

GERIAUSI ITALIJOS RECEPTAI



Pa Toskanos saule



La Dolce Vita:

100

geriausių Italijos virtuvės
patiekalų – žingsnis po
žingsnio!



obuolys

GERIAUSI ITALIJOS RECEPTAI



*Pa Toskanos
saule*



Turinys

Užkandžiai (*Antipasti*)

Toskaniškos brusketos su vištų kepenėlėmis
Crostini con fegatini di pollo

Toskanos brusketa *Fettunta*

Brusketa su miško grybais

Toskaniški skrebučiai

Marinuota žalia jautiena

Karštas ančiuvų ir česnakų padažas

Toskanos baltųjų pupelių ir česnako užtepėlė

Sviestiniai Toskanos pievagrybiai

Toskanos brusketa su pomidorais
Bruschetta al pomodoro

Ricotta gnudi su šalavijų sviestu

Sriubos

Toskanos pomidorų sriuba *Pappa di pomodoro*

Toskanos morkų sriuba *Minestra di carote*
(be grietinėlės ar pieno)

Toskanos sriuba *Ribollita*

Toskanos pupelių sriuba su kopūstais

Toskanos daržovių sriuba

Šviežių pomidorų sriuba su makaronais 42

Bulvių ir makaronų sriuba su pesto padažu 44

Jūrų gėrybių sriuba su kukurūzų koše (*polenta*) 46

Toskanos sriuba *Acquacotta* 48

Toskanos svogūnų sriuba *Carabaccia* 50

Toskanos kiaušinių sriuba *Ginestrata* 52

Toskanos pievagrybių ir kaštonų sriuba
Zuppa ai funghi porcini e castagne 54

Jūrų gėrybių sriuba *Cacciucco alla livornese* 56

Makaronai

Švieži makaronai *Pasta fresca* 60

Makaronai *Tagliatelle* su mėsos padažu 62

Makaronai su avinžirniais, žolelėmis ir česnakais 64

Makaronų vamzdeliai su špinatais ir rikota 66

Makaronai su pelėsinio gorgonzolos sūrio padažu 68

Tradicinis Toskanos ragū 70

Toskanos makaronai su pomidorų ir
česnakų padažu *Pici all'aglione* 72

Klasikinis Toskanos žvėrienos patiekalas
Pappardelle al ragù di cinghiale 74

Spagečiai su ančiuviais ir sviesto padažu	76	Toskanos vieno puodo troškiny	112
Ploni lakštiniai su pesto padažu	78	Toskanos ėriuoko koja	114
Makaronai <i>Linguine</i> su ančiuviais, alyvuogėmis ir kaparėliais	80	Toskanos kiaulienos troškiny raudonajame vyne	116
		Toskanos kiaulienos kepsnys	118
		Toskanos kiaulienos filė užkepėlė	120
Picos		Vištienos rizotas su šafranais	122
Klasikinė picos tešla	84	Toskaniška vištiena su kreminiu pomidorų padažu	124
Toskanos pica su tunu, alyvuogėmis ir paprikomis	86	Toskanos dešrelių troškiny	126
Picos gabalėliai <i>Toskana</i>	88	Toskaniškas pikniko pyragas	128
Toskanos pica <i>Margarita</i>	90	Troškinta antiena su šonine, rozmariniais ir alyvuogėmis	130
Toskanos pica su špinatais, saliamiu ir pekorino sūriu	92	Itališkai sūdyti kiaulių lašiniai <i>Lardo di colonnata</i>	132
Toskanos kumpio, alyvuogių, gražgarsčių ir parmezano pica	94	Kepsnys <i>Bistecca alla fiorentina</i>	134
Toskanos baltoji pica	96		
Toskanos vištienos ir sūrio pica	98	Žuvies ir jūrų gėrybių patiekalai	
Pica su gorgoncola, artišokais ir kedrinėmis pinijomis	100	Sardinės su kedrinėmis pinijomis ir razinomis	138
		Orkaitėje keptos midijos su parmezanu, petražolėmis ir duonos trupiniais	140
Mėsos patiekalai		Toskaniška lašiša	142
Toskanos vištienos troškiny	104	Tuno kepsneliai su grybais	144
Toskanos veršienos troškiny <i>Osso buco</i>	106	Plekšnių filė su <i>Marsala</i> vyno padažu	146
Skrudinta veršiena su Parmos kumpiu (<i>prosciutto</i>) ir šalavijais	108	Kalėdų ešerys	148
Toskanos stiliaus kalakutienos krūtinėlė	110	Kepti tunai su citrinomis, kaparėliais ir čiobreliais	150
		Žuvų apkepėlė	152

