

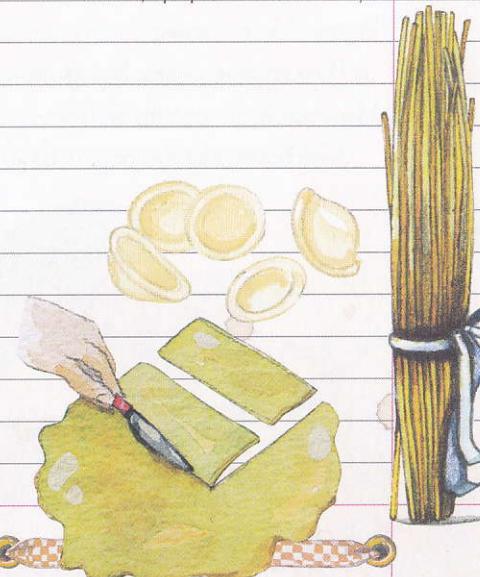
Editura Nomina

## Indexul rețetelor, pagină cu pagină

Dorul de casă	3	Sos de anghinare și mânătărci	23
Pastele: dacă nu ar fi existat, ar fi trebuit să fie inventate!	3	Sos de ton	24
PASTELE, spaghetele & co.	4	Sos de ton și hamsie	24
Indicele rețelilor, pagină cu pagină	5		
Prepararea pastelor este o artă (de la nord la sud, pastele devin din ce în ce mai tari)	6		
Înfinitele forme ale pastelor	10		
Reteta de bază pentru pastele din ghircă (sau grâu dur)	14	<b>Domnul Ragù pentru o masă plină de voioșie</b>	25
<b>Măritișul Printesei Pastă cu Prințipele Sos</b>	15	Sos ragù alla bolognese	26
Unt topit	16	Sos ragù alla napoletana	27
Pasta in bianco cu măzăre	16	(sau în stil napoletan)	27
Sos de măzăre	17	Sos ragù romagnolo	28
Sos de ardei	17	Sos ragù din carne de vită Marchigiana	28
Sos cu prosciutto, măzăre și smântână	18	Sos ragù cu măruntaie de pui	30
Sos cu sparanghel	19	Sos ragù de ficătei	29
Sos cu ciuperci	20	Sos ragù cu fazon	30
Sosul all'arrabbiata	20	Sos ragù de rătă	31
Pummarola - pasta de tomate	21	Sos ragù de rătă și măruntaie	32
Sos pentru postul din zilele de vineri	22	Sos ragù de iepure	33
Sos de anghinare	22	Sos ragù de mistreț	34
		Sos ragù de vânăt	34
		Sos ragù de căprioară și ciuperci	35
		Sos ragù de iepure de câmp	36
		Sos ragù de porumbel	36



<b>Clasicele, de la nord la sud</b>	37	Paste cu broccoli la tigaie	59
Maccheroncini al ragù delle Langhe	38	Spaghete cu tomate San Marzano	60
Trenette alla genovese (sau în stil genovez)	39	Pasta alla Norma	61
Tocco alla genovese	40	Pasta chi fastuchi	62
Trenette al marò	41	<b>Adevărată poveste a grădinii și a delicioaselor pasta casaro</b>	63
Corzetti al Ro	42	Paste cu nuci	64
Corzetti alla polceverasca	43	Paste cu nuci și cacao	64
Bigoli in salsa alla veneziana	44	Paste ruote cu brânză ricotta	65
Spaghetti al radicchio	45	Rigatoni ai quattro formaggi	65
Pasta alla mantovana	46	Pasta alla poderana	66
Maccheroni alla Gonzaga	47	(Paste ca pe moșioră)	66
Pici al sugo di nana	47	Paste cu gușă	67
Pici all'aglione	48	Paste cu gușă și tomate	67
Conchiglioni alla sorrentina	48	Carbonara vegetală	68
Paste cu sosagliata	49	Paste cu sos ragù din legume	68
Maccheroni alla pesarese	50	Paste pizzoccheri cu brânză bitto	69
Spaghete carbonara	51	Paste cu sos de roșii preparat la rece	70
Bucatini alla Vernaccia	52		
Bucatini marchigiani	52		
Cacio e pepe	53		
Fettuccine alla papalina (Fettuccine demne de Papă)	54		
Fettuccine alla romana	54		
Fregnacce alla sabinese	55		
Bavette all'oro di Sorrento	56		
Pasta con la mollica (Paste cu miez de pâine)	56		
Bucatini alla amatriciana	57		
Paste orecchiette cu cime (inflorescente) de rapita	58		



