

*Кухни народов мира*

# ИТАЛЬЯНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной итальянской кухни!

Пикантные пиццы с разнообразными соусами, всевозможные виды пасты, классические равиоли и аппетитные фриттаты, салаты и закуски с потрясающими сырами, нежнейшие каноли и изысканные шоколадные бискотти — лучшие рецепты потрясающих блюд итальянской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

- Минестроне
- Карпаччо из курицы
- Пицца Маргарита
- Каннелони с мясом и грибами
- Ризотто с болгарским перцем и куркумой
- Шоколадная панакота

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5017-8



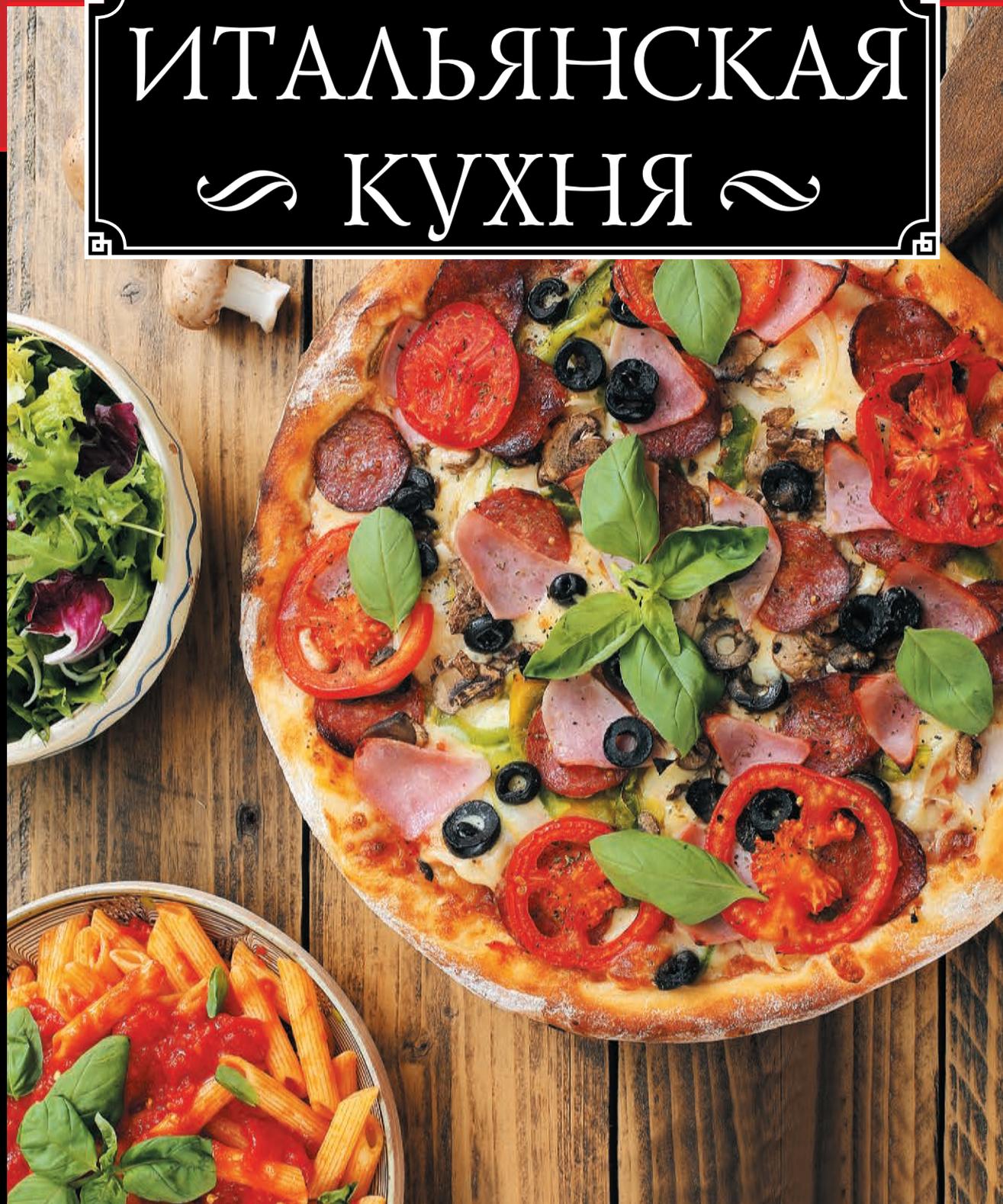
9 786171 250178

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

*Кухни народов мира*

*Кухни народов мира*

# ИТАЛЬЯНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



*Кухни народов мира*

# ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



# Особенности

## национальной итальянской кухни

Итальянская кухня многогранна, уникальна, неповторима, бесконечна, о ней говорить можно нескончаемо. Она равна искусству, архитектуре и считается неотъемлемой частью истории. Хотя многие считают вершиной кулинарного искусства французскую кухню, все же именно итальянская кухня является основополагающей и более древней. Заложенная еще во времена Римской империи, она и сейчас не утратила старинных традиций.

Формировалась итальянская кухня на протяжении нескольких веков на основе многовековых традиций и культуры соседних народов: греков, арабов, римлян, лангобардов и других наций, населявших страну. Также Италия вобрала в себя самое лучшее из неаполитанской, калабрийской, лигурийской, миланской и сицилийской кухонь.

Итальянская кухня, рецепты и культура идут рука об руку. Можно уверенно сказать, что Италия — это более 2000 вин, 500 сортов сыра, 300 видов мясных изделий и нескончаемые разновидности пасты.

Традиционные итальянские блюда популярны во многих странах земного шара. А для большинства итальянцев еда является не только источником питания, необходимого для жизни, но и предметом гордости.

Для многих людей итальянские блюда ассоциируются с пиццей, пастой (спагетти), ризотто и кьянти. Однако, знакомясь с итальянской кухней ближе, можно узнать, что в различных регионах и провинциях страны существуют рецепты и даже продукты, которые характерны для конкретной местности. К примеру, сыр пармезан производят в окрестностях Пармы, маскарпоне — в Ломбардии, горгонзолу — в Пьемонте... Путешествуя по областям, на столах одной местности можно увидеть пасту, другой — пиццу, а в Милане больше в почете ризотто. Разнообразие блюд радует, надо только успевать их пробовать.

