



“ cucina.it ”

1^ο γευστικό ταξίδι στην Ιταλία

[Λέρος, Μάρτιος - Μάιος 2010]

Παρουσιάζουμε την συλλογή των συνταγών που έχουν εκτελεστεί κατά την διάρκεια του πρώτου κύκλου της 'cucina.it', ελπίζοντας να ικανοποιήσουμε τους συμμετέχοντες, τους οποίους ευχαριστούμε για την ευγενική και την φιλική παρουσία.

Κάθε συνταγή που επιδείξαμε είναι προϊόν βαθιών συζητήσεων κατά την διάρκεια των συγκετρώσεων της οργανωτικής επιτροπής πριν από κάθε συνάντησή μας.

Οι συζητήσεις είχαν σκοπό να διαλεχτούν - ανάμεσα από τις πολλές της γαστρονομικής μας κληρονομιάς διαφορετικών ιταλικών περιοχών - εκείνες τις παραδοσιακές που για τους ακολουθούς κανόνες αποφασίσαμε για την παρουσίαση:

- να χρησιμοποιήσουμε υλικά της τοπικής αγοράς
- να προσπαθήσουμε να ικανοποιήσουμε γευστικά τους συμμετέχοντες, εξαιρώντας τις παραπλήσιες συνταγές της ελληνικής κουζίνας ή εκείνες που είναι από όλους γνωστές
- να έχουμε μια ενδιαφέρουσα αλλά όχι περίπλοκη εκτέλεση της συνταγής, με σκοπό να παροτρύνει την προσπάθεια στο σπίτι
- να εκτελούμε σε λογικό χρόνο ούτως ώστε να γευτούμε το αποτέλεσμα όλοι μαζί
- να είναι οικείες από την έκαστη μαγείρισα

Ακόμη, κάναμε μία προσεκτική έρευνα σε τσελεμεντέδες, αλλά και σε πολυάριστα ειδικά websites πάνω-κάτω αξιόπιστα για να παρουσιάσουμε την εκδοχή της συνταγής, την πιο κοντινή στην αυθεντική, εξαιρώντας τις σύγχρονες.

Ολοκληρώσαμε τον κατάλογο των συνταγών με μία σύντομη υποσημείωση του κάθε πιάτου για να συνοψίσουμε τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά και τον σκοπό της επιλογής, ελπίζοντας στην κατανόηση των αναγνωστών για πιθανά λάθη ή ανακρίβειες που τυχόν θα βρει, γιατί οι γνώμιες πάνω στο θέμα των παραδοσιακών συνταγών παραμένουν έτσι και αλλιώς ευρέως αμφιλεγόμενες.



κατάλογος των συνταγών

1. **TAGLIATELLE ALLA MONFERRINA** (giusy,11.3.10)
Σαν πρώτο πιάτο της ενάρξης του κύκλου συναντήσεων μας, δεν μπορούσε να είναι άλλο από τα ζυμαρικά, φυσικά φτιαγμένα στο χέρι, και διαλέξαμε μία σάλτσα από το Πεδεμόντιο με συκωτάκια πουλιών
2. **INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA** (cettina, 18.3.10)
Απο την άλλη πλευρά της Ιταλίας, παρουσιάζουμε μία παλιά παραδοσιακή συνταγή, γνωστή και έξο από την Σικελία, σε σύγχρονη μορφή, με μία ποικιλία γέμισης
3. **TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI** (giusy, 31.3.10)
Η πασκαλινή πίτα προέρχεται απ' την Γένοβα, με πολλαπλά φύλλα και γέμιση από σέσκουλα, αλλά εμείς προτιμήσαμε την εκδοχή απ' το Πεδεμόντιο με αγκίναρες και την "pasta matta"
4. **PEPERONI PADELLATI AL BRUSCO** (giusy, 31.3.10)
Την διαλέξαμε ανάμεσα από την πλούσια πράδοση των ορεκτικών του Πεδεμόντιο
5. **BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA** (giusy, 8.4.10)
Την επιλέξαμε για την ραφινάτη εκτέλεση, αλλά και το γρήγορο μαγείρεμα
6. **PATATE GRATINATE** (cettina, 8.4.10)
Σε απόλυτη αντίθεση με την προηγούμενη αντιπροσωπείει ένα δείγμα απλού πιάτου, εύκολου και γρήγορου, μα φτωχή εκδοχή από τις τόσες παραλλαγές της "πατάτες ω γκρατέν"
7. **ORECCHIETTE CON SUGO DI POLPETTE** (g.nna, 15.4.10)
Θέλοντας να παρουσιάσουμε τις πασίγνωστες ορεκέτες από την Πούλια, προτιμήσαμε αντί για την κλασική εκδοχή "α λα μπαρέσε" με τις κορυφές της γρηύβας, εκείνη την πιο εκλεπτυσμένη ραγκού κεφτέδων
8. **CAPONATA** (cettina,22.4.10)
Κύριο πιάτο λαχανικών, πολύ διαδεδομένο, αλλά σήμερα στον ρόλο του ορεκτικού, από την πιο στενή σικελική παράδοση, να μη μπερδύεται με την συνώνυμή της μα λιγότερο γνωστή συνταγή της Νάπολη
9. **RISOTTO ALLA MILANESE** (giusy, 22.4.10)
Σαν παράδειγμα από τις πολυάριθμες συνταγές για ρυζότο, προτιμήσαμε των πρόδρομο, το πιο γνωστό, με την πιο αυστηρά παραδοσιακή μορφή
10. **BACCALA' ALLA VICENTINA CON POLENTA** (isa, 29.4.10)
Η πιο γνωστή από τις ιταλικές συνταγές του μπακαλιάρου, σε στενή παραδοσιακή εκδοχή, και με κλασσικό συνοδευτικό πολέντα της περιοχής της Βένετου



