa z oliwek Extra Vergine
- Bazylia
- 1 łyżeczka cukru
- Sól
- CIRIO Przecier Passata Rustica

1. Pokrój chleb na 8 cienkich kromek, włóż do tosterka na kilka minut, ostudź następnie pokrusz razem z obranym ząbkiem posiekanego czosnku.

2. W garnku zmieszaj chleb, dodaj przecier Passata Rustica Cirio, dodaj sporą ilość bulionu z warzyw, sól, łyżeczkę cukru i gotuj przez 40-50 min. aż bulion całkowicie odparuje, mieszając od czasu do czasu.

3. Ugotowana zupę rozlej do misek, polej oliwą z oliwek, dodaj listki świeżej bazylii.



Pollo ai peperoni - Kurczak w papryce

– Umbria –



Czas: 65min



Składniki dla: 4 osób

Potrzebujemy:

- 1 kurczak (waga ok. 1,2 kg)
- 4 duże papryki: żółta i zielona
- 4 ząbki czosnku
- Oliwa z oliwek Extra Vergine do smaku
- 1 kieliszek białego wina (wytrawnego)
- Rozmaryn, sól, pieprz
- CIRIO Przecier Passata Rustica (500 ml)

1. Kurczka umyj, pokrój na porcje, zostawiając skórkę. Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne, pokrój w paski o szerokości ok. 3 cm
2. W głębokiej patelni rozgrzej sporą ilość oliwy, dodaj 4 ząbki czosnku. Smaż kurczaka na rozgrzanej oliwie przez ok. 8 min., do uzyskania złocistego koloru.
3. Dodaj kieliszek białego wina, poczekaj, aż odparuje na dużym ogniu. Dodaj paprykę, 500 ml Przecieru Passata Rustica, kilka listków bazylii.
4. Gotuj przez 60 min pod przykryciem na małym ogniu.

Południowe Włochy

Ostatni etap Naszej podróży. Gorące słońce i głęboki błękit morza. Serce śródziemnomorskiej kuchni, w której kreatywność i intensywny smak nieodzownie łączą się z gorącym temperamentem Włochów. Wyraziste aromaty, dobry smak i doskonałe samopoczucie. Smacznego!



Paccheri al pesce spada - Paccheri nadziewane miecznikiem – Campania –

**Czas: 45min****Składniki dla: 4 osób****Potrzebujemy:**

- 36 szt makaronu Paccheri (gruba, krótka rurka, idealna do nadziewania)
- 450 g steku z miecznika
- 250 g pełnoziarnistego pieczywa
- 100 g cykorii
- Oliwa z oliwek Extra Vergine
- Natka pietruszki Chilli, sól, pieprz
- Majeranek, rozmaryn i bazylia
- CIRIO pomidory bez skóry



1. Ugotuj makaron w osolonym wrzątku, zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedź, rozłóż na tacy. Chleb pokrój w kostkę, podsmaż na oliwie dodaj majeranek i rozmaryn. Smaż przez ok. 2 min. na dużym ogniu, następnie zapiecz w piekarniku przez kolejne 6 min. (180°C), na końcu zmiksuj w blenderze.
2. Na oliwie z oliwek podsmaż cykorię, dodaj posiekany czosnek, natkę, chilli, smaż przez 2 min. Rybę usmaż z obydwu stron, doprawiając solą.
3. Z ryby usuń skórę, pokrój na małe kawałki zmiksuj w blenderze razem z z chlebem i cykorią. Nadziej makaron farszem.
4. Podsmaż posiekany czosnek na oliwie, dodaj pomidory Cirio, sól, pieprz, bazylię i majeranek. Gotuj przez 15 min. Faszzerowane Paccheri podawaj na gorącym sosie.

