

Aromele Italiei

Bucătăria italiană este caracterizată de gusturile sale rustice și deseori simple, cu nenumărate rețete tradiționale, fiecare cu propria sa istorie culinară. Fiecare regiune este populară pentru o rețetă distinctă, însă pentru fiecare în parte există nenumărate versiuni, inspirate și create de orașele din vecinătatea marilor regiuni. Cele mai des utilizate ingrediente din bucătăria italiană sunt: spaghete, legume (precum usturoi, sparanghel, ciuperci, dovleac, spanac, ceapă, roșie), carne (porc, vită, miel, pasăre - cea mai des întâlnită fiind carnea de pui, dar și de rață, prepeliță și cocoș de munte). Fructele de mare sunt de asemenea, o parte importantă în universul culinar italianesc, cele mai populare ingrediente fiind ton, anchois, pește-spadă, somon, creveți, crab, calamar, scoici și midii. Și să nu uităm de celebrele brânzeturi, ce joacă un rol esențial în obținerea gusturilor italienești perfecte, cum ar fi parmezan, pecorino, ricotta și mozzarella. Uleiul de măsline este cel mai des utilizat tip de ulei în Italia.

Structura meniului tradițional italianesc constă în patru etape: Antipasto: Un aperitiv ce conține o selecție de legume proaspete, legume la grătar, brânză, pâine și mezeluri. Primo: Se servesc spaghete sau risotto. De exemplu, spaghete Carbonara, spaghete cu scoici, spaghete cu sos pesto sau spaghete tagliatelle cu sos Ragu Bolognese sunt preparate des întâlnite la primul fel de mâncare italianesc. Secondo: include întotdeauna carne sau pește consumate împreună cu un "contorno" (garnitură) de cartofi sau salată. Dolce: Un desert, precum tiramisu, panna cotta, înghețată, tort sau fructe, care este urmat apoi, desigur, de cafea. Italienii nu beau cappuccino după cină, fiind considerată cafeaua "de dimineață".

„Super-alimente” din Italia

Nenumărate fructe și legume proaspete joacă un rol important în bucătăria italiană tradițională, dar și o varietate de uleiuri sănătoase și pește proaspăt. Câteva exemple de „super-alimente” italienești sunt:

- 1. Uleiul de măsline** conține acizi grași sănătoși, cum ar fi Omega 6, dar și vitamina E. Aceasta poate reduce riscul îmbolnăvirii de cancer, boli de inimă și reumatism.
- 2. Roșiile** conțin licopen și vitamina E, care stimulează sistemul imunitar. Alegeți întotdeauna roșiile care au cea mai accentuată culoare, pentru că ele au o concentrație mai mare de licopen.
- 3. Lămâile** sunt alcaline și ajută la neutralizarea organismului. Ele pot reduce riscul îmbolnăvirii de cancer, stimulează sistemul imunitar și contribuie la combaterea inflamațiilor.

1 Bruschete cu cremă de ricotta, prosciutto și lămâie

Coaceți pâine și apoi preparați o cremă fină cu ricotta, ulei de măsline, ierburi, lămâie și un vârf de cuțit de sare de mare. Ungeți feliile de pâine cu cremă, adăugați o felie de prosciutto și condimentați cu oregano proaspăt și coajă de lămâie.

2 Ravioli cu dovleac, brânză gorgonzola și unt de salvie

Amestecați aluatul de paste în Kitchen Assistant. Lăsați să se odihnească în frigider timp de 45 de minute. Căliți la foc mediu sucul de fructe, ceapa, usturoiul, salvia și dovleacul, până când acesta din urmă se înmoaie. Mixați amestecul până obțineți un piureu și lăsați-l să se răcească. Utilizați accesoriul de făcut paste pentru a face foile de spaghete. Umpleți foile cu compoziția de dovleac și introduceți la cuptor, la funcția de preparare la abur. Se servește cu unt de salvie, nuci, piper negru și parmezan.

“Dacă gătiți spaghetele la cuptor cu abur, veți obține o textură unică, neașteptată”

3 Chiftele coapte la cuptor cu ierburi și sos de roșii și usturoi

Folosindu-vă mâinile, amestecați într-un castron mare, pesmet, lapte, carne de vită, pecorino, cimbru, gălbenuș de ou, sare și piper negru. Formați din amestec, chifteluțe pe care le umpleți cu mozzarella. Prăjiți-le pentru puțin timp într-o tigaie și apoi coaceți-le la cuptor, împreună cu sosul de roșii, timp de aproximativ 25 de minute.

4 Tort cu cremă de ricotta, lămâie, cimbru și migdale

Bateți ouăle și zahărul până obțineți o cremă fină, cu ajutorul Kitchen Assistant. Adăugați restul ingredientelor puțin câte puțin, până când se combină într-un aluat neted. Puneți aluatul într-un vas termorezistent și lăsați să se coacă până obțineți o culoare aurie-maro a compoziției. Decorați cu zahăr pudră și o crenguță de rozmarin.



Urmăriți-ne pe rețelele de socializare pentru alte rețete delicioase!

Producția de parmezan este strict reglementată și permisă doar în anumite regiuni selectate. Atât producția laptelui, cât și producția brânzei trebuie să aibă loc în provinciile Parma, Reggio Emilia, Modena și Bologna.

Tort cu cremă de ricotta, lămâie, rozmarin și migdale

⌚ Timp de pregătire: 35-45 minute | 🌡️ 180°C | 🍴 2 | 🌀 Abur + Căldură

Ingrediente

- 4 ouă
- 300 gr. zahăr
- 120 gr. unt moale
- 1 lingură de pudră de vanilie
- 2 lămâi (pentru coajă)
- 600 gr. făină
- 300 gr. brânză ricotta
- 2 fire de rozmarin
- 100 gr. fulgi de migdale
- Zahăr pudră pentru decorare

Difficultate: Ușor

- Se bat ouăle și zahărul până se obține o cremă fină, cu ajutorul Kitchen Assistant. Se adaugă vanilia, coaja de lămâie și untul și se amestecă. Se adaugă făina puțin câte puțin, urmând apoi brânza ricotta și frunzele de rozmarin, până când se obține un aluat neted.
- Se pune aluatul într-un vas termorezistent și se coace până când compoziția are o textură aurie-maro, la funcția abur + căldură, temperatură de 180 de grade, timp de 35-45 minute.
- Se decorează cu zahăr pudră și crenguțe de rozmarin.



1



2

Fiecare regiune din Italia are propriul mod preferat de a mânca spaghete. La Roma, preparatele clasice sunt spaghetele Carbonara, cu ouă și pancetta (similară cu bacon-ul) și spaghetele cacio e pepe, cu brânză și piper.

Știați că?

În Statele Unite ale Americii, șunca prosciutto a fost interzisă la export până în anul 1989. Preparatele din carne, Mortadella și Speck, s-au aflat de asemenea, în afara legii, până în anul 2000. Alte preparate, inclusiv cotechino și zampone sunt interzise și astăzi în Statele Unite ale Americii.

3



4