

Sapori

Вкус Италии



Linda McCall Ricci

Линда Мак Колл Риччи

Вкус Италии

Автор: Линда Мак Колл Риччи
Иллюстрации: Массимо Каталани
Издатель: Лина Перлова
Ред.коллегия: Владимир Балабнев
Виктория Невзорова
Перевод с английского
и лит. редакция: Оксана Якименко
Корректор: Анна Егорова

© Текст: Линда Мак Колл Риччи, 2004

© Иллюстрации: Массимо Каталани, 2004

Издательство: Галерея Дизайна Санкт-Петербург / Бултхауп Центр
При поддержке Генерального Консульства Италии в Санкт-Петербурге

ISBN 9949-10-931-0

Grazie a...

Хочу выразить свою признательность, в первую очередь, художнику Массимо Каталани, чьи работы, ярко и живо передающие самый дух Италии, иллюстрируют страницы этой книги.

Также мне хочется сказать слова благодарности Лине Перловой, всем сотрудникам "Галереи Дизайна Санкт-Петербург/bulthaup" за терпение и дружескую поддержку и, в особенности, Виктории Невзоровой, чья помощь в подготовке этой книги была неоценимой.

Я также благодарна Людмиле Мучкиной, которая, живя в Санкт-Петербурге, давно и успешно овладела секретами итальянской кухни; некоторые из ее рецептов вошли в эту книгу.



Вступление

Что составляет суть итальянской кухни? Почему мы всегда можем безошибочно отличить итальянское блюдо от мексиканского или тайского?

Секрет итальянской кухни в особых оттенках вкуса. Помимо традиционного набора основных продуктов и кулинарных приемов, в итальянской кухне, как и в любой другой, существуют определенные комбинации основных ингредиентов и приправ. Регулярное сочетание этих компонентов и создает неповторимую вкусовую метку, которая определяет своеобразие любой этнической кухни.

Задача этой книги – показать, из чего складывается кулинарный образ Италии, и обозначить те самые вкусовые метки. Мы не задумывали ее как исчерпывающий справочник по итальянской кулинарии – для этого пришлось бы издавать целую энциклопедию. Мы просто выделили главные рецепты и свели распространенные в Италии многочисленные кулинарные приемы и вкусы к нескольким вкусовым доминантам, чтобы дать читателю представление о сущности итальянской кухни и помочь воспроизвести ее при помощи продуктов, доступных за пределами Италии.

После описания каждого вкуса или вкусовой комбинации приводятся несложные рецепты. С их помощью вы увидите, как можно сочетать основные ингредиенты итальянской кухни для приготовления самых разнообразных блюд – от закусок (*antipasti*) до десертов.

Buon appetito!

Содержание

<i>Pasta</i>	10 Паста: идеальный фон для красок итальянской кухни
<i>Olio d'oliva</i>	16 Оливковое масло: основа основ
	19 Pinzimonio – Пинцимонио
	20 Minestrone – Минестроне
	22 Zuppa di lenticchie – Чечевичный суп
	23 Zuppa alla Frantoiana – “Суп масложимов”
<i>Aglio e peperoncino</i>	24 Чеснок и красный перец: ароматический стержень
	27 Pasta agli asparagi – Паста со спаржей
	28 Pasta ai frutti di mare – Паста с морепродуктами
	29 Spaghetti aglio, olio e peperoncino – Спагетти с оливковым маслом, чесноком и красным перцем (“Ночное спагетти”)
<i>Pomodoro e basilico</i>	30 Томаты и базилик: гармония вкусов
	33 Penne all'arrabbiata – “Бешеная паста”
	35 Pesto – Песто
	36 Bruschetta al pomodoro – Брускетта с томатом
	37 Sugo – Соус
	38 Pesce in acquarazza – Рыба в “дикой воде”
	39 Pappa al pomodoro – Томатная тюря
	41 Моцарелла: аппетитное трио
	42 Insalata Caprese – Каприйский салат
	43 Penne con zucchine e mozzarella – Перья с цуккини и моцареллой
	44 Parmigiana di melanzane – Баклажаны по-пармски

Parmigiano Reggiano

Pancetta

Acciughe

Olive e capperi

Limoni

46 Пармезан: символ Италии

48 Панчетта: вкус так и дразнит

49 Spaghetti alla Carbonara – Спагетти карбонара

50 Bucatini all'Amatriciana – Букатини а ля аматрициана

52 Анчоусы: пряный привкус

53 Broccoli alle acciughe – Брокколи с анчоусами

54 Bagna cauda – Банья кауда

55 Еще раз о моцарелле: сложенный дуэт

56 Fiori di zucchini ripieni e fritti – Фаршированные цветки цукини во фритюре

58 Сладкий перец: любимец публики

59 Peperoni arrostiti – Печеный сладкий перец

62 Оливки и каперсы: вкус Средиземноморья

64 Оливки

65 Agnello alle olive nere – Баранина с черными оливками

66 Pesce persico alle olive – Судак с оливками

67 Каперсы

68 Spaghetti alla Puttanesca – Спагетти Путтанеска

69 Involtini di pollo alle acciughe e capperi – Куриные рулетики с каперсами и анчоусами

70 Лимоны: ароматы Амальфи

72 Zucchine al limone – Цукини с лимоном

73 Linguine al limone – Лингвини с лимоном

74 Sorbetto al limone – Лимонный шербет

75 Limoncello – Лимончелло

Pinoli e uvetta

Rucola e Aceto Balsamico

Vino

Caffè

- 76 Кедровые орехи и изюм: кисло-сладкий привкус Сицилии**
79 Caponata in agrodolce – Баклажаны в кисло-сладком соусе
80 Peperoni ripieni – Фаршированный перец
82 **Рукола и бальзамический уксус: новое и старое**
83 **Рукола**
85 Carpaccio – Карпаччо
86 **Бальзамический уксус**
88 Bistecca all'aceto balsamico – Бифштекс с бальзамическим уксусом
89 Insalata di rucola pere e parmigiano all'aceto balsamico – Салат из руколы с грушей, пармезаном и бальзамическим уксусом
91 Fragole all'aceto balsamico – Клубника в бальзамическом уксусе
92 **Вино: не только прекрасный напиток**
93 Brasato al Barolo – Говядина, маринованная в "Бароло"
94 Pere al vino rosso – Груши в красном вине
96 Ossobuco – Оссобуко
97 Risotto al vino bianco – Ризотто с белым вином
98 Scaloppine al Marsala – Телячьи эскалопы в марсале
99 Zabaione – Сабайон
100 **Кофе: образ жизни**
101 **Мокко**
102 **Эспрессо**
104 Tiramisu – Тирамису
105 Gelato mocha – Кофейное мороженое

Altre ricette, altri sapori

- 106** Больше рецептов, больше вкусов
- 107** *Funghi Porcini* – Белые грибы
- 108** Risotto ai funghi porcini – Ризотто с белыми грибами
- 109** Fettuccine ai funghi porcini – Феттучини с белыми грибами
- 110** *Tonno* – Тунец
- 111** Pasta al tonno – Паста с тунцом
- 112** Vitello tonnato – Телятина под кремом из тунца
- 113** *Rosmarino* – Розмарин
- 114** Patate al rosmarino – Картофель с розмарином
- 115** Arrosto di maiale al rosmarino – Свиное жаркое с розмарином
- 116** *Salvia* – Шалфей
- 117** Ravioli al burro e salvia – Равиоли с соусом из масла и шалфея
- 119** *Pesche* – Персики
- 120** Pesche al vino – Персики в вине
- 121** Пицца
- 122** Pizza Margherita – Пицца “Маргарита”
- 123** Pizza con prosciutto e funghi – Пицца с ветчиной и грибами
- 124** Pizza alle acciughe – Пицца с анчоусами
- 125** Pizza ai peperoni – Пицца со сладким перцем
- 126** Pizza Capricciosa – Пицца “Каприччиоза” (с артишоками)
- 128** Pizza alla Siciliana – Пицца по-сицилийски
- 129** Словарь
- 131** Указатель блюд
- 134** Об авторе. О художнике
- 135** Иллюстрации

Pizza

Pasta



Паста: идеальный фон для красок итальянской кухни

Строго говоря, паста сама по себе не обладает никаким вкусом, однако прекрасно оттеняет разнообразные соусы и является основой для невероятного количества итальянских блюд. Вкусовые оттенки соусов и приправ проявляются на ее фоне так же, как многоцветная палитра красок на холсте художника. Кроме того, пасту в Италии едят везде, на севере и на юге, и ежегодное ее потребление составляет 28 кг на человека (в России 6 кг), так что, видимо, пасту можно назвать основной едой итальянцев.

Иностранец, оказавшись в итальянском супермаркете, может растеряться от обилия разных названий пасты, и поэтому, прежде чем начать нашу экскурсию в мир итальянской кухни, мы ненадолго отвлечемся, чтобы подробнее рассказать об этом замечательном продукте.

Что такое паста?

Паста – итальянское слово, которое означает “тесто”, а именно простое тесто, где есть только вода и мука. В общих чертах, паста делится на две категории: так называемая сухая паста, изготовленная промышленным способом, которая продается в фабричных упаковках, с почти не ограниченным сроком годности, и свежая паста (*pasta fresca*), которую традиционно готовят в домашних условиях и хранят всего несколько дней. В наше время редко кто делает тесто дома сам – вымешивать его довольно утомительно, и, кроме того, сейчас в супермаркетах можно приобрести свежую пасту на любой вкус. Тем не менее, не следует думать, будто свежая паста непременно лучше сухой. Разумеется, если вы готовите равиоли, без нее не обойтись. Домашние тальолини под томатным соусом или соусом песто (см. стр. 35) на вкус нежнее и мягче, чем фабричные из пакета. Однако для многих блюд с разными соусами лучше подходит качественная сухая паста – ее намного легче готовить, да и выбор больше. Следует соблюдать лишь одно правило – выбирать пасту самого высокого качества. Пастой высокого качества считается изготовленная из семолины (муки грубого помола) исключительно из пшеницы твердых сортов, так называемых *grano duro* (лат. *triticum durum*). Пшеница твердых сортов отличается от пшеницы мягких сортов, так называемых хлебных (лат. *triticum aestivum*), высоким содержанием в зерне клейковины и низким содержанием влаги. Благодаря этим свойствам паста из муки пшеницы твердых сортов, во-первых, всегда держит форму, не крошится в процессе фабричного производства, во-вторых, не раскисает при варке и, в-третьих, имеет более высокие вкусовые качества. Поэтому, покупая пасту, для начала убедитесь в том, что она изготовлена в Италии и что на пакете написано “из пшеницы твердых сортов”, или “*grano duro*”. Распробовав ее, вы едва ли потом вернетесь к менее качественной пасте.

Виды пасты

В Италии существуют буквально сотни всевозможных сортов пасты, формы и названия которых меняются в зависимости от региона. Но и несмотря на это изобилие, производители продолжают разрабатывать и выпускать все новые сорта. Кроме обычной пасты, есть пасты с наполнителями, которые служат либо для ароматизации, либо как естественные красители (шпинат окрашивает тесто в зеленоватый цвет, чернила каракатицы – в черный). Бывает паста с грибами, паста с острым перцем и многие другие.

Тем не менее, среди основных видов пасты, наиболее распространенных и поэтому обычно доступных, можно выделить четыре группы:

1. Длинная паста

К сортам длинной пасты относятся тонкие, длинные спагетти (*spaghetti*), их близкие родственники, совсем тоненькие спагеттини (*spaghettini*); плоские, будто узкие ленточки, тальятелле (*tagliatelle*) – длинная лапша, в тесто которой, кроме воды и муки, добавлены яйца, а сушат ее не нарезанными, скрученными в рулон листами, феттучини (*fettuccine*) и похожие на тальятелле и феттучини, но более широкие паппарделле (*pappardelle*), а также лингвини (*linguine*), тонкие, с немного закрученными концами; тренетте (*trenette*), тальолини (*tagliolini*) и полые, похожие на соломины, букатини и дзити (*bucatini, ziti*).

2. Мелкая паста

Мелкая паста составляет, наверное, наиболее многочисленную группу изделий самых разнообразных форм и видов – бабочки-фарфалле (*farfalle*), спиральки-фузилли (*fusilli*), ракушки-конкильи (*conchiglie*), ушки-орекетте (*orecchiette*), разнообразные, крупные и мелкие, узкие и широкие перья-пенне (*penne*), граненые трубочки ригатони (*rigatoni*), крученые трубочки тортiglioni (*tortiglioni*), граненые перья – пенне ригате (*penne rigate*), не говоря уже о бесконечных региональных вариациях: гарганелли (*garganelli*), паккери (*paccheri*), маникотти (*manicotti*) – все и не перечислишь.

3. Паста с начинкой

К таким пастам относятся: тесто для домашнего приготовления изделий с начинками, либо готовые, уже начиненные полуфабрикаты. Это могут быть большие листы лазаньи (*lasagne*) и трубки каннеллони (*cannelloni*) – и то и другое наполняют начинкой и запекают; или же равиоли (*ravioli*), тортеллини (*tortellini*), аньолотти (*agnolotti*) – закрытые конвертики всех форм и размеров с начинкой внутри.



4. Суповая паста

Самая мелкая паста служит для приготовления супов, иногда пудингов. Изделия суповой пасты бывают самой различной формы, в том числе декоративной, от звездочек до букв алфавита, иногда повторяя формы бабочек (*farfalline*), ракушек (*conchigliette*) и т. д.

Выбор пасты

Для правильного приготовления блюда важно выбрать подходящую для него пасту. Разумеется, если вы готовите, например, равиоли, ломать голову не придется – вид пасты уже указан в рецепте. Почти то же самое касается пасты для супов, здесь годится почти любая паста – как специальная суповая, так и обычная (но если вы взяли длинную пасту, НЕЛЬЗЯ ломать ее на кусочки). Таким образом, длинная она или короткая, ушки это, ракушки, звездочки и т. д. – имеет значение лишь для приготовления блюд с соусами.

Вкус блюда из пасты главным образом зависит от соуса, поэтому при выборе размера и формы пасты следует ориентироваться на соус. Та или иная форма и текстура пасты могут подчеркнуть или заглушить своеобразие соуса. Например, ракушки или спиральки очень хороши под соусами со сливочной или томатной основой, но если подать их под так называемым сухим соусом вроде соуса из белых грибов "порчини" (с небольшим содержанием жидкости), блюдо будет испорчено. К грибным соусам больше всего подходит длинная паста – ее едят, накручивая на вилку и одновременно подхватывая кусочки грибов. Тем не менее, незыблемых правил не существует, поэтому не бойтесь экспериментировать, ищите новые сочетания, которые больше всего понравятся вам.

В самых общих чертах за ориентир себе можно взять традиционные сочетания пасты и соуса:

Соус

Оливковое масло, чеснок и красный перец
Аматричiana
Арабьята
Брокколи с анчоусами
Карбонара
Песто
Путтанеска
Суго
Тунец
Белые грибы

Паста

спагетти
букатини, тортальони, спагетти
перья
ушки
спагетти, ригатони
тренетте, лингини, спагетти, спиральки
спагетти
любая длинная или мелкая паста
спиральки, ракушки, бабочки, спагетти
феттучини, тальятелле

Расход пасты

Из расчета на порцию рекомендуется брать 125 г пасты (вес в сухом виде) для основных блюд и 100 г – для закусок. Учтите, от пасты вовсе не обязательно быстро толстеют. Например, 100 г пасты без соуса содержат всего 350 калорий, и даже под соусами на оливковом масле паста менее калорийна, чем многие картофельные и мясные блюда.

Несколько советов, как правильно приготовить (и есть) пасту

Если вы хотите быстро и просто приготовить полноценное горячее блюдо, то паста для этой цели подходит как нельзя лучше, однако следует помнить несколько основных правил:

1. Если у вас нет спагетницы (с внутренним дуршлагом, облегчающим промывание), возьмите большую кастрюлю и налейте воды из расчета не менее 1,5 л на каждые 250 г пасты, добавив 1 ст. ложку соли без горки (предпочтительно крупной).
2. Дождитесь, пока вода хорошо закипит, и опустите пасту. Опускать нужно как можно быстрее, помешивая ложкой, чтобы паста не слиплась. Если паста длинная, опустите ее концом пучка в воду до дна, подождите, пока нижняя часть не начнет размягчаться, и затем нажмите, так чтобы паста ушла под воду. НИКОГДА не ломайте длинную пасту.
3. Не закрывайте кастрюлю крышкой: если вы опустили пасту, дождавшись кипения, вода через несколько секунд снова закипит; под закрытой крышкой пена тут же выльется через край.
4. Варите пасту *"al dente"* (итал. буквально: "на зубок"), иначе говоря, оставляя немного недоваренной. Как правило, время варки указано на пакете (для пасты высшего качества обычно 10–12 минут), однако на практике оно зависит от качества и от сорта, и поэтому лучший способ проверить, готово или нет – попробовать пасту на вкус. Если вы взяли варить новый для вас сорт, проверьте на готовность сначала через 8, потом через 9, 10 минут и т. д. Иногда, готовя пасту под соус, ее варят на 1 минуту меньше, после чего тушат под соусом на 1 минуту дольше.
5. Если у вас не спагетница, а простая кастрюля, приготовьте дуршлаг в раковине заранее. Не нужно промывать сильной струей, достаточно промыть слегка, чтобы предотвратить высыхание. Дуршлаг с промытой пастой поставьте стекать на кастрюлю, чтобы не забрызгать стол.
6. Подавайте пасту сразу же. Остывшая, она становится липкой и чересчур тягучей. Поэтому после варки ее следует быстро промыть, быстро разложить по тарелкам и быстро съесть.
7. В Италии блюда из пасты едят только вилкой (если она не в супе, конечно). Короткую пасту набирают на зубцы, а длинную накручивают, одновременно подхватывая соус или другие добавки.

Olio d'oliva



Оливковое масло: основа основ

Оливковое масло – главный вкусовой компонент большинства итальянских блюд. В каком бы качестве его не использовали: для тушения или заправки супов и салатов – именно вкус оливкового масла подчеркивает неповторимость итальянской кухни.

Оливковое масло – важная составляющая итальянской кухни, и, безусловно, заслуживает чуть более подробного рассказа.

Оливковое масло производят во всех странах Средиземноморья, однако редко где его качество способно сравниться с качеством итальянского. В Италии производят столько отличного масла, что выбрать лучшее крайне сложно. На бутылках с оливковым маслом вы всегда увидите надпись: *olio vergine*, *extra vergine* или *prima pressione*. Неопытный покупатель не сразу догадается, что означают эти слова и чем различаются между собой степени отжима.

Чтобы правильно выбрать масло нужной вам степени отжима, необходимо немного представлять себе процесс его производства.

Первый шаг – сбор оливок. От сорта оливок, а также от времени года, когда их собрали, будут зависеть вкус и количество выжатого масла. После сбора оливки везут на мельницу, где их дробят или перемалывают. Полученную массу перемешивают и, чтобы отделить масло, слегка нагревают. Затем ее ровным слоем раскладывают на поддоны и отправляют под гидравлический пресс. Пресс давит массу медленно, время отжима строго установлено. В продукт первого отжима входят масло и водянистая жидкость. Их разделяют либо на центрифуге, либо путем процеживания, после чего жидкость идет в отходы или на удобрение.

