

ИЗБРАНИ РЕЦЕПТИ СРЕДИЗЕМНОМОРСКА КУХНЯ



2016-1BG01-KA102-023154

„СРЕДИЗЕМНОМОРСКАТА КУХНЯ В ОСНОВАТА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ“

Проектът е съфинансиран от Програма “Еразъм+” на Европейския съюз КД 1
“Образователна мобилност за граждани”

Таятели с аспержи и прошуто

Необходими продукти:

- Таятели
- 5 бр. аспержи
- 100 гр. Дребен лук (шалот)
- 50 гр. Прошуто
- ½ в.ч. бяло вино
- 2 с.л. зехтин
- Пармезан за поръсване



Приготвяне:

Лукът се нарязва на ситно и се задушават в зехтин. Пържи се 2-3 минути и се прибавят виното и нарязаното на малки кубчета прошуто. Аспержите се бланшират и се нарязват на кубчета, след което се слагат при лука и прошутото. Таятелите са варят 4-5 мин в подсолена кипнала вода и се прехвърлят в соса със зеленчуците. Поръсват се с настърган пармезан, за да уплътни сосът. Преди сервиране отново се поръсват с настърган пармезан

Гаспачо

Необходими продукти:

- 750 г домати, обелени и почистени от сърцевината
- 2 червени чушки
- 2 краставици
- 1 глава червен лук
- 2 скилидки чесън
- 2 ч. л. сол
- 40 мл ябълков оцет
- 1 л доматиен сок
- смлян черен пипер
- 1 ч. л. лют чили или Табаско (по желание)
- 8 кубчета лед
- зехтин (extra virgin)



Приготвяне:

За рецептата "Гаспачо" доматиите се нарязват на кубчета с размер 1 см. Чушките се изчистват от семето и се нарязват като доматиите 1 см. Едната краставица се обелва и се нарязва на кубчета 1x1 см. Втората краставица също се нарязва на кубчета, но не се обелва. Лукът за рецептата "Гаспачо" се нарязва на ситно. Чесънът се пресова. В купа се поставят нарязаните домати, чушки, краставици, лук, чесън, оцет и се оставя за 10 минути, за да могат зеленчуците да пуснат сок. Заливат се с доматиения сок, Табаско и леда. Посолява се и се подправя на вкус. Гаспачото се поставя в хладилник за една нощ. Супата трябва да постои минимум 4 часа и максимум 2 дена. В момента на сервирането Гаспачото се полива със зехтин и се поръсва с чеснови крутони

Емпанадас с пилешко

Необходими продукти:

- 200 г брашно
- 2 с. л. доматино пюре
- 50 г маргарин
- 3–4 стръка магданоз
- 1 глава лук
- 1 морков
- 3 картофа
- 1 пилешко бутче
- 1 яйце
- 1/4 ч. л. сол
- 80 г маргарин
- 1/2 ч. л. босилек



Приготвяне:

В купа се слага пресятото брашно за тестото, добавя се маргаринът и с вилица се мачка, докато стане на едри трохи. Солта се разтваря в чаша с 5–6 с. л. вода, която постепенно се налива при брашното. Всичко се разбърква, докато съставките се смесят. Целта е да се получи твърдо тесто, което се оставя да отлежи покрито в хладилник за 30 минути. Внимава се да не се премеси. Бутчето се вари в подсолена вода заедно с измитите и небелени картофи. След това се почиства от кожата и костите и се нарязва на много ситно, а картофите се обелват. Плънката се приготвя, като в купа се настъргват лукът и морковът, а картофите се режат наедро. Слагат се месото, солта, маргаринът, магданозът, босилекът, доматино пюре и хубаво се разбъркват. Тестото се разточва на тънка кора и с кръгла формичка или пръстен се изрязват кръгчета с диаметър 10–12 см. В средата се слага по 1 ч. л. от плънката, а краищата на всяко кръгче се намазват с вода и се залепват, като се притискат с вилица, за да се получи и атрактивна шарка.

Емпанадите се слагат в намаслена и набрашнена тава, намазват се с разбито яйце и се пекат около 15–20 минути на 220 градуса.