Respect pentru pacienti si carti

Paste cu sos din flori de dovleac 70

Paste cu sos de ghimbir 71

Paste trenette cu ierburi aromatice 72

Paste si cartofi 72

Caserecse vegetariene 73

Paste cavatelli cu rucola 74

Paste cellentani cu zucchini (dovleci) 74

Linguine cu lămâie 75

Farfalle alla bandiera (Farfalle

în culorile tricolorului italian) 75

Paste cu sos de post (sugo magro) 76

Paste cu sos de mânătărci și semințe de pin 83

Tagliatelle cu mânătărci și praz 84

Sos cu trufe negre 85

Maltagliati cu carne bresaola 86

Paste barbine cu flori de câmp 79

Pastele cu arome intense...

pentru cei curajoși! 87

Paste purtând aroma „aurului” pădurii 81

Spaghete cu usturoi, ulei și ardei iute 88

Pennette Monte Cervino

Pate vermicelli cu butargă 88

(Pennette ca pe muntele Matterhom) 82

Paste trenette cu baccalà 89

Macaroanele cu mânătărci ale Luciei

Macaroane cu cămați 89

(Maccheroni ai funghi porcini di Lucia) 82

Tagliatelle cu ciuperci și cămati 90

Fusilli cu mărunteie 90

Rigatoni cu pajata 91

Tagliolini cu spanac-sălbatic (sau spanacul-ciobanului) și salam 92

Spaghetti vagabondi (cu chiftele) 92

Linguine cu hamsii 93

Vermicelli alla puttanesca 94



Macaroane gratinate

95 Reteta de paste cu sardine

a bunicii Giuseppina

114

Macaroane scurte gratinate

96 Spaghetti al nero

115

în aromele pădurii

97 Maccheroncini cu sos de păstrăv

116

Timballo cu paste

Farfalle mare e monti

116

**Pastele și Marea:**

Spaghetti mare e monti

117

**O poveste de dragoste**

99 Paste fusilli cu sos de scoici

Spaghetti alla marinara

100 Vongole și broccoletti

118

Spaghete cu sos de barbun

101 Spaghetti allo scoglio

119

Spaghete cu arici de mare

101 Spaghete cu scoici Vongole și roșii

120

Paste trenette cu barbuni și anghinare

102 Trenette alle Vongole veraci (Paste trenette

cu scoici Vongole adevărate)