Масло, полученное в результате первого, холодного отжима (*prima pressione a freddo*), так и называется: масло первого отжима (*extra vergine*), или нерафинированное масло. В нем самый низкий уровень олеиновой кислоты, меньше 1%, и это самый лучший (и, разумеется, самый дорогой) сорт оливкового масла. Оно сохраняет в себе все вкусовые нюансы и полезные свойства оливок. Это масло густое, с ярко выраженным привкусом, который может быть разным – перечным, мягким сливочным или фруктовым. Цвет также зависит от сорта оливок и места, где они собраны, и может меняться от светло-желтого, соломенного оттенка (на севере, например, в Лигурии) до темно-зеленого, знаменитого своим сильным ароматом (в Умбрии или Тоскане).

Оливковый жмых, который после холодного отжима похож на лепешку, все еще содержит в себе немного масла. На следующем этапе масло добывают из жмыха в результате сильного нагрева и действия химических катализаторов. Оливковое масло, полученное в результате этого процесса, называется *olio vergine* – “легкое”, или “чистое” масло. Обычно оно не имеет вкуса и цвета, поэтому в него добавляют немного масла первого отжима. Получившееся в результате масло не такое ароматное, не такое густое, как нерафинированное, однако оно тоже широко используется. Жиров в лег-

ком масле содержится не меньше, чем в масле первого отжима, у него лишь менее выражены цвет и вкусовые качества. Это рафинированное оливковое масло.

Какое масло выберете в магазине вы? Выбор зависит исключительно от ваших предпочтений, какое масло вам больше по вкусу – легкое, прозрачное, золотистое или густое, зеленоватое с фруктовым привкусом, однако выбирая сорт, следует учитывать, что густое, ароматное масло, способное обогатить вкус готовых супов и салатов, при горячей обработке приобретает слишком назойливый привкус. В идеале в доме нужно иметь хороший запас легкого оливкового масла (*olio vergine*) для приготовления блюд, а также бутылку ароматного масла первого отжима (*extra vergine*) для заправки готовых супов и салатов. Это масло дорогое даже в Италии, однако оно вполне себя оправдывает, ведь его великолепный вкус способен превратить в деликатес самые простые блюда. Полейте им, например, обыкновенную тертую морковь, и любой человек, если он любит здоровую пищу, съест ее с большим аппетитом.

Необходимость хорошего масла для салатов или *antipasti* (закусок) трудно переоценить. Если вы решили приготовить что-нибудь по рецептам из этой главы, попробуйте взять для заправки высокосортное, густое нерафинированное оливковое масло, и вы сразу убедитесь, насколько оно меняет вкус блюда.

Чтобы по достоинству оценить вкус хорошего масла, для начала лучше всего приготовить одно из самых простых и распространенных в Италии блюд – закуску под названием *Pinzimonio*: нарезанные ломтиками или крупной соломкой сырые овощи, которые едят, обмакивая в подсолненное и поперченное оливковое масло.

1 стебель фенхеля, нарезанного небольшими ломтиками на один укус

3 моркови, очищенные и нарезанные палочками

6 стеблей сельдерея без листьев, крупно нарезанных

1 красный сладкий перец, очищенный, нарезанный ломтиками

1 желтый сладкий перец, очищенный, нарезанный ломтиками

1 зеленый сладкий перец, очищенный, нарезанный ломтиками

не менее 500 мл нерафинированного оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Pinzimonio

Пинцимонио

4 – 6 порций

1. Налейте масло в небольшую миску, добавьте соль и молотый черный перец.
2. Поставьте миску в середину большого блюда или на поднос, разложите по кругу нарезанный перец, перемежая по цвету, а также зелень и другие овощи.
3. Едят зелень и овощи, обмакивая их в масло.

Итальянцы настолько любят вкус свежего оливкового масла, что часто делают себе очень простое лакомство – натирают чесноком кусок подсушенного хлеба, щедро поливают его маслом и посыпают солью. Такой бутерброд называется феттунта (*fettunta*) или брускетта (*bruschetta*). На хлеб сверху можно положить также ломтик свежего помидора и базилик (см. стр. 36).

Если заправить свежим оливковым маслом готовый суп (например, Минестроне) вкус его станет ярче и богаче. Далее вы найдете рецепт супа Минестроне, а также еще двух супов классической итальянской кухни.

Minestrone

Минестроне

4 – 6 порций

1. Налейте оливковое масло в сотейник. Разогрейте его, положите бекон (если вы готовите суп с беконом) и нарезанный лук. Тушите 1–2 минуты.
2. Добавьте сельдерей, морковь и остальные овощи, закройте крышкой и тушите на очень слабом огне в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими (если овощи замороженные, тушить следует на несколько минут дольше), время от времени перемешивая, чтобы не прилипали ко дну.
3. Залейте овощи водой с верхом, посолите, поперчите, доведите воду до кипения.
4. Держите на слабом огне, не допуская сильного кипения, в течение 20–30 минут, после чего добавьте томаты, бульонный кубик и поддержите на огне еще около 5 минут.
5. Откиньте консервированные бобы на дуршлаг и добавьте их в суп, после чего положите пасту (если вы готовите блюдо с пастой). Варите до готовности пасты. Если выкипело слишком много жидкости, добавьте горячей воды. Следите, чтобы кипение не было слишком сильным.
6. Разлейте суп по тарелкам, заправьте оливковым маслом и, по желанию, тертым пармезаном. Подавайте очень горячим.

1 средней величины луковица, очищенная и мелко нарезанная

50 г бекона со снятой кожицей (по желанию)

2 стебля сельдерея без листьев, мелко нарезанных

2 моркови, мелко нарезанных
примерно 500 г любых овощей по вкусу: капуста, лук-порей, стручковая фасоль, горох, шпинат, кабачки, картофель или другие (крупные овощи следует мелко нарезать)

1 бульонный кубик (овощной или куриный)

800 г (2 консервные банки) очищенных томатов

400 г (1 консервная банка) белой фасоли

100–150 г суповой пасты, например, рожков (по желанию)

Для заправки готового супа:
тертый пармезан
оливковое масло первого отжима
соль и свежемолотый черный перец



Zuppa di lenticchie

Чечевичный суп

4 порции

1. Замочите чечевицу в теплой воде на 2–3 часа.
2. В глубокой сковороде обжарьте лук вместе с морковью до золотистого цвета.
3. Мелко нарежьте томаты и красный перец. Смешайте вместе.
4. Добавьте предварительно замоченную чечевицу и варите на медленном огне, добавив поджарку и томаты, примерно 20 минут.
5. Чтобы чечевица не разварилась, не перемешивайте ее в процессе варки (как гречу).
6. Подавайте на стол, щедро заправив оливковым маслом.

300 г сухой чечевицы

1 средней величины морковь, мелко нарезанная кубиками

1 средней величины луковица, мелко нарезанная

1 небольшой стручок красного острого перца

2–3 вяленых томата

0,5 бутылки оливкового масла *extra vergine* (16–18 ст. ложек)

соль и свежемолотый черный перец

Zuppa alla Frantoiana

Тосканский суп со свежим оливковым маслом ("суп масложимов")

6 порций

Еще один суп, который невозможно себе представить без хорошего оливкового масла, готовят в сезон сбора урожая в Тоскане, где растут лучшие в Италии оливы. Это густой, ароматный фасолевый суп с подсушенным хлебом, приправленный травами. Называется он *Zuppa alla Frantoiana* ("суп масложимов"). На стол к нему непременно ставят кувшин со свежавыжатым оливковым маслом.

не менее 500 мл качественного оливкового масла первого отжима

400 г (1 банка) белой фасоли

1 среднего размера кочан белой капусты, нашинкованной

1 среднего размера кочан красной капусты (можно листовую капусту, или брокколи, или любые другие овощи с горьковатым привкусом)

2 среднего размера картофелины, очищенные и нарезанные кубиками

2 кабачка, нарезанных

200 г тыквы, нарезанной

2 моркови, нарезанных

1 луковица, нарезанная

1 стебель сельдерея без листьев, нарезанный

500 мл воды или овощного бульона

4 дольки чеснока, очищенных и разрезанных пополам

6 ломтей хлеба, подсушенных

как можно больше зелени: тмин, укроп, базилик, майоран, шалфей, эстрагон, розмарин

соль и свежемолотый черный перец

1. В сотейнике разогрейте 3 ст. ложки оливкового масла и потушите 2 дольки чеснока.
2. Добавьте лук, сельдерей, морковь. Немного потушите, после чего влейте воду или овощной бульон.
3. Добавьте остальные овощи и тушите от 30 до 45 минут, пока овощи не станут мягкими (при необходимости долейте воды или бульона).
4. Добавьте фасоль и держите на огне еще 5 минут.
5. Снимите с огня, разомните до состояния пюре, добавьте соль, перец и зелень, снова поставьте на небольшой огонь.
6. Тем временем подсушите в духовке хлеб до золотистого оттенка.
7. Натрите каждый ломоть хлеба очищенной половиной чесночной дольки, сбрызните оливковым маслом, положите в глубокие тарелки и налейте сверху суп. Подавайте со свежим оливковым маслом.

Aglio



Чеснок

e peperoncino



и красный перец: ароматический стержень

Итальянскую кухню трудно представить без острого перца и чеснока, припущенных в оливковом масле. Именно эта ароматическая нота является самой важной во многих блюдах, особенно на юге Италии.

Наиболее распространенный в Италии сорт острого перца – красный стручковый (лат. *capsicum annuum*), с длинными, тонкими красными плодами. Красный перец бывает от умеренно острого до очень острого. Итальянцы используют как свежий перец, так и сушеный в стручках. В сушеном виде он сохраняется очень долго. Хранят красный перец сушеным в стручках или мелко нарезанным, толченым или залитым в оливковом масле. Учтите, что остроту придают главным образом семена, поэтому если вы не любите слишком острую пищу, то удалите их перед готовкой. Если же любите, нарежьте свежий или растолките сушеный перец вместе с семенами. Степень остроты легко регулировать их количеством.

Что же касается чеснока, несмотря на нынешнее высокомерное к нему отношение, он по-прежнему остается в Италии безусловным фаворитом среди приправ и на юге, и на севере, где традиционно готовят соус на основе чеснока *Vagna sauda* (см. стр. 54). Следует, однако, сделать оговорку – в Италии редко встретишь блюдо, которое издавало бы резкий чесночный запах. В масле чеснок обычно тушат целыми дольками, не разрезая их или разрезая пополам, отчего запах получается слабее, чем от мелко нарезанного или давленого чеснока. К тому же это удобно – при желании крупные дольки из готового соуса легко убрать. Обжаривая чеснок, не передержите его на огне. Передержанный, он начинает горчить, и соус приобретает неприятный привкус.

Сочетание чеснока с красным перцем, припущенных в оливковом масле, характерно почти для любых горячих блюд, начиная с овощных (особенно из овощей, которые растут на Средиземном море: кабачков, баклажанов, сладкого перца и спаржи) и заканчивая мясными, рыбными, а также разнообразными итальянскими блюдами из морских продуктов. Варианты здесь бесконечны, и вы сами тоже можете начать импровизировать, взяв за основу предложенные здесь рецепты.

Pasta agli asparagi

Паста со спаржей

4 порции

400–500 г пасты (бабочки или спагетти)

1 кг стеблей зеленой спаржи, нарезанной ломтиками по 2 см

7–8 ст. ложек оливкового масла

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1 стручок красного перца, свежего или сушеного

соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Тем временем возьмите глубокую сковороду, налейте в нее оливковое масло и припустите чеснок и красный перец.
3. Добавьте нарезанную спаржу, доведите до легкого кипения, посолите, поперчите, прикройте крышкой и поддерживайте на небольшом огне в течение 5 минут.
4. Снимите крышку и продолжайте тушить спаржу до готовности, следя за тем, чтобы она не стала чересчур мягкой.
5. Откиньте готовую пасту на дуршлаг и положите в сковороду.
6. Хорошенько перемешайте и оставьте на огне еще на 1 минуту. При необходимости добавьте оливкового масла.
7. Проверьте на вкус, достаточно ли соли и перца, и подавайте пасту горячей.

Pasta ai frutti di mare

Паста с морепродуктами

4 порции

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Тем временем возьмите глубокую сковороду, разогрейте оливковое масло и на небольшом огне припустите чеснок и красный перец.
3. Увеличьте огонь и положите в сковороду морепродукты (не забывая об осторожности: разогретое масло может в этот момент брызнуть на руку).
4. Хорошенько перемешайте, так чтобы масло покрыло все морепродукты с верхом, убавьте огонь и держите 2–3 минуты.
5. Добавьте томаты, слегка размяв их вилкой. Посолите и поперчите.
6. Доведите до легкого кипения. Держите на медленном огне 5–10 минут, пока томаты немного не расплзутся.
7. Откиньте готовую пасту на дуршлаг и положите в сковороду к морепродуктам.
8. Хорошенько перемешайте и подержите на огне еще 1–2 минуты.

Если у вас есть возможность, то для приготовления этого блюда возьмите “черную” пасту, подкрашенную чернилами каракатицы.

400–500 г длинной пасты (спагетти или лингвини)

1 кг любых морепродуктов (мидий, каракатиц или “морской коктейль”; если морепродукты замороженные, то перед приготовлением разморозьте и дайте стечь воде)

7–8 ст. ложек оливкового масла

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1 стручок красного перца, свежий или сушеный

400 г (1 банка) томатов

соль и свежемолотый черный перец

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

400–500 г спагетти

4 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам

1 мелко нарезанный стручок свежего
красного перца (или 2 сушеного)

7–8 ст. ложек оливкового масла

соль

Спагетти с оливковым маслом, чесноком и красным перцем (“Ночное спагетти”)

4 порции

Этот рецепт целиком основан на сочетании вкуса трех любимцев Италии – оливкового масла, чеснока и красного перца. Это быстрое блюдо, которое в шутку называют “Ночное спагетти”, поскольку его часто готовят, если вечером зашли в гости друзья – от запаха чеснока с перцем в оливковом масле у них быстро вновь разгорается аппетит.

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Тем временем разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло и на медленном огне припустите чеснок и красный перец (не забудьте удалить семена, если не хотите, чтобы блюдо вышло очень острое). Чеснок обжарьте до золотистого цвета (не доводите до коричневого).
3. Готовую пасту откиньте на дуршлаг, положите в сковороду, подождите минуту-две, пока она пропитается соусом, и подавайте на стол.

Pomodoro



Томаты

e basilico



и базилик: гармония вкусов

Томаты

Томаты появились в Италии относительно недавно (в Европе о них не знали до начала XVI века), однако они настолько прочно вошли в итальянскую кухню, что стали ее отличительным признаком наравне с оливковым маслом, красным перцем и чесноком. Томатами пользуются так часто, что невозможно даже перечислить все блюда, в рецепт которых они входят.

Томаты всегда есть в любом итальянском доме в том или ином виде – свежие, сушеные, консервированные. Сортов томатов, выведенных в Италии, невозможно пересчитать. Есть салатные полосатые, в красно-зеленую полосу, есть блестящие, сочные красные, есть миниатюрные “черри”, есть ароматные сицилийские Пачино, а также – последние в нашем списке, но отнюдь не последние по своим качествам – томаты продолговатой формы из Сан-Марцано, которые лучше всего годятся для консервирования.

Одна из причин, почему томаты так популярны в Италии, заключается в том, что они очень удачно сочетаются с пастой, и многие соусы к пасте готовятся именно на томатной основе. Далее вы найдете рецепт классического итальянского соуса на томатной основе с красным перцем и чесноком. Название этой пасты буквально переводится как “бешеная”, или “жгучая”.

Базилик

Спросите у любого итальянца, какие он знает огородные травы, и он непременно назовет базилик (базилик сладкий, лат. *ocimum basilium*). Кулинарная история этой ароматической травы стара как само Средиземное море, на побережье которого она растет и поэтому часто с ним ассоциируется. Особенно с северо-западным побережьем близ Генуи, с его благодатным климатом и плодородной землей, где выращивают самый душистый базилик и готовят известную на весь мир пасту под соусом песто, одним из лучших соусов к пасте, когда-либо придуманных кулинарами.

Penne all'arrabbiata

“Бешеная паста”

4 порции

400–500 г пасты (предпочтительно перья)

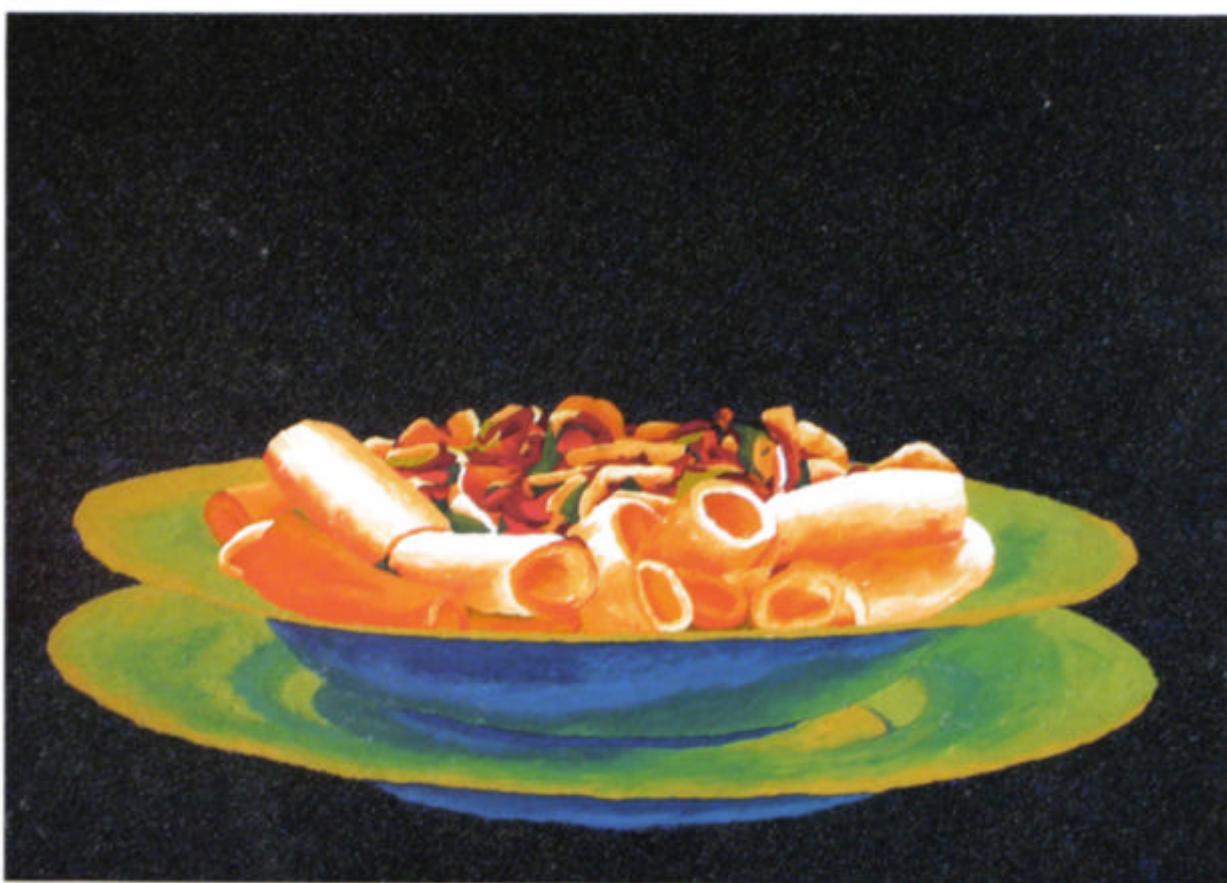
800 г (2 банки) консервированных томатов, предпочтительно очищенных

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1 или 2 стручка красного перца (если хотите, чтобы паста была очень острая, разрежьте перец вместе с семенами, если же нет, удалите семена и не режьте стручок)

7–8 ст. ложек оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Тем временем возьмите глубокую сковороду и слегка припустите в оливковом масле чеснок и красный перец.
3. Добавьте томаты, посолите и поперчите, на небольшом огне доведите до легкого кипения.
4. Готовую пасту откиньте на дуршлаг, положите в сковороду, перемешайте.
5. Увеличив огонь, поддержите на нем пасту 2–3 минуты, чтобы она пропиталась соусом.
6. Подавайте на стол в горячем виде.