Паеля с морски дарове

Необходими продукти:

- 200 г скариди
- 250 г калмари/октопод
- 200 г миди
- 300 г бланширан ориз
- 1 глава кромид лук
- 250 г микс от замразени зеленчуци
- малка бучка краве масло
- сол)



Приготвяне:

Морските дарове се запържват в кравето масло. Отделно в дълбок съд с дебело дъно се запържва нарязаният на ситно лук. Когато лукът порозовее, се добавя оризът и се запържва до прозрачност. Прибавят се замразените (или нарязаните предварително пресни) зеленчуци и предварително запържените морски дарове. В съда се налива вода (4 пръста над ориза). Ястието се задушават под капак до пълна готовност.

Бифтек Екстремадура

Необходими продукти:

- 1 скилидка чесън
- 4 бифтека
- 1 глава кромид лук
- 4 сладки червени чушки
- 4 домата
- сол и смлян черен пипер
- зехтин



Приготвяне:

Месото се натърква с чесън, подправя се с черен пипер и се посолява. Пържи се в сгорещен зехтин, като отвътре месото трябва да остане светлорозово. Ситно нарязаните лук и чушки се задушават 10 минути в зехтин в друг съд. Към тях се добавят домати, нарязани на четвъртинки. Задушаването продължава още няколко минути и с тази смес се заливат бифтеците. Бифтекът Екстремадура се поднася с бял хляб, картофено пюре или зелена салата.

Испанска супа с нахут и чоризо

Необходими продукти:

- 150 г салам Чоризо
- зехтин
- 1 глава кромид лук
- 1 скилидка чесън
- 2 стръка селъри (целина)
- 500 г пресен спанак
- 8 домата
- 410 г консерва нахут
- 1300 мл телешки бульон
- смян черен пипер
- 55 г шунка
- 2 твърдо сварени яйца



Приготвяне:

2-3 с. л. зехтин се загряват в голяма тенджерка и се прибавя дребно нарязаният салам. Запържва се за няколко минути. Добавят се ситно нарязаните лук, чесън и целина (селъри). Огънят се намалява, а тенджерката се похлупва и сместа се задушва за 15 минути. Прибавят се обелените, почистени от семки и нарязани на едро домати. След това се добавят измитият и нарязан спанак, отцеденият и измит нахут и бульонът. Супата се кипва и огънят се намалява. Вари се 40 минути. Супата се сваля от огъня и се разпределя по чинии. Всяка порция от испанската супа с нахут и Чоризо се гарнира с нарязана на кубчета или ивици шунка и настъргано яйце.

Пилешки бутчета по канарски

Необходими продукти:

- 5-8 броя пилешки долни бутчета

МАРИНАТА

- 100 мл бял винен оцет
- 50 мл зехтин
- 2 скилидки чесън
- 2 малки червени люти чушки
- щипка сух риган
- щипка шафран
- сол
- щипка сладък червен пипер
- 1 с. л. доматино пюре
- олио за пържене

СОС

- 50 мл бял винен оцет
- 30 мл зехтин
- 1 скилидка чесън
- 1 суха люта чушка
- щипка сол
- щипка сладък червен пипер
- риган



Приготвяне:

Двете скилидки чесън се пресоват. Лютите чушки се наситняват. Всички продукти за маринатата се смесват. Пилешките бутчета се поставят в плик (купа). Заливат се с приготвената марината. Всичко се разбърква. Пликът се завързва (купата се покрива). Прибира се в хладилник за 12-18 часа. Олиото се сгорещява. Пилешките бутчета по канарски се изваждат от маринатата и се подсушават. Пържат се, като се обръщат от време на време за 15-20 минути. Изпържените бутчета се поставят върху кухненско руло, за да се отцедят от излишната мазнина. Прехвърлят се върху чиния за сервиране. Пилешките бутчета по канарски се поливат със сос и се поднасят с *raras arrugados* и салата. СОС В малка купа се разбъркват оцетът, зехтинът, пресованият чесън, начупената чушка, солта, пиперът и риганът.

