

# Retete italienești, rapide și ușoare



8

# Aperitive

30

Primi

98

Secondi

154

Contorni

194

Dolci

224

Ricette base

231

# Indici

# Deserturi și băuturi

# Rețete de bază

Aperitiv de salvie	10
Salată caprese cu mozzarella de bivolă	12
Crostini toscane	14
Crostini cu roșii și anșoa	16
Crostini cu cârneați	18
Bruschette cu roșii	20
Panzanella	22
Andive belgiene cu crab	24
Rulouri de ardei gras	26
Carpaccio	28

# Salată caprese cu mozzarella de bivolă

---

4 porții

Preparare 10 min.

- 300 g de mozzarella de bivolă
- 3–4 roșii, feliate
- frunze proaspete de busuioc
- ulei de măslini extravirgin, pentru stropit
- sare

Se scurge mozzarella și se taie felii groase de 3 mm. Se aranjează feliiile de mozzarella și de roșii alternativ în cercuri concentrice pe un platou mare pentru servit. Se presără cu frunzele de busuioc, se stropește totul cu ulei de măslini și se asezonează cu sare. Se păstrează la loc răcoros până la servire.

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



# Crostini cu roșii și anșoa

4 porții

Pregătire 10 min.

Gătire 8–10 min.

- 4 felii de pâine țărănească
- 4 fileuri de anșoa din conservă,  
scurse și feliate
- 2 roșii, feliate
- 1 ceapă perlată (baby)  
sau 1 hașmă, tocată
- 1 lingură de busuioc tocat
- ulei de măslin extravirgin,  
pentru stropit
- sare

Se încinge cuptorul la 180°C/treapta 4 gaz și se încinge la treapta mediu-mare grătarul cuptorului (funcția grill). Se rumenesc feliile de pâine sub grătar 1–2 minute pe fiecare parte, sau până devin aurii.

Se distribuie fileurile de anșoa, feliile de roșii, câte puțină ceapă tocată și busuiocul tocat pe feliile de pâine prăjită. Se stropesc cu ulei de măslin și se presară cu sare. Se pun feliile de pâine pe o tavă pentru copt și se încălzesc în cuptor 4–5 minute, apoi se servesc.



Paste cu sos de roșii	32
Fusilli pizza	34
Penne arrabbiata	36
Conchiglie cu mozzarella	38
Pappardelle cu conopidă și Gorgonzola	40
Orecchiette cu broccoli	42
Linguine primavera	44
Conchiglie cu spanac	46
Linguine cu pesto genovez	48
Tortiglioni cu ciuperci și vinete	50
Rigatoni cu sos de năut	52
Taglierini cu hașme	54
Penne cu măslini negre	56
Fettuccine cu sos de nuci	58
Conchiglie cu Gorgonzola și fistic	60
Macaroane gratinate	62
Tagliatelle cu lămâie	64
Spaghete cu usturoi, ulei și ardei iute	66
Spaghettini cu vongole	68
Tagliatelle cu somon	70
Fettuccine cu pui și migdale	72
Linguine cu broccoli și pancetta	74
Penne cu votcă	76
Spaghete carbonara	78
Lasagne bolognese	80
Risotto cu sparanghel	82
Risotto cu ciuperci	84
Risotto milanez	86
Salată de vară cu orez	88
Supă de măcriș de baltă	90
Supă-cremă de morcovi	92
Supă de roșii cu pâine	94
Supă-cremă de lăptuci cu mentă	96

# Paste cu sos de roșii

4 porții

Pregătire 15 min.

Gătire 15 min.

- 6 roșii prunișoară
- 4 linguri de ulei de măslini
- 2 cătei de usturoi, tocați
- 1 fir de pătrunjel
- 350 g de paste lungi sau scurte, cum ar fi spaghetti, fettuccine sau fusilli
- 10 frunze de busuioc, rupte
- sare

Se toarnă apă clocoită într-un castron termorezistent și se opăresc roșiile câteva secunde, după care se decojesc, se curăță de semințe și se taie cubulețe. Se pun într-o crăticioară și se adaugă uleiul de măslini, usturoiul, pătrunjelul și un praf de sare.

Se călesc, fără capac, pe foc mediu, timp de 10 minute. Dacă se dorește o aromă mai puternică, se lasă sosul să scadă pe foc mare în ultimele 5 minute ale timpului de gătire, având grijă să nu se lipească de crătiță.

Între timp, se fierb pastele al dente într-o oală mare cu apă sărată clocoindă, apoi se scurg.

