



KUCHNIALIDLA.PL

WŁOSKA Fiesta

Urządź ucztę inspirowaną
wybranym regionem Włoch!

ITALIAMO



OFERTA WAŻNA OD 7.02 DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

Rozsmakuj się we włoskiej kuchni!

Uczta północnych Włoch

4

- (Risotto z indykiem, cytryną i serkiem mascarpone 6
- (Crostini z burratą à la caprese 8
- (Parmigiana z bakłażanem i ziemniakami 10
- Sałatka z salami 12
- Kawowa panna cotta z wiśniami 14
- (Tiramisu z duszonymi jabłkami i ciasteczkami cantuccini 16

Bogactwo kuchni śródziemnomorskich Włoch

18

- (Spaghetti à la carbonara 20
- (Cannelloni z mięsem w sosie porowym 22
- (Ribollita: toskańska zupa fasolowa 26
- Focaccia na desce serów i wędlin 28
- (Panforte 32
- (Deser migdałowy z ciastkami amaretti 34

Odkryj kuchnię południowych Włoch

36

- (Sycylijska caponata 38
- (Spaghetti alla puttanesca 40
- (Pizza capricciosa 42
- (Burrata z pesto z rukoli 44
- (Sycylijskie cannoli nadziewane kremem z serka ricotta o smaku limonki 46
- (Tort migdałowy „mandorla” 48

ITALIAMO



Bogata oferta produktów marki Italiamo

jest tak zróżnicowana, by zainspirować Cię do odkrywania
wielu obliczy kuchni w stylu włoskim.

Rusz w kulinarną podróż po regionach Italii!

Niech Twoim przewodnikiem będzie smak tego, co najlepsze w tej wyjątkowej kuchni pełnej słońca: włoskich pomidorów, różnych rodzajów makaronów i najwyższej jakości oliwy z oliwek.

**Przygotuj domową fiestę dla znajomych, obiad dla bliskich
lub romantyczną kolację:** wszystko we włoskim stylu.

Spróbuj jak smakują różne rodzaje pesto, regionalne włoskie sery, wędliny, tuńczyk, suszone pomidory czy karczochy i łącz je z charakterystycznymi dla Italii wypiekami, tj. bruschetta, włoskie placki piada lub grissini.

Odkrywaj i inspirowuj się z Italiamo!



Uczta północnych Włoch

Region ten jest mieszanką kilku kulinarnych wpływów. Do powiedzenia miały tu wiele kuchnie austriacka, węgierska, słoweńska oraz chorwacka.

Północne Włochy w swoim menu mają wiele potraw, które możemy zakwalifikować jako ludowe.

Najbardziej znanym daniem jest tu polenta – dziś danie, którym zachwycają się turyści, dawniej jedzenie biedniejszej części mieszkańców Włoch. Tu także spróbować możemy wielu odmian risotta, niezwykle aromatycznego i kremowego sposobu na podanie ryżu, który podbił cały świat.



KUCHNIA INSPIROWANA REGIONEM

PÓŁNOCNE WŁOCHY



SPIS TREŚCI >



KUCHNIALIDLA.PL

RISOTTO Z INDYKIEM, CYTRYNA I SERKIEM MASCARPONE



KAROL
OKRASA

1:00

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŚREDNI

2

LICZBA
PORCJI



INDYK

SKŁADNIKI

golonka z indyka - **1 sztuka**

ryż arborio - **200 g**

białe wino wytrawne - **100 ml**

czosnek - **2 ząbki**

cebula - **1 sztuka**

cytryna - **1 sztuka**

serek mascarpone - 4 łyżki

masło - **1 łyżka**

groszek zielony, mrożony - **4 łyżki**

tymianek - **6 gałązek**

por - **1 sztuka**

pomidory koktajlowe - **8 sztuk**

ser pecorino romano - 60 g

sól

pieprz biały

oliwa do smażenia

**PRZYGOTUJ
patelnię**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: SMAŻYMY INDYKA NA ZŁOTY KOLOR

Mięso oddzielamy od kości i kroimy w kostkę o wielkości 1,5 cm.

Doprawiamy indyka solą i pieprzem, smażymy na złoty kolor na patelni z rozgrzaną oliwą. Dodajemy 2 gałązki tymianku i podlewamy wodą tak, by przykryćmięso. Dusimy pod przykryciem, na małym ogniu około 35 minut, do momentu, ażmięso będzie miękkie. Wywar pozostawiamy i odkładamy na bok.

KROK 2: RYŻ DELIKATNIE SZKLIMY Z CZOSNKIEM NA OLIWIE

Cebulę i por kroimy drobno i przesmażamy na patelni z odrobiną oliwy. Delikatnie szklimy czosnek tak, aby nie zmienił koloru. Tak samo postępujemy z ryżem. Dodajemy gałązki tymianku w całości, zalewamy ryż i resztę składników białym winem. Gdy wino prawie w całości odparuje, zaczynamy podlewanie wywarem, w którym gotowało sięmięso, tak by za każdym razem dorównać powierzchni ryżu. Gotujemy tak dugo, aż ryż nie będzie al dente. Należy zawsze poczekać, aż porcja wywaru odparuje, żeby risotto nie było za słone. Risotto stale mieszamy, żeby się nie przypaliło. Dodajemymięso, doprawiamy skórką otartą z cytryny, solą i pieprzem.

KROK 3: DODAJEMY DO RISOTTO STARTE PECORINO

Na koniec dodajemy masło, mascarpone i starty ser pecorino. Na osobnej patelni przesmażamy groszek z pomidorami i dekorujemy nimi risotto. Risotto musi być kremowe i lekko lejące, wtedy jest najlepsze.

