

Валентино Бонтемпи

МЯСО
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ
сiссiа е россiо

Настоящая итальянская кухня от настоящего итальянца

Красный диплом высшей кулинарной школы

"Caterina De Medici"

KENWOOD
рекомендует

Cari lettori e lettrici
Dopo il primo libro la Pappa staliniana
indirizzato prevalentemente ad un
pubblico femminile, ho voluto
con il secondo libro CICCIA E ROCCIO
si pensare alla signora, ma anche
al lettore maschile e sono sicuro
che i divoratori di carne saranno
soddisfatti visto che il libro è
solo carne e basta
Non posso che augurarvi Buona
lettura e Buon lavoro

Un abbraccio

Ciao
Valentino Bontempi

После первой книги «Итальянская кухня», посвященной
главным образом женской публике, я решил написать
вторую – «Ciccìa e roccìo» (пер.: «Мясо и соус»), – которая,
несомненно, будет полезна и интересна девушкам, но главным
образом, скорее всего, порадует мужскую аудиторию,
а именно заядлых мясоедов, поскольку книга полностью
посвящена мясу. Только мясо, и basta!

Приятного всем чтения и вкусных кулинарных шедевров.
Обнимаю. Чао!

Валентино Бонтемпи



Валентино Бонтемпи

МЯСО.
Итальянская кухня
сіссіа е россіо

УДК 641/642
ББК 36.997
Б 81

Выражаем особую благодарность компании Kenwood
и лично Анастасии Ложкиной и Екатерине Маркушевой
за активную помощь в подготовке проекта.
Благодарим за участие в создании книги ресторан Bontempi

Фото *С. Моргунова*

Дизайн макета *М. Королевой*

Оформление *Г. Булгаковой*

Бонтемпи В.
Б 81 Мясо : Итальянская кухня : Chissia e rossio / Валентино Бонтемпи. — М. : Эксмо, 2012. — 224 с. : ил. — (Подарочные издания. Кулинария. Мода).

ISBN 978-5-699-46080-9

Захватывающие кулинарные мастер-классы от всемирно известного итальянского шеф-повара. Вторая книга кулинарного маэстро посвящена разным видам мяса: курице, свинине, говядине, телятине, кролику и баранине. Отдельная глава посвящена дичи, а любители всего домашнего смогут узнать, как приготовить настоящую колбасу. Все рецепты неоднократно протестированы, все продукты можно найти в России. «Мясо. Chissia e rossio» — это увлекательное путешествие в секреты вкусной и здоровой пищи с колоритом солнечной и радушной Италии!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-46080-9

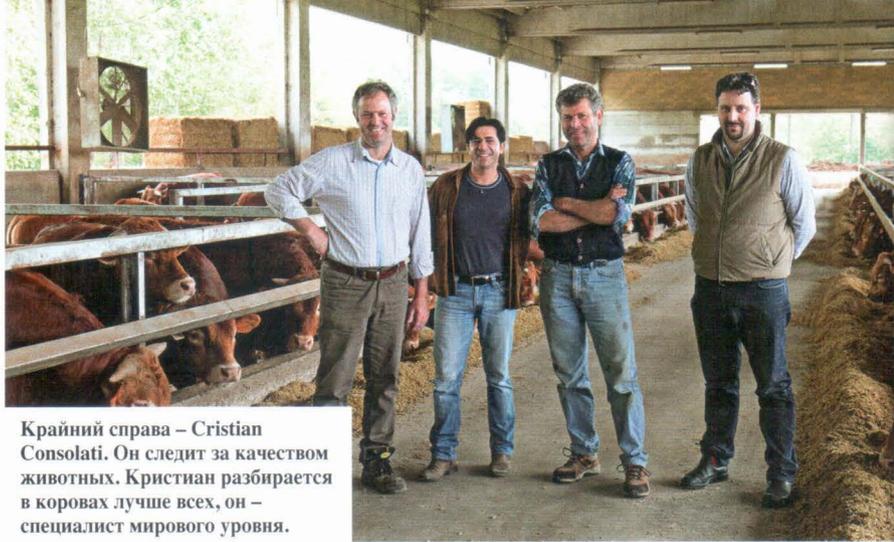
© Моргунов С. В., фото, 2011
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Содержание

Вступительное слово	6
Первые шаги	10
Говядина, телятина	48
Свинина	92
Баранина	116
Кролик	140
Курица	156
Утка, гусь, индейка	180
Дичь	200
Кулинарный словарь	218
Указатель	220



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



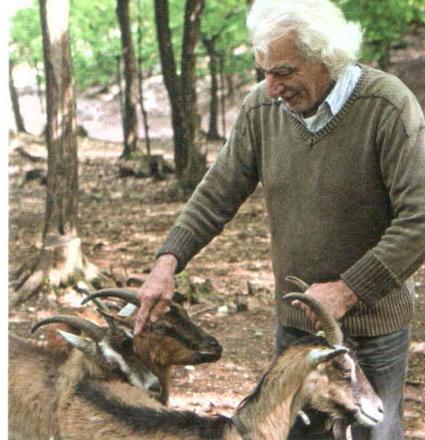
Крайний справа – Cristian Consolati. Он следит за качеством животных. Кристиан разбирается в коровах лучше всех, он – специалист мирового уровня.



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 (Ломбардия).



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 соответствующей 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 полюбил, и причину таких кулинарных пристрастий нашел – просто зима у вас долгая, потому приходится запасать впрок, да так, чтобы не испортилось... А мясо зажаривать привыкли, чтобы на всякий случай убить все лишние

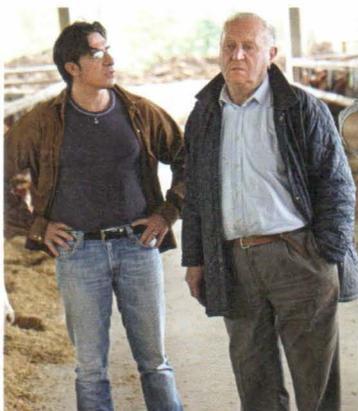
бактерии из некачественного продукта...

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, Senjora 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 созданных природой полезных веществ и ограничивает его. Не говоря уж о психологическом дискомфорте, когда человек насильно себя заставляет отказаться от желанных вкусов.

Можно и нужно есть мясо! И даже если вы на диете, просто съешьте 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 вкусности, которые очень любимы в России! Я говорю *grande grazie* (большое спасибо!) моей большой и лучшей в мире команде, которая помогла рождению этой книги! А начался 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), мясниками и просто отличными итальянцами (сеньора 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

carne

МЯСО



PPA
MAIALE
€ 10,00

PANCETTA
COPPATA
€ 22,00

BRESAOLA
€ 36,00

SALAME
€ 22,00

PANCETTA
FRESCA
€ 6,00



ORCHETTA

COSTINE
MAIALE

PROSCIUTTO
COTTO

FARAONE

FEGATO
VITELLO

Мясо. Основы

carne. fundamenti

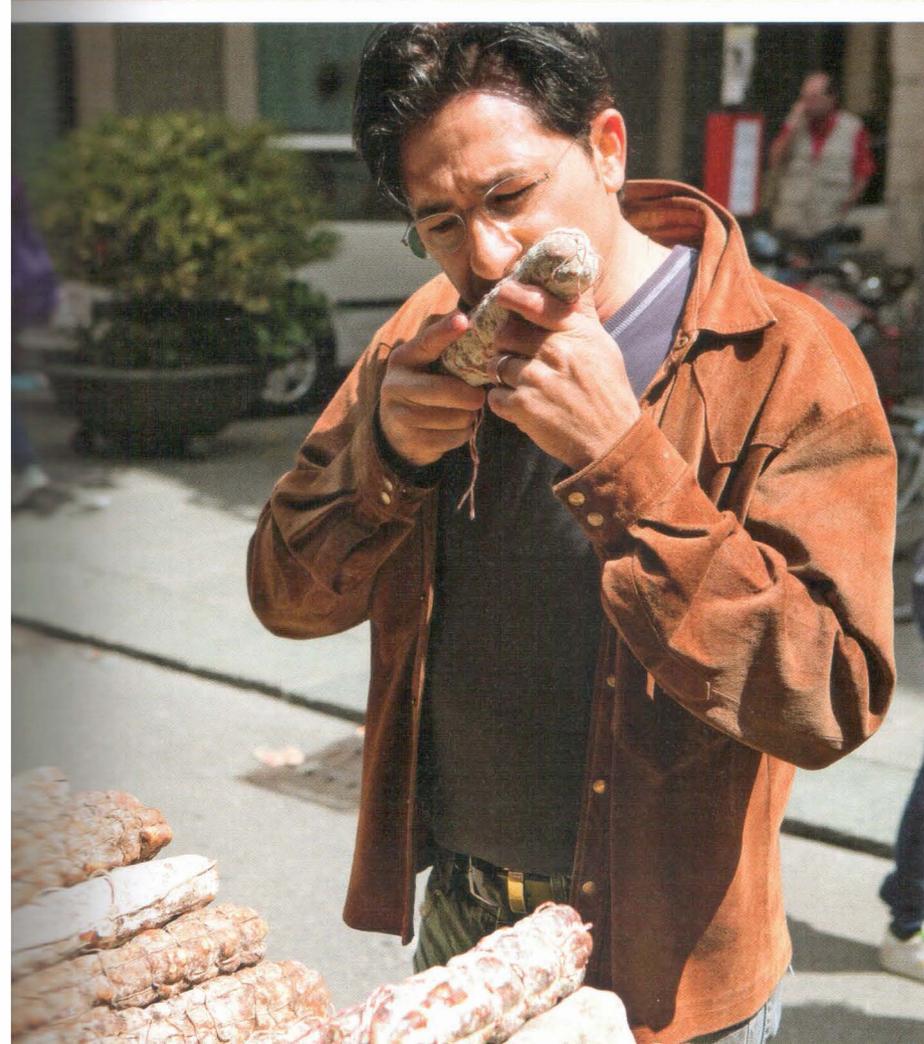
Как говорится, «человек есть то, что он ест». Я бы сказал больше – важно и то, что ело то животное, мясо которого мы будем есть. То, чем кормили хрюшку или бычка, в первую очередь формирует и вкусовые качества мяса, и, собственно, его полезность (или вредность). Поэтому, если это возможно, уточните этот момент у продавца. В Италии с кормом для животных все очень строго – очень много проверок, и это при устоявшейся традиции правильно кормить животных здоровой пищей (только натуральные компоненты, искусственные добавки недопустимы), что, безусловно, сказывается и на стоимости мяса. Потому периодически бывают протесты-забастовки против «завозных» товаров, имеющих меньшую цену, но и меньшую, если хотите, полезность. Так что будьте внимательны: испорченная (или искусственная) еда для животных – испорченное мясо для вас (невкусное, бесполезное и даже опасное).



Выбор мяса

Как лучше выбирать мясо? Не буду оригинальным, самый лучший совет – это найти «своего» мясника, которому доверяешь, который умеет работать с мясом и грамотно его разделять (это значительно облегчит вашу работу дома). В Италии мясник – это уважаемый человек, часто это целые династии. К ним ездят на другой конец города, их «передают из рук в руки». Мясные лавки – это произведения искусства, легкий мясной аромат, разнообразие как мяса, так и домашних колбасок-со-

сисок-сарделек, классически разделанное и должным образом хранимое мясо. Честно скажу, этого в России не хватает. На рынках я видел всякое качество мяса и обращение с ним и часто был неприятно поражен. Хотя будем надеяться, традиция «домашних» качественных мясных лавок в России зарождается (или возрождается). Если все-таки мясо вы выбираете самостоятельно – обращайте внимание на запах, цвет, внешний вид и консистенцию, а также упаковку (эти факторы помогут определить свежесть мяса).



Способы хранения мяса

Если мы говорим про свежее мясо, то срок его хранения в холодильнике скромнен:

- крупные и средние куски свежего мяса годны к использованию 3–4 дня (рекомендую содержать на нижних полках холодильника);
- свежий мясной фарш хранится 1–2 дня.

Свежее мясо можно также хранить в морозилке – разделайте его на желаемые кусочки и разложите порционно в отдельные пакеты для морозилки или алюминиевую фольгу (идеальный вариант – в вакуумные пакеты, в Италии сейчас бум спроса на вакуумные пакеты, очень удобный и надежный способ хранения как мяса, так и других продуктов).

Внимание: температура в морозилке не должна быть выше -18 градусов! В морозилке мясо может храниться достаточно долго – до 6 месяцев (куриное мясо и до года).

Мясо, приобретенное в замороженном виде, можно размораживать (и использовать для еды) только 1 раз, заморозка-разморозка мяса невозможна: мясо портится и становится опасным для здоровья. Готовое мясо (отварное, запеченное и т.д.) хранится 2 дня максимум. Рагу в контейнере – 5–6 дней. Пожалуйста, внимательно относитесь к срокам хранения мяса и оценивайте его годность потребления в пищу!

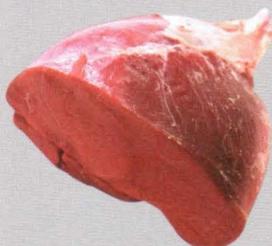




1 tagli della carne di manzo

МЯСО. разделка туши

ОКОВАЛОК
pese



ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ
ТАЗОБЕДРЕННОГО ОТРУБА
scamone



РЕБРА
bianco costato (bolliti)



ГРУДИНКА
polpa petto



СТЕЙК НА Т-ОБРАЗНОЙ КОСТИ
fiorentina



ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА
ТАЗОБЕДРЕННОГО ОТРУБА
spinacino



ГЛАЗНОЙ МУСКУЛ
pesce



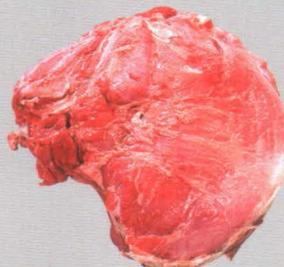
КОРЕЙКА НА КОСТИ
costata



ГОЛЯШКА
carretto anteriore ossobuco



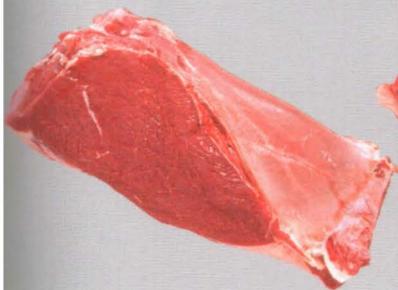
ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ
ТАЗОБЕДРЕННОГО ОТРУБА
fesa francese



ЩЕКА
guancial



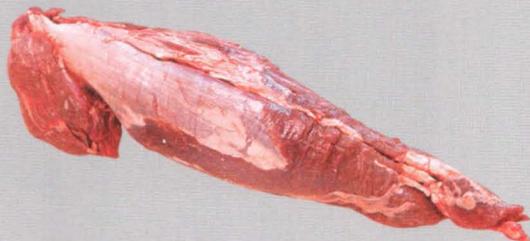
ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ЛОПАТКИ
cappello del prete



МЯКОТЬ ПЛЕЧЕВОЙ ЧАСТИ
fesa di spalla alta



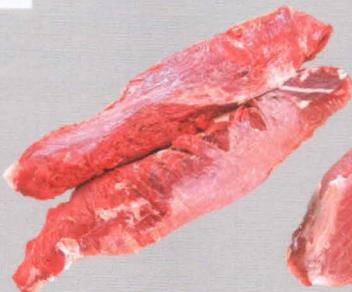
ВЫРЕЗКА
filetto



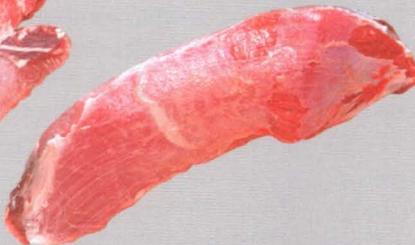
БОКОВАЯ ЧАСТЬ
ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА
piccione



ПАШИНА
pancia



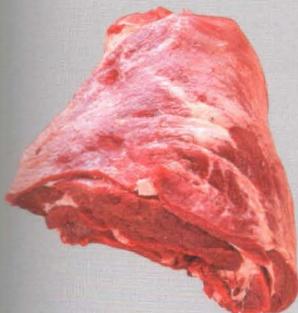
ОГУЗОК
magatello



ХВОСТ
coda di manzo



ФИЛЕ ШЕЙНО-ЛОПАТОЧНОГО
ОТРУБА
cocco taglio reale



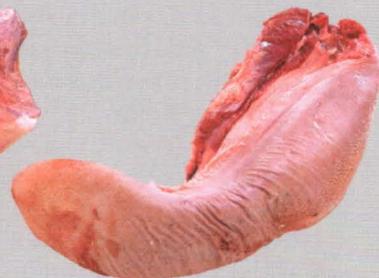
ЛОПАТОЧНО-
ШЕЙНЫЙ ОТРУБ
sottospalla

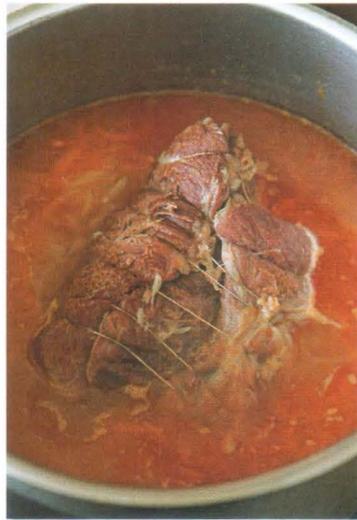


ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ
ЛОПАТКИ
fesa lunga



ЯЗЫК
lingua





Способы обработки мяса

медленная обработка

Отварное мясо (*bollito*) –

отваривать можно как просто в воде, так и с травами, в бульоне, с овощами. Этот метод обработки предпочтителен для мяса второй и третьей категории. Это очень здоровый способ приготовления легко перевариваемого мяса, попутно убиваются сразу 2 зайца – получаем мясной бульон и непосредственно диетическое мясо. Хотя тут надо расставить приоритеты. Если ваша цель – вкусный бульон, то желательнее сразу поместить мясо в холодную воду и далее отваривать (так мясо отдаст свои лучшие вкусовые качества бульону). Для приготовления более вкусного отварного мяса желательнее его помещать в уже подогретую воду.

Тушение (*stufato*) – томленное в печи мясо. Его еще называют

cottura dolce (нежное запекание). Запекают мясо на медленном огне, в небольшом количестве жидкости (обычно используют маринад, в котором мясо замачивается предварительно), постоянно следя, чтобы она не выкипела и мясо не пересохло. Технология *stufato* – процесс длительный, мясо нужно томить в печи порядка 5–6 часов.

Обжарка-тушение (*brasato*) – это наиболее распространенный способ приготовления мяса.

Предварительно мясо слегка обжаривается в масле с травами (оно может быть также предварительно замариновано), после чего к мясу добавляется произвольная жидкость – бульоны, овощные соусы, маринад, вино. Лучше всего такой метод обработки подходит для красных видов мяса.

Полуотварка (*stracotto*) – в отличие от предыдущего метода, маринад добавляется

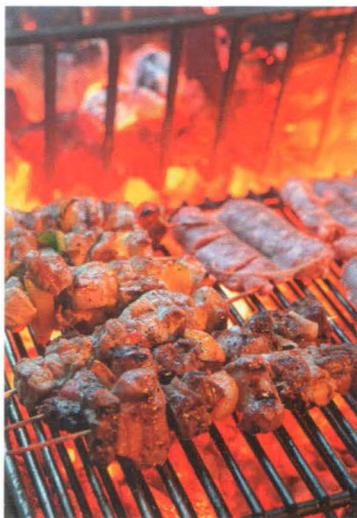
непосредственно в процессе приготовления мяса. В частности, винный маринад. Обычно это касается небольших кусочков мяса типа гуляша. На севере Италии очень популярен этот метод для приготовления конины и ослиного мяса.

Мертвое запекание (*arrosto morto*) – еще один способ медленной обработки, когда мясо

готовится уже не на медленном огне, а на среднем и большом. А запекание мертвое, поскольку мясо «жарится» в жидкости (бульон, молочная смесь).

Приготовление на пару

(*al vapore*) – это наиболее щадящий способ обработки любого продукта, позволяющий сохранить все его полезные свойства. Способ очень полезный, но, наверное, менее вкусный, чем остальные.



быстрая обработка мяса

Запекание (arrostato) –

мясо обжаривается на среднем огне в собственном соку (соку от маринада) без добавления дополнительной жидкости или с минимальным добавлением во избежание пережарки. В результате мясо покрывается аппетитной хрустящей корочкой, а внутри остается нежным, сочным и мягким.

Фритюр (frittura) – обжарка на большом огне, с погружением в масло. Я бы не советовал использовать только фритюр. Лучше сначала слегка отварить мясо или протушить, после чего можно делать и фритюр. Понятно, что фритюр – это калорийная бомба...

Гриль (grigliata) – один из наиболее «диетических» способов приготовления мяса, т.к. при обжарке на углях мясо теряет лишний жир. Тут важно не

передержать мясо на огне до слишком твердой корочки – она вредна (как и любые продукты горения). Мясо, приготовленное на гриле, сразу после гриля желательно положить отдохнуть в теплое место на 10–15 минут, таким образом мясо станет более мягким и дополнительно вытечет лишний жир.

Температура обработки мяса

На эту тему можно было бы написать диссертацию или сделать исследования и получить Нобелевскую премию. Безусловно, в кулинарии важна точность, но это скорее касается кондитерских изделий или мучных. При приготовлении мяса важно научиться регулировать температуру «на глазок» – опыт приходит быстро, надо просто внимательно присматриваться к поведению мяса. Любая хозяйка знает, что, например,

каждая духовка – это совершенно уникальное явление и к ней надо подстроиться и привыкнуть. Соответственно, мясо (и любой другой продукт) в разных духовках будет вести себя по-разному. То же самое отмечу и про сковородки и кастрюли: разного качества, материала, формы и размеров. Прожарка и исполнение блюда в них будет немного варьироваться, надо просто индивидуально подойти к процессу. Конечно, в своих рецептах я указал время приготовления каждого блюда, но мясо – продукт деликатный, прошу проявить вашу творческо-кулинарную жилку и готовить исходя из ВАШИХ домашних условий и утвари.

Добавлю, что можно и стандартизировать температуры обработки мяса. Для этого есть «умные» суперсовременные кухни с духовками, указывающими температуру внутри. Есть и специальные термометры для измерения температур (в кулинарии). Но все-таки готовить – это эмоция, настроение, это легкость и непринужденность, и я бы не хотел ни вас, ни себя загонять в рамки.

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 каждо
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.



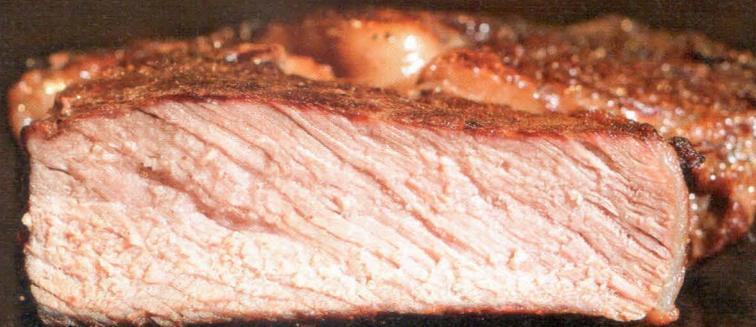
Medium – умеренно прожаренное мясо розового цвета. Обжарка 6–7 минут.



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).

strumenti ed utensili

оборудование
для работы
с мясом



Не буду забивать вам голову аксессуарами и агрегатами для изощренного приготовления мясных блюд. Их много – и для профессионалов, и для домашнего использования, и современных, и давно проверенных временем.

Мой девиз – «Итальянская кухня доступна для всех и при любых условиях», поэтому отмечу лишь основное.

- Чтобы легко и вкусно готовить мясо, прежде всего нужны хорошие, наточенные ножи. Это я вам говорю как шеф-повар, именно для мяса – это прибор номер один. От них зависят и правильная разделка, и очистка мяса от лишнего.

- Также очень важно, на чем (в чем) вы будете жарить, – собственно сковороды, кастрюли и противни. Однозначно рекомендую тефлоновое покрытие: блюда будут легче (меньше масла), минимум пригорания (тут, конечно, не обойтись без соответствующих лопаточек, деревянных или пластиковых). Кастрюли нужны высокие и большие – мясу нужно место и воздух. Понадобятся они и для маринадов, и для бульонов. Лучше, если кастрюли будут с толстым дном.
- Очень вкусным получается мясо из мелкой посуды (внутри стальной), поскольку медь хорошо прогревается. Внимание: после приготовления мясо сразу необходимо переложить (в медных кастрюльках его нельзя хранить).

- Противни (и лотки) используйте не тонкие, а с более плотным дном.
- Для быстрой обжарки мяса обязательно надо иметь железную сковороду.
- Очень облегчает жизнь мясорубка – идеально, если есть электрическая, с различными насадками.
- Гриль и барбекюшница – не рекомендую использовать мангалы из тонкого стального листа, они плохо держат тепло. Дрова и уголь в них быстро прогорают, а необходимость постоянно помахивать картонкой приводит к пересушиванию мяса сверху и обугливанию снизу.



Мясные соусы

fondi di carne

Я предпочитаю всегда подавать мясо с его «родным» соусом. Мясной соус сохранит и подчеркнет истинный вкус мясного блюда. Соусы делаются из остатков мяса и обрезков, а также с использованием костей.

fondo di vitello Соус из телятины

1 кг костей телятины и обрезков мяса телятины

1 стебель сельдерея

1 морковь

1 луковица

125 мл белого вина

2 зубчика чеснока

60 г сливочного масла

50 мл оливкового масла

соль, перец

1 лавровый лист, по веточке тимьяна и розмарина

3 л овощного бульона

1 На противне растопить оливковое масло и сливочное масло с придавленным чесноком (неочищенным, «в рубашке») – добавить тимьян, розмарин и лавровый лист. Слегка обжарить чеснок, добавить кости и обрезки мяса, посолить и поперчить (очень мало, т.к. соус должен быть максимально нейтральным).

2 Слегка обжарить мясо, смочить белым вином (если хотите, чтобы соус получился потемнее, добавьте 1 ст. л. томатной пасты и красного вина), дать вину выпариться.

Добавить мелко порезанные морковь, сельдерей и лук, залить бульоном (чтобы все мясо было им покрыто) и поставить запекаться на медленном огне в духовке.

3 Постоянно поливать мясо бульоном с противня. Бульон должен выпариться наполовину. Примерно на это уйдет 3–4 часа. Достать из духовки, оставить «отдыхать» минут на 20, после чего профильтровать все и оставить остывать.

• Нет необходимости обезжиривать бульон, т.к. при охлаждении все жиры всплывут на поверхность и можно будет легко этот слой удалить. Можно жиры сохранить отдельно (чтобы потом помочь загустеть соусу) или смешать со сливочным маслом.

fondo di selvaggina Соус из дичи

1 кг костей дичи

2 луковицы-шалот

2 веточки тимьяна

ягоды можжевельника

50 мл оливкового масла

50 г сливочного масла

овощной бульон

125 мл красного вина

соль, перец

1 Порубленные кости обжарить в оливковом масле с веточкой тимьяна, посолить и поперчить, добавить кусочек сливочного масла и измельченный шалот, слегка обжарить шалот, смочить красным вином, дать ему выпариться, смочить овощным бульоном. Запекать на медленном огне в духовке.

2 Во время запекания постоянно поливать мясо бульоном с противня. Бульон постепенно должен выпариться на две трети. Примерно на это уйдет 3–4 часа. Достать из духовки, оставить «отдыхать» минут на 20. Профильтровать все и остудить. Обезжирить.

fondo di coniglio Соус из кролика

1 кг костей кролика

1 стебель сельдерея

2 луковицы-шалот

125 мл белого вина

2 веточки тимьяна или майорана

60 г сливочного масла

50 мл оливкового масла

соль, перец

3 л овощного (или куриного) бульона

1 Порезать кости кролика на куски размером 3–4 см. Очистить шалот и сельдерей, измельчить их.

2 В смеси оливкового и сливочного масел с майораном или тимьяном обжарить кости кролика, посолить и поперчить, смочить вином и дать ему выпариться, добавить овощи, смочить все бульоном и неплотно накрыть алюминиевой фольгой. Поставить запекаться в духовку на 3 часа при температуре 180 °С. Постоянно поливать мясо бульоном с противня. Бульон постепенно должен выпариться на одну треть. Достать из духовки. Дать остыть. Поместить в холодильник. Обезжирить.

fondo di agnello Соус из ягненка

- 1 кг** костей ягненка
- 1** стебель сельдерея
- 1** морковь
- 1** луковица
- 125 мл** белого вина
- 2** веточки тимьяна
- 2** зубчика чеснока
- 60 г** сливочного масла
- 50 мл** оливкового масла
- соль, перец
- 3 л** овощного бульона

1 Очистить и измельчить лук, морковь и сельдерей. В смеси оливкового и сливочного масел с придавленным неочищенным чесноком и тимьяном обжарить кости, посолить и поперчить, смочить вином и дать ему выпариться.

2 Добавить овощи, смочить все бульоном и неплотно (не заворачивая края) накрыть алюминиевой фольгой. Поставить запекаться в духовку примерно на 3 часа при температуре 180 °С. Постоянно поливать мясо бульоном с противня. Бульон постепенно должен выпариться на одну треть. Достать из духовки. Дать остыть минут 20. Поместить в холодильник. Обезжирить.

fondo di maiale Соус из свинины

- 1 кг** костей свинины
- 1** стебель сельдерея
- 1** морковь
- 1** луковица
- 125 мл** белого вина
- 2** веточки розмарина
- 2** зубчика чеснока
- 60 г** сливочного масла
- 50 мл** оливкового масла
- соль, перец
- 3 л** бульона из телятины



1 Очистить и измельчить лук, морковь и сельдерей. В смеси оливкового и сливочного масел с придавленным неочищенным чесноком и розмарином обжарить кости, посолить и поперчить, смочить вином и дать ему выпариться.

2 Добавить овощи, смочить все бульоном и неплотно накрыть алюминиевой фольгой. Поставить запекаться в духовку примерно на 3 часа при температуре 180 °С. Постоянно поливать мясо бульоном с противня. Бульон постепенно должен выпариться на одну треть. Достать из духовки. Дать остыть 20 минут. Поместить в холодильник. Обезжирить.

carne e salsa

СОУСЫ К МЯСУ

salsa ai champignons e peperoni Соус с шампиньонами и перцем

200 г шампиньонов
1 красный болгарский перец
1 ст. л. соуса песто из базилика
125 мл белого сухого вина
0,5 ч. л. паприки в порошке
1 луковица-шалот
1/4 стручка острого красного перца
соль, перец
оливковое масло

1 Порезать мелко шампиньоны и болгарский перец. Обжарить измельченный шалот в оливковом масле на медленном огне, к нему через пару минут добавить болгарский перец и грибы, посолить и поперчить. Когда грибы потеряют влагу, смочить белым вином, дать ему выпариться и добавить пикантный перчик. Снять с огня. Когда смесь остынет, добавить соус песто.

- Соус идеален для красного мяса, приготовленного на гриле.

salsa di maionese e yogurt Майонезно-йогуртный соус

3 ст. л. майонеза
3 ст. л. натурального жирного йогурта
1 ч. л. дижонской горчицы
1 зубчик чеснока
10 зеленых оливок без косточки
10 каперсов

1 Смешать все ингредиенты (оливки и каперсы предварительно измельчить) и поставить в холодильник.

- Соус идеален для белого мяса, приготовленного на гриле.



salsa con pomodori arrostiti

Соус с запеченными помидорами

1 кг помидоров
0,5 лимона (цедра)
0,5 апельсина (цедра)
2 зубчика красного чеснока
5 веточек тимьяна (измельчить)
5 листиков базилика (измельчить)
1 ч. л. тростникового сахара
соль, перец, оливковое масло

- 1 Удалить кожуру с помидоров (положить в кипяток, затем в воду со льдом), удалить семена и порезать на 4 дольки. Положить их на противень. Посолить и поперчить, добавить чеснок (мелко порезанный), натертую на терке цедру лимона и апельсина, сахар, тимьян и базилик. Смочить оливковым маслом и поставить запекаться в духовке на 1 час при температуре 100 °С.

2 После запекания смешать все в блендере с оливковым маслом до получения кремообразной массы.

- Идеален соус для мяса на углях и рыбы. Кто любит попикантнее – добавьте пикантный перчик.

salsa ai peperoni arrostiti

Соус с запеченным перцем болгарским

2 болгарских перца
2 зубчика красного чеснока
125 мл белого вина
петрушка, базилик
1 луковица
орегано сухой
соль, перец, оливковое масло

- 1 Посолить и поперчить перец, обжарить на гриле, после чего поместить в полиэтиленовый пакет остывать. Когда перец остынет, снять кожуру, удалить семечки.

2 В оливковом масле обжарить измельченный лук, к нему добавить измельченный болгарский перец, посолить и поперчить, смочить вином и оставить выпариваться до нужной консистенции, должен получиться соус.

3 В загустевший соус добавить измельченный чеснок, оливковое масло. Взбить все в блендере до получения крема. Добавить в крем орегано, измельченную петрушку и листья базилика.

- Подходит для всех видов мяса на гриле.

salsa verde

Зеленый соус

1 пучок свежей ароматной петрушки
2 зубчика чеснока
4 анчоуса в масле
1 яйцо вкрутую
50 г черствого белого хлеба (размочить в уксусе)
винный уксус (белый или красный)
оливковое масло
немного каперсов по вкусу
соль на кончике ножа

Все ингредиенты, кроме масла, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. В получившийся «фарш» добавить оливковое масло до получения кремовой консистенции и соль. Хорошо подавать с колбасой коtteкино, отварным мясом и языком.



**chimi churri salsa
argentina**
Аргентинский соус
кимид кури

2 ч. л. перца чили
1 ч. л. орегано
2 ч. л. свежей измельченной
петрушки
0,5 ч. л. соли
4 зубчика красного чеснока
125 мл белого винного уксуса
2 лавровых листа
250 мл оливкового масла

1 Смешать все ингредиенты, закрыть их в герметичном сосуде и встряхнуть. Оставить на ночь, если соус получится слишком густым – разбавить оливковым маслом.

• Соус универсален как для мяса, так и для рыбы. Лучше всего он подходит для красного мяса.

salsa alle banane
Банановый соус

2 банана
1 лимон
100 г нежирного йогурта
1 ч. л. чеснока в порошке
1 ч. л. карри
1 ч. л. перца чили
0,5 ч. л. кориандра

1 Смешать в блендере все ингредиенты (кроме кориандра) до получения кремообразной массы. Посыпать сверху измельченным кориандром и хранить в холодильнике.

• Хорошо идет с белым мясом птицы на гриле.

salsa yogurt e aglio
Соус с йогуртом
и чесноком

300 мл натурального йогурта
2 зубчика чеснока
белый перец, соль
перышки зеленого лука
1 ст. л. оливкового масла
100 г помидорок черри
1 ст. л. лимонного сока

1 Порезать помидорки на дольки, посолить и поперчить, добавить измельченный чеснок, йогурт. Все тщательно перемешать, добавить зеленый лук (очень мелко порезанный), лимонный сок и оливковое масло.

• Вместо зеленого лука можно использовать свежую мяту по вкусу.



salsa guacamole Соус гуакамоле

2 авокадо
перышки зеленого лука
1 помидор
1 лимон или лайм
1 зеленый острый перчик
соль, перец
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. зеленого табаско
несколько листиков кинзы

1 Авокадо должен быть зрелым, на ощупь мягким. Порезать авокадо на половинки, удалить косточку, мякоть порезать и растолочь в пюре вилкой, посолить и поперчить.

2 Добавить в пюре сок лайма, оливковое масло, перемешать. Добавить измельченный лук, измельченный перчик (предварительно удалить из него все семечки) и пару листиков кинзы (мелко порванные), в конце – помидор, порезанный на кубики (предварительно снять с помидора кожуру, удалить семечки).

• Соус будет пикантнее, если добавить к нему еще немного зеленого табаско.



oli profumati e aromatizzati alle erbe pastorizzati

ароматизированные масла на травах

Ароматизировать масло можно по-разному. Если вы планируете использовать его сейчас же, то можно взбить необходимое количество масла с травами в блендере, оставить все на пару часов настаиваться, далее профильтровать полученное масло с помощью марли. Если хотите иметь ароматизированное масло для длительного хранения – лучше его пастеризовать.



- 1 Масло с розмарином: 1 литр хорошего оливкового масла, 10 веточек свежего розмарина. Подготовить веточки розмарина и смешать с маслом, довести на медленном огне до температуры 70–80 °С, снять с огня, дать остыть, профильтровать, остудить и разлить по бутылкам.
- 2 Масло с базиликом: 1 литр хорошего оливкового масла, 30 листиков базилика свежего. Листики базилика смешать с маслом, довести на медленном огне до температуры 70–80 °С, снять с огня, дать остыть, профильтровать и разлить по бутылкам.
- 3 Масло с чесноком: 1 литр хорошего оливкового масла, 1 головка красного чеснока. Разделить чеснок на зубчики (зубчик раздавить) и смешать с маслом, довести на медленном огне до температуры 70–80 °С, снять с огня, дать остыть, профильтровать и разлить по бутылкам.
- 4 Масло с чили: 1 литр хорошего оливкового масла, 10 маленьких перчиков чили. Покрошить перчик в масле, довести на медленном огне до температуры 70–80 °С, снять с огня, дать остыть и разлить по бутылкам.
- 5 Масло с тимьяном: 1 литр хорошего оливкового масла (л. 20 веточек тимьяна свежего. Подготовить веточки тимьяна и смешать с маслом, довести на медленном огне до температуры 70–80 °С, снять с огня, дать остыть, профильтровать и разлить по бутылкам.



Фарши

farcia di carne

farcia di carne mista Фарш мясной микс

200 г индейки
150 г телятины
100 г свинины
150 г говядины
150 г хлеба для тостов
200 мл сливок (35% жирности)
3 взбитых яичных белка
соль, перец
20 мл коньяка
пряные травы по вкусу

1 Провернуть через мясорубку все типы мяса (предварительно порезанного на кусочки) и хлеб (также предварительно порезанный на кусочки), влить сливки, посолить и поперчить, все тщательно перемешать, добавить коньяк. Можно по вкусу добавить и овощи, мелко порезанные на кубики (предварительно отваренные в воде), травы – тимьян, розмарин.

2 Взбить белки и добавить их к фаршу. Оставить фарш «отдыхать» минут на 30.

- Фарш хорош для блюд в духовке или отварных (это фарш для фарширования мяса).

farcia di carni bianche per ripieni di carne Фарш из белого мяса

200 г индейки
150 г телятины
100 г свинины
150 г хлеба для тостов

50 г несоленого сала
3 взбитых яичных белка
50 мл сливок (35% жирности)
соль, перец
1 луковица
2 ст. л. белого вина
шалфей, розмарин, чеснок
оливковое масло

1 Провернуть через мясорубку мясо, посолить и поперчить, добавить хлеб, нарезанный на мелкие кубики, смешать со сливками. В оливковом масле слегка протушить мелко нарезанный лук, смочить его белым вином, дать ему выпариться и оставить остывать.

