



— W 20 PRZEPISÓW —

DOOKOŁA WŁOCH





Smaker.pl serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim ponad 30 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: 123rf.com

Copyright Smaker.pl 2015



Spis treści

Benvenuti in Italia – witamy we Włoszech!	4
Abruzja	5
Spaghetti alla chitarra	6
Apulia	8
Apulijskie orecchiette z cime di rapa	9
Basilicata	11
Makaron z sosem z boczku.....	12
Dolina Aosty	13
Kotlety cielęce z serem Fontina.....	14
Emilia – Romania.....	16
Ravioli z nadzieniem z dyni	17
Kalabria	19
Rigatoni z miecznikiem w sosie pomidorowym.....	20
Kampania	22
Pizza Margherita.....	23
Lacjum.....	25
Bucatini z sosem amatriciana	26
Liguria	28
Bavette z pesto liguryjskim	29
Lombardia	31
Risotto Milanese	32
Marche.....	34
Tagliatelle z kalmarami i krewetkami	35
Molise.....	37
Pikantne duszone ośmiorniczki	38
Piemont.....	40
Ciasto orzechowe.....	41
Sardynia.....	43
Penne z tuńczykiem i bottargą.....	44



Sycylia.....	46
Pasta alla Norma	47
Toskania	49
Panzanella (sałatka chlebowa).....	50
Trydent – Górna Adyga.....	52
Tirolese Canederli (trydencka zupa z knedelkami)	53
Umbria.....	55
Spaghetti z truflami	56
Wenecja Euganejska	58
Vol au vent z radicchio i fondue.....	59
Wenecja Julijska.....	61
Pieczona polenta z suszonymi pomidorami.....	62
Jak wymawiać nazwy włoskich potraw?	64
Włoskie zwroty przydatne w restauracji	66



Benvvenuti in Italia – witamy w Włoszech!

Zabieramy Was w kulinarną podróż po Półwyspie Apenińskim - krainie, gdzie znajdziemy najlepsze makarony, pomidory oraz wina. Wspólnie powędrujemy spod ośnieżonych szczytów Alp ku piaszczystym plażom gorącej Sycylii. Po drodze odwiedzimy najważniejsze atrakcje turystyczne i spróbujemy dowiedzieć się jak naprawdę smakują Włochy. Poza przepisami, na końcu naszego e-booka, znajdziecie również praktyczny słowniczek polsko-włoski, który z pewnością ułatwi Wam każdą włoską wycieczkę.

Co oczywiste, kuchnia włoska to nie tylko makarony, jednak trudno nie odnieść wrażenia, że to właśnie one są jej esencją. Włosi wiedzą o nim wszystko i potrafią wyczarować z niego dania, które zaskakują swoją prostotą i smakiem. Dlatego też nasza kulinarna podróż po Italii będzie się odbywać pod znakiem najlepszego włoskiego makaronu Barilla. Firma ta zajmuje się produkcją włoskich past już od blisko 140 lat, a efektem tak długiej tradycji mogą być tylko najlepsze makarony. Jeśli chcecie stworzyć smaczne i autentyczne włoskie danie, zdajcie się na doświadczenie osób, które o makaronach wiedzą wszystko, bo są one dla nich całym życiem.

Ruszajmy!



Abruzja

Jeśli celem waszej podróży jest słoneczna Abruzja, z pewnością wiecie, że jest to wyjątkowo urokliwy kawałek Włoch. Osoby, które jeszcze nie odwiedzały tego regionu powinny wiedzieć, że bywa on nazywany mostem, łączącym północ i południe kraju. W tym miejscu skupiają się najlepsze, włoskie tradycje. Abruzja jest rolniczym regionem, gdzie doskonale wypoczną wszyscy wielbicieli natury, spokoju oraz bajecznych widoków.

Aby poczuć prawdziwy klimat Włoch koniecznie odwiedźcie Ortonę – malowniczo położone miasteczko pełne przepięknych zabytków, urokliwych kafejek oraz przyjaźnie nastawionych do turystów mieszkańców. Gdy jednak zmęczy was zwiedzanie zabytków Abruzja oferuje wam przepięknie położone plaże nad wybrzeżem Adriatyku. Kurortami, które najchętniej wybierają turyści są Vasto oraz Pescara.

Kuchnia tego regionu powinna szczególnie przypaść do gustu wielbicielom pikantnych potraw. Mieszkańcy Abruzji szczególnie rozsmakowali się w ostrych papryczkach peperoncino, które bardzo chętnie dodają do wielu dań. Ponadto, w tradycyjnej kuchni tego regionu bardzo często pojawiają się potrawy z baraniną i jagnięciną, gdyż z hodowli tych zwierząt słyną mieszkańcy Abruzji. Równie chętnie wykorzystuje się sery owcze. Wiele osób uważa również, że to właśnie tam produkuje się jedne z najsmaczniejszych wędlin w całych Włoszech. Będąc tam koniecznie spróbujcie np. guanciale lub saggicciotto, które są najprawdziwszą chlubą regionu.



Spaghetti alla chitarra



Czas: 30 minut



Porcje: 3

Makaron:

- 3 jajka
- 300 g mąki z pszenicy durum (semoliny)
- szczypta soli

Pozostale:

- 1 średniej wielkości cukinia
- 100 ml oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- sok z połówki cytryny
- 2 papryczki peperoncino
- świeżo zmielony pieprz
- sól
- parmezan

Podstawowy przepis na makaron

Na stolnicę wysyp mąkę. Utwórz z niej kopczyk z zagłębieniem w środku, w które wbij jajka oraz sól. Powoli zacznij zagniatą ciasto, ostrożnie zbierając coraz to więcej mąki do środka. Ciasto wyrabiaj energicznie przez ok. 15 minut. Powinno być jednolite, a z czasem stanie się również bardzo elastyczne. W razie potrzeby podsyp ciasto mąką lub dodaj odrobinę wody. Następnie rozwałkuj ciasto bardzo cienko, tak aby miało kilka milimetrów grubości. W tym celu możesz użyć wałka lub maszynki do makaronu.

Przygotowanie:

Do przygotowania tego dania Włosi wykorzystują tzw. chitarra (wł. gitara). Jest to ramka z rozciągniętymi drucikami. Gdy położysz na niej płat ciasta makaronowego i dociśniesz, otrzymasz tradycyjny makaron alla chitarra. Jeśli nie posiadasz takiego narzędzia, możesz wykorzystać maszynkę do makaronu lub nóż. Makaron wrzucaj porcjami do gotującej się i osolonej wody. Świeży makaron potrzebuje zaledwie kilka minut gotowanie, zdecydowanie krócej niż suszony.

Aby przygotować sos, rozgrzej oliwę na patelni i dodaj do niej rozgnieciony czosnek. Podsmaż przez kilka sekund, uważając aby się nie zrumienił. Następnie, do oliwy wrzuć pokrojoną w cienkie paseczki cukinię. Duś kilka chwil, aby cukinia lekko zmiękła. Na samym końcu do sosu dodaj sok z cytryny, rozkruszone papryczki peperoncino, pieprz oraz sól. Wymieszaj z ugotowanym makaronem. Przed podaniem udekoruj płatkami parmezanu.





Apulia

Obcas włoskiego buta to przepiękny region o wdzięcznej nazwie Apulia. Bywa on niedoceniany przez turystów, jednak osoby, które obiorą go za cel swojej podróży z pewnością nie będą rozczarowane. Jeśli marzy wam się spokojny urlop w otoczeniu pięknych plaż, gór oraz niewielkich, uroczych miasteczek, Apulia jest zdecydowanie miejscem dla was. Będąc tutaj należy koniecznie odwiedzić Alberobello, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz jedno z najpiękniejszych włoskich miast– Lecce, nazywane też Florencją południa.

Tutejsza kuchnia jest bardzo prosta i uznawana za chłopską, co nie oznacza, że jest niesmaczna. Mieszkańcy Apulii tworzą dania, które w niezwykle sposób wydobywają i podkreślają wyjątkowy smak lokalnych produktów. Bardzo często wykorzystuje się tutaj bakłażany, cukinię, paprykę, cykorię, brokuły, warzywa strączkowe oraz oczywiście doskonałe pomidory. Jak w całych Włoszech, także i w Apulii, królują dania makaronowe, chociaż równie często serwuje się tutaj potrawy z dodatkiem ziemniaków. Warto wiedzieć, że mieszkańcy tego regionu uwielbiają wszelkiego rodzaju dania z pieca, dlatego też zapiekanki i inne pieczone potrawy, nadzwyczaj często goszczą na tutejszych stołach. Będąc w Apulii koniecznie musicie spróbować makaronu orecchiette, który ponoć w tym regionie jest najsmaczniejszy.



