

# Włoskie smaki

Kuchnia włoska to jedna z najpopularniejszych i najbardziej lubianych tradycji kulinarnych na świecie. Najważniejsza jest w niej prostota przygotowania oraz szacunek dla produktu. We włoskiej spiżarni znajdziemy produkty najwyższej jakości: oliwę z oliwek extra vergine, świeże zioła takie jak bazylia, oregano czy rozmaryn, warzywa oraz wyśmienite sery i wędliny.

Świat pokochał Włochy za pizzę, makarony (pasta), risotto, kawę espresso oraz desery takie jak tiramisu czy pyszne lody gelato. Wielbiciele dobrego jedzenia na całym świecie znają smak serów Parmigiano Reggiano i Mozzarella di Bufala, a także wędliny Prosciutto di Parma.

Kuchnia włoska jest podstawą diety śródziemnomorskiej, uważanej za jedną z najzdrowszych na świecie. Obfituje w zdrowe tłuszcze roślinne, antyoksydanty (likopen z pomidorów) i świeże warzywa, co sprzyja zdrowiu serca i długowieczności.



# O NAS

My, uczniowie technikum żywienia i usług gastronomicznych w ZS Nr 1 im. T. Kościuszki w Krasnymstawie mieliśmy okazję poznać zalety włoskiej kuchni podczas odbywania praktyk zawodowych w ramach projektu „Ferrari & Fettuccine: Praktyki zawodowe we włoskiej kuchni i motoryzacji”, finansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus 2021 - 2027.

Przebywając w położonych w północnych Włoszech miastach Reggio Emilia i Bolonii zauważyliśmy szacunek Włochów dla przyrządzania posiłków i długiego, wspólnego ich celebrowania. Większość klasycznych dań jest zresztą bardzo prosta w przygotowaniu. Kluczem nie są skomplikowane techniki, ale jakość składników: przede wszystkim świetna oliwa i pyszne pomidory.

W czasie odbywania praktyk we włoskich restauracjach nauczyliśmy się, jak nadać potrawom autentyczny, prawdziwie włoski smak.

Tą wiedzą chcemy się z podzielić.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Kotlet po bolońsku - cotoletta alla bolognese

## Składniki:

- 2 spore plastry kotletów cielęcych,
- 100 g szynki parmeńskiej,
- 100–150 g sera parmezan (najlepiej w kawałku),
- 1–2 jajka,
- bułka tarta,
- ½ szklanki mleka,
- oliwa, masło.



1. Kotlety cielęce rozbij tłuczkiem na bardzo cienkie plastry. Jeśli po rozbiciu są duże, przekrój je na pół.
2. Roztrzep jajka w jednym talerzu, a do drugiego wsyp bułkę tartą. Kotlety obtocz najpierw w jajku, a następnie w bułce tartej, dobrze ją wklepując. Na patelni rozgrzej oliwę z dodatkiem masła. Smaż kotlety na średnim ogniu z obu stron na złoty kolor. Po usmażeniu odsącz kotlety na ręczniku papierowym.
3. Na każdym usmażonym kotlecie ułóż plasterki szynki parmeńskiej, a na wierzch połóż plasterki parmezanu. Przełóż kotlety do naczynia żaroodpornego lub na czystą patelnię, a następnie wlej trochę mleka. Zapiekać w piekarniku lub w przykrytej pokrywką patelni aż ser się rozpuści.



Kotlety podawać z ulubionymi dodatkami np. pieczonymi ziemniakami i surówką

# Gnocchi zapiekane po włosku - gnocchi alla sorrentina

## Składniki:

- 1 kg gnocchi,
- 250 g mini mozzarelli lub 2 kulki zwykłej świeżej mozzarelli,
- 1/2 szklanki startego parmezanu + do podania,
- 700 ml passaty pomidorowej,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oliwy extra vergine,
- 2 łyżeczki suszonego oregano,
- świeża bazylia (ok. pół szklanki listków).



1. Do garnka wlej oliwę i wrzucić obrane i pokrojone na pół ząbki czosnku i chwilę podduś je na małym ogniu, nie rumieniąc za bardzo.
2. Wlej passatę, dopraw solą, pieprzem oraz suszonym oregano. Zagotuj, przykryj i gotuj pod przykryciem jeszcze przez około 10 minut.
3. Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.
4. W dużym garnku zagotuj wodę, posól, wrzucić gnocchi i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (małe gnocchi gotuje się przez ok. 2 minuty od wypłynięcia na powierzchnię).
5. Odcedź i wyłóż do naczynia do zapiekania. Zalej sosem pomidorowym i wymieszaj.
6. W środek powciskaj kuleczki mozzarelli (lub pokrojone większe kulki) oraz liście bazylii.
7. Posyp parmezanem i wstaw do piekarnika na ok. 15 minut.