2 Добавить к фаршу лук, туда же чеснок, шалфей, розмарин – все в измельченном виде. Добавить взбитые белки и все тщательно перемешать. Оставить в холодильнике минимум на 30 минут. Далее можно использовать в качестве фарша к белому мясу для фаршировки.

farcia per carni di selvaggina Фарш из дичи

100 г свинины
200 г индейки
300 г дичи (оленина, косуля, лосятина)
200 мл сливок
1 луковица
150 г хлеба для тостов
3 веточки тимьяна
1 лавровый лист
5 ягод можжевельника
1 зубчик чеснока
250 мл красного вина
оливковое масло
3 яичных белка



1 В оливковом масле слегка протушить мелко нарезанный лук с лаврушкой, смочить красным вином, дать вину выпариться и оставить охлаждаться.

2 Провернуть через мясорубку мясо, хлеб и тушеный лук, добавить сливки, приправить чесноком, добавить ягоды можжевельника и смешать с измельченным тимьяном, со взбитыми яичными белками. Оставить в холодильнике на 30 минут. Использовать как фарш в блюдах с дичью.

- Хлеб предварительно можно размочить в сливках.



Гарниры

contorno

В России безусловным лидером стала бы картошка во всех ее проявлениях. И это правда очень вкусно, но в Италии, пожалуй, менее распространено. С чем чаще всего едят мясо? Прежде всего это паста. На севере Италии очень любят подавать с мясом кукурузную или рисовую поленту. Конечно же, к мясу отлично подходят все виды овощей и зелени – как в сыром виде, так и в запеченном или приготовленные на гриле (и тут лидирует помидор). И салаты, салаты, салаты – их в Италии множество, некоторые виды салатов в России сложно найти, но у вас есть свои. Как я уже отмечал в предыдущей книге, в России очень вкусные овощи и зелень, стыдно признаться, но, наверное, даже лучше, чем в солнечной Италии.

Все приправляется неизменным оливковым маслом, бальзамическим уксусом, смачивается лимонным соком – и, как говорится, ничего лишнего! Кетчупы, майонез, горчица, даже соевый соус у нас в Италии почти не прижились.

Зеленые тальятелле (паста) tagliatelle verdi

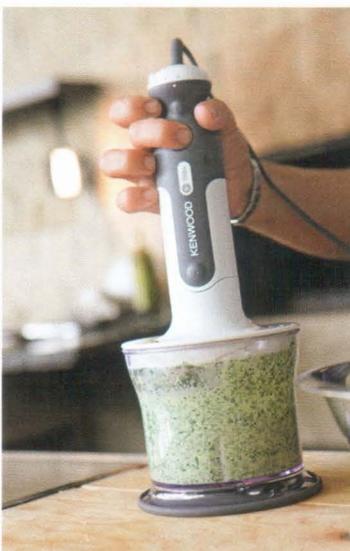
1 кг муки

4–6 яиц

1 ст. л. оливкового масла

200 г свежего молодого мини-шпината

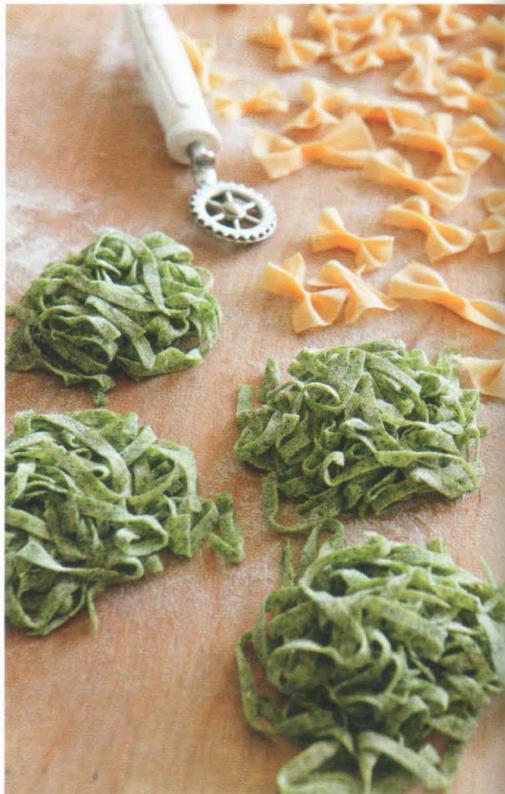
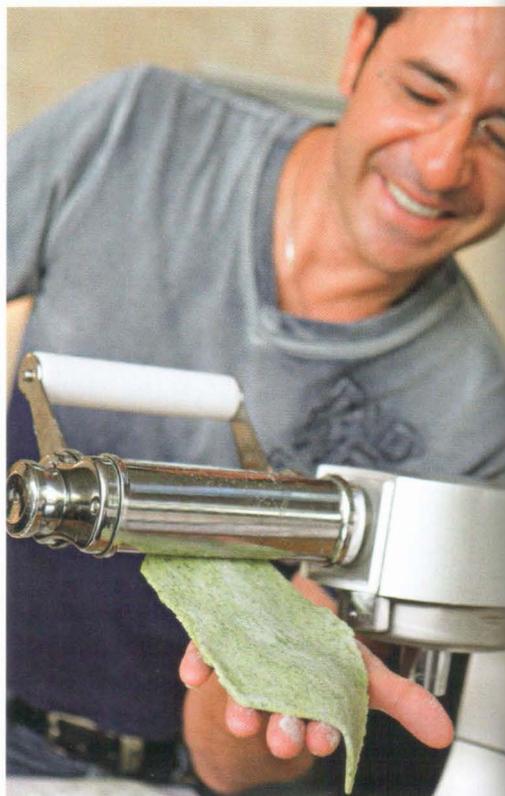
1 Промыть шпинат в воде как следует.



2 Довести воду (без соли) до кипения, забросить туда шпинат на 2 минуты (если листья твердые, можно варить подольше). Вынуть готовый шпинат из кипятка и сразу положить его в лед (чтобы листья не потеряли своего насыщенно-зеленого цвета). Отжать как следует. Взбить шпинат до пюреобразной массы.

3 Насыпать муку горкой, в центр разбить яйца, влить оливковое масло и шпинатную массу и замесить тесто. Если тесто суховато и не собирается в комок, можно добавить немного воды, а если тесто жидкое, добавить немного муки. Удобнее всего замешивать тесто в комбайне.

4 Тесто скатайте в шар и покройте полиэтиленовой пленкой или влажной салфеткой. Оставьте «отдыхать» минут на 40 в холодильнике. Раскатайте тесто в тонкие слои пасты (2 мм) и порежьте их на тальятелле (с помощью специальной машинки или ножа).



Запеканка из цуккини sformato di zucchini

4 яйца

250 мл сливок (22% -е)

250 мл молока

1 луковица-шалот

20 г пармезана (натереть)

пара веточек тимьяна

4 помидора

300 г цуккини

пара листиков орегано

и базилика

оливковое масло

соль, перец

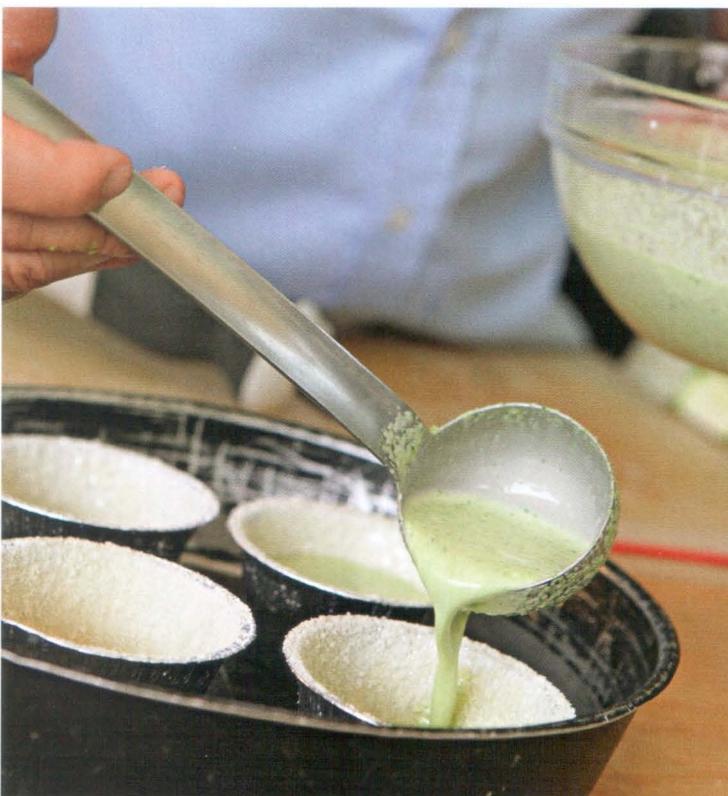
щепотка мускатного ореха

1 Порезать внешнюю, зеленую, часть цуккини на кусочки. Слегка обжарить на оливковом масле в сковороде с антипригарным покрытием измельченный шалот, потом к нему добавить обжариваться цуккини. Посолить и поперчить, добавить тимьян. Взбить овощную смесь в блендере и оставить охлаждаться.

2 В миске взбить яйца венчиком, влить туда овощную смесь, молоко и сливки, добавить щепотку мускатного ореха.

3 Разлить запеканку по моноформочкам для запекания, предварительно смазанным маслом и посыпанным пармезаном.

4 Готовить в духовке на 180 °С минут 25–30, на водяной бане. Подавать к этому блюду мелко порезанные помидоры (без кожуры и семян), посолить, поперчить, добавить орегано, базилик и смочить оливковым маслом.



Итальянские колбасы

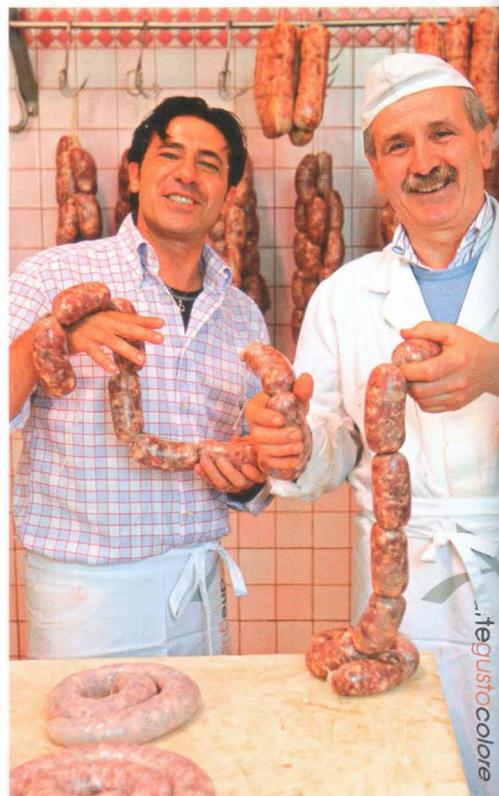
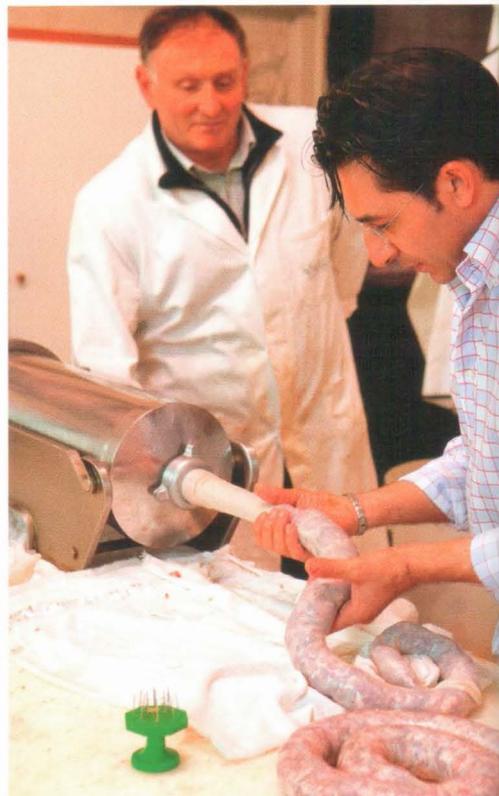
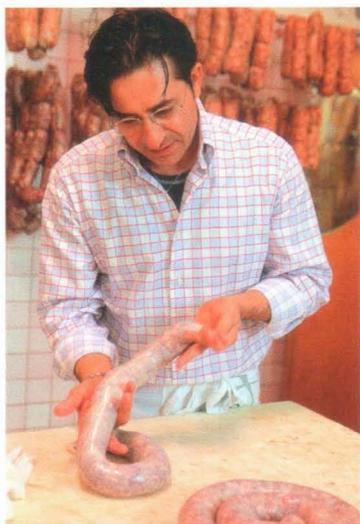
salumi italiani

Итальянские колбасы – это отдельная и очень интересная тема. В Италии колбасу делают только из свежих ингредиентов с минимальным добавлением консервантов.

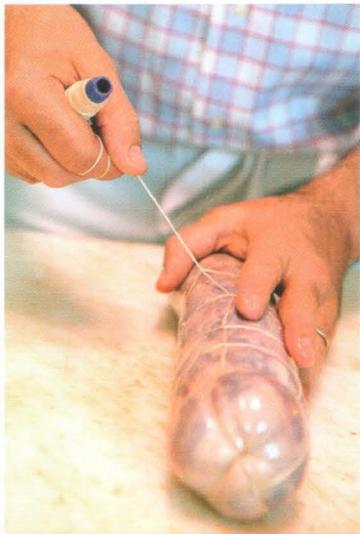
По виду мяса различают следующие колбасы:

- колбаса, которая готовится только из свинины;
- из смешанного фарша (свинины и говядины);
- из смеси говяжьего, свиного фарша и фарша из языка (oss del stomac con lingua);
- в Италии ничего не пропадает зря – жесткие жилистые части мяса, продукты, которые в России называют субпродуктами: язык, щеки, сердце, – из этих частей изготавливается отдельный вид колбасы, cotechino.

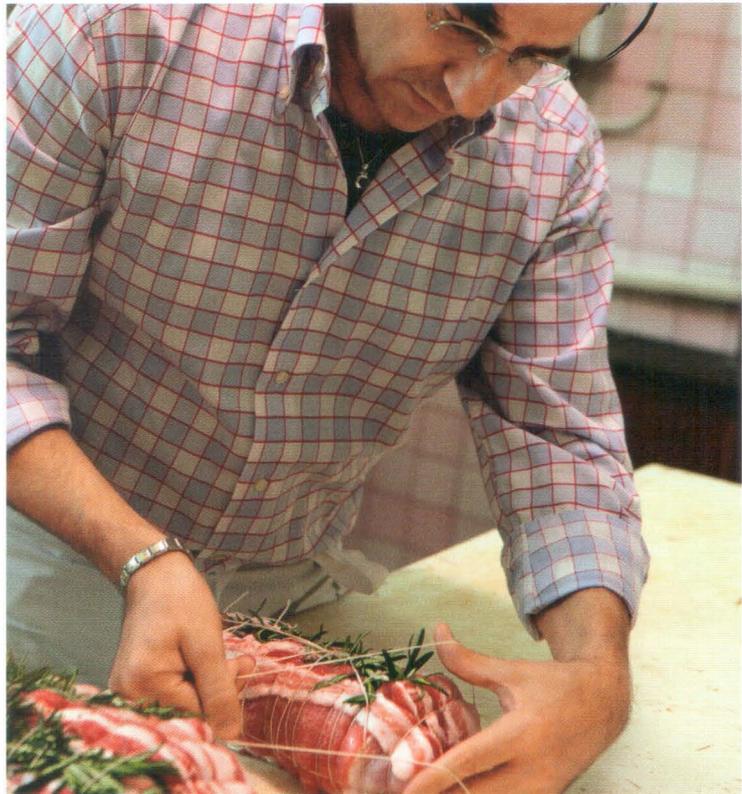
Самая вкусная домашняя колбаса производится в городе Монте-Изола. Здесь ее делают не из фарша, который прокрутили через мясорубку (pestum, как ее называют на диалекте), а мелко-мелко нарезают мясо ножом. Так получается их фирменная колбаса salame di mont isola.



Отдельное спасибо за помощь в подготовке материалов по изготовлению колбасы замечательному человеку – Franco Lancini (на фотографии справа).



Длинная колбаса называется salame, если мы связываем более короткие колбаски – то это уже salciccia. Есть еще маленькие «охотничьи» колбаски – sacciatorini. Их клали в карман, отправляясь на охоту.



salame nostrano Колбаса свойская

Это количество продуктов на 40 кг колбасы

- 33,5 кг** мяса (мякоть свинины)
- 6,5 кг** твердого жира (щека или грудинка)
- 1,5 л** белого или красного вина
- 40 г** измельченных специй (поровну: мускатный орех 33%, гвоздика 33% и корица 33%)
- 880 г** крупной морской соли
- 8 г** нитрата соли кишки
- 6–8** долек чеснока по вкусу

- 1** Приготовить маринад (джигулада): в ступке измельчить 6–8 долек чеснока, смешать чеснок с вином. Чесночное вино процедить.
- 2** Провернуть через мясорубку (с помощью решетки № 16) все мясо, посолить, смешать со специями, нитратом соли и вылить в этот фарш маринад. Все как следует перемешать. Мясо готово к помещению в кишки.

- 3** Самые лучшие кишки – это прямая кишка свиньи. Нафаршировать кишки мясом. Связать колбаску, проткнуть ее в нескольких местах, чтобы вышел лишний воздух. Подвесить колбасу.

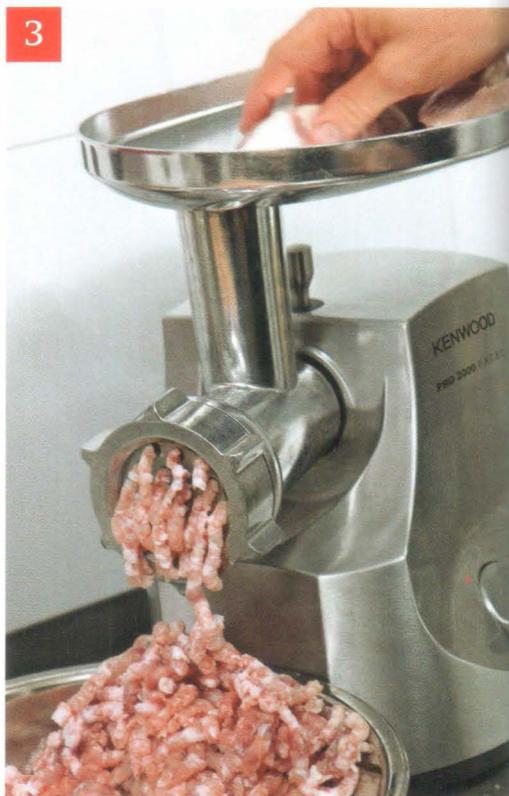
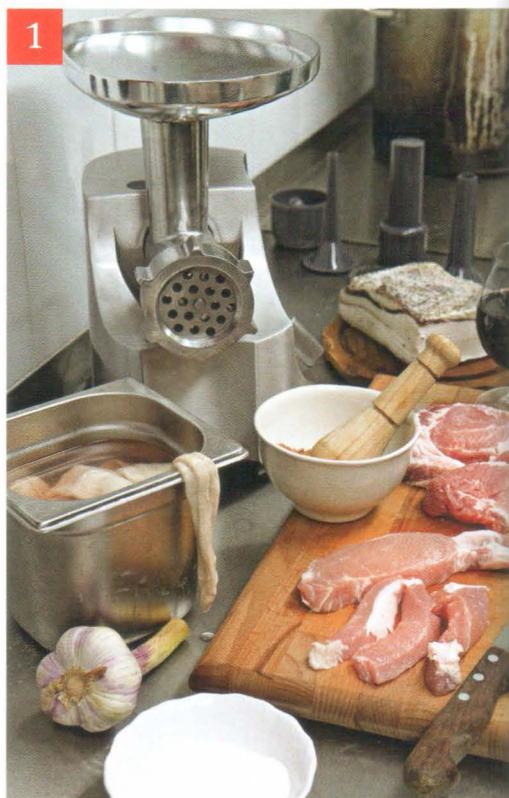
- 4** В таком виде колбаса находится в помещении с влажностью 90–95% в течение 16 часов (чтобы из нее вытекла вся лишняя жидкость).

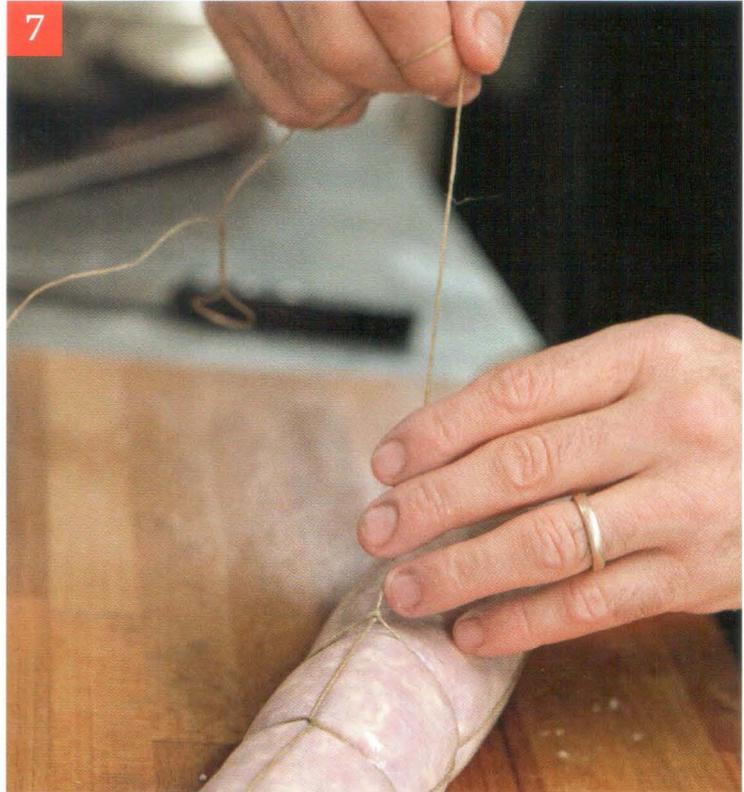
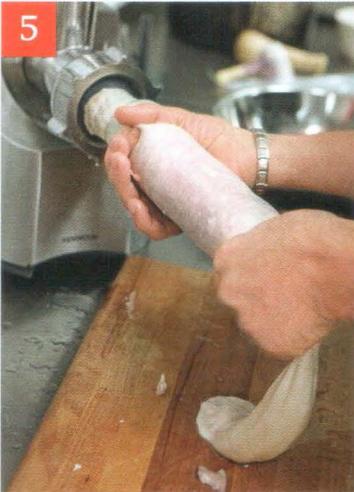
- 5** После этого колбасу выдерживать от 4 до 8 дней при температуре 18–20 °С (это период подсыхания колбасы).

- 6** Следующий этап – выдержать колбасу в помещении при температуре 12–15 °С с очень высокой влажностью. Минимум через 40 дней колбаса готова.

salciccia Сарделька

Приготовить фарш как для свойской колбасы. только для этой колбаски мясо надо еще мельче измельчить в мясорубке (решетка № 12) и нафаршировать свиную или говяжью кишку. Связать колбаску длиной 12–15 см и оставить на 3–4 дня в подвешенном состоянии. Готовую колбаску разрезать на две половины и обжарить на гриле.





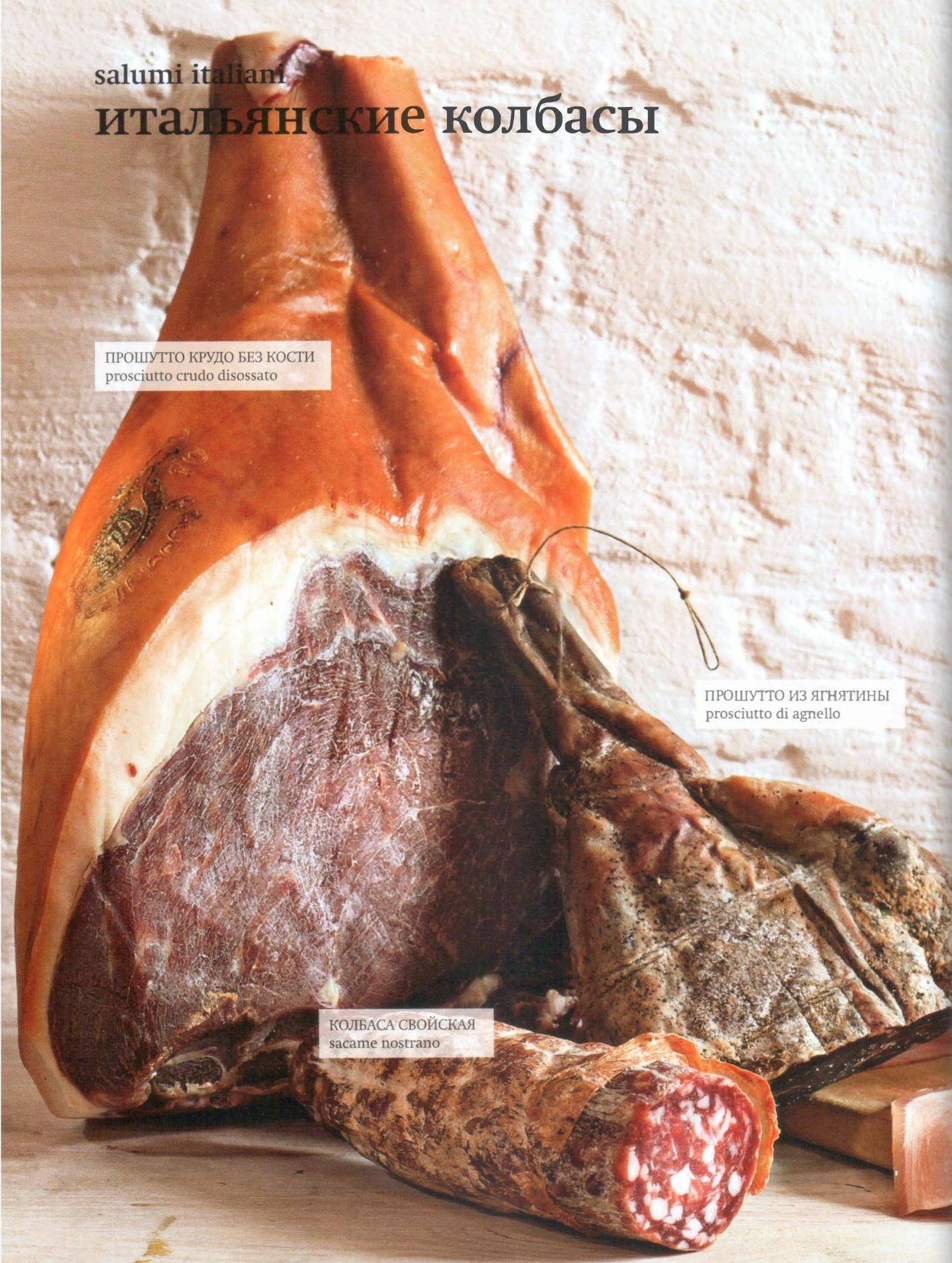
salumi italiani

ИТАЛЬЯНСКИЕ КОЛБАСЫ

ПРОШУТТО КРУДО БЕЗ КОСТИ
prosciutto crudo disossato

ПРОШУТТО ИЗ ЯГНЯТИНЫ
prosciutto di agnello

КОЛБАСА СВОЙСКАЯ
sacame nostrano



ПРОШУТТО КОТТО (ОТВАРНОЕ)
prosciutto cotto

КОПЧЕНАЯ ГРУДИНКА
pancetta affumicata

СПИНАТА КАЛАБРЕ (ОСТРАЯ)
spianata calabra piccante

БРЕЗАОЛА
bresaola

САЛЮ
lardo

Маринование

10 salamoia per marinare carne e lingua Маринад для мяса и языка

На 1 литр:

- 1 л воды
- 90 г нитрата соли
- 5 веточек тимьяна
- 3 веточки розмарина
- 3 лавровых листа
- 2 палочки корицы
- 5–6 головок гвоздики
- 15 г перца горошком
- 12 ягод можжевельника
- 30 г сахара

1 Смешать все травы и ягоды можжевельника в воде и довести до кипения. когда закипит – добавить нитрат соли и сахара, снять с огня.

2 Когда остынет, можно использовать как маринад для мяса: говядины, свинины и говяжьего языка.

- Полученный маринад использовать для мяса исходя из расчета: на 1 кг 200 мл маринада (20% от веса мяса). Мясо маринуется с помощью ввода жидкости шприцем.

Мариновать лучше исходя из таких сроков:

- язык – 8–9 дней
- свинина – 3 дня
- куриные филе – 1 день
- утиные филе – 1 день
- филе свинины – 1 день



Бульоны

Такой бульон идеален для супов и ризотто.

consomme o brodo ristretto Консоме, или Бульон ристретто

На 3 литра бульона:

- 300 г говядины
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- черный перец горошком
- соль крупная
- 3 яичных белка

1 Поставить на огонь кастрюлю с 4 л воды, довести до температуры 80 °С (до кипения не доводить).

2 Порезать говядину на мелкие кусочки. Отдельно нарезать на кубики морковь, лук и сельдерей. Провернуть мясо

и овощи через мясорубку. Полученный фарш посолить, добавить лавровый лист, перец и белки. Все тщательно вымесить руками до получения однородной массы и добавить воду к фаршу (80 °С).

3 Поставить бульон с мясом на средний огонь и первые 2–3 минуты помешивать деревянной лопаткой, чтобы мясо не прилипло ко дну кастрюли.

4 Варить бульон в течение 2 часов (за это время жидкость должна немного выпариться). Попробовать на вкус: можно добавить еще немного соли или наоборот.

5 Бульон готов, когда все мясо будет на поверхности воды, а сам бульон станет очень светлым и почти прозрачным. У вас получится 3 л прекрасного бульона.

zuppa pavese Павийский суп

- 1,5 л мясного бульона
- 6 яиц
- 6 гренек
- 60 г сливочного масла
- петрушка
- 6 ст. л. томатного соуса
- пармезан

1 Подготовить гренки: обжарить на сливочном масле хлеб. предварительно нарезав его на ломтики толщиной 1 см. Разложить гренки на дно каждой тарелки. На каждую гренку вылить по 1 яйцу, стараясь не проткнуть желток. Посыпать пармезаном



и украсить измельченной петрушкой. На каждую порцию добавить по 1 ст. л. томатного соуса.

- 2 Отдельно разогреть мясной бульон. Разлить бульон по тарелкам (с гренками и прочим), поперчить.

- Это очень сытное и быстрое блюдо. Итальянцы особенно любят готовить его в зимнее время.

Мясо и тесто

pasta pane per rivestire carni arrosto

Хлебное тесто для покрытия запеченного мяса

1 кг муки
35 г сахара
25 г соли
25 г свежих дрожжей
1 яичный белок
50 г мягкого сливочного масла
140 мл молока (комнатной температуры)
500 мл воды
специи по вкусу (лук, перец болгарский, мак, оливки, розмарин, шалфей)

- 1 В отдельной миске смешать дрожжи и молоко, помешивая добавить белок, муку и сахар, далее влить понемногу воду, добавить соль и сливочное масло, все перемешать до консистенции теста. Затем положить в тесто специи (предварительно обжарить их в смеси сливочного и оливкового масел и измельчить).

- 2 Скатать из теста шарик, сделать на нем надрез в виде крестика и положить в глубокую миску, закрыть пищевой пленкой (обмотать теплым влажным полотенцем) и оставить подниматься при комнатной температуре примерно на 30–40 минут.

- 3 Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 сантиметра и покрыть им уже готовое мясо. Запекать в духовке 20 минут при температуре 200 °С.

Пицца с пикантной колбасой и черными оливками

На раскатанное тесто для пиццы разложить томатную пасту (равномерно), моцареллу, кусочки колбасы, черные оливки и запекать в духовке. Можно сверху посыпать зеленым луком.

С копченым сыром скаморца, свежей сосиской и шпинатом

Отварить сосиску в течение 15 минут, постоянно снимая пенку. На тесто для пиццы положить кусочки сыра, шпинат (отваренный и отжатый предварительно), кусочки измельченного чеснока и сосиску, порезанную кружочками. Смочить оливковым маслом и запекать.



impasto per pizza da pizzeria Тесто для пиццы как в пиццерии

2 кг муки для пиццы

1 л воды

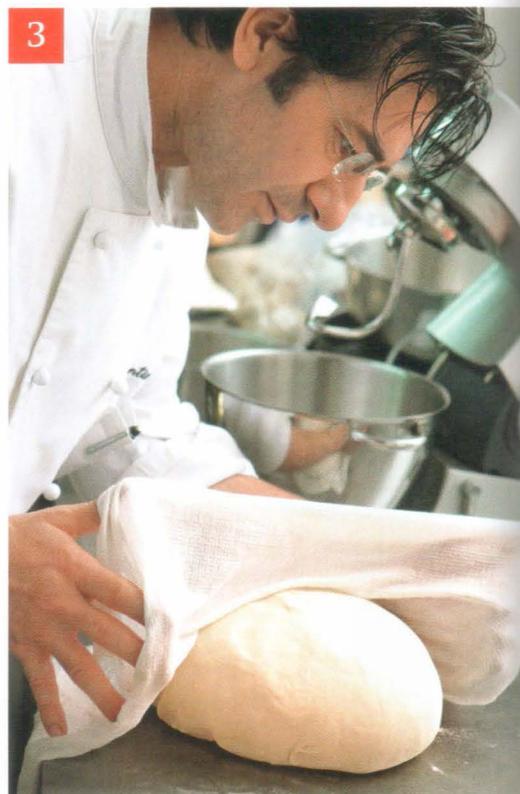
8 г свежих пивных дрожжей

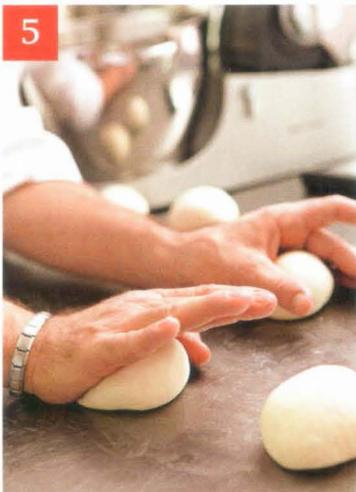
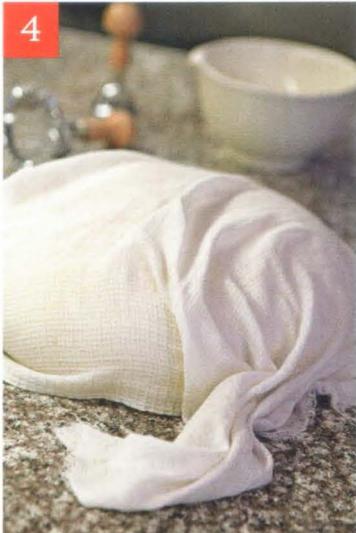
50 г соли

100 мл оливкового масла

1 Смешать в комбайне воду и дрожжи, постепенно добавив муку (постоянно помешивая). Замешивать тесто 3–4 минуты. Добавить соль (ни в коем случае не раньше, иначе не сработают дрожжи). Тесто должно получиться эластичным и однородным, оно не должно рваться. Еще раз хорошо замешать. Оливковое масло добавить за пару минут до конца замешивания.

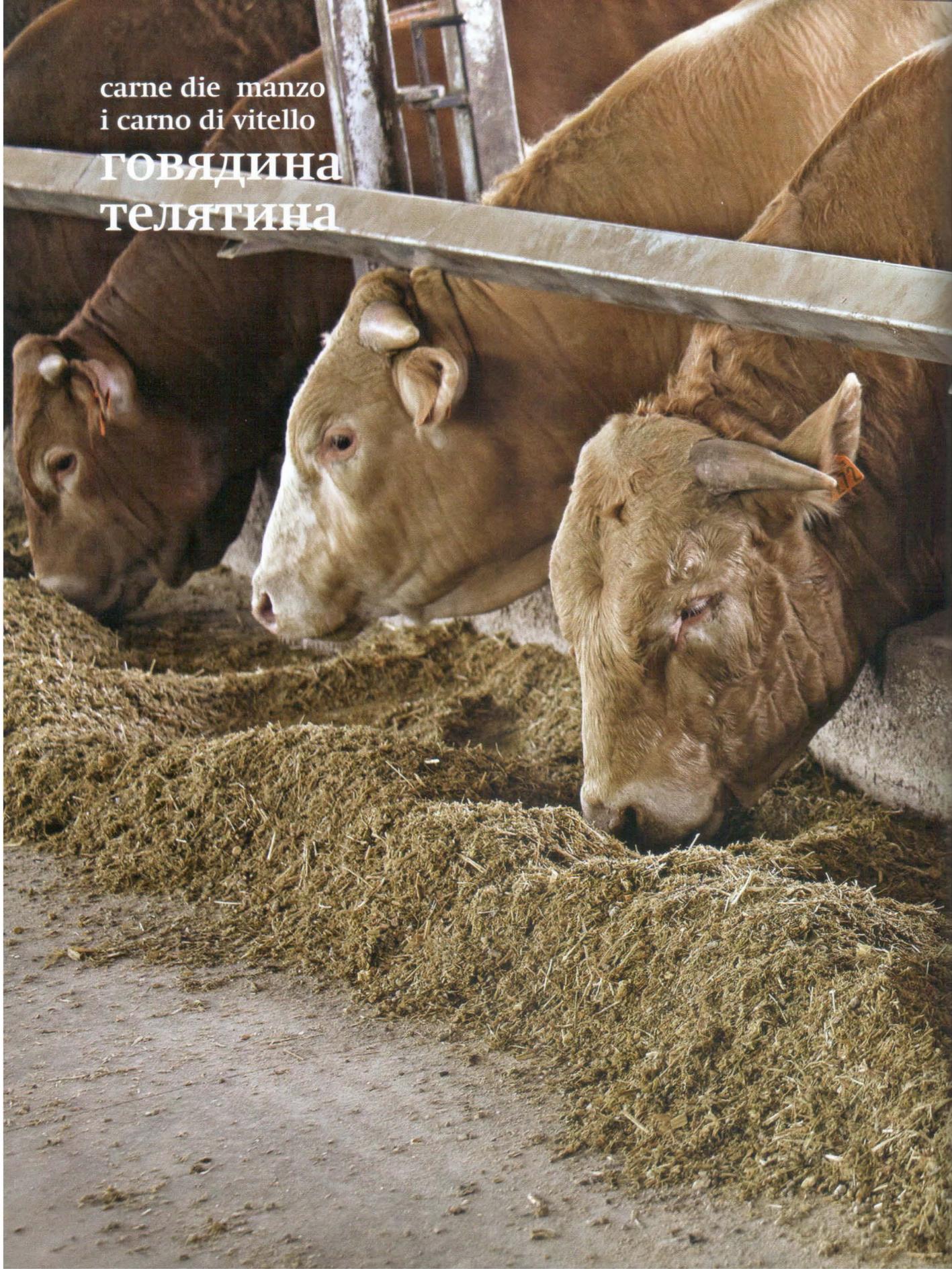
2 Порезать тесто на кусочки весом 200–220 г, сделать из кусочков шарики. Через 3 часа тесто можно использовать. Срок хранения теста в холодильнике в таком виде 2–3 дня.

