

9
ISSN 0234-2510
770234 251004
1 3007
>

ГАСТРОНОМЪ

16+

59
рецептов
июля



*Пелагея
песни
и пельмени*

*Вкусы лета
десерты с ягодами
коктейли с травами*

*Пять ужинов
на даче*

Следуй за кроликом

Современное название Искьи означает просто «остров». Но кухня этого «просто острова» – квинтэссенция кулинарных традиций всего региона Кампания, только еще ярче и, если такое возможно, насыщеннее. Впрочем, и здесь есть свои особенные блюда и приемы

Текст: Юлия Некоркина Рецепты: Паскуале Паламаро

Для подачи захватите спагетти вилкой и накрутите, уперев зубцы в дно небольшого половника. Получившееся «гнездо» переложите на тарелку.



Спагетти с помидорами черри, чесноком и базиликом

2 порции  приготовление: 15 мин.

Что нужно:

180 г спагетти
150 г помидоров черри
1 зубчик чеснока
горсть листьев базилика
оливковое масло
«экстра вирджин»
соль

Что делать:

1. Чеснок очистите. Помидоры разрежьте пополам. В разогретом подсоленном оливковом масле обжарьте чеснок, 1 мин. Добавьте помидоры и готовьте их на среднем огне еще 2 мин. 2. Одновременно в кипящей подсоленной воде отварите спагетти, уменьшив время приготовления по сравнению с указанным на пачке в два раза. Откиньте на дуршлаг. Примерно 200 мл отвара оставьте для соуса. 3. Пасту добавьте к помидорам, влейте часть отвара, перемешайте и прогревайте до полной готовности спагетти, обычно 5–6 мин. 4. Сбрызните оливковым маслом, быстро перемешайте с базиликом, снимите с огня и сразу подавайте.



Летом в Искье очень популярны спагетти с анчоусами, руколой и лимоном. Обжарьте пару зубчиков чеснока, добавьте анчоусы и залейте смесь белым вином. Потушите 2–4 минуты на малом огне. Эту заправку смешайте с готовыми горячими спагетти. Перемешайте и, добавив натертую цедру лимона и нарезанную руколу, сбрызните оливковым маслом и сразу подавайте.

Местные специалитеты

Тотано алла лючана – кальмары, нарезанные кольцами и тушеные в белом вине с помидорами, к которым обязательно подают поджаренный хлеб.

Ла дзингара («Цыганка») – большой бутерброд, придуманный владельцем одного паба. Стоит из двух ломтей хлеба с хрустящей коркой, моцареллы, помидоров, листьев латука и нескольких ломтиков ветчины. Поджаривается в тостере, пока моцарелла не расплавится.

Пиццелле – жаренные во фритюре лепешки из дрожжевого теста, которые смазывают томатным соусом, посыпают пармезаном и подают с листиками базилика. В сезон пиццелле делают и с цветками тыквы.

Сфольятелле аль лимоне – хрустящее пирожное в виде ракушки или хвоста лангуста из множества слоев тончайшего теста с начинкой из лимонного крема.

Польпетте исцитане – мясные фрикадельки с изюмом и кедровыми орешками, которые сперва жарят во фритюре, а затем тушат в томатном соусе.



Справедливости ради нужно отметить, что Искья не «клочок скалы», как, например, Капри, а немаленькая территория вулканического происхождения: с горами, поросшими где лесами, где виноградниками, с бесчисленными термальными источниками, песчаными и каменистыми пляжами и живописными деревушками. Здесь растут самые вкусные овощи и фрукты, а вино обладает уникальной свежестью и легким привкусом морского бриза.

Кухня Искьи, однако, включает в себя не только рыбные специалитеты, но и, что необычно для острова, мясные. А именно: тушеную крольчатину, жаренную в печи курицу, свиные котлетки на косточке, запеченные на углях колбаски и ветчину.

Впрочем, и с рыбной кухней здесь все в порядке. Чего стоят одни свежие анчоусы, слегка припущенные в оливковом масле с чесноком, острым перцем и мятой! А ассорти мелкой рыбешки во фритюре, фриттура ди паранца? Или крупные мидии с мясистыми моллюсками, сваренные в масле с чесноком и лимоном?