Apulijskie orzechietto z cime di rapa



Czas: 15 minut



Porcje: 3

- 200 g makaronu orzecchiette
- 500 g cime di rapa (włoskie warzywo, mogą je zastąpić np. brokuły)
- 2 ząbki czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 2 papryczki peperoncino

Przygotowanie:

W dużym garnku doprowadź do wrzenia wodę. Wrzuć do niej cime di rapa i blanszuj je przez kilka minut, aby delikatnie zmiękło. Odcedź i przelej zimną wodą.

Makaron ugotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj do niej posiekany czosnek, podsmażaj kilka minut, uważając aby się nie przypalił. Następnie dodaj wino, pozwól mu się delikatnie zredukować i dobrze połączyć z oliwą. Papryczki pokrój w cieniutkie krążki. Wymieszaj razem z sosem, makaronem oraz cime di rapa. Podsmażaj przez kilka minut, aby wszystko było ciepłe. Podawaj natychmiast z odrobiną startego pecorino.





Basilicata

Słyszeliście kiedyś historie o biednym włoskim południu? Mieszkańcy Basilicaty starają się usilnie zwalczyć ten stereotyp. Większość z nich żyje z rolnictwa i drobnego handlu. Jeśli odwiedzicie ten region, bieda z pewnością będzie ostatnią rzeczą o jakiej pomyślicie. Wasze wspomnienia z pewnością będą krążyć raczej wokół przepięknych widoków, doskonałego jedzenia oraz bardzo przyjaznych mieszkańców. Jest to doskonałe miejsce dla tych, którzy nie mogą zdecydować się pomiędzy wakacjami nad morzem lub tymi spędzonymi w górach. Tutaj będziecie mogli skosztować jednego i drugiego.

Kuchnia tego regionu jest bardzo prosta, przez co pozwala doskonale wyeksponować wyjątkowy smak lokalnych składników. Podobnie jak w Abruzji, także i tutaj króluje ostra papryczka peperoncino. Ponadto chlubą regionu są makarony produkowane z lokalnej pszenicy oraz wyśmienite kielbaski wieprzowe. Wielbiciele miodu powinni koniecznie spróbować tych produkowanych przez mieszkańców Basilicaty – w ich ofercie pojawiają się zarówno bardzo tradycyjne wyroby, jak i te nieco bardziej egzotyczne, takie jak miód cytrusowy lub eukaliptusowy.



Makaron z sosem z boczku



Czas: 27 min



Porcje: 4

- 450 g makaronu
- 140 g guanciale lub boczku
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz
- parmezan
- 250 ml wytrawnego białego wina
- natka pietruszki
- 3 papryczki peperoncino

Przygotowanie:

Makaron gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Boczek pokrój w kostkę, a czosnek rozgnieć. W małym naczyniu podsmaż 2/3 boczku oraz drobno posiekany czosnek. Gdy się zezłocą, dodaj wino i pozostaw do odparowania. Następnie dodaj pozostały boczek.

Tuż przed podaniem do sosu dodaj pietruszkę oraz drobno pokrojoną papryczkę. Odcedzony makaron wymieszaj ze startym parmezanem oraz pieprzem. Połącz z sosem, a następnie natychmiast podawaj.



Dolina Aosty

Mała Dolina Aosty znajduje się na północy kraju, tuż przy granicy z Szwajcarią i Francją. Będąc tutaj odczujemy bardzo silne wpływy sąsiednich krajów, gdyż region ten zdecydowanie wyróżnia się na tle pozostałych. Przyjeżdżający tutaj turyści mogą cieszyć się wyjątkową urodą regionu oraz majestatycznym pięknem najwyższych szczytów Alp. Poza doskonale przygotowanymi stokami narciarskimi warto zwiedzić także stolicę regionu – Aostę, w której znajdziemy nie tylko piękne zabytki, ale także renomowane restauracje.

Jest to kraina górska i można to odczuć nawet bez wyglądania za okno. Serwowane tutaj posiłki niejednokrotnie przypominają raczej kuchnię z Zakopanego, niż to, co zwykliśmy kojarzyć z kuchnią Włoską. Pojawiają się tutaj zupy chlebowe, sycące polenty oraz sporo dosyć tłustych mięs. Ponieważ hoduje się tutaj krowy, Dolina Aosty słynie z wyśmienitych serów. Najbardziej popularnym z nich jest fontina – dojrzewający ser o zdecydowanym smaku.



Kotlety cielęce z serem Fontina



Czas: 25 minut



Porcje: 4 porcje

- 4 kotlety cielęce (najlepiej z kością)
- Ser Fontina z Doliny Aosty
- 100 g masła
- 200 g bułki tartej
- 100 g mąki z pełnego przemiału
- 2 jajka
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Każdy kotlet przekrój poziomo, tak by otwierał się jak książka. Pokrój ser Fontina w plasterki i wyłóż równą warstwą na środku mięsa. Zamknij kotlety, a następnie zbij brzegi tłuczkiem do mięsa, tak aby ser był szczelnie zamknięty.

Dopraw mięso pieprzem i solą do smaku. Obtocz kotlety w mące, następnie w roztrzepanym jajku i na samym końcu w bułce tartej.

Kotlety smaż na sporej ilości masła do momentu aż będą złote i chrupiące. Podawaj z roztopionym masłem, puree ziemniaczanym oraz lokalnym piwem.





Emilia – Romania

Emilia – Romania jest wręcz wymarzonym miejscem na pierwszą podróż do Włoch. Znajdziecie tutaj mnóstwo miejsc o imponującej historii oraz przepiękne plaże, które aż proszą się o to by leniuchować na nich długimi godzinami. Jednym z najbardziej znanych miast regionu jest bez wątpienia Bolonia, gdzie powstał pierwszy europejski uniwersytet. Będąc tam koniecznie poświęćcie trochę czasu na spacer po Piazza Maggiore, który pełen jest bezcennych zabytków. Miastami, które także powinny znaleźć się na waszej trasie są przepiękne Parma, Ferrara oraz Rawenna. Jeśli zaś marzy wam się wypoczynek nad morzem, powinniście wybrać się do Rimini, gdzie już od wielu lat ściągają turyści niemalże z całej Europy.

Emilia Romania jest prawdziwym rajem dla wszystkich wielbicieli dobrego jedzenia. To właśnie stąd pochodzi wiele dań makaronowych (jak chociażby tortellini lub ravioli), które uznawane są za klasyki włoskiej kuchni. To właśnie z miejscowości Parma pochodzą dwa doskonałe produkty, które są równie mocno kojarzone z Italią, co ich flaga. Mowa oczywiście o szynce parmeńskiej oraz oryginalnym parmezanie. Ponadto, z tego regionu pochodzi najszlachetniejszy ocet balsamiczny, pancetta oraz mortadela. Jednym słowem – kuchnia włoska w pigułce.



Ravioli z nadzieniem z dyni



Czas: 45 min



Porcje: 4

Nadzienie:

- 1 kg dyni
- 200 g tartego Parmigiano Reggiano
- gałka muszkatołowa
- oliwa z oliwek
- sól
- 1 jajko
- 50 g masła

Przygotowanie:

Podstawowy przepis na makaron znajduje się na s.6

Dynię pokrój w mniejsze kawałki, skrop oliwą i upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni aż do miękkości. Upieczoną dynię dokładnie rozgnieć widelcem z jajkiem i gałką muszkatołową.

Porcje farszu wyłóż na płat ciasta makaronowego, zachowując ok. 5cm odstępu. Przykryj je kolejnym płatem ciasta i dokładnie dociśnij brzegi, starając się usunąć jak najwięcej powietrza. Przy pomocy specjalnej wykrawarki lub radełka wytnij ravioli.

Gotowe pierożki gotuj krótko w osolonej wodzie. W międzyczasie możesz roztopić masło na patelni, a następnie usmażyć w nim listki szalwii. Ravioli podajemy solo lub z masłem szalwiowym. Niektórzy lubią je podawać z mięsnym sosem.





Kalabria

Co znajduje się na samym czubku włoskiego buta? Oczywiście przepiękna Kalabria. Jest to górzysty region, który ma jednak do zaoferowania znacznie więcej niż tylko zdobywanie kolejnych szczytów. Nie można oczywiście zapominać o urokliwym kalabryjskim wybrzeżu. To właśnie tutaj znajdziemy jedno z najpiękniejszych i najchętniej odwiedzanych plaż w całej Italii.