Cozze alle Tarantina - Małże w stylu Tarento

– Puglia –

**Czas: 45min****Składniki dla: 4 osób**

Potrzebujemy:

- 1 kg małży
 - 2 ząbki czosnku
 - 100 ml białego wina
 - Garść natki pietruszki
 - Sól, pieprz
 - Cirio pomidory w kawałkach
1. Małże dokładnie umyj. Na dużej patelni rozgrzej 3 łyżeczki oliwy, dodaj ząbek czosnku, część posiekanej natki pietruszki. Dodaj małże i wino, poczekaj aż odparuje. Przykryj i gotuj przez 5 min. Usuń małże, które nie otworzyły skorupki. Odcedź, nie wylewaj sosu.
 2. Na rozgrzanej patelni podsmaż czosnek, dodaj pomidory w kawałkach Cirio, szczyptę soli i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 10 min. Następnie dodaj małże oraz sos. Delikatnie podgrzej, tak, aby niewielka ilość sosu odparowała.
 3. Przed podaniem dopraw jeszcze raz solą, pieprzem i świeżą natką pietruszki.



Lasagne alle melanzane - Lasagne z bakłażanem i pomidorami

– Sycylia –

**Czas: 35min****Składniki dla: 4 osób**

Potrzebujemy:

- 1 kg makaronu Lasagne
 - 1 l beszamelu
 - 300 g tartego sera Parmezan
 - 2 bakłażany
 - 5 łyżeczek oliwy ExtraVergine
 - Bazylia, sól, pieprz
 - CIRIO Przecier w kartoniku 500g (2 opakowania)
1. Bakłażana umyj, pokrój na ½ cm plastry, smaż 2 min. na rozgrzanej oliwie z oliwek
 2. Przygotuj sos pomidorowy: na patelni, na rozgrzanej oliwie podsmaż posiekana cebulę, dodaj sól, pieprz i przecier Cirio.
 3. Naczynie żaroodporne wysmaruj oliwą, rozłóż płat lasagne (najlepiej użyć świeżego makaronu, suche płaty możesz wcześniej obgotować) . Przykryj warstwą bakłażana, dodaj beszamel i sosu pomidorowy. Posyp Parmezanem. Powtarzaj warstwy do wykorzystania wszystkich płatów makaronu. Zapiekaj przez 15 min w temp. 200°C.





CIRIO

Autentico Italiano dal 1856

Pomidorowa walka z kilogramami

Nie wiedzieć czemu, dania makaronowe są uznawane za wyjątkowo tuczące. Tymczasem dobrze ugotowany makaron, przygotowany z dobrej jakości mąki, podany z odpowiednimi dodatkami, może być jedzony przez nas bez najmniejszych wyrzutów sumienia.

Włosi kochają podawać swoje ulubione pasty z lekkimi świeżymi sosami. Oczywiście, jak w większości włoskich dań, nie może zabraknąć w nich pomidorów. Mieszkańcy Italii wiedzą co robią, dodając je do wielu swoich dań, ponieważ warzywa te są niezwykle zdrowe. Pomidory zawierają bardzo dużo witamin z grupy B, C, A, E i K. Ponadto, jedząc je wprowadzamy do naszego organizmu sporo błonnika oraz cennych substancji odżywczych takich jak potas, kwas foliowy, beta-karoten, żelazo oraz magnez. Powinniśmy zadbać o to, aby pomidory pod różną postacią znalazły się w naszej diecie, gdyż dzięki nim możemy obniżyć ciśnienie krwi, poprawić odporność oraz zapobiec rozdławianiu się włosów i paznokci.

W dalszej części naszego e-booka prezentujemy pyszne przepisy z pomidorami w roli głównej, które możecie uwzględnić w swoim jadłospisie, nawet jeśli znajdujecie się na diecie.



Makaron z pomidorem w roli głównej

**Czas: 15min****Składniki dla: 1 osoby****Potrzebujemy:**

- 1 szklanka pełnoziarnistego makaronu
- 3 pomidory
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- bazylia, oregano
- sól, pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek.

1. Makaron gotujemy według przepisu, podanego na opakowaniu. Kroimy drobno cebulę i przeciskamy czosnek przez praskę. Pomidory zalewamy wrzątkiem, pozbywamy się skórki i kroimy w kostkę. Do miseczki wrzucamy wszystkie składniki i przyprawy, po czym mieszamy. Całość polewamy oliwą z oliwek. Taki makaron można podawać na ciepło lub na zimno. Idealnie sprawdzi się jako posiłek w pracy!