К соусу песто лучше всего по вкусу подходят тальолини, спагетти, лингвини или спиральки, из расчета 100–125 г на порцию.

примерно 25 листков свежего базилика

1 долька чеснока

40 г кедровых орехов

50 г тертого пармезана

7–8 ст. ложек нерафинированного оливкового масла

соль

Pesto

Песто

4 порции (если песто подается с пастой)

Слово "песто" происходит от итальянского *pestare*, что означает "толочь, давить". Раньше для этого соуса листья базилика толкли пестиком в ступке, в наше время большинство предпочитает пользоваться блендером. (Учтите, что если листья нарезать, они теряют часть аромата, теоретически их следует нащипать руками.)

1. Вымойте листья базилика и дайте им хорошо обсохнуть. Положите в блендер 1 дольку чеснока и кедровые орехи, добавьте немного соли, влейте оливковое масло. Измельчите до состояния пюре.
2. Добавьте сыр, соль и масло по желанию.

Готовый соус должен иметь консистенцию взбитого сливочного масла. Его можно готовить про запас и хранить в банках, залив сверху оливковым маслом.

Если вы хотите приготовить песто традиционным способом, либо у вас нет блендера, возьмите большую ступку. Положите в нее базилик, чеснок и кедровые орехи, мелко истолките. Понемногу добавляйте соль и сыр. Очень медленно подливайте масло. Продолжайте перемешивать до тех пор, пока не получится однородная масса. Проверьте на вкус. Если нужно, добавьте соли.

Томат в сочетании с базиликом создает яркую вкусовую комбинацию, столь характерную для итальянской кухни. С ними готовят многие салаты и соусы к пасте или рыбным блюдам. В этой главе вы найдете несколько рецептов, где томат с базиликом играют ведущую роль.

Bruschetta al pomodoro

Брускетта с томатом

к 4 порциям пасты

1. Положите томаты в кастрюлю и залейте оливковым маслом, так чтобы масло покрыло их почти доверху.
2. Добавьте чеснок и листья базилика.
3. Посолите и поперчите.
4. Оставьте пропитываться маслом на несколько часов.
5. К тому времени, когда томаты будут готовы, поджарьте булку, так чтобы она стала хрустящей и приобрела золотистый оттенок.
6. Удалите чеснок из томатного соуса, полейте каждый кусок булки (1–2 ст. ложки на ломоть).
7. Подавайте к столу как закуски или гарнир.

Те же самые компоненты (за исключением булки) идут и для приготовления простого соуса к пасте. Разогрейте в сковороде оливковое масло с чесноком. Добавьте томаты, соль и перец, доведите до легкого кипения и поддержите на небольшом огне 5 минут. Сварите тем временем пасту в соответствии с инструкциями на пакете, залейте соусом и посыпьте растертыми листьями базилика.

Точно так же, но с консервированными томатами, готовят и очень распространенный в Италии соус *sugo* (что по-итальянски означает «соус»), который подают к пасте, а также к мясным и рыбным блюдам.

8 кусков белой булки (багет)

8 спелых томатов, нарезанных тонкими дольками

несколько листьев базилика; нащипать руками

3 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

не меньше 500 мл нерафинированного оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Sugo

Суго

к 4 порциям пасты

400 г (1 банка) томатов

7–8 ст. ложек оливкового масла

2 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам

1 стручок красного перца
(по желанию)

несколько листков свежего базилика,
нащипать руками

щепотка сахара

соль и свежемолотый перец

1. В глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте чеснок (если вы решили готовить с перцем, то и перец).
2. Положите томаты, добавьте соль, черный перец и щепотку сахара.
3. Доведите до легкого кипения и тушите на небольшом огне в течение получаса. Если томаты у вас в банке целые, то, выкладывая в сковороду, разомните их деревянной ложкой.
4. Снимите с огня, добавьте листья базилика и оставьте на некоторое время, чтобы соус вобрал их аромат.

Pesce in acquarazza

Рыба в "дикой воде"

4 порции

Буквально перевод названия этого блюда означает "рыба в дикой воде". Для него подходит любая белая рыба (например, морской окунь или корифена), свежая или замороженная.

1. Филе свежей рыбы хорошенько вымойте, дайте стечь воде. Замороженное филе следует разморозить и также дать стечь воде.
2. Возьмите глубокую сковороду и припустите в оливковом масле чеснок и красный перец.
3. Положите в сковороду рыбное филе, затем томаты, посолите и поперчите.
4. Тушите на медленном огне в течение нескольких минут.
5. Налейте бульон из бульонного кубика. Накройте крышкой.
6. Тушите на медленном огне не более 10 минут, чтобы не пересушить рыбу.
7. Разложите рыбу по тарелкам, полейте соусом и посыпьте базиликом.

4 куска рыбного филе (свежего или замороженного)

500 г томатов "черри", разрезанных пополам

3 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1 пучок базилика (только листья); листья нащипать руками

1 стручок красного перца

500 мл воды

1 рыбный бульонный кубик

3 ст. ложки нерафинированного оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

3 ст. ложки оливкового масла
3–4 дольки чеснока, давленого
не менее 8 листиков базилика;
нащипать руками
600 г свежих томатов, очищенных
и мелко нарезанных (или 1,5 банки
консервированных)
500 г вчерашнего или подсушенного
хлеба, разломанного на кусочки
1 средней величины стебель
лука-порей, мелко нарезанного
1 стручок красного перца,
измельченный (по желанию)
250 мл овощного бульона
соль и свежемолотый черный перец

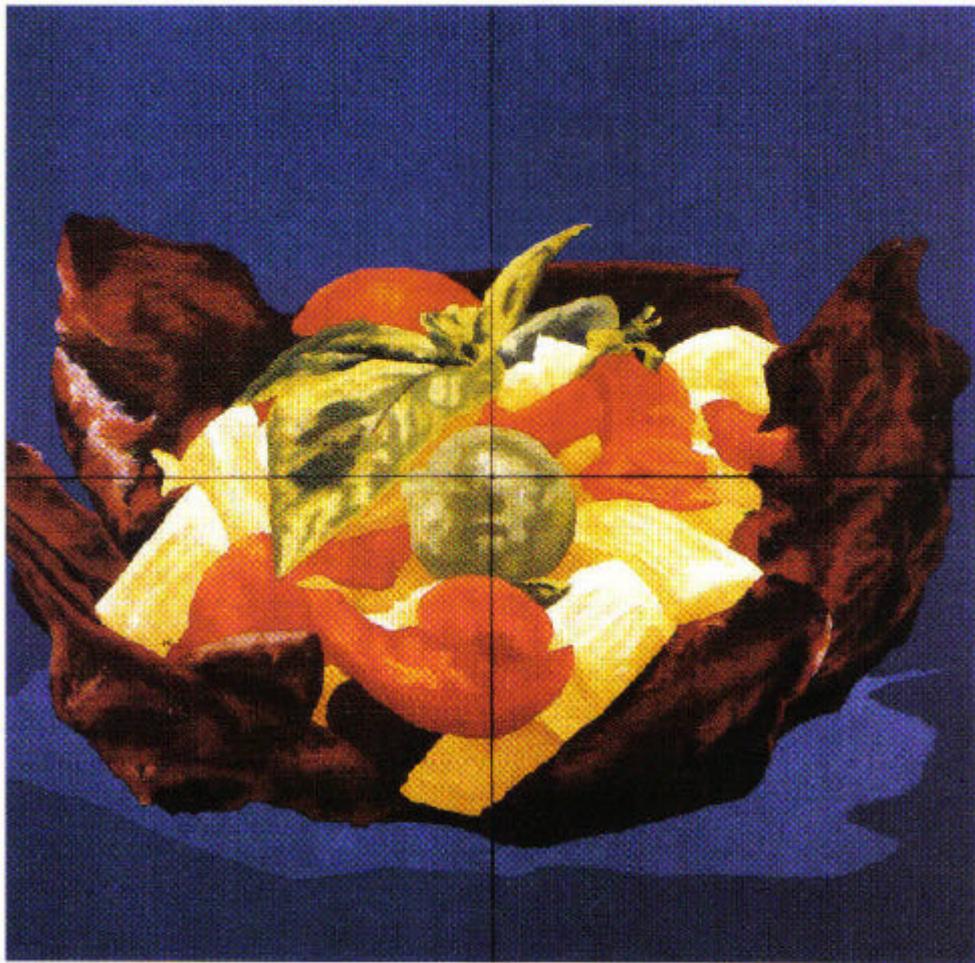
Rappa al pomodoro

Томатная тюря

4 порции

А вот еще один рецепт – последний в этой главе, однако отнюдь не худший. Традиционный томатный суп-тюря из подсушенного хлеба, который в прежние времена служил основной пищей тосканцев. Его можно подавать горячим, теплым или даже холодным, но всегда, в любом виде следует хорошенько посыпать листьями свежего базилика.

1. Возьмите глубокий сотейник, припустите до мягкости лук-порей, если вы готовите с перцем, то одновременно с ним и красный перец.
2. Добавьте томаты и большую часть листьев базилика. Подержите на огне 5–10 минут.
3. Добавьте овощной бульон, соль и перец, снова доведите до кипения.
4. Всыпьте кусочки хлеба и подержите на огне около 2 минут.
5. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте томиться на час.
6. Хорошенько перемешайте, разлейте по тарелкам, заправьте оливковым маслом, посыпьте базиликом.



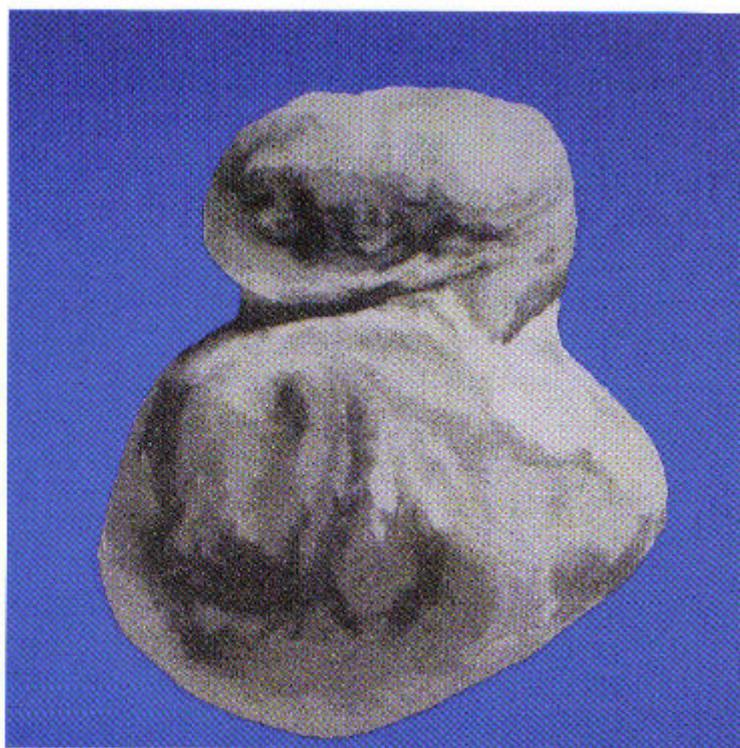
Mozzarella

Моцарелла: аппетитное трио

Если к дуэту базилика с томатом прибавить знаменитый сыр моцарелла, то у вас получится, пожалуй, самое гармоничное гастрономическое трио. Этот нежный кисло-молочный сыр снискал себе почитателей во всем мире. Стоит его разрезать, и на белой, словно фарфор, поверхности появляются жемчужные капли сыворотки. Моцарелла в сочетании с томатами и базиликом входит в рецепт знаменитого Каприйского салата, *Insalata Caprese*.

В настоящий Каприйский салат кладут моцареллу, приготовленную из молока буйволицы (менее пресную, чем из коровьего, без ярко выраженного сладковатого привкуса). Однако моцареллу *di Bufala* делают только в Кампанье, хранится она недолго (чем меньше, тем лучше), поэтому найти ее сложно даже в Италии.

Тем не менее, моцарелла из коровьего молока, которая продается во всех магазинах, тоже достаточно хороша. Покупать моцареллу лучше всего в сыворотке, в небольших пластиковых упаковках. Форма сыров может быть самая разнообразная: моцареллу продают головами, большими и маленькими, заплетенными в косу, а также шариками в упаковках, которые называются *bocconcini*, что означает "кусочек".



Insalata Caprese

Каприйский салат

4 порции

1. Томаты вымойте и нарежьте дольками примерно в 3 мм толщиной.
2. Нарежьте моцареллу ломтиками той же толщины.
3. Разложите на тарелке, чередуя томаты и сыр.
4. Посыпьте листьями базилика.
5. Полейте оливковым маслом, посолите и поперчите.

Возьмите те же томаты и моцареллу, только нарежьте не ломтиками, а кубиками. Уложите в миску, посолите и поперчите, посыпьте базиликом. Добавьте немного сваренной мелкой пасты, и у вас получится знаменитое блюдо *Pasta alla Checca*.

Моцареллу готовят не только в сочетании с томатами и базиликом. Ее нежный вкус способен украсить многие блюда. В двух рецептах, приведенных далее, на ее основе делается густой соус, который прекрасно подходит к баклажанам и кабачкам.

300 г моцареллы

3–4 томата, не слишком спелые
примерно 10 листков базилика;
нащипать руками

300 мл нерафинированного оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Penne con zucchine e mozzarella

350 г мелкой пасты (лучше всего перья или тортильони)

3–4 небольших цукини

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

250 г моцареллы

6–7 ст. ложек оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Перья с цукини и моцареллой

4 порции

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, вымойте цукини и нарежьте кружками.
3. Возьмите глубокую сковороду, разогрейте масло и припустите чеснок до золотистого цвета (следите, чтобы не передержать его на огне).
4. Положите в сковороду цукини, посолите и томите на небольшом огне до золотистого цвета.
5. Нарежьте моцареллу мелкими кубиками.
6. Когда паста будет почти готова, добавьте в цукини кубики моцареллы и подержите на огне, пока они не распустятся (однако следите за тем, чтобы сыр не запекся).
7. Откиньте пасту на дуршлаг и уложите сверху на цукини.
8. Посыпьте молотым черным перцем и сразу подавайте на стол.

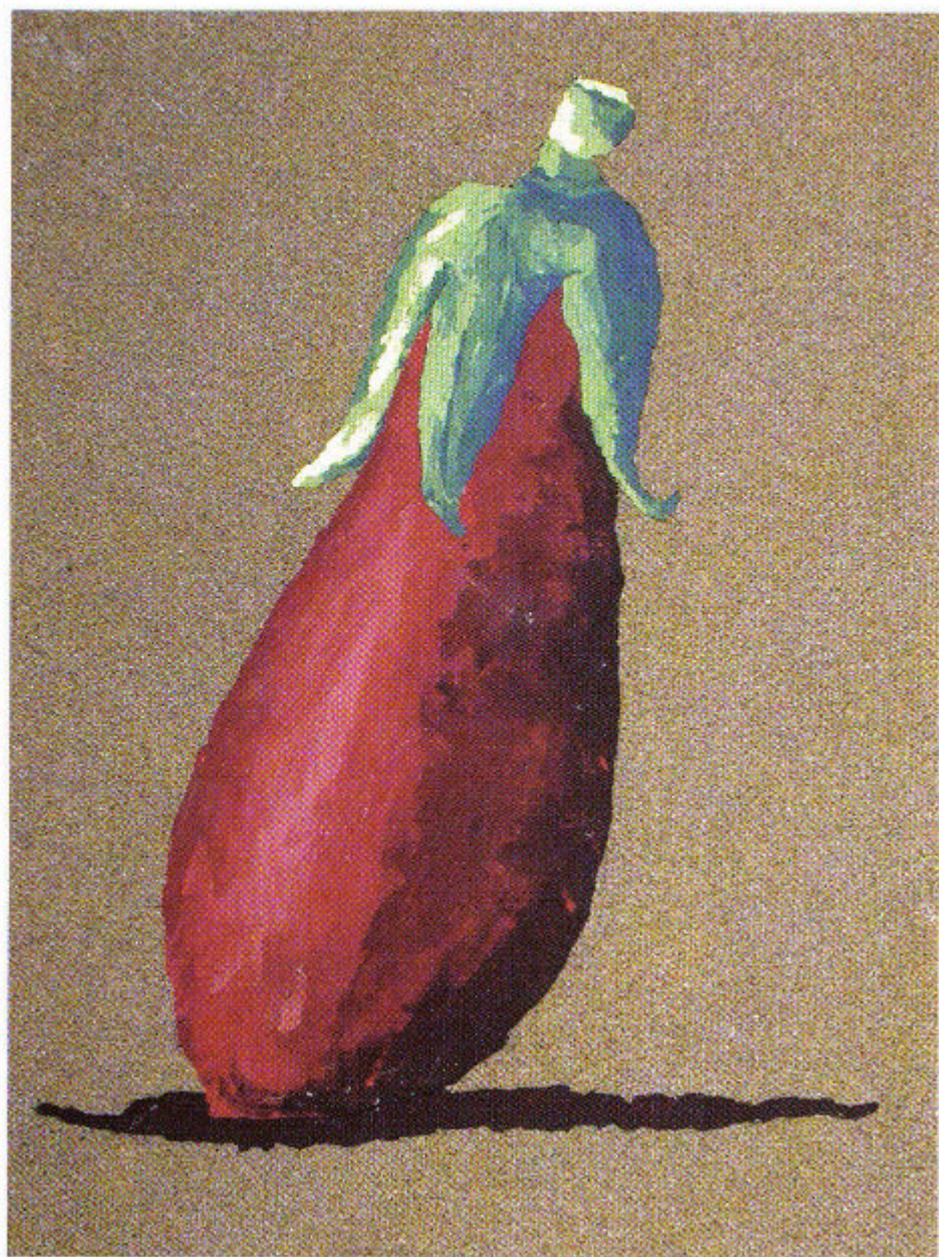
Parmigiana di melanzane

Баклажаны по-пармски

4 порции

1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Налейте в сковороду масло и припустите чеснок до золотистого цвета.
3. Добавьте томаты, посолите, поперчите, доведите до легкого кипения и держите на небольшом огне в течение 15 минут.
4. Очистите баклажаны и разрежьте вдоль на 5–6 пластинок каждый.
5. Обваляйте разрезанные баклажаны в муке.
6. Обжарьте баклажаны на оливковом масле с обеих сторон до коричневатого оттенка. (Баклажаны хорошо впитывают масло – следите, чтобы они не подсохли, по мере надобности добавляйте немного масла).
7. Нарежьте моцареллу тонкими ломтиками.
8. Возьмите форму для запекания и немного смажьте дно томатным соусом.
9. Уложите слой баклажанов и сверху слой моцареллы.
10. Полейте томатным соусом и уложите еще один слой баклажанов и томатов, а сверху еще один слой моцареллы.
11. Запекайте в духовке до тех пор, пока моцарелла не растопится и не приобретет коричневатый оттенок (около 30 минут).

3 средней величины баклажана
250 г моцареллы
800 г (2 банки) очищенных томатов
2 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам
10–12 ст. ложек оливкового масла
мука для панировки
соль и свежемолотый черный перец



Parmigiano Reggiano



Пармезан: символ Италии

Пармезан – сыр с неповторимым и изысканным вкусом – давно превратился в один из признанных символов Италии. Он входит в рецепты многих блюд, придавая им свой характерный привкус.