Говоря о традиционных кухнях мира, следует заметить, что ассортимент продуктов всегда связан с их доступностью для местных хозяек. А уже из наиболее доступного провианта выделяют наиболее часто используемый, который становятся «визитной карточкой» национальной кухни. Конкретный перечень продуктов, находящий свое применение в каждом регионе, зависит от климатических условий, географического расположения, разведения домашнего скота, рыбного промысла и ряда прочих факторов.

Что касается непосредственно итальянской кухни, то она характеризуется изобилием свежих продуктов Средиземноморского региона. Типичные ингредиенты для Италии — сыр, оливки и миндаль. Сыры используют для приготовления многих блюд, большим успехом пользуются самые разные сорта, однако королем считается рассыпчатый твердый пармезан, который производят по уникальной старинной рецептуре. Технология выработки сыра длится определенное время (около 2 лет), за которое сыр должен созреть.

Оливковые деревья в Италии встречаются даже на городских улицах. Оливки используют для отжима полезного оливкового масла. Оливковое масло — это незаменимый продукт итальянской кухни, на нем не только жарят, но и готовят все приправы и салаты. Причем итальянцы не используют подсолнечное масло, только чистое оливковое масло экстра-класса либо свиной жир.



Среди типичных итальянских продуктов можно также отметить пшеничную муку, из которой готовят макаронные изделия, пасту и пиццу.

Пицца — национальное итальянское блюдо, родиной которой считается Неаполь. Изначально заправлялась только сыром и помидорами (прототип нынешней «Маргариты») и была популярна у низших слоев общества. Стала популярной после 1945 года, когда ее по достоинству оценили американские солдаты. Настоящую пиццу готовят только в дровяной печи и едят сразу же после приготовления. Самая дорогая — пицца с морепродуктами, самая дешевая — «Маргарита». На сегодняшний день количество возможных ингредиентов пиццы значительно выросло. Готовят пиццу в пиццериях, в ресторанах же ее не заказывают, там итальянскую кухню представляют блюда более высокого класса.

