

WWW.CUCINABOOM.COM

ФЕВРАЛЬ

BY KATYA DOBERTI




CUCINABOOM

Домашние рецепты итальянской кухни

Katya Doberti

ФЕВРАЛЬ

ЭКОНОМ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ КОНЦА ЗИМЫ

Февраль - месяц скудный, не только по причине опустошительных для домашнего бюджета затяжных новогодних праздников, но и из-за естественных причин - конца зимнего сезона, когда запасы овощей и фруктов подходят к концу, а для нового урожая ранова-то



СОДЕРЖАНИЕ И РЕЦЕПТЫ

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ ОТ КАТИ ДОБЕРТИ



А еще Февраль в Италии это месяц карнавалов, когда готовят традиционные сладости с забавными названиями, отчетливо связанными с развлечениями: врушки, болтушки и прочие...
Chiacchere, buggie, fritelle...

04 КАРТОФЕЛЬ С САРДЕЛЬКАМИ В ДУХОВКЕ

Как запечь картофель так, чтобы он успел провариться внутри и придать сарделькам поджаренную корочку

06 КРОСТАТА С ПОВИДЛОМ

Итальянский песочный пирог можно приготовить с любым повидлом

10 ОЛИВКИ В ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНЕ

12 СУП ИЗ НУТА

Веллютата божественный итальянский суп - идеальное решение для февральских холодов

14 САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Красная фасоль, красный лук и тунец - волшебное сочетание

16 ПЕЧЕНЬЕ КОШАЧЬИ ЯЗЫЧКИ

Нежное печенье на белках

18 МИНЕСТРОНЕ ПО ГЕНУЭЗСКИ

Лучший зимний суп

20 САЛАТ КУНДИДЖУН

Овощной салат в десятках вариаций

22 БУДЖИЕ С МАРМЕЛАДОМ

Карнавальный рецепт итальянских сладостей



ВАЖНОЕ

Картофель не успеет достаточно пропечься за 40-60 минут, что я указала как время запекания, поэтому НЕ пропустите шаг - в котором картофель нужно проварить в кипящей воде и в уже нарезанном виде.

Чтобы открыть этот рецепт с пошаговыми фото. Кликните по строчке: [рецепт картофеля в духовке с сардельками на сайте](#)

КАРТОФЕЛЬ С САРДЕЛЬКАМИ В ДУХОВКЕ

Картофель - вне сезона! Это тот продукт который всегда можно найти в магазине. А в союкупе с сытными сардельками выходит всегда в неизменно вкусно!

КАК ГОТОВИТЬ?

Картофель очистить, нарезать кубиками, закинуть в кипящую воду. И после того как вода с картофелем закипит - проварить его 10 минут.

Откинуть картофель в сито, дав воде стечь. Полить оливковым маслом и перемешать.

Выложить картофель в форму для запекания смазанную олив.маслом. Посыпать орегано и розмарином. Воткнуть между картофелем зубчики очищенного чеснока.

Сардельки нарезать или выложить целиком. Можно добавить помидорки Черри.

Отправить в духовку на 40-50 минут. Запекать при 180С

Спустя пол часа от начала запекания сбрызнуть картофель и сардельки белым сухим вином. И посолить. Затем вернуть картофель в духовку и повысить температуру до 200С.

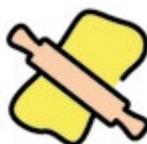
ИНГРЕДИЕНТЫ:

1. 1 кг картофеля
2. пара качественных сарделек
3. 100 мл белого сухого вина
4. соль, орегано, розмарин, оливковое масло
5. помидорки Черри (факультативно)

*“Белое вино
придает
картошечке
хрустящую
корочку”*

КРОСТАТА С ПОВИДЛОМ

КАК ГОТОВИТЬ?



ШАГ 1

Тесто замесить из: муки, желтков, щепотки соли, сахарной пудры, цедры лимона и холодного сливочного масла. Замесить до однородного состояния.