W kuchni kalabryjskiej zdecydowanie królują owoce morza. To właśnie tutaj łowi się słynne mieczniki oraz jedne z najlepszych w Europie krewetki, langustynki, homary oraz kałamarnice. Produktem, który także niezwykle często wykorzystuje się w kuchni kalabryjskiej, jest bakłażan. Warzywo to podaje się tutaj w najróżniejszych postaciach, jako samodzielne przystawki lub dodatek do dania głównego.



Rigatoni z mięcznikiem w sosie pomidorowym



Czas: 20 minut



Porcje: 4

- 170 g makaronu rigatoni
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- 1/2 cebuli, drobno posiekanej
- 3 fileciki anchois w oleju
- 2 łyżki kaparów
- 300 g pomidorów bez skórek z sosem pomidorowym z puszki
- świeże zioła, oregano lub tymianek
- filet z miecznika
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej oliwę, zeszklić cebulę. Dodaj fileciki anchois oraz kapary, chwilę razem podsmażyć. Dodać pokrojone pomidory wraz z sosem pomidorowym. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz odrobiną cukru. Gotować aż sos zgęstnieje, przez około 5 - 7 minut.

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie, zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi na opakowaniu.

W międzyczasie obsmaż z obu stron filet z miecznika, a następnie delikatnie rozdrobnij i dodaj do sosu razem z ziołami. Doprawi solą i pieprzem wedle uznania. Wymieszaj z makaronem





Kampania

Jedno z najślawniejszych włoskich miast – Neapol – jest stolicą przepięknej Kampanii. Wielu osobom region ten kojarzy się jedynie z mafią, jednak jest tutaj zdecydowanie więcej znacznie bardziej interesujących rzeczy. Jest to jedno z nielicznych miejsc w Europie gdzie znajdziemy wulkany. Najślawniejszym z nich jest z pewnością Wezuwiusz, którego wybuch tysiące lat temu zniszczył Pompeje. Najchętniej odwiedzanym przez turystów miastem Kampanii jest zdecydowanie stolica regionu. Koniecznie należy także zwiedzić piękne Sorrento oraz Herakulanum.

Jeśli chodzi o kuchnię Kampanii, to mieści ona w sobie to, co we włoskiej tradycji jest najlepsze. Zjemy tutaj wyśmienite makarony oraz doskonałą pizzę, pochodząca właśnie z tego regionu. Na żyznych glebach Kampanii uprawia się wyśmienite warzywa oraz owoce, które sprawiają, że lokalne dania są jeszcze smaczniejsze. Ponoć to stąd pochodzą najsmaczniejsze pomidory świata. W tym regionie będziemy mogli zasmakować również wyjątkowo smacznego owoców morza oraz tradycyjnie produkowanej mozzarelli. Kampania ma również wiele do zaoferowania wielbicielom deserów oraz alkoholi. To właśnie tutaj produkuje się wiele doskonałych win oraz jeden z najślawniejszych włoskich likierów – limoncello.



Pizza Margherita



Czas: 2 godziny



Porcje: 4

Ciasto:

- 1 kg mąki z pełnego przemiału
- 30 g świeżych drożdży
- 2 szklanki wody
- pół łyżeczki soli

Sos:

- 0,5 szklanki oliwy extra virgin
- 450 g sera mozzarella
- listki świeżej bazylii
- 450 g pomidorów z puszek
- sól

Przygotowanie:

Na drewniany lub marmurowy blat wysyp mąkę. Zrób w niej wgłębienie. Umieść w nim drożdże, sól i ciepłą wodę. Przez 15-20 min energicznie zagniataj ciasto rękami do momentu aż ciasto będzie miękkie i gładkie. Możesz też użyć robota kuchennego.

Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji (w razie potrzeby dodaj odrobinę mąki lub wody) ukształtuj ciasto w kulę. Przelóż ciasto do miski, przykryj wilgotnym ręcznikiem. Pozostaw je w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. godzinę.

Na patelni przygotuj sos pomidorowy – podsmażaj pomidory do momentu aż całkowicie się rozpadną. Dodaj do nich szczyptę soli oraz 1/3 oliwy z oliwek. Dokładnie wymieszaj.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość, zagnieć je, podziel na 4 części, a następnie każdą z nich rozplaszcz za pomocą palców, tworząc okrągłe placki.

Używając łyżki rozsmaruj odpowiednią ilość sosu pomidorowego na przygotowanym cieście. Następnie rozłóż na nim pomidorki koktajlowe oraz startą mozzarellę. Udekoruj całość świeżymi listkami bazylii. Piecz w piekarniku rozgrzanym przez 5-6 min w temperaturze 250° C. Jeśli go posiadasz, możesz wykorzystać kamień do pizzy. Przed podaniem udekoruj pizzę świeżymi listkami bazylii oraz startym serem.





Lacjum

Lacjum to Rzym, a Rzym to Lacjum. Stolica Włoch zdecydowanie góruje nad regionem i rzutuje na jego charakter. Jednak nie jest to jedyna atrakcja jaką ma do zaoferowania turystom ten piękny region. Na uwagę zasługuje przede wszystkim Bagnoregio, nazywane umierającym miastem oraz szczególnie bliskie polskim sercom Monte Cassino. Będąc w Rzymie nie można nie odwiedzić Watykanu, Forum Romanum, Koloseum oraz Placu Hiszpańskiego, a gdy już opadniemy z sił możemy spokojnie usiąść w jednej z tysięcy kawiarni i rozkoszować się najlepszym na świecie espresso.

Rzym od setek lat przyciągał kucharzy z najodleglejszych stron świata, którzy mieli także swój wkład do to jak dzisiaj wygląda kuchnia tego regionu. Najkrócej możemy określić ją jako różnorodną – w końcu to tutaj przenikają się kultury, a stare spotyka się z nowym. W Lacjum znajdziemy bardzo dużo świeżych warzyw, które bardzo często stanowią podstawę tamtejszych dań. Ponadto, bardzo często serwuje się tutaj mięso – poczynając od wieprzowiny, przez jagnięcinę, a na cielęcinie kończąc. Podobno to tutaj zjemy najlepsze spaghetti carbonara oraz nieco rubaszną putanesce. Rzymianie bardzo chętnie zjadają się również nietypowym gnocchi, przygotowywanym z kaszy manny. Serwuje się je z serami, których w Lacjum jest pod dostatkiem. To właśnie tutaj wytwarza się słynny pecorino romano, ricottę oraz mascarpone, będącego najważniejszym składnikiem wyśmienitego tiramisu.



Bucatini z sosem amatriciana



Czas: 27 min



Porcje: 4

- 450 g makaronu bucatini
- 140 g guanciale lub innego boczku
- 3 dojrzałe pomidory
- 1 czerwona papryczka chili
- 40 g tartego sera Pecorino
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Pokrój boczek w kostkę, włóż go do garnka z bardzo małą ilością wody i rozpuść tłuszcz. Wyjmij boczek z garnka przy pomocy łyżki cedzakowej. Do pozostałego tłuszczu dodaj obrane i pokrojone pomidory. Dopraw posiekanymi papryczkami, solą i pieprzem.

Całość gotuj przez 10 minut. Następnie do sosu dodaj z powrotem boczek, aby go lekko ogrzać. Makaron ugotuj al dente, odcedź go, polej sosem i posyp drobno startym serem. Dobrze wymieszaj, podawaj na gorąco.





BARILLA TO PASTA

MAKARON PO WŁOSKU

ZDECYDUJ, CO UGOTUJE **STEFANO!**



Liguria

Mieszkańcy tego regionu mają łatkę osób niezwykle przywiązanych do tradycji oraz sceptycznie podchodzących do wszelkiego rodzaju nowości. Niektórzy mogą uznać to za wadę, jednak dla wielu turystów jest to zdecydowana zaleta, gdyż dzięki temu mogą łatwiej odkrywać włoską kulturę i jej prawdziwy smak. Liguria jest doskonałym miejscem zarówno dla wielbicieli gór, jak i tych osób, które preferują wypoczynek nad morzem. Turystom najczęściej do zaoferowania ma stolica regionu – Genua – gdzie znajduje się wiele cennych zabytków oraz muzeów. Będąc tam należy koniecznie odwiedzić dom Krzysztofa Kolumba, Stary Port oraz Pałac Dozów Genui. Ponadto, w regionie znajdziemy całą masę mniejszych, niezwykle uroczych, miejscowości, które idealnie nadają się na spokojny wypoczynek.