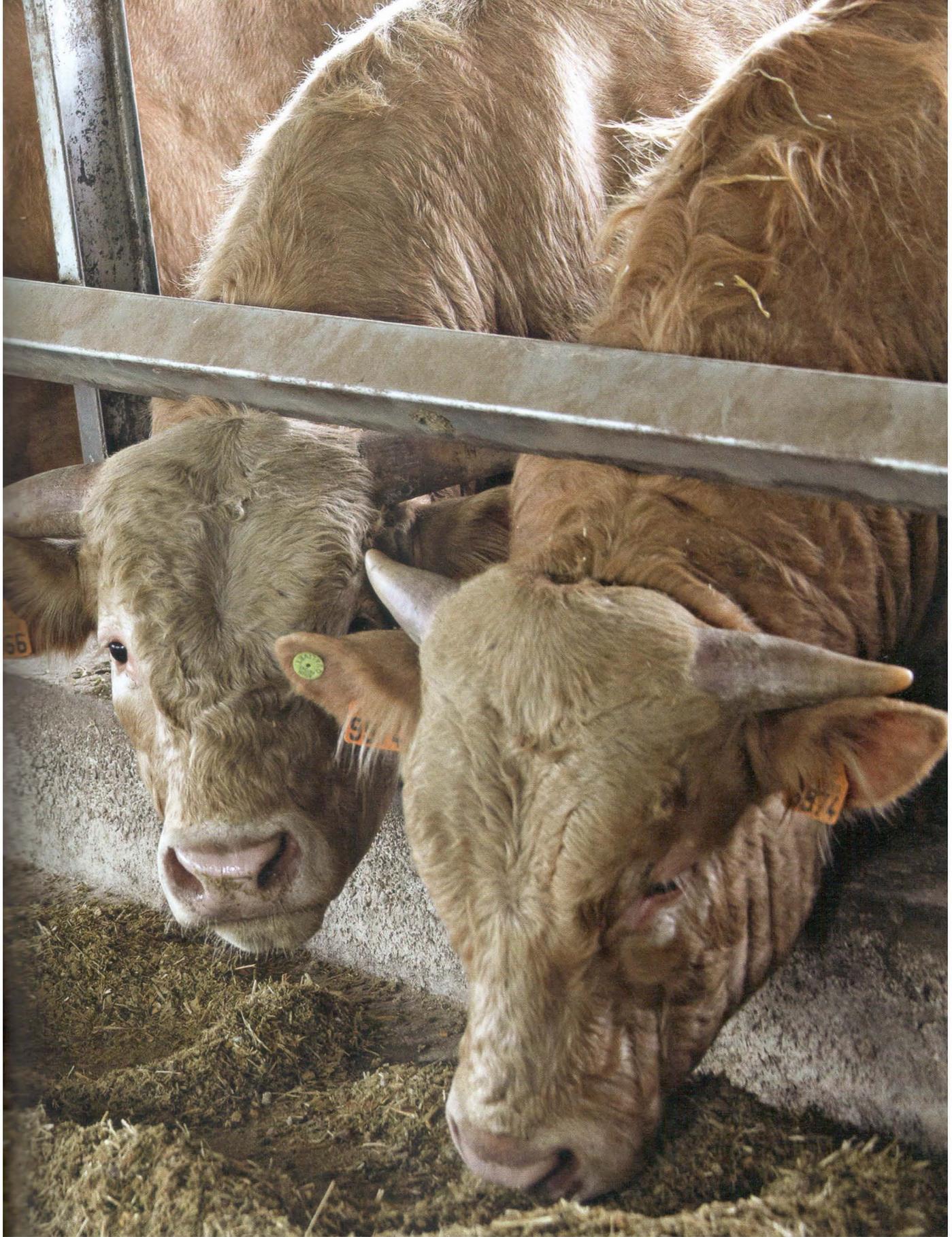




carne di manzo
i carni di vitello

ГОВЯДИНА
ТЕЛЯТИНА

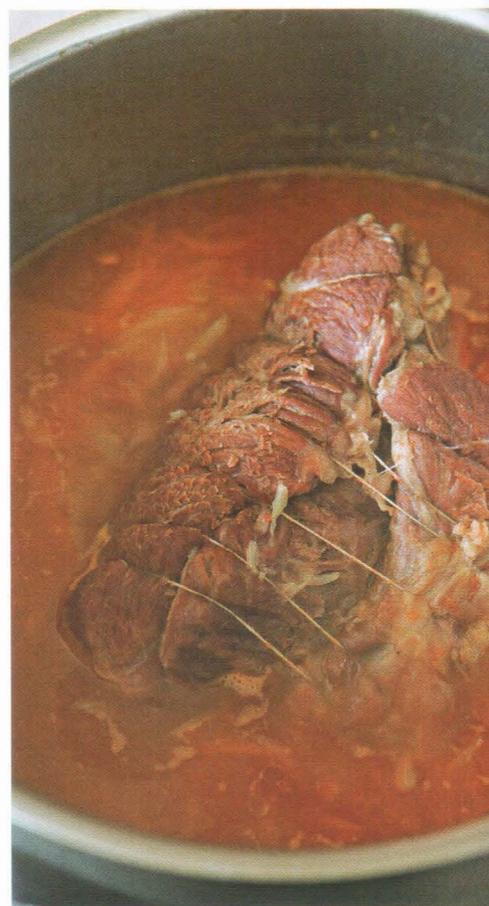






6–8 персон 120 мин. 168 ккал

**Говядина,
тушенная
в пиве с луком**
stufato di manzo
alla bizza con cipolle



1,2 кг говядины плечевой части
800 г белого лука
1 л светлого пива
1 лавровый лист
соль, перец

3 ст. л. томатного соуса
2 ст. л. муки
50 г сливочного масла
оливковое масло

50

итальянская кухня. мясо

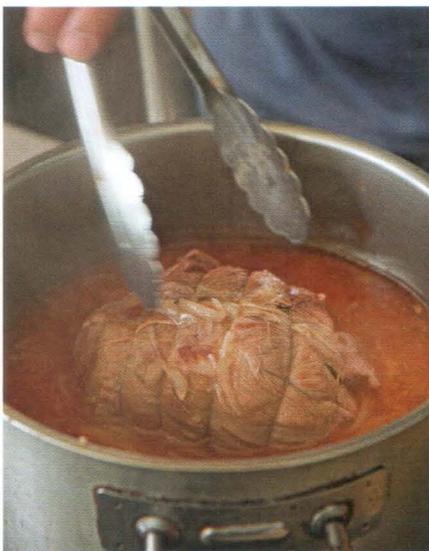
говядина, телятина

1 Очистить лук и порезать соломкой. В смеси оливкового и сливочного масел с добавлением лаврового листа потушить лук на медленном огне.

2 Мясо обвалить в муке и связать колбаской, обжарить в другом сотейнике отдельно от лука в смеси оливкового и сливочного масел. Посолить и поперчить, жарить буквально пару минут. Потом

соединить мясо с луком. Добавить томатный соус и залить пивом, поставить на медленный огонь, накрыть крышкой и готовить до тех пор, пока мясо не станет мягким, – это займет около 1.5 часа. При необходимости мясо смачивать соусом от запекания, бульоном или пивом.

3 Подавать с полентой и измельченной петрушкой.





152 ккал

Язык в соли, как в стародавние времена, с колбасой котекино

lingua salmistrata come
una volta e cotechino



4–5 (10 кг) говяжьих языков

для бульона:

1 морковь

1 стебель сельдерея

5 лавровых листов

3–4 горошины перца

для маринада:

4 палочки корицы

2 г нитрата соли

250 г крупной морской соли

5–6 лавровых листьев

10–15 головок гвоздики

для колбасы котекино:

2,5 кг кожи с ребрышек
свинины

5 кг языка говяжьего

10 кг шеи свиной

5 кг свиной щеки

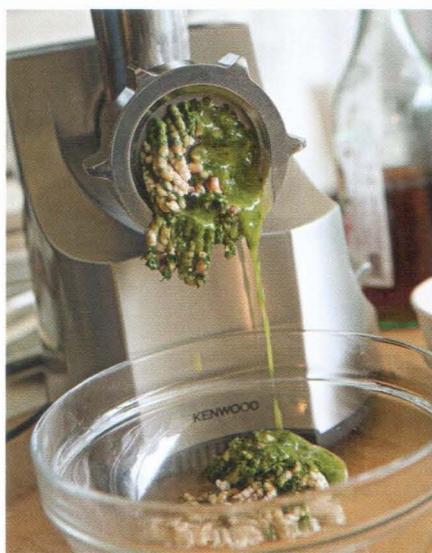
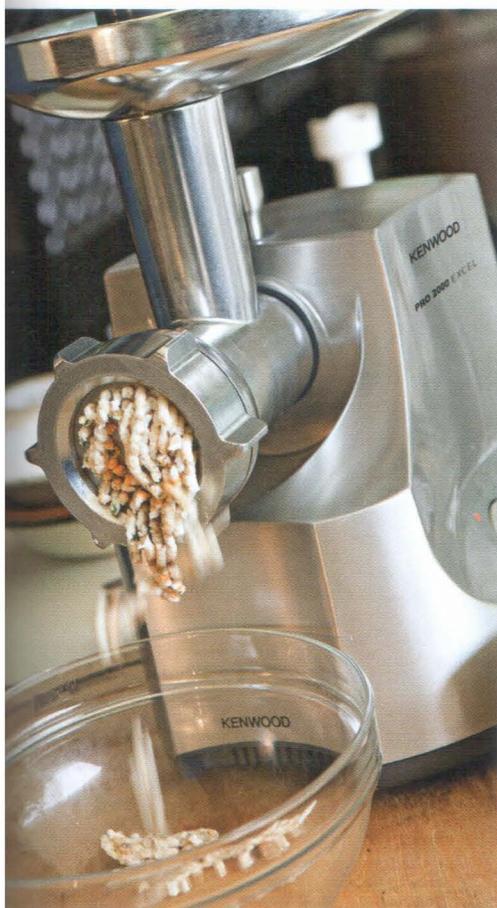
5 кг свинины с кости

5 г измельченных специй

1,5 л белого сухого вина

80 г крупной морской соли
свиньи кишки

- 1 Промыть языки и высушить салфеткой. Положить языки в контейнер (лучше из поликарбоната) и массировать, втирая все компоненты для маринада. Поставить в холодильник при температуре 3–4 °С на 20–25 дней, не забывая при этом хотя бы раз в день поворачивать языки и поливать выделившимся соком. Маринад станет жидким, т.к. соль растает от жидкости, которую даст мясо. Через 20–25 дней как следует промыть мясо под краном с холодной водой – минут на 10 поставить его под струю воды.
- 2 Промытые языки положить в холодную воду в кастрюлю с высокими бортами, добавить туда же листики лаврушки для вкуса, морковь, сельдерей, горошины перца и отварить на медленном огне до готовности. Если зубочистка протыкает язык свободно, значит, мясо готово. После отваривания дать отдохнуть 5 минут или поместить язык под струю с холодной водой и снять с него жесткую пленку.
- 3 Подать к столу с зеленым соусом (см. с. 27) или картофельным пюре. После маринования языки можно несколько месяцев хранить в вакууме.



- 4 Для колбасы котекино: через мясорубку (решетка с дырочками диаметром 4,5 мм) пропустить все виды мяса. Смешать получившийся фарш со специями, вином и солью, хорошо перемешать. Поместить в кишку и связать колбаску. Подвесить и выдержать в помещении при температуре 12–15 °С с высокой влажностью. Колбаса будет готова через 3–4 дня.

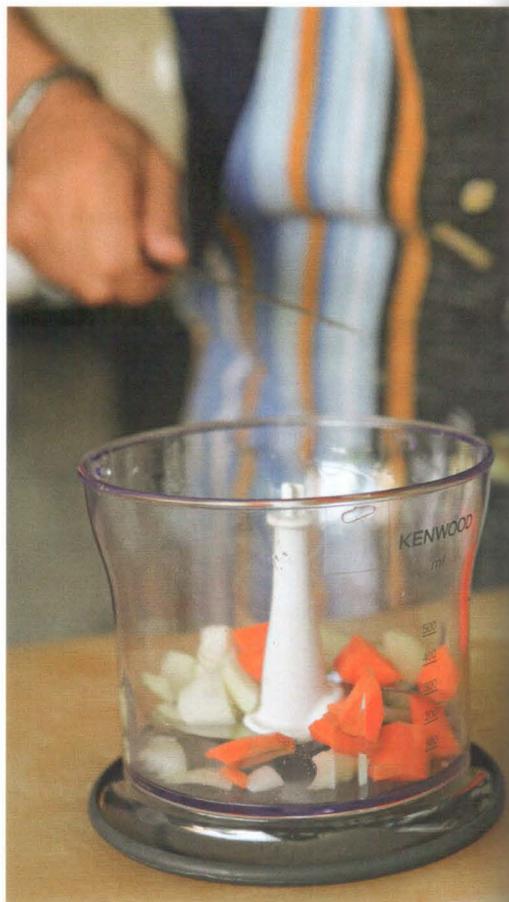
- Язык редко подается в Италии просто так: обязательно должно быть мясное ассорти, в которое входит, например, колбаса котекино. Едят эту колбасу... ложкой!



4 персоны 30 мин. 209 ккал

Маринованная говядина скапече

manzo marinato allo
scapese



4 куса говядины (антрекот)
по **200 г** каждый
1 средняя луковица
1 средняя морковь
3 зубчика красного чеснока
125 мл винного уксуса,
красного или белого

250 мл воды
соль
оливковое масло
свежемолотый черный перец
щепотка семян фенхеля
или кориандра
0,5 ч. л. тростникового сахара

54

итальянская кухня. мясо

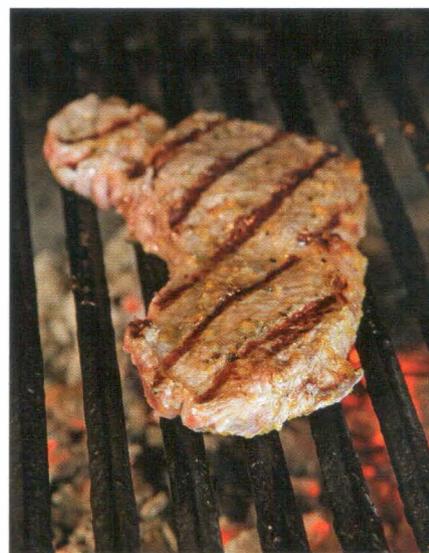
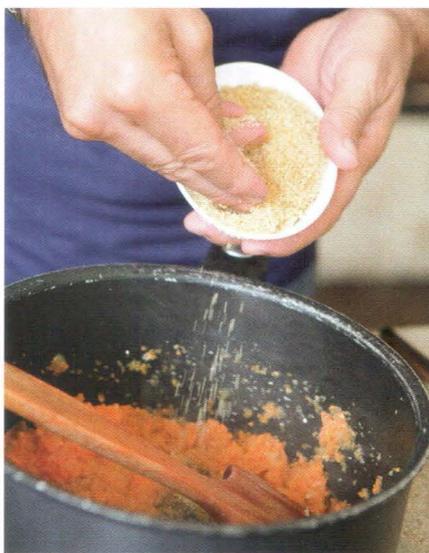
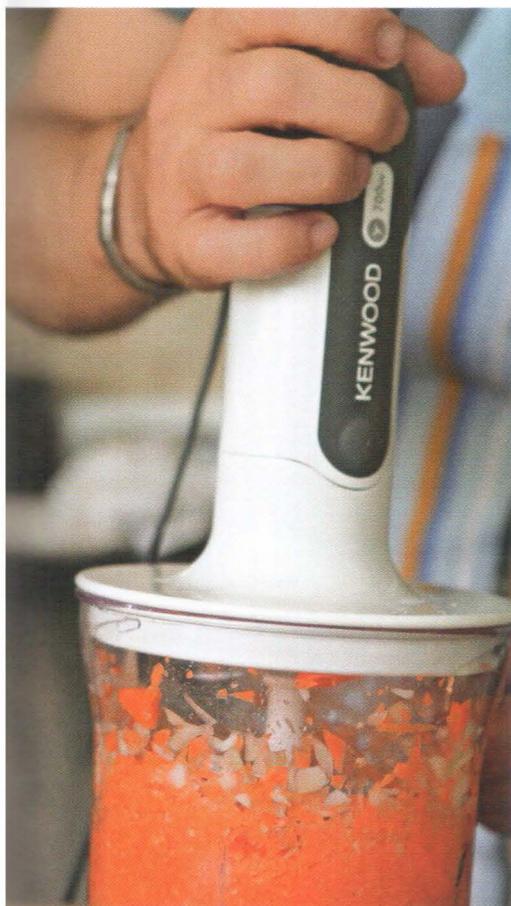
говядина, телятина

1 Для маринада измельчить морковь, лук и чеснок (с помощью мясорубки или блендера). На маленьком огне потушить овощи в небольшом количестве оливкового масла, посолить, добавить сахар, поперчить, смочить уксусом. Подождать, пока уксус выпарится, добавить семена фенхеля или кориандра, винный уксус, воду и готовить на медленном огне 15–20 минут, чтобы загустел соус. Снять с огня и оставить остывать.

2 В остывшей смеси замариновать антрекот или мясо для шашлыков как минимум на 3 часа.

3 После этого куски мяса смочить оливковым маслом, посолить и запечь на гриле.

● Этот рецепт идеально подходит для говядины, курицы, индейки, дичи и рыбы.





6 персон 30 мин. 195 ккал

- 1,2 кг** говядины (мякоть плечевой части или центральная часть тазобедренного отруба)
- 3** палочки корицы
- 150 г** сала (тонко нарезанного)
- 5** анчоусов в масле
- 6** головок гвоздики
- 2** дольки чеснока
- 1** веточка петрушки
- 50 г** панировочных сухарей
- 40 г** пармезана (натереть)
- 2** половника мясного бульона
- 200 мл** оливкового масла

Говядина в оливковом масле manzo all'olio

- 1** Промыть и очистить от прожилок мясо. Сделать на мясе продольный разрез – получится что-то вроде кармашка. В этот кармашек положить гвоздику, корицу, мелко порезанный чеснок, анчоусы.
 - 2** Вложить в мясо сало и связать как колбаску.
 - 3** Слегка обжарить мясо со всех сторон, посолить и поперчить, потом поместить на сковороду с высокими краями, залить бульоном и оливковым маслом, добавить измельченную петрушку и готовить на медленном огне 2–3 часа. Проткнуть кусок вилкой или зубочисткой, если мясо мягкое – значит, оно готово.
 - 4** Достать мясо из бульона и положить в отдельную емкость. В бульон, в котором мясо варилось, для загустения добавить панировочные сухари и пармезан. Подавать мясо с получившимся соусом.
- Это блюдо горячо любимо на севере Италии, в частности в городе Ровато, где много коров.





4 персоны 30 мин. 240 ккал

для тальятелле:

320 г пасты (зеленые тальятелле)
50 г замороженного горошка
2 кусочка ветчины (прошутто котто)
6 ст. л. соуса болоньезе
125 мл сливок
4 шампиньона
80 г пармезана
1 веточка розмарина или тимьяна
60 г сливочного масла
1 веточка петрушки
соль, перец

для болоньезе:

500 г нежирной говядины
1 морковь
2 стебля сельдерея
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
4–5 ст. л. оливкового масла
100 мл красного сухого вина
250 г очищенных томатов
в собственном соку
4–5 половников овощного бульона
(или воды)
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
соль, перец

Зеленые тальятелле для гурманов

tagliatelle verdi alla buongustaia

- 1 Отварить горошек в подсоленной воде, после чего остудить в холодной воде (чтобы не потерял свой насыщенный зеленый цвет).
- 2 Ветчину порезать на мелкие кусочки, шампиньоны предварительно промыть, удалить ножки и кожуру. Все это обжарить на сливочном масле, поперчить. Как только выпарится вода из шампиньонов, добавить пару измельченных листьев розмарина и соус болоньезе, поддержать на огне еще пару минут и добавить сливки и горошек, можно потомить еще пару минут на огне (смотрите сами – чтобы соус получился подходящей консистенции, не слишком жидким).
- 3 В подсоленной воде отварить тальятелле (из расчета 6 л воды на 1 кг пасты) до состояния аль денте (паста должна остаться упругой).
- 4 Подавать тальятелле с соусом, посыпав пармезаном и измельченной петрушкой.
- 5 Для болоньезе измельчить очень мелко морковь, сельдерей, лук и чеснок. Мясо пропустить через мясорубку. Разогреть в кастрюле оливковое и сливочное масло, добавить лавровый лист, шалфей или тимьян и измельченные овощи. Слегка обжарить на среднем огне – около 6 минут. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить, помешивая и разминая мясные комки, пока не выпарится вся жидкость. Влить красное вино. Готовить, пока оно не выпарится. Добавить помидоры, 4–5 половников овощного бульона и веточку розмарина. Тушить 40 минут на медленном огне под неплотно закрытой крышкой.





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. дижонской 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

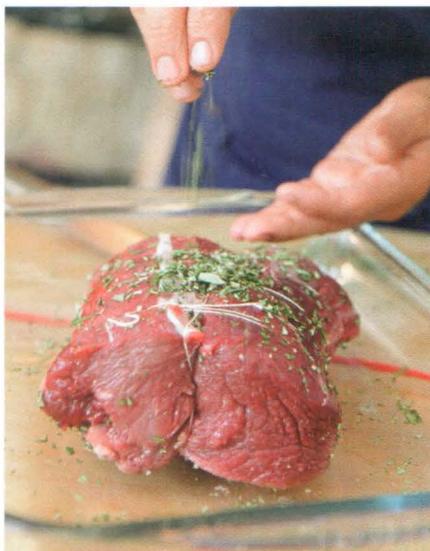
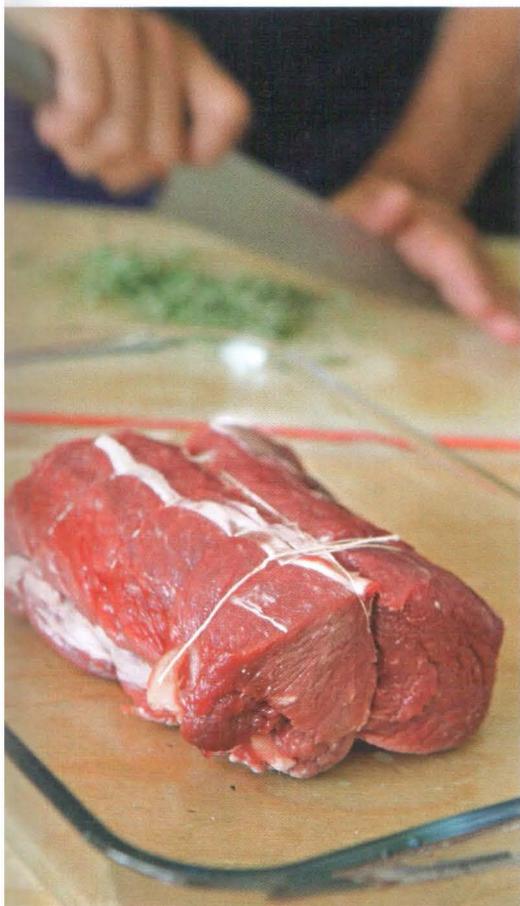
итальянская кухня. мясо

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 подойдут чипсы из картофеля. К холодному мясу подойдет лимонный сок с черным перцем и оливковым маслом.

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



6 персон 330 мин. 183 ккал

1,5 кг бычьего хвоста
400 г грибов (лисичек)
250 г помидоров без кожуры (консервы)
3 перышка зеленого лука
2 зубчика красного чеснока
1 острый красный перчик
1 лавровый лист
3 веточки тимьяна или майорана
1 веточка петрушки
250 мл белого вина
0,5 л (два половника) мясного бульона (лучше из телятины) или один половник концентрированного бульона (выпаренного) оливковое масло
60 г сливочного масла
соль, перец

Бычий хвост с лисичками

coda di bue umido con finferli

- 1 Тщательно промыть лисички в воде и поставить примерно на 20 минут в духовку на 140 °С в перфорированную емкость (с дырочками), чтобы грибы потеряли влагу и горечь. Если лисички свежие, то влагу выпаривать не нужно. Порезать хвост на кусочки 3 см.
- 2 Отварить кусочки хвоста в подсоленной кипящей воде примерно 15 минут (в воду добавить лавровый лист). Воду слить и сохранить.
- 3 В кастрюле с высокими краями обжарить в смеси оливкового и сливочного масел измельченный лук, красный перчик (порезанный на кусочки), придавленный чеснок. После того как все это слегка потушится, добавить мясо и немного обжарить, посолить и поперчить, слить жир от обжарки, смочить белым вином, подождать, пока вино выпарится, и добавить веточки тимьяна или майорана, помидоры и 1 половник бульона (или 0,5 половника концентрированного выпаренного говяжьего бульона).
- 4 Запекать на медленном огне 3–4 часа; все должно кипеть очень медленно, бульон добавлять по необходимости. Если не хватит концентрированного бульона, добавляйте обычный: мясо не должно сохнуть.
- 5 За 30 минут до окончания приготовления добавить лисички и измельченную петрушку.
- 6 Подавать хвост с соусом, который образовался в результате запекания.





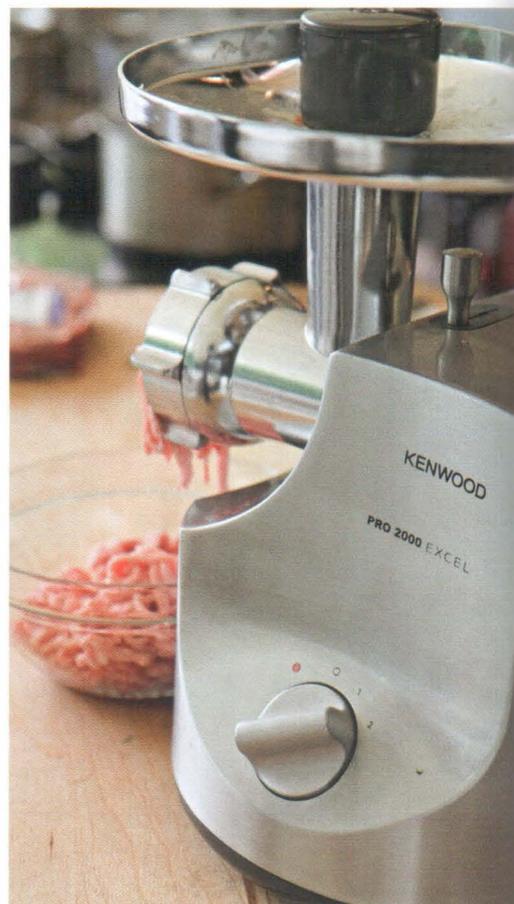
6 персон 40 мин. 198 ккал

Говяжьи котлетки с чечевицей и помидором, запеченные в кокотнице

polpette di manzo con ceci
e pomodoro in cocotte

500 г говяжьего фарша
120 г сухой чечевицы
(или **300 г** консервированной
чечевицы)
1 веточка петрушки
2 цукини (средних размеров)
80 г (2–3 ломтика черствого
белого хлеба)
1 луковица

250 мл молока
1 яичный белок
1 зубчик чеснока
250 г помидоров без кожуры
в собственном соку
40 г пармезана
1 лавровый лист
1 ст. л. муки
оливковое масло
соль, перец

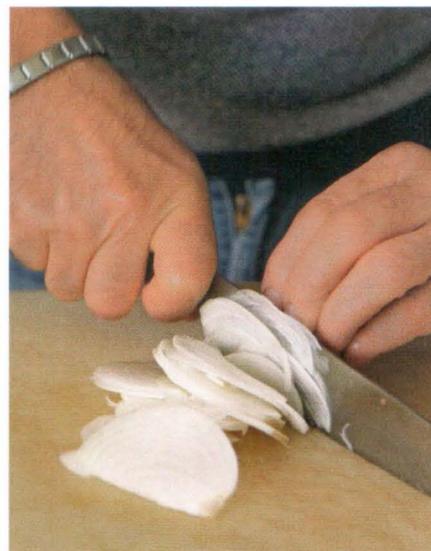


64

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина

- 1 Замочить чечевицу на ночь, после чего отварить ее в соленой воде (предварительно добавив в воду лавровый лист для вкуса). По готовности воду слить.
- 2 Зачерствевший хлеб замочить в молоке, отжать.
- 3 Приготовить фарш из говядины (добавив туда петрушку, чеснок, хлеб, размягченный в молоке), все тщательно перемешать, добавить яичный белок, посолить и поперчить, перемешать до получения однородной массы.
- 4 Слепить из фарша котлетки размером с крупную оливку и отложить в сторону.
- 5 Мелко порезать лук и цукини.
- 6 Слегка обвалять в муке котлетки и обжарить в оливковом масле.
- 7 В той же сковороде обжарить порезанный лук и цукини, добавить консервированные помидоры и потушить несколько минут.
- 8 В глиняную кокотницу (горшочек) сложить котлетки, отваренную чечевицу, цукини и залить соусом из помидоров. Поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 20 минут.



- 9 За несколько минут до конца запекания посыпать пармезаном для получения корочки. Блюдо готово.



та знаменитая говядина родом из области Тоскана, это мясо коров светлой и белой окраски, выращенных на сочной итальянской траве.



2 персоны 30 мин. 201 ккал

800 г флорентийской говядины (одним куском)
150 г белой фасоли
100 г грудинки
1 стебель лука-порей
1 стебель сельдерея
6 вяленых помидоров
1 лавровый лист
2 половника овощного бульона
2 ст. л. белого вина
оливковое масло
соль, перец

Фьереитина из говядины с фасолью *costata alla fiorentina con fagioli canellini*

- 1 Выдержать мясо при комнатной температуре пару часов, после чего готовить на гриле на среднем огне (чтобы корочка не образовалась слишком быстро) 4–5 минут. Затем перевернуть на другую сторону, посолить, перевернуть и снова посолить. Идеальная степень прожарки мяса в этом рецепте – с кровью (температура 55 °С внутри куска).
- 2 Порезать готовое мясо на кусочки (широкими полосками, толщиной 3 см) и подавать. В качестве гарнира предлагаю белую фасоль и салат микс. Обязательно с бокалом хорошего вина кьянти.
- 3 Фасоль: вечером замочить в воде фасоль. Утром слить воду. В кастрюлю налить немного оливкового масла, добавить белую часть лука-порей (порезанного на кружочки), протушить лук на медленном огне, добавить грудинку (порезанную на мелкие кусочки), сельдерей (порезанный на кусочки) и лавровый лист, слегка все обжарить. Добавить фасоль, посолить и поперчить, сбрызнуть немного белым вином, подождать, пока вино выпарится, добавить вяленые помидоры (порезанные на кусочки), залить бульоном. Оставить готовиться на медленном огне. Подавать с оливковым маслом.





6 персон 180 мин. 167 ккал

- 1 кг** говядины (шея)
- 2** моркови
- 1** стебель сельдерея
- 2** луковицы
- 300 г** свежей пасты (тесто для пасты с начинкой)
- 2** зубчика чеснока
- 2** лавровых листа
- 5–6** головок гвоздики
- цедра лимона
- 2–3** ягоды можжевельника
- 1,5 л** красного вина
- травы (тимьян, розмарин)
- 1** половник томатного соуса
- пармезан
- 50 г** муки
- 1** яйцо
- 30 г** измельченного фундука
- соль, перец
- оливковое масло, сливочное масло

Паста каппеллаччи с говядиной аль бароло и рагу из кролика

cappellacci con stracotto di manzo al barolo e ragu di coniglio

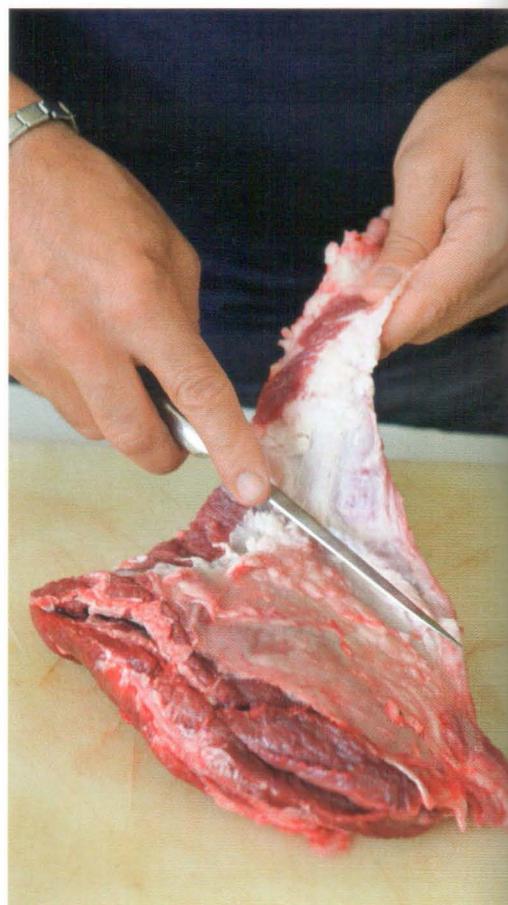
- 1** Промыть и очистить от жира мясо. Порезать его на мелкие кусочки. Замариновать мясо в красном вине с лавровым листом, раздавленными зубчиками чеснока, гвоздикой, ягодами можжевельника, морковью, сельдереем, цедрой и луком (все овощи порезать на кусочки) и травами. Мариновать 24 часа. Достать мясо отдельно и отдельно овощи с травами (цедру выбросить).
- 2** На оливковом и сливочном масле обжарить мясо (предварительно обвалянное в муке), посолить и поперчить. Когда мясо обжарится, добавить его к овощам из маринада, туда же влить томатный соус и вино из маринада. Накрыть все крышкой и оставить на медленном огне на пару часов, периодически помешивая. Готовое мясо выложить в отдельную емкость, а соус взбить блендером.
- 3** Приготовить фарш для пасты: через мясорубку перевернуть мясо и овощи, которые были в маринаде, добавить немного пармезана в фарш для вкуса, если фарш получается слишком сухой – можно смочить его соусом. Дать фаршу остыть.
- 4** Раскатать свежую пасту на два тонких пласта. Смазать их с одной стороны взбитым яйцом. Распределить начинку порционно по 25–30 г (на расстоянии 6 см друг от друга). Накрыть 1 слой пасты другим, прижать в местах, где нет фарша, и порезать листы на каппеллаччи (дисками примерно 10 см в диаметре). Слегка обсыпать мукой готовую пасту и поместить ее в холодильник.
- 5** Отваривать в подсоленной воде до состояния аль денте.
 - Подавать с рагу из кролика (см. с. 142). Сверху посыпать измельченным фундуком, пармезаном и тертой цедрой. Каппеллаччи сами по себе крупные, поэтому 3 штуки на человека будет более чем достаточно.
 - Это прекрасное послепраздничное блюдо, т.к. именно в это время обычно остается неиспользованное мясо, а на кухне важнее всего – разумная экономия.





6 персон 60 мин. 148 ккал
+ 12 часов
на маринование

Говяжья щека с красным вином guanciale di manzo brasato al vino rosso



6 кусков говяжьей щеки
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 белая луковица
1 лавровый лист
1 веточка розмарина
2 веточки тимьяна
2 зубчика чеснока
4 головки гвоздики
5 ягод можжевельника
5 стеблей петрушки
0,5 лимона (цедра)
250 г (один половник)
томатного соуса или помидоров
без кожуры (консервы)

0,5 л (два половника) мясного
или овощного бульона
1 л красного вина
50 г сливочного масла
соль, перец
перец горошком
оливковое масло

для поленты:

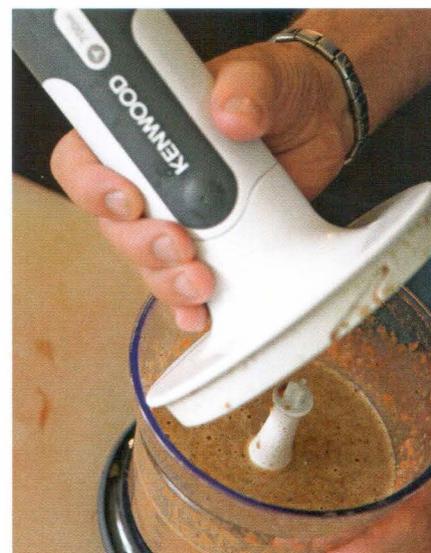
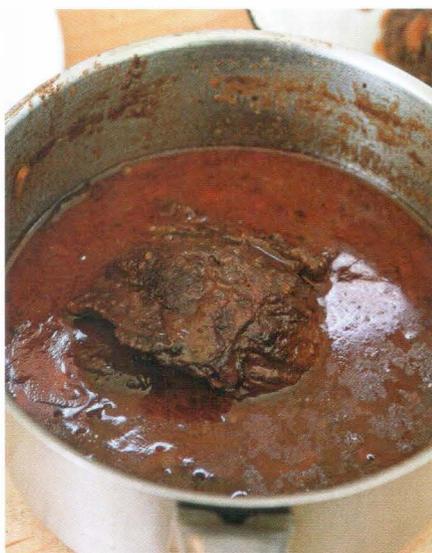
600 мл воды
400 мл жирного молока
350 г кукурузной муки
оливковое масло
соль

70

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина

- 1 Приготовить маринад: морковь, сельдерей и лук порезать на кусочки чеснок, (придавленный, так он быстрее отдаст свой аромат), стебли петрушки, можжевельник, гвоздику, лавровый лист, перец в зернах, цедру лимона, тимьян и розмарин залить красным вином. Промыть и очистить от жира мясо. Положить в готовый маринад, накрыть миску полиэтиленовой пленкой и оставить мариноваться в холодильнике как минимум на 12 часов. Достать контейнер с маринадом и мясом. Удалить цедру, розмарин, стебли петрушки, тимьян. Отдельно выложить мясо. Сохранить вино от маринада.
- 2 В кастрюле с высокими краями обжарить в смеси оливкового и сливочного масел тимьян, розмарин и лавровый лист, затем добавить и обжарить на медленном огне овощи, после чего положить и обжарить с обеих сторон мясо. Посолить, поперчить, слить жир от жарки, добавить томатный соус, оставить потушиться на пару минут, влить вино из маринада и немного бульона (чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью). Закрывать крышкой и тушить на медленном огне, периодически помешивая и переворачивая мясо. Мясо будет готово, когда станет мягким. Достать мясо из «бульона». Оставшийся «бульон» взбить блендером (предварительно удалить лавровый лист, розмарин и петрушку). Подавать с соусом и полентой.