Pizza light

**Czas: 40min****Składniki dla: 2 osób****Potrzebujemy:**

- 5 łyżek otrąb owsianych
- 1 łyżka otrąb pszennych
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej
- 2 łyżki mleka
- 40 g drożdży
- 1 jajko
- przecier pomidorowy
- kawałek piersi z kurczaka
- 4 pieczarki
- 2 pomidory
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- bazylia, oregano
- sól, pieprz
- czarne oliwki
- ser mozzarella (opcjonalnie)

1. Wszystkie otręby należy zmielić, po czym dodać do nich skrobię, drożdże i szczyptę soli. Mleko należy lekko podgrzać, do około 30 stopni. Ciepłe mleko wlać do miski z otrębami i dodać jajko. Wszystko dokładnie mieszamy i wyrabiamy ciasto. Odstawiamy na około 30 minut w ciepłe miejsce. Po tym czasie przekładamy ciasto na blachę pokrytą pergaminem.
2. Do małego garnuszka przelewamy przecier, podgrzewając dodajemy odrobinę oregano, bazylii i czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Kurczaka kroimy w małe kawałki i podsmażamy lekko na patelni, doprawiając do smaku. Pieczarki obieramy i kroimy w paski. Pomidory dokładnie myjemy, zalewamy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w plasterki. Cebulę kroimy w piórka.
4. Na ciasto nakładamy najpierw przecier z czosnkiem, na to kurczaka, pieczarki, cebulę i pomidory. Na wierzch pizzy można dodać ser mozzarella light pokrojony w plasterki. Pizzę wkładamy do piekarnika nagrzanego do około 180 stopni i pieczemy około 25 minut.



Pomidory w greckim stylu

**Czas: 15min****Składniki dla: 1 osoby****Potrzebujemy:**

- 1 duży pomidor
 - ½ czerwonej papryki
 - 10 oliwek
 - 1 mała cebula
 - 30 g sera feta
 - 5 dużych liści sałaty lodowej
 - oliwa z oliwek
 - oregano
 - sól, pieprz
1. Pomidory i paprykę dokładnie myjemy, usuwamy szypułki i kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w kostkę, z oliwek wyciągamy pestki. Do miseczki wkładamy paprykę, cebulę pomidory, a całość obsypujemy oliwkami. Oprószamy solą i pieprzem. Na wierzch sałatki układamy ser feta, który posypujemy oregano.



Koktajlowy zawrót głowy

**Czas: 5min****Składniki dla: 1 osoby****Potrzebujemy:**

- 3 pomidory
- papryczka chili
- natka pietruszki
- bazylia, oregano
- 1 łyżeczka oliwy
- sól.

1. Pomidory zalewamy wrzątkiem, obieramy ze skórki, kroimy w półksiężycy i pozbywamy się gniazd nasiennych. Tak przygotowane pomidory wrzucamy do miski, do tego dodajemy pokrojoną papryczkę chili (według uznania, ale uwaga, jest ostra!), bazylię, oregano, oliwę i szczyptę soli. Całość miksujemy. Tak przygotowany koktajl wlewamy do szklanek. Można go spożywać lekko schłodzonego z kostkami lodu lub na ciepło.





Autentico Italiano dal 1856

Włoski smak pomidorów

Przepisy zwycięzców konkursu na dania inspirowane produktami Cirio

Tak jak już wcześniej wspominaliśmy, także i Wy, drodzy czytelnicy Smakera, mieliście swój wkład w powstanie tego e-booka. W tym rozdziale prezentujemy Wam przepisy zgłoszone na konkurs organizowany przez nasz serwis oraz markę Cirio. Zasypaliście naszą skrzynkę całą masą niezwykle oryginalnych przepisów. Wybór był niezwykle trudny i dopiero po bardzo burzliwych obradach jury udało nam się wyłonić zwycięzców. Oto najciekawsze spośród waszych propozycji.



