

COCINA ITALIANA

1. [Acquacotta](#)
2. [Bulbos de hinojo al estilo de Apulia](#)
3. [Carpaccio](#)
4. [Conejo en civet a la Sarda](#)
5. [Ensalada italiana](#)
6. [Espagueti a la zucca](#)
7. [Espagueti a le vongole](#)
8. [Espagueti carbonara](#)
9. [Espagueti carbonara](#)
10. [Espagueti carbonara para torpes](#)
11. [Fondos de alcachofa a la florentina](#)
12. [Gnocchi o ñoqui](#)
13. [Gratín de nabos a la milanese](#)
14. [Hígado de ternera a la veneciana \(Fegato alla veneciana\)](#)
15. [Lasaña al horno](#)
16. [Lasagna a la Bolognese](#)
17. [Ossobucco](#)

18. [Ossobucco](#)
19. [Ossobucco](#)
20. [Masa para pizza](#)
21. [Ñoquis con salsa cuatro quesos](#)
22. [Pasta para pizza](#)
23. [Pasta para pizza](#)
24. [Pasta fresca](#)
25. [Pasta fresca](#)
26. [Penne Gorgonzola](#)
27. [Pesto](#)
28. [Pollo Vesubio](#)
29. [Risotto](#)
30. [Stracotto alla lombarda](#)

Lasaña a la Boloñesa

15 laminas de lasaña

150 g carne picada de ternera

150 g carne picada de cerdo

50 g salchichas frescas

50 g setas

2 cucharadas soperas de tomate frito

1/2 vaso de vino Marsala

3 tazas de caldo de carne

1 cebolla

1 zanahoria

1 ajo

1 cucharada soperas de mantequilla

50 g queso parmesano

----- Bechamel -----

40 g mantequilla

40 g harina

900 ml leche

Nuez moscada

[Nota: El vino marsala lo podrás sustituir por cualquier vino dulce. Con Jerez dulce da muy buenos resultados.]

Cocemos las laminas de lasaña el tiempo que nos indiquen en la caja, o la remojaamos si son precocidas. Escurrimos y reservamos.

RELLENO (Ragú):

Picar la cebolla, la zanahoria y el ajo. Sofríelos con una cucharada de mantequilla. Añade las carnes, las salchichas y las setas. Cuando esté dorado se añade el tomate, el vino y el agua. Se deja evaporar. Se añaden 3 tazas de caldo de carne y se deja cocer durante 45 minutos. Se sala.

BECHAMEL:

Se derrite la mantequilla. Se añade la harina y se mezcla bien, añadiendo poco a poco la leche, removiendo sin parar para que no se formen grumos. Se sala y se añade un poco de nuez moscada, se lleva a ebullición y se deja unos minutos.

Encendemos el horno a 250°. A continuación untamos una bandeja con mantequilla. Añadimos una capa de ragú, otra de bechamel y espolvoreamos con queso parmesano. Se tapan con 3 laminas de lasaña. Se siguen colocando del mismo modo capas, hasta que se acaben las laminas.

Terminamos con el ragú que sobra, con la bechamel y con queso parmesano. Lo metemos al horno durante 20 minutos y lo dejamos reposar 10 minutos antes de servir.

CONEJO EN CIVET A LA SARDA

Ingredientes para 4

- 1 conejo de 2 kg, con su hígado
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 50 gr alcaparras
- 1.5 dl vino tinto
- 3 c.s. vinagre tinto
- 1 dl aceite de oliva virgen
- sal y pimienta

Trocear el conejo y picar muy fino su hígado Picar cebolla, ajos y por separado las alcaparras.

En un morterillo, machacaremos y mezclaremos el hígado con la cebolla, los ajos y la mitad de las alcaparras..

Un una "cocotte" grande, calentaremos el aceite y pondremos a dorar los trozos de conejo. Cuando todo esté bien coloreado, lo pondremos en espera en un plato.

Echar el contenido del morterillo en la "cocotte" y dejaremos cocer a fuego suave unos 10 minutos.

Entre tante habremos mezclado en un tazón el vino y el vinagre que aguaremos con medio litro de agua. Volcar el líquido en la cacerola con el

hígado mezclado después que haya cocinado los 10 min. y agregarnos el resto de las alcaparras.

Llega el momento de devolver el conejo a la cacerola, bajando después el fuego a sauge, cubriremos y dejaremos que murmure plácidamente unos 30 minutos.

Se puede servir caliente o frío.

Me olvidaba, el instrumento raro se llama Cuncordia a Launeddas y acompañaban a las buffalas de buena mozzarella. En realidad tendría que enviar una receta de buffala, pero como no tengo ninguna a mano, bueno estará el conejillo.

Espagueti carbonara

INGREDIENTES

Para 4 personas

- *1/2 kg de espagueti*
- *1 clara de huevo*
- *7 yemas*
- *1 copa nata sin montar*
- *Pimienta negra*
- *7-8 lonchas de tocineta*
- *Queso parmesano.*

PREPARACIÓN:

Cortar la tocineta en trocitos y freirla en la sartén. En un bol pequeño mezclar la clara y las yemas de huevo. Luego mezclar la nata y la pimienta. Cuando esté listo, tendrá un color amarillo pálido. Cocer los espagueti en agua hirviendo y echar sal. Para entonces la tocineta estará hecha, si hay mucha grasa, tirar la mitad y apagar el fuego de la tocineta. Cuando la pasta esté cocida, eliminar el agua y echar los espagueti a la sartén, sobre de la tocineta. Revolver la pasta y la tocineta a medio fuego. Echar la salsa de nata y huevos y mezclarla bien. Seguir calentando hasta que el huevo se cocine un poco. Servirlo caliente con queso parmesano.