- 3 Для поленты. Смешать в кастрюльке воду и молоко, слегка посолить, добавить оливковое масло. Довести жидкость до кипения и, как только закипит, постепенно всыпать муку для поленты. Варить поленту не менее 30 минут (помешивать деревянной палочкой). Готовую поленту вылить в стеклянный контейнер. Остудить. Нарезать на кусочки и обжарить на гриле.
- Полента получится вкуснее, если ее готовить в толстостенной медной посуде.



4 персоны 30 мин. 178 ккал

800 г филе говядины
80 г черных маслин таджаске
5 веточек тимьяна
120 г пармезана
1 луковица-шалот
4 помидора
6 филе анчоусов в масле
200 г зеленой фасоли
200 мл концентрированного бульона из телятины
80 г сливочного масла
соль, перец
оливковое масло

Сфольятелла из филе говядины с оливками и пармезаном

sfogliatella di filetto con olive nere e parmigiano

- 1 Отварить фасоль в подсоленной воде, слить воду и отложить фасоль в сторону. Очистить помидоры от кожуры (верхушку надрезать крестообразно и положить в кипяток на 10 секунд, затем в холодную воду со льдом и снять кожуру), семечек и порезать на мелкие кубики. Маслины мелко нарезать.
- 2 Филе порезать на тонкие кусочки (толщиной 1 см). На каждую порцию достаточно взять по 3 кусочка. Посолить и поперчить.
- 3 В смеси оливкового и сливочного масел обжарить целую луковицу-шалот (предварительно очищенную) и тимьян для придания маслу аромата, потом обжарить филе – каждую сторону одну минуту. Филе выложить на отдельную тарелку. Слить жир со сковороды. В сковороду добавить анчоусы и маслины, все перемешать, смочить бульоном и подождать, пока соус загустеет до кремообразного состояния.
- 4 На каждый кусок мяса положить слой соуса из маслин и анчоусов и посыпать натертым пармезаном, получится что-то типа слоеной лазаньи из филе.
- 5 Мясо с соусом поставить в духовку и запекать при 180 °С 4 минуты (чтобы сыр растопился). Подавать с оливковым маслом, кубиками помидоров и фасолью в сливочном масле.

72

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина





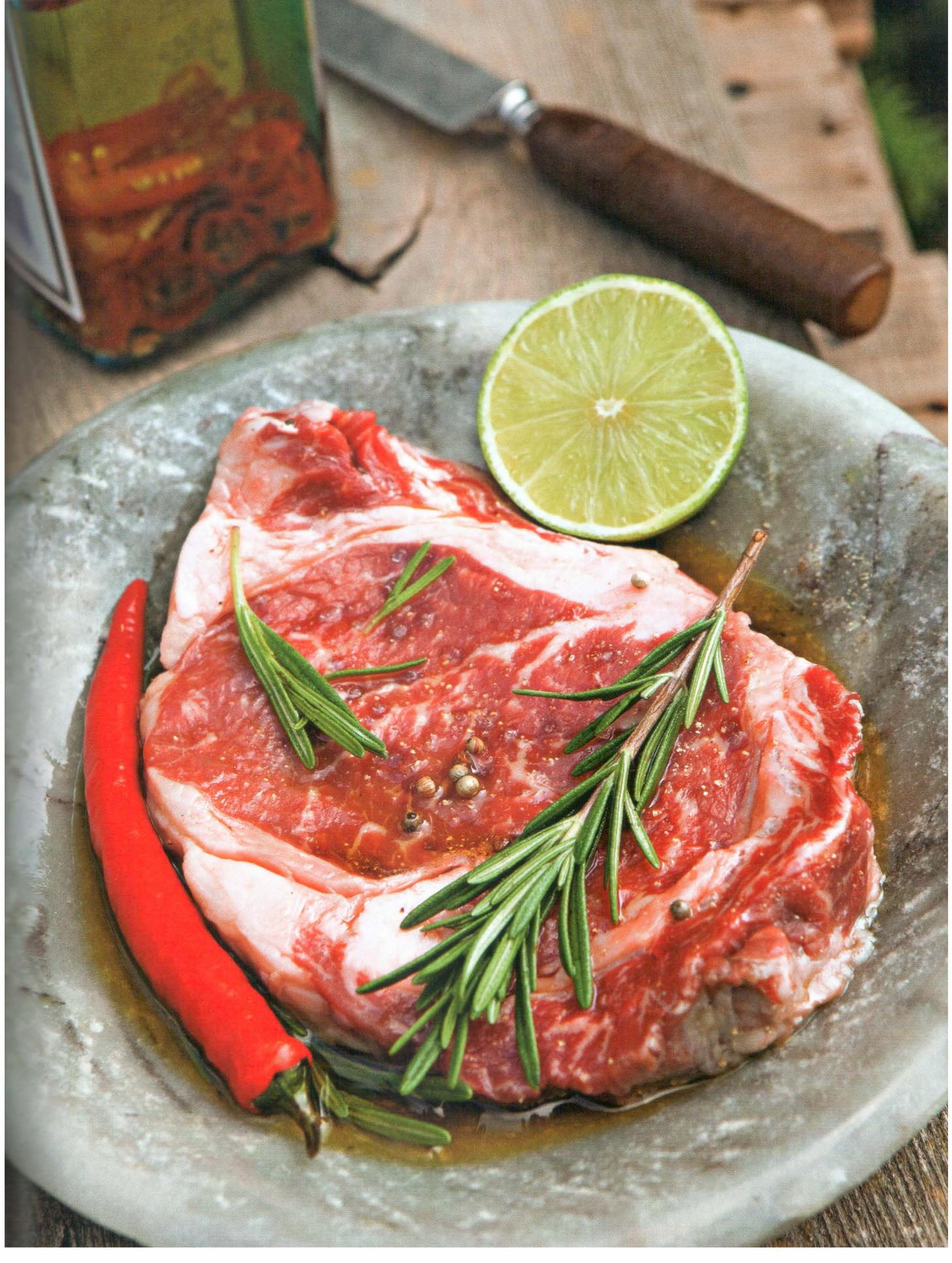
4 персоны 150 мин. 202 ккал

4 куса антрекота из говядины (по 250 г каждый)
500 мл джина
2 перчика чили
1 лайм
3 веточки розмарина
соль крупная
перец
оливковое масло

Антрекот из говядины с джином и пикантным перчиком

entrecote di manzo marinato con gin al peperoncino

- 1 Замариновать перчик в джине минимум на 15 дней, после чего его можно хранить и далее. Замариновать антрекот в соли, перце, оливковом масле и розмарине, примерно на 2 часа.
- 2 Мясо достать из маринада и обжарить на гриле. Подавать с лаймом, сбрызнув джином с перчиком фламбе. Джином, в котором мариновался перец, сбрызнуть мясо и поджечь его. Готовое мясо подавать с дольками лайма и острым перчиком.





4 персоны 30 мин. 135 ккал

400 г филе говядины

2 спелые груши

1 апельсин (сок)

1 лимон

кориандр (семена)

тростниковый сахар

розовый перец

соль, перец

оливковое масло

корица в порошке

Карпаччо из говядины с грушей и корицей *carpaccio di manzo alle pere e cannella*

- 1 Нарезать груши соломкой. Замариновать их в миске со свежесжатым соком апельсина, щепоткой тростникового сахара, семенами кориандра и парой зерен розового перца. Оставить мариноваться на 20 минут в холодильнике.
- 2 Порезать на кусочки говядину (толщиной 0,5 см), отбить (предварительно обернув в пергаментную бумагу) и разложить карпаччо на холодные тарелки (мясо должно быть холодным). Посолить, поперчить, полить лимонным соком.
- 3 Сверху карпаччо разложить замаринованные груши (добавив сок от самого маринада). Смочить оливковым маслом.
- 4 Украсить лимонной цедрой (тонко нарезанной) и посыпать щепоткой корицы.





4 персоны 90 мин. 137 ккал

4 антрекота из говядины (по 220 г каждый)
оливковое масло, соль, перец

для маринада:

0,5–1 л темного пива

1 лавровый лист

1 веточка розмарина

2 зубчика чеснока

2 перышка зеленого лука

для фаршированных помидоров:

4 помидора среднего размера (в России лучше всего для фарширования подойдут бакинские)
пара кусочков белого хлеба
пармезан

1 луковица-шалот

пара веточек петрушки

шалфей, майоран

Антрекот из говядины на гриле в маринаде из темного пива

entrecote di manzo alla brace marinato alla birra scura

- 1** В контейнер поставить мариноваться антрекот с лавровым листом, веточкой розмарина, придавленным чесноком. крупно порезанным луком. Все залить темным пивом и оставить на 6 часов минимум.
- 2** Достать мясо из маринада, посолить, поперчить, смочить оливковым маслом и готовить на углях. Рекомендуется средняя степень прожарки мяса.
- 3** Подавать с фаршированными помидорами, запеченными в духовке.
- 4** Для фаршированных помидоров: отрезать верхушку помидора и удалить всю внутренность (сложить мякоть томатов в отдельную миску). Смешать внутренности помидора с мякишем белого хлеба, пармезаном, измельченным луком-шалотом (предварительно обжаренным в оливковом масле), измельченной петрушкой, шалфеем и майораном.
- 5** Нафаршировать помидор приготовленным фаршем и запекать в духовке при 180 °С 12–15 минут.

78

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина





Та колбаса из говядины (бедренной ее части) очень любима и знаменита на севере Италии. Используйте второй сорт мяса, с нежирной части бедра. Мясо с этой части туши отлично подходит также для приготовления жаркого или карпаччо.



6 персон 209 ккал

10 кг говяжьего огузка
250 г крупной соли
20 г гвоздики
5 лавровых листьев
1,5 г нитрата соли
1 л белого или красного вина
кишки (лучше толстая кишка)
1 яйцо (желток)
1 лимон
несколько перышек тонкого зеленого лука
орегано
пармезан

Колбаса брезаола из говядины

bresaola di manzo

- 1 Замариновать мясо с солью, лавровым листом и гвоздикой, а также нитратом соли и вином. Выдерживать в маринаде 10 дней. Раз в день мясо надо помешивать (массировать).
- 2 Через 10 дней мясо можно поместить в кишку, концы закрыть веревкой и оставить как минимум на 1–2 месяца (при температуре 18 °С, влажность 75%).
- 3 Подавать хорошо с яйцом, орегано и, конечно, с пармезаном. Порезать брезаола тонкими ломтиками. Тонкий зеленый лук, орегано, сок лимона и пармезан смешать со взбитым желтком.

80

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина





то традиционное блюдо города Трентино.



6 персон 91 ккал

- 1 кг** оковалка или центральной части тазобедренного отруба
- 30 г** крупной соли
- 3 г** черного перца горошком (немного раздавить)
- 1** зубчик чеснока
- 1** морковь
- 1** веточка розмарина
- 100 мл** белого вина
- 1** стебель сельдерея
- 10 г** ягод можжевельника
- 1** лимон (цедра)
- 1** лавровый лист

Соленое мясо по-трентински *carne salada alla trentina*

- 1** Промыть как следует мясо и очистить от прожилок и излишков жира. Равномерно посолить весь кусок мяса.
 - 2** В высокую (по возможности глиняную) посуду положить мясо, мелко порезанные чеснок, морковь и сельдерей, слегка раздавленный перец горошком, лаврушку, белое вино и ягоды можжевельника, розмарин.
 - 3** Оставить мариноваться на 6–8 дней в холодильнике (закройте крышкой и придавите чем-то тяжелым). Каждые 12 часов смачивать мясо жидкостью со всех сторон (жидкость от самого маринада).
- Если не успели съесть все мясо за 3–4 дня, его можно сохранить в вакуумном мешке. Перед подачей порезать на тонкие ломтики, сверху выложить пармезан, тонко порезанный сельдерей, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.





6 персон 30 мин. 236 ккал

- 750 г** соленого мяса (см. с. 82)
- 350 г** свежей фасоли (борлотти или канеллини)
- 1** луковица
- 100 г** копченой грудинки
- 1** лавровый лист
- 2 ст. л.** консервированных помидоров без кожуры
- 1** зубчик чеснока
- оливковое масло
- 50 г** сливочного масла
- 100 мл** красного вина
- 0,5 ч. л.** соды
- 1** веточка петрушки
- соль, черный молотый перец

Соленое мясо с фасолью *carne salada con fagioli*

- 1** Фасоль замочить в воде как минимум на 12 часов. Слить, поместить в кастрюлю с холодной водой, посолить, добавить лавровый лист, соду и готовить на медленном огне. По готовности снять с огня и оставить в воде (фасоль должна оставаться аль денте – твердоватой).
- 2** В смеси оливкового и сливочного масел обжарить порезанный мелко лук, к нему добавить грудинку (тоже мелко порезанную). все обжарить пару минут, добавить туда фасоль (предварительно слить воду, в которой она была), посолить, поперчить, смочить красным вином, все тщательно перемешать, добавить консервированные помидоры и помешивать на огне еще пару минут, после чего накрыть все крышкой. Должен получиться соус. Снять с огня и оставить в теплом месте.
- 3** Мясо порезать на тонкие кусочки (0,5 см толщиной), смочить оливковым маслом и готовить на среднем огне очень быстро (если оно побудет на огне подольше, станет слишком соленым на вкус). Кусочки мяса можно приготовить на гриле.
- 4** Подать мясо с фасолью. Посыпать сверху измельченным чесноком, петрушкой и свежемолотым перцем. Можно использовать фасоль уже готовую – консервированную.

84

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина





4 персоны 15 мин. 175 ккал

500 г говяжьего филе
4 яичных желтка
2 луковицы-шалот
2 ч. л. острой горчицы
1 ст. л. соуса ворчестер
2 ст. л. кетчупа
1 ст. л. винного уксуса
10 маринованных каперсов
1 веточка петрушки
кунжут для посыпки
20 г сливочного масла
оливковое масло
гренки
соль
розовый перец

Тартар из говядины, современный вариант tartare di manzo versione moderna

- 1 Мелко порезать мясо или прокрутить через мясорубку (через сетку с крупными дырочками).
- 2 Мясо посолить и поперчить, добавить измельченный шалот, ворчестер, кетчуп, измельченные каперсы, горчицу, пару капель винного уксуса, 40 г оливкового масла и измельченную петрушку. Все перемешать и разложить по тарелкам.
- 3 Растопить сливочное масло и слегка обжарить яйца. Проследить, чтобы желток не растекся. На каждый тартар разместить по желтку, посыпать кунжутом. Подавать с гренками.





4 персоны 30 мин. 183 ккал

Ребрышки телятины в панировке с соусом примавера *costoletta di vitello panata primavera*

4 порции телячьих ребрышек
(по 200 г каждая)

3 яйца

200 г хлебной крошки

80 г тертого пармезана

3 веточки розмарина или

2–3 листика шалфея

сливочное масло

1 лимон

2 ст. л. белой муки

оливковое масло

соль, перец

для соуса примавера:

3 помидора

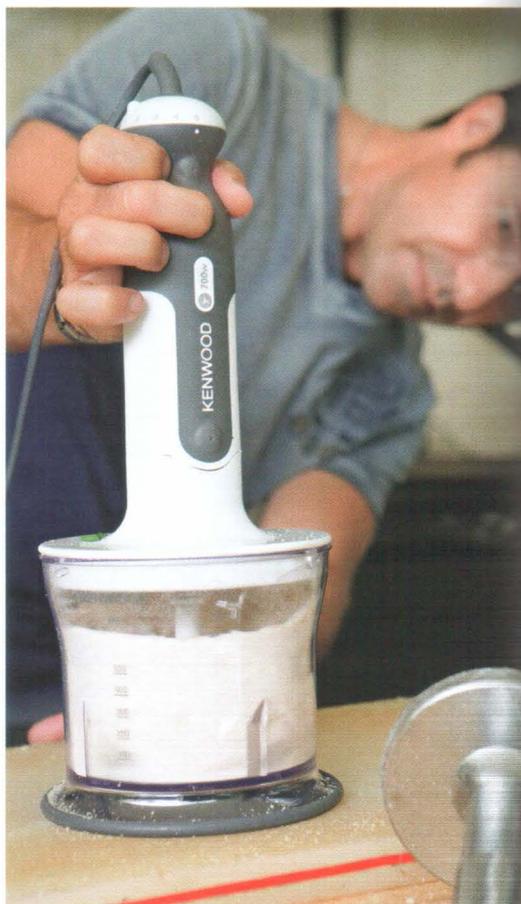
5 листиков базилика

щепотка сахара

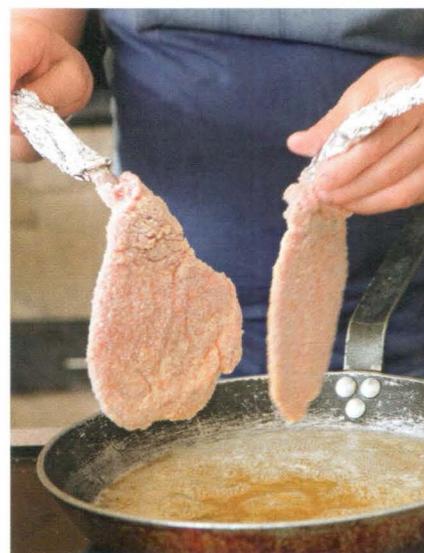
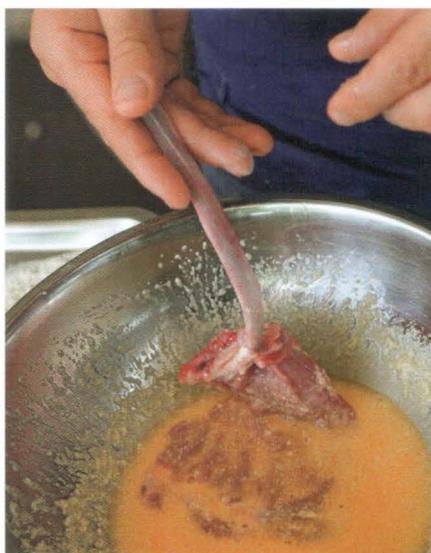
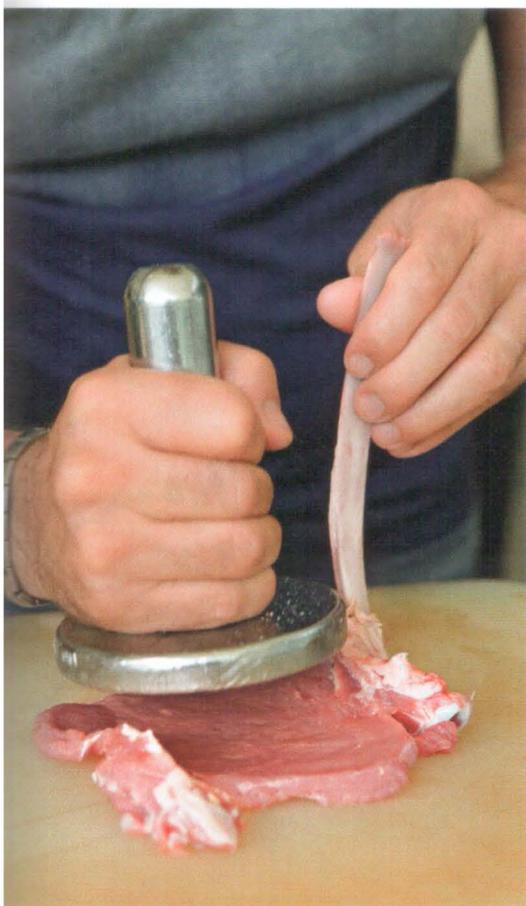
бальзамический уксус

оливковое масло

соль, перец



- 1 Для соуса primavera удалить семена из помидоров (можно снять шкурку, предварительно обдав кипятком), порезать томаты на мелкие кубики, посолить и поперчить, посыпать щепоткой сахара, смочить бальзамическим уксусом, добавить листья базилика, порванные на мелкие кусочки, оливковое масло. Все тщательно перемешать и оставить пропитываться на время, пока вы готовите ребрышки.
- 2 Купить ребрышки у хорошего мясника, чтобы каждое ребрышко было грамм по 200.
- 3 В миске взбить яйца, посолить, поперчить.
- 4 В другой миске смешать хлебную крошку и пармезан.
- 5 Мясо отделить от костей. На разделочной доске отбить как следует мясо ребрышек, чтобы получились тонкие кусочки – по 0,5 см.
- 6 Посыпать ребрышки мукой, обмакнуть в яичную смесь, затем в хлебную и проследить, чтобы панировка была равномерной со всех сторон.



- 7 В смеси сливочного и оливкового масел с шалфеем или розмарином обжаривать ребрышки. Масла в сковороде должно быть достаточно – минимум 2 см. Обжаривать начинайте после того, как масло начнет пениться. После обжарки выложить ребрышки на бумажную салфетку, чтобы стек жир.
 - 8 Подавайте с соусом primavera из п. 1 и кусочком лимона.
- Эти ребрышки хороши и в холодном виде, их можно брать с собой на работу и на пикник.

Д

ля приготовления оссобуко по-милански телячью голень рубят поперек вместе с костью на куски толщиной 4–5 см.



6 персон 120 мин. 132 ккал

- 6 телячьих стейков оссобуко (голяшка) примерно 5 см толщиной
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубчика красного чеснока
- 6 листиков шалфея
- 2 веточки розмарина
- 100 мл белого вина
- 60 мл оливкового масла
- 60 г сливочного масла
- 1 веточка петрушки
- 250 г помидоров без кожуры (консервы)
- 0,5 лимона
- 250 мл (один половник) овощного бульона
- 2 анчоуса в масле
- овощной кубик
- соль, перец

Оссобуко телятины с ризотто по-милански ossobuco di vitello in gremolata con contorno di risotto alla milanese

- 1 Разложить на блюде стейки, посолить и поперчить.
- 2 Нарезать кусочками морковь, сельдерей, лук и 1 дольку чеснока. Провернуть овощи через мясорубку.
- 3 В кастрюле (пригодной для духовки) обжарить в смеси оливкового и сливочного масел овощной фарш, добавить оссобуко, шалфей и обжарить куски мяса с обеих сторон. Смочить их вином, подождать, пока вино выпарится, добавить помидоры, долить бульон и поставить в духовку на 180 °С, накрыв кастрюлю крышкой или алюминиевой фольгой. Периодически смачивать соусом от запекания, попробовать на вкус – по необходимости добавить бульонный кубик. Готовить примерно 90 минут. Мясо будет готово, когда станет мягким и будет легко отделяться от кости.
- 4 Выложить оссобуко на тарелки. Полить соусом от запекания и посыпать смесью трав.
- 5 Смесь трав: цедра половины лимона, измельченная петрушка, листья шалфея, розмарин. Можно добавить и пару анчоусов в масле. Все как следует измельчить.
- В качестве гарнира – ризотто с шафраном по-милански или картофельное пюре.

90

итальянская кухня. мясо

говядина, телятина



di maiale

СВИНИНА







6 персон 60 мин. 204 ккал

для маринада:

2 кг нежирных свиных ребер

100 г кетчупа

120 г меда

10 г черного перца горошком

15 г семян кардамона

2 зубчика красного чеснока

25 г корня имбиря

2 стебля лимонной травы

300 мл соевого соуса

60 г сливочного масла

оливковое масло

0,5 л (два половника) мясного или овощного бульона

для глазирования:

200 г сахара

100 мл воды

25 мл красного винного уксуса

100 г кетчупа

20 г корня имбиря

Ребра свинины, маринованные в кисло-сладком соусе

costine di maiale marinate con glassa in agrodolce

- 1 Смешать кетчуп, мед, придавленный чеснок, тертый корень имбиря, нарезанную на кружочки лимонную траву, раздавленные семечки кардамона, черный перец горошком и соевый соус. Разделить ребрышки по одному, положить в смесь и поставить мариноваться в контейнере (как минимум на 6 часов).
 - 2 Вынуть ребрышки из маринада, очистить от травы и обжарить в сковороде в смеси оливкового и сливочного масел. Слить жир от обжарки, смочить ребра бульоном и поставить в духовку на 180 °C на 1 час. За полчаса до окончания запекания смазать ребрышки соусом для глазирования и продолжить запекать. Получатся карамелизированные ребрышки. Подавать к столу с картофелем фри.
 - 3 Для глазировки в кастрюльке растворить сахар в воде и довести до кипения, когда он карамелизуется – добавить винный уксус и кетчуп с кусочками имбиря. Как только смесь уварится до консистенции соуса – снять с огня. Оставить остужаться. Смазать ребрышки.
- Кисло-сладкий соус идеален для глазирования мяса под шашлык или на гриле.





4 персоны 110 мин. 210 ккал

4 свиные рульки
60 г сливочного масла
2 веточки розмарина
примерно **0,5 л** (два половника) овощного бульона
2 палочки корицы
оливковое масло
1 стакан белого вина
500 г свежего шпината
50 г изюма
40 г обжаренных кедровых орешков
соль, перец

Свиная рулька с розмарином, корицей, шпинатом, кедровыми орешками и изюмом

stincino di maiale al rosmarino e cannella con spinace ai pinoli e uvetta

- 1 Очистить ножки от кожи.
- 2 На сковороде растопить сливочное масло (50 г), добавив оливковое масло, розмарин и палочки корицы. Выложить свиные ножки, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон. Слить жир от обжарки, смочить ножки вином, подождать, пока вино выпарится, добавить бульон и поставить в духовку на 180 °С на 90 минут, периодически смачивая ножки бульоном, чтобы мясо не пересыхало. Мясо должно получиться мягким и нежным. Можно накрыть его фольгой (накрывать нужно неплотно, чтобы был доступ воздуха).
- 3 Промыть свежий шпинат в воде, просушить и готовить в воде (жидкости должно быть примерно на 2 см) с кусочком сливочного масла. Посолить, поперчить. Готовить лучше в кастрюльке с закрытой крышкой. Как только увидите, что шпинат «притих» и опал, добавить изюм (предварительно замоченный в воде) и обжаренные кедровые орешки. Все перемешать. Гарнир к ножкам готов.





6 персон 120 мин. 152 ккал

1 кг свиного каре без кости
1 л молока
1 морковь
1 луковица
1 лавровый лист
1 веточка розмарина
1 зубчик чеснока
60 г сливочного масла
оливковое масло
20 мл бренди
1 веточка петрушки
соль, перец

Жареная свиная спинка в молоке

arista di maiale al latte

- 1 Замариновать мясо, предварительно промыв его, очистив от излишков жира и связав колбаской. Мариновать в бренди и измельченной дольке чеснока 1 ночь.
- 2 Измельчить как следует морковь, лук и дольку чеснока.
- 3 На сковороде с высокими краями в смеси оливкового и сливочного масел (добавить розмарин и лавровый лист для аромата) слегка обжарить мясо, посолить и поперчить, добавить к нему заранее измельченные овощи, оставить тушиться на медленном огне. Как только овощи потушатся – вылить на сковороду теплое молоко так, чтобы оно полностью покрыло мясо, и оставить готовиться на медленном огне. Завершить приготовление в духовке при 180 °С. Запекать 90 минут, в процессе запекания смачивать мясо выделяющимся соком, чтобы оно не подсыхало.
- 4 Из готового жаркого удалить лавровый лист и розмарин, а соус от запекания слить в отдельную миску и пробить в блендере. Украсить измельченной петрушкой.





6 персон 120 мин. 135 ккал
+ 48 часов
на маринование

3,4 кг свиного каре

680 мл маринада для мяса (см. с. 42)

пряные травы (розмарин, тимьян, майоран,
лавровый лист, шалфей)

60 г опилок для копчения

Каре из копченой свинины с травами

carre di maiale affumicato alle erbe

- 1 Каре свинины (целиком) промыть, удалить излишек жира и с помощью шприца ввести в мясо рассол (распределить по всему куску), мариновать 48 часов при 2–3 °С.
 - 2 Достать мясо, промокнуть салфеткой. Натереть измельченными травами и поставить в духовку на 30–40 минут при 70 °С по возможности с включенной функцией вентиляции, чтобы каре немного просушилось.
 - 3 Коптить каре 20 минут, после чего опять поставить запекаться в духовку на 75 °С (чтобы внутри мясо прогрелось до 70 °С). Для копчения лучше всего использовать специальную коптильню. Если таковой нет, то мясо можно закоптить в обычной духовке. Для этого в сотейник нужно положить деревянную стружку и поставить на огонь. Как только она начнет дымить, переложить стружку в герметично закрывающуюся термостойкую емкость, чтобы не уходил дым. Рядом со стружкой на решетку выложить мясо и закрыть контейнер.
 - 4 Достать мясо из духовки и поместить в воду со льдом на 40 минут, чтобы остыло (лучше, если мясо будет под вакуумом). Хранить в холодильнике, лучше в вакуумной упаковке. Можно подавать с оливковым маслом.
 - 5 Порезать на порционные кусочки и готовить на гриле.
- Хорошо сочетается с джемами и вареньями и квашеной капустой.

100

итальянская кухня. мясо

СВИНИНА





6 персон 150 мин. 202 ккал

1,4 кг свиного каре
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 луковица
6 кусочков грудинки
2 листика шалфея
18 ягод чернослива без косточек
250 мл белого вина
50 г сливочного масла
оливковое масло
0,5 л (два половника) мясного
или овощного бульона
5 ягод можжевельника
50 мл коньяка или бренди
соль, перец

Каре свинины в духовке с черносливом

carre di maiale al forno con le prugne

- 1 Замариновать мясо на ночь в коньяке или бренди, добавив ягоды можжевельника. Замочить и чернослив минимум на пару часов.
 - 2 В смеси оливкового и сливочного масел на сковороде обжарить мясо (добавить для вкуса листья шалфея), посолить и поперчить, слить жир от обжарки и смочить мясо вином. Дать вину выпариться, далее добавить порезанные на кубики овощи (морковь, лук, сельдерей), слегка потушить пару минут, смочить все бульоном и поставить в духовку при 180 °С на 30–40 минут, периодически добавляя бульон, чтобы мясо не засохло. Затем добавить 12 ягод чернослива и продолжать готовить примерно 90 минут.
 - 3 Шесть ягод чернослива обмотать грудинкой. Запечь в духовке (грудинка должна стать хрустящей).
 - 4 Достать каре из духовки. Соус от запекания слить отдельно в миску и взбить до однородной массы.
- Подавать каре с соусом и грудинкой с черносливом.



К

этому блюду при подаче хорошо добавить домашнюю колбасу.



6 персон 90 мин. 148 ккал

800 г нежирных свиных ребрышек
1 савойская капуста среднего размера
0,5 белой луковицы
1 стебель лука-порея
300 г консервированных помидоров
125 мл белого вина
100 г нежирной грудинки
1 лавровый лист
4 листа шалфея
50 г сливочного масла
250 мл (один половник) овощного бульона
1 зубчик чеснока
пара веточек петрушки
белый винный уксус
оливковое масло
соль, перец

Свиные ребрышки с савойской капустой costine di maiale con la verza

- 1 Разрезать ребрышки по одному, удалить излишки жира, промыть и потом просушить.
 - 2 Порезать капусту на полоски, промыть.
 - 3 В смеси сливочного и оливкового масел с лавровым листом на медленном огне обжарить белый лук, нарезанный соломкой, и порей, нарезанный кружочками. Потушить на маленьком огне, добавить грудинку, нарезанную соломкой, после чего положить ребрышки, обжарить их, посолить и поперчить, слить жир от прожарки, сбрызнуть ребрышки белым вином и винным уксусом, дать вину выпариться. Добавить шалфей и капусту, и тушить минут 10, потом добавить помидоры, половник овощного бульона и оставить тушиться на медленном огне 45 минут под крышкой. Ребрышки готовы, когда мясо будет легко отделяться от кости.
- Украсить измельченной петрушкой и чесноком. Полить соусом от запекания. Эти ребрышки идеальны с теплой полентой.





6 персон 120 мин. 211 ккал

2 кг ребрышек поросенка
2 кг топленого свиного жира
дижонская горчица (зернышками)
500 мл белого вина
2 половника овощного бульона
1 лук-шалот
1 зубчик чеснока
перец горошком
кожура яблочная
соль, перец

для букета ароматных трав:

лавровый лист, розмарин, тимьян (по 4–5 веточек)

для овощей:

1 желтый и **1** красный
болгарский перец
1 баклажан
1 морковь
1 луковица
2 ст. л. сахара
1 ч. л. белого винного уксуса
масло для поджарки

Ребрышки молочного поросенка с горчицей и овощами по-пульезски

costolette di maialino da latte alla senape con verdure alla pugliese

- 1 Ребрышки разделить на порции (по 4 ребрышка в каждом кусочке). Сделать букет ароматных трав. В высокой кастрюле на медленном огне растопить жир, посолить, поперчить, добавить чеснок, пару половников бульона, перец горошком, яблочную кожуру и букет ароматных трав, положить ребрышки и оставить готовиться на медленном огне на 1,5 часа, периодически снимая пенку.
- 2 Мясо готово, когда при протыкании будет легко вытаскиваться зубочистка. Также признаком готовности мяса является окончание образования пенки. Снять с огня. Дать остыть в жирном бульоне, в котором они варились. В таком виде они могут долго храниться. Из жира их надо доставать в тот момент, когда планируете их приготовить для подачи к столу.
- 3 Удалить остатки жирного бульона с ребрышек, замочить в вине с лавровым листом, шалотом целиком и розмарином, затем поставить на огонь. Когда выпарится вино, смазать ребрышки смесью горчицы и 1 ч. л. вина и поставить в духовку на 180 °С, периодически смазывая их соусом от запекания, на 8 минут.
- 4 Для овощей по-пульезски порезать все овощи соломкой, обжарить их в масле.
- 5 Карамелизовать сахар на огне, смочить уксусом, добавить туда обжаренные овощи и подавать как гарнир.





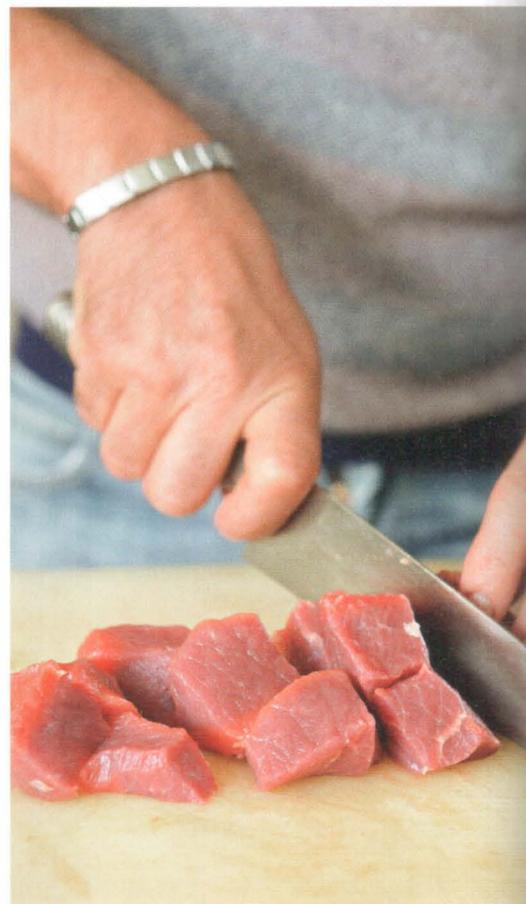
6 персон 30 мин. 197 ккал

Котлетки мясные с травами

polpettine di carne mista
con trito di erbette

500 г говядины (шея)
300 г свинины (шея)
2 луковицы
40 г свежего шпината
1 веточка укропа
1 веточка петрушки
3 веточки тимьяна

2–3 перышка зеленого лука
100 г сливочного масла
1 яичный белок
100 г сметаны
(или натурального жирного
йогурта)
соль, перец

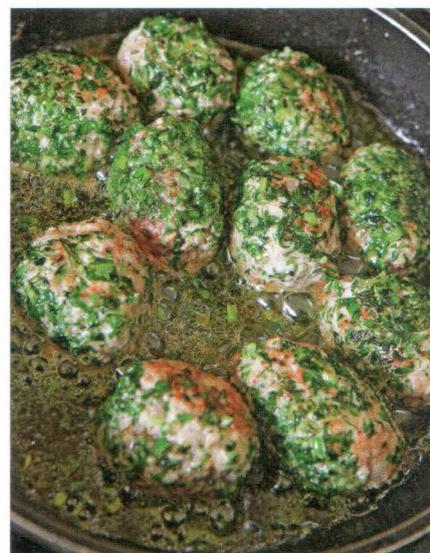
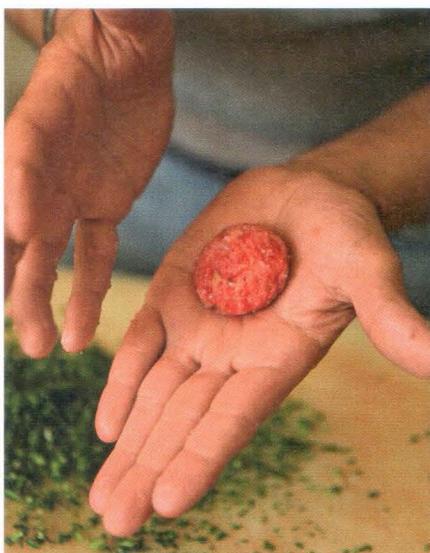
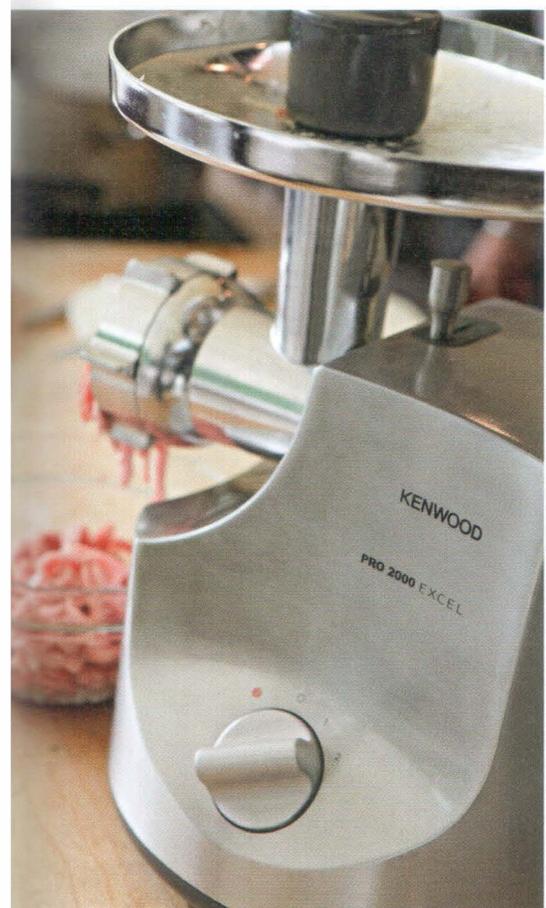


108

итальянская кухня. мясо

СВИНИНА

- 1 Нарезать свинину и говядину на одинаковые мелкие кусочки.
- 2 Нарезать лук соломкой и поджарить на сливочном масле (на среднем огне), добавить его в мясо и перевернуть все через мясорубку. Добавить соль, свежемолотый черный перец.
- 3 В фарш добавить белок и все перемешать.
- 4 Измельчить отдельно свежий шпинат с травами.
- 5 Слепить из фарша котлетки и перед обжаркой обвалять их в смеси шпината и трав.
- 6 Котлетки в шпинатной панировке жарить на сливочном масле на среднем огне, пока не зарумянятся, и оставить томиться на несколько минут при выключенном огне.
- 7 Подавать со сметаной или натуральным йогуртом.