Jūriniai ešeriai su pankoliais, alyvuogėmis ir čiobreliais	154	Desertai	
Jūrų velnių vėrinukai su bazilikų majonezu	156	Toskanos obuolių pyragas	190
Jūrų gėrybių rizotas	158	Toskanos kaštainių miltų blyneliai <i>Necci</i>	192
		Migdoliniai traškučiai Toskanos <i>cantucci</i>	194
Daržovių patiekalai ir salotos		Pyragėliai su juoduoju šokoladu <i>Tortino al cioccolato fondente</i>	196
Toskanos bulvių apkepas	162	Pyragas <i>Zuccotto</i>	198
Toskanos bulvių ir citrinų apkepas	164	Biskvitinis pyragas <i>Zuppa inglese</i>	200
Šparaginių ir baltųjų pupelių salotos	166	Pyragas <i>Berlingozzo</i>	202
Ravioliai <i>Tortelli di patate</i>	168	Toskanos pyragas <i>Mantovana</i>	204
Kepintos paprikos ir pomidorai	170	Migdoliniai sausainiai <i>Bruttiboni</i>	206
Gražgarsčių ir parmezano salotos su kedrinėmis pinijomis	172	Sausainiai <i>Ricciarelli</i>	208
Kepta kukurūzų košė su pankolių sėklomis	174	Toskanos kalėdiniai sausainiai <i>Cavallucci</i>	210
Toskaniškos salotos <i>Panzanella</i>	176	Pyragas <i>Panforte</i>	212
Toskaniški bulvių virtinukai <i>Gnocchi alla Toskana</i>	178	Toskanos kaštonų pyragas <i>Castagnaccio</i>	214
Baklažanai <i>Alla parmigiana</i>	180	Pyragas <i>Schiacciata dolce</i>	216
Toskaniškai paruošti lęšiai su artišokais	182	Senelės pyragas <i>Torta della nonna</i>	218
Kepintos daržovės su balzaminio padažu	184	Rikotos pyragas su šokoladu ir graikiniais riešutais	220
Kepti baklažanai su mocarela ir parmezanu	186	Kalėdinis Toskanos pyragas	222

Toskaniškos brusketos su vištų kepenėlėmis *Crostini con fegatini di pollo*

4 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

400 g vištų kepenėlių

1 vnt. raudonojo svogūno

50 g sviesto

3 skiltelės česnako

5 vnt. konservuotų ančiuvų

1 ryšulėlis smulkintų petražolių

1 žiupsnelis maltų juodųjų pipirų

Druskos

1 čiabata

Šlakelis alyvuogių aliejaus

1. Kepenėles nuplaukite ir supjaustykite smulkiais gabalėliais. Svogūną ir česnaką nulupkite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais.
2. Keptuvėje ištirpinkite sviestą. Sudėkite svogūną su česnaku ir pakepinkite, kol jie suminkštės. Šalia įdėkite ančiuvius, pakaitinkite ir išmaišykite mentele. Sudėkite kepenėles. Kepinkite apie 8 min. Jei atrodo, kad trūksta skysčio, įdėkite dar truputį sviesto. Įberkite druskos, pipirų, smulkintų petražolių. Pakepinkite dar apie 3 min.
3. Čiabatą supjaustykite riekelėmis. Apšlakstykite aliejumi. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 5 min., kad šiek tiek apskrustų.
4. Kepenėles dėkite ant duonos riekelių ir mėgaukitės karštu užkandžiu.