Se scoate din sos și se aruncă firul de pătrunjel. Se încorporează frunzele de busuioc rupte, se gustă și se mai adaugă sare, dacă este nevoie. Se toarnă sosul direct peste pastele scurse, cât sunt încă fierbinți.



Frittata cu prosciutto cotto și salvie	100
Frittata cu zucchini	102
Frittata cu ierburi aromatice	104
Ouă moi cu sparanghel	106
Ouă la cuptor cu praz	108
Sandviciuri cu mozzarella prăjite	110
Somon rumenit cu rozmarin	112
Ton cu migdale, semințe de pin și măslini	114
Merluciu cu sos verde	116
Biban de mare en papillote	118
Limbă de mare cu cimbru	120
Fileuri de limbă de mare	122
Creveți cu migdale și pesmet	124
Midii marinara	126
Frigări de scoici Saint Jacques	128
Rulouri de pui cu salvie	130
Rulouri de pui cu anșoa și capere	132
Mușchi de vită cu bob	134
Biftec cu ciuperci	136
Biftec tartar	138
Saltimbocca alla romana	140
Cotlete de vițel în stil milanez	142
Escalop de vițel cu Marsala	144
Ficat à la Veneto	146
Cârnați cu zece ierburi aromatice	148
Cotlete de porc în sos de unt cu salvie	150
Andive belgiene cu șuncă de Praga	152

# Frittata cu prosciutto cotto și salvie

2 porții

Pregătire 10 min.

Gătire 15 min.

- 6 ouă
- 120 g de prosciutto cotto, tocăt
- 6 frunze de salvie proaspătă
  - sau de alte ierburi aromatice,  
cum ar fi păstrav sau arpagic, tocate
- 1 lingură de parmezan proaspăt ras
- 2 linguri de smântână pentru gătit
  - 32% grăsime
- 25 g de unt
- sare și piper

Se începe cuptorul la 180°C/treapta 4 gaz.

Se bat ouăle într-un castron de dimensiune medie, se încorporează prosciutto, salvia, parmezanul și smântână și se asezonează cu sare și piper.

Se topește pe foc mediu untul într-o tigaie cu pereți înalți sau într-una obișnuită potrivită pentru cuptor și cu diametrul de 20 cm. Când untul face spumă, se toarnă amestecul și se prăjește 4–5 minute, până se încheagă frittata dedesubt. Se pune tigaia în cuptor și se mai coace frittata 10 minute, până se pătrunde și este rumenă deasupra. Se răstoarnă pe o farfurie și se servește fierbinte sau rece.



Sparanghel cu parmezan	156
Salată de fasole albă cu sparanghel	158
Fasole cannellini de vară	160
Mazăre cu pancetta	162
Varză de Bruxelles cu migdale	164
Broccoli picant cu iaurt	166
Anghinare cu parmezan	168
Morcovei cu sos de ierburi aromatice	170
Ceapă verde înăbușită	172
Cartofi noi cu rozmarin	174
Salată de năut și radicchio	176
Salată mixtă cu rodie	178
Salată de varză roșie cu pancetta și Roquefort	180
Salată de radicchio roșu de Treviso cu portocală	182
Salată de ridichi cu măslini	184
Salată de portocale	186
Salată de fenicul, țelină și mere	188
Salată de pui cu țelină	190
Salată de creveți cu porumb	192

# Sparanghel cu parmezan

4 porții

Pregătire 10 min.

Gătire 5 min.

- 1 kg de sparanghel, cu tijele fasonate
- 1 cană (80 g) de parmezan proaspăt ras
- 50 g de unt
- sare

Se fierbe sparanghelul într-o oală cu apă sărată cloicotindă 4–5 minute, sau până se frăgezește.

Se scurge și se usucă prin tamponare delicată cu prosopape de hârtie. Se aranjează pe un platou cald. Se presără cu parmezan.

Se topește untul, se asezonează cu puțină sare și se toarnă peste sparanghel. Se servește imediat.

**l'oris**

Respect pentru oameni și cai



Zabaion	196
Graten de fructe de pădure cu zabaion	198
Caramel	200
Afine în sirop	202
Prune în vin	204
Pere în ciocolată	206
Mere în aluat	208
Clătite cu ciocolată	210
Clătite cu dulceață	212
Fursecuri cu scortisoară	214
Tartă cu ciocolată și pere	216
Tartă cu gem	218
Smoothie de vară	220
Smoothie de căpșune	222

# Zabaion

4 porții

Pregătire 10 min.

Gătire 5–10 min.