- 11. GNOCCHI CON RAGU' SALSICCE & PORCINI** (giusy, 6.5.10)
Για νιόκι υπάρχουν πολυάριθμες συνταγές, μα νομίσαμε ότι η πιο αντιπροσωπευτική και διαδεδομένη είναι αυτή με τις πατάτες, από την περιοχή του Πεδεμόντιο συνοδευόμενα με ένα κλασσικό ραγκού
- 12. ABBACCHIO ALLA ROMANA** (anna, 13.5.10)
Το αρνάκι γάλακτος (αμπάκιο, στο Λάτιο) παρουσιασμένο στην πιο γνωστή και παραδοσιακή συνταγή
- 13. ZUCCHINE ALLA SCAPECE** (giusy, 13.5.10)
Πολύ διαδεδομένος σε όλο τον ιταλικό νότο ο τρόπος να καρυκεύει τηγανητά λαχανικά ή ψάρια "α σκαπέτσε" της περιοχής της Νάπολης αποκορυφώνεται με τα κολοκυθάκια
- 14. SARDE A BECCAFICO** (cettina, 20.5.10)
Μία από τις παραδοσιακές συνταγές του Παλέρμο, διαδεδομένη σε όλη την Σικελία, με μικρές τοπικές παραλλαγές (το "μπεκαφίκο" είναι ένα μικρό σπουργίτι του οποίου η ουρά θυμίζει εκείνη της τυλιγμένης σαρδέλας του συνώνυμου πιάτου)
- 15. CANNELLONI RIPIENI AL FORNO** (giusy, 27.5.10)
Για να κλείσουμε τον κύκλο των γαστρονομικών συναντήσεών μας, και μετά από εθγενικά αίτημα, αφήναμε για τελευταία αυτή την γνωστή εκδοχή από εκείνη την διάσημη ιταλική συνταγή λαζάνια α λαμπολονιέζα



(giusy, 11.3.10)

TAGLIATELLE ALLE MONFERRINE AL SUGO DI FEGATINI

Για 4 άτομα

Για τα ζυμαρικά

400 γρ αλεύρι 00

4 αυγά

1 κουταλιά ελαιόλαδο

αλάτι όσο πάρει

σε ένα επίπεδη επιφάνεια βάζουμε το αλεύρι, κάνουμε μια γούβα και ρίχνουμε στο κέντρο τα αυγά, το αλάτι και το λάδι

ανακατεύουμε και ζυμώνουμε για 20 λεπτά

αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη περίπου μια ώρα

ανοίγουμε με ξύλινο πλάστη τη ζύμη σε λεπτά φύλλα, τυλίγουμε κάθε φύλλο και τα κόβουμε, με ένα ακονισμένο μαχέρι σε λωρίδες 5-8 χλ

Για την σάλτσα

400 γρ συκωτάκια κοτόπουλου

1 μέτριο κρεμμύδι

40 γρ βούτυρο

1 κλωνάρι δεντρολίβανο

3 φύλλα φασκομήλο

1 ποτήρι άσπρο κρασί

1 ποτήρι ζωμό

60 γρ παρμεζάνα

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο, βλαζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, να ξανθύνει λιγάκι, το δεντρολίβανο και το φασκόμηλο

προσθέτουμε τα συκωτάκια αλευρωμένα και κομμένα σε λεπτές φετούλες, τα τσιγαρίζουμε και σβήνουμε με το κρασί σε δυνατή φωτιά

προσθέτουμε το ζωμί, αλατι και πιπέρι, και το αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά μέχρι να μείνει μια κρεμώδη σάλτσα



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Εκτέλεση

Βράζουμε τις ταλιατέλες σε άφθονο νερό λατισμένο για 4 λεπτά, τις στραγγίζουμε, τις ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα με τα συκωτάκια, πασπαλίζουμε με τη παρμεζάνα ανακατεύοντας ελαφρά για 2 λεπτά

Σερβίρουμε με τη παρμεζάνα



(cettina, 18.3.10)

ΙΝΒΟΛΤΙΝΙ ΘΙ ΜΕΛΑΝΖΑΝΕ ΑΛΒΑ ΣΙCΙΛΙΑΝΑ

Για 6 άτομα

Υλικά

1 κιλό μελιτζάνες, στρογγυλές κατά προτίμηση

70 γρ τριμμένη φρυγανιά

70 γρ τριμμένο πεκορίνο

1 μεγάλο κρέμμυδι

2 σφιχτά αυγά

ρίγανι

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

Για την σάλτσα

1 μικρό κρέμμυδι

1 σκελίδα σκόρδο

400 γρ συμπυκνωμένο ζωμό ντομάτας

βασιλικό

αλάτι & πιπέρι

ζάκαρη αν χρειαστεί



Εκτέλεση

κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες 1 πόντο, και τις βάζουμε σε αλατισμένο νερό για περίπου μια ώρα να ξεπικρίσουν, τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις τηγανίζουμε σε σπορελαίο ή ελαιόλαδο