Салата с топъл лук и печена чушка

Необходими продукти:

- 3 броя (600 г) червени чушки
- 2 броя (400 г) зелени чушки
- 60 мл зехтин
- 3 глави (450 г) кромид лук
- 55 г захар
- 2 с. л. лимонов сок
- 40 г кашу или кедрови ядки
- 35 г филирани бадеми
- магданоз
- 1 кубче пилешки бульон



Приготвяне:

Чушките се разрязват на 4 и се изчистват от семената и жилите. Запичат се, докато не почернее кожата. Изваждат се и се поставят в плик. Оставят се за 15 минути похлупени. Почистват се от кожата и се нарязват на едро. Кедровите ядки и бадемовите филийки се запържват за кратко на сух тиган. В голям тиган се нагрива зехтинът и се поставя дебело нарязаният лук. Пържи се 5 минути или докато не стане леко кафяв. Прибавят се захарта и разтвореното в 80 мл вода кубче пилешки бульон и се оставя да се готви 5 минути или докато лукът не придобие златистокафяв цвят. Прибавят се чушките, лимоновият сок и ядките. Оставят се 1 минута. Сваля се от огъня и се поръсва със ситно нарязан магданоз. Салатата с топъл лук и печени чушки се поднася веднага.

Испанска тортия

Необходими продукти:

- 1.5 кг. картофи
- 4 яйца
- 300 ml олио за пържене
- 3 глави лук
- Сол



Приготвяне:

Картофите се обелват и се нарязват на колелца с дебелина около 5 mm., осоляват се и се оставят да се отцедят. Загряват се 200 ml олио и картофите се слагат да се пържат в него, като при слагането се внимава кръгчетата да не са слепени. Пържи се до златисто. Изваждат се и се оставят върху домакинска хартия, за да се отцеди мазнината. Лукът се нарязва на "жулиен" и се запържва до златисто в 2 - 3 с.л. олио. В подходяща купа се разбиват яйцата и към тях се прибавят картофите и лукът, като се разбъркват добре. Оставят се за 10 - 15 мин. Останалото олио се загрява до висока температура в тefлонов тиган. Сместа се изсипва в тигана и се разпределя равномерно. Пържи се няколко минути, докато стане златиста, след което с помощта на капак се обръща и се пържи и от другата страна. Ястието се сервира топло.

Венецианска лазаня

Необходими продукти:

- 240 г спанак
- 3 яйца
- сол и черен пипер на вкус
- 600 г пиле
- 1-2 глави кромид лук
- 260 г брашно
- 120 г домати
- 180 мл пилешки бульон от кубче
- 80 г краве масло
- 100 г кашкавал



Приготвяне:

Спанакът се измива, почиства и смила. Брашното се изсипва на купчинка с кладенче в средата му. В него се слага спаначеното пюре, разбитото яйце и сол на вкус. Замесва се тесто. Разточва се на кора като за домашна юфка, оставя се да засъхне и се нарязва на пластини с дължина 15 см и ширина 5 см. Сваряват се в кипяща подсолена вода. Пилешкото месо се нарязва на малки късчета, запържва се, добавя се дребно нарязаният кромид и щом се зачерви, се прибавя размитото брашно и домати. Подправя се със сол и пипер на вкус. Сипва се бульонът и се задушава до омекване на месото. Готовите пластини лазаня се отцеждат, запържват се леко в масло и с част от тях се застила дъното на йенски съд. На следващ пласт се поставя сос с месо. Редуват се кори за лазаня и сос до изчерпване на продуктите. Отгоре лазанята се поръсва с черен пипер и настърган кашкавал. Венецианската лазаня се запича до разтапяне на кашкавала.