CROSTINI Z BURRATĄ À LA CAPRESE

ITALIAMO

ZOBACZ FILM 



KINGA
PARUZEL

0:30

 CZAS
PRZYGOTOWANIA



8

POZIOM
ŁATWY

 LICZBA
PORCJI

WEGE

WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

chleb typu włoskiego – **8 kromek**

czosnek – **2 ząbki**

oliwa z oliwek – **1/3 szklanki**

burrata – 1 opakowanie

pomidorki koktajlowe – **2 garści**

świeża bazylia

sól

krem balsamiczny



Burrata

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PIECZEMY POMIDORKI

Pomidorki przekrawamy na pół i wykładamy na blaszę wyłożoną papierem do pieczenia. Skrapiamy oliwą i oprószzamy solą. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C i pieczemy przez 30 minut.

KROK 2: SMAŻYMY GRZANKI

Chleb kroimy na kromki o grubości 1 cm. Każdą kromkę skrapiamy oliwą z obu stron. Układamy na rozgrzanej patelni i smażymy za złoty kolor z obu stron.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY CROSTINI

Grzanki nacieramy czoskiem. Rozkładamy na nich burratę. Na to nakładamy pieczone pomidorki i listki bazylii. Crostini polewamy kremem balsamicznym i oprószzamy pieprzem.

Oliwa z oliwek



Krem
balsamiczny



PARMIGIANA Z BAKŁAŻANEM I ZIEMNIAKAMI

ITALIAMO



1:30

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŚREDNI

6

LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

bakłażan – **2 szt.**

ziemniaki – **750 g**

cebula – **1 szt.**

czosnek – **2 ząbki**

krojone pomidory – 2 puszki

mozzarella w kulce – 2 szt.

parmezan – 100 g

tosty maślane – **2 kromki**

świeża bazylia – **0,5 doniczki**

oliwa z oliwek – **10 łyżek**

cukier – **2 łyżeczki**

sól

pieprz

tłuszcza do formy

PRZYGOTUJ

naczynie żaroodporne

piekarnik rozgrzany

do temperatury 180°C

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: SMAŻYMY PLASTRY BAKŁAŻANÓW

Bakłażany oczyszczamy, kroimy w plastry i solimy. Odstawiamy na 10 minut. W międzyczasie ziemniaki obieramy, kroimy w cienkie plastry i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 3-4 minuty. Odcedzamy i osączamy. Plastry bakłażana osuszamy i smażymy porcjami na niewielkiej ilości gorącej oliwy z oliwek z obu stron przez ok. 5 minut. Osączamy na papierze kuchennym.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Cebulę i czosnek obieramy i siekamy. Smażymy na 2 łyżkach oliwy z oliwek. Dodajemy pomidory, doprawiamy solą, pieprzem, 1 łyżeczką cukru. Gotujemy na małym ogniu przez 10 minut. Bazylię siekamy i dodajemy do warzyw. Mozzarellę osączamy i kroimy w plasterki. Parmezan ścieramy drobno na tarce.

KROK 3: UKŁADAMY WARSTWY ZAPIEKANKI

$\frac{1}{3}$ bakłażana układamy w natłuszczonej formie do zapiekanek, przykrywamy $\frac{1}{3}$ sosu. Na tym rozkładamy połowę ziemniaków, plasterków mozzarella i posypujemy 1 łyżką parmezanu. Czynność powtarzamy, na wierzchu układamy pozostałe bakłażany i polewamy sosem pomidorowym. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 25 minut. Tosty drobno rozcieramy i mieszamy z pozostałym parmezanem. Posypujemy zapiekankę. Pieczemy przez kolejne 20 minut na złotobrązowy kolor.

SAŁATKA Z SALAMI

ITALIAMO



0:15

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

6

🍴 LICZBA
PORCJI

SKŁADNIKI

małe ziemniaki – **4 szt.**

pieczarki w zalewie octowej

– **0,5 łyżeczka**

mała czerwona cebula – **1 szt.**

mała czerwona cebula – **1 szt.**

salami – 100 g

pomidory w zalewie – 0,5 łyżeczka

świeża bazylia – **1 garść**

oliwa z oliwek – **4 łyżki**

ocet balsamico – 1 łyżka

miód – **1 łyżeczkę**

sól – **1 szczypta**

pieprz – **1 szczypta**

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ
Ziemniaki obierz
i ugotuj w całości.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: KROIMY PRODUKTY NA SAŁATKĘ

Ziemniaki kroimy w plastry, pieczarki na ćwiartki, cebulę w piórka. Odsączone z oliwy pomidory kroimy na paseczki. Plastry salami przekrawamy na pół.

KROK 2: SKŁADAMY SAŁATKĘ

W salaterce układamy sałatę, na niej ziemniaki, cebulę i pieczarki. Dodajemy pomidory i bazylię. Na wierzchu rozkładamy plastry salami.

KROK 3: POLEWAMY SAŁATKĘ SOSEM

Polewamy sałatkę sosem sporządzonym z dokładnie wymieszanej oliwy, octu balsamico, miodu, soli i pieprzu.