τσιγαρίζουμε το κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο και το σκόρδο, προσθέτουμε το ζυμό ντομάτας και το βασιλικό, και βράζουμε 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά

βάζουμε αλάτι και πιπέρι

καβουρδίζουμε τη φρυγανιά σε λίγο λάδι, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε σε χαμηλή φωτιά

σε μια γαβάθα ανακατεύουμε ελαφρά το τυρί, τα αυγά σε μικρά κομματάκια, ρίγανι, αλάτι και πιπέρι, και το τσιγαρισμένο κρεμμύδι

αλείφουμε κάθε φέτα μελιτζάνα με μια κουταλιά σάλτσα, και βάζουμε μια κουταλιά γέμιση στο κέντρο

τις τυλίγουμε και μπλοκάρουμε με μια οδοντογλυφίδα, τις τοποθετούμε σε ένα ταψί

βάζουμε πάνω την σάλτσα και την υπόλοιπη γέμιση, και τις ψηνούμε σε ζεστό φούρνο για 5 λεπτά

σεβίρουμε χλιαρά



(giusy, 31.3.10)

ΤΟΡΤΑ ΠΑΣΧΟΥΛΙΝΑ ΠΙ ΓΑΡΚΙΟΦΙ

Για 6 άτομα

Pasta matta

*250 γρ αλεύρι ζυμωτό
100 χλ νερό
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1 λιγο αλάτι*

βάζουμε το αλεύρι σε μια επίπεδη επιφάνεια, κάνουμε στο κέντρο μια λακουβίτσα και ρίχνουμε το λάδι, το αλάτι και το νερό

ζυμώνουμε για περίπου 10 λεπτά να γίνει μια ζύμη λεία και μαλακή πού να μην κολλάει στα δάχτυλα

την μοιράζουμε σε δυο κομμάτια, το ένα πιο μεγάλο από τω άλλο, και τα σκεπάζουμε με ένα πανί, και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου μισή ώρα

Για τη γέμιση

*6 αυγά
100 γρ βούτυρο
100 γρ τριμμένη παρμεζάνα
8 αγκινάρες

50 γρ μαιντανός

5 φρέσφα κρεμμυδακια*



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

2 σκελίδες σκόρδο

400 γρ φρέσκα μυζήθρα ή ανθότυρο

50 γρ αλευρόρυζο ή σιμιγδάλι ψιλό

100 χλ γάλα

αλάτι & πιπέρι

καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις ρίχνουμε σε νερό με χυμό λεμονιού για να μην μαυρίσουν, και τις κόβουμε σε κομματάκια

καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια, και τα κόβουμε σε ψιλές ροδέλλες

ψιλοκόβουμε το σκόρδο

σε ένα κοντό και φαρδύ τηγάνι, ρίχνουμε το λάδι και το βούτυρο, τσιγαρίζουμε τις αγκινάρες με το σκόρδο και τα κρεμμυδάκια, προσθέτουμε το αλάτι και σκεπάζουμε με νερό

αφήνουμε τις αγκινάρες να σιγοψηθούν επί 20 λεπτά

σε ένα μπολ, βάζουμε τη μυζήθρα, το γάλα, το σιμιγδαλι, τη παρμεζάνα, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά

προσθέτουμε τις αγκινάρες, το μαιντανό πλυμμένο και ψιλοκομμένο, και αλάτι αν χρειαστεί

Εκτέλεση

ανοίγουμε με ξύλινο πλάστη τη ζύμη σε δυο φύλλα, στρώνουμε σε ένα ταψί αλειμμένο με βούτυρο και αλευρωμένο το πιο μεγάλο φύλλο, προσέχοντας να εξέχει γύρω γύρω από το ταψί για να διπλωτεί μετά προς τα μέσα, και να σκεπάσει τη γέμιση

το αλείφουμε με λάδι, και αδειάζουμε τη γέμιση

με τη ράχι του κουταλιού κάνουμε 6 λακκούβες που βάζουμε τα αυγά

αλατίζουμε και σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο, κλινόθμε καλά τα πλευρά, ραντίζουμε με λαδι και λεμόνι, και τρυπάμε με μια οδοντογλυφίδα την επιφάνεια

ψίνουμε στο φούρνο σε 180° για 30-40 λεπτά

σερβίρουμε κλιαρή



(giusy, 31.3.10)

PERERONI PAFELATI AL BRUSCO

Για 6 άτομα

Υλικά

1 κιλό κόκκινες και κίτρινες πιπεριές (φλωρίνης)

50 γρ κάπαρη τουρσί

4 σκελίδες σκόρδο

50 γρ μαιντανός

50 γρ βασιλικό

30 γρ ματζουράνα

30 γρ ρίγανι

1 φλιτζάνι τσαγιού ξύδι

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

καθαρίζουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε σε λωρίδες με φάρδος 1\2 πόντο και μάκρος 5 πόντους

