

ITÁLIA ÍZEI

RECEPTEK, TITKOK
ÉS TÖRTÉNETEK

MIMI
THORISSON

Oddur Thorisson fotóival



TARTALOM

BEVEZETŐ 8

BORDEAUX-TÓL TORINÓIG – A LETELEPEDÉS 13

REGIONÁLIS OLASZ KONYHA 23

AZ OLASZ ÉTKEZÉS 27

AZ OLASZ KONYHA TITKAI (ÉS FELFEDÉSÜK) 31

Italok és előételek

*APERITIVI &
ANTIPASTI*

35

Tészta

PRIMI

103

Húsok és tenger gyümölcsei

SECONDI

209

Zöldségek

CONTORNI

241

Desszertek

DOLCI

261

EPILÓGUS 299

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 300

NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ 302

BEVEZETŐ

NYOLC ÉVEN ÁT TÖBBNYIRE FRANCIA KONYHÁKBAN FORGOLÓDTAM, rézlábasokkal és -serpenyőkkel, olajos fogású kacsaszíros bödönökkel, kora ősszel eltett szilvalekváros, ecetes uborkás és kandírozott hagymás üvegekkel megrakott imbolygó polcok között. Boldog voltam azokban a konyhákban:

„Olvastál valaha zenéről?” – kérdezte

tőlem egyszer egy idős római férfi.

„Nagyon unalmas. A zenét nem igazán lehet olvasni, azt hallanod kell. Az étellel

ugyanaz a helyzet: látnod, szagolnod,

ízlelned kell. A recept nem jó semmire,

ha senki sem főz belőle.”

kivonultam a városból, pedig micsoda város volt az! Melyik épeszű ember távozna valaha is Párizsból? Később sem volt különösebb indokom arra, hogy elhagyjam francia vidéki konyhám – száz érvem lett volna arra, hogy maradjak. És mégis: Olaszország hívott minket. Végül is egy évtizeddel korábban ott vetettük el vidéki életünk magvait. Ó, azok a nyaralások Olaszországban, a tenger mellett, nagyszerű kis szállodákban, fehér kabátos pincérekkel és Bellinivel vacsora előtt, vagy bérelt villákban

Toszkánától Umbrián át Marchéig! Olaszország úgy hívott minket, mint szirének a matrózt: északról dél felé tartó autós kirándulásokra és romantikus nyaralásokra csábított, beleértve a nászutunkat Rómában. Egyszerűen lehetetlen volt ellenállni. Talán örökre bezártuk csodás palotánk spalettáit és ajtóit Médocban, a rue de Loudenne 1. szám alatt. Új kalandok vártak ránk ezen az áldott, gazdag földön, ahol a fény minden órában varázslatos, ahol északon és délen, keleten és nyugaton szabadon teremnek a gyümölcsök és zöldségek, ahol jó a kávé, és patinásak a festmények.

Gyerekekkel és kutyákkal megtömött autóval érkeztünk feltöltődni a hegyekbe. Hoztunk pár serpenyőt, néhány jó kést és egy kutyás festményt

az étkezőasztal fölé – bár asztalunk egyelőre még nem volt. Szinte mindent otthagytunk a franciaországi házban, csak nagyon kevés tárgyat hoztunk magunkkal. Bizonyos értelemben előlről kezdtük az egészet, szó szerint főzőedényünk sem volt. A torinói főzés első estéjén egy mellékutcában futottam fazékkal a kezemben, amelyet egy közeli, tenger gyümölcseit kínáló étteremből kértem kölcsön; és csak hogy tartsam magam francia gyökereimhez, a másik kezemben egy üveg jóféle pezsgőt szorongattam. Gyönyörű este volt, amit még sok hasonló követett. A főzés önmagában varázslat, az olasz ételek készítése pedig egyenesen alkímia. Minden régiónak megvannak a jellegzetes ételei, és minden fogásnak a maga története. A nemzet története az ételek története. És most, e könyv révén, szerény részesei lehetünk ennek a történetnek.

AMIT A KEZEDBEN TARTASZ, VALÓJÁBAN KÉT KÖNYV.

