



COCINA PAÍS POR PAÍS

una cuidada selección de recetas de la cocina italiana

Italia

Las cocinas de Italia



Entradas



Mozzarella 'en carroza'

Mozzarella in carrozza

Esta receta originaria de la Campania, la región del sur de Italia situada en torno a Nápoles, se ha convertido en un plato habitual en todas las cocinas del país. Su popularidad se debe a dos factores fundamentales: la tipicidad de un producto como la *mozzarella* y la sencillez del plato, al alcance de cualquier cocinero.



14

ingredientes (para 6 personas)

- 12 rebanadas de pan de pueblo de 1 cm de grosor, sin corteza
- 6 filetes de anchoa desalados
- 6 lonchas de *mozzarella* de 2 cm de grosor
- 1 taza de leche
- 100 g de harina blanca
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

- 1 Situar seis rebanadas de pan sobre la mesa y colocar sobre ellas los filetes de anchoa y las lonchas de *mozzarella* (deben tener el mismo tamaño que el pan).
- 2 Cubrir con las otras seis rebanadas de pan.
- 3 Pasar los emparedados por leche y dejarlos escurrir antes de rebozarlos en harina y huevo, bien batido y con una pizca de sal.
- 4 Freír en una sartén ancha, con el aceite humeante, hasta que estén dorados.
- 5 Dejar escurrir medio minuto sobre un papel absorbente y servir.

dificultad	baja
preparación	20 minutos
calorías	medio
coste	económico

Queso de búfala. La auténtica mozzarella está hecha con leche de búfala. Es muy escasa y se produce sobre todo en el salernitano, en los alrededores de Caserta, donde todavía se encuentran rebaños de búfalas. La producción ha crecido en los últimos años en Italia, donde las posesiones de El Vaticano incluyen una de las explotaciones más importantes de leche de búfala... Y también en algunas zonas de España, como es el caso de Galicia.

Tortilla de trufas negras

Frittata ai tartufi neri

Las trufas negras abundan en Norcia, una pequeña localidad de Umbría, en el centro de Italia, y se utilizan en muchas recetas locales: aromatizando rellenos, para condimentar platos de pasta, añadiendo alguna lámina a un huevo escalfado, en los patés... Se puede decir que en cuanto avanza el otoño la trufa negra marca la cocina de la zona.



Ingredientes (para 6 personas)

- 6 huevos
- 2 patatas grandes hervidas
- 1 trufa negra de tamaño medio
- 100 g de jamón cocido, en una sola loncha
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

- 1 Batir los huevos en un bol con un poco de sal y pimienta.
- 2 Pelar y cortar en rodajas las patatas, cortar la trufa en láminas y el jamón en virutas.
- 3 Mezclarlo todo con el huevo batido.
- 4 Calentar el aceite en una sartén antiadherente y añadir el contenido del bol.
- 5 Dejar cuajar por un lado, dar la vuelta con la ayuda de un plato o una tapadera y acabar de hacerla por el otro lado.
- 6 Colocar sobre una fuente. Si se quiere, puede cubrirse con otra trufa cortada en láminas.

15

dificultad	media
preparación	40 minutos
calorías	medio
coste	elevado

Trufas cultivadas. Un gran misterio rodea todo lo relacionado con la trufa, un parásito que crece adherido a las raíces de determinados árboles y que hoy se cultiva en algunos lugares de España. En realidad, lo que se cultiva es el árbol, cuyas raíces han sido contaminadas. A partir del décimo año dan sus frutos, que se buscan, igual que las trufas silvestres, con perros especialmente adiestrados.

Brochetas de provola

Spiedini di provola

Esta receta procede de Basilicata, una región montañosa del sur de Italia, poco generosa en productos de la tierra, cuyos habitantes han convertido el apañío culinario en un auténtico arte. Las brochetas se preparan con productos humildes (salchichas, panceta ahumada, berenjena...), entre los que figura la *provola*, el queso más conocido de la zona, que a menudo se ahúma para prolongar su conservación.