Из первых блюд особенно хороши паккери – большие короткие трубочки, типично неаполитанский формат – с морепродуктами, лингвине с сочными лангустами и спагетти с вонголе. На второе можно взять тушеных осьминожков, скампии

на гриле или любую рыбу, запеченную в соли: зачем мучить свежие продукты какими-то соусами?

Пить рекомендуется исключительно искинтанские вина: **Biancolella Frassitelli, Kime, Forastera**, а на сладкое... да что угодно! Хрустящая сфольятелла, шоколадно-ореховый пирог с корицей или «лимонное лакомство»: небольшой круглый бисквит, пропитанный лимончелло, наполненный лимонным кремом и украшенный сливками.

Кролик из ямы

Символ искинтанской кулинарии – кролик особой местной не крупной породы, исключительно вкусный. Называется он «конилю ди фосса», то есть «кролик из ямы». Дело в том, что разводят их не в привычных крольчатниках, а по старинке, в больших ямах, где ничего не подозревающие зверьки питаются дикой травой, роют норки и резвятся как умеют.

Приготовить кролика просто: достаточно горсти-другой сладких помидоров черри, созревших под южным солнцем, стакана ароматного белого вина, зубчика чеснока, острого перчика да оливкового масла.

Продолжение текста на стр. 57 

Кролик по-искинтански

2 порции  **приготовление:**
30 мин.

Что нужно:

2 окорочка кролика
плюс одна печенка
200 мл сухого белого вина
200 г помидоров черри
2 зубчика чеснока
1 веточка свежего тимьяна
горсть листьев базилика
оливковое масло «экстра
вирджин»
соль

Что делать:

1. В разогретое оливковое масло положите слегка раздавленные неочищенные зубчики чеснока и окорочка кролика. На сильном огне обжарьте мясо до румяной корочки со всех сторон.
2. Аккуратно влейте вино, уменьшите огонь до среднего, и готовьте до выпаривания

вина наполовину. **3.** Уменьшите огонь до слабого, добавьте печенку, разрезанные пополам помидоры, тимьян и базилик. Посолите. Накройте крышкой и готовьте 15 мин. Подавайте горячим.





Никогда не срезайте и не выбрасывайте волокна у тыквы. Выбрав из сердцевины семечки, используйте волокна при приготовлении – в них вся сладость и аромат тыквы.

Ризотто с тыквой и сыром горгонзола

2 порции  приготовление:
30 мин.

Что нужно:

150 г риса для ризотто,
лучше карнароли

150 г тыквы

70 г горгонзолы

50 г пармезана

100 г сливочного масла

1 средняя морковь

2 черешка сельдерея

1 большой помидор

1 большая луковица

соль

Что делать:

1. Для бульона крупно нарежьте морковь, сельдерей, помидор и половину луковицы. В кастрюлю влейте 500 мл питьевой воды. Добавьте овощи и соль, варите 40 мин. Процедите, держите бульон горячим. **2.** Для ризотто мелко нарежьте оставшийся лук. В сковороде с вы-

сокими бортиками растопите половину сливочного масла и обжарьте в нем на среднем огне лук, 1 мин. **3.** Тыкву нарежьте мелкими кубиками и добавьте к луку, 5 мин. Положите рис, перемешайте и готовьте еще 2 мин. **3.** Порциями вливайте бульон, все время помешивая. Варите рис, согласно указанному на упаковке времени, или до консистенции «аль денте». **4.** Снимите сковороду с огня и через 15 сек. добавьте оставшееся сливочное масло и натертый пармезан. Накройте крышкой и дайте настояться 3–5 мин. **5.** При помощи ложки сформируйте из половины горгонзолы ньокки. Оставшийся сыр размажьте по центру двух тарелок – его лучше не добавлять в ризотто, поскольку рис изменит цвет. Разложите по тарелкам ризотто, сверху выложите сырные ньокки. Сразу подавайте.



Приготовленную таким образом рыбу можно подавать и со спагетти. Для этого окуня измельчите. Воду, в которой варились спагетти, добавьте в процеженный бульон и готовьте дальше как в рецепте «Спагетти с помидорами черри».

Морской окунь в «сумасшедшей воде»

2 порции  **приготовление:**
25 мин.