Pomidory w zalewie



Salami



**Ocet
balsamiczny**



KAWOWA PANNA COTTA Z WIŚNIAMI

ITALIAMO



4:10

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŚREDNI

4
🍴 LICZBA
PORCJI

SKŁADNIKI

kawa ziarnista – 20 g

śmietanka UHT 30% – 500 g

cukier – 57 g

biała żelatyna – 3 listki

wiśnie w zalewie – 350 g

mąka ziemniaczana – 2 łyżeczki

PRZYGOTUJ

moździerz

foremki o pojemności 150 ml

filtr do herbaty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY PANNA COTTĘ

10 g kawy rozcieramy na grubo w moździerzu. Zagotowujemy w rondelku z dodatkiem śmietany i 50 g cukru. Następnie gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Zdejmujemy z ognia. Żelatynę moczymy w zimnej wodzie przez 5 minut. Następnie osączamy i rozpuszczamy w ciepłej śmietanie. Masę przelewamy przez sitko do 4 foremek (po ok. 150 ml). Wstawiamy na 4 godziny lub na noc do lodówki, aby masa stężała.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SOS WIŚNIOWY

Wiśnie osączamy na sitku, zbierając przy tym sok. Pozostałe ziarna kawy przekładamy do jednorazowego filtra do herbaty, szczerelnie zamykamy i zagotowujemy z sokiem i pozostałym cukrem. Gotujemy przez 2 minuty. Mąkę ziemniaczaną rozrabiamy odrobiną wody, następnie zagęszczamy nią sok z wiśni. Dodajemy wiśnie i pozostawiamy do wystudzenia. Przed podaniem usuwamy filtr do herbaty.

Panna cottę wysuwamy z foremek na talerze i podajemy z syropem wiśniowym.



TIRAMISU Z DUSZONYMI JABŁKAMI I CIASTECZKAMI CANTUCCINI

ITALIAMO



0:25

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4

LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

jabłka – **3 szt.**

cukier puder – **50 g (trochę
zostawiamy do dekoracji)**

śliwki w syropie – **600 g**

laska wanilii – **1 szt.**

serek mascarpone – 200 g

masło – **80 g**

mleko – **50 ml**

sok jabłkowy – **150 ml**

ciasteczka cantuccini – 100 g

słupki migdałowe – **60 g**

skórka otarta z **1 pomarańczy**

cynamon – **½ łyżeczki**

rum – **do smaku (opcjonalnie)**

PRZYGOTUJ

tarkę o drobnych oczkach

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: KROIMY JABŁKA

Jabłka myjemy, kroimy w ósemki i usuwamy gniazda nasienne.

KROK 2: PODGRZEWAMY CUKIER, MASŁO I JABŁKA

Masło i cukier podgrzewamy na patelni o dużej średnicy do chwili, gdy cukier zacznie się lekko karmelizować. Dodajemy cząstki jabłek i cynamon. Dusimy przez ok. 3 minuty, a następnie dodajemy sok jabłkowy i gotujemy do miękkości.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY ŚLIWKI

Śliwki odsączamy z syropu i kroimy drobno. Opcjonalnie skrapiamy niewielką ilością rumu.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY MASĘ MASCARPONE

Mascarpone przekładamy do miski. Laskę wanilii przekrawamy wzdłuż i za pomocą ostrza noża wyciągamy ze środka ziarenka, które dodajemy do mascarpone. Dodajemy cukier puder, mleko i skórkę otartą z pomarańczy. Całość ucieramy na gładką masę.

KROK 5: SKŁADAMY TIRAMISU

Ciasteczka cantuccini łamiemy na kawałki. Duszone jabłka rozgniatamy widelcem i dodajemy słupki migdałowe. W szklaneczkach układamy na przemian warstwami duszone jabłka, śliwki, masę z serka mascarpone i ciasteczka cantuccini. Dekorujemy cukrem pudrem.



**Ciasteczka
cantuccini**

[SPIS TREŚCI >](#)



[KUCHNIALIDLA.PL](#)

Bogactwo kuchni śródziemnomorskich Włoch

Wielu miłośników Włoch twierdzi, że to właśnie ten region cechuje się najlepszą kuchnią.

Taką opinię z pewnością w ogromnym stopniu zapewnia śródziemnomorskim Włochom toskańskie podejście do kuchni, które oparte jest z jednej strony na prostocie, z drugiej zaś na doskonałym łączeniu ziół i przypraw. To właśnie stąd pochodzi słynna włoska zapiekanka cannelloni, czy z pewnością znane Wam doskonale spaghetti alla carbonara.



KUCHNIA INSPIROWANA REGIONEM

ŚRODKOWE WŁOCHY



SPIS TREŚCI >



KUCHNIALIDLA.PL

19

SPAGHETTI À LA CARBONARA

ITALIAMO



0:35



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4



LICZBA
PORCJI



WIEPRZOWINA

SKŁADNIKI

makaron spaghetti – 500 g
wędzony boczek – 200 g
 śmietanka 30% - 250 ml
 żółtko – 3 szt.
 czosnek – 1 ząbek
 cebula – 1 szt.
białe, wytrawne wino – 100 ml
tarty ser grana padano – 2 łyżki
sól – 1 szczypta
 pieprz – 1 szczypta
bazylia świeża – 1 mała garść

PRZYGOTUJ
sitko do odcedzania
makaronu

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ
Makaron ugotuj w osolonej
wodzie i odcedź

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PODSMAŻAMY BOCZEK, CEBULĘ I CZOSNEK

Boczek kroimy w drobną kostkę, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i podsmażamy, stale mieszając, aż się zrumieni. Cebulę siekamy.

Zdejmujemy boczek z patelni i podsmażamy cebulę na tłuszczu, który się z niego wytopił. Do cebuli dodajemy wino. Czosnek drobno siekamy i przekładamy na patelnię. Całość dusimy około 5 minut.

KROK 2: ŁĄCZYMY ŻÓŁTKA, ŚMIETANĘ, SER I BOCZEK

W miseczce mieszamy żółtka, 120 ml śmietany oraz ser. Pozostałą śmietanęlewamy na patelnię i dodajemy do niej przesmażony wcześniej boczek. Zmniejszamy płomień i dodajemy jajka ze śmietaną i serem. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Czekamy aż sos zgęstnieje. Zdejmujemy patelnię z ognia.