Pollo Vesubio

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- *2 patatas grandes*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *5 dientes de ajo enteros*
- *1 pollo pequeño en trozos (con piel y huesos)*
- *1 cucharada de orégano seco (hay que hacerlo polvo entre las manos para desmenuzar las hojas) ½ cucharada de ajo en polvo*
- *1 vaso (de agua) de vino blanco seco*
- *Sal*

PREPARACIÓN:

Pelar las patatas y cortarlas en cuatro, y luego cada cuarto por la mitad de manera que queden cuñas grandes. En un recipiente que luego pueda ir al horno, dorar los dientes de ajo a fuego medio, 4-5 minutos, hasta que cojan color. Retirar el ajo y reservar. Añadir los trozos de patata y hacer cosa de un cuarto de hora, hasta la que las patatas se doren, removiendo a menudo con cuidado. Reservar las patatas sobre papel absorbente. Añadir el pollo al aceite con la piel para abajo. Dorar unos diez minutos a fuego no muy vivo. Dar la vuelta al pollo y espolvorear con el orégano, el ajo en polvo, sal y pimienta. Añadir el vino poco a poco. Volver a colocar las patatas y los ajos. Meter el recipiente en el horno y dejar hacer una media hora, hasta que el pollo esté hecho. Los últimos diez minutos regar con sus propios jugos. Servir con el juguillo. Y las patatas, claro.

Carpaccio

INGREDIENTES

Cantidades acorde con los comensales.

- *Trozos de carne de buena calidad, extremadamente frescos.*
- *Sal y pimienta al gusto*

Para la guarnición:

- *Anchoas en aceite*
- *Tiras de pimiento verde*
- *Cebollinos picados*
- *Pimientos, verde y rojo picados*
- *Alcaparras*
- *Limón*
- *Mostaza*
- *Berros*
- *Apio*
- *Pan integral*
- *Salsa tártara, fuerte, como para el steak tartare.*
- *Salsa Soja*
- *Salsa Worcestershire*
- *Tabasco*

PREPARACIÓN:

Eliminar la grasa y tejido conjuntivo de los filetes, cortar la carne en pequeñas lonchas de 5 milímetros de grosor, siguiendo las fibras y no a través.

Tomaremos unas hojas de plástico, que las aceitaremos y meteremos las lonchas salpimentadas entre dos hojas. Con un mazo vamos golpeando sobre la carne y esta se ira extendiendo, el proceso de golpeo habrá terminado cuando se transparente la luz a través de la carne. Quitaremos una hoja de plástico y la loncha la pondremos sobre la fuente de servir, en la fuente quitaremos la otra hoja de plástico, así haremos con todas las lonchas que vayamos a preparar.

Adornaremos la fuente con filetes de anchoa y tiras de pimiento verde entrecruzados, formando rombos, con las alcaparras, cebollino y pimiento picado espolvorearemos por encima de la carne.

Acompañaremos el plato con los berros, apio, limón en gajos y pan integral. En la mesa tendremos para uso del comensal que lo requiera las salsas, Worcestershire, Tártara, Soja, Tabasco.

Risotto

INGREDIENTES

Para 4 personas

- *200 gr de arroz*
- *1 bote de concentrado de tomate*
- *300 gr de tomates frescos*
- *Caldo de carne*
- *20 gr de mantequilla*
- *0.5 dl de aceite de oliva*
- *100 gr de tocineta ahumada*
- *1 ó 2 cebollas*
- *50 g de gruyere picado*

PREPARACIÓN:

Pica finamente la cebolla y la tocineta y pásalo por una sartén con mantequilla hasta que la cebolla quede transparente y la tocineta dorada. Añade el arroz y remueve hasta que quede translúcido. Añade el caldo y agua de forma que el volumen total de líquido sea tres veces mayor que el de arroz. Cuando el arroz haya absorbido todo el agua añade el concentrado de tomate, el tomate. y cuando termine la cocción añade el gruyere. También se puede añadir salchichas de Estrasburgo o trozos de pollo.

Hígado de ternera a la veneciana (Fegato alla veneciana)

INGREDIENTES

Para 4 raciones:

- *500 gramos hígado de ternera, cortado en lonchas de unos 5 milímetros y luego en tiras de 5 centímetros de ancho por 10 de largo.*
- *2 cebollas grandes, partidas en finas rodajas*
- *50 Gramos de champiñones u otra seta que os guste.*
- *8 Cucharadas de aceite de oliva.*
- *50 Gramos de mantequilla.*
- *2 Cucharadas de vino de jerez seco*
- *1/2 Cucharada de perejil*
- *2 Cucharadas de vinagre de vino tinto*
- *Sal, pimienta, un toque de nuez moscada y una pulgarada de salvia.*

PREPARACIÓN:

Calentar el aceite en una sartén y freír las rodajas de cebolla hasta que se doren, añadimos las setas y cocemos hasta que se hagan, le añadiremos también el resto de ingredientes a excepción del vino. En una cazuela salteamos el hígado con la mantequilla, hasta que quede ligeramente tostado, le añadimos el vino y mantenemos al calor hasta que se evapore el vino. Ya cuando tenemos todos los ingredientes en su punto, echamos sobre el hígado el contenido de la sartén, de manera que cubra bien todo el hígado, salaremos al gusto. Se deja al calor, pero sin que cueza, durante 3/4 minutos.