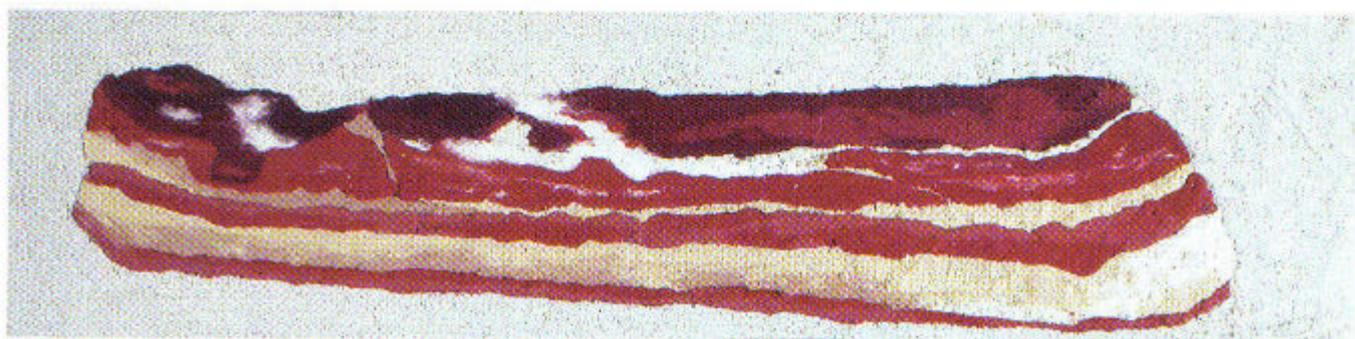
Пармезан (*Parmigiano Reggiano*) – твердый, полужирный сыр из пастеризованного коровьего молока, производится в форме больших кругов (весом около 35 кг) и продается нарезанным треугольными кусками.

Тертым пармезаном посыпают блюда из пасты, поэтому его часто продают в пакетах уже измельченным, однако запах купленного тертого сыра не идет ни в какое сравнение с сильным, сладковатым, пикантным ароматом свежена-тертого пармезана.

Настоящий пармезан, *Parmigiano Reggiano*, производится только в небольшой провинции с названием Эмилья-Романья. Пармезан из других мест (например, из Ломбардии) называется *Grana padano*. Он светлее и немного более зернистый. Но, несмотря на небольшие различия, оба сорта похожи по запаху и вкусовым свойствам и вполне заменяют друг друга в самых разных рецептах.

- Один из лучших способов насладиться уникальным вкусом пармезана – нарезать его брусочками и подать перед обедом со стаканом сухого белого вина или спуманте (игристого вина).
- Тертый пармезан придает законченность блюду из пасты.
- Вид и вкус салата или карпаччо (см. стр. 85) выигрывают, если сверху украсить их ломтиками пармезана.
- Пармезан потрясающе сочетается с фруктовыми десертами (см. рецепт на стр. 89)
- Баклажаны по-пармски, рецепт которых был приведен ранее (стр. 44), станут только вкуснее, если их сверху посыпать тертым пармезаном.

Pancetta



Панчетта: вкус так и дразнит

Панчетта – разновидность бекона – также является одним из базовых вкусовых ингредиентов итальянской кухни. Различают два вида панчетты: *pancetta arrotolata* – тонко нарезанные ломтики, которые подают как закуску, а также сырая панчетта, ее добавляют в блюда в процессе приготовления для придания сладковатого и одновременно солоноватого привкуса. В Италии панчетту часто добавляют в блюда из гороха и фасоли. Припустите чеснок с панчеттой в оливковом масле, добавьте овощи, посолите, поперчите, доведите до кипения – и еда готова. Панчетта также входит как основной ингредиент в состав двух популярнейших в Италии блюд из пасты: *Spaghetti alla Carbonara* и *Bucatini all'Amatriciana* (см. стр. 49–50).

Spaghetti alla Carbonara

Спагетти карбонара

4 порции

2 ст. ложки оливкового масла

100 г бекона, нарезанного кубиками
или тонкими ломтиками

3 яйца

50 г тертого пармезана
(или пекорино романо, *Pecorino
romano*, если удастся найти)

1–2 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам

400–500 г спагетти (для этого
рецепта также годятся ригатони
и перья)

соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, возьмите глубокую сковороду, разогрейте оливковое масло и обжаривайте бекон и чеснок в течение 5 минут, непрерывно перемешивая.
3. Снимите с огня.
4. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и положите в сковороду.
5. Вылейте в сковороду, где у вас лежит паста, 2 яйца целиком и еще один желток.
6. Посыпьте тертым пармезаном и хорошенько перемешайте.
7. Поперчите и еще раз посыпьте сверху сыром, по желанию.

Bucatini all'Amatriciana

Букатини а ля аматричиана

4 порции

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, обжарьте лук, красный перец и бекон до золотистого цвета.
3. Добавьте томаты, посолите, поперчите, доведите до кипения и держите на медленном огне примерно 10 минут, пока соус немного не загустеет.
4. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и смешайте с соусом.
5. Посыпьте тертым пармезаном и подавайте к столу в горячем виде.

400–500 г букатини (если нет букатини, можно использовать спагетти, перья или ригатони)

100 г бекона, нарезанного кубиками или тонкими ломтиками

400 г (1 банка) томатов

1 средней величины луковица, мелко нарезанная

1 стручок красного перца

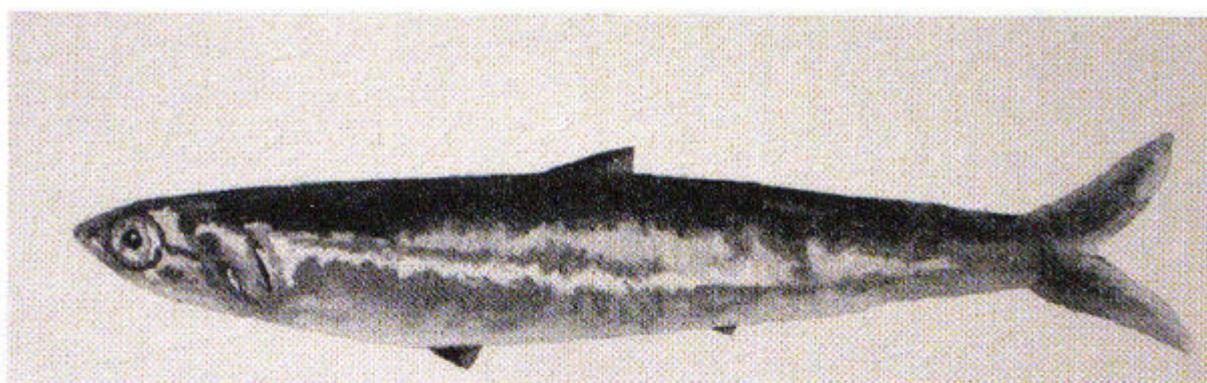
7–8 ст. ложек оливкового масла

50 г тертого пармезана (или пекорино романо)

соль и свежемолотый черный перец



Acciughe



Анчоусы: пряный привкус

В любом итальянском доме в кладовке всегда найдется банка анчоусов (их обычно хранят в масле или пересыпают крупной солью). Великолепно сочетаясь с чесноком и оливковым маслом, анчоусы также служат одной из примет национальной кухни. Они входят и в состав знаменитого пьемонтского соуса *Bagna cauda* (см. стр. 54), а также овощных блюд, таких как, например, брокколи с анчоусами, где их резковатый соленый вкус приятно контрастирует с нежными брокколи.

Broccoli alle acciughe

Брокколи с анчоусами

4 порции

1 кг брокколи
(свежей или замороженной)

80 г анчоусов, консервированных
в оливковом масле

2 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам

1 стручок красного перца, свежего
или сушеного (если вы не любите
острое, не режьте стручок и удалите
семена)

7–8 ст. ложек оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец

1. Отварите брокколи до полуготовности.
2. Возьмите глубокую сковороду, разогрейте оливковое масло, припустите в нем чеснок и красный перец.
3. Достаньте из банки анчоусы, дайте стечь лишнему маслу, положите в сковороду, разомните вилкой.
4. Достаньте шумовкой брокколи из воды, дайте стечь, положите в сковороду, хорошенько перемешайте и оставьте на несколько минут пропитаться ароматами соуса.
5. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде. При желании готовое блюдо полейте оливковым маслом и поперчите.

Этот же соус входит в состав традиционного на юге Италии блюда — с пастой *orecchiette* (ушки). Сварите ушки в воде, оставшейся от брокколи. Полейте соусом из брокколи с анчоусами.

Bagna cauda

Банья кауда (“горячая баня”)

6 порций

Этот ароматный, душистый соус с чесноком и анчоусами в Пьемонте подают как закуску вместе со свежими овощами. Соус должен оставаться горячим, и поэтому обычно его ставят на горелку посередине стола (язычок огня должен быть примерно как у свечи), чтобы всем было удобно макать в него овощи. Когда овощи съедены, огонь делают сильнее и на остатках масла готовят яичницу.

1. Налейте в сковороду оливковое масло, положите чеснок, анчоусы и держите на медленном огне, постоянно помешивая.
2. Добавьте, взбивая венчиком, 2/3 сливочного масла. Как только масло распустится, снимите с огня, добавьте еще несколько кусочков масла и взбивайте, пока все содержимое сковороды не превратится в однородную массу.
3. Попробуйте, что получилось. Если захотите смягчить вкус соуса – он должен быть пряным, однако не резким, – добавьте, продолжая взбивать, оставшееся масло.
4. Переложите в блюдо, которое можно поставить на горелку, чтобы соус не остывал.

Едят соус, обмакивая в него овощи, нарезанные кусочками.

300 мл оливкового масла

4–5 долек чеснока, очищенных и разрезанных пополам

12 филе анчоусов, консервированных в оливковом масле (достаньте из банки, дайте стечь маслу и отделите филе от хвостов и голов)

100 г сливочного несоленого масла, нарезанного кубиками

соль и свежемолотый черный перец

В соус можно макать любые свежие овощи: фенхель, цветную капусту, листья салата, сладкий перец, баклажаны, кабачки – все нарезать небольшими кусочками на один укус.

Еще раз о моцарелле: слаженный дуэт

Не менее характерно для национальной итальянской кухни сочетание соленого, резковатого вкуса анчоусов с нежной моцареллой. Чтобы в полной мере оценить этот изысканный вкусовой контраст, приготовьте простую, известную среди итальянцев закуску. Купите самую свежую, какую только найдете, моцареллу, нарежьте ее ломтиками толщиной в 0,5 см, положите на каждый ломтик половинку филе очищенных консервированных анчоусов, полейте нерафинированным оливковым маслом, посолите и поперчите.

Анчоусы с моцареллой входят также в рецепт классического итальянского блюда из цветков цуккини. В Италии эти оранжевые цветки считаются деликатесом. В России их трудно найти на прилавках, однако если у вас есть дача, то и вы сможете приготовить "Фаршированные цветки цуккини во фритюре".

В соответствии с традиционным рецептом цветки нужно нафаршировать, запанировать в кляре и обжарить. Блюдо это несколько "тяжеловато", поэтому, если вы придерживаетесь диеты или любите легкую пищу, можно отказаться от кляра и просто обжарить цветки в оливковом масле.



Fiori di zuccina ripieni e fritti

Фаршированные цветки цукини во фритюре

4 порции

1. Из муки, молока и яйца приготовьте кляр.
2. Осторожно удалите из цветков пестики и тычинки, вымойте, расправьте и дайте обсохнуть.
3. Начините каждый цветок половиной филе анчоуса вместе с кубиком сыра.
4. Заверните края лепестков внутрь, закрывая цветок.
5. Разогрейте масло, окуните цветки в кляр и обжарьте до золотистого цвета.
6. Разложите на абсорбирующей бумаге, чтобы дать стечь лишнему маслу, и подавайте в горячем виде.

12 цветков цукини

1 шарик моцареллы

6 филе анчоусов, консервированных
в оливковом масле

500 мл оливкового масла

Для кляра:

100 г муки

1 яйцо, слегка взбитое

500 мл цельного молока



Ререропі Сладкий перец: любимец публики

Гастрономический дуэт анчоусов с моцареллой легко превращается в трио. Добавьте к ним сладкий перец, и у вас получится еще одно типично итальянское сочетание, где замечательно соединяются запах и вкус: моцарелла, анчоусы, сладкий перец.

Но сначала два слова о сладком перце, который относится, пожалуй, к самым любимым овощам средиземноморских жителей.

Соблазнительный аромат готовящегося сладкого перца так же сразу напоминает

Италию, как и запах чеснока, припущенного в оливковом масле. Сладкий перец в Италии любят не только за вкус, но и за цвета – красный, зеленый, желтый или оранжевый. В Италии перцы намного сочнее и слаще своих тепличных северных сородичей, поэтому для приготовления итальянских блюд старайтесь выбирать самые спелые.



Peperoni arrostiti

Печеный сладкий перец

4 порции

5 или 6 сладких перцев
не менее 250 мл нерафинированного
оливкового масла
соль
4–5 долек чеснока, очищенные
и разрезанные пополам

1. Положите перцы в гриль (или в духовку) и подержите при небольшой температуре до тех пор, пока кожица полностью не почернеет. Время от времени переворачивайте. Обычно вся процедура занимает от 15 до 20 минут в зависимости от величины перцев и температуры в духовке.
2. Снимите почерневшую кожицу. Облегчите себе задачу – положите перцы в пластиковый пакет и оставьте минут на 10–15. После этого почерневшая кожица снимется без малейшего труда. Снимите ее всю, целиком, не оставляя пропущенных мест. Удалите из перцев серединки и семена.
3. Разрежьте перцы на дольки, уложите в миску.
4. Залейте оливковым маслом, посолите и поперчите.
5. Поставьте на несколько часов в холодильник, чтобы перцы пропитались маслом.

Перцы, залитые маслом, могут храниться в холодильнике до нескольких дней.

Печеные перцы очень хороши на вкус и сами по себе. Они – прекрасная закуска, отличный гарнир к мясным блюдам или украшение к месту “брускетте” (см. стр. 36). Однако лучше всего аромат и вкус печеного сладкого перца проявляются, если подчеркнуть их сочетанием с анчоусами и моцареллой. Нарезьте моцареллу ломтиками толщиной в 0,5 см, положите сверху ломтик печеного перца и филе консервированного анчоуса, предварительно дав стечь лишнему маслу. Полейте свежим нерафинированным оливковым маслом и поперчите.

Со сладким перцем, моцареллой и консервированными анчоусами можно приготовить замечательное холодное блюдо из пасты. Отварите пасту в соответствии с инструкцией на упаковке, дайте остыть, смешайте с заранее охлажденным печеным перцем, добавьте несколько филе анчоусов, мелко нарезанную моцареллу, после чего полейте свежим оливковым маслом и поперчите.

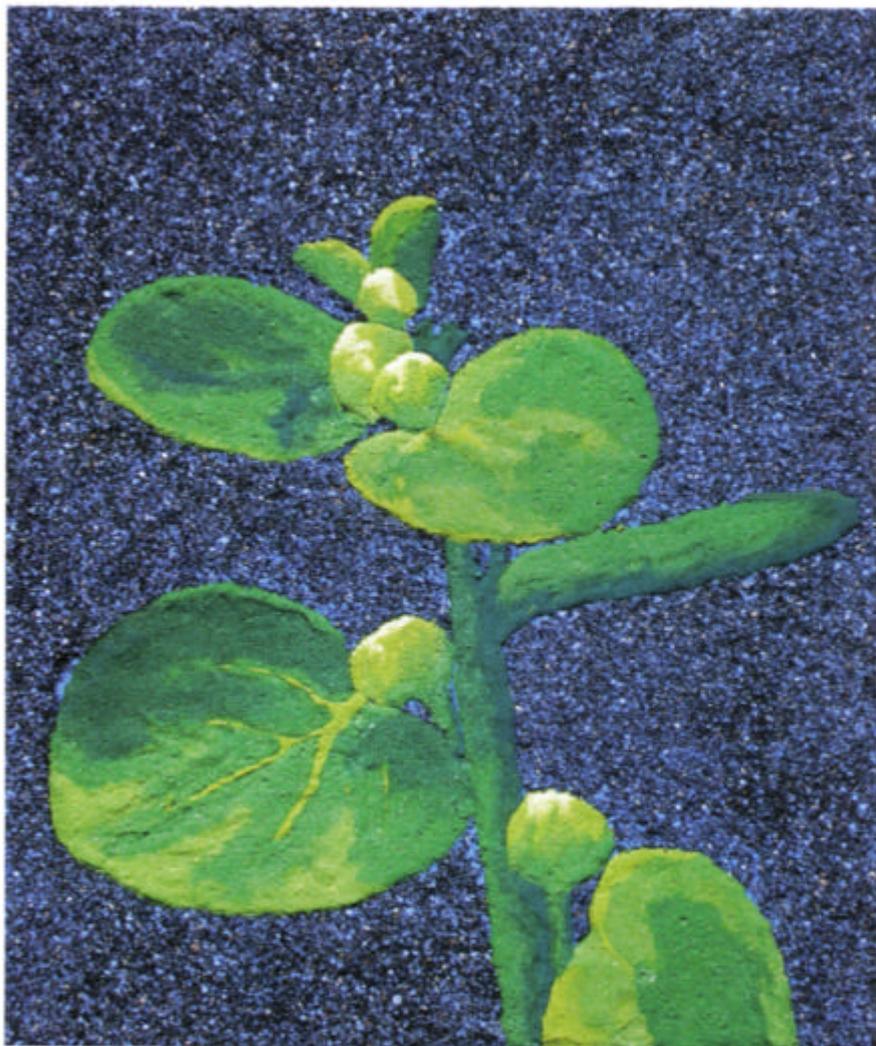


Olive



Оливки

e capperi



и каперсы: вкус Средиземноморья

Оливки и каперсы – два типичных средиземноморских аромата. Взятые по отдельности или в сочетании друг с другом, они придают характерный вкус итальянским блюдам.

Оливки

Оливы выращивают во всех странах Средиземноморского бассейна многие тысячелетия. Плоды их, которые в основном идут для производства масла, не меньше ценятся и за вкус.

Только что снятые с дерева оливки не годятся в пищу. Они слишком твердые, с горьким привкусом, и поэтому их сначала подвергают обработке. В некоторых странах оливки собирают до созревания и заливают сначала щелочным раствором, потом маринадом, либо засаливают сухой солью. В Греции и Италии оливки снимают спелыми, после чего либо засаливают, либо заливают маринадом на 6–12 месяцев, без щелочной обработки, отчего их вкусовые свойства намного выше. Когда заканчивается процесс ферментации, оливки перекладывают в свежий маринад или заливают оливковым маслом. Многие производители сейчас выпускают оливки резаные или с удаленными косточками. При таком способе консервирования оливки также теряют часть своих достоинств, поэтому лучше отдавать предпочтение цельным, с косточками, желателен греческим или итальянским.

Итальянские оливки, в зависимости от местности, бывают разных цветов и оттенков, разной формы и плотности. Есть блестящие темные оливки из Газты; есть мелкие, сморщенные, угольно-черные римские оливки “с дымком”; есть темные, будто ягоды терна, оливки из Каstellамаре; есть желтые, коричневые и лиловые с острова Сардиния; маслянистые черные, а также зеленые всех оттенков – с Сицилии, а также огромные, зеленые, под названием “чериньола”, из Пульи.