KROK 3: PODAJEMY DANIE

Do sosu przekładamy ugotowany makaron i dokładnie mieszamy. Bazylej drobno siekamy i dekorujemy nią spaghetti przełożone na talerze.



SPIS TREŚCI >



KUCHNIALIDLA.PL

CANNELLONI Z MIĘSEM W SOSIE POROWYM

ITALIAMO



ZOBACZ FILM



KAROL
OKRASA

1:10

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4

LICZBA
PORCJI



WOŁOWINA



WIEPRZOWINA

SKŁADNIKI

mięso mielone, wieprzowo-wołowe

– **500 g**

makaron lasagne – 500 g

słodka śmietanka 30% – **300 ml**

czosnek – **5 ząbków**

por – **100 g**

mleko 3,2% – **300 ml**

gałka muszkatołowa – **5 g**

świeża ostra papryczka – **5 g**

ciecierzyca gotowana – **400 g**

czerwona papryka – **1 szt.**

majeranek – **5 g**

jajko – **1 szt.**

ser grana padano – 250 g

cebula – **1 szt.**

pomidorki koktajlowe – **1 garść**

bazylia świeża – **1 garść**

olej rzepakowy – **do smażenia**

białe, wytrawne wino – **200 ml**

PRZYGOTUJ

papier do pieczenia

blachę do pieczenia

blender

naczynie żaroodporne

piekarnik rozgrzany do temperatury do 200°C

(termoobieg)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: GOTUJEMY MAKARON

Do garnka z wrzącą, osoloną wodą wkładamy płaty lasagne i gotujemy je al dente (gotujemy partiami, na początku gotowania delikatnie mieszamy, płaty nie mogą się sklejać). Ugotowane płaty makaronu odcedzamy i przekładamy do naczynia z zimną wodą.

Makaron odsączamy na ściereczce, przekładamy na talerz. Płaty układamy na talerzu i przekładamy pergaminem (żaden z kawałków nie może leżeć na innym kawałku). Na samą góre również nakładamy pergamin.

KROK 2: SMAŻYMY PAPRYKĘ

Z czerwonej papryki wyciągamy gniazda nasienne, paprykę kroimy bardzo drobno. Na oleju rzepakowym na patelni smażymy paprykę, solimy, pieprzymy, mieszamy, dodajemy niewielką ilość majeranku. Przesmażoną paprykę przekładamy do miseczki.

KROK 3: SMAŻYMY CEBULĘ, CZOSNEK I MIĘSO MIELONE

Na tę samą patelnię nalewamy olej rzepakowy, smażymy cebulę i 4 ząbki czosnku pokrojonego w drobną kostkę, czekamy, aż się zeszkłą. Dodajemy 500 g mięsa mielonego, mięso lekko podduszamy, dodajemy dość dużą szczyptę majeranku i $\frac{1}{2}$ świeżej ostrej papryczki posiekanej na mniejsze części. Do całości dodajemy mielony biały pieprz i sól. Mieszamy.

KROK 4: MIKSUJEMY SER, MIĘSO, JAJKO I CIECIERZYCĘ

Do miseczki na drobnych oczkach ścieramy ser Grana Padano. Mięso z patelni przekładamy do miseczki – studzimy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przestudzone mięso przekładamy razem z jajkiem i ciecierezycą do pojemnika miksera i miksujemy na gładką, jednolitą masę. Dodajemy ser (pozostawiamy niewielką ilość do posypywania dania) i miksujemy.

KROK 5: ZWIJAMY CANNELLONI W RULONIKI

Masę przekładamy do naczynia. Dodajemy przesmażoną paprykę i mieszamy. Na jednym końcu każdego płata kładziemy zmiksowane mięso i zawijamy w ruloniki. Gotowe cannelloni przekładamy na talerz.

KROK 6: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Por kroimy w bardzo drobną kosteczkę. Do garnka nalewamy olej rzepakowy i szklimy por. Dolewamy białe wino, posiekany czosnek, a gdy wino odparuje, dodajemy masło, następnie mąkę. Energicznie mieszamy. Dodajemy mleko i śmietankę. Mieszamy. Dopraviamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Mieszamy. Sos musi trochę odparować (musi być dość gęsty).

KROK 7: PIECZEMY CANNELLONI

Na dno naczynia żaroodpornego wlewamy część przygotowanego sosu, wkładamy cannelloni, następnie na nie wylewamy warstwę sosu. Następnie całość posypujemy startym serem Grana Padano. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C na mniej więcej 10 minut.

KROK 8: PODAJEMY CANNELLONI

Cannelloni podajemy z pomidorkami koktajlowymi i listkami bazylii.



**Makaron
lasagne**

SPIS TREŚCI >



KUCHNIALIDLA.PL

25

RIBOLLITA: TOSKAŃSKA ZUPA FASOLOWA

ITALIAMO



ZOBACZ FILM



KINGA
PARUZEL

0:35

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4

LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

cebula – **1 szt.**

oliwa z oliwek – 2 łyżki

marchewki – **2 szt.**

seler naciowy – **2 łyżki**

koncentrat pomidorowy – **2 łyżki**

pomidory pelati – 1 puszka

czosnek – **2 ząbki**

biała kapusta – **¼ główka**

sól – **½ łyżki**

pieprz czarny, mielony – **1 łyżeczka**

bulion drobiowy – **1 l**

filtrowana woda – **2 szklanki**

ziemniaki – **3 szt.**

jarmuż – **3 garście**

biała fasola z puszki – **1 szklanka**

świeża bazylia – **1 garść**

parmezan – 80 g

PRZYGOTUJ

tarkę o drobnych oczkach

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZESMAŻAMY SKŁADNIKI ZUPY

W garnku na rozgrzanej oliwie smażymy cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy się zeszkli, dodajemy marchewkę pokrojoną w plastry i pokrojone łodygi selera naciowego. Smażymy, mieszając, ok. 2-3 minut.