Лимоново семифредо

Необходими продукти:

- 5 жълтъка
- 150 г захар
- 350 мл готварска сметана (35 %)
- настъргана кора от 2 лимона
- сок от 1/2 лимон



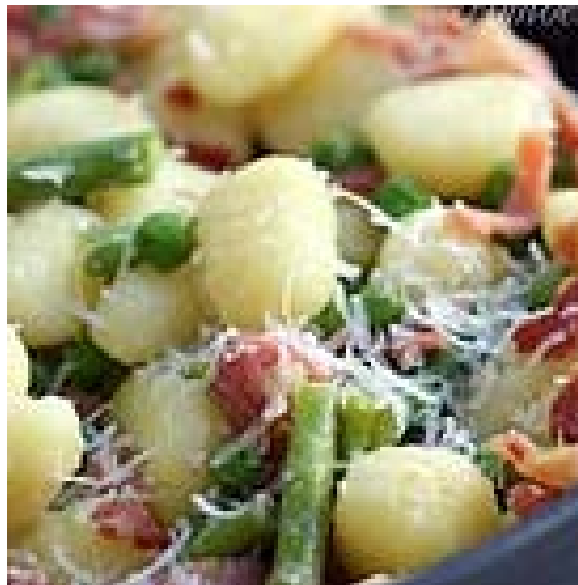
Приготвяне:

Жълтъците се смесват с настърганата лимонова кора и лимоновия сок. На водна баня сместа за семифредото се готви, като се разбива до получаване на светла и леко гъста маса. Сместа за рецептата "Лимоново семифредо" се охлажда на ледена баня, като се разбива. Отделно сметаната се разбива на твърд сняг. Внимателно се смесват жълтъците и разбитата сметана. Разбърканата смес за рецептата "Лимоново семифредо" се пресипва във форма. Замразява се във фризера за 4 часа. Готовото лимоново семифредо се нарязва с горещ нож на филии. Поднася се с малини или лимонови резени (по желание).

Ньоки Примавера с прошуто

Необходими продукти:

- 500 г готови картофени ньоки
- 1 с. л. зехтин
- 1 скилидка чесън
- 100 г ситно нарязано Прошутто
- 100 г консервиран зелен фасул
- 100 г замразен зелен грах
- 2 с. л. ситно настърган Пармезан
- сол и смлян черен пипер



Приготвяне:

Ньоките се сваряват според указаниято на опаковката. Междувременно зехтинът се загрева на среден огън в дълбок тиган. Прибавят се пресованият чесън и Прошутото. Изпържват се за 1-2 минути. Прибавят се отцеденият, нарязаният фасул и замразеният грах. Задушават се за 5 минути или докато омекнат зеленчуците. Тиганът се сваля от огъня и се добавят отцедените ньоки и 1 с. л. настърган Пармезан. Ястието се посолява и се подправя със смлян черен пипер на вкус. Разбърква се и се разпределя в 4 чинии. Ньоките Примавера с Прошутто се поръсват с останалия Пармезан.

Орзото с тиквички

Необходими продукти:

- 1 ч. ч. ечемик
- 1 ч. ч. сухо бяло вино
- 1 л пилешки или зеленчуков бульон
- 1 глава кромид лук
- 2 скилидки чесън
- 1 тиквичка
- 1 връзка магданоз
- 100 г краве масло
- 4 с. л. настъргано сирене Пармезан
- сол и смлян черен пипер
- зехтин



Приготвяне:

Ечемикът се измива и накисва в студена вода за 12 часа. Тиквичката се обелва и нарязва на средни кубчета. В тиган се сгорещява 1 с. л. зехтин и се прибавят обелените скилидки чесън. Запържват се за кратко и се изваждат. Добавят се кубчетата тиквички и се запържват до златист цвят. Огънят се намалява, а тиквичките се готвят 5-8 минути до готовност, но да запазят формата си. Тиганът се сваля от котлона и тиквичките се покриват с капак. Пилешкият бульон се кипва в тенджера и се оставя да къкри близо до тигана, в който ще се готви орзото с тиквички. В друг дълбок и голям тиган се сгорещява 1 с. л. зехтин. Прибавя се обеленият и ситно нарязан лук. Запържва се до прозрачност и се прибавя отцеденият ечемик. Ечемикът се запържва за 2 минути, като се разбърква постоянно. Сипва се виното и се готви до изпаряването му. Сипва се един черпак горещ бульон и орзото се готви на умерен огън, докато ечемикът попие целият бульон, като от време на време се разбърква. Така се процедира до пълното изчерпване на бульона. Важно е първо ечемикът да попие черпака бульон преди да се сипе следващият. Готовото орзото се сваля от огъня и се оквусява със сол и черен пипер на вкус. Прибавят се кравето масло, тиквичките, ситно нарязаният магданоз и Пармезан. Орзото с тиквичките се разбърква внимателно и се разпределя по чинии. Поднася се веднага.

