



Валентино Бонтемпи

МЯСО
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ
siccia e rossio

Настоящая итальянская кухня от настоящего итальянца

Красный диплом высшей кулинарной школы
"Caterina De Medici"

KENWOOD
рекомендует



Валентино Бонтемпи

Мясо
Итальянская кухня

chiccia e rossio



Вот так просто на улице растет розмарин в Италии. Подходите, срывайте и готовьте с этой ароматной травкой.



Крайний справа – Cristian Consolati. Он следит за качеством животных. Кристиан разбирается в коровах лучше всех, он – специалист мирового уровня.



Я с детства очень люблю лошадей!



Колбаса, колбаса, колбаса! Это так вкусно!



Sergio Mediani – владелец заповедника диких животных в городе Monte Pistonesan Gallo di Botticino (Ламбардия).



В итальянском коровнике все продумано и удивительно чисто.

Мои отношения с мясом складываются просто... Просто идеально. Просто я родился и вырос в Италии, стране Пармской ветчины, аппетитнейших домашних колбасок и шашлыков (spiedini), где мясная традиция процветала, процветает и будет процветать. Мясо я воспринимаю как неотъемлемую часть жизни, мясные ароматы для меня – это ароматы детства, ароматы дружбы с веселыми застольями, это часть Италии.

Кухня каждого народа базируется на географии-климате и соответственной флоре-фауне. Ну и конечно, влияют истори-

ческие обстоятельства, сложившиеся привычки, быстрое или медленное развитие определенных благ. Так, например, я долго не мог понять, почему в России так популярны соленые огурцы и помидоры, квашеная капуста и зажаренное донельзя мясо. Годы жизни в этой удивительной стране все расставили по местам – соленья я и сам любил, и причину таких кулинарных пристрастий нашел – просто зима у вас долгая, потому приходится запасать впрок, да так чтобы не испортилось... А мясо жарить привыкли, чтобы на всякий случай убить все лишние

бактерии из некачественного продукта ...

Кстати, хотел бы обратиться к девушкам! В России мужчины утверждают, что вкусно готовить мясо получается только у мужчин. Так вот: я не согласен!!! Вкусно получается у всех, кто очень этого хочет, не боится экспериментировать, доверяется интуиции и немного – советам профессионалов. А у мужчин с мясом отношения складываются теплые, поскольку они чаще всего влюблены в этот продукт и чувствуют его.

Я посвящаю эту книгу всем мясоедам! И уверен, что нас



Животных надо любить. Это обязательное условие и только так вы впоследствии получите самую качественную еду.



Brestola Silvio – хозяин коровника и папа большого итальянского семейства.



Мы стали гостями этой гостеприимной семьи. И, между прочим, Senioga Maria готовит самое вкусное варенье.



Bertassi e Zani из города Ровато (Ломбардия). Ухаживает за коровами и знает о них все.



много, несмотря на активную антимиасную кампанию, призывы к вегетарианству, модным диетам и т.д. Я с большим уважением отношусь к вкусовым предпочтениям всех моих гостей (как на работе, так и просто в жизни). Но... одна из первых фраз, которую я выучил по-русски, была: «без фанатизма», так вот, господа противники мяса, давайте без фанатизма.

Лично я выступаю за разнообразие и разносторонний подход к выбору продуктов питания. Полный отказ от чего-либо лишает организм придуманных природой полезных веществ и ограничивает его. Не говоря уж о психологическом дискомфорте, когда человек насильно себя заставляет отказаться от желанных вкусовостей.

Можно и нужно есть мясо! И даже если вы на диете, просто ешьте его понемногу, и готовьте щадящими способами и в сочетании с исключительно полезными продуктами. А мясо как раз и сочетается с исключительно полезными продуктами – оно

подчеркивает и сопровождает овощи, фрукты, зерновые и пасты.

Ну, а если вы вдруг, не любите мясо из-за его вкуса, то здесь все легко поправимо - вкусно приготовленное мясо вряд ли кого оставит равнодушным.

Почему я посвящаю эту книгу именно мясу? Честно говоря, это одновременно и самая легкая в приготовлении еда, и самая бесконечная история (видов мяса – бесконечное множество, как и способов его приготовления, рецептов как классических итальянских, так и моих авторских).

Кроме того, я заметил, что именно с мясом чаще возникают сложности – как с его выбором, так и с придумыванием чего-нибудь новенького и вкусного.

Заранее склоняю голову перед критиками: да, тему раскрыть полностью практически невозможно, да я и не претендую. Это просто некоторые наброски и советы от шеф-повара для любителей мяса и итальянской кухни, как профессионалов, так и начинающих.