Dodajemy koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, czosnek pokrojony w plasterki i poszatkowaną kapustę. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy i przesmażamy, aż smaki i składniki się połączą.

KROK 2: DODAJEMY BULION

Przesmażone warzywa zalewamy bulionem i wodą. Doprowadzamy do wrzenia.

KROK 3: DODAJEMY ZIEMNIAKI I GOTUJEMY ZUPĘ

Do zupy dodajemy ziemniaki pokrojone w kostkę i posiekane liście jarmużu (bez twardych łodyg). Jeżeli korzystamy z gotowych, podzielonych wcześniej liści jarmużu, nie musimy ich siekać – wystarczy oderwać łodygi. Gotujemy na małym ogniu ok. 15-20 minut.

KROK 4: DODAJEMY FASOLĘ

Pod koniec gotowania dodajemy fasolę i podgrzewamy całość ok. 5-10 minut. Jeśli zupa będzie za gęsta, rozcieńczamy ją odrobina wody lub bulionu, jeśli okaże się za rzadka, trzymamy ją dłużej na ogniu lub zagęszczamy czerstwym chlebem.

KROK 5: PODAJEMY ZUPĘ

Zupę przelewamy do głębokich talerzy. Z wierzchu oprószyamy parmezanem startym na tarce o drobnych oczkach. Dekorujemy listkami świeżej bazylii.

FOCACCIJA NA DESCE SERÓW I WĘDLIN

ITALIAMO

ZOBACZ FILM 



KINGA
PARUZEL

2:00



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



6

LICZBA
PORCJI

SKŁADNIKI

ROZCZYN

suszone drożdże – **1 opakowanie (8 g)**

cukier – **2 łyżeczki**

ciepła woda – **310 ml**

(1 i ½ szklanki)

oliwa z oliwek extra vergine –

3 łyżki

FOCACCIJA

mąka pszenna – **450 g +**

**niewielka ilość do podsypania
ciasta**

sól morska – **2 łyżeczki**

świeży rozmaryn – **kilka gałązek**

świeża bazylia – **kilka listków**

pomidorki koktajlowe na gałązce
– **8 szt.**

por – **½ szt.**

marchewka – **2 szt.**

**oliwa z oliwek extra vergine –
do wysmarowania formy**

DESKA ROZMAITOŚCI

oliwa z oliwek extra vergine – 80 ml

czarne oliwki – 400 g

orzechy włoskie – 100 g

Mozzarella di Bufala – 270 g

ser Pecorino Romano – 150 g

Salami Milano – 5 plastrów

Salami Ventricina – 5 plastrów

szynka Mortadela Bologna –

5 plastrów

szynka Prosciutto di San Daniele

– 5 plastrów

świeża bazylia – kilka listków

PRZYГОTUJ

formę o wymiarach 24 x 30 cm

bawełnianą ściereczkę

piekarnik rozgrzany do

temperatury 200°C

szeroką deskę do wędlin i serów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN

Drożdżełączymyw misce z ciepłą (nie gorącą) wodą i cukrem. Dodajemy oliwę z oliwek. Mieszamy. Odstawiamy na ok. 5 minut w ciepłe, nieprzewiewne miejsce.

KROK 2: ZAGNIATAMY CIASTO

W osobnej miscełączymy mąkę z solą. Mieszamy. Pośrodkutworzymy niewielkie wgłębienie, do którego następnie przelewamy wyrośniętydrożdżowy zaczyn. Delikatnie mieszamy i wyrabiamy ciasto na blacie oprószonym mąką aż do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Jeśli ciasto się klei, delikatnie podsypujemy jemąką.

Ciasto przekładamy do miski wysmarowanej oliwą z oliwek, nakrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

KROK 3: PONOWNIE ZAGNIATAMY CIASTO

Wyrośnięte ciasto ponownie wyrabiamy na blacie i przekładamy do formy wysmarowanej oliwą z oliwek. Mocno dociskamy ciasto do dna i brzegów formy, rozprowadzając je po całej powierzchni.

Na cieście układamy warzywa: gałązkę pomidorów koktajlowych, gałązki rosmarynu, białączęść pora i przekrojone na pół marchewki. Ciasto ponownie odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 15-20 minut.

KROK 4: PIECZEMY FOCACCIĘ

Focaccię pieczemy ok. 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C, aż ciasto się zarumieni.

KROK 5: UKŁADAMY PRODUKTY NA DESCE

Oliwę z oliwek przelewamy do małej miseczki. W osobnych miseczkach umieszczamy oliwki i orzechy włoskie.

Upieczoną focaccię przekładamy na deskę. Dookoła układamy włoskie produkty: oliwki, mozzarellę pokrojoną w plastry, pokrojony na mniejsze kawałki ser pecorino, plastry salami, mortadeli i szynki prosciutto.

Całość dekorujemy świeżymi listkami bazylii.