Завернуть тесто в пищевую пленку и убрать на час в холодильник.

ШАГ 2

Форму для запекания смазать слив.маслом и хорошо обсыпать мукой.

ШАГ 3

Остывшее тесто разделить на 2 неравные части. Одну из которых раскатать (толщиной 3-4 мм) и застелить им форму. Аккуратно обработать края. Их можно срезать ножом. Часто проткнуть тесто вилкой.

ШАГ 4

Выложить на дно пирога начинку. Разровнять. И раскатав оставшуюся часть теста, нарезать его полосками и аккуратно выложить поверх пирога.

ШАГ 5

Запекать при 180С 30-40 минут до подрумянивания бортиков.





Вареньем в феврале мы точно не обделены. А это классическое песочное тесто, которое используется в итальянской кулинарии, можно приготовить практически с любым вареньем, а лучше повидлом.

КРОСТАТА С ПОВИДЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1. 2 желтка
2. 250 гр муки
3. 100 гр сахарной пудры
4. 150 гр сливочного масла
5. соль
6. ванилин (факультативно)
7. цедра лимона



180С



30 мин

Чтобы открыть этот рецепт с пошаговыми фото. Кликните по строчке: [рецепт кростаты с вареньем](#)



ОЛИВКИ В ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНЕ



ЛИГУРИЯ

Оливки - один из тех ингредиентов, что придает итальянской кухне хорошо узнаваемый и любимый всем миром вкус.

В Италии, как и во многих других странах и языках - нет разделения на оливки и маслины. Но существует масса типов оливок, каждый из которых, что логично - имеет свое название.

Поскольку моя область - это кухня Лигурии и Пьемонте, я использую оливки, произрастающие в Лигурии.

Они мелкие и цветом от темно зеленых, до темно синих и почти черных.

Olive taggiasche / оливы таджаске

Так их называют на итальянском языке.

Оливки очень помогают на кухне. А что касается февраля, достаточно отварить картофель, очистить его и нарезать. Сдобрить оливковым маслом и петрушкой (пойдет и сухая) добавить несколько оливок - и уже выходит салат!



Веллютата - нежный суп, популярный в итальянской кухне. Его стоит отличать от крем-супа, поскольку состав и техника приготовления отличаются.

ВЕЛЛЮТАТА ИЗ НУТА

КАК ГОТОВИТЬ?

Лук с парой зубчиков чеснока обжарить в оливковом масле в кастрюльке.

Добавить картофель, обжарить овощи минут 5 вместе. И вынуть чеснок.

Добавить в кастрюлю цветную капусту. Перемешать и снова протушить овощи в течении пары минут.

Влить немного овощного бульона. Проварить суп 15 минут. Добавить готовый нут. Посолить. Добавить еще овощного бульона.

Перемешать и проварить в течении 15 минут все вместе.

Перемолоть веллютату в блендере до кремообразного состояния и вернуть ее в кастрюлю. Довести снова до кипения. Проверить на соль. Огонь выключить и разлить по тарелкам.

СОУС

Анчоусы смыть под проточной водой, отжать в салфетке. Мелко нарезать. Чеснок натереть на терке. Петрушку промыть и нарезать. Вмесшать все в ступке, добавить оливкового масла.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ВЕЛЛЮТАТА

1. 1/2 луковицы
2. 1 крупный картофель
3. 300 гр цветной капусты
4. 300 гр вареного нута
5. 1 литр овощного бульона

СОУС

1. 3 шт маринованных в оливковом масле соленых анчоусов
2. 2 зубчика чеснока
3. петрушка
4. оливковое масло





САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ

Здоровое питание. Салаты без майонеза - лучшее решение для обеда полного энергии.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

САЛАТ

1. красная фасоль: варенная или консервированная
2. 1/2 красного лука
3. банка тунца в оливковом масле

ЗАПРАВКА

1. сок одного лимона
2. тимьян или орегано
3. оливковое масло
4. соль
5. черный перец



Чтобы открыть этот рецепт с пошаговыми фото. Кликните по строчке: [салат из фасоли](#)

ШАГ 1

Фасоль отварить с овощами. Бульон слить, прочие овощи вынуть и использовать только фасоль.