Port w Genui ma dla regionu nie tylko niebagatelne znaczenie gospodarcze, ale także kulinarne. To właśnie dzięki niemu do Ligurii trafiają najświeższe ryby i owoce morza. Bardzo często wykorzystuje się je w wielu tradycyjnych daniach regionalnych. Mieszkańcy tej niewielkiej krainy wręcz wyspecjalizowali się w przygotowywaniu pikantnych tortów, przypominających nieco brytyjskie paje. Jednak najbardziej znaną potrawą liguryjską jest tradycyjne pesto, które rozsławiło region na cały świat. Aby skosztować go w oryginalnym wydaniu, do Genui ściągają smakosze z najdalszych zakątków globu. Warto również pamiętać, iż w Ligurii zjemy fantastyczne desery, które zdecydowanie wyróżniają ją na tle innych regionów



Bavette z pesto liguryjskim



Czas: 32 min



Porcje: 4

- 450 g makaronu bavette
- 30 g świeżej bazylii
- 15 g orzeszków pinii
- ząbek czosnku
- 60 g tartego parmezanu
- 45 g tartego sera pecorino
- 1 szkalanka oliwy ekstra virgin
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Umieść w moździerzu (lub blenderze) dobrze umyte i osuszone liście bazylii, czosnek oraz orzeszki pinii. Podczas ugniatania pesto dodawaj małymi porcjami oliwę z oliwek.

Gdy uzyskasz w miarę kremową konsystencję, dodaj ser i wymieszaj wszystko razem. Dodaj sól do smaku. Ugotuj makaron al dente w osolonej, wrzącej wodzie. Następnie odcedź go i umieść w misce.

Wymieszaj makaron z sosem pesto. Jeśli sos jest zbyt gęsty możesz go rozcieńczyć w szklance niewielką ilością wody pozostałej po gotowaniu makaronu. Tuż przed podaniem posyp makaron tartym serem.





Lombardia

Jest to najbardziej zaludniony oraz jeden z najlepiej rozwiniętych regionów Włoch. Stolica Lombardii – Mediolan – przyciąga nie tylko wielbicieli zabytków i historii, ale również wszystkich fanów mody. Region słynie z przepięknych jezior, takich jak Como oraz Grada, gdzie co roku wypoczywają tysiące turystów. Przy okazji wizyty w Lombardii, poza Mediolanem, warto zwiedzić także Bergamo, Sirmionę i Manutę. Fani Formuły 1 z pewnością nie odmówią sobie wizyty w Monzie, gdzie znajduje się słynny tor wyścigowy.

Chociaż całe Włochy słyną z doskonałych makaronów, w Lombardii znacznie częściej serwuje się risotto. Region ten jest również ojczyzną wyśmienitych serów w tym Grana Padano, Taleggio, Provolone oraz Gorgonzoli. Obok nich, dumę Lombardii stanowią wyjątkowe wędliny, takie jak oryginalne salami oraz wołowa bresaola. Coś dla siebie znajdą tutaj również wielbiciele słodczy. To właśnie z tego regionu wywodzą się słynne biscotti, tradycyjny bożonarodzeniowy deser Panettone oraz wyjątkowe desery – torrone i mostarda.



Risotto Milanese



Czas: 46 min



Porcje: 4

- 350 g ryżu superfino
- 85 g masła
- 50 g posiekanej cebuli
- pół szklanki białego wina
- 4 szklanki bulionu mięsnego
- 1 opakowanie szafranu
- 55 g tartego parmezanu
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Zezłóć posiekaną cebulkę na połowie masła, wymieszaj z ryżem i podsmaż wszystko razem przez kilka chwil.

Dodaj białe wino i pozwól mu odparować. Następnie porcjami dodawaj bulion, dolewaj kolejną za każdym razem gdy ryż wchłonie płyn. Pamiętaj aby cały czas mieszać ryż. Około 5 min przed końcem gotowania ryżu dodaj szafran i przyprawy.

Gdy cały płyn zostanie wchłonięty przez ryż, ale gdy wciąż będzie al dente ściągnij risotto z ognia. Wymieszaj je z pozostałym masłem i parmezanem. Ryż powinien być kremowy i lekko „płynący”.

Jeśli chcesz, aby risotto miało intensywny smak, w czasie gotowania możesz dodać do niego rozdrobniony szpik wołowy.





Marche

Centralne Włochy, to wręcz wymarzony kierunek dla turystów, którzy wcześniej jeszcze nie odwiedzali tego kraju. Marche łączy w sobie tereny górzyste oraz przepiękne plaże, znajdujące się u brzegów gorącego Adriatyku. Niemalże wszędzie rozsiane są urokliwe miasteczka, których historia niekiedy sięga średniowiecza. Bez większych problemów znajdziemy tu również wspaniałe winnice, produkujące bardzo dobre, lokalne wina. Odwiedzając Marche powinniśmy koniecznie zwiedzić Urbino – perelkę renesansowej architektury, wpisaną na listę UNESCO. Kolejnymi punktami waszej wycieczki powinny stać się Loreto oraz Ancona, gdzie znajdziecie wiele bezcennych, renesansowych zabytków. A gdy zmęczy was zwiedzanie i zapragniecie odpocząć na piaszczystych plażach, koniecznie wybierzcie się do Civitanova Marche – jednego z najbardziej znanych kurortów w regionie.

Kuchnia z Marche jest równie zróżnicowana co jej krajobraz. Znajdziemy w niej zarówno sporo owoców morza jak i charakterystyczne dla rejonów wyżynnych dania mięsne. Co ciekawe, kuchnia tego regionu jest uznawana za bardzo wyrafinowaną i pracowitą, gdyż bardzo często pojawiają się w niej dania nadziewane i faszerowane. Przyjeżdżając do Marche, koniecznie spróbujcie wyjątkowych dań rybnych, takich jak crocette lub słynna zupa brodetto z Ankony. Wyjazd do Marche byłby niepełny bez skosztowania lokalnych dań mięsnych, takich jak passatelli, pollo in potacchio czy też vincigrassi. Co ciekawe, mieszkańcy Marche z dumą przyznają też, że to właśnie oni wymyślili prosię pieczone w całości, jednak w tej kwestii toczą nierozwiązywalny spór z kilkoma innymi regionami. Warto pamiętać, że to właśnie w Marche hoduje się oliwki uznawane za jedne z najlepszych w całej Italii.



Tagliatellę z kalmarami i kręwetkami



Czas: 40 min



Porcje: 4

- 350 g małego tagliatelle
- połowa małej cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 200 g sosu pomidorowego
- pół szklanki białego wytrawnego wina
- 1 łyżeczka siekanej natki pietruszki
- 30 g kalmarów
- 30 g krewetek koktajlowych
- 2 łyżeczki oliwy ekstra virgin
- sól

Przygotowanie:

Na niewielkim ogniu zeszklij drobno posiekaną cebulę na dwóch łyżeczkach oliwy. Następnie dodaj drobno posiekany czosnek, nie dopuszczając, by zbrązowiał.

Dodaj kalmary pokrojone w kształt pierścieni. Podsmażaj do momentu aż będą lekko rumiane i wyparuje z nich ciecze. Wlej białe wino i pozostaw do odparowania. Rozmieszaj sos pomidorowy z niewielką ilością gorącej wody. W rezultacie sos ma mieć różowawy kolor.

Na koniec dodaj krewetki, gotuj je 3 minuty. Makaron ugotowany „al dente” wymieszaj z sosem. Udekoruj posiekaną natką pietruszki.





Molise

Jest to jeden z najmniejszych i najrzadziej odwiedzanych przez turystów region Włoch. Trudno to zrozumieć, gdyż ma on zaoferowania bardzo wiele – poczynając od malowniczych plaż u wybrzeży Adriatyku, a na fantastycznych stokach narciarskich kończąc. Jednak brak wycieczek i dziewiczy charakter regionu dla wielu osób może być ogromną zaletą, gdyż dzięki temu Molise staje się wręcz wymarzonym miejscem na spokojny urlop, z dala od zgiełku wielkich kurortów. Takich turystów z pewnością zauroczy mała, Isernia lub Termoli. Miejscem godnym odwiedzenia jest z pewnością Campobasso, gdzie możemy podziwiać wyjątkowy zamek, w którym ma się znajdować sekretna sala tortur.