16 **Ingredientes** (para 6 personas)

- 200 g de panceta ahumada en un solo trozo
- 200 g de salchichas
- 200 g de queso *provola* ahumado
- 1 berenjena
- Un puñado de hojas de laurel
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

- 1 Cortar en dados gruesos la panceta, el queso y la berenjena, y las salchichas en trozos.
- 2 Poner a hervir una cazuela con agua, cocinando en ella durante unos 10 minutos los trozos de panceta. Escurrirlos bien.
- 3 Ensartar en cada brocheta un trozo de berenjena, uno de panceta, uno de *provola* y otro de salchicha, colocando entre cada uno de ellos una hoja de laurel.
- 4 Mezclar el aceite, la sal y la pimienta, y untarlo con un pincel sobre las brochetas antes de ponerlas en la parrilla.
- 5 Mantener sobre la brasa durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a menudo y untándolas con la salsa cada vez que se giran.

dificultad	baja
preparación	35 minutos
calorías	alto
coste	económico

Otros quesos. La *provola* es un queso de leche de vaca con un alto contenido en materia grasa del que se elaboran algunas variantes, como el *provoloone* o la *provioletta*, que dieron el salto a la cocina argentina con las corrientes migratorias del siglo XIX. Podemos sustituirlos por algunos de nuestros quesos, como el de la Selva (Girona), o el de tetilla, siempre que busquemos versiones más curadas de lo habitual (la pasta debe tener una cierta consistencia para resistir el fuego sin derretirse).

Calabacines en escabeche

Zucchini a scapece

El escabechado es una técnica culinaria empleada, con más o menos variantes, en la gran mayoría de las cocinas del mundo. Uno de los procesos más extendidos se desarrolla frito el producto que se va a escabechar antes de dejarlo macerar durante unos días en una solución de vinagre. El proceso se repite con verduras y pescados (sobre todo los azules: sardinas, caballas, anchoas, chicharros, etc.).



ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de calabacines
- 3 dientes de ajo
- Un trocito de guindilla
- Un puñado de albahaca
- 1 vaso de vinagre de vino tinto
- Aceite de oliva
- Sal

- 1 Despuntar los calabacines y cortarlos en tiras longitudinales. Sazonarlas y dejarlas reposar sobre un plato inclinado para que vayan desprendiendo agua. Pasadas dos o tres horas, se escurren, se secan con un trapo y se fríen con aceite de oliva muy caliente.
- 2 Escurrir el aceite sobrante en un papel absorbente, sazonar y reservar.
- 3 Poner dos cucharadas de aceite en una sartén, dorar ligeramente los dientes de ajo, añadir el vinagre y la guindilla y dejar cocer unos cinco minutos.
- 4 Disponer los calabacines en una fuente honda y ancha formando una sola capa, cubrir con la salsa de vinagre, rociar con la albahaca y dejar marinar al menos 24 horas antes de servirlos.

17

dificultad	baja
preparación	3 horas
calorías	bajo
coste	económico

La flor del calabacín. La cocina italiana siente una especial debilidad tanto por el calabacín como por sus flores, que son el centro de muchos ritos culinarios. Lo normal es freírlas, después de rebozarlas en una fina capa de harina. Suelen comerse simplemente fritas o guisadas en distintos tipos de salsas.

Achicoria con panceta

Radicchio con pancetta

La familia de las achicorias es amplia y variada, y engloba desde las variedades más características, como la empleada en esta receta, hasta la humilde y sabrosa escarola. En la región de Véneto se produce una achicoria, originaria de Castellfranco Véneto, de forma redondeada y con las hojas rizadas que cambian del blanco al rojo oscuro. No alcanza el nivel de calidad de la achicoria de Treviso, pero es más abundante.