6 персон 60 мин. 312 ккал



Слоеный торт киш-лорен *torta salata quiche lorraine*



300 г слоеного теста

150 г сыра эмменталь

3 яйца

150 мл сливок (жирность 35%)

1 белая луковица

80 г нежирной копченой
грудинки

150 мл молока

50 г сливочного масла

20 г пармезана

1 веточка петрушки

соль, перец

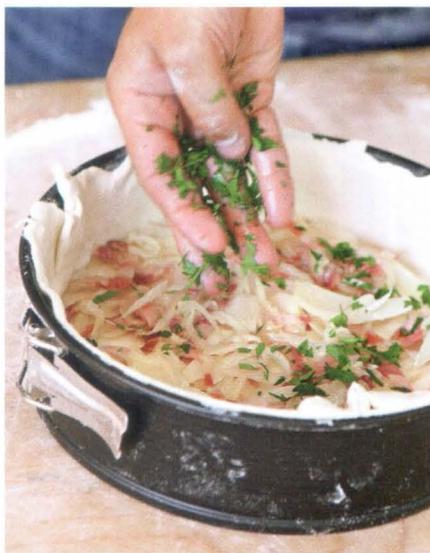
мускатный орех

110

итальянская кухня. мясо

свинина

- 1 Из теста раскатать тонкую лепешку толщиной 2–3 мм. Выложить тесто в форму диаметром 26 см (форму предварительно смазать сливочным маслом), лишние края обрезать. Вилкой наколоть дно будущего торта и поставить его на холод.
 - 2 В сковороде с антипригарным покрытием растопить сливочное масло, на среднем огне обжарить в нем лук, нарезанный соломкой, и грудинку (чтобы стала хрустящей).
 - 3 В отдельной миске смешать и взбить яйца с молоком, сливки, пармезан. Смесь посолить, поперчить и добавить щепотку мускатного ореха.
 - 4 На охлажденное в форме тесто выложить обжаренный лук и грудинку, сыр эмменталь, нарезанный кубиками. Посыпать измельченной петрушкой и залить яичной смесью.
 - 5 Запекать в духовке первые 10–15 минут при 200 °С, а потом при 180 °С 20–25 минут.
- Можно делать и порционные тортики в маленьких формочках для запекания.



то блюдо родом из провинций Бергамо и Брешиа. Название «Улетевшие птички» объясняется тем, что раньше в это мясо заворачивали маленьких птичек, например воробьев, а сейчас блюдо делается без них.



6 персон 30 мин. 235 ккал

500 г каре свинины
100 г копченой грудинки
15 листов шалфея
0,5 стакана белого вина
оливковое масло
50 г сливочного масла
20 г муки
зубочистки
соль
перец
соус из телятины по желанию (см. с. 24)

Озей скаппак («Улетевшие птички»)

osei scappac (ucellini scappati)

- 1 Почистить мясо и порезать на медальоны толщиной примерно 1 см, отбить и уложить на стол рядом друг с другом, посолить, поперчить.
 - 2 Поверх каждого кусочка положить лист шалфея и тонкую полоску грудинки, закрепить с помощью зубочистки.
 - 3 Слегка посыпать мукой, обжарить на сковороде на смеси сливочного и оливкового масел. Как только подрумянятся, слить лишний жир и добавить хорошего вина, если есть соус из телятины, можно добавить пару половников для получения большего количества подливки, или же подать с соусом от жарки.
- В качестве гарнира хорошо подходит полента или зеленая стручковая фасоль, обжаренная в сливочном масле.





6 персон 30 мин. 172 ккал

1,2 кг филе свинины
250 мл красного вина
2 веточки тимьяна
1 лавровый лист
1 средняя луковица
1 луковица-шалот
2 яблока
50 мл кальвадоса
200 мл соуса из телятины (см. с. 24)
0,5 лимона (цедра)
50 г сливочного масла
пара веточек петрушки
оливковое масло, соль, перец

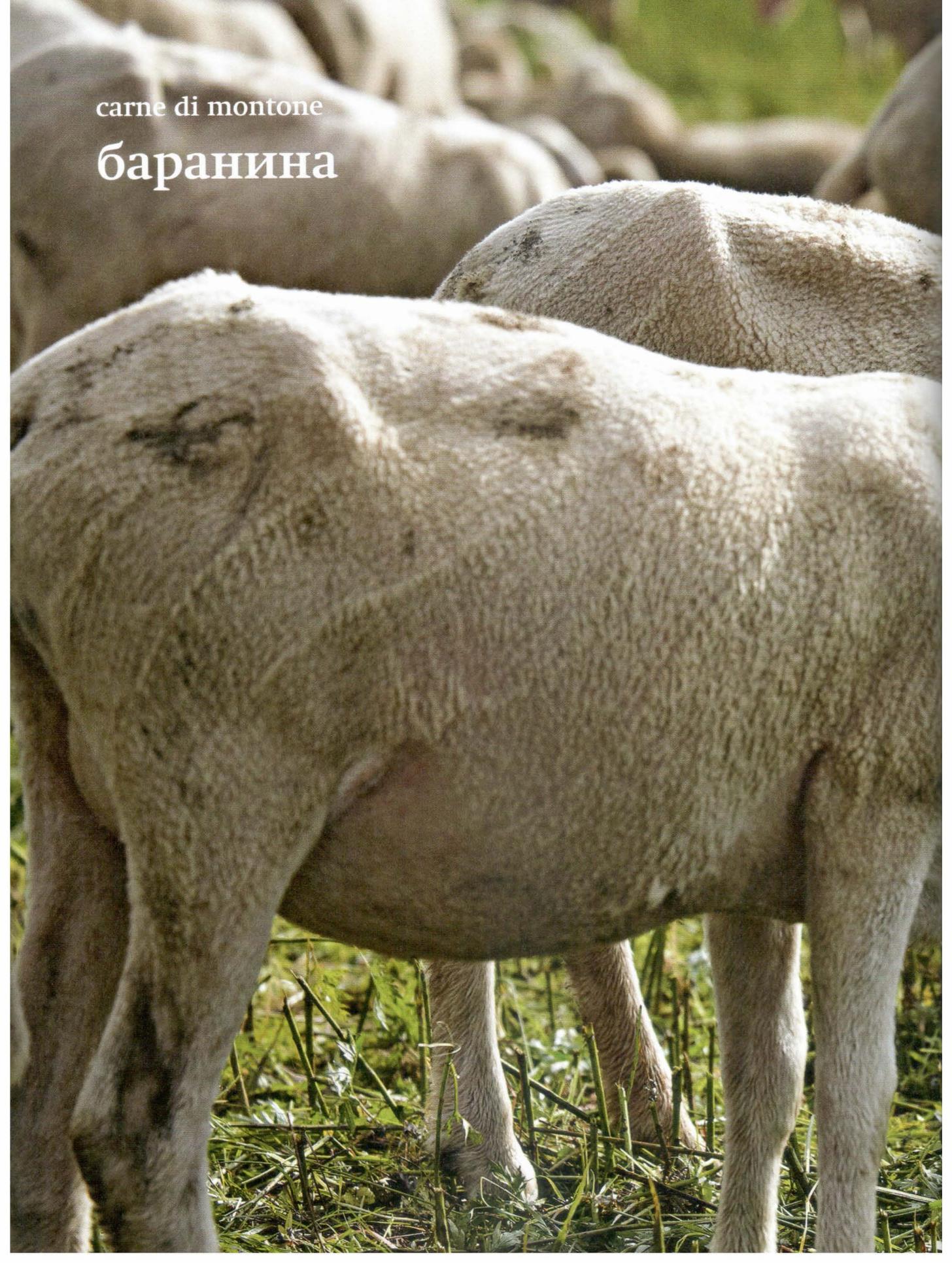
Нарезка из филе свинины с красным вином и яблоками *tagliata di filetto di maiale al vino rosso e mele renetta*

- 1 Репчатый лук порезать на кусочки, тимьян измельчить. Замариновать свинину целиком в смеси соли, перца, лука, петрушки, тимьяна, лаврушки и 50 мл вина.
 - 2 Через 2 часа после маринования мясо просушить.
 - 3 В смеси оливкового и сливочного масел обжарить филе со всех сторон так, чтобы мясо оставалось розовым внутри (жарить на среднем огне пару минут). Снять с огня, накрыть алюминиевой фольгой и поставить филе «отдыхать» в теплое место (чтобы соки равномерно распределились по мясу).
 - 4 Приготовить соус: 200 мл вина выпарить на огне. Добавить цедру лимона и измельченный шалот. Как только останется одна треть вина, смешать с соусом телятины и кальвадосом, дать выпариться еще немного и профильтровать все через сито.
 - 5 Очистить от кожуры и порезать на кубики яблоки. Слегка обжарить на сливочном масле в сковороде с антипригарным покрытием – яблоки должны стать мягче.
- Подавать филе порезанным на кусочки с соусом. В качестве гарнира хорош отварной картофель с шафраном и сливочным маслом, посыпанный зеленым луком.



carne di montone

баранина







6 персон 30 мин. 209 ккал

Рис со свеклой, сырным кремом горгонзола и ребрышками ягненка

risotto con le rape rosse
crema di gorgonzola e
arrosticini di agnello



500 г ребрышек ягненка
320 г риса арборио
(для ризотто)
2 свеклы
1 красная луковича
50 мл сливок (33% жирности)
80 г сыра горгонзола

500 мл (два половника)
овощного бульона
125 мл белого вина
4–5 листиков мяты
60 г пармезана
60 г сливочного масла
оливковое масло
соль, перец

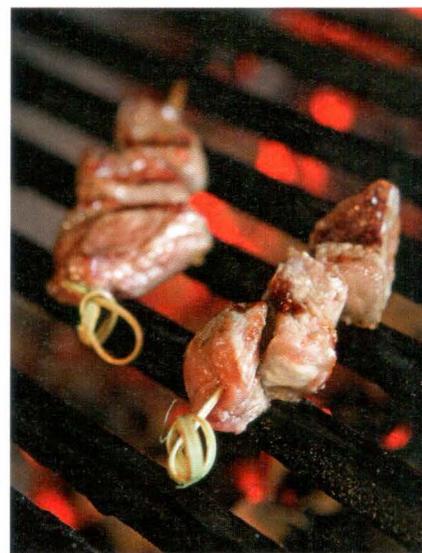
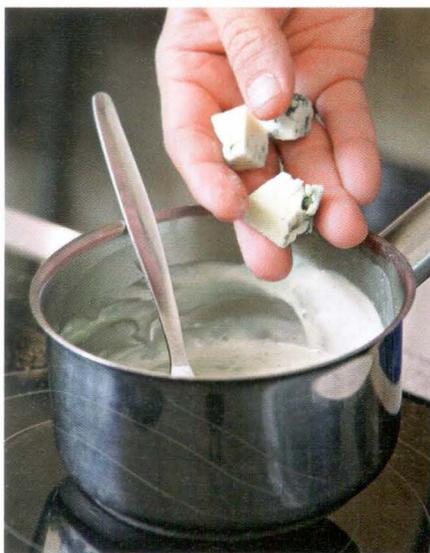
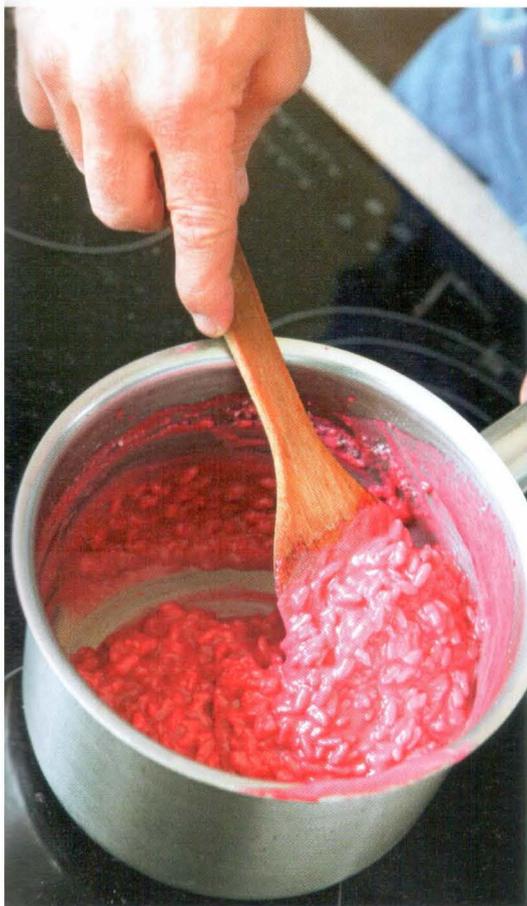


118

итальянская кухня. мясо

баранина

- 1 Отварить свеклу, остудить, очистить, порезать на кусочки, смочить оливковым маслом и взбить в блендере до получения пюреобразной массы.
- 2 Очистить ребрышки ягненка и удалить кости (оставив только мякоть). Мясо порезать на кубики и посолить, посыпать измельченной мятой. Нанизать кусочки на шпажки и обжарить на сковороде с антипригарным покрытием. Оставить «отдыхать» в теплом месте.
- 3 В отдельной миске смешать сливки и сыр горгонзола. Горгонзола должна раствориться, и получится сливочно-сырная кремообразная масса.
- 4 Приготовить ризотто (это займет 18–20 минут). В кастрюле с высокими краями на сливочном масле обжарить измельченный красный лук (на медленном огне, буквально пару минут), добавить рис и, постоянно помешивая, влить вино. Дать ему выпариться. Добавить половник бульона, помешивать периодически. По необходимости добавлять еще бульон по мере его выпаривания.
- 5 Добавить в рис крем из свеклы (п. 1) и готовить еще пару минут. Добавить в ризотто кусочек сливочного масла и пармезан (3–4 ст. л.) и все как следует перемешать (до однородной массы).



- 6 На тарелку выложить ризотто, поверх – сливочно-сырный крем. Подавать с шашлычками из ягненка.



4 персоны 40 мин. 190 ккал

16 ребрышек ягненка
1 стебель лука-порея
125 мл белого вина
50 г свежего имбиря
3–4 ст. л. меда
4 болгарских перца
розовый перец в зернах
соль, перец
оливковое масло
перышки зеленого лука

Ребрышки ягненка в имбире и меде *costolette di agnello marinate allo zenzero e miele*

- 1 Очистить ребрышки от жира. Посолить и замариновать с луком-пореем, порезанным на кружочки, медом, измельченным имбирем, розовым перцем в горошек, белым вином и оливковым маслом. Мариновать не менее 4 часов.
- 2 Запечь ребрышки на гриле. Посолить и поперчить болгарский перец, смочить его в оливковом масле, готовить на углях. Грилированный перец положить в полиэтиленовый пакет. Когда перец остынет, снять с него кожуру и удалить семечки. Гарнир готов (подавать с перышками лука, посолить и сбрызнуть оливковым маслом).

120

итальянская кухня. мясо

баранина





6–8 персон 90 мин. 155 ккал

Картофельные ньокки с черными оливками и рагу из ягненка с перцем gnocchetti di patate con molche di olive nere e ragu di agnello ai peperoni



для ньокки:

1 кг очищенного картофеля
250 г муки
80 г пюре из черных оливок
2 яйца
1 яичный желток
40 г сливочного масла
30 г пармезана
соль

для рагу:

1,6 кг бескостной ягнатины
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 зубчик чеснока
2 сладких красных перца
100 мл белого сухого вина
80 мл оливкового масла
120 г сыра пекорино
250 г очищенных томатов в собственном соку
по 1 веточке орегано, розмарина, петрушки и шалфея
2 лавровых листа
50 г сливочного масла
соль, перец

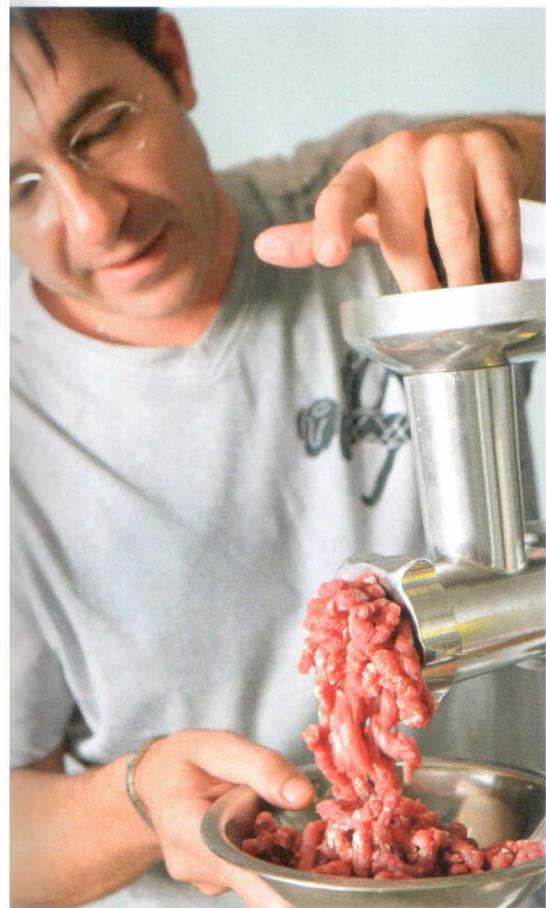


122

итальянская кухня. мясо

баранина

- 1 Картофель отварить в подсоленной воде. Готовый картофель размять, смешать со сливочным маслом. Удобно все это смешивать на мраморной доске. Картофельно-сливочную массу оставить остывать.
- 2 Добавить к теплomu картофелю 2 яйца, 1 желток и пармезан, пасту из черных оливок. Всыпать муку и тщательно перемешать. Из полученной массы слепить колбаску, которую порезать на небольшие кусочки-прямоугольнички. Посыпать ньокки мукой, чтобы не слипались.
- 3 Довести до кипения подсоленную воду, положить туда ньокки. Как только кусочки картофельного теста всплывут – они готовы, достать их. Готовые ньокки подавать с рагу из ягненка и посыпать козьим сыром пекорино или пармезаном.
- 4 Для рагу мясо нарезать на маленькие кубики или пропустить через мясорубку с насадкой с крупными дырочками.



- 5 Разогреть сливочное и оливковое масло, положить лавровые листики, чеснок, розмарин и шалфей. Обжарить примерно 1 минуту, добавить нарезанные кубиками морковь, сельдерей, лук. Готовить 4 минуты, добавить мясо, посолить и поперчить. Влить вино. Дать алкоголю выпариться и добавить нарезанный сладкий перец. Перемешать, добавить свежий орегано, петрушку и помидоры.
- 6 Оставить тушиться на медленном огне 40 минут. Если соус будет быстро выпариваться, добавить овощной бульон или воду.



6 персон 110 мин. 188 ккал

1,2 кг мякоти ягненка (лопатка или нога)
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 луковица
1 цукини
300 г шампиньонов
100 г сливочного масла
70 г муки
80 г горошка
250 мл сливок (жирность 35%)
соль, перец
1 лавровый лист
2 бульонных кубика
перышки зеленого лука

Гуляш из грудки ягненка с грибами и овощами bianchetto di agnello con funghi e verdure

- 1** В подсоленную закипевшую воду положить бульонные кубики, лавровый лист, морковь, сельдерей, очищенную и разрезанную пополам луковицу. В бульон добавить предварительно порезанное на кубики мясо и отваривать его примерно 40 минут (на медленном огне), постоянно снимая пенку. Готовое мясо вынуть из бульона.
 - 2** Отдельно приготовить белый соус (похоже на соус бешамель): в отдельной кастрюльке растопить сливочное масло, добавить муку, все тщательно перемешать и влить в 1 л бульона, в котором варилось мясо (постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки). Выложить в соус мясо и на медленном огне готовить 15 минут (с закрытой крышкой), после чего добавить стакан сливок, горошек, цукини (порезанный на кубики), грибы (предварительно слегка обжаренные на сливочном масле). Тушить на медленном огне еще 40 минут, периодически по необходимости добавляя бульон.
- Подавать с черным молотым перцем и измельченным зеленым луком.





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 яичный белок

1 веточка петрушки

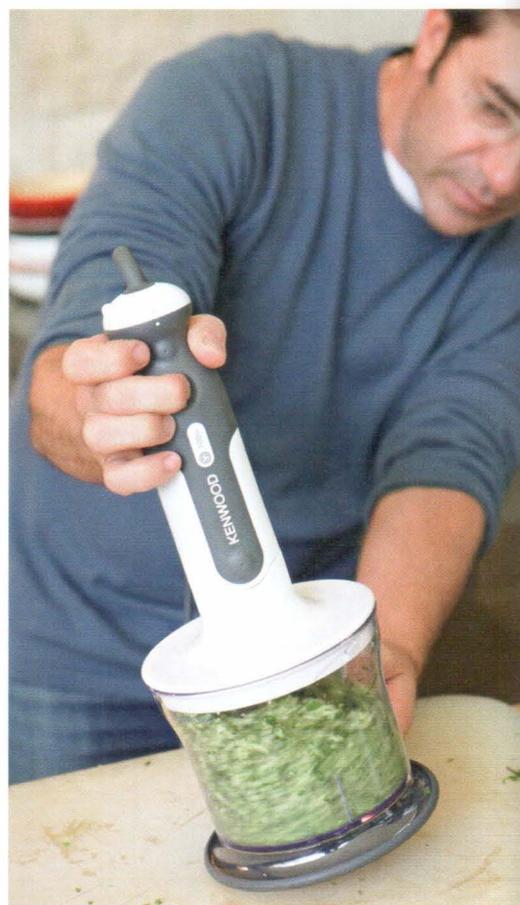
1 веточка тимьяна

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), яичный белок. Все как следует взбить в блендере, перемешать и поместить между 2 листами пергаментной бумаги, начинку раскатать до толщины 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 оставить охлаждаться при комнатной температуре. Когда остынет, поместить поверх ягненка слой массы (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.



6 персон 50 мин. 178 ккал

1,2 кг мяса ягненка
120 г сырокопченой ветчины (прошутто)
60 г сливочного масла
1 белая луковица
250 мл белого вина
3 яичных желтка
порошок мускатного ореха
2 ст. л. муки
1 лимон (сок)
500 мл овощного бульона
соль, перец

Ягненок на сковороде с яичным желтком и лимоном *agnello in casseruola al tuorlo e limone*

- 1 Измельчить лук. Порезать ветчину. Разделить ягненка на равномерные куски, с костями, предварительно промыв и просушив. Слегка обвалить ягненка в муке.
 - 2 В сливочном масле обжарить лук и ветчину, добавить мускатный орех и потом ягненка. Обжарить его на большом огне, чтобы он подрумянился. Посолить, поперчить, залить овощным бульоном и поместить запекаться в духовку при температуре 180 °C (закрыв крышкой или алюминиевой фольгой). Когда выпарится бульон – добавить стакан вина, дать выпариться и продолжать запекать на медленном огне, периодически поливая соусом от запекания. Мясо вытащить из сковороды.
 - 3 Смешать желтки с соком лимона, добавить в соус от запекания ягненка, тщательно размешать и поставить на огонь. Довести до состояния кремообразной массы, сразу снять с огня и полить ягненка.
- Это типичное блюдо региона Абруццо.





6 персон 30 мин. 148 ккал

1 кг каре или мякоть ноги ягненка
соль, перец

оливковое масло

для маринада:

1 луковица (измельчить)

200 мл натурального йогурта

2 зубчика чеснока (измельчить)

1 веточка петрушки (измельчить)

6 ягод кураги (измельчить)

1 ч. л. корицы в порошке

30 г свежего имбиря (измельчить)

Шашлык ягненка на углях в маринаде с корицей и абрикосами spiedini di agnello alla brace marinati alla cannella e albicocche

- 1 Удалить кость с каре или же порезать на куски мякоть.
- 2 Смешать все ингредиенты для маринада.
- 3 Замариновать мясо на 4 часа минимум. Посолить и поперчить, смочить оливковым маслом, насадить на шпажки и готовить на углях до готовности.
- 4 Шашлык можно украсить целыми ягодами кураги.

130

итальянская кухня. мясо

баранина





6 персон 120 мин. 164 ккал

**Фарфалле
(бабочки)
из свежей пасты
с ягненком
и трюфелем**
farfalle di pasta fresca con
ragu di frattaglie di agnello
e pasta di tartufo



480 г теста для пасты
3 почки барашка
0,5 сердца барашка
0,5 печени барашка
3 луковицы-шалот
оливковое масло
60 г сливочного масла

2 листа шалфея
1 веточка розмарина
пармезан
500 мл (два половника)
овощного бульона
20 г трюфельной пасты
соль, перец



132

итальянская кухня. мясо

баранина

- 1 Очистить шалот, оставить луковицу целой.
- 2 Промыть внутренности барашка и просушить их. В кастрюле (лучше медной) с высокими краями обжарить в смеси оливкового и сливочного масел шалфей, розмарин, шалот целиком. Добавить внутренности (порезанные на крупные куски), посолить, поперчить, слегка обжарить их. Добавить бульон – 1 половник, поставить все на медленный огонь и готовить

примерно 90 минут, периодически добавляя бульон по необходимости. В конце тушения удалить розмарин и шалфей, пропустить всю массу через мясорубку (шалот в том числе) или мелко нарезать.

- 3 Приготовить пасту фарфалле (бабочки): тесто раскатать в пласт толщиной 1 мм, нарезать на прямоугольники длиной 3 см, шириной 2 см. Придавить каждый прямоугольник посередине – и получится фарфалле.



- 4 Отварить пасту в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте.
- 5 Мясное рагу смешать с отваренной пастой.
- 6 Подавать, посыпав пармезаном, сбрызнув оливковым маслом, с ложечкой трюфельной пасты.



4 персоны 30 мин. 195 ккал

Каре ягненка с соусом из тунца с орехово- кофейной корочкой

carre di agnello con crema
di tonno in crosta di nocciole
e caffè



2 каре ягненка
(по 500 г каждое)
80 г панировочных сухарей
40 г фундука
20 г пармезана (тертого)
кофе (порошок) (можно взять
зерна и измельчить
их в блендере)

4 веточки розмарина
1 банка тунца в масле (150 г)
60 г сливочного масла
2 ч. л. коньяка
1 половник овощного бульона
или соус из ягнятины
соль, перец
оливковое масло



134

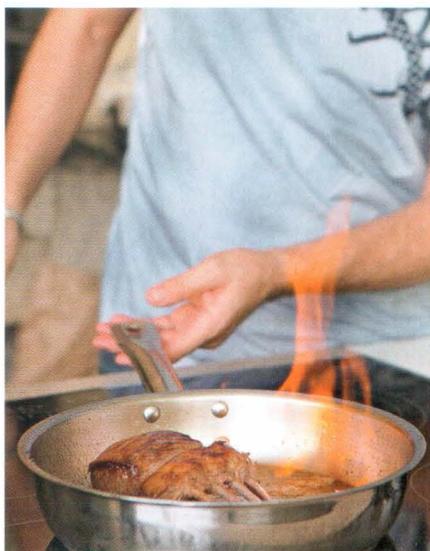
итальянская кухня. мясо

баранина

- 1 Очистить ребрышки от лишнего жира, оставив каре целиком. Немного жира оставить – он даст приятный вкус.
- 2 Слить масло из консервов с тунцом. Взбить в блендере тунца до пюреобразной массы.
- 3 Смешать панировочные сухари, измельченный фундук, пармезан, немного перца, щепотку кофе.
- 4 В смеси оливкового и сливочного масел обжарить каре (добавить веточку розмарина), посолить, поперчить, слить жир от обжарки, каре смочить коньяком, дать алкоголю выпариться. Добавить

половник бульона и поставить запекаться в духовку на 4 минуты при температуре 180 °С.

- 5 Достать из духовки каре ягненка, смазать его кремом-пюре из тунца (смазывать с внешней стороны), после чего обсыпать каре панировочными сухарями и орешками.
- 6 Вернуть мясо в духовку. Запекать 4 минуты при температуре 180 °С до образования корочки.
- 7 Готовому мясу дать «отдохнуть» при комнатной температуре, после чего разделить каре порционно – по ребрышку.



- 8 Подавать к столу с соусом от запекания, украсив зернышками кофе.



6 персон 80 мин. 182 ккал

Ножка баранины, маринованная со специей сумак, луком-шалотом и засоленным ЛИМОНОМ

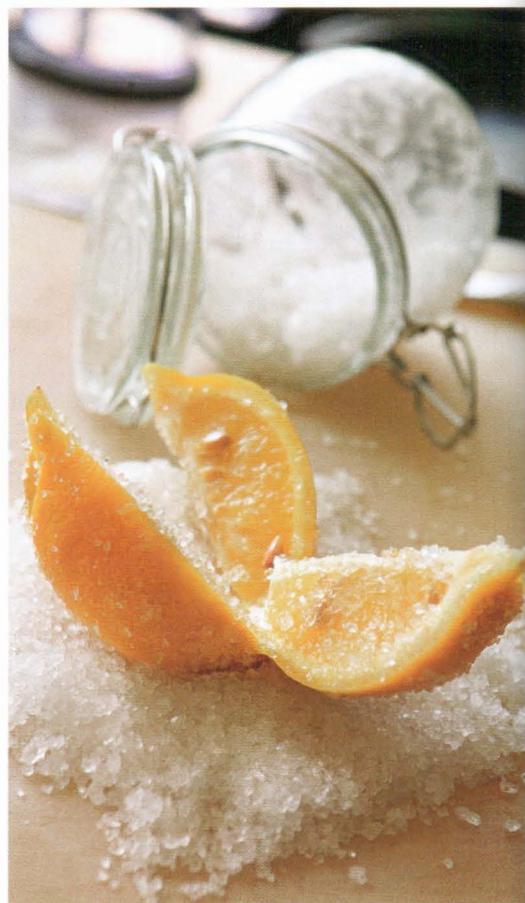
cosciotto di agnello marinato
al sumac con scalogno
e limoni marinati

1 баранья ножка целая
50 г специи сумак (sumac)
3 ч. л. кунжутных семечек
8 веточек тимьяна
4 луковицы-шалот
оливковое масло
50 г сливочного масла
125 мл белого вина

250-500 мл (1–2 половника)
куриного или овощного
бульона
соль

для ЛИМОНОВ в соли:

1 кг лимонов
500 г крупной морской соли



136

итальянская кухня. мясо

баранина

- 1 Приготовить смесь специй для маринада: смешать специю сумак, кунжутные семечки и листики тимьяна (4 веточки). Поставить миску с этой смесью под электрогриль, периодически помешивая (чтобы не сгорело). После обжарки специй взбить их в блендере или истолочь до пылеобразной массы.
- 2 Удалить жир с бараньей ножки. На очищенную ножку распределить равномерно смесь из п. 1. Смочить все оливковым маслом и оставить на 12 часов мариноваться (в контейнере, в холодильнике). Достать ножку из холодильника – она должна быть насыщенного красного цвета.
- 3 Порезать шалот и слегка обжарить его в смеси оливкового и сливочного масел (в обжарку добавить оставшиеся веточки тимьяна). Добавить ножку, слегка посолить (аккуратно, т. к. в маринаде была специя сумак, а в ней прилично соли). Слегка обжарить ножку. Смочить белым вином, дать ему выпариться. Добавить бульон и поставить запекаться в духовку на 1 час при температуре 180 °С. Периодически добавлять бульон, чтобы ножка не засохла.
- 4 Ножку разделить и подавать к столу с соусом, образовавшимся от запекания, и цедрой засоленных лимонов, промятой в соли.



- Такой маринад идеально подойдет также для ребрышек ягненка или любой баранины на гриле.
- Для лимонов в соли: промыть лимоны, порезать каждый на 4 дольки (как цветок с 4 лепестками), нафаршировать солью и разложить по емкостям (стеклянным банкам), проследив, чтобы лимоны полностью были покрыты солью. Хранить с прохладном месте, в темноте как минимум 1 месяц. Через месяц достать лимон, промыть в воде от соли и натереть цедру на терке. Такой лимон придаст дополнительный вкус вашим блюдам.



4 персоны 30 мин. 237 ккал

320 г пасты «ушки»
350 г мяса ягненка
120 г хлебных крошек
80 г сыра пекорино (овечьего)
1 яйцо
2 луковицы-шалот
2 зубчика чеснока
5 листиков базилика
1 веточка петрушки
сухой орегано
оливковое масло
6 помидоров
масло для обжарки
соль, перец

Паста орекьетте (ушки) с котлетками из ягненка orecchiette al sugo con le polpettine di agnello

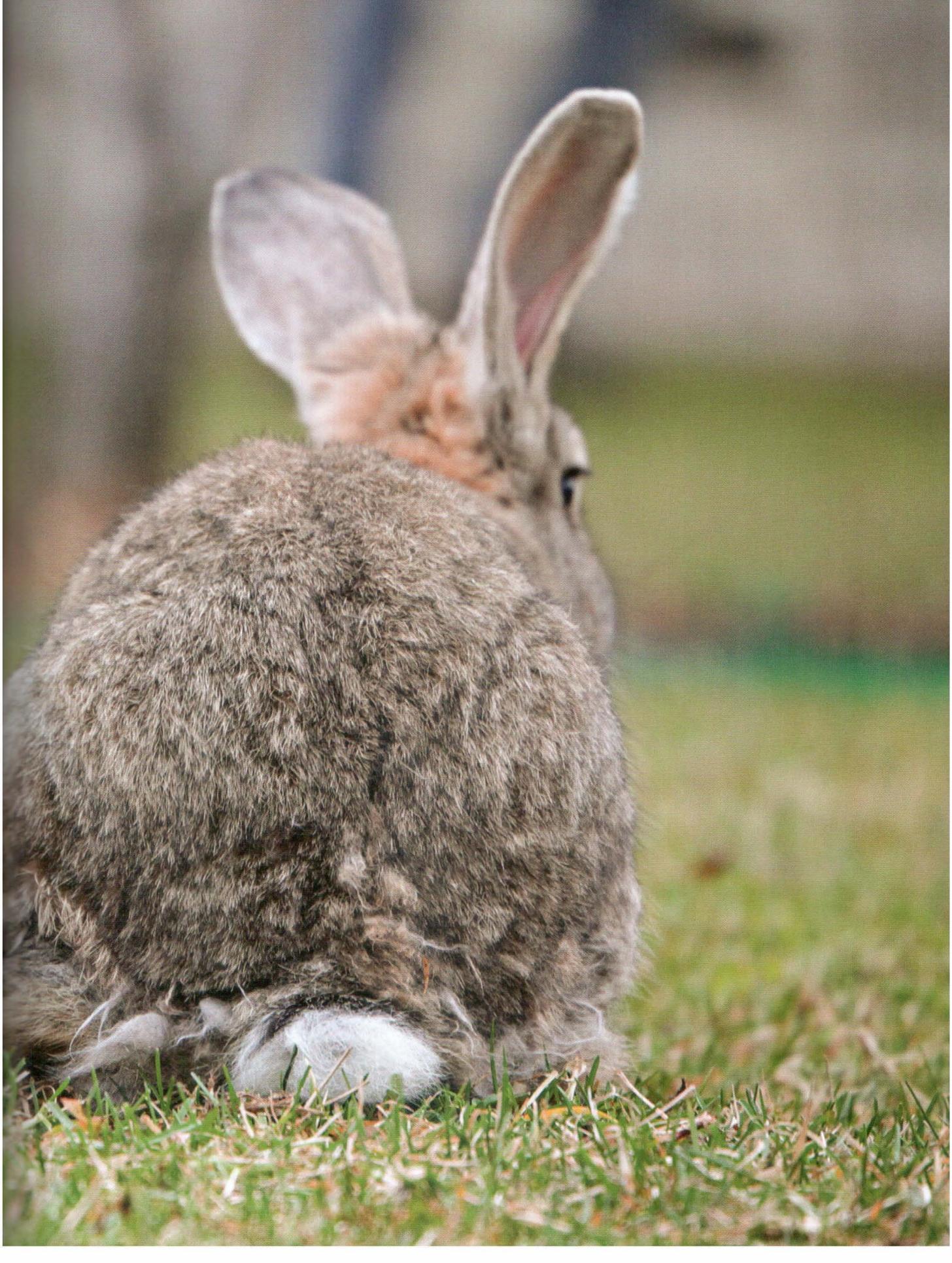
- 1 Провернуть мясо в мясорубке (использовать решетку с мелкими дырочками) вместе с шалотом, чесноком, петрушкой. Перемешать фарш как следует. Добавить протертый сыр пекорино, хлебные крошки, яйцо, орегано, посолить и поперчить.
- 2 Замесить фарш. Разделить его на мелкие кусочки размером с оливку.
- 3 В сковороду налить масло для обжарки (глубиной 2 пальца) и обжарить котлетки, затем положить их на бумажную салфетку (чтобы промокнуть жир).
- 4 Надрезать помидоры в нескольких местах, обдать кипятком, затем положить в холодную воду со льдом, снять кожуру и удалить семечки. Порезать помидоры на мелкие кусочки. Обжарить их в оливковом масле с базиликом пару минут, посолить и поперчить, добавить котлетки и готовить на медленном огне еще минут 30. По необходимости добавлять немного бульона.
- 5 Отварить в подсоленной воде пасту до состояния аль денте.
- 6 Смешать пасту с соусом и котлетками, посыпать сыром пекорино.



coniglio

кролик







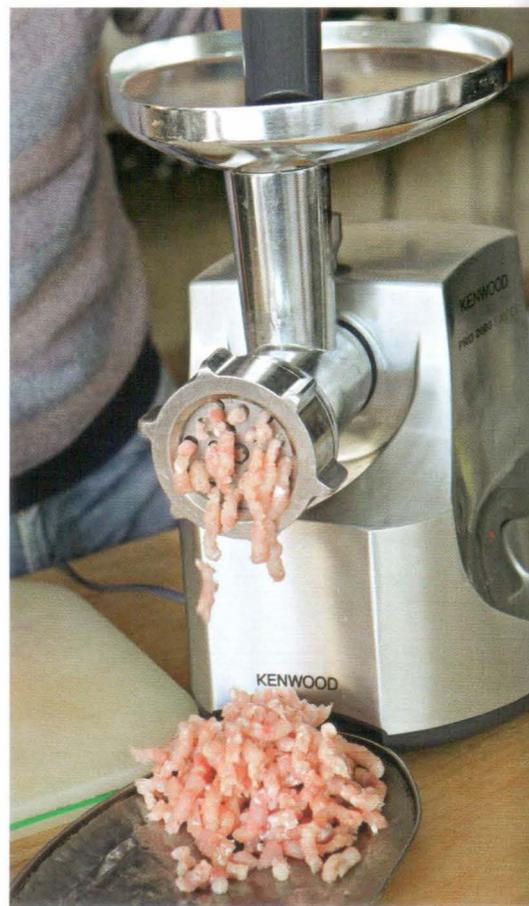
6 персон 120 мин. 148 ккал

Белое рагу из кролика ragu bianco di coniglio



1 целый кролик
(около 1,6 кг)
1 средняя морковь
1 стебель сельдерея
2 луковицы-шалот
1 ст. л. белого вина
6 веточек майорана
3 листа шалфея

50 г сливочного масла
оливковое масло
соль, перец
500 мл (2 половника)
овощного бульона
соус из кролика (см. с. 24)
лимон
пармезан



142

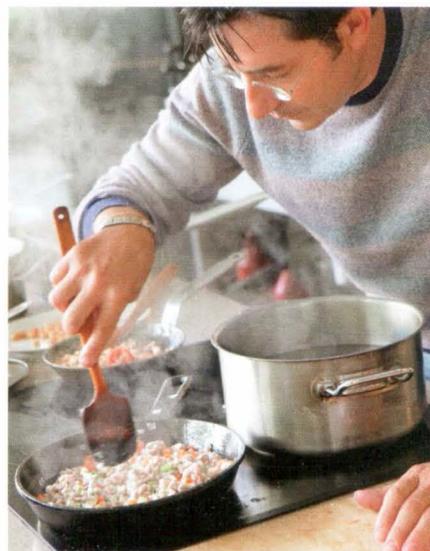
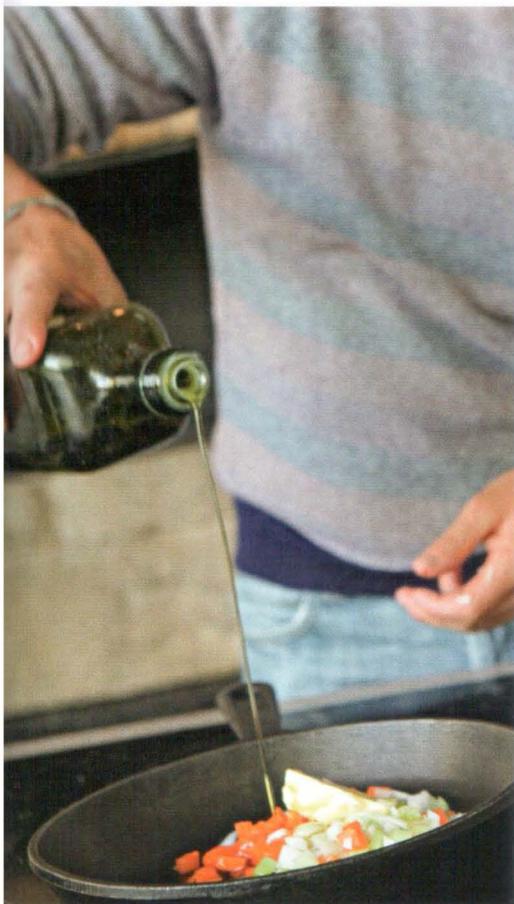
итальянская кухня. мясо

кролик

- 1 Тщательно промыть кролика в холодной проточной воде (в течение 10 минут), просушить его, убрать кости (они пойдут в соус). Мясо порезать на мелкие кусочки (размером с горошину) или пропустить через мясорубку.
- 2 Лук-шалот и морковь порезать на кубики. Сельдерей также порезать на кубики (предварительно очистив стебель от твердой кожицы).
- 3 На сковороде разогреть сливочное и оливковое масло (добавив несколько листиков шалфея для вкуса), обжарить овощи, после чего добавить к овощам нарезанное мясо (на пару минут – чтобы оно слегка

обжарилось), посолить, поперчить, удалить жир, смочить все белым вином. Дать вину выпариться, добавить измельченный майоран, овощной бульон (также можно добавить соус из костей). Все закрыть крышкой и тушить 25–30 минут на медленном огне.