Cisza i spokój to nie jedyne czynniki, które powinny przyciągać nas do Molise. Turystów powinna wabić również wyśmienita kuchnia, która jest doskonałą wizytówką regionu. Rozsmakują się w niej wszyscy wielbicieli pikantnych dań, gdyż ostre peperoncino jest tutaj używane nadzwyczaj często. Dosyć powszechnie hoduje się tutaj kozy, owce i krowy, a ich mięso i mleko bardzo często wykorzystuje się w kuchni. Molise słynie z doskonałej jakości wędlin oraz wyjątkowych serów produkowanych z owczego mleka. W tym regionie znajdują się również słynne pola krokusowe, z których otrzymuje się drogocenny szafran.



Pikantną duszoną ośmiorniczkę



Czas: 135 minut



Porcje: 3

- 500 g małych ośmiorniczek
- 250 g białego wina
- 125 ml oliwy z oliwek
- 2 małe cebulki
- 2 ostre papryczki
- Pęczek pietruszki
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Oczyść ośmiorniczki oraz dokładnie je wypłucz. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Zeszklij na niej drobno posiekaną cebulę razem z pokruszonymi papryczkami chili.

Na patelnię dodaj wino, ośmiorniczki oraz połowę posiekanej natki pietruszki. Całość przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez 2 godziny, mieszając od czasu do czasu, aby nic nie przywarło do dna patelni. W razie potrzeby dolej trochę płynu.

Gdy ośmiorniczki staną się delikatne, dodaj do nich pozostałą pietruszkę. Podawaj gorące.

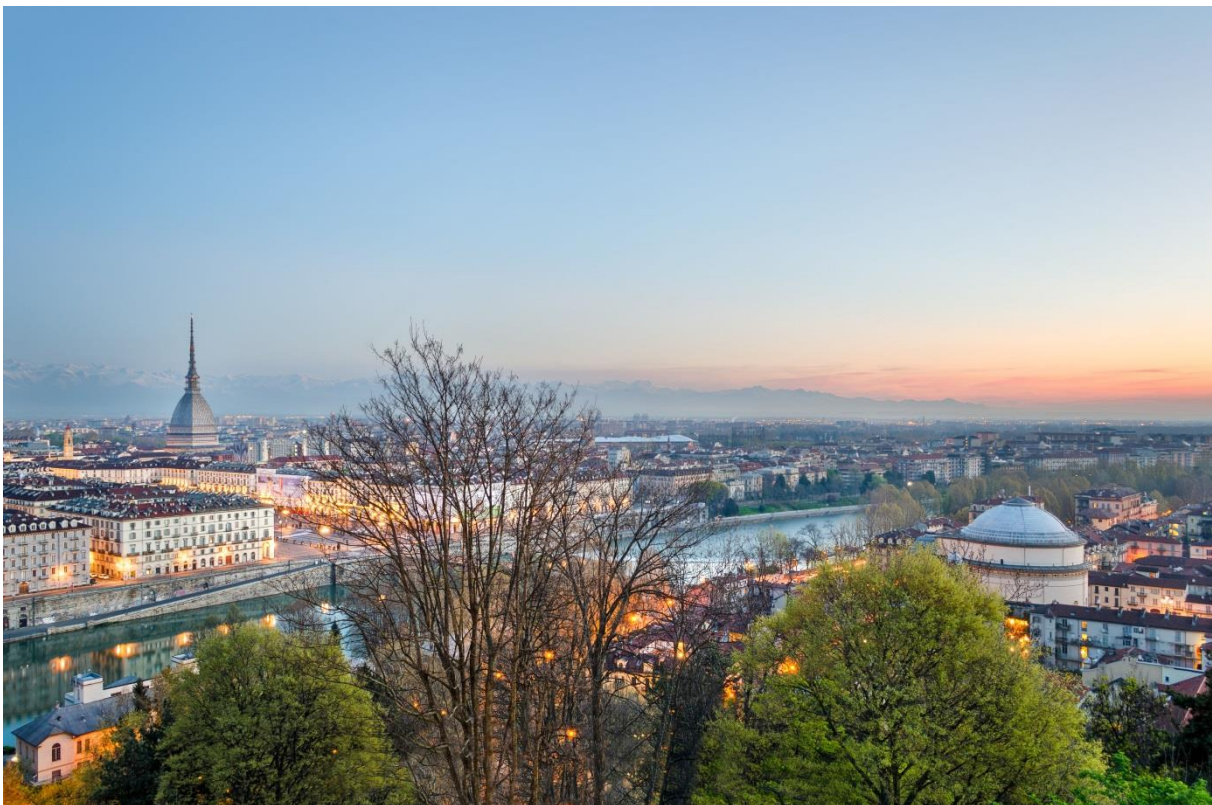




Piemont

Jeśli zechcecie odwiedzić północne Włochy, Piemont będzie doskonałym wyborem. Z odwiedzin tego regionu szczególnie zadowoleni będą wielbiciele górskich wycieczek, gdyż to właśnie tutaj spotykają się szczyty Alp i Apeninów. Regionu nie wypada opuścić bez wizyty w jego stolicy – Turynie. Znajdziemy tam bardzo dużo barokowych zabytków oraz muzeum z imponującą kolekcją egipską. Na wizytę w tym mieście powinniśmy poświęcić co najmniej kilka dni, gdyż ilość oferowanych przez nie atrakcji jest niezliczona. Warto znaleźć chwilę na spacer po doskonale zachowanym starym mieście oraz wizytę w katedrze św. Jana Chrzciciela, gdzie przechowuje się słynny Całun Turyński.

Kuchnia piemoncka jest bogata w składniki dostępne w tutejszych lasach – począwszy od doskonałej dziczyzny, przez grzyby, trufle, a na wyjątkowych orzechach kończąc. Wizytówką regionalnych serowarów są sery pleśniowe – Gorgonzola i Castelmagno. Podobnie jak w Lombardii, także i tutaj bardzo często serwuje się dania ryżowe. Chlubą regionu są wyjątkowe risotta oraz zupy z dodatkiem ryżu. Warto wiedzieć, że Piemont jest ojczyzną jednej z najpopularniejszych włoskich przekąsek – grissini. Doskonale komponują się z lokalnymi alkoholami – wyśmienitymi winami oraz ziołowymi wermutami. Wizyta w Turynie powinna być szczególną atrakcją dla wszystkich wielbicieli słodkości, gdyż miasto to kreuje się na stolicę czekolady. Co roku organizuje się tutaj wielki Festiwal Czekolady. Trwa on dwa tygodnie i jest doskonałą okazją aby zapoznać się z bogatą ofertą cukierniczą regionu.



Ciasto orzechowe



Czas: 55 min



Porcje: 12

- 300 g orzechów laskowych
- 200 g mąki
- 100 g masła
- 140 g cukru
- pół szklanki kawy
- pół szklanki mleka
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 3 jajka
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka oliwy ekstra virgin
- 2 łyżeczki rumu
- szczypta wanilii w proszku lub ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

Na blaszce z piekarnika upraż orzechy laskowe. Następnie posiekaj je na grube kawałki. Połącz pokrojone orzechy z cukrem, mąką, proszkiem do pieczenia i kakao, a następnie wymieszaj z ubitymi jajkami, kawą, mlekiem oliwą, rumem ekstraktem waniliowym i roztopionym masłem.

Wylej masę do wysmarowanej masłem dużej blaszki o wysokich brzegach. Ciasto musi mieć grubość około 3 cm. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200° C przez 30 minut. Podawaj ostudzone i opruszone cukrem pudrem.