σε μια πλατιά και χαμηλή κατσαρόλα βάζουμε λίγο λάδι, το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά, τσιγαρίζουμε τις πιπεριές, τις γυρίζουμε συχνά να μην σκουρήνουν για 7-8 λεπτά

βάζουμε σε ένα μπολ τα μυρωδικά, το σκόρδο σε κομματάκια, τις στιμμένες και στραγγιμένες κάπαρες, και μια κουταλιά λάδι



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

αλατίζουμε τις πιπεριές, ρίχνουμε το ξύδι και το αφήνουμε να εξατμιστεί
σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το περιεχόμενο του μπολ, και ανακατεύουμε καλά
μεταφέρουμε τις πιπεριές σε μια πιατέλα
τις σερβίρουμε κρύες την επόμενη μέρα ή τουλάχιστον μετά 8 ώρες



(giusy, 8.4.10)

BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA

Για 4 άτομα

Υλικά

- 4 μπριζόλες χοιρινές
- 2 σφικτά αυγά
- 4 λιαστές ντομάτες
- 1 φρεσκιά ντομάτα
- 100 γρ τυρί για τοαστ
- 50 γρ τριμμένα παρμεζάνα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 30 γρ βούτυρο
- 1 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί
- 1 ή 2 φλιτζάνια τσαγιού ζωμό
- ελαιόλαδο όσο πάρει
- αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση



με ένα ακονισμένο μαχαίρι κάνουμε ένα βαθύ κόψιμο στο πάχος καθεμίας μπριζόλας για να έχομε μία τσέπη

σκεπάζουμε τις μπριζόλες με διαφανή μεμβράνη και τις χτυπάμε ελαφρά από τις δυο πλευρές

ετοιμάζουμε τη γέμιση: φιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τυρί, τις ντομάτες, τα αυγά, το δεντρολίβανο και τα βάζουμε σε μια γαβάθα

προσθέτουμε τη παρμεζάνα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά

γεμίζουμε τις τσέπες των μπριζόλων με αυτό το μείγμα, και κλείνουμε το άνοιγμα με μια οδοντογλυφίδα

τσιγαρίζουμε τις μπριζόλες σε λάδι και βούτυρο, βάζομε αλάτι και πιπέρι, δυναμώνουμε τη φλόγα και σβήνουμε με το κρασί

προσθέτουμε σιγά σιγά το ζεστό ζωμό και τις ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 20-30 λεπτά περίπου, μέχρι το κρέας να είναι τρυφερό

σερβίρουμε ζεστό



(cettina, 8.4.10)

ΡΑΠΑΤΕ ΓΡΑΠΙΝΑΤΕ

Για 4 άτομα

Υλικά

1 κιλό πατάτες

50 γρ τριμμένη παρμεζάνα

50 γρ τριμμένη φρυγανιά

150 χλ συμπυκνωμένο γάλα ή κρέμα γάλακτος

30 γρ βούτυρο

μοσχοκάρυδο

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

βράζουμε τις πατάτες με το φλούδι "αλ ντέντε"

τις καθαρίζουμε προτού να κρυώσουν, τις κόβουμε σε ροδέλες 5 χλ και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί

καβουρδίζουμε τη φρυγανιά σε λίγο λάδι και την αφήνουμε να κρυώσει

σε μια μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο, και το ρίχνουμε πάνω στις πατάτες

ανακατεύουμε τη φρυγανιά και τη παρμεζάνα, και πασπαλίζουμε ομοιόμορφα

μέσα στην ίδια κατσαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε πάνω στις πατάτες



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ψήνουμε σε ζεστό φούρνο 200° για 15 λεπτά
σερβίrouμε αμέσως



(g.nna, 15.4.10)

ORECCHIETTE PUGLIESI CON SUGO DI POLPETTE

Για 6 άτομα

Για τις ορεκιέτε

500 γρ αλεύρι ζυμωτό

200 χλ χλιαρό νερό

αλάτι όσο πάρει

βάζουμε το αλεύρι σε μια επίπεδη επιφάνεια, κάνουμε μια γούβα στο κέντρο, ρίχνουμε 1\10 νερό αλατισμένο και ανακατεύουμε

ζυμώνουμε προσθέτοντας νερό να γίνει μια ζύμη σφιχτή

παίρνουμε μικρά κομμάτια και πλάθουμε τη ζύμη σε μακρόστενες λωρίδες με διάμετρο 1 εκ

με ένα μαχαίρι τις κόβουμε σε κομματάκια πάχους 1\2 εκ

πιέζοντας με τη αιχμή του μαχαίριου στο τραπέζι δημιουργούμε ένα μικρό φυλλαράκι περίπου 3 εκ, το γυρίζουμε πάνω στο μεγάλο δάχτυλο για να έχουμε την φόρμα της ορεκέτας (αύτακι)

συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει το ζυμάρι

Για τα κεφτεδάκια

300 γρ κιμάς

100 γρ πεκόρινο τριμμένο

2 αυγά



αλάτι & πιπέρι

σε ενα βαθύ μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά, και ανακατεύουμε με τα χέρια μέχρι να έχουμε μια ομοιογενή μάζα