Spaghetti del pirata

102 Paste conchiglie (cochilii) cu sos

121

Tăitei cu crab păianjen european

103 Tăitei cu macrou și vinete

122

Tăitei cu macrou și vinete

104 Linguine cu midii, scoici Vongole

123

Spaghete cu macrou

104 Spaghete cu sos de langustine

124

Spaghete cu sos de scoici Vongole

105 Linguine cu homar

124

Spaghete cu obleți

106 Conchiglie marinatate

124

Linguine cu sos de caracată și legume

107 Paste bucatini cu anghilă

125

Spaghete cu biban

108 Paste ziti cu creveti Mantis

126

Penne cu scoici Vongole

108 Paste bucatini cu creveti Mantis

127

Paste pennette cu midii

109 Ditalini alla poverella

127

și flori de dovleac

109 Cavatelli cu midi alla tarantina

128

Spaghete cu midii

110 Spaghete cu midii

129

Farfalle cu somon afumat

110 și icre roșii de pește Lumpsucker

130

Farfalle cu creveti

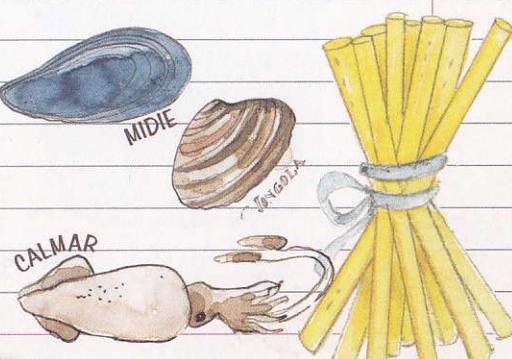
112 Paste gorganelli cu caviar

131

Paste cu sardine

113 Paste cu sardine

132





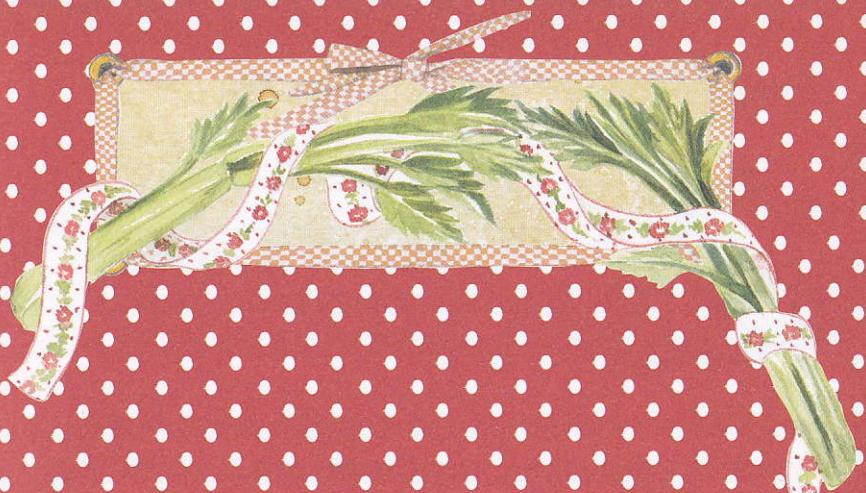
Respect pentru menișcări

## Rețeta de bază pentru pastele din ghircă ( sau grâu dur)

Pentru un minimum de patru persoane, este recomandat să frământați:

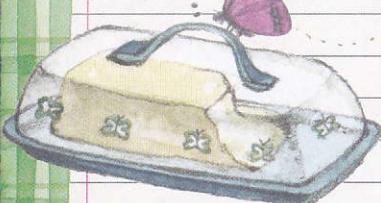
- 200 g de făină din ghircă (grâu bogat în gluten),
- 200 g de făină tip 00, sare.

Acest tip de paste, întâlnite mai ales în regiunile din sudul Italiei, au ca principală trăsătură faptul că, în pregătirea aluatului, nu se folosesc ouă și că sunt utilizate în cantități egale făină de ghircă și făină din grâu obișnuit. Frământați cu apă, puțin sărată și călduță, în cantitate suficientă, astfel încât să se obțină un aluat elastic și compact.



## Măritisul Printesei Pastă cu Prințipele Sos





## Unt topit

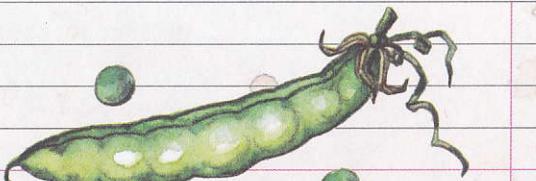
80 g de unt, 50 g de pancetta  
tăiată cubulete (optional),  
1 cățel de usturoi, salvie, piper boabe.

Topiți untul într-o crăticioară și adăugați usturoiul pisat, câteva frunzule de salvie și, după gust, pancetta tăiată cubulete. Asezonați cu piper măcinat pe moment și rumeniți până ce pancetta devine aurie, iar untul, măroniu.

## Pasta in bianco cu mazăre

Pentru sos: 300 g de mazăre boabe, 50 g de pancetta,  
50 g de unt, 1 ceapă mică, 500 ml de supă de carne, sare, piper.  
Pentru a desăvârși: 1 legătură de pătrunjel,  
60 g de parmezan răs.