Итальянцы в основном употребляют пшеничный хлеб, разновидностей которого также большое количество. Готовят и продают его часто в маленьких частных пекарнях, называемых панефиччо.

Из овощей на первом месте — помидоры, артишоки, перец, баклажаны, кабачки, салат-латук, которые используются для ризотто, лазаньи и той же пиццы. Также к нейтральному набору продуктов можно отнести: рыбу, морепродукты, говядину, птицу, рис, бобовые (чечевицу, фасоль), белые грибы, фрукты, ягоды, вина, граппу, ликеры и т. д.

Итальянцы обожают томатный соус, который называют сальса ди помодоро. Обычно его долго варят на слабом огне и затем добавляют приправы — майоран или базилик. Вообще, в итальянской кухне огромное количество различных пряностей и приправ: орегано, базилик, розмарин, тмин, шалфей, майоран и красный перец и многие другие. Они придают блюдам незабываемый вкус.

Итальянцы — непревзойденные мастера в приготовлении колбасных и копченых изделий, таких как салями, мартаделла, ветчина, болонские колбасы, сосиски и окорока. Как правило, колбасные изделия — только из натуральных продуктов высочайшего качества без применения консервантов, готовятся чаще всего способом сырого копчения.

Кулинарные традиции разных городов, регионов и провинций солнечной Италии значительно различаются. В каждой области имеются свои гастрономические изыски — местные блюда, не имеющие ничего схожего с привычным меню других районов страны. В областях существуют собственные виды мясных изделий, пасты, вин и сыра. Также разнятся рецепты приготовления супов, запеканок, салатов, десертов, выпечки и т. д.

В итальянской кухне широко используют миндаль. Миндаль бывает сладким и горьким, а применяют его для приготовления традиционного шоколада, ликера «Амаретто» и других кондитерских блюд.

В итальянской кухне много всевозможных мучных сладких десертных изделий, например панеттоне (кекс из дрожжевого теста цилиндрической формы), миланские булочки с виноградом и фруктами, торт с миндалем, пирожные. Итальянцы готовят очень вкусное натуральное мороженое, насчитывающее несколько десятков видов.

Италия также является лидером в производстве вина. Каждая четвертая бутылка вина, изготовленная в мире, производится в Италии. В виноделии конкуренцию Италии может составить лишь Франция. В Италии производится большое количество видов вин — красное, розовое, белое, сухое, полусухое, газированное и т. п. Наиболее известны такие виды, как Chianti, Prosecco, Spumante, Valpolicella, Bardolino и другие.



## Соус Песто

40 г базилика  
60 г кедровых орешков  
50 г сыра пармезан  
1—2 зубка чеснока  
2 ст. л. оливкового масла  
Соль по вкусу

### НА ЗАМЕТКУ

Для соуса Песто традиционно используют базилик, но его также можно приготовить с добавлением рукколы, петрушки или укропа. Соус прекрасно сочетается с макаронными изделиями, подходит для заправки салатов, мясных и рыбных блюд.

Листья базилика отделить от стеблей и вымыть. Переложить зелень на салфетку, чтобы она обсохла. Кедровые орехи слегка поджарить на сухой сковороде или подсушить в духовке под грилем (при 200 °С) не более 1 мин. Орехи должны хорошо прогреться, слегка зарумяниться, но не обжариваться. Чеснок очистить, а пармезан наломать на маленькие кусочки. В чашу блендера сложить чеснок, половину листьев базилика, щепотку крупной соли. Слегка измельчить и добавить часть орехов и сыра. Еще раз дать поработать блендеру несколько секунд, после чего добавить остальную часть орехов, сыра и зелени. В получившуюся массу тонкой струйкой вливать оливковое масло при работающем блендере. Готовый песто сложить в банки с крышкой и хранить в холодильнике.