πλάθουμε με τις παλάμες μικρά μπαλάκια και τις βάζουμε σε ενα δίσκο, ένα κοντά στο άλλο

Για τη σάλτσα

800 γρ αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες (= 2 κουτιά)

1 μικρό κρεμμύδι

Ζεστό νερό

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & καυτερή πιπεριά

ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι σε άφθονο λάδι

ρίχνουμε τις ντομάτες και τις αφήνουμε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά

προσθέτουμε ενα φλιτζάνι ζεστό νερό, αλατι, πιπεριά, τα κεφτεδάκια, και βράζουμε για 20 λεπτά ακόμη

Εκτέλεση

ετοιμάζουμε την σάλτσα

φτιάχνουμε τα κεφτεδάκια και τα βάζουμε μέσα στην σάλτσα

ζυμώνουμε και φτιάχνουμε τις ορεκέτε

βράζουμε τις ορεκέτε σε άφθονο αλατισμένο ζεστό νερό για περίπου 12 λεπτά

τις στραγγίζουμε "αλ νέντε", τις ρίχνουμε σε μια γαβάτα, πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί, προσθέτουμε 4\5 της σάλτσας, ανακατεύουμε ελαφρά και βάζουμε την υπόλοιπη σάλτσα

σερβίρουμε αμέσως



(cettina, 22.4.10)

ΣΑΡΟΝΑΤΑ

Για 4 άτομα

Υλικά

500 γρ μελιτζάνες

120 γρ σέλινο (3 κλωνάρια)

250 γρ κρεμμύδια

250 γρ αποφλοιωμένες ντομάτες

100 γρ πράσινες ελιές

50 γρ κάπαρι τουρσί

2 κουταλιές ζάχαρη

3 κουταλιές ξύδι

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

κόβουμε τις μελιτζάνες σε μικρά κυβάκια, περίπου 1 πόντο, και τις βάζουμε σε μια γαβάθα με αλατισμένο νερό ή τις πασπαλίζουμε με κοντρό αλάτι για περίπου μια ώρα

τις ξεπλένουμε, τις στίβουμε, τις στραγγίζουμε και τις τηγανίζουμε σε λίγο λάδι

φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 8 λεπτά



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

καθαρίζουμε το σέλινο, το πλένουμε, το κόβουμε σε κομματάκια και το ρίχνουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει για 4-5 λεπτά

το στραγγίζουμε και το τσιγαρίζουμε με τα κρεμμύδια για 2 λεπτά

προσθέτουμε τις ντομάτες φιλοκομμένες, τις ελιές χωρίς κουκούτσια σε κομματάκια, και τις στραγγισμένες κάπαρες, και τις αφήνουμε να βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά

βάζουμε και τις μελιτζάνες, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε ελαφρά και τα αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά ακόμη

βάζουμε τη ζάχαρη και σβήνουμε με το ξύδι

σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου, ή καλύτερα την επόμενη μέρα



(giusy, 22.4.10)

RISOTTO ALBA MILANESE

Για 4 άτομα

Υλικά

400 γρ ρύζι “carnaroli”

2 φακελάκια ζαφεράνο

1 λ ζωμός κρέατος

100 γρ βούτυρο

1 ποτήρι άσπρο κρασί

80 γρ τριμμένη παρμέσανα

1 μέτριο κρεμμύδι

60 γρ βοδινά μυαλά

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι

σε φαρδιά κατσαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο και τιγανίζουμε το κρεμμύδι σε χαμηλή φωτιά για 4-5 λεπτά να μαλακώσει χωρίς να πάρει χρώμα

προσθέτουμε το ρύζι και το καβουρδίζουμε ελαφρά ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινο κουτάλι για να μιν κολλήσει

ρίχνουμε το κρασί και έπειτα 2 κουτάλες ζεστό ζωμό ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι την ολόκληρη απορρόφηση του υγρού



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

προσυέτουμε άλλες 2 κουτάλες ζωμό και συνεχίζουμε με την ίδια μέθοδο για 15 λεπτά

σε ένα μπολάκι λιώνουμε το ζαφεράνο με ζεστό ζωμό, και το ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα 5 λεπτά πριν να τελειώσει το βράσιμο

βάζουμε τα μιαλά και τη τριμμένη παρμεζάνα, ανακατεύουμε για ένα λεπτό, σκεπάζουμε και περιμένουμε 4-5 λεπτά

το ριζότο πρέπει να είναι κρεμώδες και υγρό

πιπερώνουμε και σερβίρουμε



(isa, 29.4.10)

ΒΑΡΕΖΑΡΑ' ΡΑΒΑ VICENTINA CON ΡΟΛΕΝΤΑ

Για 6 άτομα

Υλικά

1 κιλό μπακαλιάρo αλμυρό

2 μέτρια κρεμμύδια

1 σκελίδα σκόρδο

4 αντζουγίες

1 ματσάκι μαιντανός

250 χλ άσπρο κρασί

300 χλ γάλα

1 ποτήρι ελαιόλαδο

50 γρ παρμεζάνα τριμμένη

20 γρ βούτυρο

αλεύρι 00 όσο πάρει

κανέλα, αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

αφήνουμε το μπακαλιάρo σε κρύο νερό επί 2-3 μέρες, αλλάζοντας το νερό συχνά κάθε 4 ώρες



