

ITALIJANSKI DAN

Italijanska kuhinja velja za eno najboljših in najbolj priljubljenih kuhinj na svetu. Osnova italijanske kuhinje so kakovostne in sveže sestavine, ki jih mojstrsko kombinirajo v preprostih, a zelo okusnih jedeh. Italijani še zlasti radi uporabljajo sezonsko sadje in zelenjavo, olivno olje, sveža zelišča (baziliko, timijan, origano, žajbelj, rožmarin), testenine, riž, pinjole, mlečne izdelke, meso (teletino, perutnino, svinjino, govedino) in številne mesne izdelke, med katerimi prevladujejo klobase, panceta in pršut.

Na dan Italijanske kuhinje si bomo privoščili:

- cornetto (rogliček), z mareličnim namazom in belo kavo,
- mesno lazanjo,
- solato Caprese,
- tiramisu rezino in
- testeninsko solato z metuljčki.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Mesna lazanja

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebi potrebujemo (sestavine za 350 g kupljenega testa za lazanjo):

Nadev:

- 300 g mlete govedine,
- 50 g slanine,
- 50 g masla,
- 1 čebula,
- 1 korenček,
- 1 vejica zelene – zelena je močan alergen (če niste prepričani, da ni nihče alergen na zeleno, je raje ne dajte v lazanjo),
- 1 lovorjev list,
- 300 g pretlačenega paradižnika,
- 2 žlici paradižnikove mezge,
- 2 dl vode,
- 3 žlice naribanega parmezana,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- 1 ščepec mletega muškata oreščka (če niste prepričani, da ni nihče alergen na oreščke, jih raje ne dajte v lazanjo).

Bešamel

- 50 g masla,
- 50 g moke,
- 0.5 l toplega mleka,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- 1 ščepec mletega muškarnega oreška.

maslo za pekač

1 vejica rožmarina za okras

Testo za lazanjo kupimo.

Olupimo in operemo čebulo ter jo na drobno sesekljamo. Zeleno operemo in sesekljamo. Korenček operemo, ostrgamo in na drobno sesekljamo. Slanino narežemo na manjše koščke. V ponvi razpustimo maslo in na njem na hitro prepražimo slanino, nato dodamo sesekljano čebulo, zeleno in korenček. Vse skupaj pražimo toliko časa, da čebula porumeni.

Dodamo mleto meso, ga solimo in popoprano ter odišavimo z muškarnim oreškom in lovorovim listom. Meso dobro prepražimo, da je enakomerno zapečeno, nato prilijemo kozarec vode. Ko tekočina izpari, dodamo pretlačen paradižnik. Mezgo razmešamo v zajemalki tople vode in jo dodamo v omako. Ko omaka zavre, zmanjšamo temperaturo in pokrito dušimo približno eno uro. Odstranimo lovorov list.

Pripravimo bešamel. V kozici stopimo maslo. Dodamo moko in dobro mešamo, da postane zmes gladka in brez grudic. Med mešanjem počasi prilivamo toplo mleko. Solimo, popramo, odišavimo z muškarnim oreškom in pet minut mešamo nad šibkim ognjem.

Pečico segrejemo na 200 °C. Zavremo liter soljene vode in vanj postopoma polagamo lazanje ter jih kuhamo dve minuti. Nato jih s penovko pobiramo iz vode ter počasi ohladimo v skledi z mrzlo vodo. Pekač namastimo in na dno položimo plast kuhanih lazanj. Nadevamo plast mesne omake in plast bešamela. Ponovno pokrijemo z lazanjami in nadaljujemo postopek, dokler ne porabimo vseh sestavin.

Zadnjo plast prekrijemo z bešamelom in po vrhu potresemo parmezan. Lazanjo damo v pečico za 30 do 40 minut. Pečeno lazanjo vzamemo iz pečice in jo pustimo stati vsaj 30 minut, da se ohladi in učvrsti. Ohlajeno razrežemo, serviramo in okrasimo z vejico rožmarina.

Polovico mesa lahko nadomestimo s pusto skuto, ki da lazanji še poseben okus.

Med plasti lahko dodamo tudi rezine popečenih jajčevcev.

Lazanjo lahko pripravimo tudi dan prej.