Toskanos morkų sriuba

Minestra di carote

(be grietinėlės ar pieno)

4 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

50 g sviesto

1 svogūnas, stambiai supjaustytas

500 g morkų

1 didelė ropė arba petražolės šaknis

12 susmulkintų kalendrų stiebelių

Druskos

Pipirų (šviežiai maltų juodųjų pipirų)

1 l vištienos arba daržovių sultinio

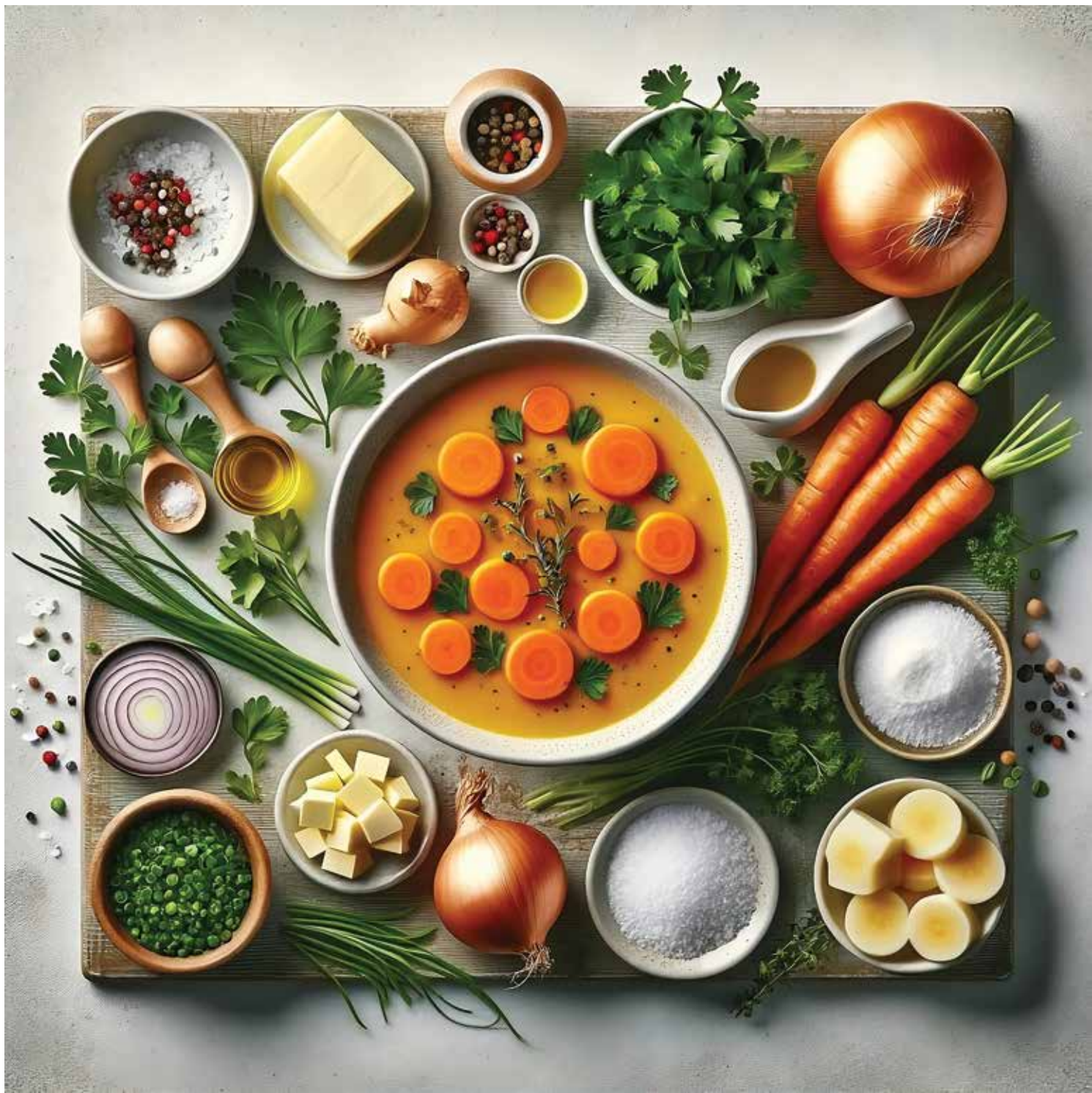
4 valg. šaukštai smulkintų

prieskoninių žolelių (laiškinių

česnakų, petražolių, gysločių,

mairūnų, čiobrelių ir rozmarinų)

1. Puode, kuriame virsite sriubą, ištirpinkite sviestą ir pakepinkite smulkintą svogūną, nuluptas ir griežinėliais supjaustytas morkas, ropę ar petražolės šaknį bei kalendras. Truputį pagardinkite druska ir pipirais, uždenkite ir 20 min. troškinkite ant silpnos ugnies. Tada supilkite sultinį, užvirinkite ir palikite virti ant mažos ugnies 12 min. Tada sriubą perkoškite per stambų sieta. Jei sriuba per tiršta, įpilkite dar truputį sultinio, pagal skonį pagardinkite prieskoniais ir pabarstykite žolelėmis. Patiekite su sviestu apkeptais baltos duonos kubeliais.



Makaronų vamzdeliai su špinatais ir rikota

4 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

Lydyto sviesto aptepti

12 džiovintų vamzdelio formos
makaronų (kiekvienas apie
7,5 cm ilgio)

Druskos ir pipirų

ĮDARAS

140 g šaldytų špinatų

115 g rikotos sūrio

1 kiaušinis

3 valg. šaukštai tarkuoto pekorino
sūrio

Žiupsnelis tarkuotų muskatų

SŪRIO PADAŽAS

25 g sviesto

2 valg. šaukštai miltų

600 ml karšto pieno

85 g tarkuoto parmezano sūrio

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Ištepkite stačiakampį karščiui atsparų indą lydytu sviestu.