βγάζουμε τη πέτσα και τα κόκαλα προσεχτικά

τον κόβουμε σε κομματάκια, τον αλευρώνουμε και τον τοποθέτουμε σε ένα ταψί λαδομένο

καρυκεύουμε με κανέλα, αλάτι και πιπέρι, και πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα τριμμένη

φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, τα τσιγαρίζουμε σε λάδι, και προσθέτουμε τις αντζούγιες σε κομματάκια, το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί

προσθλετούμε το γάλα και το μαιντλανο φιλοκομμένο, ρίχνουμε αυτή τη σάλτσα πάνω στο μπακαλίαιο

βάζουμε το βούτυρο σε κομματάκια και σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινοχάρτο

τον ψίνουμε στοθε 180° για περίπου μια ώρα

Για την πολέντα

500 γρ καλαμποκάλευρο "bramata"

2 λίτρα νερό

αλάτι όσο πάρει

βράζουμε το νερό σε μια ψηλή κατσαρόλα, και βάζουμε το αλάτι

ρίχνουμε συγά συγά το αλεύρι, και ανακατεύουμε δυνατά με κτυπητήρι κουζίνας να μην κάνει σβόλους

χαμηλώνουμε τη φωτιά προδευτικά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι για 45 λεπτά με συνεχή ρύθμο

η πολέντα θα είναι έτοιμη όταν αρχίζει να αποχωρίζεται από το πάτο ρης κατσαρόλας

την ρίχνουμε σε μια ξύλινη επιφάνεια και σερβίρουμε αμέσως, συνοδεύει τον μπακαλίαιο



(giusy, 6.5.10)

ΓΝΟCΪΧΙ ΑΛΒΑ ΡΙΕΜΟΝΤΕΣΕ CΟΝ ΡΑΓΥ' ΣΑΙΣΙCCE & ΡΟΡCΙΝΙ

Για 4 άτομα

Για την σάλτσα

1 κιλό λουκάνικα τα πιο απλά

1 κλωνάρι σέλινο

1 μικρό καρότο

1 κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

1 κλωνάρι δεντρολίβανο

1 φύλλο δάφνη

500 γρ αποφλοιωμένες ωτομάτες

50 γρ ξερά μανιτάρια

1 ποτήρι κόκκινο κρασί

60 γρ τριμμένα παρμεζάνα

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

πουσκεύουμε τα ξερά μανιτάρια σε ζεστό νερό

φιλοκόβουμε το σέλινο, το καρότο, το κρεμμύδι, το δεντρολίβανο και το σκόρδο, και τα καβουρδίζουμε ελαφρά σε ένα τηγάνι με το λάδι



προσθέτουμε τα λουκάνικα σε κομματάκια και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε μέτρια φωτιά
στραγγίζουμε ταμανιτάρια, τα καθαρίζουμε και φιλτράρουμε το νερό τους
ρίχνουμε τις αποφλοιωμένες ντομάτες, ταμανιτάρια, αλάτι και πιπέρι
αφήνουμε να σιγοβράσει, προσθέτοντας αν χρειαστεί το νερό που έχουμε μουσκεψει ταμανιτάρια,
μέχρι η σάλτσα να έχει μια καλή σύσταση

Για τα νιόκι

1 κιλό πατάτες

250 γρ αλεύρι 00 περίπου

1 κουταλιά ελαιόλαδο

αλάτι όσο πάρει

βράζουμε τις πατάτες με το φλούδι, τις ξεφλούδιζουμε και τις περνάμε, πριν κρυώσουν, από τη μηχανή του πουρέ

Εκτέλεση

σε μια επίπεδη επιφάνεια, κάνουμε μια γούβα με τις πατάτες, βάζουμε το αλάτι, το λάδι και λίγο αλεύρι μέχρι το μίγμα να μην κολλάει στα δάχτυλα

αλευρώνουμε την επιφάνεια και φτιάχνουμε με τα χέρια λωρίδες πάχους ένα δάχτυλο, τις κόβουμε σε κομματάκια διάμετρο 2 εκ

περνάμε κάθε κομμάτι πάνω σε ένα πιρούνι ελαφρά για να έχει την χαρακτηριστική μερφή του, και τα τοποθετούμε πάνω σε μια πετσέτα πασπαλισμένα με αλεύρι σε μια σειρά

συνεχίζουμε μέχρι να τελιώσει η ζύμη

τα ρίχνουμε σε βραστό νερό αλατισμένο σε μικρή ποσότητα, και τα βγάζουμε όταν έρθουν στην επιφάνεια

τα τοποθετούμε μέσα στο τηγάνι που περιέχει τη σάλτσα

ανακαטרύουμε ελαφρά και τα σερβίρουμε αμέσως με τη παρέζα



(anna, 13.5.10)