- 4 gălbenușuri
- $\frac{1}{4}$  cană (50 g) de zahăr extrafin
- $\frac{1}{2}$  cană (120 ml) de Marsala dulce,  
vin alb sec sau sherry

Într-un castron termorezistent, se freacă gălbenușurile cu zahărul cu ajutorul unui mixer electric de mână, până se obține o cremă galbenă-pal aerată, apoi se încorporează treptat Marsala.

Se aşază castronul deasupra unui vas în care fierbe apă în clocote abia vizibile și se fierbe crema pe baie de aburi (bain-marie), la foc mic, amestecând continuu, până începe să crească în volum. Amestecul nu se lasă să fiarbă. Când amestecul și-a dublat volumul și când, la ridicarea paletelor mixerului, se scurge de pe ele o panglică uniformă de cremă, se ia castronul de pe foc și se servește crema caldă sau rece, în pahare.

Ca alternativă, se poate folosi zabaion ca sos în cafea sau peste înghețată de alune de pădure.



# Rețete de bază

Aceste rețete sunt arma secretă a oricărui bucătar amator, făcând ceva special chiar și din cele mai simple mâncăruri. Odată ce stăpâniți arta preparării sosului de roșii perfect (vezi p. 32) sau a unui sos pesto aromat (vezi p. 48), ambele fiind minunate cu paste sau pe pizza, nu veți mai alege niciodată produsele din comerț. De asemenea, veți fi uimiți cum, adăugând niște combinații neobișnuite repertoriului vostru, precum fettuccine cu sos de nuci (vezi p. 58) sau unt cu salvie (vezi p. 228), umila friptură de porc sau de pui se va transforma în ceva extraordinar. Fie că faceți o maioneză de casă (vezi p. 226), pentru a fi servită alături de creveți, sau niște clătite (vezi p. 229) pentru micul dejun, aceste rețete de bază foarte rapide vor face ca mesele din cursul săptămânii să nu mai fie niciodată anoste.



1 cană (250 ml)

Preparare 20 min.

- 1 ou, plus 1 gălbenuș
- ½ linguriță de pudră de muștar
- cca 1 cană (200 ml) de ulei de floarea-soarelui
- 2 linguri de zreamă de lămâie sau de oțet de vin alb
- sare și piper alb proaspăt râșnit

Se pun oul întreg, gălbenușul și pudra de muștar într-un robot de bucătărie, se asezonează cu sare și piper și se adaugă 2 linguri de ulei și un strop de zreamă de lămâie sau de oțet. Se amestecă la viteza maximă câteva secunde.

Se toarnă în fir subțire jumătate din uleiul rămas, cu robotul pornit. Se adaugă 1 linguriță de zreamă de lămâie sau de oțet, apoi se toarnă iar, treptat, restul de ulei.

Când ingredientele sunt bine amestecate, se drege de gust cu zreamă de lămâie sau cu oțet și se amestecă pentru a se încorporează. Pentru o maioneză mai lejeră și mai albă, se încorporează 1 lingură de apă fiartă fierbinte.

Se păstrează în frigider maximum o săptămână. Se servește cu carne fiartă sau la cuptor, cu legume crude sau gătite sau ca garnitură.

## Besciamella

### Sos béchamel

circa 2 căni (450 ml)

Pregătire 10 min.

Gătire 25 min.

- 50 g de unt
- ¼ cană (25 g) de făină albă universală
- 2 căni (475 ml) de lapte
- 1 praf de nucșoară proaspăt rasă (optional)
- sare și piper

Se topește untul într-o crăticioară pe foc mediu. Se ia crăticioara de pe foc și se încorporează făina pentru a se obține o pastă omogenă. Cu o lingură de lemn, se încorporează treptat laptele, omogenizând după fiecare porție.

Se pune crăticioara din nou pe foc și se fierbe sosul pe foc mediu spre mare, amestecând continuu, până începe să clocotească. Se asezonează cu sare, se dă focul mic, se acoperă și se lasă să fierbă în clocote mici, amestecând din când în când, cel puțin 20 de minute. Sosul trebuie să fie gros

cât să nu curgă de pe dosul unei linguri de lemn. Se ia crăticioara de pe foc. Se asezonează după gust și se adaugă nucșoara.

Sosul béchamel nu ar trebui să aibă gust de făină. Dacă este prea gros, se adaugă puțin lapte. Dacă este prea subțire, se mai fierbe puțin. Pentru un sos mai consistent, se înlocuiește jumătate din cantitatea de lapte cu smântână pentru gătit 32% grăsim; pentru un sos mai lejer, se înlocuiește jumătate din lapte cu apă.

Se folosește în grătenuri sau pentru lasagne.