

Spis treści

WSTĘP 10

MOJA KUCHNIA 12

Smakowanie włoskiego życia	12
O mnie i o jedzeniu.....	14
Dlaczego gotowanie?.....	19
Dlaczego kuchnia włoska jest moja ulubiona?.....	21
Kilka słów o kuchni włoskiej.....	21
Włoski stół.....	22
Anatomia włoskiego posiłku	26
Sezonowość.....	29
Mój ogród warzywny.....	30
Włoskie targowiska.....	33
Spizarnia dobrze zaopatrzona – mój niezbędnik.....	34
Ulubione składniki	39
Zioła.....	43
Składniki bazowe.....	48
Sprzęty kuchenne.....	53
Wino.....	56
Szczypota muzyki	57
Przepisy zawarte w tej książce.....	58
Jak korzystać z tej książki.....	59

PRZYSTAWKI.....61

Carpaccio di cavolo rapa con rucola, czyli carpaccio z kalarepy z rukolą.....	62
Carpaccio di cavolo rapa con gorgonzola, czyli carpaccio z kalarepy z gorgonzolą.....	63
Bruschette al pomodoro, czyli bruschetta z pomidorkami	65
Cestini di bruschette al pomodoro, czyli bruschetta muffin z pomidorkami.....	66
Funghi bianchi al forno farciti con scamorza affumicata, pomodorini e timo, czyli pieczone pieczarki nadziewane wędzoną scamorzą, pomidorkami koktajlowymi i tymiankiem.....	67
Crostino toscano, czyli tokańskie grzanki z kremem z wątróbki	68
Bruschetta con peperoni e burrata, czyli bruschetta z papryką i burratą.....	71
Bruschetta con cannellini al pomodoro e olive nere, czyli grzanka z fasolką cannellini z pomidorami i czarnymi oliwkami	72
Carpaccio di fichi con prosciutto di parma, rucola e noci pecan, czyli carpaccio z figami, szynką parmeńską, rukolą i orzechami pekan.....	75

Carpaccio di funghi con rucola e pecorino, czyli carpaccio z pieczarek z rukolą i serem pecorino	76
Ricotta al forno con pomodorini e cipolla, czyli ricotta z piekarnika z pomidorkami i cebulą	79
Fiori di zucca fritti, czyli smażone kwiaty cukinii.....	80
Fiori di zucca ripieni di ricotta, czyli kwiaty cukinii nadziewane ricottą	83
Carciofi al forno, czyli karczochy zapiekane w piekarniku.....	85
Panna cotta al parmigiano, czyli panna cotta z parmezanem	86
Polenta con funghi, czyli polenta z sosem grzybowym	87
Spiedini con nettarine, prosciutto crudo e mozzarella, czyli szaszłyki z nektarynkami, szynką parmeńską i mozzarellą	89

SAŁATKI I DANIA Z WARZEW NA ZIMNO91

Insalata con pere, pancetta e gorgonzola, czyli sałatka z gruszką, boczkiem i gorgonzolą....	92
Insalata di finocchi con arance e pistacchi, czyli sałatka z fenkułów z pomarańczami i pistacjami.....	94
Insalata di pomodorini, olive e mozzarelline, czyli sałatka z małych kulek mozzarelli, oliwek i pomidorków koktajlowych.....	95
Insalata pantescia, czyli sałatka z wyspy Pantelleria	96
Insalata di ceci, czyli sałatka z ciecierzycy	97
Insalata di spinaci, czyli sałatka ze szpinaku.....	98
Insalata di verza, lenticchie e ricotta, czyli sałatka z kapusty włoskiej, soczewicy i ricotty	99
Panzanella, czyli sałatka z czerstwego chleba.....	101
Insalata di funghi al vapore, cavolo viola, zucchini e carote, czyli sałatka z grzybów na parze, czerwonej kapusty, cukinii i marchewki	102
Carpaccio di zucchine, czyli carpaccio z cukinii.....	103
Asparagi in salsa di senape, czyli szparagi w sosie musztardowym.....	104

DANIA Z WARZEW NA CIEPŁO, FRITTATY I TARTY.....107

Peperoni ripieni alla calabrese, czyli papryka faszerowana po kalabryjsku	108
Fette di cavolo cappuccio al forno, czyli plastry pieczonej kapusty	111
Melanzane alla pizzaiola al forno, czyli bakłażany „alla pizzaiola” z piekarnika.....	112
Pomodori gratinati, czyli zapiekane pomidorki.....	115