ΑΒΒΑΤΣΧΙΟ ΑΛΛΑ ΡΟΜΑΝΑ

Για 4 άτομα

Υλικά

- 1 κιλό αρνάκι γάλακτος*
- 3 κλώνια δεντρολίβανο φρέσκο*
- 3 κλώνια φασκόμηλο φρέσκο*
- 3 σκελίδες σκόρδο*
- 4-5 φιλέτα αντζούγιας*
- ¼ λ κρασί άσπρο*
- 1 ποτήρι ξύδι*
- αλεύρι 00 όσο πάρει*
- ελαιόλαδο όσο πάρει*
- αλάτι & πιπέρι*

Εκτέλεση

πλένουμε το αρνάκι κομμένο σε μικρά κομμάτια, τα σιγνώνουμε ελαφρά με μια πετσέτα και τα αλευώνουμε, τα τσιγαρίζουμε με άφθονο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά

φιλοκόβουμε το δεντρολίβανο, το σκόρδο και το φασκόμηλο, και τα πασπαλίζουμε πάνω στα ροδοψημένα κομματάκια

προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε, ρίχνουμε το κρασί και έπειτα το ξύδι



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

κόβουμε τις αντζούγιες σε μικρά κομμάτια, τις διαλύουμε με μια κουταλιά ζωμό από την κατσαρόλα που βράζει το αρνί, και το ρίχνουμε ανακατεύοντας καλά

χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα, και αφήνουμε να σιγοβράσει για 30-40 λεπτά

ανακατεύουμε πότε πότε, προσθέτοντας, αν χρειαστεί, νερό με λίγο ξύδι

σερβίρουμε ζεστό



(giusy, 13.5.10)

ZUCCHINE ALBA SCARCE

Για 4 άτομα

Υλικά

½ κιλό κολοκυθάκια

1 ματσάκι δυόσμο φρέσκο

3-4 σκελίδες σκόρδο

1 ποτήρι ξύδι

½ λ σπορέλαιο

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

πλένουμε και στεγνώνουμε τα κολοκυθάκια, αφαιρούμε τις δύο άκρες και τα κόβουμε σε φέτες

ζεσταίνουμε το σπορέλαιο σε μια βαθιά κατσαρόλα, και ρίχνουμε λίγα κάθε φορά σε καυτό λάδι

όταν πάρουν χρώμα, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε σε ένα πιάτο

αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με το χοντροκομμένο σκόρδο και δυόσμο

συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσουν τα κολοκυθάκια βάζοντας πάνω στο τελευταίο στρώμα αλάτι, σκόρδο και δυόσμο

βράζουμε το ξύδι, το αφήνουμε να εξατμιστεί δύο λεπτά και το ρίχνουμε πάνω στα κολοκυθάκια

σερβίρουμε κρύα, καλύτερα την επόμενη μέρα



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΦΩΝΟΣ



(cettina, 20.5.10)

ΣΑΡΔΕ Α ΒΕΚΚΑΦΙΚΟ

Για 4 άτομα

Υλικά

1 κιλό σαρδέλες

100 γρ φρυγανιά τριμμένη

60 γρ κουκουνάρια

60 γρ σταφίδες μαύρες

2 σκελίδες σκόρδο

1 ματσάκι μαιντανός

10 φύλλα δάφνη

1 λεμόνι

1 κουταλιά ζάχαρη

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

πλένουμε και καθαρίζουμε τις σαρδέλες

βγάζουμε το κεφάλι και το ψαροκόκαλο, και αφήνουμε την ουρά

τις ανοίγουμε σαν βιβλίο

καβουρδίζουμε τη φρυγανιά με ελαιόλαδο, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαιντανό



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

σε ένα μπολ, ανακατεύουμε τη φρυγανιά με σκόρδο, μαιντανό, σταφίδα και κουκουνάρια

προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και δύο κουταλιές ελαιόλαδο

πάνω σε καθεμία σαρδέλα βάζουμε μια κουταλιά της γέμισης, και τη τυλίγουμε σε ρολό αφήνοντας πάνω την ουρά

σε ένα ταψί λαδομένο, τοποθετούμε τις σαρδέλες, μια κοντά στην άλλη, με την ουρά να εξέχει χωρίζοντας εναλλάξ με μισό φύλλο δάφνη και μια φετούλα λεμονιού

πασπαλίζουμε με λάδι, και το χυμό μισό λεμονιού ποθ έχουμε διαλύσει τη ζάχαρη

ψίνουμε στο φούρνο 200° για 10 λεπτά

σερβίρουμε ζεστές



(giusy, 27.5.10)

ΣΑΝΝΕΛΩΝΙ ΡΙΡΙΕΝΙ ΑΛ ΦΟΡΝΟ

Για 4 άτομα

Για τα ζυμαρικά

400 γρ αλεύρι 00

4 αυγά

1 κουταλιά ελαιόλαδο

αλάτι όσο πάρει

σε ένα επίπεδη επιφάνεια βάζουμε το αλεύρι, κάνουμε μια γούβα και ρίχνουμε στο κέντρο τα αυγά, το αλάτι και το λάδι

ανακατεύουμε και ζυμώνουμε για 20 λεπτά

αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη περίπου μια ώρα

ανοίγουμε με ξύλινο πλάστη τη ζύμη σε λεπτά φύλλα, κόβουμε κάθε φύλλο σε ορθογώνια 12 επί 16 χλ περίπου, και τα τοποθετούμε πάνω σε μια αλευρωμένη επιφάνεια