18

Ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de achicoria roja
- 100 g de panceta ahumada
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta
- Sal

- 1 Limpiar y lavar la achicoria, eliminando las hojas exteriores más lacias. Cortarla en gajos longitudinales y poner en remojo.
- 2 Cortar la panceta en tiras y sofreírla a fuego lento en una sartén con un poco de aceite de oliva y la cebolla cortada en juliana fina. Mantener durante unos 15 minutos, hasta que se doren.
- 3 Escurrir bien la achicoria y ponerla en la sartén.
- 4 Salpimentar y dejar hacer a fuego lento durante unos 5 minutos, dándole la vuelta con mucho cuidado, hasta que se dore por ambos lados.

dificultad	baja
preparación	20 minutos
calorías	bajo
coste	medio

Una salsa. Ésta es una forma muy sabrosa de preparar la achicoria, que se puede aplicar a las endibias e incluso al repollo (aunque deberá hacerse durante más tiempo si las hojas son más duras). También se puede acompañar con algún tipo de salsa que matice la fortaleza del sabor de la achicoria. Las posibilidades son casi infinitas; sólo hay que probar... y elegir.

Cebollitas con queso *fontina*

Cipolline alla fontina

Las protagonistas de esta receta son las que en España solemos llamar cebollitas francesas, redondas, pequeñas y achatadas, que solemos encontrar en las fruterías colgando en pequeñas ristras (no confundir con la chalota, de piel más oscura y forma puntiaguda). Son muy dulces y se conservan durante mucho tiempo si se mantienen en un lugar oscuro y seco. La receta procede de Valle de Aosta, en plenos Alpes.



Ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de cebollitas con piel
- 1/2 l de leche
- 100 g de queso *fontina*
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- Perejil picado
- Páprika
- Pimienta
- Sal

- 1 Cocer durante 20 minutos las cebollitas sin pelar en abundante agua con sal. Escurrir y pelar.
- 2 Deshacer la mantequilla en una cazuela, ligándola con la harina. Incorporar poco a poco la leche, sin dejar de mezclar. Llevar a ebullición antes de aromatizar con la páprika. Salpimentar.
- 3 Agregar el queso, cortado fino, removiendo hasta que se deshaga.
- 4 Añadir las cebollitas y mantener el hervor un par de minutos.
- 5 Espolvorear con perejil picado antes de servir.

dificultad	media
preparación	45 minutos
calorías	altc
coste	medio

El queso *fontina*. El plato se basa también en las virtudes del *fontina*, un queso suave y cremoso elaborado en las comarcas alpinas con leche cruda de vaca. Se puede sustituir por algunos quesos asturianos de leche de vaca, como los elaborados en la zona de Cudillero o en la de Navia, entre otras. También puede valer el queso de la Selva, de Girona.

Pastel de patatas y setas

Teglia di patate e funghi

Pasteles como éstos han hecho las delicias de las mesas familiares de media Italia, sin exigir poco más que unas patatas, un poco de cebolla, leche y las setas que se puedan tener a mano. En temporada se emplean setas frescas, pero durante el resto del año se puede preparar tanto con setas secas como congeladas. El *boletus edulis* proporciona un magnífico resultado a precios bastante asequibles.



20 ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de patatas medianas
- 100 g de *boletus edulis* secos
- 2 cebollas fileteadas
- 100 g de queso parmesano rallado
- 1/2 l de leche
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

- 1 Hidratar las setas durante una hora en agua tibia. Escurrir y rehogar cinco minutos a fuego lento en una sartén con dos cucharadas de aceite.
- 2 Añadir las cebollas, cortadas en juliana fina, y mantener a fuego lento, removiendo de cuando en cuando, hasta que estén bien pochadas (de color oscuro, pero sin quemarse). Ajustar de sal y pimienta.
- 3 Pelar las patatas, cortarlas en rodajas muy finas y, mientras se calienta el horno (a unos 180° C), untar con aceite una cazuela de horno, disponiendo en ella capas alternas de patata y setas con cebolla, espolvoreando cada capa con un poco de queso parmesano, pimienta y sal.
- 4 Cubrir con leche y hornear durante al menos una hora (o hasta que no quede líquido y se dore el guiso). Dejar reposar unos minutos antes de servir.