Gulasz meksykański z kaszą jagłana

Potrzebujemy:

- 30 dag chudej wołowiny
- 30 dag chudej wieprzowiny
- 15 dag bekonu
- 2 łyżki smalcu
- 1/2 łyżeczki kminku
- ostra papryczka chili
- 4 ząbki czosnku, łyżeczka oregano
- szklanka bulionu
- 3 cebule
- strąk czerwonej papryki
- 1 puszka pomidorów Cirio
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- garść fasolki szparagowej
- sól, pieprz cayenne

Mięso umyj, osusz, pokrój w kostkę, przesmaż na łyżce smalcu, dodaj kminek, pokrojone chili, drobno posiekany czosnek. Skrop wodą i duś pod przykryciem ok. 10 min. Wlej bulion. Duś 40 min. Cebule obierz i posiekaj, paprykę umyj, oczyść z nasion, pokrój w paski. Na pozostałym smalcu zeszklij cebulę, dodaj paprykę, fasolkę szparagową i pomidory z puszki wraz z zalewą. Smaż razem kilka minut na dość dużym ogniu. Dodaj do garnka z mięsem. Bekon pokrój w kostkę, włóż do garnka, wymieszaj. Dodaj fasolę czerwoną i kukurydzę. Duś jeszcze ok. 10 min. Podawaj z kaszą jagłaną



Filet z ryżem i warzywami

Potrzebujemy:

- 1 podwójny filet z kurczaka
- 1 cebula
- 1 kielbasa zwyczajna
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- 1 kostka rosołowa
- 1 torebka ryżu
- 1 łyżeczka kucharka
- 3 łyżki śmietany
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 garść szczypiorku

Filet z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać poszatowaną cebulę. Następnie kielbasę pokroić w pół plasterki i dodać na patelnię. Ogórek i pomidor pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię. Ugotowany wcześniej ryż z kostką rosołową, dodać do składników na patelni. Całość przyprawić kucharkiem. Koncentrat pomidorowy i śmietanę wymieszać ze sobą, zalać wszystko na patelni. Posypać szczypiorkiem. Ciepłe przekładać do półmisek.



Ulubione spaghetti

Potrzebujemy:

- mięso mielone z indyka - 1/2 kg
- pomidory w puszcze CIRIO - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- czosnek - 3 ząbki
- olej - 2 łyżki
- natka pietruszki - 1 łyżka
- sól, pieprz, oregano suszone

Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Cukinię umyć, odciąć końcówki a następnie pokroić w kostkę (nie obierać). Cebulę obrać i posiekać, czosnek przepuścić przez praskę. Na głębokiej patelni podgrzać olej i podsmażyć cebulę, jak będzie szklista dodać czosnek (nie polecam dodawania do smażenia czosnku i cebuli razem bo czosnek szybciej się podsmaża - grozi to przypaleniem go). Następnie dodać mięso, lekko posolić i smażyć mieszając, aż się zrumieni. Dodać cukinię i paprykę - chwilę razem poddusić a następnie dodać pomidory z puszki CIRIO i przyprawy. Przykryć patelnię i dusić potrawę ok. 20 minut. Gotowy sos przełożyć na ugotowany makaron, posypać natką i podawać.



Zapiekanka jaglana z brokułami

Potrzebujemy:

- 2 woreczki kaszy jaglanej
- 1 przecier pomidorowy Cirio
- 1 brokuł
- utarty ser mozzarella 6łyżek
- kawałek sera feta
- cebula
- czosnek 1 ząbek
- 1 jajko
- pietruszka zielona
- sól
- pieprz
- przyprawy np. oregano, bazylia, lubczyk

Ugotować 2 woreczki kaszy jaglanej wg przepisu na opakowaniu. Ugotować brokuł w osolonej wodzie ok. 8 min

Przesmażyć pokrojoną w piórka cebulę i pokrojony drobno 1 ząbek czosnku. Różyczki brokuła połączyć z kaszą, serem mozzarella, cebulą, czosnkiem, surowym jajkiem. Doprawić do smaku solą, pieprzem, przyprawami.

Rozłożyć na wysmarowanej oliwą niedużej prostokątnej blaszce. Na wierzch położyć przecier pomidorowy i posypać pokruszoną fetą. Piec ok. 20 min w 170 stopniach C. Wierzch posypać pokrojoną natką pietruszki.