Что нужно:

1 морской окунь
весом около 300 г
1 зубчик чеснока
1 веточка петрушки
100 г помидоров черри
оливковое масло **IDEAL**
соль

Что делать:

1. Рыбу почистите, выпотрошите. Отрежьте голову, удалите жабры. Срежьте с хребта два филе, оставив их на коже. **2.** В большую кастрюлю влейте 400 мл питьевой воды. Добавьте рыбы голову и хребет, половину помидоров, петрушку, очищенный зубчик чеснока, соль и 1 ст. л. оливкового масла. Поставьте на максимальный огонь, накройте крышкой и доведите

до кипения. Варите, не уменьшая огонь, 10 мин. Вода должна выпариться на четверть.

3. Снимите с огня, процедите бульон через мелкое сито, сохраняйте теплым. **4.** В чистую кастрюлю влейте немного оливкового масла и поджарьте окуня со стороны кожи, 1 мин. Переверните, выложите оставшиеся помидоры и влейте процеженный бульон. Готовьте 2 мин. и сразу подавайте.





Паскуале Паламаро шеф-повар искитанского ресторана Indaco, 1 звезда Мишлена

В одном из интервью Паскуале спросили: «Что вы больше всего цените в приготовлении еды: продукт, рецепт или технологию?» Шеф выбрал последнее. Для всех своих блюд он использует интересный технический ход. Можно сказать, что звезду Паскуале подарило благодаря преданности своей малой родине – Искье и местному способу приготовления рыбы. Как известно, самый большой пляж на острове – это Моронти. Из-за близости термальных источников песок здесь особенно горяч, и местные жители, приходя на пляж, не только загорают и купаются, но и традиционно проводят здесь пикники. Одно из самых популярных блюд – рыба, запеченная в песке. Эта технология термической обработки и легла в основу блюда, за которое в ноябре прошлого года Паскуале получил заслуженное признание.



www.gastronom.ru

● Рецепты других регионов Италии вы найдете на нашем сайте, забив в строку поиска по сайту слово «итальянская».



После сытного обеда на Искье пьют руколино – ликер на основе руколы. Это прекрасный диджестив с фруктовым ароматом и карамельным привкусом.

Казалось бы, возьми да сделай, но без местной разновидности тимьяна, глиняного горшка и дровяной печи, в которой куски тушки томятся вместе с потрохами, получится не так хорошо, как у местных. А уж они толк знают, на их столах кролик появляется каждое воскресенье. Густым и наваристым соком, оставшимся от кролика, рачительные островитяне любят заправлять пасту (обычно букатини), обильно посыпав ее петрушкой и тертым пармезаном. Ну а нежное кроличье мясо подается на второе, причем без гарнира. Чтобы полакомиться кроликом в рестора-

не, его придется заказать заранее. На стол поставят большую миску с пастой и горшок с мясом, если что останется – заберете с собой.

Пляжное меню

Искья – остров вулканического происхождения, так что здесь в достатке термальных источников и лечебных грязей. Особенно возле местечка под названием Сант-Анджело. Благодаря непрерывающейся вулканической активности на Искье существует интереснейший феномен – «фумаролы», то есть курильницы. Выглядит это так: на пляже из-под мелкой гальки или песка вырываются клубы дыма. Обычно такие места огорожены с помощью подручных средств: воткнутых в песок палочек с натянутыми веревками и объявлениями вроде «Осторожно, температура песка 100 градусов!».

Такие места – настоящие пароварки, в которых можно приготовить изумительные на вкус блюда. «Пароварить» можно все, что угодно: яйца, картофель и прочие овощи, а также рыбу, морепродукты или мясо. Но традиция настаивает на курице.

Нужно поместить куски курицы в форму из фольги, добавить лук, чеснок, розмарин и веточку помидоров черри, посолить, но ни в коем случае не добавлять масла! Дальше остается упаковать все в несколько слоев фольги, обернуть полотенцем, перевязать веревочкой. Пляжный сторож (такие места не могут оставаться без присмотра) роет ямку, опускает туда сверток и засыпает его песком, оставив на поверхности кусочек веревки. Часа через два, когда уже нет сил выносить поднимающийся от песка аромат, можно «дернуть за веревочку» и тут же, на лежаке, насладиться нежной курочкой. ☒