

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	6
Прежде чем начать.....	8
<b>Базовые рецепты и советы .....</b>	<b>10</b>
Про бульоны.....	10
Говяжий и куриный бульон.....	10
Овощной бульон .....	11
Домашние бульонные кубики .....	12
• Про бобовые и злаковые.....	14
Отварная фасоль .....	14
Секреты вкусного ризотто.....	16
• Про овощи.....	18
Софрито.....	18
Минестроне (замороженная заготовка) .....	20
Кaponата .....	22
Запеченные овощи.....	24
Запеченные овощи с панировкой.....	26
Ломтики цукини на сковороде.....	27
Ломтики грибов на сковороде .....	28
Ломтики картофеля на сковороде .....	28
• Про соусы.....	30
Пассата.....	30
Соус бешамель классический.....	32
Три рецепта песто .....	34
Томатный соус с баклажанами.....	36
Мясной соус болоньезе .....	38
Соус-рагу из чечевицы .....	40
Соус «белое рагу» из курицы .....	42
Рыбный соус .....	44
<b>Простая итальянская кухня — какая она?.....</b>	<b>46</b>
<b>Ужин-экспресс .....</b>	<b>52</b>
Страчателла.....	52
Спагетти с тунцом.....	54
Паста с зеленым горошком, ветчиной и сыром .....	56
Тальятелле с лососем и сливками.....	58
«Ризи э бизи» — рис с зеленым горошком.....	60
Суп-пюре из нута .....	64
«Инсалатона» — салат с тунцом .....	66
Куриное филе в панировке в стиле Палермо.....	68
Ломтики говядины с томатным соусом и моцареллой.....	70
Филе окуня с томатами на сковороде.....	72

<b>Ужин за полчаса .....</b>	<b>74</b>
Гороховый суп из Триеста .....	74
Быстрая пицца на творожном тесте .....	76
Тальятелле с грибами .....	78
Паста с мясным соусом и зеленым горошком .....	80
Рисовый салат.....	82
Ризотто с брокколи.....	84
Фриттата.....	86
Котлеты со шпинатом.....	88
Филе куриной грудки в молочном соусе с зеленым горошком..	90
Лосось с цукини на сковороде .....	92
Филе трески с картофелем, пряными травами и белым вином ..	94
<b>Ужин выходного дня .....</b>	<b>96</b>
Императорская минестра.....	96
Фокачча из города Бари.....	100
Перловый суп из Трентино .....	104
Лазанья с лососем и цукини .....	106
Свинья корейка с овощным соусом .....	110
Спеццатино.....	114
Курица в розовом соусе.....	116
Польпетте.....	118
Дорада по-средиземноморски .....	120
Кальмары в томатном соусе с зеленым горошком.....	122
<b>А что на сладкое? .....</b>	<b>124</b>
Яблочный кекс.....	124
Миндальное печенье с лимончелло.....	126
Печенье «Нутеллотти» .....	128
Бисквитный рулет «Мимоза».....	130
Кекс «Груши и шоколад» .....	134
Кростата с рикоттой и джемом .....	136
Десерт «Клубника с лимоном».....	138
Торт-десерт «Лимонный тирамису» .....	140
Торт «Маттонелла» .....	144
Чаммеллотто .....	146

## От автора

Давай помечтаем вместе на кухне?

Вечером, когда все уже дома, там так уютно и тепло, что сердце радуется.

И ты начинаешь творить волшебство...

Раз! И в кастрюле на плите уже пыхтит по-итальянски изумрудное ризотто.

Два! И за пятнадцать минут готово нежное куриное филе с ароматом солнечного Палермо.

И три! Когда за столом уже смешались тарелки, разговоры и звонкий смех, вдруг появляется твой сюрприз — шоколадный торт «Маттонелла». Он занял всего полчаса твоего времени, а потом всю ночь ждал в холодильнике, чтобы все точно поверили, что у тебя есть волшебная кулинарная палочка.

Знаю, что так бывает на твоей кухне не всегда. Помню, как тоже вечерами, после рабочего дня не желала туда даже заглядывать. Потому что семья снова просила «чего-нибудь вкусенького», а кулинарная муза не прилетала. Что приготовить за полчаса, чтобы поскорее спрятаться от кастрюль и просто отдохнуть? И разве это возможно?