Egyrészt az én saját történetem, vagyis inkább a családomé: a mi Olaszorszá-
gunk, ahogyan megtapasztaltuk, és az általunk főzött és szeretett olasz
ételek. Ezeket a családi klasszikusokat az évek során tett utazásaink, valamint
azok a receptek és hagyományok ihlették, amelyekbe az első Olaszországban
töltött év során szerettem bele. Ugyanakkor tartalmaz egy másik könyvet
is, amelyet a helyi remek embereknek köszönhetek. Az olaszok ugyanis haj-
landóak megosztani legjobb munkáikat, családi titkaikat, így aztán ebben
a könyvben közkinccsé tehetem őket. A hagyományoktól átítatott regionális
kincsektől kezdve az olasz ételek ízléssel, szenvedéllyel és modern szemlélet-
tel tett újragondolásáig, ezek a „legjobb” receptek, amelyeket olasz kulináris
álmodozásaimból gyűjtöttem össze. Mindegy, hogy azért eszünk, hogy
éljünk, vagy azért élünk, hogy együnk – itt nincs lényegi különbség. Az étel
valóban az élet, az öröm és a szenvedély szövete. Alázatos szükségyszerűség
és a legnagyobb megtiszteltetés.



CAPONATA DI MELANZANE

FABRIZIA LANZA RECEPTJE

Szicíliai padlizsánragu

8-10 adag

1 FEJ ZELLER,
A KEMÉNY KÜLSŐ
HÉJA LEVÁGVA, SZÁRA
ELTÁVOLÍTVA, DURVÁRA
SZELETELVE

NÖVÉNYI OLAJ,
A SÜTÉSHEZ

1 KG PADLIZSÁN,
MEGHÁMOZVA
ÉS 2,5 CM-RE
FELKOCKÁZVA

FINOM TENGERI SÓ

60 ML EXTRASZŰZ
OLÍVAOLAJ

1 NAGYOBB HAGYMA,
FELSZELETELVE

170 G ZÖLD
OLAJBOGYÓ,
KIMAGOZVA ÉS DURVÁRA
APRÍTVÁ

4 EVŐKANÁL
KAPRIBOGYÓ,
LEÖBLÍTVE,
LECSEPEGTETVE

350 ML PASSZÍROZOTT
PARADICSOM

1 EVŐKANÁL CUKOR,
VAGY ÍZLÉS SZERINT
TÖBB

60 ML VÖRÖSBORÉCET

8 KEMÉNYTOJÁS,
MEGHÁMOZVA
ÉS FÉLBEVÁGVA,
A DÍSZÍTÉSHEZ



Után sokféle formában megfőztem az évek során, úgy gondolom, a caponata egyike azoknak az ikonikus olasz ételeknek, amelyek inkább ötletadók, mint kőbe vésett receptek. Természetesen ezeknek a variációknak többnyire ugyanazok az összetevőik, de az elkészítés módja és a tálalás nagyban eltérhetnek egymástól. A hitelesség és a minőség kedvéért olyan olaszokat kerestem, akiket csodálhatok tanácsaikért és útmutatásaikért, összehasonlíthatom a meglátásaikat, tanulhatok tőlük, tágíthatom a látókörömet. Az egyik ilyen ember Fabrizia Lanza, aki fantasztikus főzőiskolát vezet Szicília szívében, édesanyja nyomdokaiba lépve. Elhivatott séf, az autentikus szicíliai ételek ismerője és elkötelezettje. Szívesen töltöttem néhány értékes napot nála, és megtiszteltetés, hogy kölcsönvehettem a *caponata* receptjét. Ropogósságával és frissességével ez a változat inkább saláta, eltérően a többi, pörköltszerű változattól.