Итак, моя книга – про мясо. Полезное, свежее, легкое в приготовлении и очень вкусное. С гарниром и без. На все случаи жизни. Да здравствуют мясные итальянские вкусы, которые очень любимы в России! Я говорю *grande grazie* (большое спасибо!) моей большой и лучшей в мире команде, которая помогла рождению этой книги! А начинался этот проект в родной Италии, на ее солнечных зеленых пастбищах, в чистых коровниках, в ее шумных мясных лавках... Работая над книгой, мы встречались с лучшими итальянскими фермерами (Bertassi e Zani и Brestola Silvio из города Ровато (Ломбардия), Cristian Consolati), мясникам и просто отличными итальянцами (Seniorga Maria и сеньор Romio Rosa) – хранителями мясных традиций. Мы побывали в горах, где удивительный Sergio Mediani создал свой удивительный заповедник. Отдельное спасибо моему кузену Beccalossi Francesco, владельцу фирмы Le Paneghette, специализирующейся на агротуризме за помощь в организации поездки. Спасибо, друзья! И, конечно, разве я мог обойтись без моего давнего, надежного и проверенного партнера – техники Кенвуд, с которой все и всегда получится! О, сколько сочных котлет и ароматных колбас создали мы вместе! И я буду безмерно счастлив, если рецепты из этой книги и моя любимая техника Кенвуд станут вашей семейной ценностью, передаваемой из года в год и из поколения в поколение!

Ваш Валентино Бонтемпи

la cottura della carne

степени прожарки мяса

В Италии, как и в целом в Европе, принято различать следующие степени прожарки мяса. (Чтобы приблизительно указать время обжарки до желаемого состояния, возьмем за основу антрекот 250–300 г).

Blue –
мясо
практически не
обжаривалось,
буквально
несколько
секунд с каждой
стороны.

Rare –
непрожаренное
мясо, с кровью.
Обжарка
2–3 минуты.

Medium rare –
мясо чуть
обжаренное, почти
без крови, очень
сочное и нежное.
Обжарка 4–5 минут.



Medium – умеренно прожаренное мясо розового цвета. Обжарка 6–7 минут.



Medium well – хорошо прожаренное мясо, с корочкой и розоватое внутри. Обжарка 8–9 минут.



Well done – полностью прожаренное мясо (8–9 минут), менее сочное, но с аппетитной корочкой.



Well done – самый популярный вариант в России. Видимо, исторически так сложилось, что большого доверия к мясу и его качеству в стране не было. В советские времена, я слышал, сложно было вообще достать мясо (или способы его хранения оставляли желать лучшего).



6 персон 150 мин. 151 ккал

Ростбиф ИЗ ГОВЯДИНЫ ТЕПЛЫЙ

roast beef di manzo
tiepido



800 г говядины
(тонкий край или огузок)
3 ст. л. пикантной горчицы
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 средняя луковица
2 зубчика красного чеснока
2 веточки розмарина
60 г сливочного масла

3 листика шалфея
2 веточки тимьяна
0,5 л (два половника)
овощного бульона
250 мл белого вина
оливковое масло
1 лимон
соль, перец

60

итальянская кухня. мясо

ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА

- 1 Промыть и удалить излишки жира с мяса. Связать его на манер колбаски.
- 2 Мелко порезать морковь, лук, сельдерей (размером с горошину) и отложить в сторону.
- 3 Измельчить все травы и натереть ими мясо, посолить и поперчить, намазать мясо горчицей и поставить в холодильник мариноваться на 2 часа.
- 4 Смазать противень оливковым и сливочным маслом, выложить придавленные зубчики чеснока, обжарить ростбиф с обеих сторон, смочить вином, подождать, пока оно выпарится, и добавить овощи.

Долить пару половников бульона, убрать в духовку (разогретую до 200 °С) на 20–30 минут, периодически смачивая мясо, чтобы не было сухим, бульоном или соусом от запекания. Время приготовления ростбифа – 20 минут на 1 килограмм мяса.

- 5 Оставить ростбиф «отдыхать» при комнатной температуре. Лучше положить его между двумя тяжелыми предметами – так он станет тоньше и при нарезании сохранит нежный розовый цвет внутри.
- 6 Овощи и соус от запекания взбить в блендере до получения крем-



соуса. В качестве гарнира идеально подойдет запеченный картофель.

- Это летнее блюдо хорошо в сэндвиче, очень вкусно с оливковым маслом и лимонным соком, салатом.