Tăiați pancetta sub formă de cubulete și rumeniți-o într-o crătică cu coadă lungă, împreună cu untul și ceapa curățată și tocată fin. În momentul în care ceapa prinde tentă aurie, adăugați mazărea boabe. Mențineți la foc mic, adăugând gradual supa. Asezonați cu sare și piper și continuați să fierbeți. Într-o crătică încăpătoare, dați în clopot o cantitate mare de apă sărată și fierbeți tagliatellele până devin *al dente*. Scurgeți pastele, răstumați-le într-o supieră, turnați peste ele sosul de mazăre și presărați pătrunjelul tocat mărunt și parmezanul răs.



## Sos de mazăre

300 g de mazăre boabe, 200 g de prosciutto cotto,  
350 g de roșii, 1/2 de ceapă, 1 cățel de usturoi, busuioc, măghiran,  
ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe.

Curățați ceapa, tocați-o fin și apoi rumeniți-o într-o cantitate generoasă de ulei de măslini, împreună cu usturoiul pisat. Immediat ce prinde tentă aurie, adăugați mazărea, care în prealabil a fost fiartă și scursă, și prosciutto cotto tăiat fășii subțiri. Potriviți cu sare și piper și fierbeți la foc mic timp de circa un sfert de oră. Opăriți roșile în apă fiartă, decojiți-le și tocați mărunt pulpa de roșii, apoi puneti-le peste mazăre, asezând cu măghiranul și busuiocul fărâmătate. Apoi mențineți pe foc timp de o jumătate de oră sau, în orice caz, până când sosul prinde consistență și mazărea este bine fiartă. Acest sos este indicat pentru macaroane, penne și conchiglie.

## Sos de ardei

2 cutiute de brânză Philadelphia, 1 ardei gras mare, 2 linguri de lapte, ulei extravirgin de măslini, sare, piper.

În timp ce se fierb pastele, tăiați ardeiul în fășii și căliți-l, la foc moderat, într-o tigaie, în ulei de măslini, adăugând sare la sfârșit. Înmuiatați brânza Philadelphia în lapte și turnați-o în tigaie, dând focul la minimum și încălziiți compozitia. Înănd tigaia la foc mic, adăugați și pastele după ce le scurgeți de apă, amestecați-le cu crema de brânză și ardei și serviți-le fierbinti, adăugând, dacă doriti, piper negru.

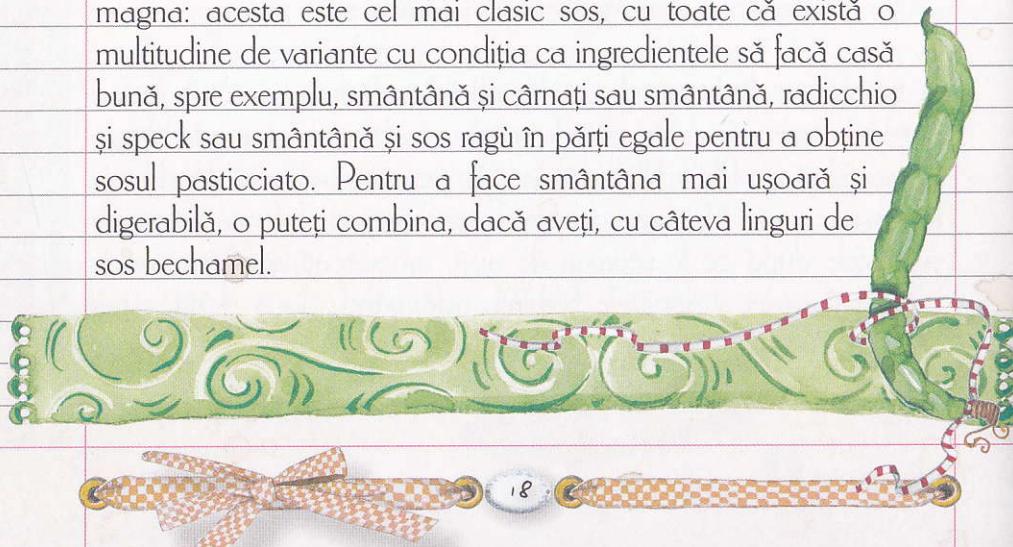


## Sos cu prosciutto, mazăre și smântână

1 felie de 150 g de prosciutto cotto, 200 g de mazăre boabe, 250 ml de smântână de gătit, 1 cătel de usturoi, 50 g de parmezan ras, nucșoară, 30 g de unt, 40 ml de ulei extravirgin de măslini, sare.