Панакота с кисело мляко

Необходими продукти:

- 200 мл прясно мляко
- 3 с. л. захар
- или 4-5 с. л. мед
- 150 г кисело мляко
- 1 пакетче желатин
- плодове, бисквити, орехи



Приготвяне:

За рецептата "Панакота с кисело мляко" желатинът се накисва в 4 с. л. хладка вода. Прясното мляко с меда се затопля на котлона до разтваряне на меда, но без да завира. Прибавя се разтвореният желатин. Добре разбитото кисело мляко се сипва в дълбока купа и на тънка струйка и при непрекъснато бъркане се добавя прясното мляко. Кремът се разпределя в купички и се оставя в хладилника да стегне. Изстуденият крем за рецептата "Панакота с кисело мляко" се обръща в чиния. По желание може да се залее със затоплено сладко.

Съвет към рецептата "Панакота с кисело мляко" Към състава на крема могат да се прибавят различни плодове, натрошени бисквити, орехи или други ядки.

Паста с чоризо и домати

Необходими продукти:

- 200-300 паста Пене или макарони
- зехтин
- 125 г Чоризо или пушена наденица
- 250 г коктейлни домати
- 2 ч. л. балсамов оцет
- 50 г прясна рукола
- смлян черен пипер
- 2-3 с. л. тапенад (маслинова паста)



Приготвяне:

Пастата се сварява според указанията на пакета. Междувременно в тиган се сгорещява 1 с. л. зехтин. Прибавя се нарязаното на дребно Чоризо (пушена наденица). Пържи се до хрупкава коричка. Добавят се балсамовият оцет и нарязаните на половинки домати. Готви се 3-4 минути. Към соса се изсипват отцедената паста, руколата и маслиновата паста. Пастата с Чоризо и домати се поръсва с черен пипер и леко се разбърква. Разпределя се в 2 чинии и се поднася.

Патладжани по пармски

Необходими продукти:

- 2 (700 г) патладжана
- 800 г домати
- 2 с. л. листа босилек
- 200 г сирене Моцарела
- 50 г настъргано сирене Пармезан
- сол
- смлян черен пипер



Приготвяне:

За рецептата "Патладжани по пармски" патладжаните се нарязват на кръгчета и се посоляват. Оставят се да престоят 20-30 минути, след което се измиват със студена вода и се подсушават. Изпържват се на грил тиган от двете страни. Доматите се обелват и нарязват на кубчета. Заедно с нарязаните листа босилек се поставят в дълбок тиган. Доматената смес за рецептата "Патладжани по пармски (Melanzane alla Parmigiana)" се посолява и подправя с черен пипер. Задушават се на среден огън до получаване на еднороден сос. Сиренето Моцарела се нарязва на шайби. Фурната се загрева на 170 С. В огнеупорна тава на дъното се сипва малко от доматиения сос. След което се нарежда ред патладжани, ред сос, 1/2 от Пармезана и 1/3 от моцарелата. Процедурата се повтаря още 2-3 пъти (зависи от големината на тавата). Патладжаните по пармски се пекат 30 минути. Консумират се топли или студени.