2. Dideliame puode užvirinkite šiek tiek pasūdyto vandens. Sumeskite makaronų vamzdelius, vėl užvirinkite ir virkite 6–7 min., kol makaronai suminkštės. Nuvarvinkite ir perskalaukite, tada išdėliokite ant švaraus virtuvinio rankšluosčio.
3. Įdarui sudėkite špinatus ir rikotą į maisto smulkintuvą ir trumpai smulkinkite, kol ingredientai susimaišys. Įmuškite kiaušinį, suberkite pekorino sūrį ir plakite, kol susidarys vientisa tyrė. Gautą masę sudėkite į dubenį, įberkite muskatų, pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.
4. Sudėkite įdarą į konditerinį maišelį su 1 cm skylute. Atsargiai praplėskite vamzdelius ir išpauskite truputį įdaro. Įdarytą vamzdelį guldykite į paruoštą indą. Taip paruoškite visus vamzdelius.
5. Sūrio padažui ištirpinkite sviestą puode. Į sviestą suberkite miltų ir nuolat maišydami kaitinkite ant silpnos ugnies 1 min.
6. Ugnį išjunkite ir maišydami pilkite karštą pieną. Vėl užkaiskite, nuolat maišykite. Kaitinkite ant silpnos ugnies dažnai pamaišydami 10 min., kol padažas sutirštės ir taps vienalyte mase. Nukelkite nuo ugnies, įmaišykite parmezano sūrio, paskaninkite druska ir pipirais.
7. Įdarytus vamzdelius apliekite sūrio padažu. Uždenkite patiekalą folija ir kepkite įkaitintoje orkaitėje 20–25 min.
8. Patiekite iš karto.



Klasikinė picos tešla

3 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

1 arbat. šaukštelis (5–10 g) šviežių
mielių
300 ml šalto vandens
½ valg. šaukšto smulkiojo cukraus
1 arbat. šaukštelis druskos
1 valg. šaukštas alyvuogių aliejaus
600–700 ml kvietinių miltų

Patarimas. Geriausiai naudoti virtuvės kombainą su minkymo kabliu.