Оливки – сами по себе уже прекрасная закуска. Достаточно выложить их на блюдо и подать к белому вину. Если оливки оказались чересчур солеными, переложите их в чистую банку, залейте оливковым маслом и, если хотите, добавьте туда немного нарезанного чеснока, кусочек красного перца или немного сушеных томатов.

Добавленные в рыбное или мясное блюдо, оливки придают ему характерный привкус и аромат. В этой главе вы найдете два рецепта блюд с оливками, на основе которых легко можно импровизировать.

Agnello alle olive nere

Баранина с черными оливками

4–6 порций

1 кг парной баранины
2 дольки чеснока, очищенные
и разрезанные пополам
2 веточки розмарина
2 банки томатов
30 черных оливок (по желанию
можно и больше)
6–8 ст. ложек оливкового масла
2 стакана сухого белого вина
соль и свежемолотый черный перец
лимонная цедра (по желанию)

1. Возьмите глубокую сковороду, разогрейте оливковое масло, обжарьте чеснок до золотистого цвета, добавьте розмарин.
2. Добавьте баранину, нарезанную небольшими кусочками, и обжарьте до коричневой корочки.
3. Влейте вино и, когда большая часть его испарится, добавьте томаты (в этот момент можно добавить лимонную цедру – она подчеркнет вкус оливок).
4. Перемешайте, накройте крышкой и держите на медленном огне около 15 минут.
5. Промойте оливки (если они консервированные), положите в сковороду, накройте крышкой и тушите около получаса до тех пор, пока мясо не станет мягким (время от времени не забывайте подливать воду, чтобы не пересушить).
6. Подавайте на стол с картофельным гарниром, который впитает в себя излишки соуса.

Pesce persico alle olive

Судак с оливками

4 порции

1. Возьмите глубокую сковороду, разогрейте в ней оливковое и сливочное масло. Слегка припустите чеснок.
2. Положите филе и держите на среднем огне до золотистого цвета.
3. Нарежьте оливки кружочками и также положите в сковороду.
4. Дайте постоять на огне еще несколько минут. Если соус слишком густой, добавьте воды или бульона.

600 г филе судака

100 г оливок, с удаленными косточками

0,5 стакана (около 100 мл) сухого белого вина

1 стакан (около 200 мл) овощного или рыбного бульона (по желанию)

25 г сливочного масла

2 ст. ложки оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Каперсы

Каперсами называют нераскрывшиеся бутоны дикого ароматического растения (лат. *capparis spinosa*), которое растет в теплом климате южной Италии. Каперсы собирают вручную и либо маринуют в виноградном уксусе, либо засаливают в морской соли. Каперсы, засоленные в морской соли, более ароматны, чем консервированные, однако и те и другие обладают приятным кисловатым привкусом, за который их не одно столетие ценят повара и гурманы всего мира. В Италии каперсы добавляют в пиццу, в различные соусы и салаты, часто в сочетании с оливками, вкус которых подходит к ним идеально.

Когда заходит речь о блюдах с каперсами, итальянцу в первую очередь приходит на ум соус под названием "Путтанеска". В этот соус, который обычно готовят к пасте, входят почти все любимые в Италии компоненты: томаты, лук, каперсы, черные оливки, анчоусы, чеснок и оливковое масло. Название "Путтанеска", производное от "путаны", требует некоторого разъяснения. Согласно преданию, некогда "ночные бабочки" завлекали в свои сети мужчин ароматом этого соуса, как сирены пением.



Spaghetti alla Puttanesca

Спагетти Путтанеска

4 порции

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, припустите чеснок вместе с анчоусами.
3. Когда чеснок слегка подрумянится, добавьте оливки, каперсы и томаты.
4. Посолите, поперчите и держите на медленном огне в течение 15 минут, постоянно помешивая.
5. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и добавьте к соусу.
6. Оставьте на 1–2 минуты под крышкой, чтобы паста пропиталась ароматом соуса. Подавайте горячим.

Анчоусы с каперсами прекрасно сочетаются с куриным мясом, и далее вы найдете рецепт простого и пикантного блюда.

400–500 г спагетти

250 г черных оливок, с удаленными косточками, нарезанных

4 филе анчоуса, мелко нарезанные

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка каперсов, промытых

400–600 г (1–1,5 банки) томатов

соль и свежемолотый черный перец

Involtini di pollo alle acciughe e capperi

4 куриные грудки
4 филе анчоуса, мелко нарезанные
50 г каперсов, промытых
1 луковица, мелко нарезанная
1 стакан (примерно 200 мл) сухого белого вина
30 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец

Куриные рулетики с каперсами и анчоусами

4 порции

1. Положите куриные грудки на разделочную доску и слегка отбейте (примерно в 0,5–1 см толщиной).
2. На каждую грудку положите по филе анчоуса и по несколько каперсов.
3. Скатайте грудку в рулетик, закрепите рулет зубочисткой.
4. Разогрейте в сковороде оливковое и сливочное масло. Обжарьте лук до прозрачности.
5. Положите в сковороду грудки и обжарьте до золотистого цвета.
6. Посолите и поперчите.
7. Влейте белое вино. Увеличьте огонь, доведите до кипения, подождите, пока часть вина испарится.
8. Накройте крышкой, уменьшите огонь и тушите около 20 минут.
9. Подавайте блюдо к столу горячим.

Limoni



Лимоны: ароматы Амальфи

Лимоны – само слово вызывает в памяти воспоминания о солнце Средиземноморья.

В Италии лимоны идут для заправки салатов (в комбинации с оливковым маслом) и приготовления самых различных блюд, от овощных супов до десертов.

О сорте лимонов, который растет на побережье в провинции Амальфи и называется *sfusato amalfitano*, следует сказать несколько слов отдельно. Это сорт лимонов с толстой кожурой, который отличается особенно сильным ароматом. Именно он идет на приготовление знаменитого итальянского ликера Лимончелло, *Limoncello*. Выведен этот сорт благодаря жаркому, влажному климату Амальфи, а также опыту и стараниям садоводов. В Амальфи, провинции, где экономика во многом зависит от производства лимонов и повсюду благоухают лимонные рощи, им очень гордятся. Для рецептов, приведенных в этой главе, лучше всего подходит именно сорт "амальфи", однако, чтобы получить представление о типично итальянском аромате этого сорта, годится и обычный лимон. Нужно только закрыть глаза и дать волю воображению.



Zucchine al limone

Цукини с лимоном

4 порции

1. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло, припустите чеснок и красный перец.
2. Добавьте в сковороду цукини и держите на огне, пока они не станут мягкими и коричневыми (примерно 15 минут).
3. Влейте лимонный сок, добавьте каперсы и анчоусы и тушите все вместе примерно 1 минуту.
4. Снимите сковороду с огня.
5. Влейте немного оливкового масла, посолите и поперчите.
6. Подождите, пока блюдо остынет и впитает все ароматы.

Подавайте в качестве закуски или гарнира. Если вы добавите к блюду готовой холодной пасты, получится освежающий летний салат с пастой.

600 г цукини, вымытых и нарезанных кубиками

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1 стручок красного перца

сок 1 лимона

1 ст. ложка каперсов, промытых

4 филе анчоусов, нарезанных (не забудьте дать стечь лишнему маслу)

7–8 ст. ложек оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Linguine al limone

Лингвини с лимоном

4 порции

В оригинале в это блюдо добавляют граппу, но водка тоже подойдет.

500 г свежих лингвини (можно заменить любой лапшой, типа тальолини, предпочтительно свежей)

2 лимона

250 мл жирных сливок

100 мл водки

соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока варится паста, сотрите теркой кожуру с одного лимона.
3. Снимите с долек пленки и нарежьте мякоть мелкими кубиками.
4. Из второго лимона выжмите сок и оставьте на время в сторону.
5. Сливки, водку и лимон, нарезанный кубиками, поставьте в сковороду на небольшой огонь, доведите до легкого кипения и подождите, пока соус не загустеет.
6. Снимите с огня и медленно влейте лимонный сок.
7. Поставьте на огонь на 1 минуту, постоянно помешивая.
8. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и положите в лимонную подливу.
9. Всыпьте 2 ч. ложки тертой лимонной кожуры, посолите, поперчите и хорошенько перемешайте.
10. Переложите в столовое блюдо с подогревом, положите сверху для украшения несколько колечек лимонной кожуры и подавайте немедленно.

Sorbetto al limone

Лимонный шербет

6 порций

1. Налейте в кастрюльку 1/2 части воды, всыпьте сахар и цедру. Держите на небольшом огне 10 минут, после чего снимите с огня. Дайте остыть.
2. В остывший сироп добавьте оставшуюся воду и лимонный сок.
3. Выньте из ванночки для приготовления льда разделители и вылейте туда остывший сироп.
5. Накройте ванночку полиэтиленовой пленкой и поставьте в морозильник. Дождитесь, пока сироп немного загустеет.
6. Взбейте белок до крепкой пены.
7. Достаньте из морозильника загустевший сироп и взбейте в миксере.
8. Добавьте взбитый белок и взбивайте в течение 1 минуты (или немного дольше), пока масса не станет однородной и воздушной.
9. Снова накройте пленкой и поставьте в морозильник до полного замерзания.

Цедра одного лимона
550 мл питьевой воды
190 г сахарного песка
1 яичный белок
250 мл лимонного сока
(сок примерно 6 лимонов)

15 лимонов с толстой кожурой
2 бутылки по 0,75 л зерновой водки
800 г сахарного песка
1,5 л воды

Limoncello

Лимончелло

рецепт рассчитан на приготовление примерно 3-х литров

Сорт лимонов "амальфи" лучше всего подходит и для знаменитого ликера Лимончелло, который в Италии любят подать на стол после обеда.

1. Вымойте лимоны горячей водой. Снимите кожуру, удалите белые волокна (легче всего их соскрести овощным ножом).
2. Положите кожуру в 4-литровую банку с широким горлышком и закручивающейся крышкой.
3. Влейте 1 бутылку водки и перемешайте.
4. Закупорьте, наклейте ярлычок с датой и поставьте в темную кладовку или шкаф с комнатной температурой.
5. Достаньте через 40 дней.
6. Налейте в кастрюлю воды, всыпьте сахар. Доведите до кипения, кипятите 5 минут.
7. Дайте сиропу полностью остыть (не меньше 10 минут).
8. Влейте сироп в настоянную на лимонной кожуре водку, влейте вторую бутылку водки и хорошенько перемешайте.
9. Закрутите крышку и пометьте дату. Снова поставьте в шкаф на 40 дней.
10. На 80-й день достаньте банку из шкафа. Процедите, уберите лимонную кожуру.
11. Разлейте по чистым, не использованным бутылкам и закройте плотными пробками. Поставьте одну бутылку для охлаждения в холодильник, остальные уберите в кладовку.

Пьют ликер после обеда охлажденным.

Pinoli



Кедровые орехи

e uvetta



и изюм: кисло-сладкий привкус Сицилии

Сочетание изюма и кедровых орехов известно со времен Древнего Рима. Эта вкусовая комбинация, возможно, обязана своим происхождением иудейской кулинарии, а ныне связывается главным образом с Сицилией. Она позволяет привнести интересный оттенок в блюда из овощей с неярко выраженными вкусовыми свойствами, например, в шпинат. Попробуйте приготовить его так: отваренный шпинат слегка потушите с чесноком в оливковом масле, добавьте горсть изюма и кедровых орехов и держите на огне минуты 3–4, пока изюм не размякнет. Кисло-сладкий привкус изюма с орехами – такая же примета Италии, как вкус оливкового масла, калерсов и анчоусов.

Caponata in agrodolce

Баклажаны в кисло-сладком соусе

4 порции

800 г баклажанов, вымытых и нарезанных кубиками
100 г зеленых оливок, засоленных в рассоле, с удаленными косточками
25 г соленых каперсов, промытых
1 стебель сельдерея без листьев, мелко нарезанный
1 средней величины луковица, мелко нарезанная
400 г (1 банка) спелых томатов, очищенных и нарезанных
8 ст. ложек уксуса
2 ст. ложки сахарного песка
несколько листков базилика; нащипать руками
1 ст. ложка кедровых орехов
1 ст. ложка изюма, вымоченного в воде
7–8 ст. ложек оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец

1. Посыпьте баклажаны солью и оставьте примерно на час, чтобы из них ушла горечь.
2. Налейте в сковороду несколько ложек оливкового масла, припустите лук и сельдерей до прозрачности.
3. Добавьте каперсы, кедровые орехи, изюм и томаты.
4. Посолите, поперчите и тушите примерно 15 минут.
5. Баклажаны нарежьте кубиками и в другой сковороде обжарьте в оливковом масле (оливкового масла может уйти немного больше), после чего смешайте с луком и сельдереем и, не переставая осторожно помешивать, поддержите еще несколько минут на слабом огне.
6. Не снимая с огня, добавьте сахар и уксус.
7. Когда уксус испарится почти целиком, снимите с огня и дайте остыть.

Подавайте блюдо холодным как закуску, украсив листиками базилика. В холодильнике оно может храниться несколько дней.

Peperoni ripieni

Фаршированный перец

4 порции

1. Размочите хлеб в воде или молоке.
2. Перемешайте размоченный хлебный мякиш со всеми остальными ингредиентами.
3. Поперчите. По желанию можно посолить.
4. Разрежьте перец вдоль пополам, удалите семена.
5. Наполните половинки перца приготовленной начинкой (не набивая слишком плотно), полейте оливковым маслом, закройте крышкой и запекайте в нежаркой духовке в течение 1 часа.
6. Время от времени поливайте оливковым маслом.
7. Подавайте к столу в горячем или холодном виде.

4 крупных, красных или желтых перца

150 г мякоти белого хлеба

не менее 250 мл оливкового масла

4–5 филе анчоусов, нарезанных

12 черных оливок, без косточек, нарезанных

2–3 дольки чеснока, мелко нарезанных

30 г каперсов

40 г изюма и кедровых орехов

свежемолотый черный перец



Rucola



Рукола

e aceto balsamico



и бальзамический уксус: новое и старое

Рукола

Рукола (лат.: *eruca sativa*) – культурная форма ругеты, дикорастущего зеленого салата (лат. *diplotaxis muralis*), с сильным ароматом и перечным привкусом. В диком виде этот салат растет по всему побережью Средиземного моря. Использовать его в кулинарии начали всего несколько лет назад, и он сразу же приобрел всеобщее признание. Теперь его начали культивировать и широко продавать на экспорт. В наши дни руколу можно купить в любом хорошем супермаркете.

Листья руколы кладут в салаты, что придает им характерный, острый привкус. Песто (см. рецепт на стр. 35) с руколой приобретает совершенно иной вкус. Попробуйте его приготовить и убедитесь сами, однако учтите: в песто из руколы не кладут базилик и чеснок. Рукола не теряет своего аромата и при горячей обработке. Очень интересный вкус у суго с руколой (см. стр. 37). Руколу в суго следует добавлять непосредственно перед тем, как снять с огня.

С руколой готовят и знаменитое итальянское блюдо – карпаччо (*carpaccio*). Карпаччо изобрел в 1950 году отец итальянского повара Арриго Киприани, назвав блюдо в честь знаменитого венецианского художника XV века. Изначально карпаччо представлял из себя очень тонкий сырой бифштекс под заправкой из оливкового масла с лимоном, но сейчас его делают из осьминога, тунца или сушеного мяса, известного в Италии под названием *bresaola*. Ниже приведен рецепт классического карпаччо.

Carpaccio

Карпаччо

4–5 порций

Для заправки:

150 мл нерафинированного оливкового масла

сок одного лимона

соль и свежемолотый черный перец

400 г говяжьего филе, тонко нарезанного

150 г листьев руколы, вымытых и высушенных

30 г струганного пармезана

1. Приготовьте заправку, для чего взбейте венчиком оливковое масло вместе с лимонным соком. Посолите и поперчите.
2. Уложите тонко нарезанное мясо на тарелки. Сверху на них разложите листья руколы.
3. Полейте заправкой.
4. Щедро посыпьте сырной стружкой.

Такая заправка также годится для салатов с моцареллой, с сушеным мясом, креветками или моллюсками. Для салата с моцареллой или бresaолой тонко нарежьте их, положите сверху листья руколы и полейте заправкой. Для салата с моллюсками или креветками сначала слегка припустите моллюски или креветки вместе с чесноком в нерафинированном оливковом масле. Полейте листья руколы заправкой и сверху положите приготовленную рыбу.

Бальзамический уксус

Известный всему миру бальзамический уксус впервые появился в городе Модена на севере Италии. Бальзамический уксус, а точнее говоря, ароматическая уксусная приправа, относится к числу наиболее дорогостоящих приправ в мире. Выдержанный бальзамический уксус, возрастом от 80 до 100 лет, в бутылочках с традиционными этикетками, стоит в Италии примерно 250 долларов за 100 мл. Бальзамическим уксусом можно украсить и оживить любое блюдо, от отварного мяса до свежей земляники, однако, учитывая его сильный запах (а также и цену), следует помнить, что расходовать его нужно бережно, понемногу, лучше дозатором. В Италии бальзамический уксус используют не только как кулинарную добавку, но и как средство для улучшения пищеварения, для чего его употребляют в малых дозах после обеда.

Чем знаменит бальзамический уксус?

В отличие от обычных уксусов, изготовленных из винного сусла или ферментированного фруктового сока, бальзамический уксус – это конденсат неферментированного виноградного сусла, которое называется муст, полученный путем нагрева и долгой последующей выдержки. На муст для бальзамического уксуса идет виноград специально выведенных сортов из провинции Треббiano и некоторых других. После мягкого отжима муст нагревают на открытом огне до температуры примерно 61,5°C, чтобы количество жидкости в нем испарилось на половину или на треть. Затем в течение зимы муст отфильтровывается. К весне заканчивается первая стадия ферментации, в него добавляют немного готового уксуса, после чего начинается непосредственно уксусная ферментация. Бальзамический уксус фильтруют и раз в год переливают в разные бочки – сначала в дубовые, потом в бочки из каштана, вишни, ясеня, а под конец из тутового дерева, всякий раз меньшего объема. В каждую бочку подливают немного уксуса из предыдущей партии. Хранятся бочки в специальных уксусных подвалах. В среднем за год испаряется около 10% уксуса, чем и объясняется его дороговизна. Выдерживают бальзамический уксус подолгу, обычно от 12 до 20 лет. Уксусы с выдержкой более 25 лет относятся к разряду элитных и называются *extravecchio*.

В результате всего этого довольно трудоемкого процесса получается божественный эликсир – прозрачная на свет, коричневая жидкость, с сильным, устойчивым ароматом и гармоничным, приятным кисло-сладким вкусом.

Бальзамический уксус производится во многих местах и странах, однако самым его лучшим (и, разумеется, дорогостоящим) сортом считается “Моденский традиционный бальзамический уксус” (*Aceto Balsamico Tradizionale di Modena*), который продается в небольших круглых бутылочках емкостью по 100 мл. Бутылочки эти везде одинаковой формы, так как ее разработал известный дизайнер Джорджо Джуджаро специально для моденских производителей уксуса. Если вам не по карману настоящий *tradizionale*, однако вы хотите попробовать хороший бальзамический уксус, то, выбирая сорт, обращайте внимание на процент кислотности, указанный на этикетке. Чем процент ниже, тем выше вкусовые качества. В супермаркетах продается множество дешевых сортов бальзамического уксуса. Они неплохи, но это, конечно, не настоящий бальзамический уксус. Поэтому будьте внимательны при выборе, изучайте состав, обращайте внимание на процент кислотности и срок выдержки.