Пиле Марсала

Необходими продукти:

- 2 с. л. брашно
- сол и смлян черен пипер
- 4 броя пилешко филе от гърди, без кожа
- 1 с. л. зехтин
- 250 г кралски печурки
- 1/2 глава кромид лук
- 1 с. л. ситно нарязана салвия или магданоз
- 60 мл (1/4 ч.ч.) вода
- 125 мл (1/2 ч. ч.) вино Марсала
- 60 мл (1/4 ч. ч.) течна готварска сметана
- 1 с. л. краве масло



Приготвяне:

Пилешкото филе от гърди без кожа се измива, подсушава и разрязва на две хоризонтално. Получените пилешки филета се поръсват със сол и смлян черен пипер. Овалват се в брашно. В голям тиган се сгорещява зехтинът и се запържват пилешките филета. Пържат се на умерен огън около 5-8 минути на страна. Изпържените пилешки филета се прехвърлят в голяма чиния и се похлупват с алуминиево фолио. В същия тиган се изсипват почистените и нарязани на тънки филийки гъби, ситно нарязаните лук и салвия (магданоз). Сипва се вода и гъбите се задушават 5 минути до омекване. Добавят се виното и сметаната и всичко се готви 5 минути до леко сгъстяване на соса. Тиганът се сваля от котлона и се прибавя краве масло. Пилешкото филе се разпределя по чинии, а отгоре се разпределят гъбите от тигана заедно със соса. Ястието "Пиле Марсала" се поднася веднага, като по желание се поръсва със ситно нарязана салвия (магданоз).

Риба с доматиен сос

Необходими продукти:

- 1 (400 г) консерва домати, нарязани на кубчета
- 500 мл (2 ч. ч.) вода
- 2 скилидки чесън
- 1 с. л. ситно нарязан магданоз
- 1 с. л. ситно нарязан копър
- щипка люспи от лют пипер
- 2 с. л. зехтин
- 500 г филе риба с кожа
- сол
- смлян черен пипер



Приготвяне:

Чесънът се почиства и се нарязва на тънки филийки. В голям тиган се сипва водата и се добавят доматиите заедно със сока, чесънът, магданозът, копърът, люспите от червения пипер и зехтин. Посолява се на вкус и тиганът се похлупва. Сосът се довежда до кипване и огънят се намалява. Остава се да къкри 45 минути, след което се отхлупва и се оставя да се изпари на половина. Отгоре се нареждат филетата риба с кожата надолу. Задушават се 4 минути и се обръщат с помощта на две шпатули. Рибата с доматиен сос се овкусява със сол и черен пипер. Готви се 12 минути. Разпределя се по чинии заедно със соса и се поднася с хляб.

Ризото ала Миланезе

Необходими продукти:

- 1 л бульон
- 1/4 ч. л. шафран
- 5 с. л. краве масло
- 1 глава кромид лук
- 1 и 1/2 ч. ч. ориз Arborio
- 120 мл сухо бяло вино
- сол
- смлян черен пипер на вкус
- 120 г настъргано сирене „Пармезан“



Приготвяне:

Бульонът се загрива, докато започне да къкри. В половин чаена чаша от него се разтваря шафранът и се оставя настрана. 3 с. л. масло се загриват на умерена температура в тежък тиган. Когато маслото започне да кипи, се прибавя ситно нарязаният лук. Бърка се с дървена лъжица в продължение на няколко минути, докато лукът омекне. За рецептата се прибавя оризът, бърка се за около 4 минути. Налива се виното, 1/4 чаена чаша бульон, подправя се със солта и пипера. Когато оризът започне да поема течността, се налива още малко бульон. Постепенно се прибавя цяла течност, като се бърка, за да не залепне оризът за дъното на тенджерата. След около 10 минути се прибавя и разтвореният в бульон шафран. Когато оризът погълне цялата течност и е сварен до степен „ал денте“, се прибавят останалото масло и настърганото сирене „Пармезан“. Ястието се разбърква добре, прехвърля се в затоплена чиния и се сервира веднага.

Салата с паста и песто

Необходими продукти:

- 500 г паста (макарони)
- 200 г моцарела
- 100 г салам чоризо
- 150 г сушени домати в масло
- 80 г черни маслини без костилки
- шнитлаух (див чесън)
- 50 г песто от босилек
- босилек
- 2 с л кедрови ядки



Приготвяне:

Пастата се сварява според указанията на опаковката. Измива се с гореща вода и се подсушава. Моцарелата и Чоризото се нарязват на кубчета и се смесват с пастата. Сушените домати се отцеждат от маслото и се нарязват на ивички. Прибавят се към салатата. Маслините се нарязват на дребно. Всичко се добавя към пастата и се разбърква добре. Кедровите ядки се запържват на сух тиган. Салатата се поръсва с ядките и пестото. По желание салатата с паста и песто се поръсва със ситно нарязан див чесън (шнитлаух) и босилек.