- 1 Töltsünk meg egy nagyobb tálaló jeget vízzel. Egy közepes fazék vizet forraljunk fel közepes lángon. Tegyük a szeletelt zellert a forrásban lévő vízbe, és rövid ideig főzzük, amíg *al dente* nem lesz, csak 3 percig. Csepegtessük le, és hűtsük le a jeges vízben. Ismét csepegtessük le, és tegyük félre.
- 2 Öntsünk 2,5 cm magasan növényi olajat egy nagyobb serpenyőbe. Közepesen magas hőfokon, adagonként pirítsuk meg a padlizsánkockákat, kb. 3 percig. Papírtörülővel itassuk le a felesleges olajat. Sózzuk meg.
- 3 Külön serpenyőben melegítsük az olívaolajat közepesen magas hőfokon. Adjuk hozzá a hagymát, és pirítsuk aranysárgára, kb. 5 percig. Ízlés szerint adjunk hozzá zellert, olajbogyót, kapribogyót, paradicsomszószt, cukrot, ecetet és sót. Óvatosan keverjük hozzá a padlizsánt, ügyelve arra, hogy ne törjük szét. Pároljuk 2-3 percig, hogy összeálljon, majd helyezük át egy nagyobb tálba vagy tányérra, hogy kihűljön.
- 4 A caponatat halmozzuk piramisformára, és rakjuk körbe keménytojással. Hidegen vagy szobahőmérsékleten tálaljuk.







UNLITRO
UNLITRO
UNLITRO
UNLITRO

ZITI ALLARDIATI

Ziti szalonnával, újhagymával és paradicsommal



emek példája a „minél egyszerűbb, annál jobb” és a „hozzávalókon múlik” kifejezéseknek ez a hagyományos, Graziellától kölcsönzött nápolyi tészta, akinek párizsi kis üzletében Franciaország legjobb pizzája kapható. A nápolyi származású hölgy műremekei versenybe szállhatnak szülővárosa bármelyik pizzájával. Nemcsak pizzareceptjét osztotta meg velünk (lásd 142. o.), de boldogan dobta be ezt a receptet is. Ezt a tésztát elkészíthetjük a rendelkezésünkre álló hozzávalókból, úgy is finomságot kapunk. Vagy beszerezhetjük az eredeti összetevőket, és az eredmény isteni lesz. A ziti hagyományosan nagyon hosszú, csöves tészta, amelyet kézzel törnek méretre. Érdekes, milyen remek hangulatba hozza az embert a tördelés, ami ráadásul a „kézművesség” érzetét adja a tésztának. Graziella az olasz konyhában ismert lardót, érlelt szalonnát veti be, hogy gazdagabbá tegye az ételt. Az általa használt paradicsomfajta egyik paradicsomra sem hasonlít. Nápolyból származik, a Vezúv körül termesztik, és vagy *pomodorini del Piennolo del Vesuvio*, vagy egyszerűen csak Vesuvio koktélpáradicsom néven illetik. Általában fűrtös, édesebb, mint a többi fajta, és vastag héja miatt sokáig eltartható. Minél tovább tároljuk, annál erősebb lesz az illata és az íze, ahogyan szárad.

- 1 Forraljunk fel egy nagy fazék sós vizet nagy lángon.
- 2 Egy nagy serpenyőben melegítsünk fel 2 evőkanál olívaolajat közepesen magas hőfokon. Adjuk hozzá a *lardót*, az újhagymát és a paradicsomot, és addig főzzük, amíg a hagyma enyhén aranyszínűvé nem válik, a *lardo* olvadni, a paradicsom pedig „bugyogni” kezd. Vegyük le a tűzről.
- 3 Tegyük a zitit a forrásban lévő vízbe, és főzzük 12-14 percre. Kb. 1-2 perccel a tészta elkészülte előtt tegyük vissza a szósz közepesen alacsony hőfokra, és öntsünk bele egy kanálnyit a tészta főzővizéből. Lecsepegtetjük a tésztát, és hozzáadjuk a serpenyőhöz. Mehet hozzá a pecorino romano és a parmigiano reggiano sajt, és addig keverjük, amíg a tészta „szörcsögni kezd” és nagyon enyhén krémessé válik. (A szörcsögő hang azt jelenti, hogy elérte az ideális *mantecatura*, azaz krémes állagot, és a tésztát tökéletesen bevonja a szósz.)
- 4 Szórjuk a bazsalikomleveleket a tetejére, és azonnal tálaljuk.

