



Валентино Бонтемпи

МЯСО ПО – ИТАЛЬЯНСКИ





Валентино Бонтемпи

МЯСО ПО – ИТАЛЬЯНСКИ



Москва





Содержание

4. Говядина, тушенная в пиве с луком
5. Говядина в оливковом масле
6. Маринованная говядина скапече
8. Бычий хвост с лисичками
9. Говяжьи котлетки с чечевицей и помидором, запеченные в кокотнице
10. Сфольятелла из филе говядины с оливками и пармезаном
11. Карпаччо из говядины с грушей и корицей
12. Фьорентина из говядины с фасолью
14. Антрекот из говядины на гриле в маринаде из темного пива
15. Тартар из говядины, современный вариант
16. Ребрышки ягненка в имбире и меде
17. Шашлык из ягненка на углях в маринаде с корицей и абрикосами
18. Рис со свеклой, сырным кремом горгонзола и ребрышками ягненка
20. Ребра свинины, маринованные в кисло-сладком соусе
21. Свиная рулька с розмарином, корицей, шпинатом, кедровыми орешками и изюмом
22. Свиные ребрышки с савойской капустой
23. Озей скаппак («Улетевшие птички»)
24. Торт плюмкейк с паштетом из кролика с овощами
26. Кролик по-цыгански
27. Цыпленок на гриле с савойской капустой на углях
28. Салат из утиной грудки с черешней и черникой
30. Куриная грудка, фаршированная овощами и спаржей
31. Гуляш из индейки с грибами



Время
приготовления



Калорийность
блюда



Порции



Говядина, тушенная в пиве с луком

stufato di manzo alla bizza con cipolle



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.

1,2 кг говядины (плечевой части)

800 г белого лука

1 л светлого пива

1 лавровый лист

3 ст. л. томатного соуса

2 ст. л. муки

50 г сливочного масла

оливковое масло

соль, перец



Говядина в оливковом масле



manzo all`olio

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

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. 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.





Маринованная говядина скапече

manzo marinato allo scapece

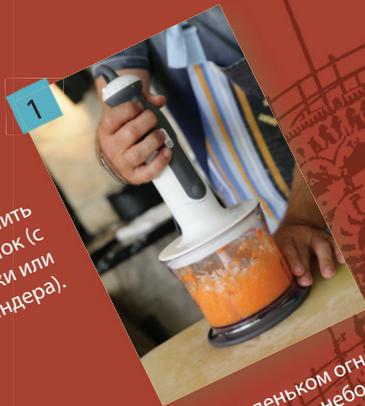
4 куса говядины (антрекот)
по 200 г каждый
1 средняя луковица
1 средняя морковь
3 зубчика красного чеснока
125 мл винного уксуса,
красного или белого
250 мл воды
оливковое масло
щепотка семян фенхеля
или кориандра
0,5 ч. л. тростникового сахара
свежемолотый черный перец
соль



Совет:

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

1. Для маринада измельчить морковь, лук и чеснок (с помощью мясорубки или блендера).



2. На маленьком огне потушить овощи в небольшом количестве оливкового масла, посолить, добавить сахар, поперчить, добавить 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.



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



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





Бычий хвост с лисичками

coda di bue umido con finferli



209
ккал

4
блюда

1. Тщательно промыть лисички в воде и поставить примерно на 20 минут в духовку, нагретую до 140 °С в перфорированной емкости (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.

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 концентрирован-
ного бульона (выпаренного)
оливковое масло
60 г сливочного масла
соль, перец



Говяжьи котлетки с чечевицей и помидором, запеченные в кокотнице



40
МИН



198
ккал



6
блюد

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 луковичка
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



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.





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.

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



Карпаччо из говядины с грушей и корицей



30
мин

135
ккал

4
блюда

400 г филе говядины
2 спелые груши
1 апельсин (сок)
1 лимон
кориандр (семена)
тростниковый сахар
розовый перец
оливковое масло
корица в порошке
соль, перец



carpaccio di manzo alle pere
e cannella

1. Нарезать груши соломкой. Замариновать их в миске со свежевыжатым 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.