Servir caliente.

Nota.- El hígado de ternera es mucho mas fino que el de vaca. No debe emplearse nunca atrasado, ha de elegirse, por lo tanto, lo mas fresco posible. Para limpiarlo es suficiente con quitarle una telilla muy delgada que lo envuelve. Para que el hígado resulte tierno, y no parezca un trozo de corcho, debe saltearse deprisa y con poca grasa, no debe hervir con la salsa pues endurecería, así mismo la sal se le pondrá en el ultimo momento pues también lo endurece.

Ossobucco

Es una pata de ternera. Literalmente, en italiano, significa "hueso con agujero".

Es un plato típico del norte de Italia. La explicación al nombre es sencilla: La pata se corta transversalmente en discos, y cada uno de estos discos tiene en el centro un agujero para el tuétano del hueso. El tuétano, precisamente, es un elemento esencial de este plato.

Los discos cortados (2,5-3,5 cm aprox.) se harinan y doran en la sartén con aceite caliente, salpimentándose. Se ponen en una cazuela, se cubren de vino blanco (1 cm por encima) y caldo de carne. Se añaden un par de clavos y se mete al horno a 160 grados, previamente caliente. Se deja hacer lentamente.

En el aceite restante en la sartén se ponen a freir cebollas, ajos machacados, zanahoria en rodajas, puerro y apio cortados. Cuando empiece a dorarse la cebolla, se añaden las especias: corteza de limón rallada, savia, romero, tomillo (si son frescos, mejor). Añadimos un par de cucharadas de

concentrado de tomate (o tomate natural previamente reducido). A mí me gusta sin tomate.

La mezcla se añade a los discos de ternera y se deja terminar de hacer. Servir en una fuente con la salsa por encima, que en días normales a mí me gusta "tal cual", sin colar ni triturar, pero que en este caso, recomiendo pasar por un colador (sin manivela), apretando para sacar todo lo que se pueda, y poner a reducir. Una vez reducido, se bate con aparato eléctrico. En Italia lo sirven con arroz blanco o espaguetis, pero en nochebuena debe ser servido sin guarnición. A lo sumo, unas patatas "paris", muy chiquitinas.

Ossobucco

La precaución que tenemos que tener para guisar este plato es pedirle al carnicero, que la pierna de ternera la sierre de forma que cada trozo de hueso con su tuétano este rodeada de carne.

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- *4 trozos de Osso buco.*
- *50 cc. De aceite de oliva*
- *1 cebolla*
- *1 zanahoria*
- *1 rama de apio*
- *1 diente ajo*
- *100 gr. De queso parmesano, rallado*
- *1 vaso de vino blanco*
- *1 vaso de vino tinto*
- *200 cc. Salsa de tomate, si es salsa boloñesa, mucho mejor*
- *Sal y pimienta al gusto,*
- *250 gr. De pasta italiana, cintas o similar*

PREPARACIÓN :

Poner el aceite en una cacerola y dorar los trozos de carne. Cortar la cebolla y zanahoria en rodajas, el apio en juliana y el ajo bien picado, añadiendo estas verduras a la cazuela con la carne. Salpimentar. Verter por encima de todo, la salsa de tomate o la boloñesa, si se usa, los vinos tinto y blanco, dejar que se reduzca un poco y luego rociar todo con un cazo de agua

hirviendo, tapar y dejar cocer a fuego lento por 45 minutos o hasta que la carne este tierna. Para rematar el plato utilizar cintas de pasta. Las cintas una vez cocidas las añadiremos a la cazuela y las mezclaremos con todo el conjunto, para servir espolvorearemos con el queso rallado. Precaución, durante la cocción no debe de salirse el tuétano de su hueso, ya que así hay que presentarlo en la mesa.

Stracotto alla lombarda

INGREDIENTES

- *1,2 Kg de buey*
- *50 g de mantequilla*
- *Medio vasito de aceite*
- *un vaso de vino tinto seco*
- *2 cebollas*
- *2 zanahorias*
- *2 hojas de perejil*
- *una costilla de apio*
- *60g de jamón (¿crudo?)*
- *2 cucharadas de salsa de tomate*
- *1 diente de ajo*
- *1 l de caldo de carne*
- *sal y pimienta*

PREPARACIÓN:

El jamón, cortado en tiras, sirve para mechar la carne. Una vez hecho esto, atar la carne para mantener la forma durante la cocción. En una cazuela de medida adecuada a la carne, poner el aceite y la mantequilla y apenas estén calientes, poner la carne, dorándola por todos los lados. Bañarla con el vino y apenas este se evapore condimentarla con la sal y la pimienta. Añadir a la cazuela la cebolla, zanahoria y apio cortados gruesos y el perejil, rehogar un minuto y añadir el caldo caliente y, por fin, la salsa de tomate. Tapar el

recipiente y dejarlo sobre el fuego, bajísimo, por 2h - 2 1/2h o el tiempo necesario para la cocción del stracotto al punto.

Espagueti a la zucca

INGREDIENTES:

- *350-400 gr. de espagueti*
- *250-300 gr. de calabaza cortada en daditos*
- *2 dientes de ajo*
- *Aceite de oliva*

PREPARACIÓN:

La zucca sería la calabaza. Este plato es típico de la cocina popular napolitana que aunque es una cocina pobre, está considerada como una de las más ricas y completa del mundo.