4-6 adag

2 EVŐKANÁL
EXTRASZŰZ OLÍVAOLAJ

200 G LARDO
(SZALONNA),
VÉKONYRA
FELSZELETELVE

2-3 ÚJHAGYMA
VAGY PÓRÉHAGYMA,
VÉKONYRA SZELETELVE

115 G PIENNOLO VAGY
KOKTÉLPARADICSOM

500 G ZITI VAGY
MÁS CSÖVES TÉSZTA,
PÉLDÁUL PENNE VAGY
RIGATONI

60 G RESZELT
PECORINO ROMANO
SAJT

60 G RESZELT
PARMIGIANO-REGGIANO
SAJT

EGY MARÉK
APRÍTOTT FRISS
BAZSALIKOMLEVÉL





SPAGHETTI ALLE VONGOLE



spaghetti alle vongole egy boldog fogás. Nem hiszem, hogy az evése közben valaha is boldogtalan lettem volna. Amíg eszem, csak a kék eget és a kék tengert látom magam előtt. Persze megtörtént, hogy valóban a kék eget és a kék tengert csodáltam *vongole*evés közben, de akkor is előttem van a nyugtató kékség, ha igazából az otthonom falát nézem. Vannak, akik félnek a kagylófőzéstől, talán mert az áztatása és a súrolása időigényes. De ha ezen már túl vagyunk, akkor állítom, hogy ez a spaghetti a könyv egyik legkönnyebben elkészíthető étele.

- 1 Töltsünk meg egy nagy tálal vagy edényt sós vízzel, és tegyük bele a kagylókat. Hagyjuk állni legalább 1 órán át, hogy eltávolítsuk a homokot. A kagylókat többször öblítsük át, amíg a leszűrt víz tiszta nem lesz. Ha szükséges, súroljuk meg a kagylókat.
- 2 Forraljunk fel egy nagy fazék sós vizet közepesen magas hőfokon.
- 3 Egy nagy serpenyőben közepes hőfokon melegítsünk fel 4 evőkanál olívaolajat. Adjuk hozzá a kagylókat, a két fokhagymagerezdet, a bort és egy kevés borsot. Fedjük le és addig főzzük, míg az összes kagyló kinyílik, kb. 5 percig. Ne főzzük túl őket, különben rágósak és ízetlenek lesznek.
- 4 Vegyük le a tűzről, és szűrőkanállal tegyük át a kagylókat a serpenyőből egy nagy tálba. Finom lyukú szitán szűrjük át a megmaradt főzőlevet a tálba. Dobjuk ki a fokhagymát.
- 5 Közben tegyük a spagettit forrásban lévő vízbe, és főzzük al dente állagúra. Szűrjük le.
- 6 Tegyük vissza a serpenyőt közepes hőfokra. Ha száraznak találjuk, öntsük bele a maradék olívaolajat, majd tegyük bele a maradék fokhagymagerezdeket. Főzzük néhány percig, amíg a fokhagyma meg nem pirul, majd dobjuk ki a fokhagymát. Adjuk hozzá a paradicsomot, a kagylót és az apróra vágott petrezselyem felét. Öntsük bele a leszűrt főzőlevet.
- 7 Tegyük a spagettit a serpenyőbe, és csökkentjük a hőt alacsonyra. Óvatosan kavargatjuk meg, hogy a tészta bevonja a serpenyő tartalma. Enyhén locsoljuk meg olívaolajjal, hintsük a tetejére az apróra vágott petrezselyem többi részét, és azonnal tálaljuk.

4-6 adag

FINOM TENGERI SÓ

1 KG KAGYLÓ, PÉLDÁUL
SZÍV- VAGY KÉKKAGYLÓ

8 EVŐKANÁL
EXTRASZŰZ OLÍVAOLAJ,
PLUSZ A LOCSOLÁSHOZ

3 FOKHAGYMAGEREZD,
ENYHÉN MEGTÖRVE

160 ML SZÁRAZ
FEHÉRBOR

FRISSEN ŐRÖLT FEKETE
BORS

450 G SZÁRÍTOTT
SPAGETTI

10 KOKTÉL-
PARADICSOM,
FÉLBEVÁGVA

PÁR FRISS
PETREZSELYEMÁG,
LEVELEI LECSIPKEDVE
ÉS FELAPRÍTVÁ



PRIMI



SPAGETTI CUKKINIVIRÁGOKKAL



dőről időre divatba jönnek az ehető virágok, ám a cukkinivirág nem meglepő módon már jó ideje tartja magát az olasz konyha alapanyagai között. Finom, ellenállhatatlan íze mellett az elképzelt egyik legszebb összetevő is. Furcsa módon Franciaországban nehéz hozzájutni, míg itt Olaszországban tele vannak vele a piacok és a helyi élelmiszerboltok. Én pedig mindig rávetem magam. Gyorsan kell cselekednem, mivel hamar elszárad. Azonnali figyelmet igényel, és ezt szívesen meg is adom neki. Ezt a tésztát nagyon könnyű elkészíteni, és kiválóan alkalmas *primiként* egy kis hús- vagy halfogás előtt, de önmagában is nagyon jól működik. Minden vegetáriánus barátom rajong érte.