dificultad	media
preparación	2 horas
calorías	alto
coste	elevado

Setas y setas. Caben muchas alternativas para este guiso, fundamentalmente variando el tipo de seta empleado, pero también podemos prepararlo con setas en polvo. Basta con secar en el horno, a fuego muy lento, todos los restos y recortes de setas que tengamos, sean del tipo que sean. Una vez secos, los trituramos, reduciéndolos a un polvo lo más fino posible que guardaremos en un recipiente hermético. Un par de cucharadas bastarán para aromatizar y dar sabor a cualquier guiso.

Ñoquis

Gnocchi

Los *gnocchi* son otra de las grandes representaciones de la cocina italiana más pobre, nacida del ingenio de las cocineras más humildes en su lucha por la subsistencia y elevada a la categoría de arte culinario. Lo habitual es prepararlos a base de patata, aunque existen otras variantes, como los *gnocchi* amarillos (*giatli*), hechos con harina de maíz, o los *gnocchi* verdes, que se preparan con espinacas y requesón.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de patatas
- 250 g de harina
- Queso parmesano *reggiano*
- Sal

- 1 Cocer las patatas, pelarlas, machacarlas y pasarlas por el pasapurés.
- 2 Disponerlas en una fuente honda, añadir el queso, la harina, un poco de sal y amasar hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Formar bastoncillos con la masa y cortarlos en trozos de unos 3 cm de longitud. Enharinarlos y aplastarlos con el pulgar, dándoles forma de pequeña concha con el mango de un tenedor.
- 4 Cocer en agua hirviendo con sal durante unos 10 minutos. Escurrir y servir con la salsa que se prefiera.

23

dificultad	alta
preparación	1 hora
calorías	alto
coste	económico

Las salsas de los ñoquis. Una versión más suave y delicada de los *gnocchi* se prepara cociéndolos en leche. Lo normal en este caso es no escurrirlos completamente, para que parte del caldo de la cocción se mezcle con la salsa. Se pueden tomar con salsa de tomate, con pesto (ver las salsas de la pasta), salteados en una sartén con un poco de queso fundido, con setas y queso muy graso (que se deshaga con el calor de los *gnocchi*), etc.

Risotto a la milanese

Risotto alla milanese

La cocina italiana aplica gran cantidad de fórmulas a la preparación del arroz: lo fríe formando tortas o bolitas, prepara sopas... Pero sobre todo ofrece *risotti*. Se trata de preparaciones a medio camino entre el arroz seco y el caldoso, aunque con una particularidad: el caldo debe quedar trabado, efecto que se suele conseguir añadiendo queso al guiso.



22 **ingredientes** (para 6 personas)

- 500 g de arroz
- 50 g de mantequilla
- 30 g de tuétano de vacuno
- 2 l de caldo de carne
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/2 cebolla pequeña
- Azafrán
- Sal

- 1 Picar muy fina la cebolla y sofreírla a fuego muy lento con el tuétano y la mitad de la mantequilla en una cazuela ancha y baja. Retírala cuando se haya dorado, dejando la grasa en la cazuela.
- 2 Saltear durante un par de minutos el arroz antes de empezar a añadir, poco a poco, el caldo (que tendremos hirviendo), removiendo ligeramente el arroz hasta que quede suelto. Sazonar y continuar el proceso, no dejando que el arroz quede seco en ningún momento.
- 3 Pasados 10 minutos, se añade el resto de la mantequilla y el queso, se remueve y se mantiene la cocción, a fuego lento, incorporando el caldo que vaya necesitando el arroz.
- 4 A falta de un par de minutos, aderezar con el azafrán, previamente diluido en un poco de caldo hirviendo, y ajustar el punto de sal.