- 4 Чтобы рагу получилось более густым и ароматным, можно использовать также печень и почки кролика, измельченные и обжаренные вместе с овощами.
- Подавать блюдо можно, посыпав тертой цедрой лимона и пармезаном.





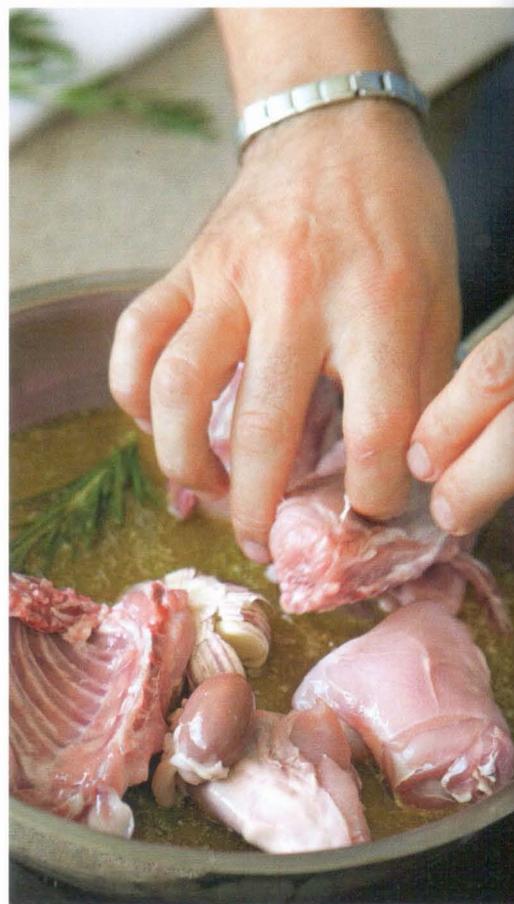
6 персон 120 мин. 130 ккал

Запеченный кролик с цукини, грибами и картофелем

coniglio arrostito con zucchini funghi e patate



- 1 кролик (1,2–1,6 кг)
- 1 цукини
- 200 г шампиньонов
- 2 средних картофелины
- 2 листика шалфея
- 1 веточка розмарина
- 2 зубчика чеснока
- 125 мл белого вина
- 500 мл овощного бульона
- оливковое масло
- сливочное масло
- соль, перец

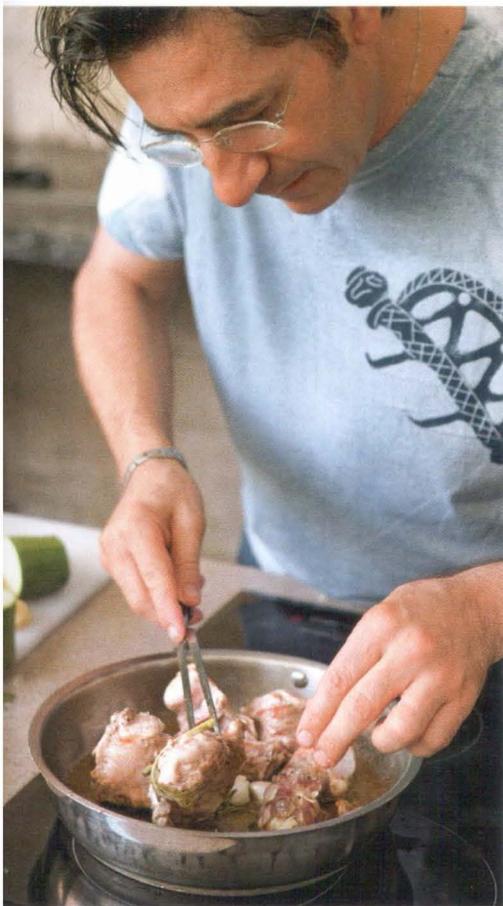


144

итальянская кухня. мясо

кролик

- 1 Порезать кролика на части и вымочить в течение часа в холодной воде. Затем мясо еще раз как следует промыть и высушить.
- 2 Цукини разрезать вдоль, удалить семечки. Каждую половинку нарезать соломкой.
- 3 Промыть шампиньоны, удалить ножки и порезать на 4 части. Картофель почистить и порезать на кубики (можно с помощью специальной выемки вырезать из картофеля шарики). Картофель опустить в кипяток с подсоленной водой на несколько секунд и отложить (бланшировать).
- 4 В сливочном масле (добавить шалфей, придавленный чеснок, розмарин) на среднем огне обжарить мясо со всех сторон, посолить, поперчить, смочить вином. Дать вину выпариться, добавить половник бульона, накрыть мясо фольгой и поставить запекаться в духовку при температуре 170–180 °С 40 минут. Периодически смазывать мясо соком от запекания.
- 5 Через 40 минут добавить к кролику картофель и убрать фольгу, чтобы образовалась румяная корочка.
- 6 На отдельной сковороде в оливковом масле с придавленным чесноком обжарить цукини и грибы – пару



минут, не больше, чтобы они были хрустящими. Оставить их в теплом месте. Смешать овощи с мясом за 5 минут до подачи к столу.

- Подавать с овощами и получившейся при запекании подливкой.



6 персон 90 мин. 170 ккал

1 кролик (1,8 кг)
1 белая луковица
250 г шампиньонов
0,5 желтого и 0,5 красного болгарского перца
100 г маслин таджаске в масле
150 г консервированных очищенных помидоров
1 зубчик красного чеснока
100 мл белого вина
50 мл оливкового масла
50 г сливочного масла
1 веточка розмарина
1 веточка петрушки или базилика
белый перец, соль
бульонный грибной кубик

Кролик по-цыгански *coniglio alla zingara*

- 1 Удалить печень и почки из тушки кролика (их можно будет использовать в супе, например). Порезать мясо кролика на одинаковые кусочки и промыть под краном с холодной водой (минут 10–15), чтобы ушли все неприятные запахи. Просушить мясо салфеткой.
 - 2 Мелко порезать шампиньоны (только головки), лук, болгарский перец (предварительно удалить семена).
 - 3 В смеси сливочного и оливкового масел с веточкой розмарина обжарить лук, добавить мясо, посолить и поперчить, смочить вином. Дать вину выпариться, добавить болгарский перец и шампиньоны, консервированные помидоры (предварительно размяв их в миске в пюре), долить бульон, приготовленный из кубика (чтобы мясо было покрыто им полностью), и готовить на медленном огне с закрытой крышкой минут 40–45, время от времени помешивая, чтобы жаркое не пригорело.
 - 4 За 20 минут до готовности добавить к смеси нарезанные маслины и измельченный чеснок.
- Готовое мясо посыпать петрушкой или базиликом. В качестве гарнира к кролику хорошо подойдет полента или картофельное пюре.

146

итальянская кухня. мясо

кролик





6-8 персон 120 мин. 301 ккал

500 г теста для пасты с начинкой
1 кролик целиком (1,5 кг) или 4 крупных ноги
500 г сливочного масла
1 луковица-шалот
2 стебля лука-порей (только белая часть)
100 г вяленых помидоров в оливковом масле
100 г пармезана
50 г оливкового масла
1 ч. л. сухого орегано
1 веточка свежего орегано
100 мл белого вина
1 яйцо
соль, перец

Равиоли из кролика с орегано и вялеными помидорами ravioli di coniglio con origano e pomodorini secchi

- 1** Аккуратно удалить кости из кролика (не выкидывайте их: из костей можно сделать соус). Мясо прокрутить через мясорубку.
- 2** Лук-порей и шалот мелко порезать и обжарить в смеси сливочного и оливкового масел. Добавить к луковой смеси мясной фарш. Обжарить пару минут, посолить и поперчить, смочить вином. Дать вину выпариться, добавить вяленые помидоры (без кожицы и мелко порезанные). Как только вся жидкость из фарша выпарится, посыпать сухим измельченным орегано. Снять с огня, посыпать пармезаном (но немного, чтобы не перебить вкус).
- 3** Оставить фарш «отдыхать». Когда он остынет – сформировать из фарша небольшие шарики размером с оливку.
- 4** Раскатать тесто в пласт толщиной 1,5 мм, сделать 2 одинаковых слоя. Смазать яйцом 1 слой. Распределить начинку порционно на одинаковом расстоянии – около 3 см. Покрыть первый слой теста другим, прижать в местах, где нет фарша, и порезать на равиоли. Посыпать их мукой и поставить в холодильник.
- 5** В подсоленной кипящей воде отварить равиоли до состояния аль денте (равиоли варятся очень быстро – буквально 3 минуты, пока не всплывут).
- 6** Сливочное масло с веточкой свежего орегано растопить и дать ему вспениться. Сразу же вылить на равиоли и подавать к столу. Посыпать пармезаном.





6 персон 60 мин. 133 ккал

Холодный салат из кролика с базиликом

insalata fredda di coniglio
al sapor di basilico

1 кролик целиком (1,6 кг)
250 г салата микс
120 г шампиньонов
100 г ветчины кусочками
(прошутто котто)
черный кунжут
50 г свежего базилика
соль, перец

для соуса:
20 мл красного винного уксуса
50 мл оливкового масла
2 лимона (сок)
1 апельсин (сок)
бальзамический уксус

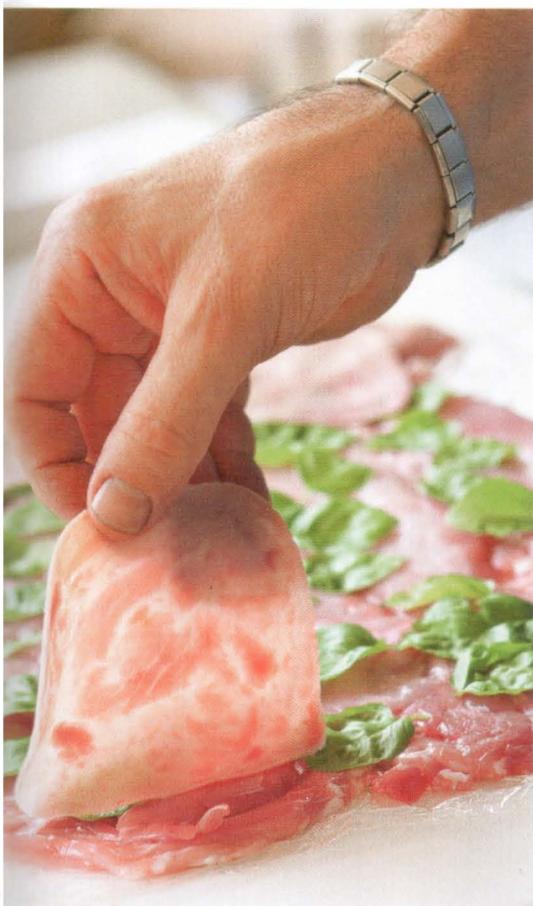
150

итальянская кухня. мясо

кролик



- 1 Удалить кости из кролика и отбить как следует мясо – до толщины 1 см. Посолить и поперчить. Кости можно оставить для приготовления соуса.
- 2 На кусках мяса разложить листики базилика. Сверху разложить кусочки ветчины и свернуть в рулет. Мясо завернуть в полиэтиленовую пленку и перевязать в 2 концах веревкой (как колбаску).
- 3 Готовить колбаску на пару в стимере или пароварке около 40 минут или варить столько же в воде на среднем огне.
- 4 Готовую колбаску охлаждать сначала при комнатной температуре, когда остынет – в холодильнике, 2 часа минимум.
- 5 Приготовить соус: в отдельной миске смешать соль, перец, лимонный и апельсиновый соки, винный уксус (хорошо, если он будет со вкусом малины или клубники), бальзамический уксус. Все как следует взбить венчиком, добавить оливковое масло и еще раз перемешать.



- Подавать колбаску с салатом и тонко нарезанными шампиньонами, сверху полить соусом и посыпать кунжутом (семена кунжута подсушить на сухой сковороде).



6 персон 50 мин. 252 ккал

Торт плюмкейк с паштетом из кролика с овощами

plun cake con pate
di coniglio e verdure



1 кролик целиком (1,2 кг)

150 г мякоти телятины

60 г несоленого сала

1 зубчик чеснока

1 морковь

1 цукини

150 г ветчины прошутто котто

2 шампиньона

1 яйцо

100 мл сливок (жирность 35%)

белое вино (несколько капель)

3 веточки тимьяна

50 г сливочного масла

соль, перец

для теста бризе:

500 г муки

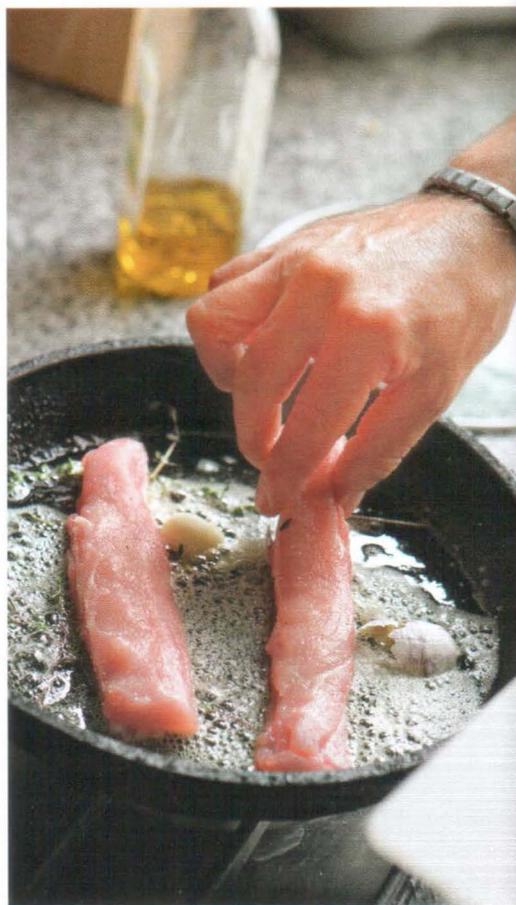
250 г размягченного

сливочного масла

6 г соли

1 яйцо

вода

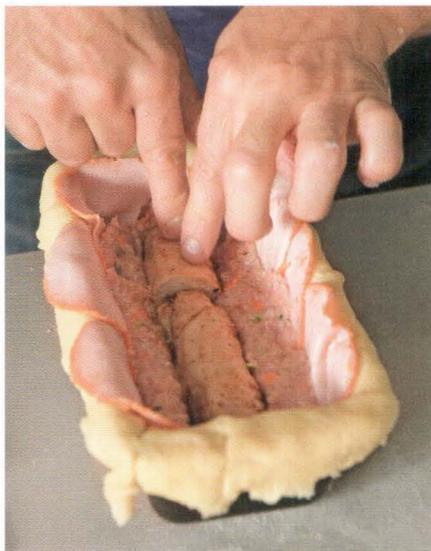
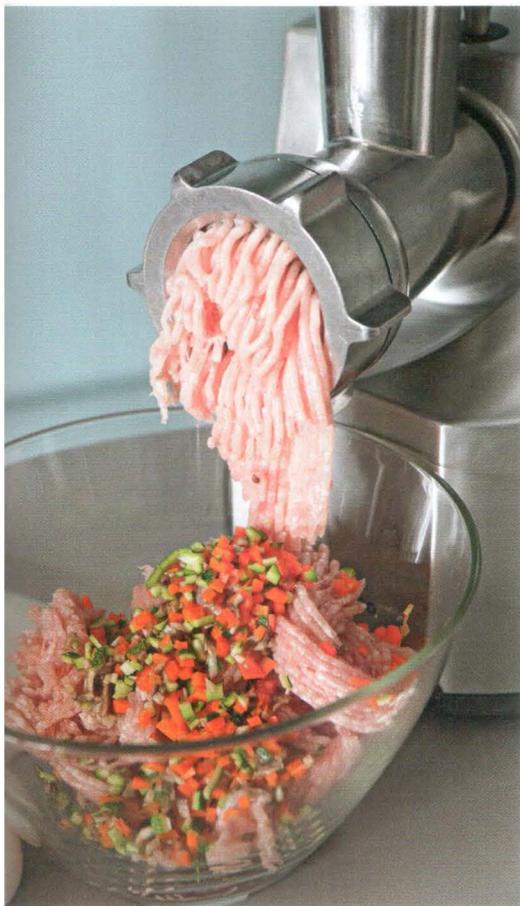


152

итальянская кухня. мясо

кролик

- 1 Удалить кости из кролика и оставить целыми куски филе.
- 2 Мелко порезать морковь, зеленую кожуру цуккини и шампиньоны без ножек. Бланшировать порезанные овощи и остудить в холодной воде со льдом.
- 3 Обжарить филе кролика в сливочном масле с придавленным чесноком. Посолить и поперчить, посыпать измельченным тимьяном, сбрызнуть вином.
- 4 Пропустить через мясорубку (маленькие дырочки) мякоть кролика, телятины, сало, посолить и поперчить. Все перемешать. Добавить овощи, сливки, яйцо и вымесить фарш.
- 5 Для теста бризе насыпать горкой муку, в центр горки вылить яйцо и масло, посолить и замесить тесто. По необходимости добавлять воду по чуть-чуть, чтобы тесто получилось мягким и упругим. Проще всего замешивать в специальной машине, но можно и вручную. Готовое тесто скатать в шар, завернуть в пленку или влажное полотенце и дать «отдохнуть» минимум 30 минут.



- 6 Раскатать тесто в пласт толщиной 3 мм и выложить его в формочку плюмкейка так, чтобы края теста были выше бортиков формы. Поверх слоя теста выложить мелко нарезанные кусочки прошутто, с помощью кондитерского мешка выдавить равномерно фарш. Поверх фарша положить обжаренный кусок филе кролика и опять выложить слой фарша. Закрывать торт слоем теста. Сделать надрезы на торте и смочить все растопленным сливочным маслом или яйцом. Запекать в духовке 12–15 минут при температуре 200 °С, после чего снизить температуру до 180 °С и допекать еще минут 25.



6–8 персон 205 ккал

- 300 г яичной пасты
- 1 заяц (примерно 1,8 кг)
- 1 л соуса бешамель
- 3 луковицы-шалот
- 1 стебель сельдерея
- 1 морковь
- 5 головок гвоздики
- 6 ягод можжевельника
- 1,5 л красного вина
- 1 лавровый лист
- 0,5 лимона (цедра)
- 200 г шампиньонов
- 30 мл граппы
- 5 веточек петрушки
- 250 мл томатного соуса
- 50 г пармезана
- сливочное масло
- оливковое масло
- 500 мл (2 половника) овощного бульона
- майоран
- соль, перец

Лазанья с зайчатинной и грибами

lasagne con salmi di lepre e funghi

- 1 Если заяц свежий – лучше оставить его, не снимая шкуры, полежать в прохладном месте 3–4 дня, чтобы мясо стало немного помягче, после чего разделать тушку и тщательно промыть под струей холодной воды как минимум в течение 30 минут. Мясо порезать на кусочки и поставить мариноваться на 24 часа. Для маринада смешать нарезанный шалот (2 шт), половинку моркови, половинку сельдерея, 4 ягоды можжевельника, 3 бутона гвоздики, цедру лимона, придавленные стебли петрушки, лавровый лист, немного граппы и залить все красным вином.
- 2 Через 24 часа маринад слить (сохранить отдельно).
- 3 В высокой сковороде обжарить на оливковом масле слегка измельченную морковь, сельдерей и оставшийся шалот, добавить туда мясо, обжарить с двух сторон, посолить, поперчить, добавить половник томатного соуса, пару головок гвоздики и пару ягод можжевельника, тушить на медленном огне пару минут. Затем вылить винный маринад и пару половников овощного бульона. Оставить тушиться на медленном огне в течение 2 часов. При необходимости добавлять овощной бульон. Мясо должно стать мягким. Снять с огня, оставить остывать.
- 4 Как только остынет, сложить отдельно мясо (измельчить вручную на лоскутки). Соус от поджарки (с овощами) перевернуть в мясорубке или взбить в блендере, после чего смешать снова мясо и соус.
- 5 Очистить шампиньоны, порезать их на тонкие ломтики и слегка обжарить в сливочном масле, после чего добавить к массе из п. 4.
- 6 Раскатать яичное тесто в пласт толщиной 1 мм и порезать на кусочки 10×8 см. Отварить один за другим слои пасты (в подсоленной воде). Паста варится быстро, как только она всплывет – достать и сразу окунуть в холодную воду со льдом, чтобы остудить. Остывшую пасту аккуратно просушить полотенчиком.
- 7 Смазать противень сливочным маслом. На дно выложить слой соуса бешамель, далее слой рагу из зайца и слой пасты и так сделать как минимум 4–5 слоев. Последний слой будет всегда бешамель и немного рагу. Посыпать пармезаном и небольшим количеством тертого сливочного масла.
- 8 Поставить запекаться в духовку на 20–30 минут при 160 °С, затем увеличить температуру до 180 °С на 10 минут, чтобы лазанья покрылась корочкой. Украсить измельченным майораном.



di pollo
курица







4 персоны 30 мин. 195 ккал

1 целый цыпленок
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

Цыпленок на гриле с савойской капустой на углях *pollo alla griglia con caponata 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 цыпленка, раскрыть тушку и немного отбить. Посолить и поперчить, смочить оливковым маслом и запекать на гриле. Мясо и рулетики снять с огня одновременно.
- Готового цыпленка разрезать на 8 кусочков, посыпать петрушкой с чесноком, подавать с капустными рулетиками на теплом пепле.





6 персон 40 мин. 228 ккал

1,5 кг куриных крылышек
1 апельсин
8 ст. л. соуса чили
4 перышка зеленого лука
20 г свежего имбиря
2 ст. л. соевого соуса
соус табаско
1 веточка петрушки
4 стебля сельдерея
соль, перец
оливковое масло

Куриные крылышки в соусе чили

alette di pollo in salsa chili

- 1 Подготовить крылышки (опалить и помыть).
 - 2 Крылышки обмазать оливковым маслом, посолить, поперчить, уложить на противень и отправить в духовку при 200 °С на 20–25 минут. Запекать, периодически поворачивая, до красивой золотистой корочки.
 - 3 В миске смешать соус чили, сок апельсина, тонко нарезанные имбирь и зеленый лук, соевый соус, табаско. Все тщательно перемешать.
 - 4 Крылышки достать из духовки, полить соусом и разложить на блюде, посыпав измельченной петрушкой.
- В качестве гарнира попробуйте стебель сельдерея, порезанного на палочки, с оставшимся соусом чили.

160

итальянская кухня. мясо

кураца





4 персоны 30 мин. 219 ккал



Фаршированная курица с печенью

*gallina ripiena alla
bresciana con fegatini*



1 курица (1,2 кг)
(непотрошенная)
150 г панировочных сухарей
150 г тертого пармезана
1 веточка петрушки
80 г сливочного масла
1 луковица-шалот
2 куриные печени
1 средняя морковь
1 стебель сельдерея

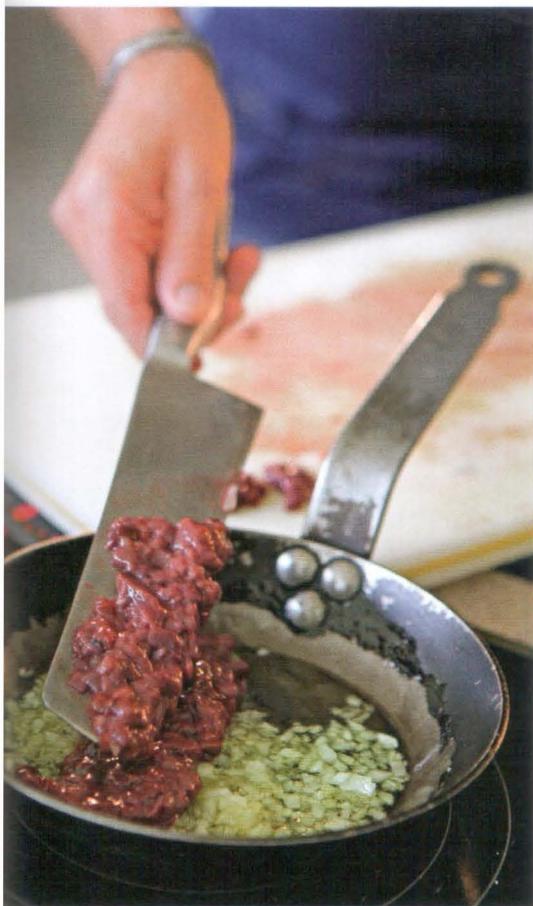
1 луковица
125 мл белого вина
2 зубчика чеснока
розмарин
шалфей
оливковое масло
мускатный орех
картофель для гарнира
соль, перец

162

итальянская кухня. мясо

курица

- 1 Удалить внутренности курицы. промыть их как следует. Сердце сохранить для фарша. Шейную часть убрать.
- 2 Мелко порезать шалот, слегка обжарить на оливковом масле. добавить мелко порезанную куриную печень и сердце, посолить, поперчить и обжаривать еще пару минут.
- 3 В отдельную миску положить сухари и пармезан (в одинаковой пропорции), добавить измельченный зубчик чеснока, все тщательно перемешать и добавить к печени (уже снятой с огня). Добавить щепотку мускатного ореха и измельченную петрушку.
- 4 На сковороде растопить сливочное масло, добавить придавленный чеснок, пару листьев шалфея, розмарин и постоянно все помешивать. Все должно стать красивого коричневого цвета. Ароматизированное масло вылить в фарш (масло процедить через ситечко). Фарш вымесить, если будет получаться сухим – можно добавить бульон.
- 5 Начинить фаршем курицу и зашить брюшко и шейную часть с помощью нитки и иголки так, чтобы при готовке фарш не вышел.
- 6 В большой кастрюле отварить курицу, добавить морковь,



сельдерей, лук и белое вино. Варить пару часов, периодически снимая пенку.

- 7 Подавать с картофелем отварным или овощами, обжаренными в сливочном масле.

П

ассателли – это что-то вроде хлебных спагетти. Скромное, но очень вкусное блюдо, популярное в регионе Эмилия-Романья.



6 персон 40 мин. 128 ккал

300 г панировочных сухарей

300 г тертого пармезана

5 яиц

2 желтка

1 лимон

1,5 л куриного бульона

соль, перец

мускатный орех

Паста пассателли в курином бульоне passatelli in brodo

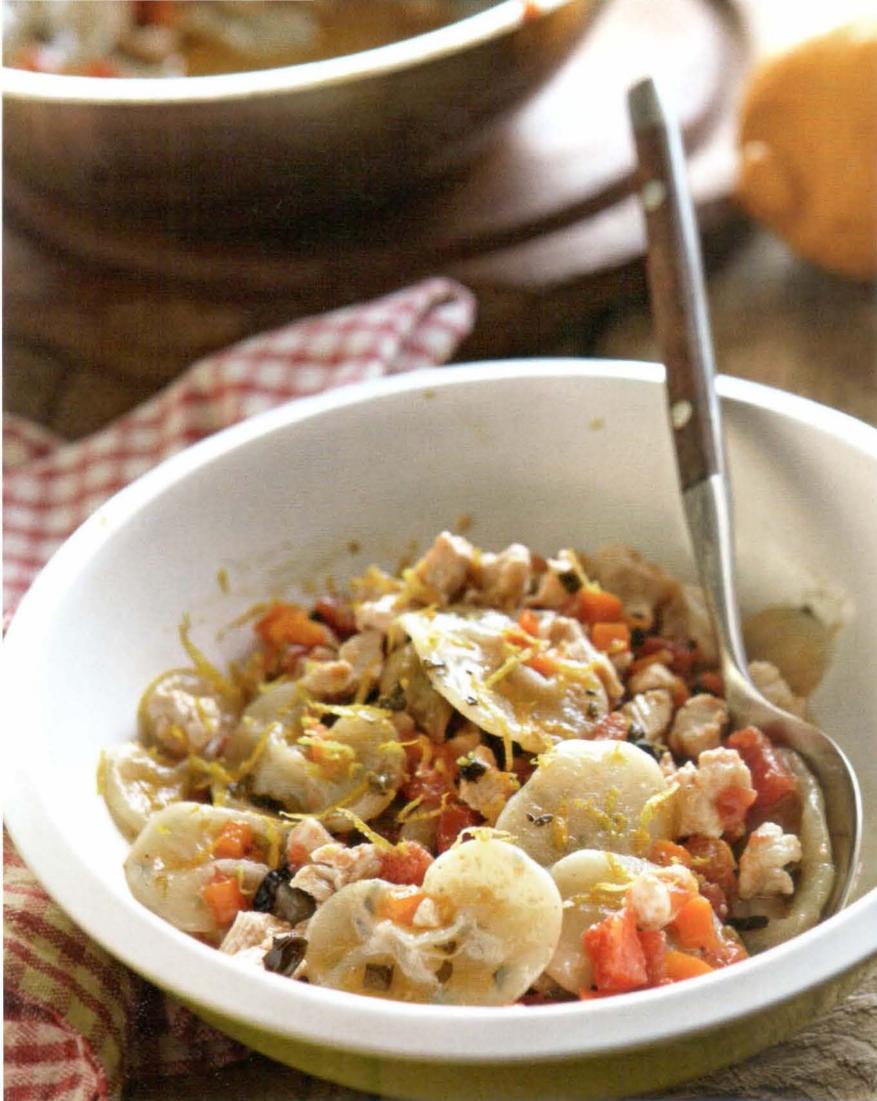
- 1 Смешать сухари с пармезаном, посолить и поперчить, добавить щепотку мускатного ореха и тертую цедру лимона, добавить 5 яиц и 2 желтка и замесить все до получения однородной массы, не сухой, похожей на пасту домашнюю.
- 2 Пасту завернуть в пленку и положить в холодильник на пару часов, еще лучше на ночь.
- 3 Довести до кипения бульон. С помощью картофеледавки или мясорубки без ножа на среднего размера решетке продавить пасту пассателли в бульон. Как только бульон снова закипит, паста готова.
- 4 Подавать суп с пармезаном. Можно пасту сначала проверить через мясорубку в средние дырочки и потом сразу отваривать.





6 персон 120 мин 178 ккал

Свежая домашняя паста пицциката с куриным рагу pasta fresca pizzicata con ragu di pollo



для пасты пицциката:

750 г мелкой муки из отрубей
250 мл воды
3 г соли
20 мл оливкового масла
5 листиков шалфея
100 мл белого вина
100 г сыра пекорино (овечьего)

для рагу:

4 куриные грудки
1 стебель сельдерея
1 морковь
2 перышка зеленого лука

5 помидоров
250 мл белого вина
2 веточки (или щепотка
сушеных трав) майорана,
тимьяна или орегано
1 зубчик чеснока
0,5 лимона (цедра)
50 г сливочного масла
оливковое масло
0,5 л (два половника)
куриного бульона
тертый пармезан
соль, перец

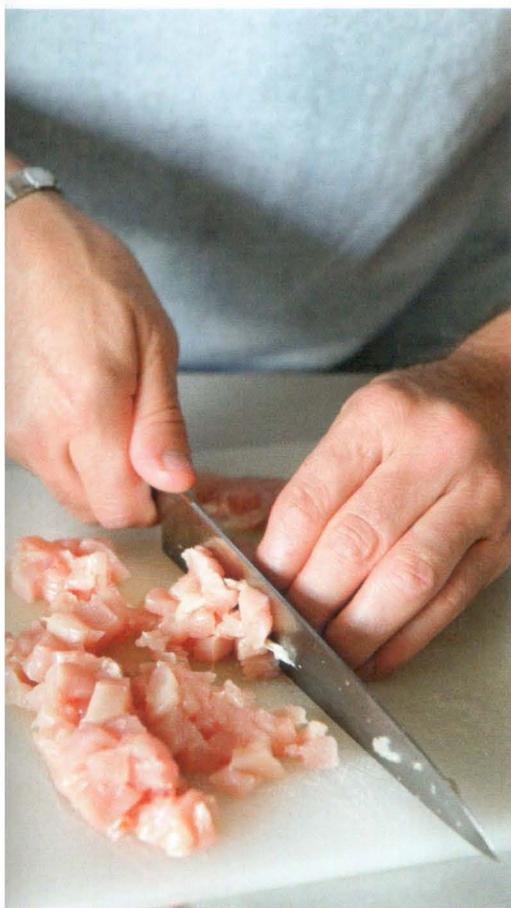


166

итальянская кухня. мясо

курица

- 1 Приготовить пасту. Для этого измельчить шалфей, смешать его с мукой и добавить к ним все остальные ингредиенты из рецепта. Замесить тесто. Завернуть шар теста в полиэтиленовую пленку или влажное полотенце и поставить «отдыхать» на часок в холодильник.
- 2 Раскатать как можно тоньше (3–4 мм) тесто на рабочей поверхности (лучше мраморной или деревянной), посыпанной мукой, и вырезать из него небольшие квадраты – 3×3 см. Каждый кусочек теста защипнуть посередине.
- 3 Надрезать помидоры крестообразно, поместить их в кипяток на несколько секунд, потом охладить в воде со льдом, снять кожуру и удалить семена. Сам помидор порезать на мелкие кусочки. Очищенную морковь мелко нарезать, так же нарезать лук и сельдерей. В смеси оливкового и сливочного масел обжарить на очень медленном огне порезанные овощи (добавить туда придавленный чеснок целиком).
- 4 Мелко порезать куриные грудки. Добавить их к обжаренным овощам, посолить и поперчить. Сделать огонь средним и как следует обжарить мясо. Когда соус от обжарки выпарится, смочить вином и вновь дать



ему выпариться, добавить измельченный майоран, подержать на медленном огне еще пару минут и положить измельченные помидоры. Долить в мясо бульон и готовить около 15 минут.

- 5 Отварить пасту в подсоленной воде до состояния аль денте.
 - 6 Подавать с рагу, посыпав пармезаном и протертой цедрой лимона.
- Пасту можно сделать и с другим вкусом: вместо шалфея добавить, например, розмарин, тимьян, измельченные оливки и т.д.



4 персоны 40 мин. 170 ккал

2 грудки цесарки
1 маленькая луковица
50 г сливочного масла
2 стакана мускатного вина
белый винный уксус
2 листика шалфея
1 веточка розмарина
2 средних зеленых яблока
80 г изюма
100 г сладкого миндаля
2 стебля сельдерея
1 лимон
2 веточки с ягодами красной смородины
бальзамический уксус
оливковое масло
соль, перец

Грудка цесарки с салатом из яблок и миндаля petto di faraona con insalata di mele sedano e mandorle

- 1 Замочить изюм в мускатном вине.
- 2 Измельчить лук и обжарить его с шалфеем и розмарином в смеси оливкового и сливочного масел. Добавить грудки, посолить и поперчить, обжарить с обеих сторон, слить жир, смочить грудки уксусом и вином, поставить запекаться на 6–8 минут при 200 °С. Готовые грудки оставить минут на 15 в теплом месте, накрыв крышкой, для того чтобы они дали сок.
- 3 Отдельно тонко порезать яблоки, добавить изюм, измельченный миндаль и тонко нарезанный сельдерей. Салат смочить лимонным соком и оливковым маслом.
- 4 Подавать грудки, порезанные на кусочки, с салатом. Отфильтровать соус, добавить чуть-чуть бальзамического уксуса и выпарить до нужной консистенции соус. Перед подачей полить сверху соусом от запекания. Украсить блюдо ягодами смородины.