Нам поможет итальянская кухня. Влюбленные в еду итальянцы умеют ценить свое время, поэтому придумали море «простых блюд с изюминкой», чтобы домашних кормить с заботой и вниманием, а готовить легко и с удовольствием. Такие рецепты я собрала в этой книге, и теперь в твоей кулинарной копилке будут самые вкусные итальянские соусы, которые экономят время и силы — ведь их можно приготовить заранее и заморозить впрок! Ужин-экспресс, ужин за тридцать-сорок минут и ужин выходного дня: все рецепты я разделила по времени приготовления. Конечно же, это время примерное, все мы готовим с разной скоростью и с разным опытом на кухне. Но теперь у тебя будет ориентир, чтобы больше успевать и готовить без стресса.

Так, как это делают итальянцы:

мой муж Паоло, когда за пятнадцать минут собирает тарелку спагетти с тунцом и петрушкой (и именно этим рецептом влюбляет меня в итальянскую кухню!),

мой знакомый кулинар и писатель Сильвано Скальцини, когда готовит по старинке фриттату в соусе и на страницах этой книги знакомит нас с настоящей крестьянской кухней, моя свекровь Мария Пия, когда передает мне семейный секрет супа с громким названием «Императорская минестра»...

Пусть вместе с этими рецептами волшебство случится, и Италия будет жить и на твоей кухне! И вечером за столом нам будет уютно и тепло. Вместе...

Ведь ужины для этого и нужны, правда?



## Прежде чем начать...

Попробуем разобраться с самыми популярными итальянскими ингредиентами. В этой книге нет рецептов со сложным составом, но есть продукты, без которых итальянская кухня перестала бы быть самой собой. Поэтому здесь будет много томатов, сыра, оливкового масла, оливок и пряных трав.

- ☛ Кроме свежих помидоров, итальянцы часто используют пассату. Не будем путать ее с томатной пастой. Пассата — это протертое и немного уваренное томатное пюре, довольно жидкое, оно пригодится для приготовления соусов или рагу (рецепт пассаты см. на с. 30). А паста — это концентрат из томатной мякоти, лишней жидкости в ней нет, поэтому паста густая и используется в небольшом количестве для усиления вкуса блюд.
- ☛ Итальянские сыры, которые нам пригодятся, это моцарелла, пармезан и овечий сыр пекорино. Если не найдешь именно их, используй другие виды. Самое главное, чтобы сыр нравился по вкусу и подходил по текстуре. Например, моцареллу можно заменить другими мягкими легкоплавкими сырами, а пармезан или пекорино — твердыми сырами с насыщенным вкусом.
- ☛ Еще один частый ингредиент в составе итальянских рецептов — это вино. Белое или красное сухое добавляют в ризотто, в мясные и рыбные блюда. При приготовлении алкоголь полностью испаряется, остается только вкусо-ароматический букет. Поэтому, если решишь исключить вино из ингредиентов какого-то блюда, помни, что в итоге поменяется вкус.
- ☛ А вот маринованные или соленые каперсы легко можно убрать, заменив более доступными оливками. Кстати, оливки и маслины — это одни и те же плоды, просто в разной степени зрелости. И называют их в Италии одинаково — зеленые или черные olive.

- 
- ☛ Цукини во всех рецептах используются небольшого размера. Итальянцы никогда не оставляют их на огороде до полной зрелости, собирают еще молоденькими, так что зеленую тонкую кожицу очищать не придется.
  - ☛ В некоторых блюдах мы используем панчетту — это мясной продукт из брюшной части свиньи, вяленый в соли, специях и пряных травах. Заменить панчетту можно беконом или копченой грудинкой.
  - ☛ Какое же оливковое масло выбрать для приготовления? Итальянцы используют масло extra vergine (первого, холодного отжима). Да-да, его здесь не только добавляют в салаты или подают с хлебом, на нем в современной итальянской кухне жарят и тушат еду. Это масло подходит для нагревания, в семье моего мужа используют чаще всего именно его. Только обязательно проверяют на этикетке, чтобы оно было отжато из итальянских оливок (100% Italiano). Такое масло будет более качественным, потому что в Италии, в отличие от других стран, строгие стандарты и требования не только к отжиму, но и к сбору оливок.
  - ☛ Любимые итальянские пряные травы — розмарин, базилик, орегано, майоран и тимьян. Если не найдешь свежие, можно заменить их сушеными, но в таком случае добавляй их понемногу: у сушеных аромат более резкий и отличается от свежих.
  - ☛ И, конечно же, нам нужна петрушка! Много петрушки! Ее так любят везде добавлять, что в одной известной итальянской шутке человека, который постоянно мельтешит перед глазами и встречается везде, где ждали и не ждали, тоже называют этакой «вездесущей петрушкой».