En un puchero mediano, echar una medida de aceite (de oliva)! y un par de ajos enteros (aplastados). Cuando estos estén doraditos los apartáis y sin hacer quemar el aceite echais la calabaza. Dejad unos minutos y luego añadir un vaso de agua hirviendo (tener al lado otro puchero con agua). Cubrir y dejar que la calabaza vaya desaciendose. Añadir otros dos o tres vasos de agua, salar y cuando hierva hechar el espagueti cortado con las manos (trozitos de 2-3 cm).

Cuidado con la cantidad de agua, no debe ser excesiva en cuanto el plato debe quedar cremoso, ni demasiado liquido ni demasiado seco, por lo tanto

intentad añadir el agua cuando lo requiera la pasta y para que ésta no se pegue.

No confieis en el tiempo de cocción indicado, el único arbitro es vuestro gusto, por lo tanto tenéis que probar la pasta a menudo. (que esté al dente sino se vuelve papilla). Un minuto antes de quitar el puchero del fuego, echar un poco de perejil picadito y en el plato si se desea un poquito de queso rallado (de buena calidad, seco y salado si es posible) (pecorino...de oveja) os encantará.

Espagueti a le vongole

INGREDIENTES:

Para 5 personas:

- *500 gr. de espageti*
- *1kg. de chirlas (es importante que sean muy frescas)*
- *500 gr. de tomates maduros para salsa*
- *0'75 dl. de aceite de oliva extra virgen*
- *2dientes de ajo*
- *1 ramito abundante de perejil*
- *Sal*
- *Pimienta.*

PREPARACIÓN:

Lavar bien las chirlas, directamente bajo en grifo de agua fría. A continuación, ponerlas en una sartén con una cucharada de aceite y darles

un hervor a fuego vivo. Tan pronto se abran, retirar la sartén del fuego, escurrir el caldo, dejándolo en reposo en un vaso, para que deposite la arena. Con una cucharita, desprender las chirlas de las conchas y reservarlas en un plato. En una cazuela, sofreír ligeramente en el aceite el ajo picado con unas hojitas de perejil. Añadir el caldo de las chirlas previamente filtrado. Remover, dejar que se evapore un poco, e incorporar los tomates cortados en trocitos, pelados, libres de semillas y escurridos. Sazonar con sal y pimienta y cocer durante unos diez minutos. Añadir las chirlas y retirar del fuego al primer hervor. Aparte cocer la pasta (al dente) en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez en cuando durante la cocción. Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.

Antes de servir a la mesa, espolvorear por encima el resto del perejil picado.

Lasaña al horno

INGREDIENTES:

para 5 personas

- *250gr. de lasaña al huevo (20 placas)*
- *1kg. de salsa de tomate con picadillo de carne*
- *2 vasos de bechamel*
- *100gr. de mozzarella o queso blanco para fundir*
- *50gr. de mantequilla*
- *50gr. de queso parmesano.*

PREPARACIÓN:

Hervir la lasaña previamente en agua salada (3-4 litros de agua y una cucharada de sal). Cuando el agua hierva a borbotones, echar primero la sal y a continuación las placas de lasaña de una en una y despacio, para que floten durante unos instantes y no pare la ebullición. A los 7-8 minutos, retirar la olla del fuego, escurrirla parcialmente y ponerla bajo el chorro de agua fría. Una vez las lasañas estén bien frías, escurrirlas y proceder a su relleno: Untar con mantequilla una fuente de horno rectangular y extender en el fondo de la misma un vaso de la bechamel. Colocar la primera hilera de lasañas y, sobre cada placa, extender dos cucharadas de salsa de carne y unos pedacitos de mozzarella. Alternar lasañas y relleno hasta formar 4-5 capas sobrepuestas. Extender sobre la última hilera de lasaña la bechamel restante y por encima la salsa de carne rellenando bien todos los huecos. Espolvorear con parmesano rallado y añadir unos trocitos de mantequilla. Meter en el horno caliente a 180°C durante unos 30 minutos y retirar cuando

esté dorada. Servir caliente en la misma fuente o en platos individuales, previamente calentados.

Penne Gorgonzola

INGREDIENTES:

Para 4 personas:

- *600 gr. de penne*
- *100 gr. de queso crema*
- *500 ml. de nata líquida o leche (más o menos)*
- *150 gr. de Parmesano rallado*
- *250 gr. de Gorgonzola*
- *100 gr. de avellanas*
- *Unas ramitas de perejil picado*

PREPARACIÓN:

Hervir la pasta según las instrucciones del paquete. En una sartén grande o una cazuela de fondo grueso, poner el queso crema y parte de la nata o leche. Calentar a fuego bajo hasta que se forme una crema homogénea. Añadir el Parmesano poco a poco, sin dejar de remover. A medida que la salsa se vaya espesando aclararla con más crema o leche. Una vez esté integrado el Parmesano, añadir el Gorgonzola e integrar también. Colocar la pasta hervida en una fuente, la salsa bien caliente por encima, y salpicar con perejil picado y avellanas, también picadas gruesas.

Acquacotta

Esta recetilla proviene de una región de Italia llamada la Maremma, que está en la Toscana (entre Siena y la costa, para entendernos), bastante salvaje y primitiva (en lo que cabe) y es de consumo usual entre ganaderos y pastores.