Parmigiana di melanzane, czyli zapiekanka z bakłażanów	116
Pomodori ripieni, czyli faszerowane pomidory.....	119
Pomodori con riso al forno e patate, czyli pomidory z ryżem zapiekane z ziemniakami....	121
Frittata con zucchini, czyli omlet z cukinią.....	123
Frittata con rucola, czyli omlet z rukolą.....	124
Torta salata con finferli, patate e scamorza, czyli tarta z kurkami, ziemniakami i serem scamorza	125
Torta salata con zucca, patate e scamorza, czyli tarta z dyni, ziemniaków i scamorzy	126
Torta salata con pomodori, melanzane e mozzarella, czyli tarta z pomidorów, bakłażana i mozzarelli	129
Torta salata ai pomodori misti, czyli tarta z mieszanych pomidorów.....	130

DANIA ZE ZBÓŻ133

Najlepsze włoskie marki makaronów – mój subiektywny przewodnik.....	138
Spaghetti all'amatriciana, czyli spaghetti amatriciana	145
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino con birra al forno, czyli spaghetti z czosnkiem, oliwą i chili.....	146
Pasta all'arrabbiata, czyli wściekły makaron	149
Pappardelle al ragù di cinghiale, czyli pappardelle z ragù z dzika	150
Spaghetti cacio e pepe su cestino di formaggio, czyli spaghetti cacio e pepe w serowym koszyczku.....	153
Spaghetti di Capri, czyli spaghetti z Capri	157
Spaghetti con pesto all'isolana, czyli spaghetti z surowym pesto wyspiarskim	158
Spaghetti al limone e parmigiano, czyli spaghetti z cytryną i parmezanem.....	161
Pappardelle con pancetta, asparagi e pomodorini, czyli pappardelle z boczkiem, szparagami i pomidorkami koktajlowymi	162
Spaghetti con crema di burrata all'erba cipollina, pomodorini secchi e pancetta, czyli spaghetti z kremem z burraty i szczypiorku, suszonymi pomidorami i boczkiem	165
Penne con cavolfiore romano e pancetta, czyli penne z kalaflorem rzymskim i boczkiem.....	166
Spaghetti con porro e salsiccia, czyli spaghetti z porem i salsicją	168
Strozzapreti con radicchio e gorgonzola, czyli strozzapreti z radicchio i gorgonzolą.....	169
Bigoli alla montagnanese, czyli bigoli z montagnany.....	171

Spaghetti con tonno fresco e pomodorini, czyli spaghetti ze świeżym tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi	174
Penne al tonno e succo d'arancia, czyli penne z tuńczykiem i sokiem pomarańczowym.....	177
Spaghetti al pesto di rucola e zucca, czyli spaghetti z pesto z rukoli i dynią	178
Spaghetti con le vongole, czyli spaghetti z małżami.....	181
Ragù di lenticchie, czyli ragù z soczewicy.....	182
Ragù di cipolle, czyli ragù z cebuli	187
Testaroli con pesto e pomodorini, czyli testaroli z pomidorkami i pesto	188
Pici all'aglione, czyli pici z sosem pomidorowo-czosnkowym	189
Trofie al pesto genovese, czyli trofie z pesto genueńskim.....	194
Gnocco fritto, czyli smażone plastry ciasta.....	197
Spaghetti al pesto pantesco, czyli spaghetti z pesto pantesco	199
Risotto ai finferli con crumble di prosciutto di parma, czyli risotto z kurkami i crumble z szynki parmeńskiej.....	203
Spaghetti con pomodori e scorza di limone, czyli spaghetti z pomidorkami koktajlowymi i ze skórką z cytryny	204
Paccheri con gamberi, pomodorini e prezzemolo, czyli paccheri z krewetkami, pomidorkami i pietruszką	207
Pappardelle ai porcini, czyli pappardelle z prawdziwkami.....	208
Lasagne con pesto di asparagi, czyli lasagne z pesto szparagowym.....	211
Tagliatelle o fettuccine di ceci alla boscaiola, czyli tagliatelle lub fettuccine z maki z ciecierzycy w sosie grzybowym.....	212
Gnocchi con crema di zucca e porcini, czyli gnocchi z kremem z dyni i prawdziwkami	215
Gnocchi con zucca e ricotta conditi con semi di papawero, czyli gnocchi z dodatkiem dyni i ricotty doprawione makiem	218
Risotto ai finferli con crumble di prosciutto di parma, czyli risotto z kurkami i crumble z szynki parmeńskiej.....	221
Risotto alla parmigiana di melanzane, czyli risotto z bakłażanem i pomidorem.....	222
Risotto con zucchini, piselli e scorza di limone, czyli risotto z cukinią, zielonym groszkiem i skórką z cytryny	225