Roladki z bakłażana nadziewane kasza jagłana

Potrzebujemy:

- 1 bakłażan
- 200 ml przecieru pomidorowego CIRIO
- cebula
- 80 g kaszy jaglanej
- 50 g orzechów (mieszanka orzechów włoskich, laskowych i nerkowców)
- garść rodzynek
- sól, pieprz
- olej

Kaszę jagłąną ugotować z dodatkiem soli, do miękkości. Następnie dodać posiekane orzechy. Bakłażana pokroić wzdłuż na plastry o grubości 0,5 cm. Na lekko natłuszczonej patelni grillowej smażyć plastry bakłażana z obu stron. Cebulę drobno posiekać, zeszklić na łyżce oleju, dodać przecier pomidorowy. Do sosu pomidorowego dodać rodzynek, przyprawić solą i pieprzem, dusić ok. 15 minut. Na plastrach bakłażana rozłożyć równomiernie kaszę jagłąną z orzechami, zwinąć roladki. Podawać z sosem pomidorowym.



Tarta z tuńczykiem i pomidorami

Potrzebujemy:

Kruche ciasto:

- 250 g mąki
- 150 g schłodzonego masła
- 1 jajko
- szczypta soli
- Nadzienienie:
- 250 g sera mascarpone
- 150 g śmietany
- 1 cebula
- 1 puszka tuńczyka (kawałki w sosie własnym)
- puszka pomidorów pelati CIRIO
- pęczek bazylii
- 1 jajko + 1 żółtko

Składniki na ciasto połącz w jedną masę i wylep nią formę o średnicy 28 cm. Wstaw do lodówki na ok. 30 minut.

W międzyczasie przygotuj nadzienie: podsmaż na oleju pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj śmietanę, mascarpone, posiekane liście bazylii.

Dopraw do smaku solą i pieprzem, ja dodałam jeszcze zioła włoskie.

Ciasto piecz przez ok. 20 minut, a następnie wylej masę i ułóż na niej pomidory i kawałki tuńczyka. Piecz przez ok. 30 minut



Najlepsza pizza

Potrzebujemy:

Ciasto:

- 160 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 2 łyżeczki oleju
- 1 łyżeczka suszonych drożdży instant
- 100 ml ciepłej wody (lub mleka w przypadku normalnych drożdży)

Wierzch:

- 125 g przecieru Passata Rustica Cirio (wymieszać z 2 łyżkami oregano, bazylii, tymianku, pokrojonymi kawałkami cebuli)
- pokrojone cienkie plastry mozzarelli
- dodatki jakie lubimy w moim przypadku pokrojone czarne oliwki
- świeże liście bazylii lub rukoli
- ulubiony starty ser (polecam sery twarde np. Grana Padano)

Drożdże, sól, cukier, gałkę i ciepłą wodę wymieszać w misce. Wmieszać olej i odstawić na 10 minut. Dodać mąkę i zagniać do czasu, aż ciasto będzie elastyczne i gładkie. Z ciasta uformować kulę, posmarować ją olejem, przełożyć do miski, przykryć i odstawić do wyrastania na godzinę. Piekarnik nagrzać do temp. 250 stopni C. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na okrąg. Posmarować je sosem pomidorowym, posypać świeżą bazylią, ułożyć oliwki, mozzarellę i ser (lub swoje dodatki). Pizzę piec ok. 10 minut, aż ciasto będzie wyraźnie rumiane na brzegach.



Zupa meksykańska z kiełbaskami

Potrzebujemy:

- ok 1,5 l bulionu
- 4 opakowania mini kiełbasek (Degustino)
- 1 duża puszka kukurydzy
- 1 duża puszka czerwonej fasoli
- 1 mała puszka białej fasoli
- 250 ml przecieru pomidorowego
- 1 duża cebula
- 3 listki laurowe
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- chili pieprz cayenne do smaku
- sól, pieprz do smaku
- 2-3 łyżki mąki pszennej do zagęszczenia
- olej do smażenia

Kiełbaski pokroić na grubsze plasterki. Cebulę obrać i pokroić w półplasty. Pokrojone kiełbaski i cebulę podsmażyć na oleju. Następnie zalać bulionem. Dodać listki laurowe i przecier pomidorowy, zagotować. Potem dodać osączone warzywa z puszki oraz słodką paprykę i majeranek. Do smaku doprawić solą, pieprzem oraz chili. Ponownie zagotować. Zagęścić mąką wymieszaną z odrobiną wody.