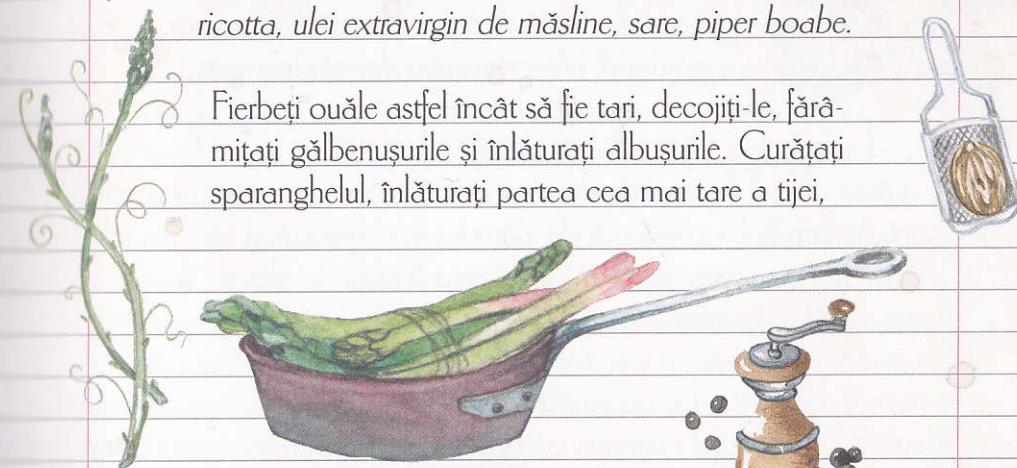
Într-o tigaie mare, puneți cătelul de usturoi nedecojit, uleiul de măslini, mazărea proaspătă sau congelată și două linguri de apă. Lăsați compozitia să fierbă la foc mic timp de 5 minute, cu capacul pus, apoi scoateți usturoiul. Tăiați prosciutto julienne, adăugați-l peste mazăre și amestecați bine până se întrepătrund puțin aromele. Turnați smântână, parmezanul ras, puțină nucșoară dată pe răzătoare, un vârf de sare și untul. Amestecați din nou până se leagă între ele toate ingredientele. După ce fierb pastele, scurgeți-le și puneți-le în tigaie împreună cu sosul timp de vreo 2 minute, după care le puteți servi.

Smântână este folosită extensiv în bucătăria din regiunea Emilia-Romagna: acesta este cel mai clasic sos, cu toate că există o multitudine de variante cu condiția ca ingredientele să facă casă bună, spre exemplu, smântână și cârnați sau smântână, radicchio și speck sau smântână și sos ragù în părți egale pentru a obține sosul pasticciato. Pentru a face smântână mai ușoară și digerabilă, o puteți combina, dacă aveți, cu câteva linguri de sos bechamel.



## Sos cu sparanghel

4 mănunchiuri de sparanghel verde, nucșoară, 2 ouă, 250 g de brânză ricotta, ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe.



Fierbeiți ouăle astfel încât să fie tari, decojiți-le, fără-mițați gălbenușurile și înlăturați albușurile. Curățați sparanghelul, înlăturați partea cea mai tare a tijei,

iar apoi legați tulpinile în mănunchi și lăsați-le în poziție verticală în apă clocoțită și puțin sărată. După circa 15 minute, scurgeți-le cu delicatețe (păstrând separat o parte din apă în care au fierit), tăiați extremitățile și feliați restul tulpinilor mai moi. Într-o cratiță de lut, rumeniți în uleiul de măslini extremitățile sparanghelului și tijele feliate, după care asezonăți după gust cu sare și piper. Opriti focul și presărați deasupra gălbenușurile de ou fără-mițate. Într-o supieră, folosind o furculiță de lemn, dizolvați brânza ricotta, adăugând foarte puțin din apă în care a fierit sparanghelul, sare și piper, și amestecați compozitia până când obțineți o cremă fină. În acest punct, uniți sparanghelul cu sosul, amestecați bine și folosiți acest sos delicat pentru a asezonă pastele tagliolini, gaganelli, farfalle sau pasta all'uovo ripiena' și chiar orezul fierat.