6 персон 40 мин. 240 ккал

Паста «сено и солома» с миндалем и бедром ягненка в аппетитной корочке из трав
paglia e fieno alle mandorle con lombetto di agnello in crosta di erbette



для пасты:

240 г зеленых тальятелле
240 г желтых (яичных) тальятелле
80 г миндаля
80 г зеленых оливок
60 г сливочного масла
60 г сыра пекорино (овечьего)
500 мл (два половника) овощного бульона или соуса из ягнятины

для бедра ягненка:

500 г каре ягненка без костей
85 г сливочного масла
180 г белого хлеба
1 белок яичный
1 веточка петрушки
6 веточек тимьяна
2 листика мяты
перышки зеленого лука
соль, перец
оливковое масло

126

итальянская кухня. мясо
баранина

Это блюдо удобно тем, что получается два в одном – и первое, и второе.

- 1 Смешать мякоть белого хлеба, размягченное сливочное масло, посолить, поперчить, добавить измельченные травы (тимьян, петрушку, лук и мяту), белок яичный. Все как следует взбить в блендере, перемешать и поместить между 2 листами пергаментной бумаги, начинку раскатать до толщины в 0,5 см. Поместить в холодильник в таком виде до застывания.
- 2 Слегка обжарить ягненка (3–4 минуты) на оливковом масле (посолить и поперчить



предварительно) и поместить охлаждаться при комнатной температуре. Когда остынет, поместить поверх ягненка слой массы из п. 1 (из холодильника).

- 3 Приготовить миндально-оливковый соус. Отдельно обжарить и измельчить миндаль, отдельно – зеленые оливки. В кастрюльке растопить сливочное масло, добавить миндаль, зеленые оливки, оставить обжариваться на огне пару минут. Добавить бульон (1 половник), снять с огня.
- 4 В кастрюле с подсоленной водой отварить тальятелле до состояния аль денте. Смешать готовые



тальятелле с соусом из п. 3. Посыпать сыром пекорино.

- 5 Запекать ягненка 4 минуты при температуре 180 °С до образования корочки.
- Подавать тальятелле с куском ягнятины сверху.





4 персоны 30 мин. 195 ккал

1 целый петух
4 больших листа савойской капусты
1 баклажан
4 помидора
50 г рикотты
20 г каперсов в уксусе
1 желтый и 1 красный болгарский перец
20 г кедровых орешков
1 морковь
1 веточка свежего орегано
соль, перец
оливковое масло
петрушка
чеснок

Петух на гриле с савойской капустой на углях *pollo alla griglia con caronata di verza cotta nella cenere*

- 1 Обдать подсоленным кипятком листья капусты, после чего остудить в холодной воде со льдом. Просушить листья и расплющить (возьмите для этого тяжелый плоский предмет).
 - 2 Порезать мелко баклажан, морковь, болгарский перец, помидоры. Добавить к овощной смеси каперсы, кедровые орешки, рикотту и орегано. Посолить и поперчить, все тщательно перемешать и завернуть фарш в капустные листья. Смочить капустные рулетики оливковым маслом, завернуть в пергамент, смазанный маслом, и в алюминиевую фольгу. Запекать на углях до готовности.
 - 3 Сделать разрез на грудке петуха, раскрыть тушку и немного отбить. Посолить и поперчить, смочить оливковым маслом и запекать на гриле. Мясо и рулетики снять с огня одновременно.
- Готового петуха разрезать на 8 кусочков, посыпать петрушкой с чесноком, подавать с капустными рулетиками на пепле.





4 персоны 30 мин. 145 ккал

2 утиные грудки
120 г черники
100 г черешни
1 лимон
1 апельсин
1 ст. л. меда
80 г листьев салата микс
40 г цукатов
1 ч. л. коньяка
1 веточка розмарина
соль, перец
бальзамический уксус
оливковое масло

Салат из утиной грудки с черешней и черникой *insalata di petto di anatra con ciliege e mirtilli*

- 1 Сделать небольшие надрезы на утиной грудке, чтобы лучше впитала маринад.
- 2 Подготовить маринад: смешать розмарин, коньяк, сок апельсина и лимон, мед. Грудки посолить и поперчить и поставить мариноваться на пару часов.
- 3 Промыть салат. Удалить из черешни косточки.
- 4 В сковороде с антипригарным покрытием разогреть оливковое масло и обжарить грудки на маленьком огне сначала со стороны кожи, слить жир от обжарки. Далее запекать грудки в духовке 5–6 минут при температуре 180 °С. Достать из духовки и оставить отдохнуть 5 минут.
- 5 Распределить салат по порциям: салат, цукаты, кусочки грудки.
- 6 В маринад добавить чернику и черешню. Полить салат маринадом, бальзамическим уксусом и соусом от запекания.