INGREDIENTES

Para 6 personas humanas

- 15 cl. de aceite de oliva (rezad por el alma de la madre - indemostrada- del Comisario Fischler de la UE)
- 1 tallo de apio (como de un palmo de longitud)
- 1 zanahoria
- 3 cebollas pequeñas
- 1 pimiento de cayena (de los colorados -¡dinamita!- chiquitines)
- 800 grs. de espinacas, bien lavadas y cortadas en trozos
- 400 grs de guisantes (o de judías, o de corazones de alcachofa o de pimientos verdes : lo que pilléis)
- 400 grs. de tomates, maduros, pelados, y cortados en trocitos
- 5 huevos (de gallina, que no de huevifactoría)
- 2 pellizcos de sal
- 100 grs. de queso manchego curado raspado (en evitación del Pecorino Toscano, que es el de la receta original , pero que no es patrio y que, por tanto, no lo voy a promocionar)
- 6 tostaditas de pan (no vale de supermercado) : de pan, pan.

PREPARACIÓN :

Poned una olla al fuego. Cuando esté caliente le echáis el aceite y las cebollas, finamente picadas : añadid la sal y la cayena. Cuando las cebollas estén transparentes (no torrefactadas, para lo cual hay que ir despacito) le añadimos las espinacas. Siguiendo a fuego suave y tapando la ollita, cuando las espinacas estén blandas, adjuntad los guisantes (o judías, o pimientos, o alcachofas, o judías verdes : lo que hayáis elegido) y los tomates. Coced durante 20 minutos. Añadid entonces 1 litro (o quizá un poco más : vosotros veréis) de agua hirviendo y dejad que siga cociendo durante otros 20 minutos.

Batidme los huevos en un bowl y añadid el queso. En los culos (con perdón) de los cuencos donde habremos de servir el invento, poned las rebanadas de pan. Cubridlas con la mezcla de los huevos y del queso batidos. Echad sobre los cuencos la sopa -semihirviendo- para que los huevos se cuajen.

Si es preciso salar (que creo que no), hacedlo.

Fondos de alcachofa a la florentina

INGREDIENTES

- *6 alcachofas*
- *30 g de mantequilla*
- *50 g de gruyère rallado*
- *500 g de espinacas*
- *40 g de harina*
- *sal y pimienta*

PREPARACIÓN:

Limpia las alcachofas crudas levantando cada hoja. Pela el fondo de la alcachofa como si fuera una patata. Lávalas en agua con zumo de limón o vinagre, échalas en una olla con agua fría abundante, cuécelas y déjalas hervir hasta que la parte inferior de la alcachofa se pueda retirar fácilmente, en ese momento, sácalas del agua, ráspalas, escávalas un poco y guarneciéndolas con una buena cucharada de espinacas. Recúbrelas con salsa mornay, un poco de queso rallado y gratínalas unos minutos en horno caliente.

Gratín de nabos a la milanesa

INGREDIENTES

Para 4 personas

- *1 kg de nabos jóvenes*
- *100 gr de parmesano*
- *4 ó 5 cucharadas soperas de jugo de carne*
- *30 gr de mantequilla*
- *2 cucharadas soperas de perejil picado*

PREPARACIÓN

Pela los nabos, hazlos pochar en agua salada hirviendo durante quince minutos (el tiempo depende del tamaño de los nabos). Escurre los nabos, déjalos templar y córtalos en rodajas. Ponlos en una bandeja de horno bien untada en mantequilla y espolvoréalos con el parmesano picado. Añade el jugo de carne y ponlo a gratinar en horno caliente durante unos 10 minutos, échale la mantequilla fundida y el perejil picado dejándolo unos minutos más en el horno. Servir acompañando a carne asada

Pesto

Para aderezar unos "linguines, fettucine, tagliatelle, farfalle o trenettes"

INGREDIENTES

- *36 Hojas de albahaca*
- *3 Dientes de ajo*
- *90 gramos de Pecorino rallado*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *Sal gruesa*

PREPARACIÓN:

Para preparar el pesto, machacar un poco de ajo y unas hojas de albahaca en un mortero, ir gradualmente añadiendo sal gruesa, albahaca y ajo. cuando esto este todo integrado en el mortero y a fuerza de majar tenemos una pasta fina, con movimientos circulares de la mano añadimos poco a poco el pecorino, obtendremos una pasta espesa, al final le añadiremos la cucharada de aceite y mezclaremos bien. A la pasta obtenida le añadiremos una cucharada del agua de cocción de la pasta.

Nota: si se le ponen piñones no mas de 40 gramos, si usamos queso parmesano pondremos mita y mitad, cuajada de leche bien escurrida 40 gramos. Los piñones majarlos desde el principio, quesos y cuajada en lo indicado para el pecorino.

Pasta fresca italiana

Para obtener 4 raciones de pasta al huevo, normalmente se emplean 300 gr. de harina de fuerza, 3 huevos y una pulgarada de sal, opcional un hilo de aceite o un poco de leche, (también se pueden hacer pasta verde de espinacas, colores etc. Como M. Carmen te ha enviado excelente información, no insisto en este particular,).

Nota: para conseguir harina de fuerza hay que dirigirse a un panadero, esta harina esta enriquecida con gluten. La normal que venden en tiendas y supermercados es valida pero el producto final no queda perfecto en lo referente a textura.

Otra nota: Como no todas las harinas tienen el mismo poder absorbente será preciso unas veces añadir una o dos cucharillas de liquido, en este caso huevo, aunque una o dos cucharillas de agua no le va mal y en otros un poco mas de harina.