Если фасоль консервированная - смыть ее, откинуть в сито, затем использовать.

ШАГ 2

Выжать сок лимона. Смешать его в ступке с черным перцем, тимьяном и оливковым маслом.

ШАГ 3

Красный лук тонко нарезать полукольцами, сбрызнуть лимоном, посолить и выдержать 10 мин. Жидкость слить.

ШАГ 4

С тунца слить масло, разбить его вилкой. смешать в чашке с фасолью и луком.

Влить заправку и перемешать. Попробовать на соль.

Самый простой рецепт печенья, в котором состав продукта идет из расчета 1:1. Вы сразу же поймете о чем я говорю, взглянуть на список ингредиентов.

КОШАЧЬИ ЯЗЫЧКИ

КАК ГОТОВИТЬ?

Смешиваем все ингредиенты до однородного состояния.

Не забудьте взвесить белки перед использованием и “плясать” уже от их веса. Используя в том же весе и все прочие ингредиенты по списку.

Выкладываем тесто для печенья в кондитеский пакет либо шприц.

Выдавливаем “колбаски” длиной по 7 см и толщиной в 1 см. На большом расстоянии друг от друга, т.к кошачьи язычки сильно увеличиваются в размере в процессе выпекания.

Запекаем при 200С в духовке БЕЗ вентилятора и менее 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1. 100 гр белков
2. 100 гр сливочного масла
3. 100 гр муки
4. 100 гр сахарной пудры
5. соль
6. ванилин



*Все продукты должны быть
комнатной температуры*

На сайте www.cucinaboom.com этот рецепт есть с пошаговыми фото. Его можно открыть прямо из этого журнала (если вы подключены к интернету) кликнув по следующей строчке: [рецепт печенья кошачьи язычки](#)





МИНЕСТРОНЕ ПО-ГЕНУЭЗСКИ

Традиционно зимний итальянский суп Минестроне - королева итальянских супов! И базовое блюдо лигурийской диеты. Так что я готовлю и делюсь с вами конечно же его Генуэзским вариантом.

КАК ГОТОВИТЬ?

Лук обжарить вместе с чесноком в кастрюле с толстым дном на оливковом масле, добавив орегано и тимьян, в течении 5 минут.

Чеснок вынуть. Добавить морковь и сельдерей. Обжарить.

Добавить: картофель, тыкву, цуккини (или кабачок без кожуры и семечек), стручковую фасоль. Протушить. Влить немного овощного бульона. Перемешать.

Добавить оставшиеся овощи: брокколи, капусту, цветную капусту, горох и фасоль.

В последнюю очередь добавляем: шпинат и мангольд. Если этих продуктов нет, можно использовать замороженные либо щавель.

Добавляем лавровый лист. И помидорчик без кожуры и семечек. Домашний соленый или свежий - не важно.

Варим суп пару часов на самом медленном огне. Подливая бульон по мере необходимости. Суп должен быть очень густой.

В отдельной кастрюле с овощным бульоном отвариваем крупно нарезанные: картофель, морковь, цуккини и тыкву. Эти овощи перемалываем в блендере и вливаем в минестроне в самом конце приготовления.

Солим, доводим до кипения. Выключив огонь добавляем пармезан. Размешиваем - Минестроне готов!

Минестроне невозможно варить на один раз. Излишки я замораживаю порционно (как на фото) и храню в морозилке 2-3 месяца.

КУНДИДЖУН



*Один салат -
три десятка и
вариаций!*

ПРИНЦИПЫ

Традиционный лигурийский салат с сотней вариантов приготовления!

Лигурийцы с детства приучены есть вареные овощи, с заправкой из уксуса красного вина с парой соленых анчоусов.