1. Mies maišykite su vandeniu, kol jos ištirps. Įmaišykite cukrų, druską ir aliejų. Per 2–3 kartus suberkite miltus ir minkykite apie 10 min., kol tešla pasidarys vientisa. Kildinkite tešlą 1,5 val. plastikine plėvele užtrauktame dubenyje.
2. Išimkite tešlą, padėkite ant miltais apibarstyto kepimo stalo ir padalykite į tris vienodo dydžio gabaliukus.
3. Tešlos gabaliukus galima užšaldyti ir laikyti apie mėnesį.
4. Išimkite vieną tešlos gabaliuką ir padėkite ant miltais apibarstyto kepimo stalo. Suformuokite bandelę, uždenkite rankšluosčiu ir palikite kilti apie 20 min. Iškočiokite arba išstampykite apskritą arba stačiakampį picos pagrindą. Padėkite jį ant kepimo popieriaus.



Toskanos kiaulienos filė užkepėlė

3 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

500 g kiaulienos filė
125 g šoninės
200 ml plakamos grietinėlės
300 g šviežių arba konservuotų
pomidorų, supjaustytų kubeliais
1 valg. šaukštas pomidorų kečupo
1 valg. šaukštas pomidorų tyrės
1 susmulkinta skiltelė česnako
Žiupsnelis aitriųjų paprikų miltelių
Žiupsnelis Kajeno paprikų
1 maža susmulkinta džiovinta aitrioji
paprika
Žiupsnelis druskos
Žiupsnelis juodųjų pipirų
1 šakelė čiobrelės
1 valg. šaukštas džiovintų
1 valg. šaukštas sviesto

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Supjaustykite filė į 3 pirštų pločio gabalėlius ir kiekvieną apvyniokite 1–2 šoninės griežinėliais; sudėkite juos arti vienas kito į aukštą kepyimo indą.
3. Likusius ingredientus, išskyrus džiovintus sūnus ir sviestą, sudėkite į keptuvę ir užvirinkite; šiuo padažu užpilkite mėsą, pabarstykite džiovintais ir ant viršaus užtarkuokite sviesto.
4. Kepkite orkaitėje 40 min.
5. Patiekite su balta duona arba *Tagliatelle* makaronais.

Patarimas. Jei prieš tai mėsos gabaliukai bus trumpai apkepinami keptuvėje, kepyimo laikas orkaitėje sutrumpės perpus.



Plekšnių filė su Marsala vyno padažu

4 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

900 g (apie 12) nedidelių plekšnių
filė

Miltai pavolioti

4 valg. šaukštai nesūdyto sviesto

6 kiaušinių tryniai

1 stiklinė sauso baltojo *Marsala* arba
sauso *Sherry* vyno

Druskos

Šviežiai grūstų juodųjų pipirų

1. Plekšnių filė nusauskite popieriniu rankšluosčiu. Apvoliokite miltais, kad pasidengtų tolygiai ir iš abiejų pusių. Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą. Žuvis atsargiai sudėkite į keptuvę tada, kai nusės sviesto puta. Kepkite nevartydami, kol šiek tiek pagels iš vienos pusės.
2. Kiaušinių trynius išplakite kartu su vynu bei žiupsneliu druskos ir pipirų. Žuvį apverskite ir pakepę apie minutę sumažinkite ugnį ir užpilkite kiaušinių trynių plakiniu. Kepkite dar 3 min. Patiekite nedelsdami.