Для чего нужен бальзамический уксус

Бальзамическим уксусом приправляют самые разнообразные блюда, от закусок до десертов. Особенно удачно вкус бальзамического уксуса сочетается с мясом – тушеным, жареным, гриль. Приправлять мясо положено таким образом: если вы готовите его цельными кусками толщиной примерно в 2 см, то их нужно сбрызнуть уксусом сразу же после приготовления. Если у вас отбивные или более тонкие куски, то их нужно выложить на теплое, подогретое блюдо, затем влить уксус в оставшуюся на сковороде поджарку, перемешать и полить мясо перед подачей.

Bistecca all'aceto balsamico

Бифштекс с бальзамическим уксусом

4 порции

1. Отделите небольшой кусочек сливочного масла, отложите в сторону, остальное масло разогрейте в глубокой сковороде вместе с оливковым.
2. Положите в сковороду бифштексы, обжарьте с обеих сторон на быстром огне в течение нескольких минут.
3. Посолите, поперчите, переложите на сервировочное блюдо, не давая остыть.
4. В мясной сок, оставшийся в сковороде, положите остаток сливочного масла, туда же добавьте нарезанный лук и обжарьте.
5. Дождитесь, пока поджарка в сковороде немного загустеет, влейте бальзамический уксус и сразу же хорошо все перемешайте.
6. Снимите сковороду с огня, полейте бифштексы горячим соусом.

Бальзамический уксус поможет оживить любое приевшееся овощное блюдо или салат. Добавляют уксус в небольших количествах, соблюдая следующую очередность действий: сначала солят, потом добавляют уксус, потом перемешивают и в самую последнюю очередь заправляют оливковым маслом.

Далее вы найдете рецепт простого и оригинального закуского салата.

4 куса говяжьего филе
4 головки лука-шалот или
1 средней величины луковица, мелко
нарезанная
2 ст. ложки бальзамического уксуса
30 г сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец

Insalata di rucola, pere e parmigiano all'aceto balsamico

Салат из рукоты с грушей, пармезаном и бальзамическим уксусом

4 порции

1. Вымойте листья рукоты, удалив черенки, и дайте просохнуть.
2. Очистите грушу и нарежьте тонкими ломтиками.
3. На мелкой терке натрите пармезан.
4. Положите все в миску, посолите, поперчите, добавьте оливковое масло и бальзамический уксус. Заправлять следует перед самой подачей на стол.

1 пучок рукоты

1 спелая, но крепкая груша

50 г пармезана

примерно 10 ст. ложек оливкового масла первого отжима

несколько капель бальзамического уксуса

соль и свежемолотый черный перец



Fragole all'aceto balsamico

1 кг свежей клубники

6 ст. ложек сахарного песка

2,5 ст. ложки бальзамического уксуса

Клубника в бальзамическом уксусе

4–6 порций

На сладкое – один из любимых итальянских десертов, где пряный аромат бальзамического уксуса приятно контрастирует со сладким запахом клубники.

1. Удалите плодоножки и аккуратно вымойте ягоды.
2. Разрежьте ягоды пополам и положите в стеклянную миску.
3. Посыпьте сахаром и дайте постоять 5 минут.
4. Влейте бальзамический уксус и осторожно перемешайте.
5. Перед подачей на стол поставьте в холодильник минимум на 1 час, максимум на 4 часа.

Vino



Вино в Италии пьют и производят со времен античности. Италия внесла огромный вклад в развитие виноделия и славится не только несколькими всемирно известными марками, но и большим разнообразием сортов, среди которых попадаются настоящие жемчужины. Однако вино не только прекрасный напиток, оно играет существенную роль в итальянской кулинарии, придавая самым различным блюдам неповторимый вкус и подчеркивая вкусовые свойства остальных ингредиентов.

Красным вином в итальянской кухне чаще всего пользуются как маринадом. Красное вино особенно хорошо подходит к мясным блюдам (см. приведенный далее рецепт *Brasato al Barolo*), а также к фруктовым десертам, например, к грушевому, уравновешивая кисловатым вкусом вина сладкий вкус фруктов. Белое вино идет в соусы и заправки (как, например, в знаменитых *Оссобуко* и *Ризотто с белым вином*, рецепты которых вы найдете в этой главе), отчего вкус блюда приобретает приятный пикантный оттенок.

Вино: не только прекрасный напиток

Brasato al Barolo

Говядина, маринованная в “Бароло”

6 порций

1 кг говядины (вырезка или похожая часть); перевязать бечевкой

50–60 г сливочного масла

3 ст. ложки оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Для маринада:

1 бутылка “Бароло” (или любого выдержанного красного вина)

2 моркови, нарезанной кружками

2 луковицы, нарезанные

1 стебель сельдерея, очищенный и нарезанный

немного пряностей (шалфей, розмарин и лавровый лист)

соль и несколько горошин черного перца

1. Положите мясо в глубокую миску и залейте с верхом красным вином.
2. Добавьте морковь, сельдерей, пряности и черный перец.
3. Посолите и оставьте мариноваться на 6–7 часов или на всю ночь, время от времени переворачивая мясо.
4. Выньте мясо из маринада и дайте просохнуть.
5. Разогрейте сливочное и оливковое масло в глубокой сковороде и обжарьте мясо с обеих сторон до коричневого цвета.
6. Посолите и поперчите, после чего влейте в сковороду маринад вместе с морковью, пряностями и овощами.
7. Закройте крышкой, сделайте поменьше огонь и тушите в течение 1,5 часов, пока мясо не станет мягким настолько, чтобы его можно было без труда проткнуть вилкой.
8. Снимите с огня.
9. Снимите бечевку, нарежьте мясо кусками 2–3 мм толщиной и разложите на сервировочном блюде так, чтобы каждый кусок краем лег на соседний.
10. Если вы положили в маринад лавровый лист, теперь выньте его, остальное вылейте в блендер, измельчите до состояния однородной массы.
11. Полейте получившимся соусом мясо и сразу же подавайте к столу. Лучше всего подавать вместе с картофелем или овощами.

Pere al vino rosso

Груши в красном вине

6 порций

1. Тонко снимите с груш кожуру, не трогайте черенки. В нижней части срежьте небольшой кружок, чтобы груши можно было поставить на дно кастрюли ровно.
2. Вскипятите вино вместе с сахаром, гвоздикой, ванилью и корицей.
3. Поставьте на дно кастрюльки груши, закройте крышкой и держите 45 минут, поддерживая слабое кипение. Время от времени проверяйте уровень вина, следите за тем, чтобы вино покрывало груши полностью.
4. Шумовкой переложите готовые груши на блюдо. Из вина, оставшегося в кастрюле, уберите корицу, гвоздику и ваниль.
5. Если соус чересчур жидкий, подержите вино еще на огне, пока не загустеет. При необходимости добавьте, помешивая, ложку разведенного кукурузного крахмала и дайте закипеть.
6. Снимите с огня, остудите и обильно полейте груши соусом.
7. Посыпьте небольшим количеством сахарной пудры.
8. Накройте груши фольгой или полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник.
9. Разложите груши на отдельные тарелки, сметану подавайте отдельно, чтобы каждый положил себе сам по желанию.

6 больших крепких груш
примерно 10–12 шт. гвоздики
2 палочки корицы
1 стручок ванили
50 г сахарной пудры
1 бутылка сухого красного вина
десертная ложка кукурузного крахмала (при необходимости)
500 мл сметаны



Ossobuco

Оссобуко (телячья рулька, тушенная с овощами)

4 порции

Оссобуко – знаменитое миланское блюдо из телячьей рульки под белым вином. На гарнир к нему подают обычно ризотто и приправу, которую миланцы называют *gremolata*, из чеснока, петрушки и тертой цедры лимона.

1. В широкой, плоской сковороде растопите 25 г сливочного масла и обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета (примерно 10 минут).
2. Добавьте оставшееся масло и обжарьте телятину с обеих сторон до коричневого цвета.
3. Влейте вино, доведите до кипения, подождите, пока оно немного покипит, после чего уменьшите огонь и положите томаты. Посолите и поперчите свежемолотым черным перцем.
4. Через некоторое время влейте мясной бульон.
5. Закройте крышкой и оставьте на медленном огне на 1 час.
6. Снимите крышку и поддержите на огне еще с полчаса, пока мясо не станет мягким, а подлива не загустеет.
7. Прежде чем подавать на стол, смешайте нарезанную петрушку, чеснок и тертую лимонную кожуру и посыпьте мясо.

50 г сливочного масла

1 средней величины луковица, крупно нарезанная

1 долька чеснока, очищенная и нарезанная пополам

4 крупных куска самой нежной телятины (рулька)

0,5 бутылки сухого белого вина

500 мл мясного бульона

400 г (1 банка) томатов

соль и свежемолотый черный перец

Для приправы:

1 крупная долька чеснока, мелко нарезанная

2 ст. ложки с горкой нарезанной петрушки

тертая кожура 1 небольшого лимона

Risotto al vino bianco

Ризотто с белым вином

6 порций

1 средней величины луковица,
очень мелко нарезанная

40 г сливочного масла

350 г риса "арборио" (круглый
рис с повышенным содержанием
клейковины)

1 л куриного бульона

0,5 бутылки белого вина

Для этого рецепта годится любое, не слишком резкое, белое сухое вино.

1. Приготовьте бульон и держите его теплым.
2. В сковороде среднего размера разогрейте сливочное масло и на среднем огне обжарьте лук до золотистого цвета.
3. Всыпьте в сковороду рис и, постоянно помешивая, обжаривайте до тех пор, пока он не станет блестящим и полупрозрачным.
4. Увеличьте огонь и влейте вино. Продолжайте помешивать, пока вино не испарится почти полностью.
5. Влейте 300 мл горячего бульона и продолжайте помешивать, пока вся жидкость не испарится почти полностью.
6. По ложке продолжайте подливать в сковороду бульон и вино, так чтобы рис впитывал жидкость постепенно (доливайте, как только рис выступит на поверхность). Обычно на это уходит 20–30 минут.
7. Перед подачей на стол положите в рис кусочек сливочного масла и сверху посыпьте пармезаном.

Scaloppine al Marsala

Телячьи эскалопы в марсале

4 порции

1. Аккуратно отбейте эскалопы, так чтобы они стали толщиной примерно 3–5 мм.
2. Обваляйте в муке, лишнюю муку отряхните.
3. В глубокой сковороде разогрейте сливочное и оливковое масло, обжарьте на сильном огне чеснок, пока он слегка не подрумянится.
4. Когда масло вспенится и чеснок станет золотистым, положите в сковороду эскалопы и обжаривайте по 1–2 минуты с каждой стороны.
5. Влейте марсалу, доведите до легкого кипения и поддержите около 3-х минут, пока подлива не загустеет и не станет глянцевой.
6. Переложите эскалопы на сервировочное блюдо.
7. Уберите из подливы чеснок, полейте эскалопы и подавайте к столу.

Марсала – сицилийское вино, которое часто используют в итальянской кухне при приготовлении мясных и рыбных блюд, а также десертов, в том числе знаменитого десерта Сабайон. Одним из самых изысканных блюд итальянской кухни считаются телячьи эскалопы (*scaloppine*), приготовленные в густой подливе из марсалы, сливочного масла и сока, который дает мясо при жарке. Если вам не удалось найти марсалу, не огорчайтесь – для этого блюда вполне подойдет любое белое сухое вино.

4 телячьих эскалопа (можно свиных или из индейки)

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

1/3 бутылки марсалы

2 ст. ложки с верхом обычной муки, смешанной с солью и свежемолотым черным перцем

3 ст. ложки оливкового масла

40 г сливочного масла

4 яичных желтка
120 г сахарного песка
0,5 бутылки марсалы

Zabaione

Сабайон

4 порции

Классический итальянский десерт – легкий, пенистый, сладкий крем, который подают в горячем или в холодном виде.

1. Взбейте желтки вместе с сахаром, пока пена не побелеет.
2. Постепенно, продолжая взбивать желтки, влейте марсалу.
3. Поставьте на водяную баню на слабом огне. Продолжайте помешивать, не давайте закипеть. Снимите с огня, как только крем загустеет.
4. Подавайте в горячем или в холодном виде. Можно подать только крем. Можно подать крем с печеньем или нарезанными свежими фруктами.

Caffè



Кофе: образ жизни

Кофе в Италии – образ жизни. Он настолько вошел в культуру, что любовь к нему у итальянцев кажется унаследованной генетически. Запах свежееобжаренных кофейных зерен витает повсюду, кажется, будто Италия вся благоухает этим ароматом. Искусство приготовления кофе, а также вкус и аромат итальянских сортов – богатый, густой, гармоничный, всегда без горечи – высоко оценены любителями кофе во всем мире. Но чем же итальянский кофе отличается от всех прочих?

Во-первых, в Италии к кофе относятся не так, как в других европейских странах, в особенности в странах северной Европы, где он считается просто горячим напитком. В Италии кофе пьют в более концентрированном виде – его употребление превращается в ритуал и связано со стимуляцией пищеварения. Варят его очень крепким, подают в маленьких чашках, нередко наливая меньше, чем половину. Поэтому, несмотря на то, что его любят и пьют практически все, общее потребление кофе в Италии в среднем ниже, чем в других европейских странах.

Во-вторых, в Италии обращают особое внимание на качество кофейных зерен. Любой итальянец – прекрасный знаток и ценитель этого напитка. И зерна, и обжарка, и приготовление – все должно быть на высшем уровне. Таким образом, кофейные зерна, попадающие на итальянский рынок, бывают только высокого качества. Они всегда правильно обжарены – от светло-коричневого до темно-коричневого оттенка – и охлаждены под воздушной струей. В Италии вы никогда не найдете черных, горьких пережаренных зерен.

В-третьих, качество кофе, конечно, зависит от приготовления. Варят кофе в Италии, главным образом, двумя способами: мокко и эспрессо.

Мокко

Свое название этот способ получил от кофеварки “мокко”. Это трехсекционная кофеварка, в которой кофе варят на плите. В нижнюю секцию наливают воду, на нее помещают вторую – фильтр с насыпанным молотым кофе – и наконец сверху привинчивают третью секцию, которая и скрепляет всю конструкцию. Когда вода закипает, она под давлением поднимается через фильтр с молотым кофе вверх, в третью секцию, где и остается. При этом способе варки вода вступает в контакт с частицами кофе примерно на 1 минуту, вытяжка кофейных масел составляет около 22%. Кофе мокко – напиток с мягким, приятным вкусом, с небольшой пенкой, менее крепкий, чем кофе эспрессо, который подают в барах.

Эспрессо

Эспрессо – способ приготовления кофе, изобретенный в 1905 году. Чаще всего этим способом варят кофе в кафе и в барах. Заключается он в том, что вода, нагретая примерно до 90°C, проливается через фильтр, наполненный молотым кофе, под высоким давлением. Время соприкосновения воды с кофе сокращено до минимума (25–30 секунд), вытяжка кофейных масел составляет около 25%.

Самым важным преимуществом варки кофе методом эспрессо является максимальная вытяжка масел из молотых зерен. Благодаря этому методу сваренный кофе обладает рядом характерных отличий, к которым относятся:

- пена;
- густая, сиропообразная консистенция, какой не достичь при других способах варки;
- сильный аромат (благодаря скорости приготовления, летучие масла не успевают испариться).

Слово "эспрессо" происходит от итальянского *espresso* и означает "быстрый". Быстро приготовленный кофе полагается быстро выпить. Если пить кофе не сразу, а дать ему постоять, пенка начинает оседать, кислотность становится выше, нарушается вкусовой баланс и у кофе появляется солоноватый привкус. Поэтому итальянцы пьют эспрессо не отходя от стойки, обычно одним глотком.

Вариантов эспрессо существует множество. По части кофе все итальянцы очень изобретательны, и у каждого есть свои предпочтения. Понаблюдайте за посетителями у стойки в любой кофейне, и вы удивитесь, услышав, сколько разных требований может быть к одной чашке кофе. Вот некоторые рецепты самых распространенных способов приготовления кофе:

Caffè lungo – эспрессо с обычной дозировкой кофе и немного большим количеством воды (не на 1/3, а на 2/3);

Caffè ristretto – эспрессо с обычной дозировкой кофе, но с меньшим количеством воды (чуть меньше половины чашки);

Caffè macchiato – эспрессо с небольшим добавлением молока;

Caffè doppio – двойной эспрессо (двойная порция воды и кофе);

Caffè corretto – “скорректированный” кофе; обычный эспрессо с добавлением граппы, бренди и т. д.;

Caffè freddo – кофе со льдом;

Caffè latte – эспрессо, разбавленный горячим молоком (1/5 кофе и 4/5 молока); пьют утром;

Latte macchiato – горячее молоко с небольшим добавлением кофе; пьют утром;

Cappuccino – 1/3 эспрессо с добавлением 2/3 пены кипящего молока (не сливок!); пьют утром (не после обеда или дневных закусок!);

Cappuccino scuro – капучино с небольшим количеством пены;

Cappuccino chiaro – капучино с большим количеством пены;

Cappuccino caldo – капучино с пеной молока, еще более горячего (!), каким бы парадоксальным это ни показалось;

Cappuccino senza schiuma – капучино без пены (!); готовят не с кипящим, а с очень горячим молоком, но если вы скажете итальянцу, что это скорее не капучино, а кофе латте, на вас посмотрят с изумлением.

Этим списком фантазия итальянцев не исчерпывается. Число мелких нюансов и вариантов трудно себе даже представить, и кроме того, каждый посетитель в баре требует, чтобы кофе для него был “очень горячий” или “не очень горячий”, в “такой” чашке или в другой. Многие любят, когда кофе подают *al vetro*, то есть в стеклянном бокале.

Но если оставить в стороне мелкие различия, то можно сказать: вкус кофе в Италии любят, и поэтому нередко включают его и в кулинарные рецепты. Один из наиболее известных и любимых итальянских десертов, тирамису, также делают с кофе.

Tiramisu

Тирамису

6 порций

1. В миске средних размеров хорошо взбейте желтки с сахаром.
2. В другой миске взбейте белки до крепкой пены.
3. Добавьте к взбитым желткам маскарпоне, затем взбитые белки и смешайте вместе в однородную массу.
4. Влейте ром в кофе.
5. Быстро уложите печенье, обмакивая его в смесь рома и кофе; укладывайте плотно друг к другу на дно прямоугольного сервировочного блюда (примерно 23x17 см, высотой 3 см).
6. Залейте печенье кремом из сыра и взбитых яиц.
7. Положите второй слой печений, обмакивая их в ром с кофе.
8. Снова залейте сырно-яичным кремом, после чего сделайте еще один слой, заполнив блюдо до верха.
9. Поставьте на несколько часов в холодильник (тирамису можно готовить за сутки до подачи на стол).
10. Перед подачей на стол блюдо густо посыпьте порошком какао.

Итальянцы также любят побаловать себя кофейным десертом, например, замороженным сладким кофе (*granita di caffè*), который подают вместе со взбитыми сливками (*panna*) или кофейным мороженым (*gelato moka*).

400 г маскарпоне (мягкий сливочный сыр; продается в хороших супермаркетах)

200 г бисквитного печенья "Савоярди", которое продается в хороших супермаркетах (или "бисквитных пальчиков", а также любого бисквитного печенья)

150 г сахарного песка

4 яйца (белок отделить от желтка)

3–4 чашки эспрессо

200 мл (1 стакан) рома

500 г какао-порошка

Gelato moka

Кофейное мороженое

4 порции

125 г темного шоколада
4 яйца (белки отделить от желтков)
60 г крепкого эспрессо
250 мл жирных сливок
100 г сахара

1. Растопите на водяной бане шоколад.
2. Слегка взбейте яичные желтки и, когда шоколад растает полностью, добавьте в них шоколад.
3. Взбейте сливки.
4. Взбейте белки до крепкой пены, постепенно подсыпая в них сахар.
5. Соедините сливки и растопленный шоколад, после чего осторожно добавьте туда же взбитые белки.
6. Переложите в контейнер и поставьте в холодильник, по меньшей мере на 5 часов.