**Salami
Ventricina**

**Salami
Milano**



**Szynka
Prosciutto**

**Szynka Mortadela
Bologna**

PANFORTE



PAWEŁ
MAŁECKI

1:00

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

10

🍴 LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

orzechy laskowe – **130 g**

migdały całe – **120 g**

mąka – **100 g**

kakao – **12 g**

cynamon – **5 g**

imbir – **1/3 łyżeczki**

gałka muszkatołowa – **1/3 łyżeczki**

pomarańcza – **1 szt.**

figi suszone – **150 g (+ kilka do dekoracji)**

suszone daktyle – **50 g**

miód – **200 g**

cukier – **80 g**

cukier puder – **do dekoracji**

PRZYGOTUJ

tarkę o drobnych oczkach

papier do pieczenia

tortownica o średnicy 16 cm

piekarnik rozgrzany do temperatury 155°C

małe sitko o drobnych oczkach

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRAŻYMY MIGDAŁY I ORZECHY

Migdały i orzechy laskowe prażymy w piekarniku na blaszce przez 10-12 minut w 190°C (termoobieg).

KROK 2: ŁĄCZYMY SYPKIE SKŁADNIKI Z ORZECHAMI, MIGDAŁAMI I SKÓRKĄ POMARAŃCZOWĄ

W dużej misce mieszamy pokrojone w grubsza kostkę figi i daktyle, skórę otartą z pomarańczy, orzechy, przesiane kakao, przesianą mąkę, cynamon, gałkę muszkatołową oraz imbir.

KROK 3: ZAGOTOWUJEMY MIÓD Z CUKREM

W małym garnku doprowadzamy do zagotowania miodu z cukrem (gotujemy około 10 sekund). Zalewamy miodem suche składniki. Energicznie mieszamy, aż masa zgęstnieje.

KROK 4: PIECZEMY PANFORTE

Masę przekładamy do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 45 minut w temperaturze 155°C. Studzimy, posypujemy cukrem pudrem i ozdabiamy plasterkami fig lub daktyli. Najlepiej smakuje podane w cienkich plastrach.

DESER MIGDAŁOWY Z CIASTKAMI AMARETTI

ITALIAMO



ZOBACZ FILM



PAWEŁ
MAŁECKI

1:30

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4



LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

MUS MIGDAŁOWY

ubita śmietanka UHT 30% – **200 ml**

biała czekolada – **1 tabliczka**

śmietanka 30% – **100 ml**

uprażone migdały – **120 g**

oliwa z oliwek – **3 łyżki**

amaretto – **40 ml (opcjonalnie)**

SOS MALINOWY

mrożone maliny – **250 g**

cukier – **100 g**

DODATKOWO

ciasteczka amaretti – **1 opak. (200 g)**

DO DEKORACJI

czekolada mleczna – **50 g**

świeże maliny – **8 szt.**

prażone migdały – **4 szt.**

świeża mięta – **4 listki**

PRZYGOTUJ

młynek do kawy

blender ręczny

sito

worek cukierniczy z karbowaną
końcówką

różgę kuchenną

pucharki

kornet z papieru do pieczenia

obieraczkę do warzyw

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SOS MALINOWY

Maliny z cukrem zagotowujemy w rondelku. Blendujemy i przecieramy przez sito. Odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY PASTĘ MIGDAŁOWĄ

Migdały mielimy w młynku na gładką, jednolitą pastę, stopniowo dodając oliwę z oliwek.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY GANASZ Z BIAŁEJ CZEKOŁADY

Śmietankę zagotowujemy w rondelku. Dodajemy białą czekoladę pokruszoną na mniejsze kawałki i zdejmujemy rondelek z ognia. Mieszamy, aż czekolada całkowicie się rozpuści.

Dodajemy połowę pasty migdałowej. Opcjonalnie dodajemy amaretto. Dokładnie mieszamy i przelewamy ganasz do miski. Odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 4: KRUSZYMY CIASTECZKA

Ciasteczka kruszymy w misce. Dodajemy drugą połowę pasty z migdałów. Mieszamy.

KROK 5: PRZYGOTOWUJEMY MUS MIGDAŁOWY

Ganasz z białej czekolady łączymy z ubitą śmietanką i delikatnie mieszamy za pomocą rózgi kuchennej.

KROK 6: PRZYGOTOWUJEMY DESER

Mus migdałowy przekładamy do worka cukierniczego z karbowaną końcówką. Szprycujemy pierwszą warstwę na dno pucharków. Mus polewamy sosem malinowym i posypujemy ciasteczkami wymieszanymi z pastą migdałową.

Na warstwę ciasteczek ponownie szprycujemy mus migdałowy. Sos malinowy przekładamy do kornetu wykonanego z papieru do pieczenia i szprycujemy na warstwę musu.

Z pomocą obieraczki do warzyw ścinamy wiórki z czekolady i dekorujemy nimi desery. W każdym pucharku umieszczamy ciasteczkę amaretti, prażony migdał i listek mięty.

Odkryj kuchnię południowych Włoch

W tym regionie zdecydowanie króluje pomidor, a jego królestwo znajduje się w Neapolu. To jednak również region znany z doskonałych włoskich makaronów. Właśnie stąd pochodzi także słynny ser z mleka bawolego – mozzarella di bufala.

Tu zjecie najsmaczniejszą pizzę capricciosa, a na deser słynne na cały świat sycylijskie cannoli.



KUCHNIA INSPIROWANA REGIONEM POŁUDNIOWE WŁOCHY



SPIS TREŚCI >



KUCHNIALIDLA.PL

37

SYCYLIJSKA CAPONATA

ITALIAMO



ZOBACZ FILM



KINGA
PARUZEL

1:00



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



LICZBA
PORCJI

6



SKŁADNIKI

oliwa z oliwek – **5 łyżek**

bakłażan – **2 szt.**

cebula – **1 szt.**

czosnek – **4 ząbki**

pomidory krojone w puszcze – 400 g

czerwony ocet winny – **3 łyżki**

czarne oliwki – **2 łyżki**

zielone oliwki – **2 łyżki**

kapary – **2 łyżki**

sól

pieprz

świeża bazylia – **1 garść**

orzeszki pinii – **50**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: DUSIMY WARZYWA

Bakłażany i cebulę kroimy w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę. Gdy tłuszcz mocno się rozgrzeje, dodajemy bakłażany. Smażymy około 5 minut, aż będą miękkie i brązowe. Dodajemy cebulę, chwilę przesmażamy i dokładamy ząbki czosnku przecisnięte przez praskę. Przesmażamy. Dodajemy krojone pomidory. Doprawiamy solą, pieprzem i octem winnym. Zmniejszamy ogień, mieszamy. Dodajemy kapary, oliwki. Dusimy 15 minut pod przykryciem.