Confección de la masa:

Se pone la harina en una mesa para amasar, (mármol seria lo deseable, pero sobre superficies de formica también se puede), se hace un hoyo en el centro y se ponen los huevos, sal, etc. En este caso los huevos sin batir, se amasa bien y tiene que quedar la masa aterciopelada (con un pequeño brillo satinado), como la masa habrá adquirido correa, la dejaremos reposar envuelta en un paño húmedo por espacio de media hora como mínimo.

Estiramiento de la masa:

M. Carmen te dice que no es necesaria la maquina y es cierto, pero esta labor se hace mucho mejor con maquina. Para estirla con rodillo hay que ser un virtuoso para dejar la pasta en toda su superficie con el mismo grosor, y luego si lo que quieres obtener son unos espaguetis finos es un poco dificultoso obtener el mismo calibre. Si gusta la pasta fresca, para mí no hay otra, tener una maquina en mi opinión es imprescindible.

Transcurrido el tiempo de reposo, pasaremos la masa por los rodillos lisos de la maquina empezando con el máximo grosor, (Máxima separación entre rodillos), rebajando el grosor a cada pasada. Si vemos que cuando pasamos la pasta por los rodillos se pega, espolvorearemos sobre la cinta de masa un poco de harina, la plegaremos y volveremos a empezar a pasarla por la maquina desde el máximo grosor hasta el requerido para cada tipo de pasta.

Dar forma a la pasta:

Una vez la pasta estirada, yo la suelo dejar de un grosor de 1 mm. a 1,5 mm. Entonces pasamos la pasta, que tiene el aspecto de una cinta ancha, (será mas o menos ancha dependiendo del tamaño de maquina que usemos), por los rodillos de corte, rodillos para raviolis etc., cortarla para canelones o lasagna, etc.

Las maquinas que he visto por grandes almacenes son de tipo pequeño pero más que suficiente para aficionarse a la pasta fresca y suelen tener dos cuchillas de corte spaguetis y tallarines. (La que yo uso es más grande y tiene mas tipos de rodillos/cuchillas).

Como se cuece la pasta: Coincido en lo que dice M. Carmen Se tenía la convicción de que la pasta muy cocida se digería mejor. Pero es precisamente la "Pasta al dente" la que exige cierta masticación, por lo que llega al estomago transformada en pequeños trozos lo que facilita la acción de los jugos gástricos y de la tialina de la saliva. El recipiente donde vayamos a cocer será grande, la regla es cada 100 gramos de pasta necesita 1 litro de agua, (poco agua significa conseguir pasta pegajosa). La sal echaremos al agua desde el principio.

La pasta se echara al agua solamente cuando el agua este en ebullición, tener en cuenta que la pasta fresca espuma bastante y puede suceder que se nos rebose liquido del puchero de cocción. Cuando se echa la pasta al agua hirviendo hay que removerla inmediatamente para que no se pegue, especialmente si se trata de madejas o formas planas como lasagne, trencettes etc. Pues tienden a pegarse.

En cuanto al tiempo de cocción, aquí difiero un poco con M. Carmen, no se puede dar un tiempo exacto, pasados los primeros tres/cinco minutos sacaremos una cata para probarla y cuando estemos satisfechos de la cocción, tienen que quedar "al dente", remataremos el plato, escurriendo la pasta y aderezándola según la receta que vayamos a oficiar. A la pasta le gusta la compañía, no la dejéis sola, con lo que quiero decir que hay que vigilarla durante el proceso de cocción..

NOTAS FINALES.

Pequeños trucos para la manipulación: Como os habréis percatado al comienzo del estiramiento de la masa empezamos con un trozo de masa en forma de bola y al darle pasadas por los rodillos la vamos adelgazando pero estirando de una manera exagerada entonces os podéis encontrar con la dificultad que la cinta llega al suelo (para que no lo toque, tendremos en el suelo una amplia bandeja con un paño blanco enharinado, si la masa está en su punto, no importa que se vaya plegando en la bandeja, ya que la cinta no se pegará). También tendremos dificultad al pasar el empiece o final de la cinta por los rodillos al dar las sucesivas pasadas, si tenemos dificultad y se nos lía podemos hacernos ayudar o cortaremos la cinta en trozos de medio metro y así nos facilitará la operación.

También es práctico tener unos palos de unos 10 milímetros de diámetro de una largura de un metro aprox. para ayudarnos en la manipulación. Si vemos que a pesar de todos nuestros esfuerzos la pasta tiende a pegarse, durante el proceso de corte, espolvorearla con harina conforme vaya saliendo de las cuchillas de corte.

Cuando se llega a la forma final bien sea de spaguetis, tallarines, etc. Yo los suelo dejar un poco secar, pero no es necesario se puede cocer la pasta sin este secado.

Yo lo hago porque es muy difícil coordinar el tiempo exactamente para comerlos una vez cocidos ya que la pasta no tiene que esperar a nadie, el

comensal espera a la pasta y coordinar exactamente, manipulación, cocción etc, es difícil.

Para secar, si es que se quiere, se pueden colgar de los palos que teníamos preparados para la manipulación, aunque yo uso un tendedero de los plegables y los voy colgando de las cuerdas, me resulta mas practico.

Pasta para pizza

INGREDIENTES:

- *1 k de harina de fuerza*
- *1 huevo entero*
- *40 grs de levadura de panificación*
- *40 grs de sal*
- *10 cl de aceite de girasol*
- *10 cl de leche entera*
- *20 grs de mantequilla*
- *Agua normalmente 35 cl aunque varia según la harina*

PREPARACIÓN:

Todos los productos en la amasadora durante 12 minutos si lo haces a mano primero diluye la levadura en el agua templada y con un poco de harina haz un volcán donde iras echando el agua y los componente poco a poco amasando todo en forma envolvente , cuando lo has mezclado todo, se ha de continuar amasando en forma de pliegues.