Podawać z resztą parmezanu  
i udekorować świeżą bazylią

# Makaron z cukinią i boczkiem - sedanini speck e zucchini (włoska pancetta)

## Składniki:

- 350 g makaronu,
- 3 małe cukinie,
- 1 szalotka,
- 100 g boczku lub włoska pancetta,
- 20 g tartego parmezanu lub innego twardego sera,
- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia,
- sól,
- czarny pieprz.

1. Obierz szalotkę i drobno posiekaj.
2. Umyj cukinie, pokrój w kierunku długości, a następnie na plasterki.
3. Na dużej patelni rozgrzej kilka łyżek oliwy i dodaj szalotkę, a następnie dodaj cukinię. Przypraw solą i czarnym pieprzem. Smaż na średnim ogniu ale żeby warzywa były nadal lekko chrupiące.
4. Pokrój boczek na małe kawałki i zrumień na małej patelni aż będzie złoty i chrupiący.
5. W międzyczasie zagotuj makaron w dużej ilości wrzącej osolonej wody. Ugotowany makaron przełóż bezpośrednio na patelnię z cukinią.
6. Przypraw do smaku, mieszając przez kilka chwil na ogniu, a następnie posyp wszystko chrupiącym boczkiem.
7. Podawaj gorące posypane serem parmezan.

Wskazówka: Włosi używają także serka śmietankowego (robiola lub crescenza) wymieszanego z mlekiem, oregano i parmezanem, który mieszają z przygotowanym makaronem.



# Zielona lazania bolońska - lasagne Verdi alla bolognese

## Składniki:

### CIASTO:

- pół kilograma mąki pszennej,
- 3 jajka,
- 300 gramów szpinaku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek.

### FARSZ:

- 220 gramów mięsa mielonego najlepiej wołowego,
- 40 gramów boczku,
- 40 gramów masła,
- 1 łodyga selera naciowego,
- 1 cebula,
- 1 marchew,
- 1 szklanka bulionu,
- kilka goździków,
- 3 łyżki passaty pomidorowej.

### BESZAMEL:

- 100 gramów mąki pszennej,
- 100 gramów masła,
- 1 litr mleka,
- gałka muskatołowa,
- sól i pieprz,

### POZOSTAŁE

- parmezan i świeże zioła.

1. Szpinak umyje, ugotuj i posiekaj. Resztę składników na ciasto połącz i dodaj do nich szpinak. Ciasto zagnieć i odstaw pod przykryciem na około 40 minut.
2. Po upływie czasu rozwałkuj ciasto i uformuj z niego prostokątne płaty.
3. Przygotuj beszamel. Rozpuść masło, dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj. Dodaj mleko i przyprawy.
4. Boczek pokrój i razem z posiekanymi warzywami smaż na maśle, następnie dodaj mielone mięso, bulion oraz passatę i goździki.
5. Płaty ciasta ugotuj w wodzie z dodatkiem oliwy z oliwek. Odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
6. Naczynie żaroodporne albo blachę prostokątną posmaruj masłem. Na spód połóż ciasto, posmaruj je beszamelem i ciepłym farszem. Powtórz czynność do uzyskania kilku warstw.
7. Następnie całość posyp startym parmezanem i świeżymi ziołami.
8. Piecz w temperaturze 180 stopni przez pół godziny.



# Makaron z sosem wołowym - Tagliatelle con ragu alla bolognese

## Składniki:

- 500 g mięsa mielonego wołowego,
- 25 g włoskiej pancetty lub boczku,
- 1 duża cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 marchewka,
- 1/2 łodygi selera naciowego,
- 1 szklanka czerwonego wina,
- 1 puszka pomidorów (400 g),
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżki mleka,
- 1 łyżeczka oregano,
- 1/4 łyżeczki tymianku,
- 1/4 łyżeczki rozmarynu,
- 1/4 łyżeczki pieprzu,
- 3/4 łyżeczki soli,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 400 g szerokiego makaronu tagliatelle lub pappardelle.