Сметанова супа с гъби и пиле

Необходими продукти:

- настъргана кора от 1/2 лимон
- 50 г краве масло
- 1 голяма глава кромид лук
- 1 стрък целина
- 1 скилидка чесън
- 2 картофа, нарязани на кубчета
- 2 ч. л. риган
- 1 ч. л. сол
- смлян черен пипер
- 2 с. л. брашно
- 500 мл бульон
- 250 мл мляко
- 150 г гъби, нарязани на филии
- 150 г филе от пиле, нарязано на ситно
- 5 г сушени бели гъби
- 4 с. л. заквасена сметана
- 2 с. л. ситно нарязан магданоз



Приготвяне:

В тенджерата се разтопява маслото. Добавят се нарязаните на дребно лук, целина, кубчета картофи, риган и настърганата кора от лимон. Подправя се със сол и черен пипер. Пържат се до омекване на лука. Добавя се брашното и се разбърква. Всичко се запържва за 1 минута на среден огън. Сипват се млякото и бульонът. Супата се кипва, след което се вари на слаб огън 15-20 минути или до готовността на картофите. Прибавят се пилешкото месо, гъбите, сухите гъби и сметаната. Вари се на слаб огън до готовност около 5 минути. Сметановата супа с гъби и пиле се поръсва с магданоз и се поднася с крутони.

Крутони:

Фурната се загрява на 150С. Четири филии хляб се намазват със смес от 125 мл зехтин + 2 ч. л. пасиран чесън + 2 с. л. настърган Пармезан + 2 с. л. риган + 1 ч. л. сол. Хлябът се нарязва на кубчета със страна 2 см и се прехвърля в тавичка. Запичат се до златисто.

Телешко Салтимбока

Необходими продукти:

- сол и смлян черен пипер
- 4 парчета телешко филе с дебелина 1,5 см
- 4 кръгчета лимон
- 4 листа прясна салвия (градински чай)
- 4 резена Прошутто или бекон
- 3 с. л. зехтин
- 1/2 ч. ч. (125 мл) сухо бяло вино
- 1/2 ч. ч. (125 мл) пилешки бульон
- 1 (420 г) консерва домати, нарязани на кубчета
- 1/2 (125 мл) течна готварска сметана
- 1 ч. л. ситно нарязана прясна салвия (градински чай)



Приготвяне:

Телешките парчета месо се натриват от двете страни със сол и черен пипер. Върху всяко парче телешко филе се поставя по 1 резен лимон, 1 лист салвия и се увива с парче Прошутто. В голям тиган се сгорещават 3 с. л. зехтин. Поставят се парчетата телешко филе (с лимона нагоре) и се запържват на среден огън 6 минути. Обръщат се и се пържат още 3 минути. Изпържените парчета телешко месо се прехвърлят в чиния и се покриват с алуминиево фолио и се държат на топло. В същия тиган се сипва виното и се готви на силен огън, като се разбърква с дървена лъжица. Прибавя се пилешкият бульон и се готви 5 минути или докато в тигана течността се намали на половината. Добавят се отцедените домати и сметаната. Сосът за Телешко Салтимбока се разбърква и загрява. Овкусява се на вкус със сол и черен пипер. Телешкото Салтимбока се разпределя по чинии заедно със соса и се поднася, като се поръсва със ситно нарязаната салвия.