4 персоны 60 мин. 145 ккал

1 петушок (молодой)
4 спелых помидора
1 лимон
1 луковица
корица
шафран
кориандр
3 ч. л. меда
14 ягод чернослива
60 г миндаля
кунжут
оливковое масло
50 г сливочного масла
соль, перец

Петушок с черносливом и миндалем galletto in casseruola alle prugne e mandorle

- 1 Замочить чернослив на пару часов в воде.
 - 2 Снять кожуру с помидоров (опустить их поочередно в кипяток, а затем в холодную воду со льдом), удалить семечки, порезать мякоть на кубики. Измельчить миндаль и слегка обжарить его на сухой сковороде.
 - 3 Разрезать петушка на 6–8 частей, обжарить в смеси сливочного и оливкового масел, затем слить жир от обжарки, мясо посолить, добавить помидоры, измельченный лук, корицу, шафран, мед, немного цедры лимона, сок половины лимона. Оставить тушиться на медленном огне под крышкой минут на 45, периодически переворачивая куски мяса. За 5 минут до готовности добавить кориандр и чернослив.
- Посыпать петушка кунжутом, миндалем и полить получившимся соусом.

170

итальянская кухня. мясо

курица





4 персоны 45 мин. 186 ккал

Куриная грудка, фаршированная овощами и спаржей

petto di pollo farcito alle
verdure con asparagi



4 куриные грудки
1 морковь
1 цукини
1 желтый и 1 красный
болгарский перец
4 стебля спаржи (для гарнира)
1 яйцо (белок)
по 2 веточки тимьяна и

розмарина
30 мл белого вина
бульон овощной или куриный
40 г сливочного масла
2 ст. л. муки
оливковое масло
соль, перец

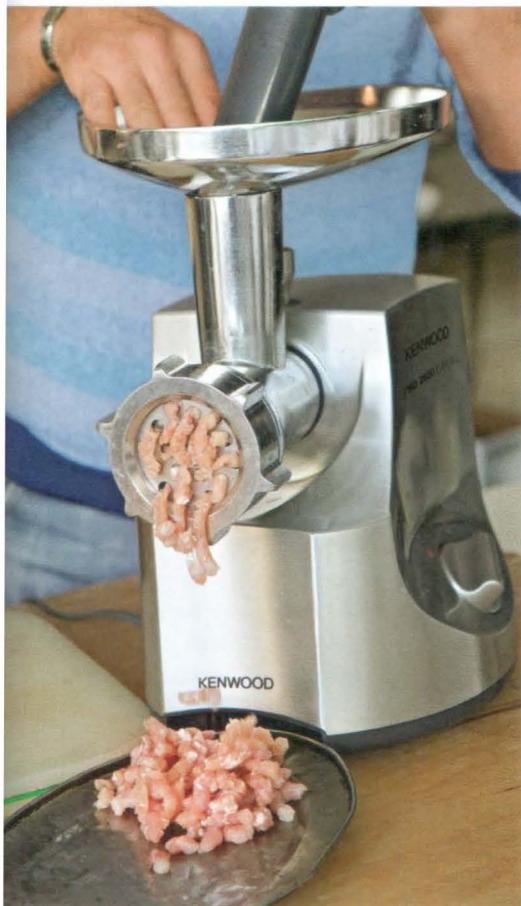


172

итальянская кухня. мясо

курица

- 1 Очистить спаржу и отварить ее в подсоленной воде аль денте.
 - 2 Порезать овощи и внешнюю зеленую часть цуккини на кубики (предварительно помыв и очистив), обдать кипятком (бросить в кипяток на пару минут), положить остывать.
 - 3 Прокрутить через мясорубку 4 куска куриного филе (которое срезали с грудок), добавить к мясному фаршу бланшированные овощи, яичный белок, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
 - 4 Сделать надрезы на грудках (кармашки) и выложить туда фарш с помощью кондитерского мешка.
 - 5 В смеси оливкового и сливочного масел с розмарином обжарить грудки, обсыпанные мукой с обеих сторон, добавить измельченный тимьян, слить жир, смочить грудки вином, долить бульон и поставить запекаться в духовку на 15 минут при 180 °С.
- Готовые грудки порезать на медальоны, полить получившимся соусом и подать со спаржей.





6 персон 90 мин. 168 ккал

1 курица
200 г опят
1 средняя белая луковица
2 картофелины
20 г граппы (итальянская виноградная водка)
500 мл белого вина
100 г нежирной копченой грудинки
1 веточка петрушки
1 веточка розмарина
2 зубчика красного чеснока
50 г сливочного масла
оливковое масло
бульон куриный
соль, перец

Пьяная курица с опятами

gallina ubriaca in umido con funghi chiodini

- 1 Промыть, очистить и опалить курицу, удалить внутренности, разрезать на 8 кусков. Промыть грибы как следует.
 - 2 В смеси оливкового и сливочного масел обжарить курицу с обеих сторон, слить жир от обжарки, смочить курицу граппой, подождать, пока выпарится, посолить и поперчить. Добавить веточку розмарина и влить вино. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут, чтобы соус загустел.
 - 3 Отдельно обжарить в сливочном масле грудинку и лук (предварительно измельчить). Добавить обжарку к курице и тушить еще 15 минут на медленном огне. Потом добавить опят и немного бульона. Когда курица будет почти готова, добавить картофель (очищенный и порезанный на кубики). Когда картофель сварится, снять с огня. Картофель поможет сделать соус более густым.
 - 4 Посыпать курицу измельченными петрушкой и чесноком.
- В качестве гарнира к курице с грибами идеальна полента.





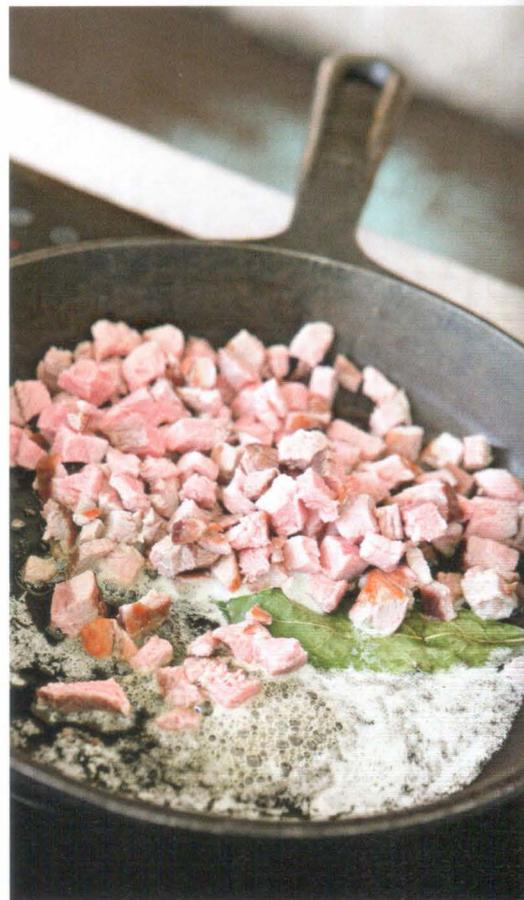
6 персон 40 мин. 269 ккал

Паста тортеллини в курином бульоне

tortellini in brodo
di gallina

500 г свежего теста
для пасты с начинкой
100 г нежирной свинины
100 г мортаделлы
100 г ветчины прошутто крудо
100 г пармезана

1 яйцо
60 г сливочного масла
1 лавровый лист
2 л куриного бульона
соль, перец
мускатный орех



176

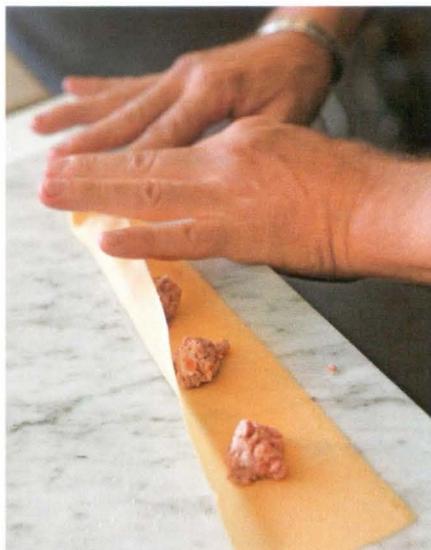
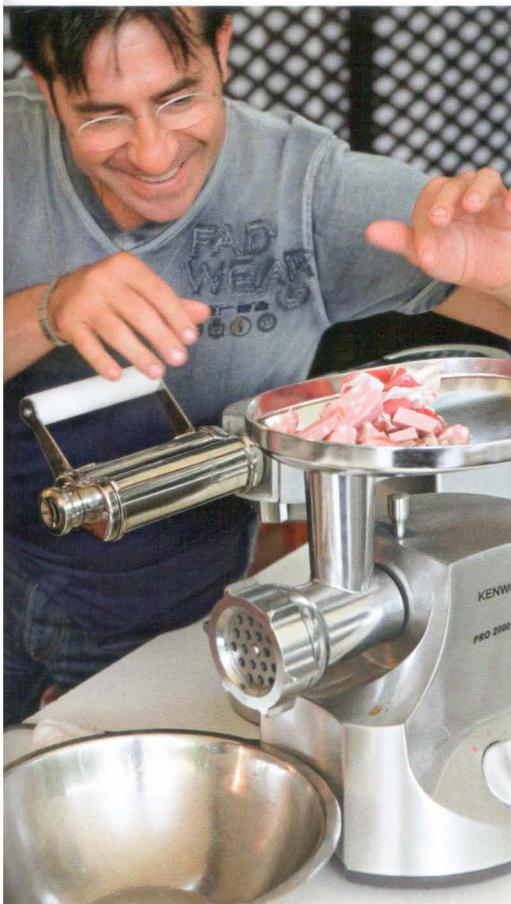
итальянская кухня. мясо
курица

Бульон для маленьких тортеллини лучше варить из старой курицы – будет вкуснее.

- 1 Промыть и очистить от излишков жира мясо и мелко его нарезать.
- 2 Обжарить куски мяса на сливочном масле с лавровым листом. Снять с огня, удалить лист лаврушки, прокрутить мясо, ветчину и мортаделлу через мясорубку (используйте сеточку с мелкими дырочками). Добавить к мясной смеси яйцо и пармезан, посолить,

поперчить, добавить мускатный орех и перемешать все как следует. Поставить фарш в холодильник часа на три.

- 3 Раскатать тесто на рабочей поверхности, посыпанной мукой, как можно тоньше (1 мм) и вырезать из него небольшие кружочки. В центр каждого кружочка положить фарш и закрыть тортеллини (защипнуть, как пельмени). Чтобы тесто лучше закрывалось и фарш не выпадал, можно смочить края теста водой или смазать взбитым яйцом.



- 4 Разогреть куриный бульон и варить в нем пасту 4–6 минут. При подаче посыпать пармезаном.
- Это типичное блюдо региона Эмилия-Романья. Удобно, когда надо очистить холодильник от оставшейся колбасы.



6 персон 120 мин. 165 ккал

целая цесарка (1,2 кг)

2 кг крупной соли

1 долька чеснока

150 г сала

по паре веточек шалфея, тимьяна,
розмарина, майорана, зеленого лука

60 г воды

1 яичный белок

запеканка из цукини (см. с. 35)

оливковое масло

соль, перец

Цесарка в травах и корочке из соли

faraona agli aromi in crosta di sale

- 1 Опалить цесарку, удалить крылья, все кости и раскрыть оставшийся кусок мяса, как книгу. Слегка отбить мясо.
 - 2 На полиэтиленовую пленку положить слой тонко нарезанного сала, поверх сала – мясо цесарки, посолить и поперчить, посыпать измельченными травами, измельченным чесноком и смочить оливковым маслом. Завернуть пленку, чтобы мясо завернулось колбаской, после чего полиэтиленовую пленку снять.
 - 3 В отдельной миске смешать 2 кг соли, 1 белок и воду, все перемешать. Получится влажная соль.
 - 4 Подготовить 2 листа пергамента размером с цесарку и слегка смочить их, чтобы рулет лучше примкнул к пергаменту.
 - 5 На противень выложить слой соли толщиной 2 см, поверх него пергамент, далее цесарку, еще один слой пергамента и опять слой соли.
 - 6 Запекать в духовке при 170–180 °С около 90 минут.
 - 7 Достать из духовки, разбить солевую корочку. Смочить мясо оливковым маслом. Подавать с запеканкой из цукини.
- Соль можно приготовить без белка, смешав только с водой.

178

итальянская кухня, мясо

курица



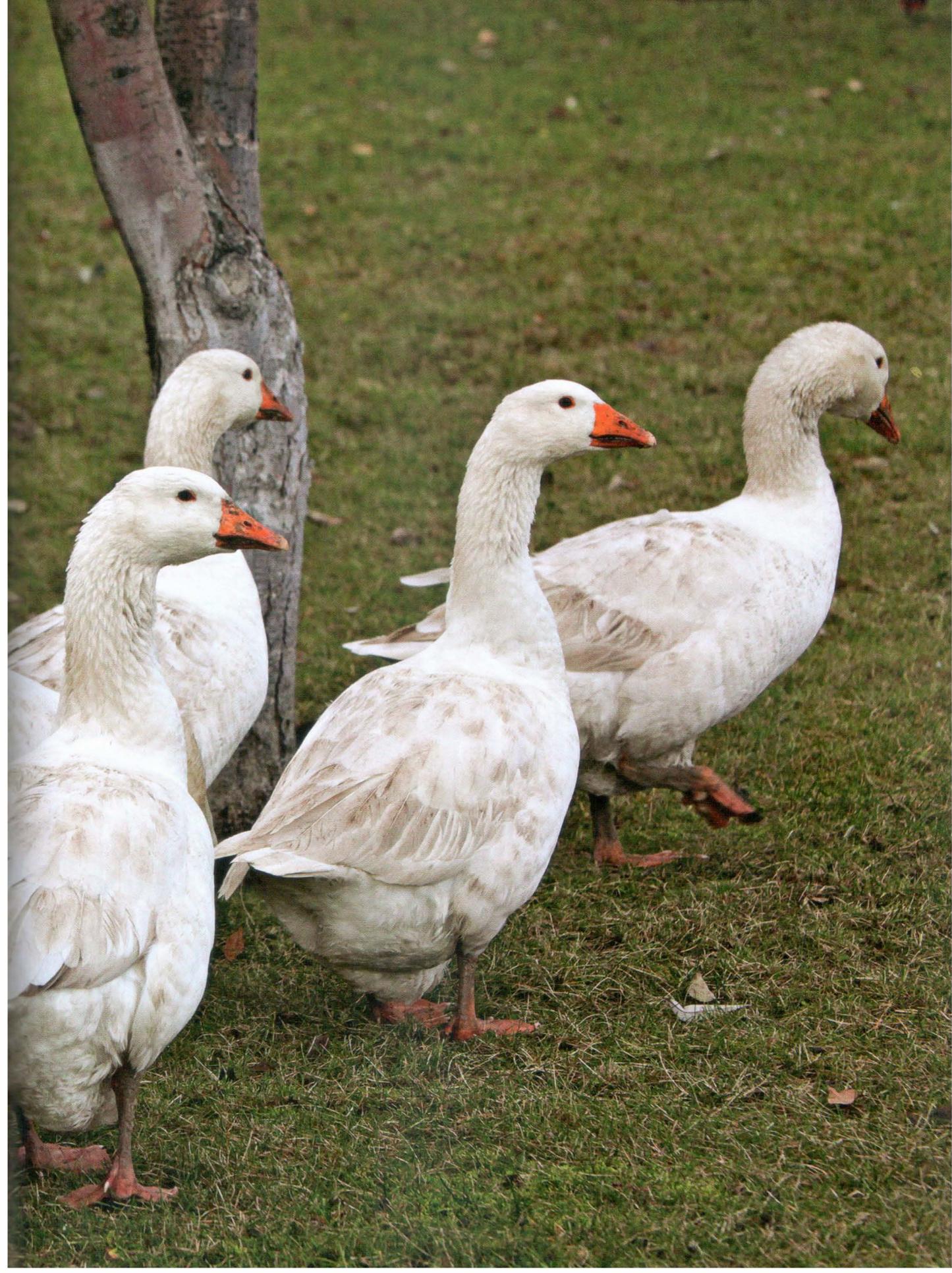
papero, anitra, tacchino

утка

гусь

индейка







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 лимона, 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.

182

итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка





6–8 персон 90 мин. 189 ккал

480 г свежей домашней пасты

1 утка целиком

4 помидора

1 морковь

1 стебель сельдерея

2 луковицы-шалот

3 веточки тимьяна

3 веточки майорана

оливковое масло

50 г сливочного масла

125 мл белого вина

пармезан тертый

1 апельсин

бульон из утки или овощной бульон

соль, перец

Тальятелле с рагу из утки *tagliatelle al ragu d'anatra*

- 1 Обдать кипятком помидоры, положить в ледяную воду и снять с них кожуру, удалить семечки, оставшуюся мякоть порезать на кубики.
- 2 Порезать предварительно очищенные морковь, сельдерей и шалот на кубики.
- 3 Удалить кости и кожу с утки, из костей сделать бульон.
- 4 Мясо порезать на кусочки такого же размера, как овощи.
- 5 В смеси оливкового и сливочного масел в кастрюле с высокими краями обжарить овощи (пассеровать пару минут), постоянно помешивая. Добавить мясо, посолить, поперчить, смочить вином. Дать вину выпариться, добавить измельченные помидоры, тимьян и майоран, залить бульоном из утки. Оставить тушиться на медленном огне 40–45 минут под закрытой крышкой. Когда рагу станет густым, а мясо – мягким, снять с огня и оставить при комнатной температуре.
- 6 В подсоленной кипящей воде отварить пасту аль денте, смешать с рагу. Подавать, посыпав пармезаном. Украсить тертой цедрой апельсина.

184

итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка





4 персоны 70 мин. 96 ккал

400 г грудки индейки
6 свежих или **150 г** консервированных помидоров (без кожуры)
200 г грибов ассорти
1 луковица-шалот
1 зубчик чеснока
2 листочка шалфея
4 веточки тимьяна
1 лавровый лист
1 веточка петрушки
125 мл белого вина
соль, перец
оливковое масло

Гуляш из индейки с грибами

spezzatino di tacchino al cartoccio con funghi misti

- 1 Слегка надрезать помидоры и опустить в кипяток на 10 секунд, затем положить в воду со льдом. С подготовленных помидоров снять кожуру, удалить семена и порезать на мелкие кусочки.
- 2 Индейку порезать на крупные куски, посолить, поперчить.
- 3 Фольгу смочить оливковым маслом, положить грибы (порезанные), индейку, измельченный шалот, помидоры, придавленный чеснок, лавровый лист, шалфей, тимьян, измельченную петрушку. Все смочить вином, посолить и поперчить. Закрывать конвертик из фольги, поставить запекаться в духовку на 45–50 минут при температуре 180 °С.





6 персон 40 мин. 244 ккал

Пудинг из гусиной печени (фуа-гра) с виноградным соусом

budino di fegato d'oca con
succo di uva fragola

250 г гусиной
или утиной печени
3 яйца
100 мл сливок (жирность 33%)
1 стебель лука-порей
20 мл белого вина
10 мл коньяка
корица

20 г топленого
сливочного масла
250 г винограда «изабелла»
50 г сахара
оливковое масло
овощной бульон или вода
соль, белый перец



188

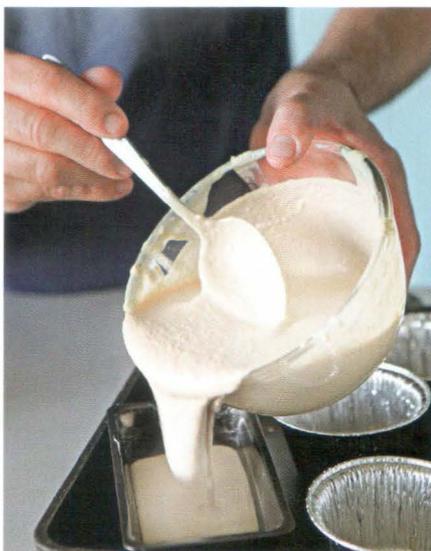
итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка

- 1 Мелко порезать порей (белую его часть), потушить в оливковом масле (с добавлением овощного бульона или воды). Оставить остывать.
- 2 Гусиную печень очистить от прожилок. Взбить в миксере, добавить туда яйца, сливки, остывший порей из п. 1, белое вино, коньяк (пару капель – много нельзя, т.к. алкоголь нарушит баланс яиц и пудинг не получится), корицу.
- 3 Все взбивать 20 секунд, потом протереть через ситечко, чтобы получилась паштетная масса.
- 4 Разложить массу по формочкам (керамическим или с антипригарным

покрытием), предварительно смазанным топленым сливочным маслом, поставить запекаться в духовку на водяной бане на 20 минут при температуре 160–170 °С. Чтобы сверху пудинг не покрылся корочкой, прикрыть все формочки алюминиевой фольгой.

- 5 Достать из духовки. Оставить «отдыхать» пудинги пару минут, потом достать их из формочек.
- 6 Взбить в блендере виноград и сахар, все протереть через ситечко. Полученный сок подогреть в кастрюльке до 80 °С.



- Подавать с виноградным соусом и хлебными гренками.



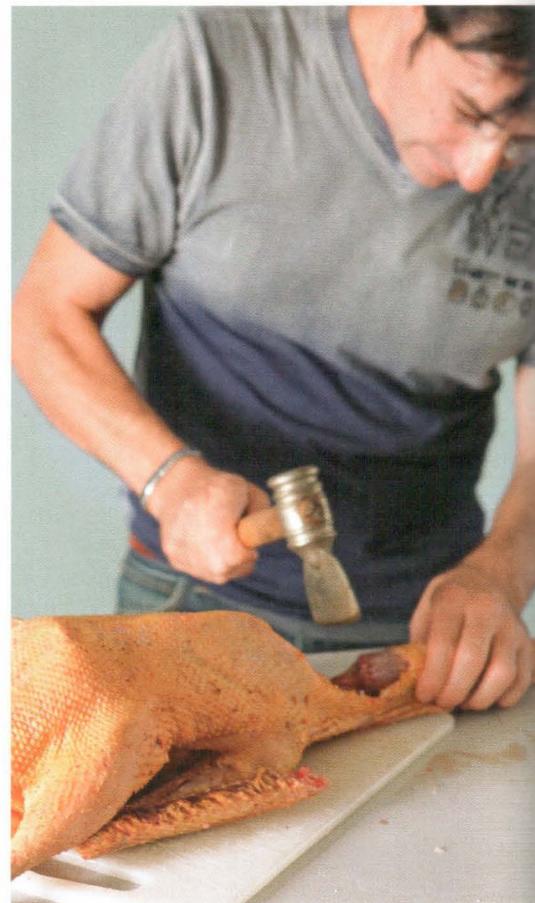
8 персон 210 мин. 199 ккал

Фаршированный гусь с сосисками и сухофруктами

oca al forno ripiena con salamella
e frutta secca

1 молодой гусь целиком
150 г свиной колбаски или
сарделек
100 г ветчины
500 мл молока
200 г чернослива
2 красных яблока
100 г сухих каштанов
(очищенных и замоченных)
60 г фундука

80 г хлеба
2 веточки розмарина
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
125 мл белого вина
куриный или овощной бульон
фруктовая мостарда
оливковое масло
соль, перец

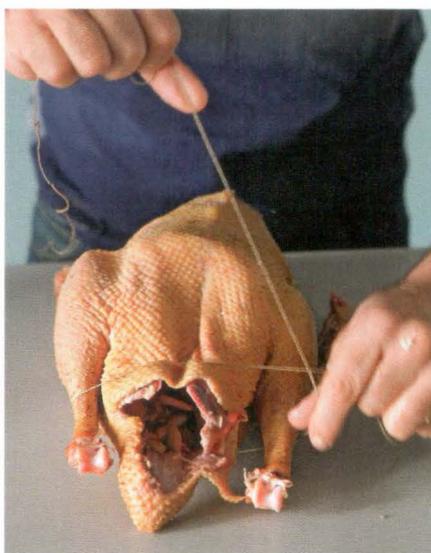
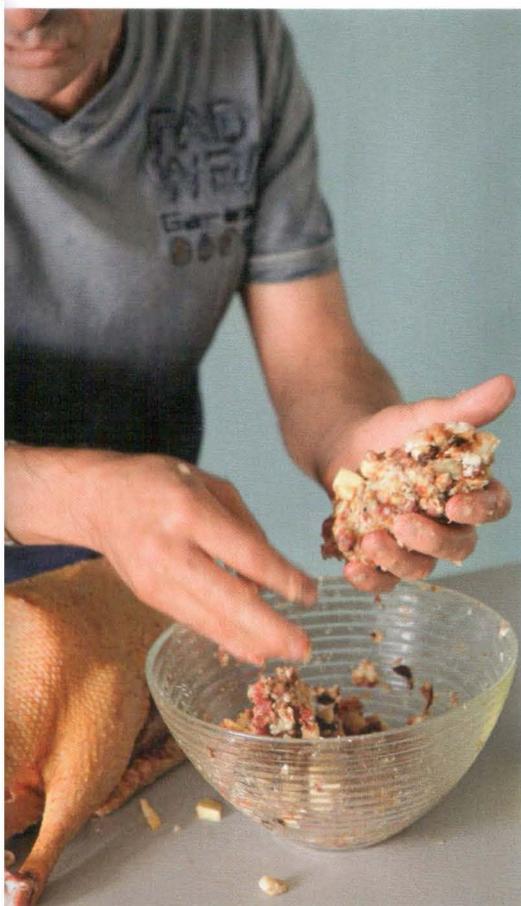


190

итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка

- 1 Замочить очищенные каштаны в молоке на ночь, затем отварить их в том же молоке (посолить, добавить лавровый лист). Достать из молока. Чернослив замочить в воде на пару часов. Замочить хлеб в молоке, потом отжать.
- 2 Порезать колбаску на мелкие кусочки без оболочки, добавить к ней отжатый хлеб, мелко порезанный чернослив, измельченный фундук, мелко порезанные яблоки (предварительно очищенные от кожуры и сердцевин), мелко порезанную ветчину и каштаны. Все тщательно перемешать и приправить по вкусу (соль, перец).
- 3 Промыть гуся, нафаршировать его подготовленной начинкой и зашить так, чтобы фарш не вытек при запекании.
- 4 На противень, смазанный сливочным маслом, поместить гуся, смочить оливковым маслом, добавить розмарин и поставить запекаться при температуре 160–180 °С. Как только гусь подрумянится, смочить вином, дать ему выпариться. Добавить 2–3 половника бульона и запекать 3–3,5 часа в духовке. Чтобы гусь не стал слишком сухим, поливать его периодически соусом от прожарки с самого противня или бульоном и накрыть пергаментом.



- 5 Подавать с фруктовой мостардой.
- 6 Если гусь немолод, то, прежде чем поместить его в духовку, необходимо отварить птицу в бульоне минут 40.
- Готовность можно проверить, проткнув тушку зубочисткой: если не выделяется жидкость и мясо мягкое, то блюдо готово.



6 персон 40 мин. 191 ккал

Котлетки из индейки и ягненка с виноградом и луком-пореем polpette di tacchino e agnello con uva e porri

350 г мяса индейки
250 г мяса ягненка
2 яичных белка
2 ст. л. панировочных сухарей
2 веточки петрушки
2 перышка лука
2 стебля лука-порея
(белая его часть)
60 г сыра (пармезан
или козий сыр пекорино)

1 ст. л. бренди
125 мл белого вина
150 г белого винограда
150 г черного винограда
50 г сливочного масла
оливковое масло
2 ст. л. муки
овощной бульон
соль, перец

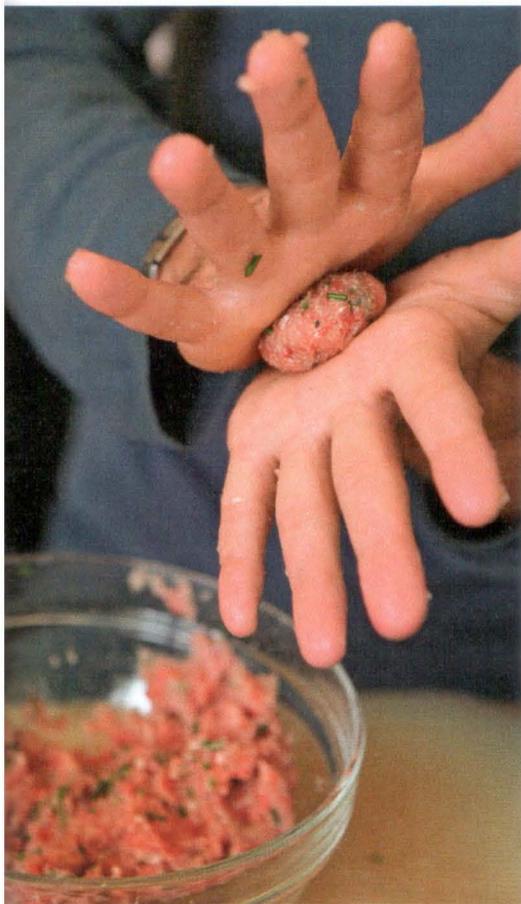


192

итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка

- 1 Виноград промыть, разрезать ягоды на половины, удалить зернышки и сложить в миску.
- 2 Провернуть в мясорубке 2 вида мяса, положить полученный фарш в миску.
- 3 К мясу добавить измельченные перышки лука, измельченную петрушку, тертый сыр и яичные белки. Посолить, поперчить, добавить панировочные сухари, все тщательно перемешать. Должна получиться упругая, но не слишком густая смесь.
- 4 Слепить котлетки размером с абрикос и слегка прижать сверху – получится что-то вроде диска.
- 5 На смеси сливочного и оливкового масел, слегка обжарить предварительно обсыпанные мукой котлетки (с 2 сторон). Смочить их бренди и дать алкоголю выпариться. Далее котлетки поместить запекаться в духовку на 10 минут при температуре 180 °С.
- 6 Отдельно на сковороде потушить на оливковом масле лук-порей (порезанный на кружочки), добавить половник овощного бульона, оставить готовиться на небольшом огне 5 минут. Добавить белое вино,



дать ему выпариться и положить ягоды винограда. Потушить еще пару минут, снять с огня и поставить «отдыхать» в теплое место.

- Подавать запеченные в духовке котлетки с соусом из винограда. Украсить перышками лука.



6 персон 30 мин. 199 ккал

1 утка целиком (около 2 кг)
3 апельсина
2 зеленых яблока
1 палочка корицы
20 мл бренди
1 стебель сельдерея
1 морковь
60 г сливочного масла
500 мл (2 половника) овощного бульона
4 ст. л. меда
4 ст. л. кетчупа
розовый перец
оливковое масло
соль, перец

Утка карамелизованная в яблоках и апельсинах *anatra caramellata alle mele e arance*

- 1 Очистить и порезать на мелкие кружочки морковь и сельдерей.
 - 2 Подготовить утку: опалить, промыть и просушить. Посолить, поперчить (снаружи и внутри) и начинить птицу палочкой корицы, яблоками (порезанными на 4 дольки) и 2 апельсинами (тоже порезать на дольки и слегка отжать, чтобы сок остался внутри утки). Утку перевязать нитью.
 - 3 Поставить на огонь сковороду, которую можно ставить в духовку, слегка смочить оливковым маслом и растопить сливочное масло. Поместить в сковороду утку и довести ее на среднем огне до слегка розового цвета (примерно 8 минут), добавить порезанные овощи, смочить бренди и налить овощной бульон. После этого птицу поставить запекаться в духовке на пару часов на среднем огне, периодически по необходимости добавляя овощной бульон.
 - 4 Утка будет готова, когда мясо станет мягким (проткнуть зубочисткой – из мяса не должна выделяться жидкость). Достать птицу из духовки, убрать овощи и отдельно слить соус от запекания.
 - 5 В отдельной миске смешать мед, кетчуп, немного апельсинового сока, немного молотого розового перца.
 - 6 Распределить по утке соус (смазать кисточкой), утку поставить запекаться в духовку на 20 минут при температуре 160 °С. Периодически продолжать смазывать ее соусом из п. 5. Утка должна получиться красивого насыщенного золотистого цвета. Последние 5 минут запекать птицу при 180 °С.
- Утку можно подавать с таким гарниром: слегка обжаренный шпинат с изюмом – и медово-кетчупным соусом.





4 персоны 60 мин. 145 ккал

2 утиные грудки (700 г)
2 веточки тимьяна
250 мл красного вина
2 яблока
корица
2 головки гвоздики
1 лимон (цедра)
40 г сливочного масла
200 мл бульона мясного или утиного
ассорти перцев (зеленый, белый, черный, розовый)
оливковое масло
соль

Грудка утки с перцем и яблочным пюре

petto di anatra ai pepi con purea di mele

- 1 Очистить яблоки от кожуры и мелко порезать. В кастрюле смешать яблоки, немного воды, корицу, гвоздику, цедру лимона. Готовить яблоки на медленном огне, как только станут мягкими – слить лишнюю жидкость, удалить гвоздику, цедру и корицу, взбить все в пюре.
 - 2 В ступке растолочь все виды перца.
 - 3 Сделать небольшие надрезы на грудках. Посыпать эти надрезы смесью перцев и солью и обжаривать на медленном огне в смеси сливочного и оливкового масел, добавив тимьян. Поверхность грудок должна получиться хрустящей. Слить образовавшийся жир, смочить грудки красным вином, дать ему выпариться (но не до конца) и поставить запекаться в духовку на 7–8 минут при температуре 180 °С.
 - 4 Готовые грудки положить в теплое место. Тем временем приготовить соус: образовавшийся в результате запекания сок и бульон смешать и выпаривать на огне до желаемой консистенции.
- Подавать порезанными на медальоны с пюре из яблок.
 - Если утка жирная, то можно обжаривать грудки на сухой сковородке, сначала на стороне с кожей 1–2 минуты, затем другой стороной 1–2 минуты.

196

итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка



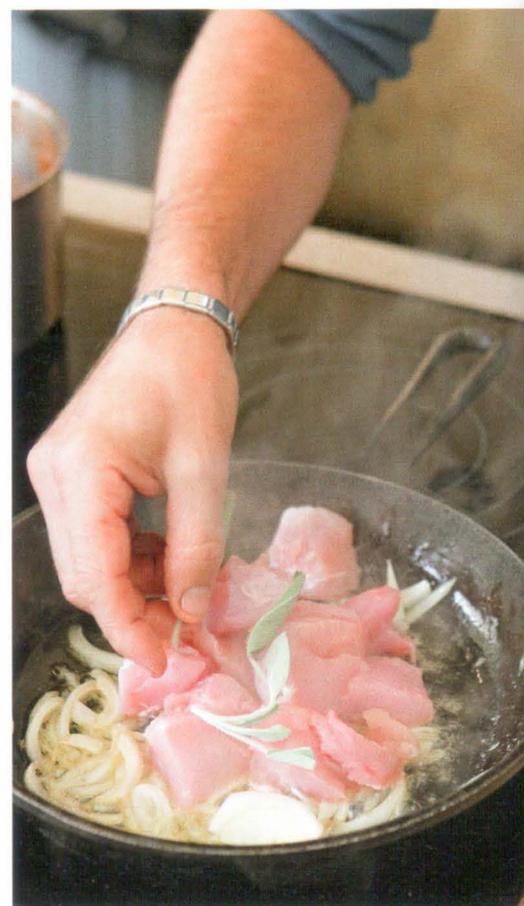


6 персон 60 мин. 207 ккал

Равиоли из индейки с цитрусовыми и сухофруктами

ravioli di tacchinella
con burro agli agrumi
e albicocche essicate

- 500 г** яичного теста для пасты с начинкой
- 300 г** грудки индейки
- 3** белых луковицы
- 150 мл** сливок (жирность 22%)
- 3** кусочка белого хлеба (тостового)
- 25 г** кураги
- 100 г** сливочного масла
- 60 г** пармезана
- 0,5** лимона (цедра)
- 0,5** апельсина (цедра)
- 1** яйцо
- 3** листика шалфея
- 4** цветка тыквы или цукини (или любых других съедобных)
- соль, перец



198

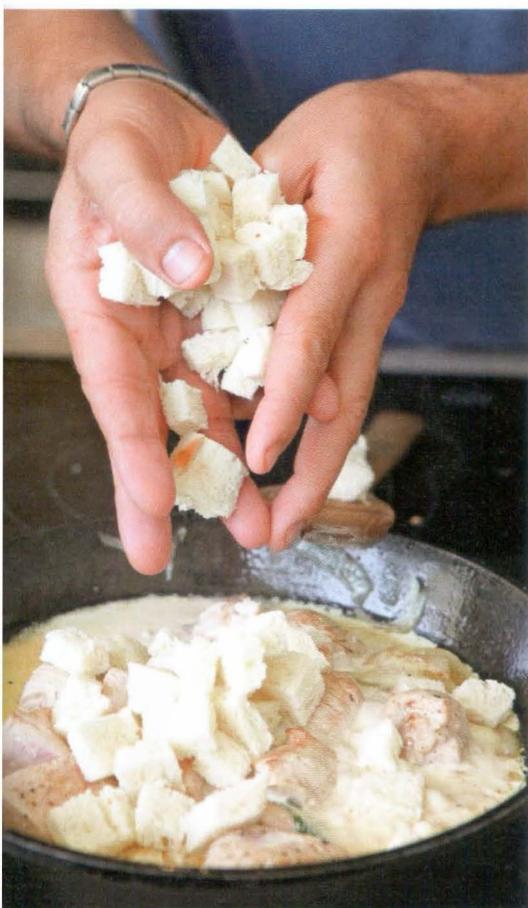
итальянская кухня. мясо

утка, гусь и индейка

1 Порезать лук соломкой. Плавнo растопить сливочное масло (50 г), всыпать лук, добавить шалфей, порезанную на кусочки грудку индейки, обжарить пару минут, посолить и поперчить, после того как жидкость выпарится – смочить сливками, готовить на среднем огне, постоянно помешивая. Добавить хлебный мякиш и готовить еще минут 5–6. Снять с огня и оставить остывать.

2 Остывшее мясо перевернуть через мясорубку. Фарш поделить на мелкие, размером с оливку, кусочки.

3 Раскатать 2 листа теста толщиной 1,5 мм, промазать яйцом с одной стороны. Распределить начинку порционно. Покрyть один слой пасты другим, прижать в тех местах, где нет фарша, и порезать на равиоли.



4 Для соуса 50 г сливочного масла, измельченную цедру лимона, апельсина и курагу (нарезать мелкой соломкой) подогреть, и как только масло полностью растворится – соус готов. Вылить соус на готовые (отваренные до состояния аль денте) равиоли. Сверху посыпать пармезаном. Украсить цветками тыквы, цукини или другими съедобными цветами.