Altre ricette, altri sapori



Больше рецептов, больше вкусов

Funghi Porcini

Белые грибы

Грибы – один из деликатесов, который одинаково любят и в Италии, и в России. И так же, как и в России, одним из лучших грибов в Италии считается белый гриб (лат. *boletus edulis*), который растет в изобилии в горных лесах. Грибы в Италии едят с феттучини или ризотто, жареными или тушеными, а также сырыми в салатах. Вкус грибов замечательно дополняет общую гамму итальянской кухни. Конечно же, итальянцы предпочитают есть свежие грибы, однако не меньшей популярностью пользуются грибы сушеные или в оливковом масле. (В магазинах иногда продают замороженные грибы, но они редко бывают нужного качества).

В этой главе вы найдете классический рецепт грибного ризотто, для которого подходят и свежие, и сушеные грибы. Сушеные грибы следует предварительно замочить примерно на полчаса, дать им разбухнуть, после чего процедить через дуршлаг, куда обычно кладут бумажное полотенце, чтобы очистить от мелкого мусора и песка грибную воду, которую затем можно использовать в качестве бульона.

Risotto ai funghi porcini

Ризотто с белыми грибами

4 порции

1. Оставшуюся от грибов (предварительно замоченных на 1–2 часа) воду, или приготовленный из грибного бульонного кубика бульон, вскипятите. Поддерживайте горячим.
2. В сковороде разогрейте оливковое масло, после чего обжарьте чеснок (который по желанию потом можно удалить).
3. Добавьте рис, постоянно помешивая. Прогрейте в масле, залейте небольшим количеством бульона, после чего накройте крышкой и убавьте огонь.
5. Постоянно помешивая, подливайте в сковороду бульон небольшими порциями до полуготовности риса.
6. Тем временем дайте грибам стечь. Хорошенько их отожмите, добавьте к рису и продолжайте подливать бульон.
7. Когда грибы и рис будут почти готовы, влейте белое вино.
8. Влив последнюю порцию бульона, посыпьте рис тертым пармезаном и хорошенько перемешайте. Ризотто должно быть густым и хорошо пропитаться.

300 г риса "арборио" (крупный рис с повышенным содержанием клейковины)

70 г сушеных белых грибов

500 мл грибного бульона (или воды от замоченных грибов)

100 мл сухого белого вина

2 дольки чеснока, очищенные и разрезанные пополам

3–4 ст. ложки оливкового масла

50 г тертого пармезана

Fettuccine ai funghi porcini

Феттучини с белыми грибами

4 порции

400–500 г феттучини
(предпочтительно свежих)

400 г белых грибов

50 г масла

2 головки лука-шалот или
1 средней величины луковица,
мелко нарезанных

400 г жирных сливок

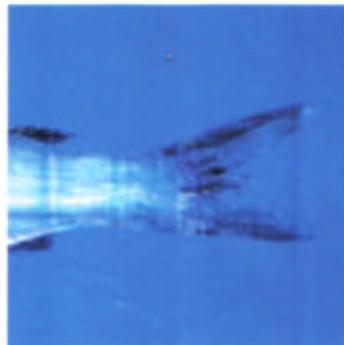
петрушка, мелко нарезанная,
для заправки

соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде отварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, обжарьте до мягкости лук-шалот в сливочном масле.
3. Положите в сковороду предварительно замоченные грибы (не забудьте дать стечь воде).
4. Влейте примерно полчашки грибной воды, оставшейся после замачивания, увеличьте огонь и тушите 2 минуты.
5. Влейте сливки, посолите и поперчите.
6. Готовую пасту переложите в сковороду и тщательно перемешайте. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

Топпо Тунец

Итальянцы едят рыбу и морские продукты намного чаще, чем мясо, особенно в портовых городах. Итальянское побережье растянулось более чем на 1600 км – неудивительно, что его жителям доступны всевозможные дары моря. Средний итальянец ест рыбу и морепродукты два-три раза в неделю. Креветок, моллюсков, осьминогов, каракатиц жарят, тушат, готовят из них соусы к пасте. Рыбу – тунец, корифену, рыбу-меч или морского окуня – жарят или запекают в духовке. Готовят не только из свежей рыбы, но также и из консервированной. Тунец, консервированный в оливковом масле, идет в дело чаще других. Из него делают знаменитый соус к пасте с тунцом.



Pasta al tonno

Паста с тунцом

4 порции

350 г пасты (спагетти, лингвини или бабочки)

200 г тунца, консервированного в оливковом масле

1 средней величины луковица, нарезанная

400 г (1 банка) томатов

1 долька чеснока, очищенная и разрезанная пополам

1 стручок красного перца

7–8 ст. ложек оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

1. В подсоленной воде сварите пасту *al dente*.
2. Пока паста варится, слегка обжарьте в сковороде чеснок и красный перец.
3. Добавьте лук и обжарьте до золотистого цвета.
4. Достаньте из банки тунца, дайте стечь лишнему маслу и добавьте в сковороду, аккуратно размяв вилкой (будьте осторожны: горячее масло может брызнуть), и держите в состоянии легкого кипения примерно 2 минуты.
5. Добавьте томаты, перемешайте; добавьте соль и перец и продолжайте тушить еще 5–10 минут.
6. Откиньте готовую пасту на дуршлаг, положите в сковороду и подержите на огне несколько минут, чтобы она пропиталась подливой.

С тунцом, консервированным в оливковом масле, можно приготовить холодное блюдо, известное в классической итальянской кухне под названием *Vitello tonnato*.

Vitello tonnato

Телятина под кремом из тунца

4 порции

1. Отварите мясо в течение 1,5 часов с луком, морковью, лавровым листом и солью. Охладите.
2. Достаньте из банки тунца, разомните и переложите в блендер. Добавьте 1 яйцо, 2 желтка, каперсы, анчоусы, лимонный сок. Хорошо взбейте, время от времени добавляя оливковое масло.
3. Нарезьте холодное мясо очень тонкими пластинками, выложите на блюдо и залейте получившимся кремом.
4. Подавайте холодным.

1,5 кг телячьей или говяжьей
вырезки

3 яйца

170 г тунца в масле

1 ст. ложка каперсов

1 ст. ложка лимонного сока

2 анчоуса

150–200 мл оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Rosmarino Розмарин

Итальянцы обожают розмарин (лат. *Rosmarinus officinalis*) – его употребляют в пищу в таких же невообразимых количествах, как и базилик. Пикантный привкус розмарина способен придать очарование Средиземноморья самому бесхитрому блюду, например, жаркому из свинины или обычному картофелю.



Patate al rosmarino

Картофель с розмарином

4 порции

1. Картофель очистите и нарежьте кубиками примерно в 2 см.
2. В глубокой сковороде разогрейте сливочное и оливковое масло, когда масло зашипит, положите нарезанный картофель.
3. Тушите до золотистого цвета, часто перемешивая.
4. Добавьте соль и розмарин.
5. Поставьте в духовку при температуре 160°C примерно на 30 минут.
6. Выньте из духовки, проверьте, достаточно ли соли. Поперчите по желанию.

400 г картофеля

30 г сливочного масла

10–15 ст. ложек оливкового масла

большой пучок свежего розмарина
или 2 ч. ложки сушеного

соль и свежемолотый черный перец

Arrosto di maiale al rosmarino

1 кг свиной вырезки одним куском,
перевязать бечевкой

3–4 веточки свежего розмарина
или 3–4 ч. ложки сушеного

2 зубчика чеснока, очищенных
и нарезанных узкими дольками

1/2 луковицы, нарезанной

1 ч. ложка горчицы

200 мл (примерно стакан) сухого
белого вина

1 ст. ложка уксуса

30 г сливочного масла

6 ст. ложек оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

Свиное жаркое с розмарином

6 порций

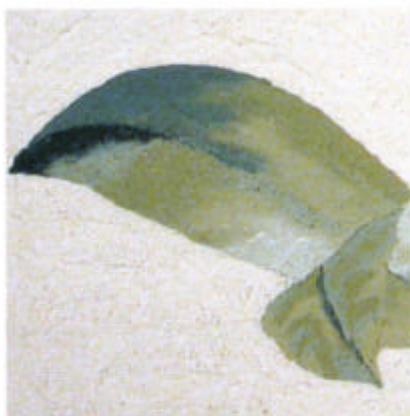
1. Острым ножом с узким лезвием проделайте в свинине со всех сторон отверстия и вложите туда половину всех чесночных долек.
2. С разных сторон куска свинины подложите под бечевку веточки розмарина.
3. Разогрейте в глубокой сковороде все сливочное масло и 4 ст. ложки оливкового, обжарьте мясо со всех сторон до коричневого цвета.
4. Добавьте оставшийся чеснок, лук и оставшийся розмарин.
5. Влейте вино, дождитесь, пока выпарится.
6. Добавьте соль и перец, закройте крышкой и убавьте огонь.
7. Тушите на очень медленном огне примерно 1,5 часа.
8. Убедитесь, что мясо готово, и снимите с огня. Дайте постоять 10 минут.
9. Снимите бечевку, нарежьте мясо ломтиками и разложите на подогретом сервировочном блюде, не давая остыть.
10. Когда все будет готово, быстро приготовьте соус.

Для соуса:

1. Оставшуюся в сковороде мясную подливу разведите уксусом и 2 ст. ложками оливкового масла, добавив горчицу и щепотку перца.
2. Хорошенько перемешайте до состояния однородной массы.
3. Полученным соусом полейте мясо и подавайте к столу.

Salvia Шалфей

Есть еще одна знаменитая ароматическая трава, запах которой неизменно связывается с ароматами Средиземноморья. Это шалфей (лат. *salvia officinalis*). У шалфея крупные, кожистые листья с серебристо-зеленым оттенком. Свежие листья шалфея обладают сильным ароматом, который хорошо сохраняется у него и в высушенном виде. Топленое масло с шалфеем – прекрасный соус для изделий из теста с начинкой, тортеллини и равиоли.



10–12 листьев шалфея

25 г сливочного масла

250 г творога

250 г тертого пармезана

2 яйца

250–300 г шпината, отваренного
и мелко нарезанного

щепотка толченого мускатного ореха

соль и свежемолотый черный перец

Для равиоли:

Если вы не хотите возиться с тестом, купите готовое и приступайте к выполнению инструкций, начиная с 4 пункта. Если же вы хотите сделать тесто самостоятельно, возьмите 600 г муки, 3 яйца, щепотку соли и, при необходимости, ст. ложку воды.

Ravioli al burro e salvia

Равиоли с соусом из масла и шалфея

4 порции

Начинка:

1. Отожмите творог (можно через марлю) и разомните.
2. Смешайте творог со шпинатом, пармезаном, яйцами и специями. Посолите и поперчите.

Равиоли:

1. Положите все ингредиенты для теста в кухонный комбайн. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не собьется в шар и не перестанет прилипать к стенкам. Если шар готов, но тесто продолжает липнуть, добавьте муки, однако совсем немного, чтобы тесто не получилось чересчур крепким. Если тесто окажется, наоборот, слишком крепким, добавьте немного воды.
2. Закончив вымешивать, положите шар на посыпанную мукой поверхность, накройте миской или влажной тканью и оставьте на 30 минут.
3. Разрежьте тесто на две половины, придав каждой форму шара.
4. Раскатайте один шар в прямоугольный лист толщиной с монету.
5. Если у вас нет специальной сетки для резки равиоли (металлической сетки с прорезями, похожей на решетку из ванночки для заморозки льда), тогда возьмите линейку и осторожно наметьте границы квадратиков площадью примерно 3х3 см (из одного листа обычно выходит 21 квадратик).
6. Большой ложкой положите приготовленную начинку в центр каждого квадратика.

7. Раскатайте второй шар в лист такого же размера, как первый, и аккуратно уложите сверху на первый лист с разложенной начинкой.
8. Кончиками пальцев или ребром ладони хорошенько прижмите верхний лист к нижнему по границе квадратиков, так чтобы края прочно слиплись и во время варки равиоли не развалились.
9. Возьмите зубчатый резец для теста и разрежьте листы по всем получившимся швам.
10. В подсоленной воде сварите равиоли до мягкости теста (примерно 5 минут), после чего достаньте из кастрюли шумовкой.
11. Пока равиоли варятся, возьмите небольшую сковороду и растопите сливочное масло. В растопленное масло положите листья шалфея с удаленными черенками.
12. Оставьте на огне на 2 минуты, пока масло не начнет приобретать коричневатый оттенок.
13. Полейте равиоли маслом, щедро посыпьте пармезаном и тотчас подавайте к столу.

Pesche

Персики

Все итальянцы любят персики, особенно в жаркий летний день после обеденной трапезы. Персики на десерт можно подать очень просто: нарезать их дольками и положить в бокал с вином. Если проколоть дольки ножом, у вина появится приятный сладковатый привкус. В этой главе приведен рецепт десерта с персиками несколько более изощренный, однако лучший освежающий летний десерт трудно придумать.



Pesche al vino

Персики в вине

4 порции

1. Очистите персики от кожуры, нарежьте дольками и положите в большую миску.
2. Налейте вино, так чтобы покрыть персики с верхом.
3. Положите сахар, корицу, гвоздику и листья мяты. Хорошенько перемешайте.
4. Поставьте на несколько часов в холодильник.

3–4 персика

1 ст. ложка палочек гвоздики

пригоршня листьев мяты

1 палочка корицы

2 ст. ложки сахарного песка

примерно 0,5 бутылки сухого белого вина

Pizza

Пицца

Лучший способ завершить книгу об итальянской кухне – рассказать о пицце. Пицца не только известное всему миру итальянское блюдо, она, так же, как и паста, помогает проявить и подчеркнуть вкусы различных сочетаний приправ и продуктов. В Италии придуманы сотни начинок для пиццы, и в пиццериях посетителям предлагают самостоятельно выбрать ингредиенты.

Далее приведен рецепт самой простой и самой известной пиццы под названием “Маргарита” с начинкой из томатов и моцареллы.



Pizza Margherita

Пицца “Маргарита”

Тесто:

1. Посолите просеянную муку, дрожжи разведите в теплой воде. Замесите тесто и поставьте в теплое место на 2–3 часа.
2. Раскатайте тесто тонким пластом, выложите на смазанный оливковым маслом противень, разложите начинку и поставьте в духовку.

Начинка:

1. Припустите в оливковом масле чеснок до слегка золотистого оттенка.
2. Добавьте томаты, посолите, поперчите, доведите до легкого кипения и кипятите примерно 15 минут.
3. Смажьте тесто тонким слоем холодного томатного соуса.
4. Сбрызните оливковым маслом и запекайте 10–15 минут в духовке, разогретой до 250°C.
5. Разложите тонким слоем мелко нарезанную моцареллу и снова поставьте пиццу в духовку, чтобы сыр размягчился.

Попрактиковавшись с бесхитростной “Маргаритой”, можете браться за более сложные рецепты, с другими начинками, добавляя их либо в уже готовую пиццу – как, например, в пицце с ветчиной или руколой (не забудьте приправить оливковым маслом!) – либо перед тем как поставить в духовку.

Тесто:

- 500 г муки
- 300 мл теплой воды
- 15 г дрожжей
- 2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

- 1 банка очищенных томатов
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 долька чеснока, очищенная и разрезанная пополам
- 1 пакет моцареллы
- соль и свежемолотый черный перец

Pizza con prosciutto e funghi

Пицца с ветчиной и грибами

Тесто:

500 г муки

300 мл теплой воды

15 г дрожжей

2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

Те же ингредиенты, что и для пиццы "Маргарита", а также:

ветчина, нарезанная тонкими полосками

грибы, нарезанные пластинками

3–4 ст. ложки оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 250°C.
2. Подготовьте пиццу, как для "Маргариты".
3. Перед выпеканием разложите равномерным слоем поверх томатного соуса мелко нарезанную моцареллу, тонкие кусочки ветчины и грибов.
4. Посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом.
5. Выпекайте в горячей духовке 20 минут.

Pizza alle acciughe

Пицца с анчоусами

1. Подготовьте пиццу, как для "Маргариты".
2. Перед выпеканием разрежьте кусочки филе пополам вдоль и украсьте ими пиццу.
3. Посыпьте сверху ореганом и сбрызните оливковым маслом.
4. Выпекайте в духовке в течение 20 минут при 250°C.
5. За 5 минут до подачи разложите моцареллу.

Тесто:

- 500 г муки
- 300 мл теплой воды
- 15 г дрожжей
- 2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

Те же ингредиенты, что и для пиццы "Маргарита", а также:

- 4–5 филе анчоусов, консервированных в оливковом масле
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- щепотка орегана
- соль и свежемолотый черный перец

Pizza ai peperoni

Пицца со сладким перцем

4 порции

Тесто:

- 500 г муки
- 300 мл теплой воды
- 15 г дрожжей
- 2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

Те же ингредиенты, что и для пиццы "Маргарита", а также:

- 4 сладких желтых перца
- 20 черных оливок, мелко нарезанных
- 2 ст. ложки каперсов
- 12 анчоусов
- 1–2 дольки чеснока, мелко нарезанные
- щепотка орегана

1. Перцы запекайте в горячей духовке, так чтобы кожица почернела.
2. Снимите кожицу (положите перцы на 15 минут в пластиковый пакет, после чего она легко снимется).
3. Удалите сердцевину и семена, нарежьте перцы на полоски.
4. Подготовьте пиццу, как для "Маргариты".
5. Поверх томатного соуса уложите моцареллу, а поверх моцареллы – перец, чеснок, оливки, каперсы и анчоусы.
6. Посыпьте ореганом и сбрызните оливковым маслом.
7. Выпекайте 30 минут при 250°C.

Подавать можно горячей и холодной.

Pizza Capricciosa

Пицца “Каприччиоза” (с артишоками)

4 порции

1. Предварительно нагрейте духовку до температуры 250°C.
2. Приготовьте пиццу с томатами и моцареллой, как указано ранее.
3. Перед выпеканием уложите сверху нарезанные артишоки, ветчину, оливки и чеснок; слегка сбрызните оливковым маслом.
4. Выпекайте 20 минут при 250°C.
5. Готовую пиццу посыпьте нарезанной петрушкой.