Pasta para pizza

Pues bien, la verdadera pizza de Nápoles tiene que no ser demasiado sutil, aunque a mi me gusta mas bien bajita. En general, amasa medio kilo de harina (los puristas dicen 80% harina 0 y 20% harina 00 Manitoba, aunque otros apostan por 50% harina 00 y 50% harina de trigo duro) con 25 gramos de levadura, mas o menos 1/4 de litro de agua (o lo que la harina absorbe) a 38-40 grados de temperatura, una buena pizca de sal y 25 gramos de aceite virgen de oliva. Trabaja bien esa masa, moldea una bala y dejala descansar debajo de un pañuelo, en un lugar tibio y fuera del aire al menos una hora, o hasta cuando la masa sea el doble de la original. Ahora puedes volver a trabajarla unos 5 minutos y despues extenderla en un molde de 28-32 cm de diametro, puedes condimentarla como prefieres y hornearla en horno muy caliente unos 15-20 minutos.

Espagueti carbonara para torpes

- Poner un puchero con bastante agua y sal al fuego.
- Cuando hierva añadir 60 gr de espagueti por persona (bueno si habeis invitado al venerable padre Paciano a comer, calcular el triple).
- Dejar que hiervan durante 10 minutos y escurrirlos en un colador.
- Mientras hervian los espagueti en una sartén poner un chorrito de aceite de oliva y rehogar bacon cortado en cuadraditos (sin la piel) en la proporción de una cucharada por comensal.
- Echar el bacon frito (no mucho) en un bol (escurriendo la grasa) y añadir una yema de huevo y una cucharada sopera de nata por persona.
- Añadir al bol una cucharadita de mantequilla por persona.
- Volcar los espaguetis calientes en el bol y mezclarlo todo bien, añadiendo si gusta un poco de pimienta blanca molida.
- Servir con el queso rallado preferido.

Ensalada italiana

INGREDIENTES:

- *4 patatas*
- *2 manzanas*
- *1 pimiento rojo fresco*
- *150 grs. de jamon cocido*
- *2 tazas de salsa mayonesa*
- *1 yoghurt natural*
- *2 huevos duros*
- *agua*
- *sal*

PREPARACIÓN:

Se hierven las patatas, con su piel, en agua con sal Cuando estan cocidas y frías, se pelan y se cortan formando tiras; de igual forma se cortan las manzanas peladas y sin corazón, los pimientos sin rabo ni semillas y el jamon cocido. Se mezcla bien la mayonesa con el yoghurt, y se cubre con esta salsa la ensalada,sirviendose en fuentes individuales Por ultimo se adornan con los huevos duros pelados y cortados en discos.Servir fria

Ossobucco

En mi familia se hace así (para cuatro):

- *4 ossobuco de ternera*
- *1 vasito de vino blanco*
- *1 vaso de caldo de carne*
- *3 cucharadas de manteca*
- *8 cucharadas de salsa de tomate*
- *2 cucharadas de perejil (picado fin)*
- *1 diente de ajo, machacado*
- *la corteza de 1 limón, picada fin*
- *2 cucharadas de harina de trigo*
- *sal, pimienta*

PREPARACIÓN:

Voltear la carne en la harina, y añadirla a la manteca desolvada en un sartén largo.

Dorar de los dos lados, y añadir el vino. Añadir el caldo, tapar y cocer sobre fuego bajo para 1 hora. Añadir el tomate y cocer 5 minutos o hasta que la salsa es gruesa. Regular de sal y pimienta. Antes de servir, esparcir con ajo, perejil y limón picados.

El tomate es una variación que a los milaneses "puros" no le gustan...
Sirvase con un risotto giallo (amarillo). A mí me gusta también con arroz natural o con patatas.

Bulbos de hinojo al estilo de Apulia

Es el hinojo una verdura invernal poco conocida, desde el punto de vista gastronómico, en España. La Marquesa de Parabere, en su imprescindible "Enciclopedia Culinaria : La Cocina completa" no da una sola receta a base de hinojo. Y es ello porque, incluso los que conocen este vegetal, tienden a utilizarlo como aromatizante (básicamente a través de la sublime "lubina al hinojo") utilizando sus hojas, no su tallo ni su raíz bulbosa. Los griegos y romanos, por el contrario, estaban convencidos de que el consumo de hinojo les hacía longevos, confería esbeltez a sus cuerpos, valor a sus espíritus y salud a sus vidas.

Yo no entro ni salgo en si tenían, o no, razón. Me limito a pasaros una receta cuyo origen está en la región italiana de Apulia, en la costa del Adriático, donde los búfalos pastan en los campos y donde estoy seguro que aún habitan los escasos dioses que hayan conseguido sobrevivir a estos tiempos de mediocridad, ignorancia y ramplonería.

INGREDIENTES

Para 4 personas humanas : a las inhumanas que las vayan dando ...

- *4 bulbos de hinojo*
- *3 tomates colorados grandecitos*
- *150 grs. de aceitunas negras deshuesadas*
- *2 dientes de ajo*
- *3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra*
- *2 latas de 50 grs. de anchoas en aceite de oliva*
- *2 bolas de mozzarella (queso tierno de leche de búfala)*

- *1 cucharada -de las de café- de azúcar*
- *2 ramas de tomillo salsero (si no, vale Ducros o similar)*
- *Sal*
- *Pimienta*

PREPARACION:

Empecemos por poner un puchero con agua y sal a hervir. Cuando lo haga, tengamos en ella durante 10 segundos los tomates. Saquémoslos y pelémoslos. Reservemos.