Фьорентина из говядины с фасолью



*costata alla fiorentina
con fagioli cannellini*

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



201
ккал

2
блюда

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-порея (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.



Антрекот из говядины на гриле в маринаде из темного пива

*insalata tiepida ai frutti di mare
con sedano e carote*



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 °C 12–15 минут.

*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 шт. лука-шалот

пара веточек петрушки

шалфей, майоран

Тартар из говядины, современный вариант



50
МИН



214
ккал



6
блюд

tartare di manzo versione moderna

500 г говяжьего филе
4 яичных желтка
2 шт. лука-шалота
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

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.





Ребрышки ягненка в имбире и меде

costolette di agnello marinate allo zenzero e miele



40
Мин



190
ккал



4
блюда

1. Очистить ребрышки от жира. Посолить и замариновать с луком-пореем, порезанным на кружочки, медом, измельченным имбирем, розовым перцем горошком, 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).

*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 горошком
соль, перец
оливковое масло
перышки зеленого лук*

Шашлык из ягненка на углях в маринаде с корицей и абрикосами



20
МИН



221
ккал



4
блюда

spiedini di agnello alla brace
marinati alla cannella e albicocche

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)

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.





Рис со свеклой, сырным кремом горгонзола и ребрышками

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 луковица
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

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. 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, помешивая периодически. По необходимости добавлять еще бульон по мере выпаривания. Добавить в рис еще пару минут. Добавить в ризотто кусочек сливочного масла и пармезан (3-4 ст. л.) и все как следует перемешать (до однородной массы).



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



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. Подавать 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.

2 кг нежирных свиных ребер

Для маринада:

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

Совет:

- Кисло-сладкий соус идеален для глазирования мяса под шашлык или на гриле.

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



210
ккал

4
блюда

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

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



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 оставить в духовку, разогретую до 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.





Свинные 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 масла 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.

800 г нежирных свиных ребрышек
1 савойская капуста среднего размера
0,5 белой луковичи
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

Совет

- Украсить измельченной петрушкой и чесноком. Полить соусом от запекания. Эти ребрышки идеальны с теплой полентой.



Озей скаппак («Улетевшие птички»)



osei scappac (ucellini scappati)

500 г *каре свинины*
100 г *копченой грудинки*
15 *листиков шалфея*
0,5 *стакана белого вина*
оливковое масло
50 г *сливочного масла*
20 г *муки*
зубочистки
соль
перец



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 масла. 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.

Совет

- В качестве гарнира хорошо подходит полента или зеленая стручковая фасоль, обжаренная в сливочном масле.
- Это 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.





Торт плюмкейк с паштетом из кролика с овощами

plumcake 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

24



50
МИН



252
ккал



6
блюд



1. Мелко порезать морковь, зеленую кожуру цукини и шампиньоны без ножек. Бланшировать порезанные овощи и остудить в холодной воде со льдом.

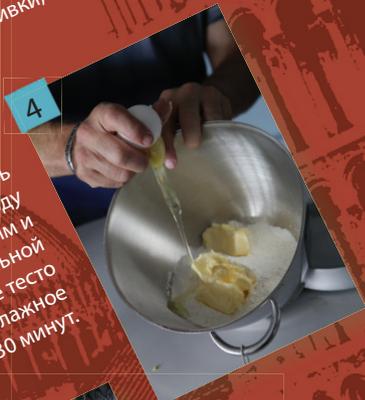
2. Удалить кости из кролика и оставить целыми куски филе. Обжарить филе кролика в сливочном масле с придавленным чесноком. Посолить и поперчить, посыпать измельченным тимьяном, сбрызнуть вином.



3. Пропустить через мясорубку (маленькие дырочки) мякоть кролика, телятины, сало, посолить и поперчить. Все перемешать. Добавить овощи, сливки, яйцо и вымесить фарш.



4. 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.



5. 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 прощутто, 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 смазать все растопленным сливочным маслом или яйцом. Запекать в духовке 200 °С, после чего снизить температуру до 180 °С и допекать еще 25 минут.