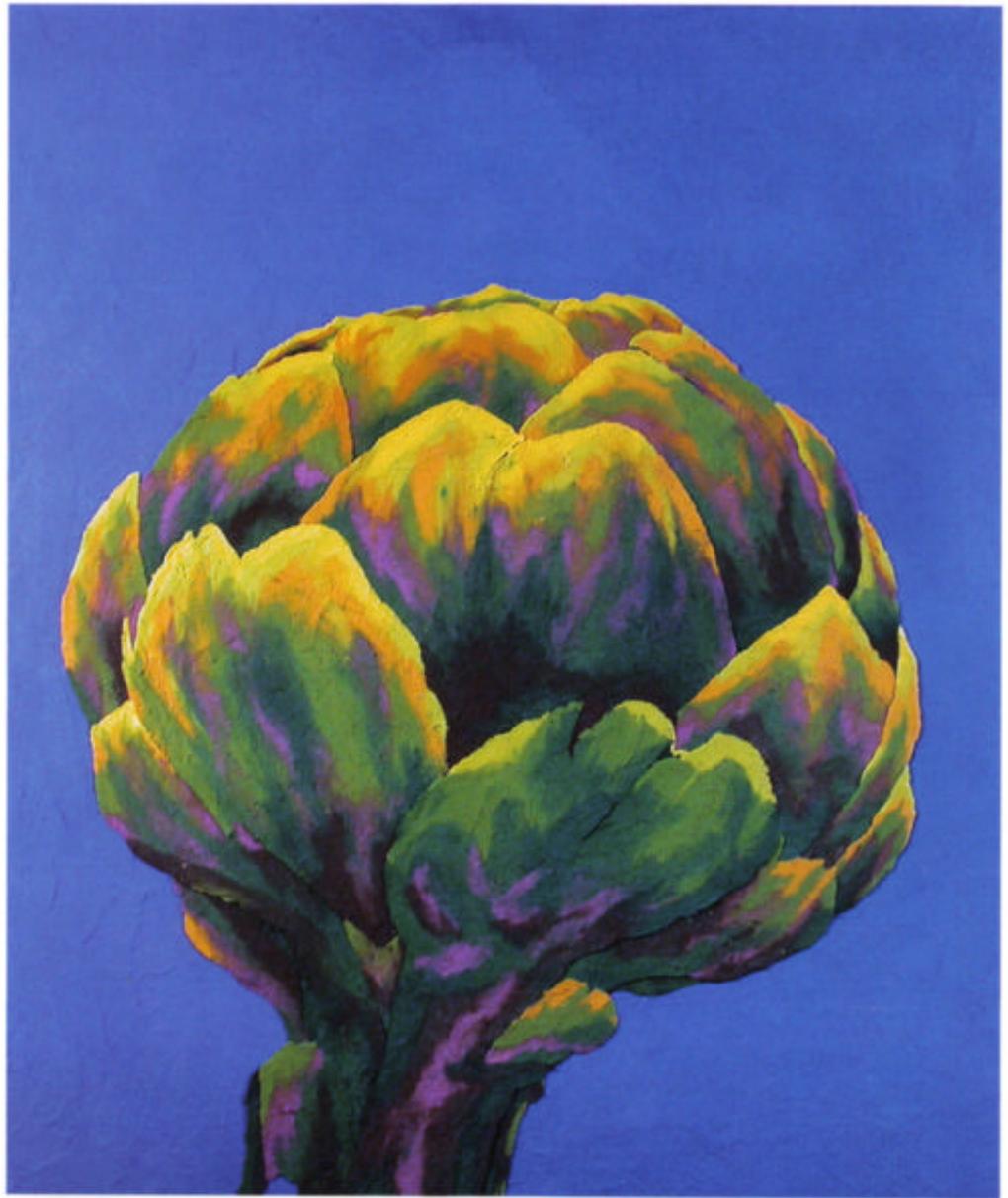
Тесто:

- 500 г муки
- 300 мл теплой воды
- 15 г дрожжей
- 2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

Те же ингредиенты, что и для пиццы “Маргарита”, а также:

- 15–20 маленьких консервированных артишоков, разрезанных пополам
- 200 г ветчины, нарезанной тонкими полосками
- 20–25 черных оливок, нарезанных
- 1–2 дольки чеснока, мелко нарезанного
- горсть нарезанной петрушки



Pizza alla Siciliana

Пицца по-сицилийски

4 порции

1. Приготовьте пиццу, как в предыдущих рецептах.
2. Поверх томатного соуса посыпьте ореганом и выпекайте 20 минут при температуре 250°C.
3. За 5 минут до готовности разложите моцареллу, каперсы, оливки и анчоусы, сбрызните маслом.
4. Готовую пиццу посыпьте базиликом.

Тесто:

- 500 г муки
- 300 мл теплой воды
- 15 г дрожжей
- 2 ст. ложки оливкового масла

Начинка:

- 250 г моцареллы
- 5 анчоусов
- 1 ст. ложка каперсов
- 20 черных оливок
- ореган
- базилик

Словарь

A

Acciughe –	анчоусы
Aceto balsamico –	бальзамический уксус
Acquapazza –	букв. "дикая вода"; жидкий томатный соус с базиликом для рыбных блюд
Aglio –	чеснок
Agnello –	ягненок, молодой барашек
Agnolotti –	аньолотти, блюдо из теста с начинкой, а также полуфабрикат (маленькие пельмени, обычно в форме полумесяца или квадрата с ребристыми краями)
Al vetro –	в стеклянной посуде
Alla checca –	соус к пасте из томатов, базилика и моцареллы
Alla griglia –	мясо в гриле
Amatriciana, all' –	букв. "из города Матричия"; соус к пасте из томатов с беконом
Antipasti –	букв. "до пасты"; закуска
Arborio –	итальянский сорт риса; белый, круглый, жемчужный рис, который используют для ризотто; отличается от других сортов вдвое большим содержанием крахмала, который, выделяясь во время варки, придает ризотто присущую ему мягкость.
Arrabbiata, all' –	букв. "бешеная, жгучая"; соус к пасте с томатами и красным перцем
Arrostiti –	жареный
Asparagi –	спаржа

B

Bagna cauda –	букв. "горячая баня"; пьемонтский чесночный соус из оливкового масла с анчоусами
Barolo –	выдержанное красное пьемонтское вино из сорта винограда "неббиоло"
Basilico –	базилик
Bistecca –	бифштекс
Bocconcini –	маленький кусочек, на один укус
Borlotti –	итальянский сорт белых бобов
Brasato –	тушенное в вине мясо
Bresaola –	говядина, вяленая по рецепту, изобретенному в провинции Вальтеллина, пограничной со Швейцарией

Broccoli –	брокколи
Bruschetta –	подсушенный, натертый чесноком хлеб, политый оливковым маслом, с базиликом
Bucatini –	длинные макароны

C

Caffè –	кофе
Cannellini –	итальянский сорт белых бобов, похожих на крупную белую фасоль
Cannelloni –	каннелони; макаронные изделия в форме коротких толстых трубочек с начинкой, которые запекают в духовке
Caponata –	сицилийское блюдо из баклажанов
Capperi –	каперсы; нераспустившиеся бутоны дикого ароматического растения <i>capperis spinosa</i>
Capricciosa –	букв. "капризная"; начинка для пиццы с артишоками
Carbonara –	соус для пасты с беконом и яйцами
Carpaccio –	карпаччо; блюдо из сырой говяжьей вырезки
Conchiglie –	конкильи; название всех моллюсков с твердой раковиной (мидий, гребешков и т. д.), а также макаронные изделия в виде ракушек
Conchigliette –	букв. "маленькие ракушки"; вид пасты

D

Dente, al –	букв. "на зубок"; по отношению к наилучшей степени готовности пасты, когда она остается немного твердой "на зубок", иначе говоря, немного недоваренной
-------------	--

E

Espresso –	кофе, приготовленный в кофейной машине "эспрессо"
Extra vergine –	нерафинированное оливковое масло, полученное в результате первого холодного отжима
Extravecchio –	букв. "очень старый"; относится к выдержанному бальзамическому уксусу старше 25 лет

F

Farfalle –	макаронные изделия в виде бабочек или бантиков
Fava –	боб
Fettuccine –	феттучини; букв. "маленькие ленточки"; длинная и плоская яичная лапша, закрученная в большие мотки
Fettunta –	феттунта; подсушенный хлеб, натертый чесноком, политый оливковым маслом
Fiori di zuccina –	цветки цуккини
Fragole –	земляника, клубника
Frantoiana –	пресс, отжимающий оливковое масло
Fritto –	поджаренный, жаркое
Frutti di mare –	морепродукты
Funghi –	грибы
Fusilli –	макаронные изделия в виде длинных спиралей

G

Gelato moka –	кофейное мороженое
Grana padana –	сыр, который производят в Ломбардии, похожий на Parmigiano Reggiano, но более зернистый и светлый
Granita –	десерт из замороженного кофе или фруктового сока
Grano duro –	пшеница твердых сортов
Grappa –	виноградная водка, сделанная из кожуры, семян и плодоножек, оставшихся после приготовления вина
Gremolata –	смесь из чеснока, петрушки и тертой лимонной кожуры; приправа для Ossobuco

I

Insalata Caprese –	Каприйский салат
Involtni di pollo –	куриные рулетики

L

Lasagne –	вид теста, лазанья, а также блюдо из теста: пласты прослоенные начинкой (обычно мясной)
-----------	---

Lenticchie –	чечевица
Limoncello –	лимонный ликер
Limone –	лимон
Linguine –	лингвини; вид макаронных изделий, длинная, тонкая лапша

M

Maccheroni –	маккерони; вид мелкой пасты (короткие трубочки)
Manicotti –	маникотти; вид макаронных изделий (длинные трубочки с косым срезом)
Mascarpone –	мягкий сливочный итальянский сыр, сладковатый на вкус
Melanzane –	баклажаны
Minestrone –	густой овощной суп
Mocca –	кофе, сваренный в кофеварке "мokka"
Mozzarella –	кисло-молочный сыр
Mozzarella di Bufala –	моцарелла из молока буйволицы

O

Olio d'oliva –	оливковое масло
Olio extra vergine –	оливковое масло первого отжима, нерафинированное масло
Olio vergine –	легкое, рафинированное масло
Olive –	оливки
Orecchiette –	букв. "ушки"; макаронные изделия в виде ушек
Ossobuco –	букв. "косточка с дыркой"; телячья мозговая косточка; в отношении мяса: рулька

P

Paccheri –	вид макаронных изделий; короткие широкие трубочки
Pancetta –	грудинка, бекон
Pancetta arrotolata –	беконный рулет
Panna –	взбитые сливки
Pappa –	тюря
Pappardelle –	длинная, широкая лапша
Parmigiana, alla –	по-пармски

Parmigiano	
Reggiano –	твердый, полужирный сыр, который производят в провинции Парма
Pasta –	тесто; общее название для теста и всех изделий и блюд из теста
Pasta fresca –	свежая паста
Patate –	картофель
Pecorino romano –	сыр из овечьего молока
Penne –	макаронные изделия в виде перьев
Peperoncino –	острый красный перец (чили)
Peperoni –	сладкий перец
Pere –	груши
Pesche –	персики
Pesce persico –	судак
Pesto –	соус с базиликом
Pinoli –	кедровые орехи
Pinzimonio –	закуска из свежих овощей с оливковым маслом
Piselli –	горох
Pizza –	пицца
Pomodorini –	томаты "черри"
Pomodoro –	томаты
Porcini –	белые грибы
Prima pressione a freddo –	первый холодный отжим (ступень производства оливкового масла)
Prosciutto –	окорок, ветчина
Puttanesca –	соус к пасте с томатами и каперсами
R	
Ravioli –	равиоли
Ricotta –	творог
Rigatoni –	вид макаронных изделий (короткие полые трубочки)
Ripieni –	с начинкой
Risotto –	блюдо из риса
Rosmarino –	розмарин
Rucola –	рукола; зеленый салат
Rughetta –	рогачка; дикорастущий салат

S	
Salvia –	шалфей
Savoardi –	бисквитное печенье в виде "пальчиков"
Scaloppine –	эскалопы
Sorbetto –	шербет
Spaghetti –	спагетти
Spaghettini –	тонкие спагетти
Spinaci –	шпинат
Spumante –	игристое белое вино
Stelline –	булк. "звездочки", вид мелкой суповой пасты
Sugo –	суго; один из основных соусов итальянской кухни

T	
Tagliatelle –	длинная, широкая лапша
Tagliolini –	длинная, тонкая лапша
Tiramisu –	булк. "подними меня"; бисквитный десерт с добавлением кофе и мягкого сыра маскарпоне
Tonno –	тунец
Tortellini –	маленькие пельмени или вареники
Tortiglioni –	крученая вермишель
Tradizionale –	традиционный
Trenette –	вид плоской лапши с одним зубчатым краем

U	
Uvetta –	изюм

V	
Vitello –	телятина
Vitello tonnato –	холодная телятина под соусом из тунца
Vino –	вино

Z	
Zabaione –	десерт из взбитых яичных желтков с сахаром и вином
Ziti –	макаронные изделия в виде гладких или ребристых изогнутых длинных трубочек
Zucchini –	цукини
Zuppa –	суп

Указатель блюд

Закуски и гарниры

Broccoli alle acciughe

Bruschetta al pomodoro

Caponata in agrodolce

Fettunta

Fiori di zuccina ripieni e fritti

Melanzane alla Parmigiana

Mozzarella alle acciughe

Patate al rosmarino

Peperoni arrostiti

Peperoni con mozzarella

e acciughe

Peperoni ripieni

Pinzimonio

Spinaci con pinoli e uvetta

Zucchine al limone

53 Брокколи с анчоусами

36 Брускетта с томатом

79 Баклажаны в кисло-сладком соусе

19 Феттунта

56 Фаршированные цветки цуккини во фритюре

44 Баклажаны по-пармски

55 Моцарелла с анчоусами

114 Картофель с розмарином

59 Печеный сладкий перец

60 Сладкий перец с анчоусами и моцареллой

80 Фаршированный перец

19 Пинзимонио

78 Шпинат с изюмом и кедровыми орехами

72 Цуккини с лимоном

Салаты

Insalata Caprese

Insalata di rucola, pere e parmigiano all'aceto balsamico

42 Каприйский салат

89 Салат из руколы с грушей, пармезаном и бальзамическим уксусом

Блюда из теста

Linguine al limone

Orecchiette ai broccoli

Bucatini all'Amatriciana

Pasta agli asparagi

Pasta ai frutti di mare

Pasta al tonno

Penne con zucchine e mozzarella

Penne all'arrabbiata

Ravioli al burro e salvia

Spaghetti alla carbonara

Spaghetti alla Puttanesca

Spaghetti olio, aglio e peperoncino

73 Лингвини с лимоном

53 Ушки с брокколи

50 Букатини а ля аматричиана

27 Паста со спаржей

28 Паста с морепродуктами

111 Паста с тунцом

43 Перья с цуккини и моцареллой

33 "Бешеная паста"

117 Равиоли с соусом из масла и шалфея

49 Спагетти карбонара

68 Спагетти Путтанеска

29 Спагетти с оливковым маслом, чесноком и красным перцем ("Ночное спагетти")

Супы и ризотто

Risotto ai funghi porcini

Risotto al vino bianco

Zuppa alla Frantoiana

108 Ризотто с белыми грибами

97 Ризотто с белым вином

23 Суп со свежим оливковым маслом ("суп масложимов")

Zuppa di lenticchie
Minestrone
Pappa al pomodoro

Соусы и заправки

Bagna cauda
Pesto
Pesto di rucola
Sugo
Sugo con la rucola

Мясные блюда

Agnello alle olive nere
Arrosti di maiale al rosmarino
Bistecca all'aceto balsamico
Brasato al Barolo
Carpaccio
Involtini di pollo
Ossobuco
Pesce in acquapazza
Pesce persico alle olive
Scaloppine al Marsala
Vitello tonnato

Десерты

Fragole all'aceto balsamico
Gelato moka
Granita di caffè
Pere al vino rosso
Pesche al vino
Sorbetto al limone
Tiramisu
Zabaione
Limoncello

Пицца

Pizza Margherita
Pizza con prosciutto e funghi
Pizza alle acciughe
Pizza ai peperoni
Pizza Capricciosa
Pizza alla Siciliana

22 Чечевичный суп
20 Минестроне
39 Томатный суп

54 Банья кауда
35 Песто
84 Песто из рукоты
37 Суго
84 Суго с рукотой

65 Баранина с черными оливками
115 Свиное жаркое с розмарином
88 Бифштекс с бальзамическим уксусом
93 Говядина, маринованная в "Бароло"
85 Карпаччо
69 Куриные рулетки
96 Оссобуко (телячья рулька, тушенная с овощами)
38 Рыба в "дикой воде"
66 Судак с оливками
98 Телячья эскалопы в марсале
112 Телятина под кремом из тунца

91 Клубника в бальзамическом уксусе
105 Кофейное мороженое
104 Замороженный кофе
94 Груши в красном вине
120 Персики в вине
74 Лимонный шербет
104 Тирамису
99 Сабайон
75 Лимончелло

122 Пицца "Маргарита"
123 Пицца с ветчиной и грибами
124 Пицца с анчоусами
125 Пицца со сладким перцем
126 Пицца "Каприччиоза" (с артишоками)
128 Пицца по-сицилийски

Об авторе

Линда Мак Колл Риччи родилась и выросла в Лондоне в англо-итальянской семье, изучала иностранные языки, после завершения обучения проходила практику во Франции и Италии. Во время пребывания в Перуджи познакомилась со своим будущим супругом, итальянским дипломатом. Находясь на государственной службе, они несколько лет жили в Китае и сейчас работают в Санкт-Петербурге.

Линда Мак Колл Риччи является профессиональным литературным переводчиком, интересуется различными аспектами культуры и с особой любовью относится ко всему итальянскому: искусству, дизайну, и, конечно же, к итальянской кухне, с удовольствием готовит и угощает друзей.

Данная книга – первый литературный опыт Линды Мак Колл Риччи. Рассказ о «Вкусе Италии» иллюстрируется работами современного итальянского художника, чьи картины также украшают интерьер Линды Мак Колл Риччи.

О художнике

Массимо Каталани – художник. Живет и работает в Риме. Излюбленная тема Массимо Каталани – плоды и готовые блюда. Многие работы, представленные в данной книге, были специально созданы для этого издания. Подробнее о Массимо Каталани и его творчестве можно узнать на сайте www.massimocatalani.com

Список иллюстраций

Стр.	Название	размер (см.)	фон
Обложка	Peperoncino Piccante	60x21	алюминий
Обратная сторона обложки	Pasta all'arrabbiata	75x55	песок
4	Pasta Pomodoro e Basilico	169x63	мраморная крошка
10	Pasta con le Zucchine	42x66	золото
13	Pasta con le Vongole	125x63	мраморная крошка
16	Ramo di Olivo	28x52	мраморная крошка
21	Mazzo di Cipolle	62x84	песок
24	Aglio	33x38	глина
25	Trionfo di Peperoncini	188x126	песок
30	Tre Pomodori	61x50	мраморная крошка
31	Basilico	62x62	песок
34	Pasta all'arrabbiata	75x55	песок
40	Pasta alla Checca	120x120	мраморная крошка
41	Mozzarella-Fiordilatte	62x62	мраморная крошка
45	Melanzana	33x43	почва
46	Parmigiano	33x43	песок
48	Pancetta	43x11	мраморная крошка
51	Pomodoro	60x60	золото
52	Acciuga	80x25	мраморная крошка
55	Mozzarella-Fiordilatte (фрагмент)	62x62	мраморная крошка
57	Trionfo di Fiori di Zucca	185x187	алюминий

58	Peperone	84x61	почва
61	Trionfetto di peperoncini	60x70	алюминий
62	Olive	62x62	песок
63	Capperi	18x21	песок
67	Capperi (фрагмент)	18x21	песок
70	Limone Giallo Chiaro	60x60	мраморная крошка
71	Spicchio di Limone	150x95	мраморная крошка
76	Pinoli	38x33	мраморная крошка
77	Uvetta	40x32	алюминий
81	Peperone	135x100	песок
82	Rucola	62x62	песок
83	Aceto balsamico	32x84	пемза
90	Pera	20x25	песок
92	Vino	15x34	золото
95	Pera	183x255	алюминий
100	Tazzina di Caffè	62x62	почва
106	Zucca	25x18	песок
110	Cefalo (фрагмент)	300x130	полиэтилен
113	Rosmarino (фрагмент)	26x21	песок
116	Olive (фрагмент)	62x62	песок
119	Arancio con due foglie (фрагмент)	62x85	алюминий
121	Pizza (фрагмент)	23x16	песок
127	Carciofo romanesco cimarolo	64x77	песок