Για την μπεσαμέλ

40 γρ αλεύρι 00

40 γρ βούτυρο

250 χλ γάλα

μοσχοκάρυδο τριμμένο

αλάτι όσο πάρει



λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι ανακατεύοντας το μίγμα με ένα ξύλινο κουτάλι

ρίχνουμε το γάλα ζεστό και βράζουμε τη σάλτσα μέχρις ότου πήξει, ανακατεύοντας συνέχεια την αποσύρουμε από την φωτιά, και προσθέτουμε το μοσχοκάρυδο και το αλάτι

Για το ραγκού α λα βολονιέζα

300 γρ μοσχαρίσιο κιμά

100 γρ χοιρινό κιμά

½ ποτήρι κρασί κόκκινο

1 ποτήρι ζωμό κρέατος

5 κουταλιές ντοματοπολτό

1 μέτριο κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδο

1 καρότο

1 κλωνάρι σέλινο

1 κλωνάρι δεντρολίβανο

1 φύλλο δάφνης

2 γαρίφαλα

ελαιόλαδο όσο πάρει

αλάτι & πιπέρι

φιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το καρότο, το σέλινο, το δεντρολίβανο και τα τσιγαρίζουμε σε μέτρια φωτιά



προσθέτουμε το κιμά, και τα σωτάρουμε μαζί μερικά λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να ροδίσει

σβήνουμε με το κρασί σε δυνατή φωτιά

βάζουμε το ντοματοπολτό, το φύλλο δάφνης, τα γαριφαλα, το αλάτι, το πιπέρι και το ζωμό κρέατος σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά

Εκτέλεση

βράζουμε λίγα λίγα τα ορθογώνια ζυμαρικά σε άφθονο νερό αλατισμένο για 4 λεπτά, τα βγάζουμε και τα ρίχνουμε για λίγα δευτερολέπτα μέσα μια λεχάνη με κρύο νερό, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε πάνω σε μια στεγνή πετσέτα

ανακατεύουμε 4 κουταλιές μπεσαμέλ με την χλιαρή σάλτσα

πάνω στην άκρη μιας πλευράς καθενός ορθογωνίου βάζουμε μια ποσότητα της σάλτσας 4 πόντους πάχος, και αλείφουμε με νερό την άλλη άκρη

ρολάρουμε και κλίνουμε τις δύο άκρες δημιουργώντας το κανελόνε

σε ένα ταψί αλειμμένο με λάδι και μπεσαμέλ, τοποθετούμε τα κανελόνια ένα κοντά στο άλλο, σκεπάζουμε με μπεσαμέλ, και πασπαλίζουμε με παρμεζάνα

ψήνουμε στο φούρνο σε 180° για 40 λεπτά

σερβίρουμε ζεστά



Πληροφορίες από το Διαδίκτυο

Σ' αυτά τα websites κάναμε έρευνα για να βρούμε τις πιο παραδοσιακές εκδόσεις των διαφορετικών συνταγών που έχουμε παρουσιάσει. Κάποια όμως γράφουν προσωπικές εκτιμήσεις τις οποίες εμείς πρέπει να παίρνουμε με προσοχή... «cum grano salis!»

Στην ηλεκτρονική μας έκδοση, όλες αυτές τις διευθύνσεις μπορείτε να τις ανοίγετε με ctrl+click ή με δεξί «κλικ» και διαλέγοντας από το μενού «Άνοιγμα υπερ-σύνδεσης».

- <http://www.accademiaitalianacucina.it/ricette.php>
- <http://www.lacucinaitaliana.it/>
- <http://www.ars-alimentaria.it/cat.do?idCategoria=18>
- <http://www.dossier.net/ricette/>
- <http://www.dbricette.it/ricerche.htm>
- <http://www.paginainizio.com/ricette.htm>
- <http://www.cibo360.it/cucina/ricette/index.htm>
- http://it.wikibooks.org/wiki/Libro_di_cucina
- http://www.cucinaconme.it/indice_delle_ricette.htm
- <http://www.gamoto.net/ricette-cucina/>
- <http://www.cucinare.meglio.it/>
- <http://www.gustissimo.it/ricette.htm>
- <http://www.italiadona.it/cucina.htm>
- <http://www.italiaricette.it/>
- <http://www.mangiarebene.com/ricette.htm>



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΛΟΣ

- <http://nonsoloprimi.myblog.it/>
- <http://www.prezzemoloefinocchio.it/modules/wfsection/>
- <http://www.giallozafferano.it/Archivio-Ricette/>
- <http://www.ricettedalmondo.it/>
- <http://www.ricettepercucinare.com/>
- <http://www.ricettepronte.com/mappa-ricette.php>
- http://www.romagnamania.com/ricette_tipiche_della_romagna.asp
- <http://www.vitadidonna.org/jreviews/le-nostre-ricette/>
- <http://www.vogliadicucina.com/content/section/1/2/>
- <http://www.ideericette.it/>
- <http://www.cucinaitaliana.info/>
- <http://ricette.dialettando.com/>
- <http://www.sicilianelmondo.com/ricette/>
- <http://www.cucinario.it/>
- <http://www.sicilyland.it/ricette.htm>

[επιμέλεια: enzob.]