KROK 2: PRAŻYMY ORZESZKI PINIOWE

Na suchej patelni podprażamy orzeszki pinii.

KROK 3: PODAJEMY CAPONATĘ

Dodajemy posiekana bazylię, mieszamy. Caponatę wykładamy na talerz. Posypujemy orzeszkami pinii i listkami bazylii. Podajemy na ciepło lub zimno.



SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

ITALIAMO



0:15

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4

LICZBA
PORCJI



RYBA

SKŁADNIKI

makaron spaghetti – 500 g

sos pomidorowy – 350 g

cebula – 1 szt.

czosnek – 2 ząbki

sardele – 30 g

kapary – 30 g

czarne oliwki – 3 łyżki

papryczki chili w zalewie

z oliwy – 1 łyżka

ser pecorino – 40 g

oliwa z oliwek – 3 łyżki

świeże oregano – 1 mały pęczek

PRZYGOTUJ

tarkę do sera

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Cebulę i czosnek kroimy w plasterki i smażymy na oliwie z oliwek do ich zeszklenia. Drobno siekamy sardele i papryczki chili, czarne oliwki kroimy w plasterki.

Na patelnię dodajemy sos pomidorowy, sardele, kapary nonpareilles i czarne oliwki. Doprawiamy solą i papryczkami chili.

KROK 2: PODAJEMY MAKARON

Makaron spaghetti gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzamy na durszlaku i łączymy z sosem. Z wierzchu oprószamy serem pecorino startym na wiórki. Makaron podajemy udekorowany świeżym oregano.



Kapary



*Papryczki chili
w zalewie*

PIZZA CAPRICCIOSA

ITALIAMO



KINGA
PARUZEL

0:20

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

4

LICZBA
PORCJI



WIEPRZOWINA

SKŁADNIKI

PIZZA

ciasto na pizzę – **1 kulka**

sos pomidorowy – **½ szklanki**

mozzarella (wiórki) – ½ szklanki

szynka cotto – **3 plastry**

brązowe pieczarki – **3 szt.**

czarne oliwki – **¼ szklanki**

ćwiartki karczochów w zalewie – 6 szt.

suszone oregano – **do smaku**

PRZYGOTUJ

papier do pieczenia

kamień do pizzy – opcjonalnie

piekarnik rozgrzany do

maksymalnej temperatury

wałek do ciasta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SPRAWDŹ JAK ZROBIĆ CIASTO NA PIZZĘ

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY PIEKARNIK

Blachę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia. Wstawiamy do pieca, który rozgrzewamy do maksymalnej temperatury. Jeśli mamy kamień do pizzy, również umieszczamy go w piekarniku.

KROK 2: ROZWAŁKOWUJEMY CIASTO

Każdą kulkę ciasta lekko rozwałkowujemy, a następnie za pomocą dloni nadajemy mu kształt. Ciasto przekładamy na deskę posypaną mąką.

KROK 3: WYKŁADAMY DODATKI NA PIZZĘ

Pizzę smarujemy sosem i posypujemy startą mozzarellą. Na warstwie sera układamy plastry szynki, pokrojone w plasterki pieczarki, oliwki pokrojone w talarki oraz karczochy.

KROK 4: PIECZEMY PIZZĘ

Zsuwamy pizzę do piekarnika na blachę lub kamień do pizzy. Pieczemy ok. 10 minut do momentu, aż spód podrośnie, a cała pizza nabierze złotego koloru.

Ćwiartki karczochów
w zalewie



BURRATA Z PESTO Z RUKOLI

ITALIAMO



ZOBACZ FILM

KAROL
OKRASA0:30
 CZAS
PRZYGOTOWANIAPOZIOM
ŁATWY

2

LICZBA
PORCJI

WEGE

WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

PESTO

dymka – **3 szt.**olej z pestek winogron – **3 łyżki****oliwa z oliwek – 6 łyżek**czosnek – **2 ząbki**grana padano – **60 g**pistacje – **4 łyżki**rukola – **100 g**pieczona papryka – **½ szt.**

GRZANKI

ciabatta – **1 szt.**grana padano – **20 g**czosnek – **1 ząbek**

BURRATA

burrata – 2 szt.pieczona papryka – **½ szt.**rukola – **100 g****oliwa z oliwek – do skropienia****rukoli**

PRZYGOTUJ

sito**ręcznik papierowy****tarkę o drobnych oczkach**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY PESTO

Dymkę kroimy w drobną kostkę. Na patelni lekko rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i długo podsmażamy na wolnym ogniu, aż się wysuszy i uzyska słomkowy kolor.

Paprykę pokrojoną w kostkę łączymy w miseczce z delikatnie zmiażdżonymi pistacjami, drobno posiekany czosnkiem i posiekana rukolą.

Całość posypujemy serem startym na tarce o drobnych oczkach. Dodajemy oliwę – tyle, by uzyskać konsystencję salsy – i uprażoną cebulę, odsączaną kolejno na sicie i papierowym ręczniku. Mieszamy.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY GRZANKI

Ciabattę kroimy wzdłuż na 5 kromek, następnie podsmażamy je na patelni, na której smażyła się cebula.