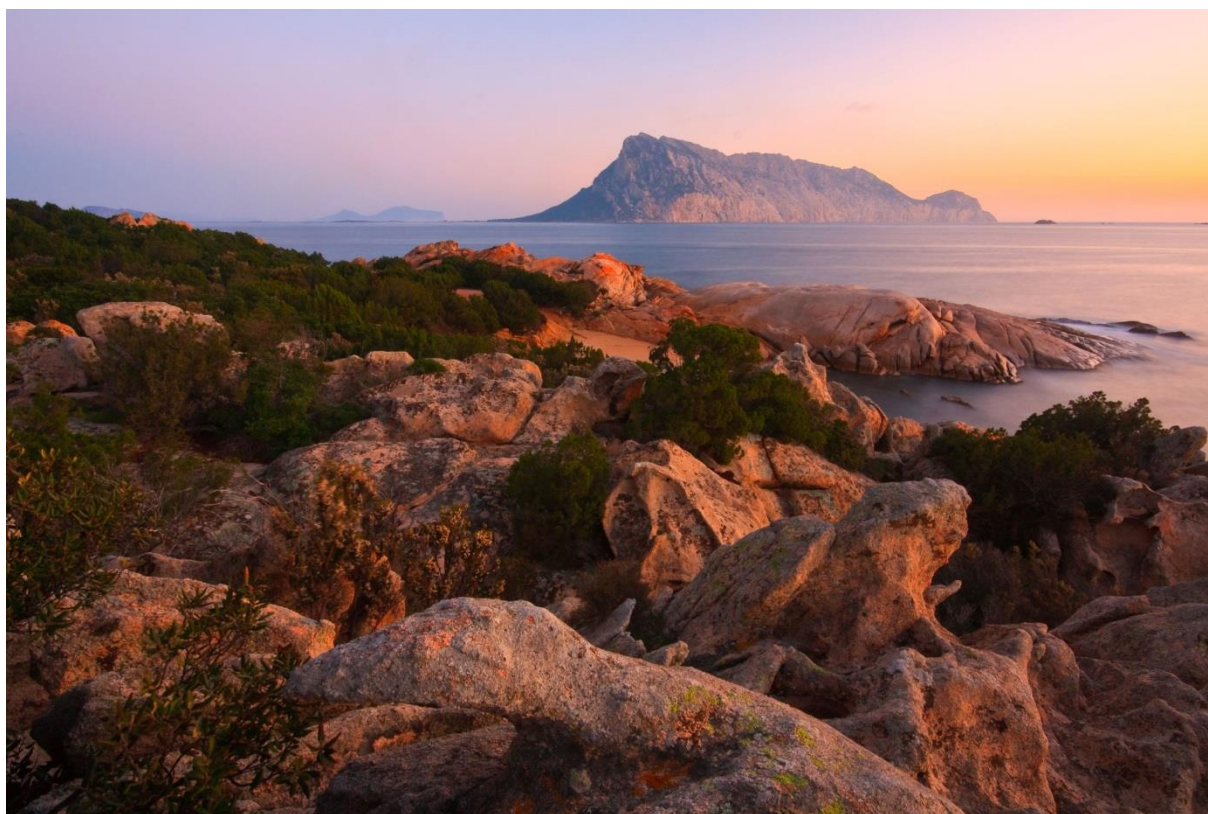




Sardynia

Włochy to nie tylko część kontynentalna, ale również dwie duże wyspy – Sycylia i Sardynia. Ta druga z nich jest zdecydowanie rzadziej odwiedzana przez turystów, co nie oznacza, iż nie ma im niczego ciekawego do zaoferowania. Będąc tutaj musicie koniecznie zobaczyć nuragi – pozostałości po warownych wieżach obserwacyjnych, które pochodzą z II tysiąclecia p.n.e.. Na wyspie jest ich około 7 tysięcy, dlatego nie powinniście mieć problemów z ich znalezieniem. Plaże Sardynii uznawane są za jedne z najpiękniejszych na świecie, dlatego też warto właśnie tutaj zaplanować leniwy urlop. Dwa najchętniej wybierane kurorty to Stintio oraz Olbia, które oferują turystom wiele atrakcji. Ciekawostką może być fakt, iż wielu poszukiwaczy Atlantydy wierzy, iż może znajdować się ona nieopodal Sardynii. Więc jeśli zmęczy was zwiedzanie zabytków i leżenie na plaży, zawsze możecie wybrać się na poszukiwania zatopionego miasta.

Jeśli zgłodniejecie zawsze możecie liczyć na to, że mieszkańcy Sardynii zaserrwują wam coś smacznego. W kuchni tego regionu dominują proste i sycące dania mięsne, chociaż na lokalnych talerzach równie często goszczą świeże ryby i owoce morza. Sardyńcy pokochali dania jednogarnkowe, opanowując sztukę ich przygotowywania do perfekcji. Koniecznie powinniście spróbować angello arosto – baraniny w ziołach, pieczonej na ruszcu.



Pennę z tuńczykiem i bottargą



Czas: 30 min



Porcje: 4

- 450 g makaronu penne
- 200 g steku z tuńczyka
- 100 g cebuli
- 3,5 łyżek oliwy ekstra virgin
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 30 g dzikiego kopru
- pół szklanki białego wina
- pół łyżki pieprzu
- 20 g bottargi (suszona rybia ikra)
- pół szklanki bulionu rybnego

Przygotowanie:

Na dużą patelnię wlej oliwę. Zeszkło cebulę pokrojoną w piórka. Dodaj tuńczyka pokrojonego w kostkę oraz kapary. Podsmaż przez kilka minut.

Dodaj białe wino i pozostaw do odparowania. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj połowę drobno pokrojonego kopru włoskiego. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, dodaj bullion rybny. W międzyczasie ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie.

Odcedzony makaron dodaj do sosu. Całość niech gotuje się jeszcze minutę z gałązką kopru. Na koniec dodaj pomidorki koktajlowe, a całość posyp startą bottargą.





Sycylia

Ta przepiękna wyspa bywa nazywana perłą Morza Śródziemnego. Nic więc dziwnego, że co roku Sycylię odwiedzają tysiące turystów, spragnionych pięknych widoków oraz doskonałej kuchni. Jest to prawdziwy tygiel kultur, gdzie wpływy europejskie spotykają się z kulturą z północy Afryki. Obowiązkowe punkty na trasie każdej sycylijskiej wycieczki? Na pierwszym miejscu zawsze powinna znaleźć się stolica regionu – Palermo. W swoich planach warto również uwzględnić średniowieczne miasteczko Erice oraz położone na wybrzeżu Ceflau. Oczywiście, wizyta na Sycylii bez zobaczenia Etny – największego europejskiego czynnego wulkanu – byłaby niepełna.

Kuchnia sycylijska w dużej mierze opiera się na darach morza. Łowi się tutaj wyśmienite mieczniki, tuńczyki, makrele, małże, kałamarnice oraz sardele, które następnie wykorzystuje się do przygotowania wielu sztandarowych dań z tego regionu. Chociaż miesza się tutaj wiele kultur, to nigdy nie można zapomnieć, że jesteśmy we Włoszech. Mimo wszystko, makarony są tutaj jednym z najpopularniejszych produktów i to właśnie one stanowią podstawę wielu lokalnych potraw. Najpopularniejszym z nich jest zdecydowanie pasta alla norma, przygotowywana z sycylijskich pomidorów i bakłażanów. Jednym z częstszych skojarzeń, jakie przywołuje Sycylia, to pomarańcze i wszelkiego rodzaju cytrusy. Południowe słońce sprawia, że są one soczyste i wyjątkowo aromatyczne, przez co z powodzeniem mogą zastępować ciężkie desery.



Pasta alla Norma



Czas: 45 min



Porcje: 4

- 300 g makaronu penne
- 220 g bakłażana
- 140 g ricotty
- 50 g cebuli
- 340 g pomidorów w puszcze
- 1 łyżeczka oliwy extra virgin
- 5 listków bazylii
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Pokrój bakłażana w plastry i oprósź lekko solą. Zostaw je na chwilę, by straciły nadmiar wody. Na patelnię wlej olej, podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pomidory, sól i pieprz. Całość gotuj przez 15 minut. Na osobnej patelni usmaż bakłażany.

W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Po ugotowaniu odcedź go i wymieszaj z sosem pomidorowym. Dodaj bazylię i tartą ricottę lub mozzarellę pokrojoną w kostkę. Podawaj z przygotowanymi wcześniej bakłażanami. Całość udekoruj bazylią.





Toskania

Wizyta w Toskanii jest marzeniem każdego wielbiciela włoskiej kultury i dobrego jedzenia. To także doskonały wybór jeśli chcecie wybrać się do Włoch po raz pierwszy. Znajdziecie tutaj zarówno małe miasteczka, zamieszkałe przez zaledwie kilkanaście osób, jak i wielkie, tętniące życiem miasta, które były świadkami wielu historycznych momentów. Odwiedzając ten region, należy koniecznie zarezerwować sobie czas na dokładne zwiedzenie Florencji, pełnej wyjątkowych zabytków oraz bezcennych dzieł sztuki. Warto również odwiedzić Sienę oraz Pizę, gdzie zobaczymy słynną krzywą wieżę. Jeśli marzy wam się odpoczynek nad morzem z pewnością spodobać wam się tokańskie kurorty, takie jak Marina di Massa, czy też Viareggio.

Toskania stała się sławna nie tylko za sprawą bogatego dziedzictwa kulturowego, ale także dzięki swej wyjątkowej kuchni. Chleb jest tutaj jednym z najważniejszych produktów spożywczych, który wykorzystuje się na różnorakie sposoby. Podaje się go w postaci grzanek (bruschetta) lub sałatki (panzanella) oraz jako zupę (pappa al pomodoro). Jednak tokańskie pieczywo to nie wszystko, co może zaoferować ten region. Jego kuchnia jest bardzo bogata w zioła oraz świeże, lokalne warzywa, sery oraz grzyby. Ponoć to tutaj rosną najlepsze na świecie oliwki, z których produkuje się doskonałej jakości oliwę z oliwek. Co więcej, Toskania jest także miejscem gdzie tworzy się fantastyczne wina, m.in. Chianti, rozślawiające ten region na cały świat.