На фото сверху вариант предельно простой - отваренная в мундире морковь и картофель, которые достаточно очистить, сбрызнуть белым вином, затем уксусом. Добавить базилик или петрушку (можно и сухую в условиях февраля). Посолить и поперчить.

А дальше этот салат можно обогатить до





неузнаваемости.

Добавить к нему поджаренные сосиски и можно даже исключить морковь при этом.

Добавить соленые огурчики, и сделать заправку смешав: желток с оливковым маслом и столовой ложкой горчицы.

Добавить банку тунца в оливковом масле.

Кстати, к каждому из описанных ваших вариантов можно прибавить красный лук. Тонко его нарезав, сбрызнув уксусом красного вина и присыпав солью - дать ему настояться минут 5-10, затем жидкость слить и добавить такой слегка промаринованный лук в салат. Так лук станет нежнее и приятней на вкус.

Также к каждому без исключения варианту, можно прибавить каперсы без чесночек.

Вариант разглубокая салат тунцом, может предусматривать и добавление вареного яйца с моцареллой! Это традиционно лигурийское сочетание: тунец+яйцо+моцарелла.

В любой из вариантов можно прибавить варенную стручковую фасоль - ее часто можно купить в замороженном виде в феврале. И свежих овощей в виде: болгарского перца, помидора или листьев салата, как на фото слева.

БУДЖИЕ С МАРМЕЛАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1. 250 гр муки
2. 1 яйцо
3. 10 гр сливочного масла
4. 50 мл молока
5. 30 гр сахарной пудры
6. 15 мл водки
7. цедра лимона
8. соль
9. сахарная пудра на посыпку
10. арахисовое или растительно масло для жарки

Чтобы открыть этот рецепт с пошаговыми фото. Кликните по строчке: [буджие с мармеладом](#)



КАК ГОТОВИТЬ?

Тесто замешивать просто - достаточно смешать все ингредиенты до однородного состояния. Затем завернуть его в пленку и отправить в холодильник минимум на пол часика.

После чего тесто тонко раскатать. Выложить начинку. Пройтись влажной кисточкой в местах склеивания. Накрыть второй частью теста и склеить. Затем нарезать на квадратики. Я использую рефленный резак - волной.

ШАГ 1

Обжарить буджие с двух сторон в арахисовом либо растительном масле. Полностью погрузив их в масло.

ШАГ 2

Выложить в сито, чтобы излишки масла стекли. Затем переложить на бумажное полотенце или обычное (тканевое) чтобы масло окончательно впиталось в него.

ШАГ 3

Остывшие буджие посыпать сахарной пудрой.







КАТЯ ДОБЕРТИ



ФУД БЛОГЕР
ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ
KATYA DOBERTI

В 80% случаев, если у Вас есть мой журнал, значит Вы подписаны на мой Инстаграм.

А если еще нет! То кликайте по ссылке:

[@cucinaboom](https://www.instagram.com/cucinaboom)

Эта строчка "активная", нажав на нее откроется окошко с моим блогом в этой соц.сети.

Я не публикую личную информацию не связанную с рецептами или итальянской кухней. Мой блог посвящен исключительно рецептам домашней итальянской кухни с уклоном на регионы Лигурия и Пьемонте, в которых живу и чью кухню готовлю.

Предзаказ на бесплатный журнал рецептов к 8 марта доступен по ссылке: [предзаказ журнала с рецептами к 8 марта.](#)

Его можно будет получить на емейл, как только он будет доступен для скачивания.



**ЕСЛИ ВЫ
ХОТИТЕ
ПОДЕЛИТЬСЯ
МОИМ
ЖУРНАЛОМ
ПРОСТО
ОТПРАВЬТЕ
ССЫЛКУ
НА НЕГО**

<https://www.cucinaboom.com/recipes/download-feb/>

info@cucinaboom.com
WWW.CUCINABOOM.COM



Домашние рецепты
итальянской кухни
от Кати Доберти