Kepintos daržovės su balzaminio padažu

4 porcijos

SUDEDAMOSIOS DALYS

Apie 900 g įvairių daržovių,
pavyzdžiui, paprastųjų pankolių,
cukinijų, brokolių, žiedinių
kopūstų, svogūnų, morkų
175 g paprastų miltų
2 kiaušiniai, išleisti dubenėlyje
125 ml alaus
Alyvuogių arba augalinio aliejus
gruzdinti
Druskos ir pipirų

PADAŽAS

6 valg. šaukštai balzaminio acto
1 arbat. šaukštelis švelnaus skonio
garstyčių
1 arbat. šaukštelis skysto medaus

1. Pasiruoštas daržoves supjaustykite vienodo dydžio gabalėliais.
2. Persijokite miltus į dubenėlį, įberkite druskos ir pipirų pagal skonį, viduryje suformuokite įdubą, į ją supilkite išleistus kiaušinius ir alų.
3. Pamaišykite mišinį, paskui stipriai plakite, kol taps vienalyte putota mase.
4. Pakaitinkite pakankamą kiekį gruzdinti skirtą aliejaus dideliame puode, taip pat galite tai daryti gruzdintuvėje, įkaitintoje iki 180–190 °C arba tiek, kad duonos kubelis paruduočiau per 30 sekundžių. Daržoves pamirkykite plakinyje ir po keletą kepkite, kol šiek tiek paruduos.
5. Nusausinkite daržoves popieriniu rankšluosčiu ir laikykite šiltai, kol kepsite kitą porciją.
6. Padažui sumaišykite actą, garstyčias ir medų, kol susidarys vientisa masė.
7. Daržoves patiekite karštas su padažu atskirame dubenėlyje.

Skaitykite likusius
204 iš **224** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

La Dolce Vita: 100 geriausių Italijos virtuvės patiekalų – žingsnis po žingsnio!

*J*sivaizduokite, kad vaikštote po Toskanos kalvas, apaugusias vynmedžiais ir alyvmedžių giraitėmis. Rojus, kuriame laikas, atrodo, sustoja. Čia, kur šimtmečius buvo puoselėjamas malonumo menas, galite paragauti tikrosios Italijos skonių: šviežių makaronų, pagardintų triufeliais, ir legendinės *Bistecca Fiorentina*. Kiekvienas patiekalas yra meilės deklaracija ingredientų šviežumui ir kokybei. Toskana – tai ne tik vieta, bet ir patirtis, kuri suvirpina jūsų pojūčius ir užburia skonio receptorių.

Toskana dažnai vadinama Italijos maisto gamintojumo sostine ir Italijos gastronomijos gimtine. Šio regiono virtuvės esmė – paprastas, visada šviežias ir gardus maistas.

Tradicinė Toskanos virtuvė kilo iš *Cucina Povera* – valstiečių virtuvės, kuri yra taupių Toskanos gyventojų sumanumo pavyzdys. Ši maisto ruošimo forma garsėja paprastumu, o kiekvienas kąsnis atskleidžia maisto kokybę ir ingredientų įvairovę. Nuo *Pappa al Pomodoro* (Toskanos duonos ir pomidorų sriuba) iki *Peposo alla Fornacina* (Florencijos jautienos ir pipirų troškinys) – išgirskite įdomius pasakojimus ir atraskite fantastiškus skonius, dėl kurių visa italų virtuvė tapo mėgstamiausia pasaulyje. Tačiau visi susipažinę su šios šalies maisto kultūra žino, jog gerų produktų ir nesudėtingų (o kartais ir gana įmantrių!) receptų negana. Italijos virtuvė dažnai turi „kažką tokio“, slaptą ingredientą, kuris daro ją unikalią. Kokios tos paslaptys, kurios paprastus makaronus gali paversti kulinarine skonių švente? Knygoje rasite iš kartos į kartą perduodamų receptų lobyną, kuriame kiekvienas patiekalas dvelkia sodriu skoniu ir aromatais ir kviečia patirti itališko maisto gamintojumo džiaugsmą bei pažinti šios Viduržemio jūros šalies kultūros grožį!



ANNO 2004

Kiekviena nupirktą
knygą = pasodintas medis
www.obuolys.lt

 Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-744-8



9 786094 847448

Negrožinė literatūra > Maistas

Vertėlo apelis. © Šviesa

SKAITANTIS ŽMOGUS VRA GRĄZUS