А впридачу к ингредиентам обязательно хорошее настроение и готовность получать комплименты за столом!

## Базовые рецепты и советы

### Про бульоны

А замену-ка его водой!

Так думала и делала раньше я, когда среди ингредиентов вдруг появлялся он — синьор бульон. Да-да, именно синьор! Это очень важный компонент в кухне любой страны.

Конечно, заменить его водой можно, но рецепт будет уже не тот: потеряется и вкус, и аромат, и даже цвет. Особенно важен бульон для самого вкусного итальянского ризотто. Если не веришь, проведи эксперимент: попробуй приготовить его на воде, а потом на бульоне, и сравни вкус. Уверена, ты заметишь разницу! Для рецептов из этой книги нам пригодятся мясной, куриный и овощной бульоны. Насыщенный говяжий бульон получится из лопатки, шеи, реберной части, грудинки или ноги. А у курицы пригодны практически все части тушки, но особенно голени и бедра. Если бульон нужен для какого-то конкретного рецепта не весь, остаток можно заморозить и хранить в морозилке целых 6 месяцев. А если совсем нет времени, чтобы его варить (или места в морозилке и холодильнике, чтобы хранить), я приготовила для тебя сюрприз — рецепт настоящих домашних бульонных кубиков! Давай готовить!



### Говяжий бульон

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 л воды
- 600 г говядины
- 30 г соли
- пучок петрушки
- 3 горошины черного перца
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2–3 помидора
- 2 стебля сельдерея
- 1 бутончик гвоздики
- 2 лавровых листа

### Куриный бульон

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л воды
- 1 кг куриного мяса, лучше с костями
- 20 г соли
- пучок петрушки
- 3 горошины черного перца
- 1 луковица
- 1 морковь

- 1 стебель сельдерея
- 1 бутончик гвоздики
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч. л. прованских трав (по желанию)

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю с холодной водой выложить мясо или курицу, посолить, поставить на слабый огонь, довести до кипения.
2. Через полчаса после начала кипения снять ложкой пену, если это необходимо. Добавить петрушку, горошины перца и очищенные овощи (целиком, либо нарезать половинками), при этом в луковицу воткнуть бутончик гвоздики. Продолжить варить бульон под крышкой на очень маленьком огне. Общее время варки составит примерно 3 часа (для говяжьего бульона) или 1–1,5 часа (для курицы).
3. За 10 минут до конца варки добавить лавровый лист и, по желанию, прованские травы, затем выключить огонь и удалить лавровый лист.
4. Готовый бульон остудить и снять ложкой лишний жир с поверхности, если это необходимо.
5. Бульон процедить, овощи выбросить.



- Отварное мясо можно отложить в отдельную посуду вместе с небольшим количеством бульона и потом подать его на обед. Отдельно к мясу приготовить зеленый соус из 80 г петрушки, 3 филе анчоусов (либо без них, тогда добавить соль по вкусу), 1 зубчика чеснока, 1 ст. л. консервированных оливок или каперсов, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 150 г оливкового масла — просто измельчить все вместе в кухонном комбайне.

## Овощной бульон

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г лука
- 200 г моркови
- 100 г стебля сельдерея
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 1/2 л воды
- 100 г зелени и стеблей петрушки
- 2 горошины душистого перца
- соль



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи крупно нарезать, слегка обжарить на оливковом масле 2–3 минуты.
2. Влить воду, посолить, добавить петрушку и душистый перец, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 20–30 минут.
3. Готовый бульон процедить, овощи выбросить.