1. Pancettę lub boczek pokrój w drobną kostkę, cebulę oraz marchewkę obierz i wraz z selerem naciowym drobno posiekaj, ząbek czosnku przeciśnij przez praskę.
2. Pancettę lub boczek podsmaż krótką chwilę na oliwie, a następnie dodaj cebulę, seler oraz marchew i zeszklij je przez kilka minut. Pilnuj, żeby się nie przypaliły.
3. Dodaj mielone mięso i smaż ok. 10 min. Niewiele mieszaj - pozwól aby mięso przysmażyło się od dołu i wtedy dopiero zamieszaj. Kilkakrotnie pozwól mięsu się przysmażyć. Gdy całe mięso się przesmaży, dodaj wino i gotuj aż odparuje.
4. Dodaj rozdrobnione pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, dopraw solą, pieprzem, przyprawami i gotuj przez minimum półtorej godziny na wolnym ogniu, dolewając co jakiś czas trochę wody. Najlepiej by sos smażył się bardzo powoli przez 3 do 4 godzin. Pod koniec gotowania dodaj mleko.
5. Ugotuj makaron al dente i odcedź (nie przelewaj zimną wodą!). Ponieważ makaron będziesz jeszcze mieszać z gorącym sosem, ważne by był ugotowany naprawdę al dente. Dodaj makaron do rondla z sosem, szybko wymieszaj i wyłóż na talerze. Posyp świeżo startym parmezanem.

# Włoskie biszkopty z kremem - Zuppa Inglese

## Składniki:

### KREM PODWÓJNY (waniliowy i czekoladowy)

- 500 ml mleka,
- 50 g cukru,
- 3 żółtka,
- 30 g skrobi kukurydzianej,
- 50 g gorzkiej czekolady (dodawana do połowy kremu),
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka pasty waniliowej.

### NASĄCZENIE

- 100 ml wody,
- 3 łyżki syropu malinowego,
- 2 laski cynamonu.

### POZOSTAŁE

- 200 g biszkoptów.

1. Podgrzej mleko z wanilią. W misce wymieszaj żółtka z cukrem i mąką. Wlej do gorącego mleka. Podgrzewaj aż zgęstnieje. Odstaw do wystudzenia.
2. Odlej połowę kremu, dodaj posiekaną czekoladę, mieszaj do rozpuszczenia.
3. Podgrzej wodę z syropem malinowym i cynamonem. Lekko ostudź.
4. Biszkopty zanurz na sekundę w wodzie z syropem.

### Układaj warstwy:

1. Biszkopty
2. Krem waniliowy
3. Biszkopty
4. Krem czekoladowy

Chłodzenie: Minimum 3-4 godziny w lodówce.



Podanie: Można udekorować świeżymi malinami lub kakao.

# Tiramisu w pucharze - Tiramisu trifle

## Składniki:

- 250 g serka mascarpone,
- 80 g cukru pudru (lub do smaku),
- około 6-8 ciasteczek amaretti (plus do dekoracji),
- 0,5 szklanki kawy (mocnej – możesz dodać do niej trochę amaretto i cukru).

1. Ciasteczka pokrusz i zalej kawą.
2. Serek mascarpone zmiksuj z cukrem pudrem.

Na dno czterech niedużych pucharków nałóż trochę namoczonych ciasteczek. Nałóż na nie trochę kremu. Powtórz warstwy z ciasteczek i kremu.

Deser możesz podać od razu, albo schłodzić w lodówce.

Przed podaniem na wierzchu ułóż całe lub lekko pokruszone ciasteczka amaretti.



# Tortellini w rosole - Tortellini in brodo

## Składniki:

- rosół drobiowy lub wołowy,
- opakowanie świeżego tortellini z mięsem, serem lub szpinakiem
- ser parmezan do posypania,
- natka pietruszki.

### Opcja 1:

1. Podgrzej około 1,5-2 litrów domowego rosółu. Jeśli masz świeże tortellini (250-400g), wrzuć je bezpośrednio do wrzącego bulionu.
2. Gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty.
3. Podawaj gorące, posypane tartym parmezanem i natką pietruszki.

### Opcja 2:

1. Tortellini ugotuj w wodzie, po czym zalej na talerzu gorącym bulionem.
2. Podawaj gorące, posypane tartym parmezanem i natką pietruszki.

Wskazówka: Można również użyć tortellini mrożone jednak należy je dłużej gotować ok. 4-6 minut.



Kuchnia włoska to połączenie prostoty i najwyższej jakości składników, które tworzą podstawę jednej z najzdrowszych diet świata. To pewnie w szacunku do tradycji i świeżych, lokalnych produktów tkwi sekret doskonałego smaku jej charakterystycznych, znanych na całym świecie potraw.

# Smaczne

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).*

*Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*