Zupa pomidorowa z fasola

Potrzebujemy:

- 1 puszka pomidorów krojonych,
- 4 szklanki bulionu warzywnego,
- 2 ząbki czosnku,
- sól, pieprz
- 2 marchewki,
- oliwa z oliwek,
- gotowe tortellini,
- 1 puszka fasoli białej.

Do garnka wlej oliwę z oliwek.

Wrzuć pomidory, posiekany drobno czosnek, marchewkę i wlej bulion.

Duś 10 minut. Wsyp odsączoną z zalewy fasolę i gotuj na wolnym ogniu 10 minut.

Dopraw solą i pieprzem. Tortellini ugotuj i podawaj z zupą.



Szybkie danie mięsno-pomidorowe

Potrzebujemy:

- Puszka pomidorów w kawałkach La Polpapiu CIRIO
- Mięso mielone 0,5 kg
- Gotowe ciasto francuskie - 1 szt.
- Pieczarki - 25 dkg
- Cebula - 1 szt.
- Brokuł - kilka różyczek
- Ser żółty (ulubiony)- 4 plasterki
- Przyprawy - sól, pieprz, oregano, czosnek, zioła prowansalskie
- Świeża pietruszka - do posypania gotowego dania.

Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę oraz pieczarki. Jak już się podsmażą, dorzucamy mięso mielone, obsmażamy a następnie dodajemy różyczki brokuła. Wszystko zalewamy pomidorami z puszki. Przyprawiamy i chwilę dusimy. W tym czasie smarujemy olejem naczynie kamionkowe i wykładamy połowę ciasta francuskiego. Dodajemy farsz, na to ser żółty i zamykamy drugą połową ciasta. Całość wkładamy do piekarnika ustawionego na 180 stopni, na około 30 minut.





Autentico Italiano dal 1856

Włoski smak pomidorów

Złote, jabłko czyli pomidor w pigułce

Skąd się wzięły pomidory na polskich stołach?

Pomidory trafiły do Europy w XVI wieku. Zostały przywiezione z Ameryki Południowej przez Krzysztofa Kolumba. Z języka Azteków pochodzi nazwa tego warzywa – tomat – przejęta przez wiele europejskich języków. Początkowo uważano je głównie za roślinę... ozdobną. Później zaczęto przygotowywać z nich sosy i przetwory. Do Polski pomidor trafił dzięki staraniom królowej Bony, która wszystkie włoskie nowości kulinarne wdrażała z powodzeniem do polskiej kuchni. Nazwa pomidor ma również włoskie korzenie - pomodoro - co oznacza - złote jabłko.

Dlaczego kochamy jeść pomidory?

Są uwielbiane w polskiej kuchni, nie tylko ze względu na wspaniały kolor i niepowtarzalny aromat ale również dlatego, że każdy wie jak bardzo są zdrowe i niezbędne w naszej codziennej diecie.

Pomidory mają mnóstwo witaminy C. Duży owoc (ok. 180 g) pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C w 60 proc. Zawiera też sporo witaminy E (25 proc. dziennego zapotrzebowania) oraz beta-karotenu - silnych antyoksydantów, czyli bezcennych dla naszego zdrowia substancji neutralizujących szkodliwe wolne rodniki. W pomidorach obecne są witaminy z grupy B (działają korzystnie na układ nerwowy), w tym witamina PP (wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi), a także witamina K (ma właściwości przeciwkrzepliwie). Pomidory to też bogactwo pierwiastków mineralnych. Jednym z najważniejszych jest potas, który dzięki swojemu działaniu moczopędnemu obniża ciśnienie krwi. Pomidory dostarczają również wapnia, magnezu, żelaza.

Pomidor to warzywo młodości! Dzięki dużej zawartości antyoksydacyjnego likopenu, najsilniejszego naturalnego antyutleniacza warzywa te sprzyjają regeneracji naszej skóry oraz opóźniają procesy starzenia się komórek. Dziennie powinno się zjadać jednego pomidora lub talerz zupy pomidorowej bądź szklankę soku lub przecieru pomidorowego. Aby pomidor był najlepiej przyswajalny przez nasz organizm niezbędny jest do tego dodatek tłuszczu, koniecznie zdrowego (np. oliwa z oliwek).

Pomidor gości na naszych stołach przez cały rok i to w różnych formach: surowej - prosto z krzaczka - latem a w pozostałe pory roku w postaci przetworów: soków, przecierów, passat.