## Sos cu ciuperci

200 g de ciuperci, 150 g de prosciutto cotto,  
 200 g de pastă de tomate, 1 cățel de usturoi,  
 păstrav, ulei extravirgin de măslini, sare,  
 piper boabe.

Curățați ciupercile eliminând cu un cuțităș toate porțiunile pământii; apoi ștergeți-le cu o bucată de pânză puțin umezită și tăiați-le felii subțiri. Într-o crătiță, rumeniți, în câteva linguri de ulei de măslini, usturoiul și păstravul tocate foarte mărunt; adăugați prosciutto, ciupercile, sare, piper și lăsați timp de 10 minute până se întrepătrund aromele. În acest punct, adăugați pasta de tomate, asezonată cu sare după gust, acoperiți crătița și continuați să fierbeți la foc mic pentru circa o jumătate de oră. Puteți folosi acest sos pentru a asezona pastele tagliatelle, reginette, macaroanele, mezze maniche, orezul sau mămăliga.

## Sosul all'arrabbiata

350 g de roșii, 2 căței de usturoi, 1 ceapă,  
 brânză pecorino romano dată pe răzătoare,  
 ulei extravirgin de măslini, sare, 3 ardei roșii iute.

Decojați și mărunțeți ceapa și usturoiul, apoi puneti-le la călit în uleiul încălzit. Opăriți roșile, decojați-le și strivăți-le cu o furculiță de lemn. Când căleala prinde o tentă aurie, adăugați ardeiul iute tocat fin și roșile, după care continuați să fierbeți timp de aproximativ o jumătate de oră. Condimentați cu acest sos pastele ziti și penne, alături de brânză pecorino romano dată pe răzătoare.

## Pummarola<sup>2</sup> - pasta de tomate

400 g de roșii, 1 cățel de usturoi, busuioc, oregano,  
 ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe sau ardei iute roșu.

Opăriți roșile în apă clocoțită, decojați-le, îndepărtați semințele și lichidul vegetal și, când ati terminat, mărunțeți-le. Într-o crătiță, încingeți câteva linguri de ulei și rumeniți usturoiul zdrobit, după care îl scoateți și adăugați roșile; sărați, presărați puțin piper sau ardei iute, adăugați busuiocul și oregano tocate fin și lăsați să fierbă timp de circa o jumătate de oră, amestecând din când în când. Când sosul se îngroașă, îndepărtați crătița de pe foc și treceți compozitia prin sita pentru legume, după care aşezati crătița din nou la foc mic pentru încă vreo 20 de minute. Acest sos se poate păstra în frigider chiar și timp de o săptămână, dacă este pus într-un recipient cu închidere ermetică. Este ideal pentru orice tip de paste, dar și pentru a desăvârși felurile de mâncare pe bază de carne și tocăniță de legume; poate, de asemenea, să fie folosit ca garnitură pentru mămăligă, orez, pizza și ca bază pentru prepararea altor sosuri de consistență diversă.



## Sos pentru postul din zilele de vineri<sup>3</sup>

300 g de roșii, 250 g de sardine în ulei, 6 bucăți de file de hamsie în ulei, 20 g de măslini, 1 cățel de usturoi, păstrav, 1/2 de pahar de vin alb, ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe.

Opăriți roșile în apă clocoită, decojiți-le și tocați-le mărunt. Rumeniți în câteva linguri de ulei de măslini usturoiul zdrobit, după care îl scoateți și puneti hamsiile și sardinele scurse de ulei și mărunțite cu ajutorul unei linguri de lemn. Stropiți cu vin, adăugați mixul de măslini, roșii, sare și piper și mențineți la foc mic timp de o jumătate de oră. Cu puțin timp înainte de a stinge focul, asezonati cu păstravul mărunțit.