Panzanella (sałatka chłebowa)



Czas: 30 minut



Porcje: 4

- 450g lekko czerstwego, wiejskiego chleba
- różnokolorowe pomidorki koktajlowe
- 2 czerwone cebule
- różnokolorowe papryki
- 1 ogórek
- świeża bazylia
- oliwa ekstra virgin
- ocet winny
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Pokrojone kromki chleba namocz w zimnej wodzie przez kilka minut. Gdy nasiąkną wodą delikatnie odciśnij z nich jej nadmiar. Następnie porwij chleb na małe kawałeczki, możesz go również pokroić.

Przygotowany w ten sposób chleb umieść w salaterce dodaj przekrojone na pół pomidorki, pokrojoną w paski paprykę, plasterki cebuli, ogórka i liście bazylii. Dodaj oliwę z oliwek sól i pieprz. Odstaw na pół godziny w chłodne miejsce. Tuż przed podaniem skrop sałatkę octem winnym.





Trydent – Górna Adyga

W cieniu Alp i Dolomitów znajduje się najbardziej wysunięty na północ region Włoch – Trydent-Górna Adyga. Graniczy on ze Szwajcarią i Austrią, dzięki czemu kraina ta stanowi prawdziwą mieszankę kulturową. Wpływa to zarówno na kuchnię tego regionu jak i na tradycje mieszkańców. Górna Adyga to wręcz wymarzone miejsce dla wszystkich fanów sportów zimowych. Znajdują się tutaj jedne z najsłynniejszych kurortów, takie jak Val di Fiemme, Val di Fassa czy też Val di Sole. Jednak zjazdy na nartach, czy też desce snowboardowej to nie jedyne atrakcje jakie może zapewnić nam ta kraina. Będąc tutaj warto zobaczyć przepiękne Bolzano oraz Torbole. Obowiązkowo należy również odwiedzić Trydent, gdzie możemy podziwiać wspaniałe zabytki, takie Piazza del Duomo, czy też Cattedrale del Buonconsiglio.

Jeśli zaś chodzi o smakołyki, jakie może zaoferować nam region, to warto wiedzieć, że różnią się one nieco od tego, co możemy zjeść w innych częściach kraju. Tutaj królują kapusta i ziemniaki. Bardzo często serwuje się również różnego rodzaju kluski. To właśnie tutaj zjemy polentę z ziemniakami oraz knedle chlebowe. Wszystko to zazwyczaj jest okraszone boczkiem, który ponoć w tym regionie jest prawdziwym rarytasem. Oczywiście, podobnie jak w innych częściach Włoch, produkuje się tutaj wina, jednak ciekawostką może być fakt, iż obok nich wytwarza się również piwa, na bazie alpejskiej wody.



Tirolęszę Canederli (trydencka zupa z knedłkami)



Czas: 35 minut



Porcje: 4

- 200 g czerstwego chleba
- 200 ml mleka
- 100 g surowej wędzonej szynki
- 85 g mąki
- 2 jajka
- 20 g pietruszki
- 3 g szczypiorku
- 1 litr bulionu drobiowego lub wołowego
- gałka muszkatołowa
- sól

Przygotowanie:

Odkrój wszystkie skórki od chleba. Pozostały chleb pokrój w kostkę i przełóż go do miski. Dodaj do niego pokrojoną w drobną kostkę wędzoną szynkę, szczypiorek, pietruszkę, gałkę muszkatołową oraz roztrzepane jajka. Dodaj mleko i poczekaj aż wszystko zmięknie. Następnie delikatnie wymieszaj, by powstała zwarta masa.

Dodaj do masy mąkę, by wchłonęła wszelką wilgoć. Dopraw solą i pieprzem.

Z gotowej masy, za pomocą dwóch łyżek, formuj „knedelki” – małe, lekko podłużne kulki wielkości orzecha włoskiego.

Doprowadź mięsny bullion do wrzenia. Wrzucaj do niego kluseczki i gotuj je przez 15 minut, upewniając się, że wywar nie gotuje się zbyt mocno. Podawaj natychmiast.





Umbria

W samym centrum Włoch znajdziemy przepiękną, zieloną Umbrię. Choć nie posiada ona dostępu do morza, nie potrzebujemy go, aby miło spędzić tam czas. Szczególnie zadowoleni z pobytu w tej krainie będą wszyscy wielbiciel natury. Niemalże wszędzie rozpościerają się tutaj piękne lasy i góry, gdzie znajdziemy wiele wartych zobaczenia grot. Ponadto Umbria kusi turystów przepięknymi miastami. Każdy kto zawita do Włoch, powinien choć raz odwiedzić Perugię, która w średniowieczu była prężnym ośrodkiem sztuki. Ponadto, spotkamy tutaj wielu obcokrajowców, którzy ściągają tutaj z całego świata, aby podszkolić język włoski. Będąc w Umbrii powinniśmy koniecznie zobaczyć Asyż – miasto świętego Franciszka oraz Orvieto – słynące z przepięknej katedry.

Kuchnia umbryjska słynie z sezonowości. Wiosną i latem zjadamy się tam warzywami, natomiast jesienią i zimą zostaną nam zaserwowane nieco cięższe dania z dziczyzną i grzybami. To właśnie dania mięsne są prawdziwą dumą tego regionu. Zjemy tutaj wiele doskonałych wędlin oraz jedne z najlepszych mięs w całych Włoszech. Ponadto, w Umbrii zbiera się bardzo dużo trufli, które są częstym składnikiem dań z tego regionu. Jeśli lubicie czekoladę, powinniście zagościć tutaj w październiku. To właśnie wtedy, w Perugii, odbywa się impreza o wdzięcznej nazwie Eurochocolate, która przyciąga fanów słodkości z całego świata.



Spaghetti z truflami



Czas: 22 minuty



Porcje: 4

- 85 g czarnych truflii
- 1 ząbek czosnku
- 4 fileciki anchois
- 140 g oliwy
- 10 listków świeżej bazylii
- 450 g makaronu spaghetti

Przygotowanie:

Dokładnie oczyścić trufle, pokrój je w plasterki przy pomocy specjalnej tarki. Plasterki pozostaw do dekoracji, a pozostałe kawałki posiekaj nożem. Następnie umieść je w osobnym naczyniu i delikatnie rozgnieć razem z oliwą i listkami bazylii.

W dużym garnku ugotuj makaron al dente, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu

Przygotuj sos anchois. Do rondelka wlej 50 g oleju i podsmaż na nim nieobrane czosnek, tak aby oddał jak najwięcej smaku. Dodaj do niego anchois i poczekaj aż się zupełnie rozpadną. Wyjmij czosnek, dodaj chochlę wody w której gotował się makaron.

Gotowy makaron wymieszaj z sosem anchois, a następnie dodaj trufle rozkruszone w oleju. Dodaj bazylię. Całość skrop odrobiną oleju i udekoruj plasterkami truflii oraz listkami bazylii.





Wenecja Euganejska

Między Alpami, Dolomitami, a wodami Adriatyku leży malownicza Wenecja Euganejska (Veneto). Jej stolicą jest słynne miasto na wodzie – Wenecja – do którego co roku ściągają tłumy zakochanych w sobie par. Będąc tam, nie można odmówić sobie rejsu gondolą oraz spaceru po placu św. Marka. Jednak Veneto to nie tylko Wenecja. W tym regionie znajduje się również piękna Weron – miasto Romea i Juli oraz przepiękna Padwa, gdzie znajdziemy jeden z najstarszych uniwersytetów w Europie oraz wiele zabytków sakralnych.

Poza imponującym dziedzictwem kulturowym Wenecja Euganejska może pochwalić się także wyjątkową kuchnią. Słynie ona przede wszystkim z tradycyjnego risotto, serwowanymi z owocami morza lub doskonałymi, lokalnymi warzywami. W tym regionie bardzo popularne są warzywa strączkowe, które bardzo często dodaje się do różnych makaronów. Veneto jest kojarzone także z doskonałymi wyrobami wędliniarskimi. To właśnie tutaj serwuje się najlepsze carpaccia oraz wyjątkowo smaczne salami. Region ten jest jednym z największych na świecie producentów sałaty radicchio, co również ma odzwierciedlenie w lokalnej kuchni.