Quitamos las hojas y las ramas a los bulbos de hinojo. Limpiemos bien sus cascos exteriores y su base en contacto con la tierra y cortémoslos en 2 mitades en sentido longitudinal. Al puchero con ellas, donde cocerán entre 10 y 15 minutos (hasta que estén tiernas). Los tomates, pelados y cortados en dados, los pondremos en una "poele" con el aceite de oliva bien caliente, donde los tendremos -removiendo- durante 3 minutos máomeno. Añadiremos entonces el azúcar, la sal, la pimienta recién molida, los dientes de ajo -previamente aplastados- y las aceitunas, cortadas con unas tijeras en trozos pequeños. Dejaremos que el todo cueza, a fuego no demasiado fuerte, durante cosa de 10 minutos. Sacaremos las mitades de bulbo de hinojo y las secaremos bien, dejándolas con la parte abombada hacia arriba para que suelten toda el agua de su interior. Cogemos una fuente de pyrex (u otra resistente al calor) y dispondremos en ella las 8 mitades, pero esta vez con la parte plana hacia arriba. Cortaremos las bolas de mozzarella para obtener de ellas 8 hermosas lascas, que pondremos sobre la referida parte plana de los bulbos. Sobre

cada porción de queso pondremos 2 o 3 anchoítas, regaremos con el aceite de las latas y pondremos la bandeja en el horno en posición "grill" dejando gratinar unos minutos. Cuando el queso esté dorado (sin churruscarse) retiraremos, añadiremos la salsa de tomate y llevaremos a la mesa para servir inmediatamente.

Espero que os guste. El hinojo se produce en España, fundamentalmente, en las provincias de Valencia y de Alicante. A mí me entusiasma su tacto crujiente -pero suave- y su sabor a anís derivado de una sustancia etérea, denominada "anetol", en él contenida. Es un plato "diferente", muy, muy mediterráneo y -como tal- bien rico.

Espagueti carbonara

INGREDIENTES:

- *1 paquete de espaguetis (yo los compro frescos... ni punto de comparación)*
- *3 huevos*
- *1 bote de nata liquida*
- *bacon (la cantidad a gusto, con 100 gr. tienes suficiente)*
- *Sal, pimienta.*
- *Queso rallado*

PREPARACIÓN:

Hierves los espaguetis con mucha agua y sal durante 3 ó 4 minutos si la pasta es fresca.

Mientras hierven, bates los huevos y le añades la nata liquida, sal y pimienta.

En una sartén fries el bacon a trocitos pequeños, le añades la pasta una vez escurrida, le das unas vueltas para que impregne bien y le añades los huevos que tenias batidos con la nata. A fuego muy bajo ya que si no, se cuaja demasiado. No pares de remover, durante dos minutos. Y ya está. Lo sirves muy caliente y con queso rallado.

Gnocchi o ñoqui

El Gnocchi o ñoqui, es una peculiar pasta de origen Italiano, hecha a mano, normalmente en forma de pequeñas albondigas (de unos 2,5 cm). Su composición básica: puré de patata y harina. Frecuentemente entra el huevo y el queso. También la espinaca finamente picada. Se pone agua a hervir con una pizca de sal y un chorrito de aceite y se añaden estas pequeñas bolas (o cilindros). Cuando suben a la superficie se retiran con una espumadera, se secan y escurren. Se pueden servir así con cualquier tipo de salsa: pesto, tomate, cuatro quesos... O bien ponerlos a gratinar unos minutos en el horno con mantequilla y parmesano.

Puede comerse como plato único, o acompañando a un plato de carne o pollo. Son muy famosos los de Verona, Piamonte, Nápoles (llamados "estrangulacuras")..

Ñoquis con salsa cuatro quesos

INGREDIENTES

Masa:

- *1 kg de patatas harinosas*
- *300gr de harina*
- *1 huevo, nuez moscada y sal.*

Para la salsa (*):

- *30gr. queso azul (Roquefort, Cabrales..)*
- *30gr. de Gruyere o Emmental.*
- *30gr. de mozzarella.*

- *30gr.de un manchego semi.*
- *200cc.de crema de leche.*
- *1 cuch.de mantequilla.*

PREPARACIÓN:

Hervir las patatas.Pelar y reducir a puré.Sobre una superficie de trabajo enharinada poner el puré.Mezclar con la sal y la nuez moscada.Añadir el huevo y la harina en forma de lluvia.Trabajar hasta conseguir una masa blanda que no se pegue a los dedos. Hacer con la masa unas tiras largas del grosor del dedo pulgar y cortar en pedazos de 2,5cm.Enharinarlos.Coger estos pequeños cilindros entre los dedos y pasar las puas del tenedor para que queden ligeramente marcadas,apretando,a la vez,ligeramente con el pulgar. Cocerlos en agua hirviendo con una pizca de sal y un chorrito de aceite.retirar con espumadera cuando floten.Secar Para hacer la salsa: calentar la mantequilla y la crema de leche en una sartén y rallar por encima los 4 quesos. Remover con una espátula hasta que se funda todo.

Añadir por encima de los Ñoquis.Servir de inmediato.

(*) Los italianos suelen hacerla con: gorgonzola, fontina, mascarpone y parmesano