## *Соус песто из рукколы*

30 г рукколы  
60 г кедровых орешков  
50 г сыра пармезан  
1 зубок чеснока  
Соль и оливковое масло по вкусу



Рукколу вымыть, переложить на полотенце и дать зелени полностью обсохнуть. Кедровые орехи насыпать в жаропрочную форму и поставить в духовку под гриль (при 200 °С) на 1 мин. Орехи должны хорошо прогреться, но не обжариваться. Очистить зубок чеснока. Пармезан поломать на маленькие кусочки. В чашу блендера положить зубок чеснока, рукколу и щепотку крупной соли. Слегка измельчить и добавить часть орехов. Измельчать несколько секунд в блендере, после чего добавить остальную часть орехов и сыр. Продолжить измельчать орехи, сыр и зелень в пульсирующем режиме, постепенно добавляя оливковое масло. Степень помола песто определяют по своему вкусу. Если песто из рукколы будет храниться в холодильнике, масла в соус надо добавлять больше, чем если бы соус использовался сразу. Песто из рукколы можно заморозить и хранить всю зиму в холодильнике.



## *Томатный песто*

15 веточек базилика  
3 помидора  
50 г кедровых орешков  
50 г сыра пармезан  
3 зубка чеснока  
5 шт. черри  
Оливковое масло и соль по вкусу

Базилик вымыть, переложить на полотенце и дать зелени полностью обсохнуть. Листья базилика отделить от стеблей. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать. Очистить чеснок. Пармезан наломать на маленькие кусочки. В чашу блендера положить зубок чеснока, базилик, помидоры, и щепотку крупной соли. Слегка измельчить и добавить часть орехов. Измельчать несколько секунд в блендере, после чего добавить остальную часть орехов и сыр. Продолжить измельчать орехи, сыр и зелень в пульсирующем режиме, постепенно добавляя оливковое масло. Степень помола песто определяют по вкусу.

## Приправа Гремолата

2 ст. л. цедры лимона  
1 ст. л. рубленого чеснока  
2 ст. л. рубленой петрушки



Лимон тщательно вымыть и вытереть насухо. Снять цедру и очень тонко нарезать. Удобнее воспользоваться ножом для цедры или натереть цедру на мелкой терке. Измельченный чеснок и зелень петрушки соединить с цедрой, хорошо перемешать.

### НА ЗАМЕТКУ

Ароматная приправа Гремолата — традиционный спутник к итальянскому стейку из мраморной телятины Оссобуко. Гремолата замечательно сочетается с отбивными из свинины и говядины, блюдами из курицы и морепродуктов, и даже с запеченными грибами и овощами. При приготовлении приправы можно также использовать цедру других citrusовых, например лайма, апельсина, грейпфрута.



## Томатный соус пассата

1 кг свежих помидоров  
120 г репчатого лука  
2–3 ч. л. соли  
Оливковое масло для жарки  
1 пучок свежего базилика.

Базилик хорошо вымыть, обсушить и мелко нарубить. С бланшированных кипятком помидоров снять кожицу. Нарезать томаты на мелкие кубики острым ножом. Лук очистить, нарезать на маленькие кубики. В сковороду влить немного масла, разогреть, выложить репчатый лук и обжарить до золотистого цвета. Выложить к луку помидоры и тушить 20–25 мин, чтобы вся лишняя влага выкипела. В конце приготовления добавить соль и базилик, хорошо перемешать и готовить 2–3 минуты.

## Томатный соус маринара

1,5 кг спелых помидоров

2 ч. л. сахара

3–4 зубка чеснока

70 мл красного сухого вина

Сок 1 лимона

2 ст. л. оливкового масла

0,5 ч. л. соли

Молотый красный перец,  
свежий базилик, орегано,  
розмарин по вкусу

Чеснок измельчить и обжарить на оливковом масле. Помидоры опустить в кипяток и снять кожицу, измельчить в блендере или мясорубке, вылить к чесноку, довести до кипения. Добавить нарезанную зелень базилика, орегано, розмарина, молотый перец, вино, сахар и выпарить соус на медленном огне до консистенции густой сметаны. В конце добавить соль и лимонный сок.