Vol au vent z radicchio i fondue



Czas: 45 minut



Porcje: 4

- 12 vol au vent („kominki” z ciasta francuskiego)
- 140 g sera fontina
- 1,25 szklanki mleka
- 2 żółtka jaj
- 1 łyżka mąki
- czarne trufle
- 280 g czerwonej sałaty radicchio
- sól

Przygotowanie:

Pokrój ser fontina w nierównomierne kawałki. Ubij żółtka z mlekiem i dokładnie wymieszaj je mąką. Powstałą mieszankę połącz z serem. Masę umieść na ogniu cały czas energicznie mieszając.

Gdy tylko masa stanie się bardziej zwarta, połącz wszystko z mieszaniną z jajek i gotuj jeszcze przez 10 minut, ciągle mieszając. Dopraw solą. Do masy można dodać kawałek masła. Całość zostaw o ostygnięcia.

Posiekaj drobno sałatę radicchio i dodaj ją do masy serowej. Rozgrzej fondue i wypełnij otwory w vol au vent. Na wierzchu ułóż świeżo starte czarne trufle.





Wenecja Julijska

Region ten znajduje się na północy Włoch i graniczy m.in. z Austrią oraz Słowenią, a kuchnie tych państw nawzajem się przenikają i uzupełniają. Wycieczkę w ten rejon Italii poleca się szczególnie osobom lubiącym obcowanie z naturą. Na północy regionu malowniczo rozciągają się pasma górskie porośnięte bujnymi lasami, natomiast jadąc na południe, znajdziemy się nad ciepłym i czystym morzem. Będąc w Wenecji Julijskiej, warto odwiedzić stolicę regionu – przepiękny Triest oraz Palmanovę, stanowiącą niezwykle ciekawostkę architektoniczną.

Jeśli kochacie dobre wino, Wenecja Julijska bez wątpienia stanie się jednym z waszych ulubionych regionów Włoch. Nawet mieszkańcy innych części Italii przyznają, że to właśnie tutaj produkuje się najlepsze trunki w ich kraju. Poza winami, region ten słyni również z doskonałych wędlin oraz pysznych serów. Jednym ze sztandarowych dań kojarzonych z Wenecją Julijską jest kukurydziana polenta, serwowana z różnorodnymi dodatkami.



Pieczona polenta z suszonymi pomidorami



Czas: 60 minut



Porcje: 6

- 250 g kaszki kukurydzianej
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 ząbki czosnku
- 200 g parmezanu
- słoiczek suszonych pomidorów
- listki świeżego lub suszonego tymianku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Bulion doprowadź do wrzenia, a następnie stopniowo dodawaj kaszkę. Pamiętaj aby cały czas bardzo energicznie mieszać powstającą masę. Dodaj masło sól, pieprz oraz 50 g drobno startego parmezanu. Polentę gotuj około 15 minut przez cały czas mieszając.

Okrągłą foremkę wysmaruj oliwą z oliwek. Przelej do niej polentę i pozostaw do całkowitego zastygnięcia. Może to potrwać nawet kilka godzin, w zależności od grubości masy. Gdy polenta całkowicie zastygnie posyp ją grubą warstwą sera oraz wyłóż suszone pomidory. Posyp listkami tymianku. Zapiekać przez 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Podawaj na gorąco lub zimno.





Jak wymawiać nazwy włoskich potraw?

Sięgając po menu w zagranicznej restauracji możemy poczuć się skołowani – w jaki sposób wymówić? Specjalnie dla was przygotowaliśmy mini-słowniczek, który pomoże wam uniknąć językowej gafy.

- **Aglio e olio** - nazwę tego pysznego i bardzo prostego w wykonaniu dania makaronowego wymawia się „**alio e olio**”.
- **Bolognese** - w Polsce jest to jedno z najpopularniejszych dań kuchni włoskiej, warto wiedzieć, że jego nazwę wymawia się „**bolonieze**”, a nie na przykład „bolonie”, „bolonez” czy „boloneze”.
- **Bruschetta** - jest to doskonała propozycja na rozpoczęcie posiłku. Pamiętajcie jednak, aby poprosić kelnera, by na waszym talerzu znalazła się „**brusketta**”, a nie np. „bruszcza”.
- **Calzone** - nazwę tego smacznego pieroga powinniśmy wymawiać jako „**kalcione**”.
- **Cappuccino** - nie zapominajcie, że nazwę tej kawy wymawiamy „**kapuczino**”, a nie np. „kapucino”.
- **Caprese** - jedna z najpopularniejszych włoskich sałatek to „**kapreze**”.
- **Carpaccio** - poprawna wymowa tej nazwy to „**karpaczio**”, bez „j”, które chętnie dodaje wielu z nas.
- **Chianti** - aby zamówić to słynne włoskie wino poproście o „**kianti**”, nie „czianti”.
- **Conchiglioni lub conchiglie** - nazwę makaronu w kształcie muszli powinniśmy wymawiać jako „**konkilioni lub konkilie**”.
- **Espresso** - pamiętajcie, by zamawiać tylko i wyłącznie „**espresso**”, nigdy zaś „ekspresso”, „ezpresso” albo „eksprezo”.
- **Fokaccia** - z pewnością większość z was domyśla się, że poprawna wymowa tej nazwy to „**fokaccia**”.
- **Gnocchi** - koniecznie zapamiętajcie, że pyszne włoskie kluseczki to „**niokki**”, zamówienie np. „gnoczci” to już spora gafa.



- **Latte macchiato** - w tym wypadku poprawna wymowa to "**late makiato**", a nie np. „late macziato”.
- **Penne** - zamawiając te makaron pamiętajcie koniecznie, by powiedzieć **penne** z zaznaczeniem podwójnego „n”, wymawiając „pene” zamówimy męskie genitalia.
- **Pizza Margherita** - poprawna wymowa nazwy tego dania to „**margerita**”, popularna „margarita” to jej błędna forma.
- **Pizza Capriciosa** - istnieje wiele wersji wymowy tej nazwy, jednak poprawną jest „**kapriczioza**”.
- **Pizza Fughi** - chcąc otrzymać pizzę z grzybami, poprośmy o „**funghi**”.
- **Pancetta** - zapamiętajcie, że włoski boczek to po prostu „**pancetta**” z zaznaczeniem podwójnego „t”
- **Prosciutto** - poprawna wymowa tej nazwy to „**prosciutto**”, nie „prszciuto”, „prosciutto”, ani tym bardziej „proskiuto”.
- **Tagliatelle** - nazwa tego makaronu może być myląca, ale warto zapamiętać, że powinniśmy ją wymówić jako „**taljatelle**”.
- **Zabaglione** - wielu z nas z pewnością odruchowo przeczytałaby tę nazwę jako „zabajone” jednak brakuje nam wówczas jednej litery. Poprawna wymowa to „**zabaljone**”.



Włoskie zwroty przydatne w restauracji

- **Dzień dobry** - Buongiorno
- **Gdzie mogę tanio zjeść?** - Dove posso mangiare a buon mercato?
- **Chciałbym zarezerwować stolik** - Vorrei prenotare un tavolo
- **Czy ten stolik jest wolny?** - È libero questo tavolo?
- **Poproszę menu** - Il menu, per favore
- **Jakie danie jest waszą specjalnością?** - Qual è la vostra specialità?
- **Co by Pan polecił?** - Cosa ci consiglia dal menù?
- **Czy serwujecie Państwo jedzenie wegetariańskie?** - Avete piatti vegetariani?
- **Proszę pieczoną rybę.** - Un pesce arrosto, per favore.
- **Smacznego** - Buon appetito
- **Poproszę dwie kawy i wodę mineralną** - Due caffè e un'acqua minerale, per favore.
- **Proszę lampkę wina** - Mi porti un quarto di vino, per favore.
- **Nóż** - Il coltello
- **Widelec** - La forchetta
- **Na zdrowie (toast)** - Alla salute / cin cin
- **Proszę jeszcze jedną butelkę czerwonego wina** - Mi porti un'altra bottiglia di vino rosso, per favore.
- **Czy można dostać deser?** - Posso avere un dolce?
- **Czy obsługa jest wliczona w cenę?** - Il servizio è compreso nel prezzo?
- **Proszę rachunek** - Il conto per favore.
- **Chciałbym zapłacić** - Vorrei pagare.
- **Czy można płacić kartą kredytową?** - Accettate carte di credito?
- **Dziękuję** - Grazie
- **Reszty nie trzeba** - Tenga il resto.
- **Jedzenie było przepyszne!** - Il cibo era delizioso!