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 (10–15 минут), 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 40–45 минут, время от времени помешивая, чтобы жаркое не пригорело.

4. За 20 минут до готовности добавить к смеси нарезанные маслины и измельченный чеснок.

*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
бульонный грибной кубик
белый перец, соль*



Цыпленок на гриле с савойской капустой на углях



195
ккал



pollo alla griglia con caponata
di verza cotta nella cenere

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

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.

Совет

- Готового цыпленка разрезать на 8 кусочков, посыпать петрушкой с чесноком, подавать с капустными рулетиками на теплом пепле.







Салат из утиной грудки с черешней и черникой

insalata di petto di anatra con ciliege e mirtilli

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
бальзамический уксус
оливковое масло
соль, перец



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.



Куриная грудка, фаршированная овощами и спаржей

petto di pollo farcito alle verdure
con asparagi



45
МИН



186
ккал



4
блюда

1. Очистить спаржу и отварить ее в подсоленной воде аль денте.
2. Порезать овощи и внешнюю зеленую часть цукини на кубики (предварительно помыть 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 температуре 180 °С.
6. Готовые грудки порезать на медальоны, полить получившимся соусом и подать со спаржей.

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



Гуляш из индейки с грибами



40
мин



98
ккал



4
блюда

spezzatino di tacchino al cartoccio
con funghi misti

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



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. Закрыть конвертик из фольги, поставить запекаться в духовку на 45–50 минут при температуре 180 °С.



М 99 **Мясо** по-итальянски / Валентино Бонтемпи. – М. : Эксмо, 2012. – 32 с. : ил. – (Повар и поваренок).

В этой книге собраны самые лучшие рецепты блюд из мяса от знаменитого итальянского шеф-повара Валентино Бонтемпи. Рецепты собраны из самых разных видов мяса: курицы и индейки, сочной свинины, традиционной говядины и телятины и нежного кролика, дополнил их вариантами гарниров и маринадов. Кроме того, каждый рецепт неоднократно проверен лично Валентино, а ингредиенты можно свободно найти в России.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-56614-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Фото С. Моргунова

Дизайн макета **озероВ студия**
игорь андреев

Издание для досуга

Валентино Бонтемпи

МЯСО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технические редакторы *О. Куликова, М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Шибаев*
Корректор *Е. Быструхина*

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

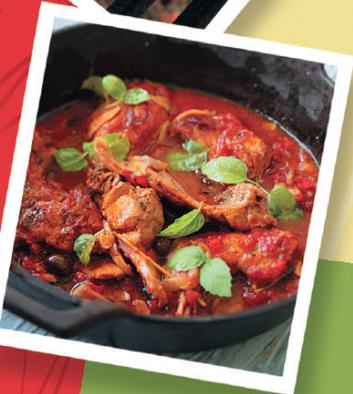
Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Подписано в печать 07.08.2012.
Формат 60×100 ¹/₁₆. Гарнитура «MyriadPro».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,22.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-56614-3



9 785699 566143 >



МЯСО ПО— ИТАЛЬЯНСКИ

Валентино Бонтемпи —

один из лучших шеф-поваров, который создает кулинарные шедевры уже около 25 лет. Валентино окончил престижную высшую школу «Caterina De Medici», стажировался и сотрудничал вместе со всемирно-известными итальянскими шеф-поварами. Захватывающее дух ризотто и изысканная итальянская паста, яркие закуски и воздушные десерты, сочные блюда из мяса и оригинальные салаты... Каждое блюдо, приготовленное Вами по рецептам Валентино Бонтемпи, перенесут Вас в солнечную Италию, где каждый день наполнен свежими ароматами и манящими вкусами. Все рецепты неоднократно приготовлены и проверены маэстро Бонтемпи, а также специально разработаны для российского потребителя. А главное, все этапы приготовления сложных блюд подробно расписаны, поэтому приготовить их сможет даже начинающий кулинар!

ISBN 978-5-699-56614-3



9 785699 566143 >