## Минестроне

400 г консервированной белой фасоли  
200 г цукини  
150 г моркови  
100 г свежих помидоров  
100 г соцветий цветной капусты  
100 г капусты брокколи  
100 г тыквы  
3 веточки свежего тимьяна  
1 фенхель

50 г корня сельдерея  
80 г сладкого болгарского перца  
60 г репчатого лука  
2 зубка чеснока  
0,5 ч. л. сухого розмарина  
Соль, молотый черный перец, орегано,  
чесночное масло по вкусу  
Свежий базилик, соус песто  
для подачи

Обжарить в сотейнике на оливковом масле розмарин, тимьян и чеснок. Нарезать морковь, репчатый лук, фенхель, сельдерей средними кубиками. Добавить в сотейник, протушить. Через 1–2 мин удалить чеснок. Забросить все остальные овощи, нарезанные одинаковыми средними кубиками: цукини, болгарский перец, тыкву, помидоры и разобранные на соцветия брокколи и цветную капусту. Посолить, поперчить. Добавить немного сушеного орегано. Потушить все вместе еще 1–2 мин. Залить кипяченой водой — около 2 л. Главное — не переборщить с водой, суп должен быть густым и наваристым. Довести до кипения и оставить на несколько минут провариться, чтобы бульон сполна насытился овощным ароматом. Добавить белую фасоль. Дать закипеть. Помешивая, надо следить за тем, чтобы овощи не переварились. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 30 мин. Добавить специи и немного чесночного масла для пикантности. Подавать горячим. Разлить по тарелкам, посыпать тонко нарезанными листиками базилика и полить генуэзским соусом песто.

# Московский суп риболлита

500 г говядины на косточке

400 г консервированной белой фасоли

250 г репчатого лука

200 г помидоров

200 г картофеля

150 г моркови

2 стебля сельдерея

50 г лука-порея

2 зубка чеснока

100 г савойской капусты

1 стручок горького перца

1 щепотка сахара

Растительное масло для жарки

Соль, шалфей, орегано и базилик по вкусу

Гренки из пшеничного хлеба для подачи

Мясо залить 2,5 л холодной воды и сварить бульон. Мясо вынуть, отделить от кости и нарезать небольшими кубиками. Морковь и репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Сельдерей, лук-порея и чеснок мелко нарезать. Овощи обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле, добавить консервированную фасоль с жидкостью и тушить 5–7 мин. Савойскую капусту нарезать большими квадратами, помидоры очистить от кожицы и измельчить, горький перец мелко нарубить. В кипящий бульон положить жареные овощи, савойскую капусту, помидоры и перец, варить на медленном огне 50–60 мин. Картофель очистить и нарезать кубиками, добавить в кастрюлю и варить до готовности картофеля. Суп посолить, добавить мясо и рубленую зелень по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Риболлиту подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба





## Содержание

Особенности национальной итальянской кухни . . . . .	3	Карпаччо из говядины . . . . .	20
Соус Песто . . . . .	6	Карпаччо из курицы . . . . .	20
Соус песто из рукколы . . . . .	7	Карпаччо из лосося . . . . .	21
Томатный песто . . . . .	7	Аранчини с говядиной . . . . .	22
Приправа Гремолата . . . . .	8	Гриссини . . . . .	23
Томатный соус пассата . . . . .	8	Гриссини с прошутто . . . . .	23
Томатный соус маринара . . . . .	9	Фокачча с маслинами . . . . .	24
Минестроне . . . . .	10	Фокачча с помидорами . . . . .	25
Тосканский суп риболлита . . . . .	11	Чиабатта . . . . .	25
Томатный суп с хлебом и базиликом . . . . .	12	Кростини с песто, фетой и креветками . . . . .	26
Суп с фарро и грибами . . . . .	12	Кростини с фетой и запеченным сладким перцем . . . . .	26
Зуппа ди пеше . . . . .	13	Брускетта с помидорами, чесноком и базиликом . . . . .	27
Томатный суп с тортеллини и шпинатом . . . . .	14	Пицца – символ Италии . . . . .	28
Король сыров – Пармезан . . . . .	15	Пицца Маргарита . . . . .	29
Закуска «Капрезе» с бальзамическим уксусом . . . . .	16	Пицца Четыре сыра . . . . .	29
Сицилийский салат с апельсинами, фенхелем и маслинами . . . . .	16	Пицца Маринара . . . . .	30
Теплый салат из жареной куриной печени с апельсинами . . . . .	17	Пицца Кальцоне с ветчиной и сыром . . . . .	31
Помидоры, запеченные с моцареллой . . . . .	18	Спагетти с соусом болоньезе . . . . .	32
Панцанелла . . . . .	19	Паста Карбонара . . . . .	33
		Тальятелле с грибами . . . . .	33
		Тальятелле с креветками . . . . .	34
		Паста фузилли с тунцом и помидорами черри . . . . .	34



Пенне с вялеными томатами и базиликом . . . . .	35	Креветки со шпинатом в остром сырном соусе . . . . .	52
Каннеллони с рыбной начинкой и сливочным соусом . . . . .	36	Лосось, запеченный с картофелем и шпинатом . . . . .	52
Лазанья с овощами . . . . .	37	Оссобуко по-милански . . . . .	53
Итальянская паста . . . . .	38	Стейк по-флорентийски . . . . .	54
Равиоли с томатным соусом . . . . .	39	Сальтимбокка . . . . .	54
Равиоли с тыквой . . . . .	40	Цыпленок по-тоскански . . . . .	55
Жареные равиоли с творогом и медом . . . . .	41	Цыпленок по-умбрийски . . . . .	56
Равиоли с рикоттой . . . . .	42	Панфорте . . . . .	57
Равиоли с рикоттой и шпинатом . . . . .	42	Рождество в Италии . . . . .	58
Тортеллини с курицей и томатным соусом . . . . .	43	Панеттоне . . . . .	59
Фриттата с овощами и ветчиной . . . . .	44	Канноли . . . . .	60
Фриттата со стручковой фасолью . . . . .	45	Пончики «Зепполе» . . . . .	61
Фриттата с чоризо . . . . .	45	Пончики «Бомболони» . . . . .	61
Итальянское рагу «Капоната» . . . . .	46	Груши в красном вине . . . . .	62
Ньокки, запеченные с томатным соусом . . . . .	47	Печенье Кантучини . . . . .	63
Траттория, остерия или ресторанте? . . . . .	48	Шоколадные бискотти . . . . .	63
Полента . . . . .	49	Панакота с шоколадным соусом . . . . .	64
Полента с сыром и розмарином . . . . .	49	Шоколадная панакота . . . . .	64
Ризотто Миланезе . . . . .	50	Гранола . . . . .	65
Ризотто с болгарским перцем . . . . .	51	Тирамису с кофейным ликером . . . . .	66
Ризотто с грибами и пармезаном . . . . .	51	Сабайон с клубникой . . . . .	67
		Малиновый сорбет . . . . .	67
		Граните из арбуза . . . . .	68
		Ликер «Лимончелло» . . . . .	69
		Домашний ликер «Амаретто» . . . . .	69



УДК 642.1.12  
М74



Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

МОЙСЕЄНКО Ганна

МОЙСЕЕНКО Анна

**Італійська кухня**

**Итальянская кухня**

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Координатор проекту *Н. Ю. Олянішина*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Координатор проекта *Н. Ю. Олянишина*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 15.05.2018.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Roboto». Ум. друк. арк. 5,805.  
Наклад 6700 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.05.2018.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Roboto». Усл. печ. л. 5,805.  
Тираж 6700 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано згідно з наданим  
оригінал-макетом у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному  
оригинал-макету типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серія)  
ISBN 978-617-12-5017-8

© Depositphotos: denio109, обложка, 2018  
© Мойсеенко А. В., текст, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2018