самі перел
ДИЧЬ







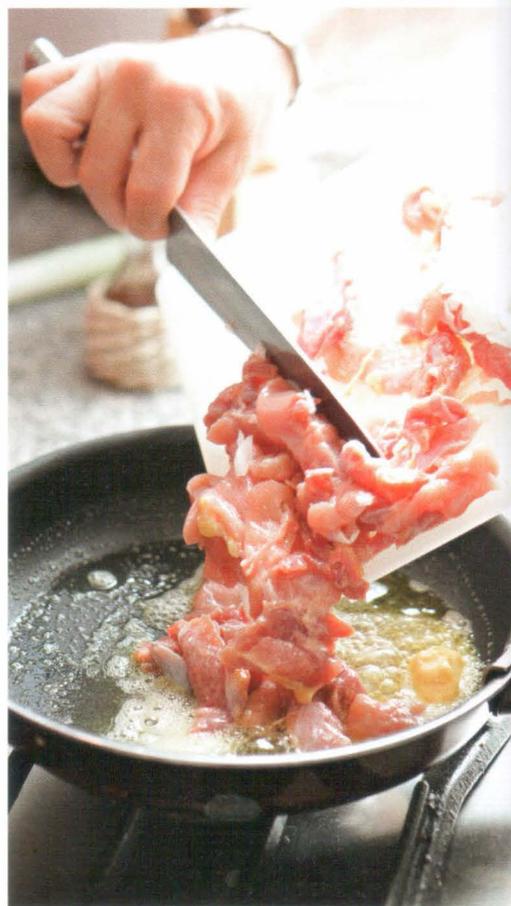
6–8 персон 90 мин. 245 ккал

Паштет из фазана с печенью кролика и салатом из апельсинов

pate di fagiano con
fegatini di coniglio
e insalata di arance



- 1 фазан (примерно 1,2 кг)
- 1 белая луковица
- 100 г ветчины прошутто крудо
- 150 г соленого сала
- 4 головки гвоздики
- 3 ягоды можжевельника
- 200 г сливочного масла
- 200 г печени кролика или курицы
- 70 г фисташек или кедровых орехов
- 80 г салата микс
- 2 апельсина
- соль, перец
- 2 стакана молока
- 1 ст. л. вина марсала или бренди
- оливковое масло

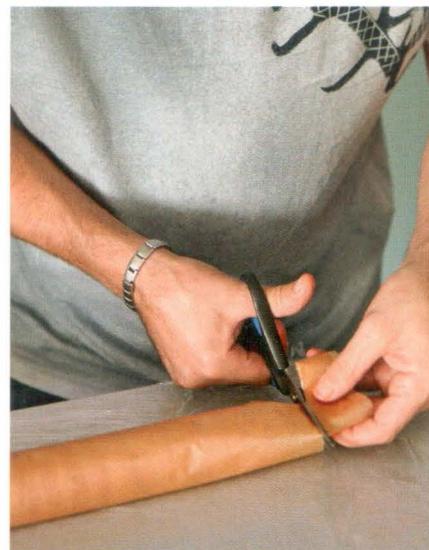
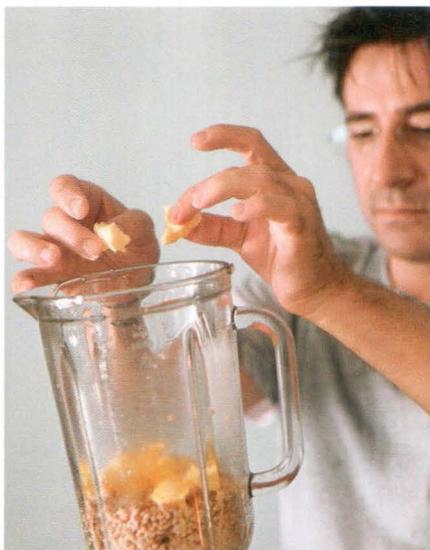


202

итальянская кухня. мясо

ДИЧЬ

- 1 Подготовить фазана: удалить кости и кожу, оставить только мясо. В ступке измельчить гвоздику и можжевельник. Замочить в молоке фазана (предварительно в молоко высыпать измельченные пряности) на 4 часа. Достать мясо из молока, порезать на кусочки.
- 2 Печень кролика порезать на кубики (не слишком маленькие) и слегка обжарить в пенящемся сливочном масле (100 г). Немного посолить и оставить остывать.
- 3 Измельчить лук, смешать его с кусочками замоченного и порезанного фазана, посолить, поперчить и поставить тушиться на медленный огонь. Смочить бренди. Слишком долго не тушить, все должно быть нежного розового цвета, иначе мясо будет слишком сухим.
- 4 Измельчить в мясорубке (использовать самую мелкую решетку) теплое мясо фазана вместе с салом и прошутто, можно провернуть через мясорубку даже 2 раза, после чего полученную массу взбить блендером с оставшимся размягченным сливочным маслом.



- 5 На дно формочек выложить кусочек прошутто, далее – паштет из фазана и произвольно разложить кусочки печени кролика и фисташки. Сверху формочку закрыть еще одним слоем прошутто. Формочки поместить в холодильник на 3 часа. Вместо формочек можно использовать пергамент или полиэтиленовую пленку.
- 6 Смешать салат с фисташками или кедровыми орешками, апельсинами, порезанными на дольки (без цедры), добавить кусочки паштета из холодильника. Смочить все апельсиновым соком и оливковым маслом.



6–8 персон 40 мин. 170 ккал

500 г мяса косули (лопатка)
1 белая луковица
1 лимон
перышки зеленого лука
50 г сливочного масла
500 г картофеля
гренки из **5** кусков белого хлеба
семена фенхеля
1 лавровый лист
250 мл сухого красного вина
сладкая паприка
600 мл мясного бульона или соуса из дичи
сухой острый перчик
красный винный уксус
щепотка сухого эстрагона
1 зубчик чеснока
2 ст. л. томатной пасты
оливковое масло
соль, перец

Суп из косули монтанаро zuppa di capriolo del montanaro

- 1 Порезать мясо косули на небольшие кусочки и слегка посыпать паприкой.
- 2 Очистить картофель, порезать на кубики и поместить в воду (чтобы клубни не почернели).
- 3 Измельчить лук и слегка обжарить в смеси оливкового и сливочного масел (туда же в обжарку – лавровый лист). Добавить мясо косули, посолить, поперчить, добавить придавленный зубчик чеснока, смочить все винным уксусом, дать ему выпариться, добавить острый перчик и немного эстрагона, натертой на терке лимонной цедры. Залить все стаканом красного вина. Перемешать и добавить томатную пасту и бульон, а также семена фенхеля.
- 4 Тушить на медленном огне (с закрытой крышкой). Когда мясо будет почти готово, добавить картофель.
- 5 Подавать с хлебными гренками и измельченными перышками лука.





4 персоны 30 мин. 178 ккал

600 г филе оленя (целиком)
750 мл (3 половника) мясного бульона
или соус из дичи
200 г черники
60 г сливочного масла
250 мл красного вина
1 лавровый лист
1 луковица-шалот
ягоды можжевельника
3 ч. л. сахара
соль, перец
2 веточки тимьяна
оливковое масло

для капусты:

1 кочан среднего размера
(краснокочанная)
1 луковица
1 яблоко
2 ч. л. меда
1 ст. л. яблочного уксуса
семена фенхеля
овощной бульон
оливковое масло
соль, перец
сливочное масло

Филе оленя с черникой и красной капустой

filetto di cervo ai mirtilli con stufato di cavolo rosso

- 1 Удалить излишки жира с мяса.
- 2 В смеси оливкового и сливочного масел (добавить тимьян, лавровый лист, шалот целиком и пару ягод можжевельника) обжарить мясо с обеих сторон, посолить и поперчить. Слить жир от обжарки, смочить мясо вином, дать ему выпариться, добавить бульон и запекать в духовке 12–15 минут при температуре 180–200 °С (внутри мясо должно остаться розовым).
- 3 Растопить сахар на огне, как только он карамелизуется – добавить чернику и приготовить соус (5–6 минут прогреть на огне).
- 4 Достать мясо из духовки, положить «отдыхать» обернутым в алюминиевую фольгу.
- 5 Соус, образовавшийся при запекании мяса, смешать с черничным соусом. Мясо порезать на кусочки и подавать с тушеной красной капустой.
- 6 Капусту мелко нарезать. С яблок снять кожуру и порезать на дольки. В кастрюльке потушить мелко порезанный лук на смеси сливочного и оливкового масел, добавить к нему капусту, посолить и поперчить. Все перемешать, добавить мед, яблоки, семена фенхеля, долить бульон и готовить на медленном огне. За пару минут до готовности смочить все яблочным уксусом.





8 персон 180 мин. 193 ккал
(+ ночь
на маринование
мяса)

1 молодой козлик (7 кг)
200 г сливочного масла
оливковое масло
4 листика шалфея
3 веточки розмарина
3 зубчика чеснока
500 мл белого вина
мясной или куриный бульон
соль, перец

Козлик, запеченный в духовке по-брешански *capretto al forno alla bresciana*

- 1** Разделать козлика, порезав на одинаковые кусочки. Печень, сердце, почки отложить. Мясо промывать под холодной водой минут 15, просушить.
 - 2** В миску сложить кусочки козлика, печень, сердце и почки, посолить, поперчить. В сковороду налить оливковое масло, добавить 100 г сливочного, шалфей и розмарин. придавленные дольки чеснока, обжарить мясо с обеих сторон на среднем огне минут 15. Козлик не должен зарумяниться. для этого добавить белое вино так, чтобы оно покрыло половину. Снять с огня и на ночь оставить в сковороде в прохладном месте. Но не в холодильнике. Козлик замаринуется в соусе от запекания.
 - 3** Утром мясо поставить тушиться на среднем огне, проследить, чтобы соус выпарился, добавить бульон (2 половника) и еще 100 г сливочного масла. Поставить в духовку и запекать при температуре 180 °С до золотистой корочки.
 - 4** Подавать с гарниром – полентой или картофелем, запеченным в духовке с чесноком.
- Так же вы можете приготовить голову кролика, особенно вкусны щеки и язык.

208

итальянская кухня. мясо

ДИЧЬ





4 персоны 180 мин. 212 ккал

320 г домашних папарделле
500 г мяса кабана (нога или плечо)
1 л красного вина
2 моркови
2 луковицы
2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
3 лавровых листа
2 веточки розмарина
8 ягод можжевельника
4 кусочка грудинки
0,5 лимона (цедра)
4 листика шалфея
6 головок гвоздики
250 г консервированных помидоров без кожицы
40 г пармезана
петрушка
овощной бульон
сливочное и оливковое масло
перец чили
соль, свежемолотый черный перец

Папарделле с соусом из кабана по-охотничьи papardelle al sugo di cinghiale alla cacciatora

- 1 Замариновать мясо, предварительно нарезанное кубиками, с 1 морковью, 1 стеблем сельдерея, 1 луковицей, порезанными на кусочки, цедрой половины лимона, 1 долькой чеснока, стеблями петрушки, 2 листиками шалфея, 2 веточками (оставить несколько листиков) розмарина, лавровым листом, 2 головками гвоздики, ягодами можжевельника. Залить все красным вином. Покрывать полиэтиленовой пленкой и поместить в холодильник на 24 часа.
- 2 Достать мясо из маринада и выбросить вино с овощами.
- 3 Провернуть через мясорубку все оставшиеся овощи. В смеси оливкового и сливочного масел (с листом лаврушки и розмарином) обжарить овощи пару минут, добавить мелко порезанную грудинку, обжарить еще пару минут, добавить мясо, посолить и поперчить. Жарить мясо, пока не выпарится большая часть жидкости.
- 4 Добавить помидоры, щепотку перца чили, смочить все бульоном, закрыть крышкой и готовить на медленном огне 2–3 часа, периодически помешивая и доливая бульон. Соус готов.
- 5 Отварить в кипящей подсоленной воде папарделле до состояния аль денте. Подавать с соусом из кабана, посыпать измельченной петрушкой и пармезаном.

210

итальянская кухня. мясо

ДИЧЬ





4 персоны 80 мин. 232 ккал

Косуля с белыми грибами и тирольскими клецками

capriolo in umido con funghi porcini e spatzlen tirolesi



500 г мяса косули (лопатка или нога)
1 стебель лука-порея
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
1 стебель сельдерея
1 морковь
4 веточки тимьяна
400 г белых грибов
100 мл томатного соуса
500 мл (2 половника) соуса из дичи или телятины
1 веточка розмарина
250 мл белого вина
ягоды можжевельника
оливковое масло

50 г сливочного масла
соль, перец

для клецек:

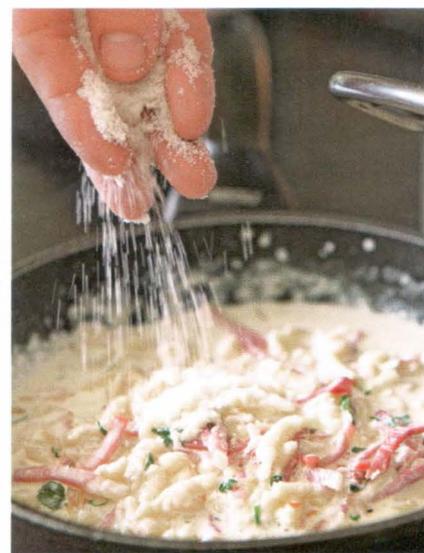
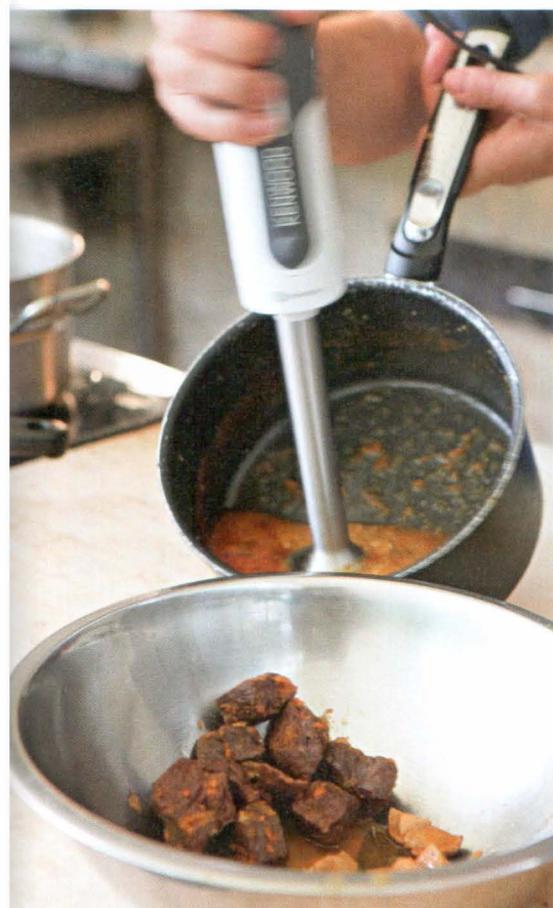
500 г белой муки
4 яйца
250 мл молока комнатной температуры
250 мл сливок
1 веточка петрушки
1 луковица-шалот
4 кусочка бекона
оливковое масло
соль, мускатный орех
тертый пармезан

212

итальянская кухня. мясо

ДИЧЬ

- 1 Очистить грибы от земли и протереть влажным полотенцем, порезать на крупные куски. Порезать мясо небольшими кубиками.
- 2 Провернуть через мясорубку предварительно порезанные морковь, сельдерей, лук и чеснок. Смешать в миске с лавровым листом.
- 3 Слегка обжарить в смеси оливкового и сливочного масел измельченные овощи, добавить к ним мясо и слегка обжарить, посолить и поперчить. Смочить вином, дать ему выпариться. Добавить грибы, листики тимьяна, розмарина и пару ягод можжевельника, все тщательно перемешать. Добавить бульон или соус мясной, половник томатного соуса и готовить на медленном огне около полутора часов под крышкой, периодически помешивая.
- 4 Выложить мясо и грибы. Оставшийся соус взбить в блендере, добавить мясо и грибы. В качестве гарнира прекрасно подходят клецки по-тирольски.
- 5 Клецки: смешать яйца и муку, взбивая венчиком до получения однородной массы без комочков. Продолжая помешивать, влить постепенно молоко. Добавить немного оливкового масла и щепотку мускатного ореха. Оставить



тесто «отдыхать» минут на 10. Тесто получится не очень плотное, полужидкое.

- 6 Приготовить соус для клецек: обжарить измельченный шалот, добавить измельченный бекон, обжарить его и добавить измельченную петрушку, стакан сливок. Соус готов.
- 7 В кастрюлю с кипящей подсоленной водой положить клецки, как только всплывут – сразу вынуть и залить соусом, посыпать тертым пармезаном.



4 персоны 198 ккал

1 кг корейки оленя с костью
4 тонких ломтика свиной щеки
60 г сливочного масла
оливковое масло
100 мл граппы
250 мл (1 половник) соуса из дичи
1 ст. л. муки
розмарин
соль, перец

**для винограда
в бальзамическом уксусе:**

1 кг черного винограда (только ягоды)
500 г сахара
400 мл красного вина
250 мл бальзамического уксуса
1 апельсин

Для варенья из смородины:

1 кг смородины
700 г сахара
20 мл лимонного сока

для груш в сиропе:

1 кг груш
2 лимона
2 палочки корицы
100 г сахара

Оленина с граппой, виноградом, бальзамическим уксусом, грушами в сиропе и вареньем из смородины

*costolette di cervo alla grappa con uva, aceto balsamico,
pere scioroppate e marmellata di ribes*

- 1 Порезать ребрышки на кусочки толщиной 2 см, удалить жир, обвалять в муке, посолить и поперчить с обеих сторон. Порезать мелко щеку свиньи. В смеси оливкового и сливочного масел обжарить сначала щеку свиньи с розмарином, добавить ребрышки. Обжарить пару минут с обеих сторон. Слить жир от обжарки, влить граппу, поджечь (фламбировать) и добавить соус из дичи или бульон (см. вступление). В соус добавить кусочек сливочного масла. Поставить ребрышки в теплое место.
- 2 В кастрюльке нагреть сахар до состояния светлой карамели. Добавить красное вино и уксус и довести до кипения (до 106 °С идеально). Добавить виноград и еще раз довести до кипения. Разлить по банкам (добавить немного цедры апельсина). Хранить в прохладном месте.
- 3 Смешать ягоды смородины и немного воды, готовить на огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока не покажутся семена. Протереть через ситечко. Добавить в пюре сахар – на 1 кг пюре 700 г сахара, – лимонный сок и уварить на медленном огне. Хранить в сухом темном месте.
- 4 Очистить груши от кожуры, удалить сердцевину. Варить груши в воде с сахаром и лимонным соком, готовить 5 минут. На 1 л воды 100 г сахара и сок 2 лимонов. Груши вынуть из сиропа и уложить в банки. Сироп уварить и залить им груши, добавить в каждую банку палочку корицы. Закрывать банки и хранить в прохладном месте. Подавать мясо с виноградом, грушей и вареньем.





6 персон 60 мин. 274 ккал

1 кг мякоти кабана (нога или лопатка)
3 зеленых яблока
500 мл яблочного уксуса
250 мл водки
500 мл сливок
2 белые луковицы
2 лавровых листа
куриный бульон
60 г сливочного масла
1 гранат
сладкая паприка
1 красный болгарский перец
9 ягод можжевельника
оливковое масло
соль, перец

Кабан с водкой, яблоками и гранатом spezzatino di cinghiale alla vodka mele e melograno

- 1 Порезать мясо на кусочки среднего размера. Уксус смешать с водой, ягодами можжевельника и мариновать в этой смеси мясо (около 12 часов).
- 2 Достать из маринада. Просушить и обвалять в паприке.
- 3 В смеси сливочного и оливкового масел обжарить измельченный лук, мясо, посолить и поперчить, дать выпариться соку от жарки, добавить лавровый лист, половину стакана водки. Дать алкоголю выпариться, добавить перец, порезанный квадратиками, ягоды можжевельника, бульон, готовить около 90 минут на медленном огне (с закрытой крышкой), периодически помешивая и по необходимости добавляя бульон.
- 4 Когда кабан почти готов, добавить сливки и готовить еще 5 минут.
- 5 Снять кожуру с яблок, порезать на кубики и потушить в кастрюле с антипригарным покрытием. Фламбировать водкой.
- 6 Подавать кабана с яблоками и украсить зернышками граната.

216

итальянская кухня. мясо

ДИЧЬ



Кулинарный словарь

Вяленые помидоры

Сочные, с легкой кислинкой, пропитанные оливковым маслом, впитавшие в себя солнце бесподобной Италии. С листьями салата, пастой, пиццей... Это лакомство не обязательно покупать в магазине. Откроем небольшой кулинарный секрет: небольшие по размеру помидорки разрезаем пополам, очищаем от семян, выкладываем на противень, выстланный бумагой, и запекаем при низкой температуре (не более 100 °С) 2,5–3 часа (следите, чтобы не подгорели). Параллельно готовим заправку: майоран, чеснок и даже мяту – подберите приправу по вкусу – смешиваем с оливковым маслом. Готовые помидорки перекладываем в банку и перемешиваем с заправкой. Несколько часов – и вкусная закуска-приправа готова. Без нее в Италии – никуда!

Гра́ппа, также известная как вино граппа, — итальянский виноградный алкогольный напиток крепостью от 40 до 50% . Изготавливается он путем перегонки виноградных отжимок (для названия которых часто используется французское слово marc), то есть остатков винограда (включая стебли и косточки) после его отжимки в процессе изготовления вина. Изначально граппа производилась для утилизации отходов производства по окончании винного сезона, но быстро стала источником прибыли, стала производиться серийно и продаваться по всему миру. Граппа изначально изготавливалась в городе Бассано дель Граппа около горы Граппа. Вкус граппы, как и вкус вина, зависит от сорта и качества использованного винограда. Однако многие изготовители для подслащивания и смягчения вкуса добавляют фруктовый сироп. Наименование «граппа» закреплено только за итальянскими производителями крепкого алкогольного напитка из виноградной выжимки и только в том случае, если производители придерживаются Регламента, утвержденного Национальным институтом граппы в Брешии (Италия).

Майоран – ароматное растение, зелень которого является великолепной приправой. Наиболее ароматны свежие листья майорана, но если у вас нет возможности их использовать, добавьте в блюдо сушеный майоран. Эта приправа очень хорошо сочетается с другими травами. Майоран ценят в кухне любой страны. Его рекомендуют добавлять в тяжело перевариваемые блюда, в состав которых входят горох или белая фасоль, а также в квашеную капусту и мясные блюда. Это отличная приправа к баранине, говядине, свинине и жирному гусиному мясу. При этом майораном не стоит злоупотреблять.

Можжевельник

Терпкие, чуть сладковатые ягоды можжевельника часто используются как пряность. Он очень хорошо сочетается с мясом дичи за счет своего хвойного запаха и добавляет необычный привкус мясу домашних животных. Часто добавляется в маринады в сочетании с мятой, сельдереем, майораном, чесноком и другими специями. Дикое мясо в таком маринаде приобретает несвойственную ему сочность. Важно: норма употребления можжевельника очень мала, до 5–6 ягод на 1 кг мяса, в больших количествах они опасны.

Мортаделла – знаменитая вареная колбаса из Болоньи (регион Эмилия-Романья). За пределами этого города колбасу часто так и называют – bologna. Мортаделлу делают из свиного фарша и свиного сала, из-за чего образуется характерная пятнистая структура. Свиной фарш часто смешивают с другими сортами мяса: говядиной, телятиной, кониной. Иногда в колбасу добавляют потроха, шкварки. В качестве специй при изготовлении мортаделлы используют чеснок, перец горошком, вино, фисташки. Словом, у каждого производителя свой рецепт. Мортаделла может весить от полукилограмма до двух центнеров. Колбасу обычно очень тонко нарезают: так еще больше проявляется ее вкус и аромат.

Красный чеснок

Кажущееся на первый взгляд экзотичным название – не что иное, как самый распространенный в России чеснок с розоватым окрасом шкурки и части головки. Растет на участке почти у всех дачников. У него более выраженный вкус и аромат, а по своим целебным свойствам он гораздо эффективнее остальных сортов. Но купить его, как правило, можно только на рынке. В магазинах преобладает белый, китайский чеснок.

Прошутто

Прошутто (итал. prosciutto в переводе означает окорок) изготавливается из окорока высшего качества из специально выращенных для него свиней. Существуют разные виды этой ветчины. Самый известный производят в окрестностях Пармы. Для пармской ветчины свиней кормят сывороткой, которая остается при производстве сыра пармезан. Она прекрасно сочетается с моцареллой и кусочками дыни. Прошутто можно резать на тонкие ломтики и подавать отдельно, а можно добавлять к горячим блюдам. В России ее можно найти почти в любом магазине.

Сумак – сухие плоды многолетнего кустарника. Распространен в Средиземноморье, на Ближнем Востоке и в Центральной Азии. В Древнем Риме до появления лимонов сумак использовался для подкисления пищи. Продается в целом или молотом виде. Имеет кислый, вяжущий, но не резкий вкус. Широко используется в среднеазиатской кухне, практически заменяя лимон, к тому же придавая пище вишнево-красный цвет. Сумак кладут в блюда из рыбы и птицы, в маринады, салаты, кебабы, блюда из бобовых.

Цесарка

Эта маленькая по своим размерам птичка – близкий родственник наших кур и индеек, своего рода одомашненная иностранка родом из Африки. Ее мясо славится своими диетическими свойствами. По вкусу оно больше напоминает дичь за счет меньшего содержания воды и жира, чем у кур. Ее яйца – настоящий деликатес. В них огромное количество витамина А, и они не вызывают аллергии. Особенно ценны молодые цесарки (3–5 месяцев). Их можно жарить, варить, тушить – в общем, идеальный мясной вариант на второе. При готовке цесарку можно заменить более демократичной курицей или индейкой, но лучше всего, конечно, придерживаться оригинального рецепта. Тогда у вас получится по-настоящему «царское» блюдо.

Фазан

Фазан, как ни странно, уже не только дикая птица. Он давно одомашнен, разводится на фермах и активно употребляется в пищу. В Италии мясо фазана – это настоящее праздничное блюдо. Его тушат, фаршируют, запекают на вертеле. Разводят фазана, как правило, на специальных фермах, так как охота на него сильно ограничена. Самая большая ценность в кулинарии – это громадная грудка фазана, остальные его части суховаты и имеют много тонких костей, превалирующих над мясом, чем он близок к дичи.

Шалфей – полукустарник, достигающий высоты в 50 сантиметров, с многочисленными, густо покрытыми листьями стеблями. Цветет это растение сине-фиолетовыми цветами, которые достигают в длину 2,5 см. Шалфей широко используется в кулинарии: в качестве ароматической добавки для блюд из мяса, домашней птицы и для рыбных соусов. Траву шалфея добавляют также в начинку для домашних колбас. В качестве пряности используют молодые листья шалфея. Чаще же его применяют в сушеном виде, пользуясь сильным острым запахом, пряным и горьковатым вкусом. Листья и веточки измельчают в порошок перед употреблением. Мясо, обработанное шалфеем, становится более нежным, вкусным и легче переваривается.

Указатель

Способы хранения мяса с. 14

Разделка туши с. 16

Способы обработки мяса с. 18

Степени прожарки мяса с. 20

Оборудование для работы с мясом с. 22

Мясные соусы с. 24

Соусы к мясу с. 26

Экзотические соусы к мясу с. 28

Ароматизированные масла на травах с. 30

Фарши с. 32

Гарниры

Зеленые тальятелле **с. 34**

Запеканка из цукини **с. 35**

Итальянские колбасы **с. 36**

Колбаса свойская **с. 38**

Колбаска (salciccia) **с. 38**

Котекино **с. 52**

Маринование с. 42

Бульоны

Консоме, или Бульон ристретто **с. 42**

Павийский суп **с. 42**

Мясо и тесто

Хлебное тесто для покрытия запеченного мяса **с. 44**

Пицца

Тесто для пиццы как в пиццерии **с. 46**

Пицца с пикантной колбасой и черными оливками **с. 44**

Пицца с копченым сыром скаморца, свежей сосиской и шпинатом **с. 44**

Говядина и телятина

Говядина, тушенная в пиве с луком **с. 50**

Язык в соли, как в стародавние времена, с колбасой котекино **с. 52**

Маринованная говядина скапече **с. 54**

Говядина в оливковом масле **с. 56**

Зеленые тальятелле для гурманов **с. 58**

Ростбиф из говядины теплый **с. 60**

Бычий хвост с лисичками **с. 62**

Говяжьи котлетки с чечевицей и помидором, запеченные в кокотнице **с. 64**

Фьереитина из говядины с фасолью **с. 66**

Паста каппеллаччи с говядиной аль бароло и рагу из кролика **с. 68**

Говяжья щека с красным вином **с. 70**

Сфольятелла из филе говядины с оливками и пармезаном **с. 72**

Антрекот из говядины с джином и пикантным перчиком **с. 74**

Карпаччо из говядины с грушей и корицей **с. 76**

Антрекот из говядины на гриле в маринаде из темного пива **с. 78**
Колбаса брезаола из говядины **с. 80**
Соленое мясо по-тrentински **с. 82**
Соленое мясо с фасолью **с. 84**
Тартар из говядины, современный вариант **с. 86**
Ребрышки телятины в панировке с соусом primavera **с. 88**
Оссобуко телятины с ризотто по-милански **с. 90**

Свинина

Ребра свинины, маринованные в кисло-сладком соусе **с. 94**
Свиная рулька с розмарином, корицей, шпинатом, кедровыми орешками и изюмом **с. 96**
Жареная свиная спинка в молоке **с. 98**
Каре из копченой свинины с травами **с. 100**
Каре свинины в духовке с черносливом **с. 102**
Свинные ребрышки с савойской капустой **с. 104**
Ребрышки молочного поросенка с горчицей и овощами по-пульезски **с. 106**
Котлетки мясные с травами **с. 108**
Слоеный торт киш-лорен **с. 110**
Озей скаппак («Улетевшие птички») **с. 112**
Нарезка из филе свинины с красным вином и яблоками **с. 114**

Баранина

Рис со свеклой, сырным кремом горгонзола и ребрышками ягненка **с. 118**
Ребрышки ягненка в имбире и меде **с. 120**
Картофельные ньокки с черными оливками и рагу из ягненка с перцем **с. 122**
Гуляш из грудки ягненка с грибами и овощами **с. 124**
Паста «Сено и солома» с миндалем и бедром ягненка в аппетитной корочке из трав **с. 126**
Ягненок на сковороде с яичным желтком и лимоном **с. 128**
Шашлык ягненка на углях в маринаде с корицей и абрикосами **с. 130**
Фарфалле (бабочки) из свежей пасты с ягненком и трюфелем **с. 132**
Каре ягненка с соусом из тунца с орехово-кофейной корочкой **с. 134**
Ножка баранины, маринованная со специей сумак, луком-шалотом и засоленным лимоном **с. 136**
Паста орекьетте (ушки) с котлетками из ягненка **с. 138**

Кролик

Белое рагу из кролика **с. 142**
Запеченный кролик с цукини, грибами и картофелем **с. 144**
Кролик по-цыгански **с. 146**
Равиоли из кролика с орегано и вялеными помидорами **с. 148**
Холодный салат из кролика с базиликом **с. 150**
Торт плюмкейк с паштетом из кролика с овощами **с. 152**
Лазанья с зайчатинной и грибами **с. 154**

Курица

- Цыпленок на гриле с савойской капустой на углях **с. 158**
- Куриные крылышки в соусе чили **с. 160**
- Фаршированная курица с печенью **с. 162**
- Паста пассателли в курином бульоне **с. 164**
- Свежая домашняя паста пицциката с куриным рагу **с. 166**
- Грудка цесарки с салатом из яблок и миндаля **с. 168**
- Петушок с черносливом и миндалем **с. 170**
- Куриная крудка, фаршированная овощами и спаржей **с. 172**
- Пьяная курица с опятами **с. 174**
- Паста тортеллини в курином бульоне **с. 176**
- Цесарка в травах и корочке из соли **с. 178**

Утка, гусь и индейка

- Салат из утиной грудки с черешней и черникой **с. 182**
- Тальятелле с рагу из утки **с. 184**
- Гуляш из индейки с грибами **с. 186**
- Пудинг из гусиной печени (фуа-гра) с виноградным соусом **с. 188**
- Фаршированный гусь с сосисками и сухофруктами **с. 190**
- Котлетки из индейки и ягненка с виноградом и луком-пореем **с. 192**
- Утка карамелизованная в яблоках и апельсинах **с. 194**
- Грудка утки с перцем и яблочным пюре **с. 196**
- Равиоли из индейки с цитрусовыми и сухофруктами **с. 198**

Дичь

- Паштет из фазана с печенью кролика и салатом из апельсинов **с. 202**
- Суп из косули монтанаро **с. 204**
- Филе оленя с черникой и красной капустой **с. 206**
- Козлик, запеченный в духовке по-брешански **с. 208**
- Папарделле с соусом из кабана по-охотничьи **с. 210**
- Косуля с белыми грибами и тирольскими клецками **с. 212**
- Оленина с граппой, виноградом, бальзамическим уксусом, грушами в сиропе и вареньем из смородины **с. 214**
- Кабан с водкой, яблоками и гранатом **с. 216**

Непревзойденная мощность, блестящий результат

Новая цельнометаллическая мясорубка **KENWOOD PRO 2000 EXCEL** разработана в Великобритании. Благодаря непревзойденной мощности в 2000 Вт она справится с объемами мяса до 3 кг всего за минуту. Выбор из двух скоростей позволит измельчить любые продукты, даже такие нежные, как рыба. А при помощи новой насадки для терки и шинковки вы приготовите соусы, аджику, овощные чипсы, паштеты и многое другое.



MG720

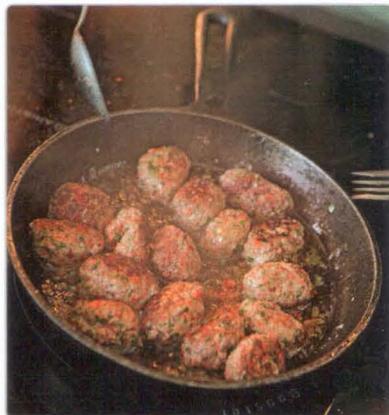
DESIGNED IN THE UK

на правах рекламы

**2000
Вт**
максимальная
мощность



2 скорости,
реверс



3 кг мяса
в минуту



насадка
с 5-ю терками



увеличенный
диаметр решеток

Говяжьи котлетки с паприкой и соусом из бальзамического уксуса

400 г говядины
1 красный сладкий перец
1 веточка петрушки
2 зубчика чеснока
щепотка молотой паприки
60 г сливочного масла
2 белка
20 г сливочного масла
оливковое масло
для соуса:
5 ст. л. майонеза
30 мл бальзамического
уксуса
0,5 луковицы шалот
1 веточка тимьяна
оливковое масло
соль, перец

- 1 Говядину очистить от прожилок и жира, нарезать на кубики. Провернуть через мясорубку мясо, петрушку, сладкий перец и чеснок. Приправить паприкой, солью, перцем. Добавить белки и тщательно перемешать.
 - 2 Вылепить из фарша небольшие круглые котлетки. Слегка обвалять их в муке и обжарить в оливковом масле, смешанном со сливочным.
 - 3 Приготовить соус. Взбить бальзамический уксус и 2 ст. л. оливкового масла, приправить солью и перцем. Добавить майонез, тимьян и измельченный шалот. Перемешать и подать к котлеткам.
- В качестве гарнира к котлеткам хорошо подходит жареный картофель в мундире или лук-шалот, запеченный в духовке в соли (смочить слегка соль водой, чтобы прилипла). Готовить 20 мин. при 160 °С.

www.kenwood.ru
www.gotovimfarsh.ru

* Читается по-русски как «Разработано в Великобритании». Реклама.

** Читается по-русски как «Kenwood вдохновляет на большее». Реклама.

KENWOOD
CREATE MORE**

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КУЛИНАРИЯ. МОДА

Валентино Бонтемпи

МЯСО
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ
Chiccia e rossio

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редакторы *Н. Арцибасова, Ю. Малютина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Верстка *М. Королева*
Корректор *М. Аркадова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: International@eksmo-sale.ru

**International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders**
International@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы
и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-
ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87
(многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара»,
ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара»,
пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 6.
Тел./факс: (044) 498-15-70/71. **В Донецке:** ул. Артема, д. 160. Тел. +38(062)381-81-05.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ул. Бузкова, д. 2. Тел. +38 (032) 245-01-71.

Интернет-магазин: www.knigka.ua. Тел. +38 (044) 228-78-24. В Казахстане:
ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
RDC-Aلماتy@eksmo.kz

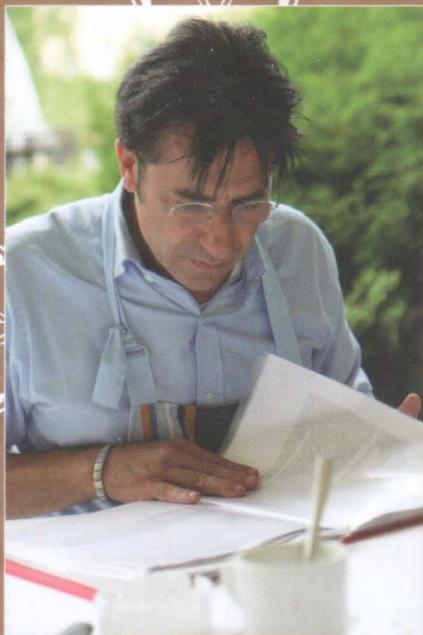
Подписано в печать 20.08.2012.
Формат 84x108 1/16. Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 23,52.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ 5239/12.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-46080-9



9 785699 460809 >



Уроженец города Кочезио (Ломбардия), Валентино с «красным дипломом» окончил престижную высшую школу «Caterina De Medici», получив там специальность шеф-повара. В ресторанном бизнесе он уже около 25 лет. Валентино стажировался и сотрудничал вместе с лучшими итальянскими шеф-поварами, известными во всем мире.

Эта книга кулинарного маэстро посвящена мясу. Валентино собрал свои самые любимые рецепты для разных его видов: демократичной курятины, сочной свинины, традиционной говядины и телятины, нежного кролика и пикантной баранины, дополнил их вариантами гарниров и маринадов. Для гурманов он приготовил особенный сюрприз: отдельная глава посвящена дичи, а любители всего домашнего смогут узнать, как приготовить настоящую колбасу! Более того, Валентино протестировал несколько раз каждый рецепт книги, для того чтобы идеально откорректировать количество ингредиентов и технологию приготовления, и лично проверил, есть ли в России продукты, используемые в книге.

Валентино Бонтемпи первый, кто на русском языке внятно и просто рассказал, как сохранить и проявить вкус мяса, причем не только дорогих филейных кусочков, но какого-нибудь жилистого хвоста, или мускулистой голяшки, или жирноватой, пугающей обилием соединительных тканей пашины. На первый взгляд книга эта может показаться простоватой, не поражающей сногшибательными гастрономическими кульбитами. Однако же именно здесь вы найдете многовековую кулинарную мудрость итальянцев, которые, даже, если готовят мясо реже, чем рыбу, знают, как каждую часть мясной туши превратить в шедевр. Потому что, может быть, лучше всех на земле чувствуют главное — вкус жизни во всей ее плотской радости.

Елена Чекалова, гастрономический обозреватель

Если прочитать том Бонтемпи, возникает ощущение, что ты поучаствовал в настоящем празднике, как будто присоединился к большой итальянской семье, которая непрерывно ждет гостей.



Журнал «Афиша-Еда»

KENWOOD
рекомендует