Cirio – pomidory z historią

Wszystkim smakoszom pomidorów godna polecenia jest marka Cirio, która od 150 lat dba o nieskazitelną jakość swoich produktów, rozpieszczając przy tym podniebienia swoich klientów.

Jej założyciel, Włoch, Francesco Cirio, handlował warzywami i owocami m.in. z Anglią, a w 1856 roku znalazł się w gronie pierwszych osób na świecie, którym zawdzięczamy udoskonalenie techniki apertyzacji - konserwacji, która rozwiązała problem szybkiego psucia się owoców i warzyw. W wieku 20 lat Francesco założył fabrykę Cirio w Turynie, która szybko podbiła europejski rynek żywności i stała się jedną z najbardziej popularnych marek we Włoszech. Od samego początku motorem rozwoju i sukcesu Cirio były badania poszukiwawcze i rozwojowe, a ich efektem – produkty o najwyższej jakości i doskonałym smaku.

Do produkcji pomidorów Cirio wykorzystywane są **wyłącznie włoskie pomidory**, zbierane w optymalnej fazie dojrzałości (czyli w porze słonecznego, włoskiego lata) i przetwarzane są zaraz tego samego dnia. Dzięki temu zawsze można liczyć na fantastyczny zapach i prawdziwie pomidorowy smak każdej potrawy.

Produkty, których każdy powinien spróbować to:

- **Passata Rustica Cirio** – to wyjątkowy przecier o nieporównywalnej gęstej konsystencji. Jest tak gęsty, że możesz zaczerpnąć go za pomocą widelca. Pomidory przeznaczone do produkcji Przecieru pomidorowego są rozgrzewane i przecierane przez sito. Następnie przecier jest transportowany do urządzeń zagęszczających, po czym poddaje się go pasteryzacji, która gwarantuje odpowiednio długie przechowywanie produktu. Passata jest doskonałą bazą zarówno do sosów do makaronu, jak i zupy pomidorowej o bogatym smaku – tak lubianej przez Polaków!

- **Pomidory bez skóry Cirio** - wywodzą się z tradycji i miłości do uprawy pomidorów. Dzięki temu stały się jednymi ze sztandarowych włoskich produktów spożywczych! Znajdziesz w nich całą naturalną mięsistość, a także smak najlepszych pomidorów. Zaraz po przekrojeniu wyczuwa się doskonałą konsystencję miąższu i pełny smak, który jest ich cechą wyróżniającą.

- **Pomidory w kawalkach Cirio** - to wyjątkowy produkt o pełnej konsystencji i wyraźnym aromacie świeżo pokrojonego pomidora. Żywy i przyciągający smak powoduje, że każda potrawa staje się wyjątkowa. To pyszny i naturalny produkt przygotowany wyłącznie w 100% z włoskich pomidorów zebranych i zapakowanych w ciągu jednego dnia.

- **Przecier pomidorowy w kartoniku Cirio** - to wyjątkowy produkt o delikatnej, gładkiej konsystencji. Do jego produkcji wykorzystywane są okrągłe pomidory, które pozbawia się skórki i przeciera przez sito o bardzo małych oczkach.

Gama sosów Cirio:

Klasyczny sos Napoletana – to Tradycyjny włoski sos warzywny na bazie pomidorów, z dodatkiem świeżych warzyw (marchewki, cebuli i selera) oraz ziół śródziemnomorskich. Idealny jako dodatek do makaronów oraz baza do sosów mięsnych np. bolognese.

Pikantny sos Arrabbiata- Tradycyjny włoski sos warzywny na bazie pomidorów z dodatkiem papryczki chilli. Doskonały do tradycyjnego włoskiego dania pennette all'arrabbiata.

Sos pomidorowy z bazylią- Tradycyjny włoski sos warzywny na bazie pomidorów, z dodatkiem świeżych warzyw (marchewki, cebuli i selera) oraz świeżej bazylii. Doskonały do tradycyjnego spaghetti z sosem pomidorowym.



Pomidory Cirio pomagają szybko i smacznie przygotować dania dla całej rodziny.

www.cirio1856.pl – to strona pełna kulinarnych inspiracji i przepisów Cirio.