## Sos de anghinare

4 bucăți de anghinare, 2 ouă, 1 lămâie, 1/2 de pahar de vin alb sec, unt, ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe.

Curătați anghinarea tăind capetele și îndepărând frunzele exterioare mai tari, feliați mărunt și puneti la înmuiat în apă acrătă cu zeama lămâii. Într-o cratiță, încălziți puțin ulei și o bucată de unt de mărimea unei nuci, adăugați anghinarea și lăsați câteva minute ca să prindă aromă. Stropiți cu vin, condimentați cu sare și piper și continuați să fierbeți la foc potrivit timp de aproximativ o jumătate de oră.



Între timp fierbeți bine ouăle, după care le răciți sub jetul de apă, le decojiți și le tăiați pe jumătate. Puneti gălbenușurile într-un castron, adăugați o bucată de unt de mărimea unei nuci și amestecați bine cu ajutorul unei furculițe până obțineți o compoziție consistentă; apoi adăugați acest amestec peste sosul aflat pe foc. Acest condiment delicios este ideal pentru farfalle, conchiglie, penne.

## Sos de anghinare și mâncătărci

4 bucăți de anghinare, o legătură de mâncătărci uscate, 200 g de roșii decojite, 1 ceapă, 1 legătură de păstrav, 1 cățel de usturoi, 1 polonic de supă, 5 linguri de ulei extravirgin de măslini, 20 g de unt, sare, piper.



Tăiați mărunt roșile. Decojiți anghinarea îndepărând frunzele exterioare mai tari și partea internă. Tăiați-le felii și rumeniți-le într-o tigaie. Adăugați ceapa mărunțită și ciupercile ținute, în prealabil, în apă călduță. Continuați să fierbeți, stropind din când în când cu apă în care ati înmuiat ciupercile, strecurătă, desigur, și cu supa încălzită. Când anghinarea se frăgezește, încorporați în sos amestecul obținut din păstravul și usturoiul tăiate mărunt și, la final, roșile. Potriviți cu sare și piper după gust și continuați să fierbeți pentru circa 15 minute.



## Sos de ton

125 g de ton în ulei, 350 g de roșii,  
1/2 de ceapă, 1 cățel de usturoi, pătrunjel,  
ulei extravirgin de măslini, sare, piper boabe.

Opăriți roșiile în apă clocoțită, decojiti-le și apoi tăiați-le în bucăți mari. Într-o tigaie generoasă, călăti în puțin ulei ceapa și usturoiul tocate mărunt, apoi adăugați tomatele și fierbeți timp de circa 20 de minute la foc mic. Scurgeți tonul, mărunțiti-l și puneti-l peste sos; asezonați cu sare și continuați să fierbeți pentru încă 10 minute. Îndepărtați tigaia de pe foc și asezonați cu pătrunjel mărunțit și un vârf de piper proaspăt măcinat. Preparat simplu și gustos, sosul de ton este folosit în mod tradițional la cina din Ajunul Crăciunului și în postul din zilele de vineri. Se potrivește bine cu pastele trenette și cu spaghetele.

## Sos de ton și hamsie

300 g de ton proaspăt, 100 g de măslini negre, 6 bucăți de file  
de hamsie, 1 cățel de usturoi, 1 legătură de pătrunjel,  
60 ml de ulei extravirgin de măslini, sare, piper.

Tăiați tonul cubulete, tocați mărunt pătrunjelul și scoateți sâmburii măslinelor. Într-o tigaie încăpătoare, turnați uleiul și adăugați usturoiul întreg. Lăsați ca uleiul să prindă aromă, după care scoateți usturoiul. Încorporați tonul, hamsiile, măslinile feliate și pătrunjelul. Potriviți cu sare și piper după gust și fierbeți la flacără mare, amestecând des, până când ingredientele sunt bine contopite.



## Domnul Ragu

pentru o masă  
plină de voioșie