## Домашние бульонные кубики

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 60 г лука
- 50 г моркови
- 1 стебель сельдерея
- 1 зубчик чеснока
- 1 веточка свежего розмарина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 300 г говяжьего или куриного фарша
- 2 лавровых листа
- 150 г крупной соли
- 2 ст. л. воды
- свежемолотый черный перец по вкусу

### Бульонные кубики овощные

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 70 г стеблей сельдерея
- 70 г моркови
- 120 г лука
- 150 г цукини
- 80 г помидоров
- 15 г петрушки
- 1 ст. л. оливкового масла
- 150 г крупной соли

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и петрушку мелко нарезать, разогреть в сковороде с толстым дном оливковое масло, выложить овощи, обжарить пару минут, затем положить мясной фарш (если используем его) и обжаривать, помешивая, еще пару минут, после чего добавить соль, петрушку (а для мясных кубиков еще и воду, веточку розмарина) и тушить на самом слабом огне под крышкой 1,5 часа.
2. За 10 минут до окончания приготовления добавить лавровый лист (для мясных кубиков).
3. Выключить огонь, удалить лавровый лист и розмарин, остудить содержимое сковороды полностью и измельчить в кухонном комбайне. Получится паста, довольно густая по консистенции.
4. Можно хранить пасту в контейнере с крышкой в холодильнике в течение 20 дней либо разложить по формочкам для льда, заморозить и хранить 6 месяцев. Полностью твердыми они в морозилке не станут из-за большого количества соли. Из формочек для льда можно доставать их при помощи ножа.

На 15–20 шт.



- Для мясного бульона 1 мясной кубик (либо 1 ст. л. пасты) растворяем в 1 л кипящей воды, для овощного — 1 кубик на 500 мл кипящей воды или же используем кубики, просто добавляя по вкусу в конце приготовления в супы, мясные и овощные соусы, тушеные овощи и любые другие блюда.



## Про бобовые и злаковые

Почему я пишу про них в этой книге? Да потому, что они отлично помогают нам экономить время на кухне! И бобовые (нут, фасоль), и злаковые (полбу, перловку, рис) удобно готовить большими порциями и хранить в холодильнике (5–6 дней — бобовые, 2–3 дня — злаковые) либо замораживать на срок до 6 месяцев. Можно поставить вариться сразу несколько видов, потом слить воду, полностью остудить, разложить по порционным контейнерам и убрать в морозилку. А потом по мере необходимости размораживать, поставив на ночь в холодильник, и использовать для разных блюд. Например: добавить фасоль в салат с тунцом со с. 66, из нута сделать суп-пюре со с. 64, а отварную перловку или полбу разогреть, заправить 1 ст. л. соуса песто (рецепт на с. 34), смешать с запеченными овощами со с. 24, и вкусный гарнир к мясу или самостоятельное горячее блюдо готово!

Поделюсь еще парой секретов про вкусную фасоль и ризотто, которые узнала от итальянских маэстро.

### Отварная фасоль

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г фасоли
- 150 г стеблей сельдерея
- 150 г лука
- 150 г моркови
- 1 зубчик чеснока
- по паре веточек свежего розмарина, тимьяна и шалфея
- 2 горошины душистого перца
- соль



- Таким же способом можно отварить и нут, только замачивать его подольше и варить примерно 2 часа.
- Из пряных трав к бобовым больше всего подходят розмарин и шалфей. Если нет свежих, можно добавить сушеные (например, готовую смесь прованских или итальянских трав) в количестве 2/3 ч. л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль предварительно замочить на 8–12 часов в холодной воде (время замачивания зависит от размера и вида фасоли). Овощи нарезать крупно, на несколько частей.
2. В узкую и высокую кастрюлю положить фасоль, овощи, зубчик чеснока и веточки пряных трав, связанные вместе. Добавить холодную воду и перец горошком. Поставить на небольшой огонь, довести до кипения и варить под крышкой около 1,5 часов (до готовности), вода должна постоянно покрывать фасоль во время приготовления.
3. В самом конце варки добавить соль по вкусу и оставить фасоль остывать прямо в отваре.
4. Овощи удалить, отвар слить, фасоль использовать в рецептах либо заморозить, либо просто заправить оливковым маслом и съесть как постное блюдо со свежим салатом на гарнир.