- 1 Távolítsuk el a porzót minden cukkinivirágról. Öblítsük le, és szárítsuk meg. Vágjuk a virágokat 2,5 cm-es csíkokra. Tegyük félre.
- 2 Forraljunk fel egy nagy fazék sózott vizet közepesen magas hőfokon. Adjuk a tésztát a forrásban lévő vízhez, és főzzük al dente állagúra. Szűrjük le a tésztát, de tartalékoljunk 180 ml tésztavizet.
- 3 Egy nagy serpenyőben melegítsünk fel 2 evőkanál olívaolajat közepesen magas hőfokon. Tegyük bele a zúzott fokhagymát és a zsemlemorzst, és kevergetve 3-4 perc alatt pirítsuk aranybarnára és ropogósra. Vegyük le az edényt a tűzről, és adjunk hozzá egy csipet sót és borsot. Tegyük át egy tálba, és töröljük ki a serpenyőt.
- 4 Ugyanebben a serpenyőben melegítsük fel a maradék 4 evőkanál olívaolajat közepesen magas hőfokon. Tegyük bele a felszeletelt fokhagymát és a borsot, majd pároljuk addig, amíg a fokhagyma aransárga nem lesz, ez kb. 2 percig tart. Adjuk hozzá az apróra vágott virágokat, és főzzük, amíg megpuhul, kb. 5 percig. Ízlés szerint sózzuk, és vegyük le a tűzről.
- 5 Adjuk a tésztát és a 120 ml fenntartott tésztavizet a cukkinivirágos keverékhez. Keverjük össze. Öntsünk hozzá még tésztavizet, ha száraznak tűnik. Keverjük hozzá a parmezánt.
- 6 Fokhagymás zsemlemorzssával, petrezselyemmel megszórva és egy kevés olívaolajjal meglocsolva tálaljuk.

4-6 adag

25 CUKKINIVIRÁG
(KB. 115 G)

500 G SZÁRÍTOTT
SPAGETTI

6 EVŐKANÁL
EXTRASZŰZ OLÍVAOLAJ,
PLUSZ A LOC SOLÁSHOZ

3 FOKHAGYMAGEREZD:
2 VÉKONYRA
SZELETELVE,
1 SZÉTNYOMVA

100 G FRISS
ZSEMLEMORZSA

FINOM TENGERI SÓ
ÉS FRISSEN ŐRÖLT
FEKETE BORS

1 TEÁSKANÁL
ŐRÖLT, SZÁRÍTOTT
PAPRIKAPEHELY

65 G RESZELT
PARMEZÁN SAJT

8 FRISS
PETREZSELYEMSZÁR,
LEVELEK LECSIPKEDVE
ÉS FELAPRÍTVÁ



PRIMI

CAPPONE DI NATALE RIPIENO

CON SALSICCIA DI BRA

Karácsonyi kappan gesztenyével, marsala borral és bra kolbással

6 adag

TÖLTÖTT KAPPAN

1 EGÉSZ KAPPAN
(2 KG), TELJESEN
KICSONTOZVA (KÉRJÜK
MEG A HENTEST, HOGY
CSONTOZZA KI)

1 KG GESZTENYE,
MEGFŐZVE ÉS
MEGHÁMOZVA

1 SZELET SZIKKADT
KENYÉR, A HÉJA
ELTÁVOLÍTVÁ, A BELE
SZÉTTÉPKEDVE

80 ML TELJES TEJ

300 G DARÁLT
SERTÉSHÚS

230 G BRA (BORJÚ)
KOLBÁSZ, HÉJA
LEHÚZVA

2 NAGY TOJÁS

100 G RESZELT
PARMEZÁN SAJT

80 ML SZÁRAZ
MARSALA BOR



z olaszok általában szeretnek halat fogyasztani az ünnepek alatt, ám karácsonykor sok más ország hagyományaihoz hasonlóan ők is töltött madarakat tesznek az asztalra. Ezt a receptet készítettem tavaly karácsonykor, piemonti stílusban. A kappan töltelékébe sokféle földi jót teszünk: gesztenyét (az egyik kedvenc étel), az édességét adó szicíliai marsala bort, valamint az ízéről és a minőségéről híres, sovány borjúhúsból és egy kevés szalonnából készült bra kolbászt.