Risotto con mela e lattuga, czyli risotto z jabłkiem i sałatą	226
Risotto con ravanelli e pancetta, czyli risotto z rzodkiewkami i boczkiem	229
Risotto ai porri e pomodori secchi, czyli risotto z porem i suszonymi pomidorami	230
Risotto con verza, pancetta e gorgonzola, czyli risotto z kapustą włoską, boczkiem i gorgonzolą	233

ZUPY235

Carabaccia, czyli toskańska zupa z cebuli	236
Pasta e ceci, czyli zupa z ciecierzycy.....	237
Vellutata di zucchini, czyli kremowa zupa z cukinii	239
Zuppa di verza, patate e pancetta affumicata, czyli zupa z kapusty włoskiej, ziemniaków i wędzonego boczku	240
Zuppa di orzo con zucca e zucchini, czyli zupa jęczmienna z dynią i cukinią	241
Zuppa di patate e porri, czyli zupa z ziemniaków i porów	243
Crema di zucca e pera, czyli zupa krem z dyni i gruszek	244

DANIA MIĘSNE.....247

Saltimbocca alla romana, czyli kotleciki z cielęciny, szynki parmeńskiej i szalwii	248
Fegato alla veneziana, czyli wątróbka po wenecku	249
Cosce di pollo al forno con sedano del monte, czyli pieczone podudzia z kurczaka z lubczykiem	253
Cosce di pollo alla cacciatora, czyli podudzia z kurczaka po myśliwsku	254
Cosce di pollo all'arancia e aceto balsamico, czyli podudzia z kurczaka z pomarańczami i octem balsamicznym.....	257
Petto d'anatra all'arancia e miele, czyli pierś kaczki z pomarańczą i miodem.....	258
Bocconcini di pollo alla mediterranea, czyli kawałki z kurczaka po śródziemnomorsku.....	259
Fesa di tacchino con capperi e olive, czyli pierś z indyka z kaparami i oliwkami	263
Fagottini di tacchino ripieni di castagne, czyli paczuski z indyka faszerowane kasztanami	264
Stinco alla birra, czyli golonka w piwie	265
Costine di maiale piccanti con birra al forno, czyli pikantne żeberka wieprzowe pieczone w piwie	266
Polpette al sugo, czyli klopsiki w sosie	269

Bistecche alla pizzaiola, czyli stek w sosie pomidorowym	271
Bocconcini di vitello al limone, czyli kawałki cielęciny o posmaku cytryny	273
Filetto in crosta di pepe, czyli polędwica wołowa w pieprzowej skorupie	274
Filetto al sangue, czyli krwisty filet.....	276
Spezzatino di manzo con funghi, castagne e polenta, czyli gulasz wołowy z grzybami, kasztanami i polentą	277
Peposo, czyli wołowina duszona w chianti i pieprzu	283
Trippe in bianco della suocera, czyli flaki w sosie białym teściowej	284

RYBY I OWOCE MORZA287

Impepata di cozze, czyli omułki po neapolitańsku	289
Vongole in salsa di burro al lime, czyli małże w sosie limonkowo-maślanym	290
Flambè di gamberetti, czyli krewetki flambée	291
Seppie in casseruola in bianco, czyli mątwy na biało z rondla.....	292
Calamari con piselli, czyli kalmary z groszkiem	295
Baccalà alla vicentina, czyli sztokfisz (suszony dorsz) po wicentyńsku.....	298
Tonno al rosmarino e pepe rosa, czyli stek z tuńczyka	301
Polpo arrosto con patate dolci e maracuja, czyli pieczona ośmiornica ze słodkimi ziemniakami i marakują	303
Filetti di branzino alla mediterranea, czyli filety z okonia morskiego po śródziemnomorsku	306
Salmone al forno, czyli pieczony łosoś	309
Triglie alla livornese, czyli barweny po livornijsku	310

GRILL PO WŁOSKU315

Kultura grillowania we Włoszech	317
Mięso i drób.....	318
Warzywa.....	320
Ryby i owoce morza	324
Oprócz tego.....	325

DODATKI.....329

Insalata di pomodori, czyli sałatka z pomidorów	330
Pomodori San Marzano al forno, czyli pomidory San Marzano z piekarnika	331
Cipolline borettane in agrodolce, czyli cebulki borettane na słodko-kwaśno	333