KROK 3: UKŁADAMY SKŁADNIKI NA TALERZU

Paprykę pokrojoną w paski układamy na płaskim talerzu. Rukolę skrapiamy w misce oliwą, mieszamy i wykładamy na talerz.

Burratę odsączamy i układamy na rukoli. Na połowę gorących grzanek ścieramy grana padano, drugą połowę nacieramy czosnkiem. Grzanki układamy na talerzu.

Porcję pesto nakładamy na burratę i na grzanki.

SYCYLIJSKIE CANNOLI NADZIEWANE KREMEM Z SERKA RICOTTA O SMAKU LIMONKI

ITALIAMO



PAWEŁ
MAŁECKI

1:20
CZAS PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY

10

LICZBA
PORCJI



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

CIASTO

cukier puder - **2 łyżki**

żółtko - **2 szt.**

masło - **50 g**

białe, wytrawne wino - **80 ml**

mąka - **250 g**

PRZYGOTUJ

folia spożywcza

wałek do ciasta

metalowe rurki cukiernicze

NADZIENIE Z SERKA RICOTTA

ricotta - **250 g**

śmietanka kremówka 36% - **100 ml**

cukier puder - **100 g**

limonka - **1 szt.**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: ZAGNIATAMY CIASTO

Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto, dokładnie je wyrabiamy. Zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na około godzinę.

KROK 2: ROZWAŁKOWUJEMY CIASTO I FORMUJEMY RURKI

Ciasto wyjmujemy z lodówki, bardzo cienko rozwałkowujemy i miseczką wycinamy z niego kółka (średnica 6-7 cm). Kółka nawijamy na metalowe rurki, starając się skleić ze sobą brzegi kółek tak, żeby się nie rozkleiły podczas smażenia.

UWAGA!

Ciasto na cannoli musi być bardzo cienko rozwałkowane (ok. 1,5-2 mm).

KROK 3: SMAŻYMY CIASTO

Nawinięte na rurki ciasto smażymy na głębokim oleju, pilnując, żeby całe rurki były zanurzone w oleju.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY NADZIENIE Z SERKA

Śmietankę ubijamy na sztywno. Serek ricotta mieszamy z cukrem pudrem, sokiem i skórką z limonki, a następnie delikatnie łączymy z ubitą śmietanką. Gotowy krem chłodzimy w lodówce przez około 20 minut.

KROK 5: PODAJEMY CANNOLI

Cannoli najlepiej napełniać bezpośrednio przed podaniem - wtedy mamy pewność, że ciasto będzie bardzo chrupiące, a krem chłodny i puszysty.

TORT MIGDAŁOWY „MANDORLA”

ITALIAMO

[ZOBACZ FILM](#)PAWEŁ
MAŁECKI

5:00

🕒 CZAS
PRZYGOTOWANIAPOZIOM
ŚREDNI

12

LICZBA
PORCJI

WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

BLATY MIGDAŁOWE

- białka jajek rozmiar l – **5 szt.**
- cukier kryształ – **150 g**
- migdały – **150 g**
- masło – **do wysmarowania blachy**

GANASZ MIGDAŁOWY

- śmietanka 30% - **200 ml**
- biała czekolada – **400 g**
- miękkie masło – **100 g**
- amaretto – **50 ml**
- migdały – **20 szt.**

PRZYGOTUJ

- blender**
- robot wielofunkcyjny**
- rękaw cukierniczy**
- okrągłą formę do ciasta o średnicy 24 cm**
- papier do pieczenia**

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ

Migdały zblenduj na mączkę.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: UBIJAMY BIAŁKA

Białka ubijamy z cukrem na sztywną pianę, dodajemy mączkę migdałową (część zostawiamy do oprószenia blachy), mieszamy. Masę dzielimy na dwie części. Przekładamy połowę do rękawa cukierniczego.

KROK 2: PIECZEMY BLATY CIASTA

Blachę do pieczenia smarujemy masłem i oprószyliśmy migdałami. Za pomocą krążka o średnicy 22 cm (np. obręczy tortownicy) zaznaczamy na blaszce kształt dwóch blatów i wypełniamy je wcześniej przełożonym do szprycy ciastem. Blaty pieczemy 10-12 minut w temperaturze 190°C (termoobieg). Od razu po upieczeniu poprawiamy ich kształt, wyciskając dwa kółka wcześniej użytym krążkiem (obręczą), i zdejmujemy z blaszki, podcinając od spodu. Czynność powtarzamy i pieczemy dwa kolejne blaty. Studzimy.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY GANASZ

Śmietankę zagotowujemy, dodajemy roztopioną czekoladę, mieszamy, dodajemy masło i amaretto. Wyrabiamy na jednolitą masę i całkowicie studzimy w temperaturze pokojowej (około 4 godzin).

KROK 4: PRZEKŁADAMY BLATY MIGDAŁOWE GANASZEM

Wystudzony ganasz mieszamy i przekładamy nim blaty migdałowe. Góre i boki gotowego tortu smarujemy ganaszem. Chłodzimy chwilę w lodówce i nakładamy drugą warstwę kremu, wyrównując powierzchnię (zostawiamy trochę ganasu do dekoracji).

KROK 5: DEKORUJEMY WIERZCH TORTU

Ponownie chłodzimy w lodówce. Z papieru do pieczenia zwijamy kornet, napełniamy go pozostałym ganaszem i dekorujemy wierzch tortu. Dolną krawędź ciasta posypujemy posiekanymi migdałami.

**WYPRÓBUJ
NASZE PRZEPISY
Z TRZECH REGIONÓW WŁOCH.**

**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDL.PL