Тосканска супа

Необходими продукти:

- 300 г зрял фасул
- 1 с. л. зехтин
- 1 глава кромид лук
- 2 скилидки чесън
- 2 стръка целина
- 2 моркова
- 140 г бекон
- 400 г консервирани домати
- 1,5 л зеленчуков бульон
- 1 ч. л. захар
- 50 г доматино пюре
- Магданоз



Приготвяне:

Зрелият фасул се накисва във вода за една нощ. В тенджера се загорява зехтинът и се прибавят нарязаният на едро лук и пресованият чесън. След 2 минути се добавят нарязаните целина, моркови и бекон. Сместа се запържва, докато зеленчуците омекнат. Прибавят се консервираните и нарязани на кубчета домати. След 5 минути се добавя отцеденият фасул, бульонът, захарта, доматино пюре и магданозът. Супата се довежда до кипване и се похлупва. Остава се да къкри на тих огън 1 и 1/2 часа или до готовност на фасула. Тосканската супа се разпределя по чинии и се поднася топла.

Фетучини със сушени домати и маслини

Необходими продукти:

- 350 г паста фетучини с яйца De Sesso
- 60 г мариновани сушени домати
- 2 глави кромид лук
- 60 г черни маслини без костилки
- 60 г зелени маслини без костилка
- 3 с. л. зехтин
- 1 щипка сушена мащерка
- 3-4 листа пресен босилек или салвия (градински чай)
- сол
- смян черен пипер



Приготвяне:

Пастата се сварява в кипяща вода според указанията на опаковката. Отцежда се добре и се съхранява топла в похлупен съд. Лукът се обелва и се нарязва на дребно. Запързва се в зехтина. Щом лукът омекне, се прибавят нарязаните на половинки сушени домати заедно с част от маринатата. Подправя се с мащерката и сол и черен пипер на вкус. Сосът се разбърква и се слагат двата вида маслини, които могат да се нарежат на половинки. След 2-3 минути се сваля от котлона. С този сос се заливат сварените фетучини и се сервират веднага, поръсени с пресен босилек/салвия.

Фритата с риба, сирене и подправки

Необходими продукти:

- 250 мл прясно мляко
- сол
- 1 ч. л. ситно нарязана люта чушка
- 250 г филе бяла риба
- 4 яйца
- 2 с. л. ситно нарязан магданоз или кориандър
- 100 г козе сирене или друго любимо сирене
- зехтин или олио



Приготвяне:

Млякото се загарява, но без да се кипва. Добавят се настърганата лимонова кора и лютата чушка. Посолява се и се подправя със смлян черен пипер. Рибното филе се нарязва на кубчета (1x 1 см). Прехвърлят се в купата и се заливат с горещото мляко. Покрива се с чиния или капак. Рибата се оставя за 10 минути. В отделна купа се разбиват яйцата заедно със ситно нарязания магданоз (кориандър). Рибата се изважда и се отцежда, а млякото внимателно на струйка се сипва при яйцата. Сместа се разбърква до образуване на мехури. В огнеупорен тиган се сгорещява мазнината. Поставят се кубчетата риба, след което се заливат с яйцата. Добавя се нарязаното на кубчета сирене. Всичко се пържи 5 минути. През това време фурната се загарява на 200° С. Поставя се огнеупорният тиган. Фритатата с риба, сирене и подправки се пече 10-12 минути.

Яйца по флорентински

Необходими продукти:

- 6 големи яйца
- 1 супена лъжица мляко
- сол и черен пипер на вкус
- 3 супени лъжици зехтин
- 1 супена лъжица ситно нарязан лук
- 1 скилидка чесън, смлян
- ½ чаша нарязани печурки
- ½ чаша пресен спанак
- 4 бр чери домати
- 2 супени лъжици настъргано сирене моцарела
- 2 супени лъжици настърган пармезан



Приготвяне:

Разбийте яйцата, млякото и солта в купа. Загрейте тигана на средна температура и запържете лука и чесъна, докато омекнат за около 7-8 минути. Добавете гъбите, спанака, чери домати. Гответе и разбърквайте, докато спанакът е почти готов. Ще отнеме около 3 до 5 минути. Изсипете яйчената смес в тигана и разбъркайте добре, докато яйцата станат полуготови за около 2-3 минути. Накрая прибавете моцарелата и пармезана. Гответе за още 3-4 минути или докато сирената се разтопят. Подправете със сол и черен пипер.