Insalata belga all'arancia e pinoli, czyli sałata endywia z sokiem z pomarańczy i orzechami piniowymi	334
Barbabietole rosse in agrodolce, czyli słodko-kwaśne buraki czerwone.....	335
Cipolla rossa con succo di melograno ed erba cipollina, czyli czerwona cebula z sokiem z granatów ze szczypiorem	336
Carciofi in padella con aglio e prezzemolo, czyli karczochy z patelni z czosnkiem i pietruszką	337
Funghi trifolati, czyli smażone grzyby	339
Melanzane al funghetto in bianco, czyli „bakłazany grzybowe” na biało.....	340
Carote ai funghi, czyli marchew z grzybami.....	343
Purè di patate, czyli purée z ziemniaków	344
Cavolo in insalata con salsa di senape, czyli sałatka z kapusty z sosem musztardowym	347
Zucca in agrodolce, czyli dynia słodko-kwaśna....	348
Peperoni in agrodolce, czyli papryka słodko-kwaśna	351
Fagioli al verde, czyli fasola na zielono	352
Porro al forno, czyli por z piekarnika.....	355

PIECZYWO.....357

Focaccia di patate, czyli focaccia z ziemniaków....	359
Focaccia di andrea, czyli focaccia mojego znajomego Andrzeja.....	360
Focaccia con cipolle del mio fornaio, czyli focaccia z cebulą mojego piekarza.....	362
Pagnotelle di pasqua, czyli wielkanocne bochenki	363
Muffin pizza, czyli muffin z ciasta z pizzy.....	365
Schiacciata all'uva, czyli placek drożdżowy z winogronami.....	366

DESERY I CIASTA369

Tiramisù	370
Gelo di arancia, czyli sycylijski pudding z pomarańczy	372
Bacio Pantesco, czyli pantelleryjski pocałunek	373
Arance in padella, czyli pomarańcze z patelni....	374
Pere al forno con crumble di avena, czyli pieczone gruszki z kruszonką z płatków owsianych.....	377
Pere al vino con gelatina di vino e gelato alla cannella, czyli gruszki w winie z żelatyną winną z lodami cynamonowymi....	378
Macedonia di frutta al cartoccio, czyli sakiewki owocowe	381
Panna cotta con fichi al rum, czyli panna cotta z figami w rumie	383

Pesche ripiene con amaretti e cioccolato, czyli brzoskwinie nadziewane ciasteczkami amaretti i czekoladą	384
Sugoi, sugoli, czyli budyń winogronowy	387
Crema al mascarpone con nettarine, czyli krem mascarpone z nektarynkami	388
Mousse al cioccolato, czyli mus czekoladowy	390
Torta di arance rovesciata, czyli odwrócone ciasto pomarańczowe	391
Torta di mele, czyli ciasto jabłkowe	392
Bavarese di marroni in salsa di cachi, czyli bawarese z kasztanów na sosie z owoców kaki	393
Semifreddo al pistacchio, czyli semifreddo z pistacją.....	396
Datteri al mascarpone, czyli daktyle z mascarpone	397

ALKOHOLE I PRZETWORY399

Passata di pomodoro (conserva per l'inverno), czyli mój ulubiony włoski sos pomidorowy do słoików na zimę	400
Passata di pomodorini, czyli sos z pomidorków koktajlowych.....	401
Passata di pomodoro alla siciliana (conserva per l'inverno), czyli sycylijski sos pomidorowy do słoików (na zimę)	402
Pomodorini marinati sotto sale, czyli pomidorki koktajlowe w zalewie z soli....	404
Confettura di scalogno, czyli konfitura z szalotki.....	405
Confettura di zucca e zenzero, czyli konfitura z dyni i imbiru	406
Confettura di radicchio, czyli konfitura z radicchio.....	407
Marmellata di peperoncino e peperoni, czyli konfitura z papryczek chili i papryki.....	408
Gelatina di birra, czyli galaretka z piwa	411
Limoncello, czyli likier z cytryn	412
Zucchini sott'olio, czyli cukinie w oliwie	415
Meloncello, czyli likier z melona.....	416
Sgroppino al limone, czyli lody cytrynowe z prosecco i wódką.....	419
Allorino, czyli likier z liści lauowych	420
Digestivo al basilico, czyli digestif z bazylii	421
Liquore alla liquirizia, czyli likier z lukrecji.....	423
Vin brulè, czyli grzane wino	424

ZAKOŃCZENIE426

PODZIĘKOWANIA428

INDEKS.....430