- 1 Készítsük elő a töltött kappant: melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra.
- 2 Tisztítsuk meg a kifilézett kappant, és törölgessük szárazra.
- 3 Helyezzük a gesztenye felét egy tálba, villával pépesítsük, és tegyük félre.
- 4 Egy kis tálban áztassuk be a kenyeret a tejbe, amíg meg nem puhul. Nyomkodjuk ki a belőle a felesleges tejet.
- 5 Keverjük össze egy nagy tálban a darált sertéshúst, a szalámit és a beáztatott kenyeret. Adjuk hozzá a tojást, a parmezánt, a marsala bort, a zsályát, a gesztenyepürét és a szerecsendiót. Fűszerezzük sóval és borssal. Alaposan keverjük össze.
- 6 Helyezzük a kappant bőrével lefelé a munkafelületre, a töltelékét terítsük rá a hússal, majd tekerjük fel a hosszú oldaláról indulva. Fedjük le a feltekert hús felső részét a pancettával vagy a baconnel. Kötözzük össze a tekercset több helyen konyhai spárgával. A madár megtartásához megfelelő, nagy tepsibe csepegtessünk egy kevés olívaolajat. Helyezzük a tekercselt húst középre, és csepegtessük meg olívaolajjal. Fűszerezzük sóval és borssal. Tegyük rá vajdarabkákat.
- 7 Helyezzük a tepsit a sütőbe kb. 2 órára. Rendszeresen locsoljuk a zsírral, amíg elkészül. Kb. 15 perccel a sütés vége előtt tegyük a maradék gesztenyét is a tepsibe. Vegyük ki a húst egy vágódeszkára, a gesztenyét pedig egy tálba, fedjük le a húst fóliával, és hagyjuk 10 percre pihenni.



- 8 Közben készítsük el a mártást: helyezzük a tepsit közepes hőfokra. A borral folyamatos keverés közben oldjuk fel a tepsimben maradt húsdarabkákat. Keparjuk össze az összes megbarnult darabot, és forraljuk fel. Adjunk hozzá 3 evőkanál vajat. Amikor a vaj megolvadt, tegyük hozzá az átszitált kukoricakeményítőt, és keverjük bele a mártásba. Főzzük fényesre és sűrűre, kb. 5 percig. Fűszerezzük sóval és borssal.
- 9 Vágjuk fel a kötözött kappant 2 cm vastag szeletekre. Oldalán a mártással és a gesztenyével tálaljuk.

TIPP: A kappan helyett elkészíthetjük ezt a receptet csirkével vagy pulykával is, hozzáigazítva a töltelék mennyiségét és a főzési időt. A bra kolbász helyettesítésére használhatunk fűszeres sertésszalámit.



12 FRISS ZSÁLYALEVÉL,
FINOMRA APRÍTVA

1 TEÁSKANÁL ÓRÓLT
SZERECSENDIÓ

FINOM TENGERI SÓ ÉS
FRISSEN ÓRÓLT FEKETE
BORS

140 G PANCETTA,
FELSZELETELVE
(KB. 20 DARAB),
VAGY VÉKONYRA
FELSZELETELTELT BACON
EXTRASZŰZ OLÍVAOLAJ

30 G SÓZATLAN VAJ,
SZOBAHŐMÉRSÉKLETEN

MÁRTÁS

160 ML FEHÉRBOR

45 G SÓZATLAN VAJ

1 EVŐKANÁL
KUKORICAKEMÉNYÍTŐ,
ÁTSZITÁLVA

FINOM TENGERI SÓ
ÉS FRISSEN ÓRÓLT
FEKETE BORS