Solata Caprese

Jed je primerna za vegetarijance.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 3 čvrste paradižnike,
- 250 g bivolje mocarele,
- ½ šopka bazilike,
- 3 žlice olivnega olja,
- 1 žlico balzamičnega kisa,
- 5 vejic drobnjaka,
- 1 ščepec soli.

Paradižnike temeljito operemo in jim izrežemo zelene dele. Narežemo jih na kolobarje.

Mocarelo odcedimo in narežemo na kolobarje.

Baziliko natrgamo na manjše koščke, drobnjak pa drobno nasekljamo.

Vse sestavine serviramo na krožnik in se pri tem poigramo z barvami. Kolobarje paradižnika in mocarele polagamo tako, da se prekrivajo. Solato začinimo z žlico balzamičnega kisa in tremi žlicami olja. Po okusu osolimo, na koncu pa potresemo z natrgano baziliko in narezanim drobnjakom.

Tiramisu brez jajc

Sladica je primerna za vegane. V originalnem receptu so uporabljena surova jajca, ki pa se jim raje izognemo.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 500 g maskarpone sira,
- 350 ml sladke smetane za stepanje,
- 80 g sladkorja v prahu (ali po okusu),
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja (ali 1 žlička vanilijevega ekstrakta),
- 300 ml srednje močne skuhanе kave,
- 300–400 g piškotov za tiramisu (lady fingers ali savoiardi),
- grenki kakav v prahu za posip.

V veliki skledi z mešalnikom stepemo sladko smetano, ki ji dodamo vanilijev sladkor (ali vanilijev ekstrakt). Pazimo, da smetane ne stepemo preveč, ker postane zrnata.

V drugi posodi nežno premešamo maskarpone sir, da postane gladek in kremast, nato pa mu primešamo sladkor v prahu. Pomembno je, da je maskarpone sobne temperature, da se lažje poveže z ostalimi sestavinami in da v zmesi ni grudic. Stepeno smetano z ročno metlico ali lopatko previdno vmešamo v maskarponejevo zmes. Mešamo z rahlimi gibi od spodaj navzgor, da zmes ostane zračna.

Skuhamo kavo, ki se naj ohladi. V kavo na hitro in z obeh strani pomočimo piškot ter ga položimo v pekač. Pazimo, da ga ne namočimo preveč, saj bo tiramisu drugače premoker. Dovolj je, da piškot za sekundo ali dve potopimo na vsako stran. Ponavljamo toliko časa, da je dno posode pokrito s piškoti.

Piškote premažemo s polovico maskarponejeve kreme. Sledi nova plast v kavi namočenih piškotov. Na koncu na piškote nanesemo preostalo kremo, ki jo s hrbtno stranjo žlice ali lopatko po vrhu lepo pogladimo.

Končan tiramisu pokrijemo s prozorno folijo in ga postavimo v hladilnik za vsaj 4 ure, najbolje pa kar čez noč. Pred serviranjem tiramisu po vrhu izdatno potresemo z grenkim kakavom v prahu. Narežemo na kose in postrežemo.

Italijanska testeninska solata z metuljčki

Jed je primerna za vegane.

Za štiri do pet obrokov potrebujemo:

- 340 g testenine - metuljčkov - Farfalle
- 400 g pisanih češnjevih paradižnikov
- 2 stroka česna
- 3 žlice hladno stiskanega sončničnega olja
- cel črni poper, po okusu
- 100 g rukole

Metuljčke skuhamo v vreli slani vodi po navodilih na embalaži - približno 10 minut, dokler niso »al dente«. Testenine odcedimo na cedilu in jih prelijemo s tremi žlicami vode, premešamo ter pustimo, da se ohladijo.

Češnjeve paradižnike operimo in jih večkrat prebodimo z vilico. Olupimo česen in ga nasekljamo. Zmešamo češnjeve paradižnike, sončnično olje in česen ter začinite s soljo in poprom. Paradižnike razporedimo po pekaču in jih pod žarom v pečici pecimo 5 minut, nato jih ohladimo.

Rukolo očistimo, operimo in grobo nasekljamo. Testeninam dodamo rukolo in paradižnike ter vse skupaj nežno premešamo.

D O B E R T E K !