

Italská kuchyně pro „Právě teď“ duben 2021

Charakteristika: Dnes je jasné, že italská kuchyně udává v Evropě nebo vlastně na celém světě výrazný trend. Je to jasné a srozumitelné. Čerstvé suroviny, rychlá příprava pokrmů a přijatelná cena. Ta se u nás bohužel řídí tím, že se mnoho surovin nakupuje v cizině. Ať jsou to ryby, kvalitní maso, přípravy z Itálie jako jsou omáčky, sýry, uzeniny. Také to hlavní a to je pasta čili těstoviny. Historie těstovin je zajímavá, první byly vyráběny v Číně. Když se dostaly do Itálie, začala jejich dokonalá příprava a vznikaly různé druhy těstovin.

Těstoviny se připravují čerstvé nebo sušené. Je jich velké množství jako příklad: tagliatelle – nudle, penne, rigatini, spaghetti, farfalle - mašličky, lasagně, cannelloni – trubičky a mnoho dalších. Jsou malé, střední, velké i dalo by se říci i ty největší. Vyznačují se kvalitou i čerstvostí. Také se ochucují mrkví, špenátem, sepiovým „inkoustem“. Z brambor se dělají gnocchi- nebo-li bramborové nočky. Z kukuřičné mouky se dělá polenta na všechny možné způsoby i jako grilovaná a různě ochucená. Další hlavní surovinou je olivový olej, rajčata a olivy. Ale také rýže arborio je druhá, hned po těstovinách, nejčastěji připravovaná. Italové k dokonalosti udělaly a pro svět připravily pizzu. Pizzy je mnoho druhů. Jako příklad: Focaccia- obyčejná-potřená olivovým olejem a posypaná rozmarýnem, Napoletana – rajčata , mozzarella, ančovičky, Margherita – rajčata, mozzarella a mnoho dalších o kterých Vám povím. Masa i ryby se připravují většinou na grilu. K jídlům se podává zeleninový salát, ale také se podává jako hlavní jídlo. Připravuje se vždy z čerstvých surovin. Nejznámější moučník je Tiramisu. Ale i sladké těstoviny, jako sladké ravioly (taštičky). Velmi oblíbená je v Itálii zmrzlina, která se podává jako samostatná, nebo v pohárech.

**Základní těsto na pizzu :** pro 4 osoby - 400 g hladké mouky, 30 g droždí, lžička cukru, lžička soli, 250 ml vlažné vody, dvě lžíce oleje.

**Penne s rajčaty mozzarellou a oreganem** - pro 4 osoby – 400 g těstovin, 400 g sekaných rajčat, 40 g černých oliv, 30 g kapary, 60 g mozzarely, stroužek česneku, čerstvé oregano, malá chilli paprička, 2 lžíce oleje Extra Virgin, strouhaný parmazán 80 g. Na oleji osmahneme pokrájený česnek a chilli papričku, ale jen krátce. Přidáme, pokrájené olivy, kapary, rajčata, prohřejeme. Okořeníme oreganem. Těstoviny vaříme v osolené vodě 7 minut – al dente. Vařené přidáme k omáčce a přidáme ještě pokrájenou mozzarellu na kostičky, promícháme a dáme na talíř. Posypeme strouhaným parmazánem a nasekanou petrželkou.

**Milánské rizoto s žampiony a šafránem** – pro 4 osoby - 650 g rýže arborio, máslo 150 g, 250 g žampionů, zeleninový vývar 1250 ml, cibule 40 g, 120 g strouhaný parmazán, šafrán. Rozpustíme polovinu másla, osmahneme na něm drobně pokrájenou cibulku, přidáme rýži a orestujeme asi 3 minuty. Zalijeme vývarem asi 2 naběračky se šafránem a pokrájenými žampiony. Necháme zvolna táhnout, až se suroviny spojí. Přidáme zbytek vývaru, tak aby byla rýže přikryta vývarem. Za stálého míchání vaříme asi 10 minut. Odstavíme, osolíme, opepříme. Vmícháme parmezán a zbytek másla. Necháme odstát 5 minut.

**Primavera špagety** – pro 4 osoby – sterilovaný hrášek 120 g, šunka 150 g, máslo 2 lžíce, 250 ml šlehačky, parmazán 140 g, 400 g špagety. Na másle osmahneme drobně nakrájenou šunku, hrášek. Zalijeme šlehačkou. Zavaříme. Vložíme uvařené špagety a promícháme. Sypeme parmazánem a zelenou petrželkou.

**Gnocchetti s ceci a klobáskou** – 4 porce - máslo 100g , bramborové noky gnocchetti 400 g, konzervované ceci (cizrna), 100 g cibule, 120 g klobásky, chilli paprička, parmazán strouhaný 100g , listová petrželka Na másle osmahneme drobně nakrájenou cibulku, přidáme pokrájenou klobásku a

feferonku, osmahneme. Přidáme scezenou cizrnu a uvařené, bramborové noky, prohřejeme. Porce sypeme parmazánem a nasekanou petrželkou.

Připravte si na přednášku papír a tužku, ještě Vám musím říci o salátech a dalších jídlech i masitých a z ryb, případně i moučníků. Nebo udělám samostatný kurz jen o těstovinách, budete-li chtít a bude-li dobrý ohlas.

Připravte si jedno oloupané větší rajské jablíčko, olivový olej, stroužek česneku, čerstvou bazalku a jednu topinku z vevy. Zkusíme si udělat bruschettu.