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	alto
coste	económico

'Arroz a la ola'. En Italia se suele llamar a este tipo de arroces 'arroz a la ola' (riso all'onda) porque al mover el plato el arroz forma ligeras ondas. El tipo de arroz habitualmente empleado es de la variedad arborea, cuyo grano tiene una gran facilidad para abrirse y, por tanto, para empastar el guiso, que al fin y al cabo es el objetivo que se busca (por eso suelen remover el arroz mientras lo preparan, para ayudar a romper el grano).

Pasta y *Pizza*



La masa de la *pizza*

La fama de la cocina italiana se pasea por el mundo subida en una *pizza* –de contenido cada vez más extraño– y en un plato de pasta. Pocos productos como la *pizza* pueden presumir de haber dado vida, en solitario, a tantos restaurantes especializados o cadenas de franquicias. Auténticas legiones de *pizzaioli* se afanan cada día en preparar y extender la masa del que sin duda es uno de los platos más famosos del mundo.



24 **ingredientes** (para 6 personas)

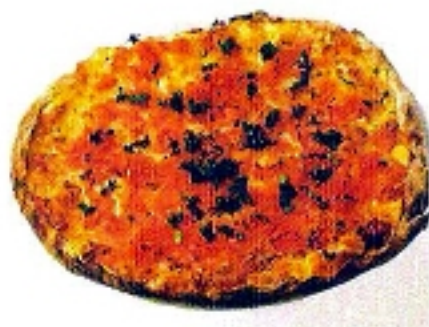
- 350 g de harina
- 30 g de levadura
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Azúcar

- 1 Diluir la levadura en un vaso de agua tibia, añadir una buena cucharada de harina, tapar y dejar reposar durante una hora en un lugar templado.
- 2 Poner el resto de la harina sobre una superficie lisa y limpia y *formar un volcán* haciendo un hueco en el centro. Volcar en él la masa de la levadura, media cucharadita de sal, una pizca de azúcar y el aceite de oliva; mezclar y añadir agua poco a poco, amasándolo hasta obtener una masa elástica que se desprenda de las manos y no se pegue en la superficie de trabajo. Darle forma de bollo de pan y dejarla reposar durante dos horas (hasta que duplique su tamaño) en un lugar templado.
- 3 Amasar ligeramente para cortar la fermentación y extender la masa con un rodillo. Volver a formar un panecillo y dejar fermentar durante 15 minutos más antes de extenderla, formando una o dos *pizzas*, sobre una fuente plana y engrasada con un poco de aceite.
- 4 Disponer los ingredientes sobre la *pizza* y hornear durante

difficultad	medio
preparación	3 h 30 m
calorías	medio
coste	económico

Pizza Margarita

Se han escrito muchas leyendas sobre el origen de esta *pizza*, que parece ser originaria de la región de Campania, pero lo cierto es que, por su simplicidad y por los elementos que la integran, es la fórmula base que, añadiendo nuevos ingredientes, permite preparar muchos tipos de *pizza*. La única peculiaridad de la fórmula que presentamos es el empleo de albahaca en lugar de orégano.



Ingredientes (para 6 personas)

- 500 g de pulpa de tomate
- 400 g de *mozzarella*
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Un manojo de albahaca fresca o molida
- Sal

- 1 Pelar los tomates, cortarlos en cuatro trozos, retirar las semillas y picarlos en trozos pequeños antes de sazonarlos.
- 2 Filetear la *mozzarella* lo más fina que se pueda.
- 3 Untar la superficie de la masa con un poco de aceite de oliva, cubrir con la *mozzarella*, colocar los tomates sobre ella, sazonar, aderezar con el aceite restante y hornear durante unos 25 minutos a 220° C.
- 4 Pasados 10 o 12 minutos, abrir el horno y aderezar la *pizza* con las hojas de albahaca fresca (si utilizamos albahaca seca la espolvoreamos sobre la *pizza* antes de introducirla en el horno).
- 5 Antes de servir se puede aromatizar con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

25

dificultad	media
preparación	40 minutos
calorías	medio
coste	económico

Tipos de pasta

26

1



3



2



4



7



5

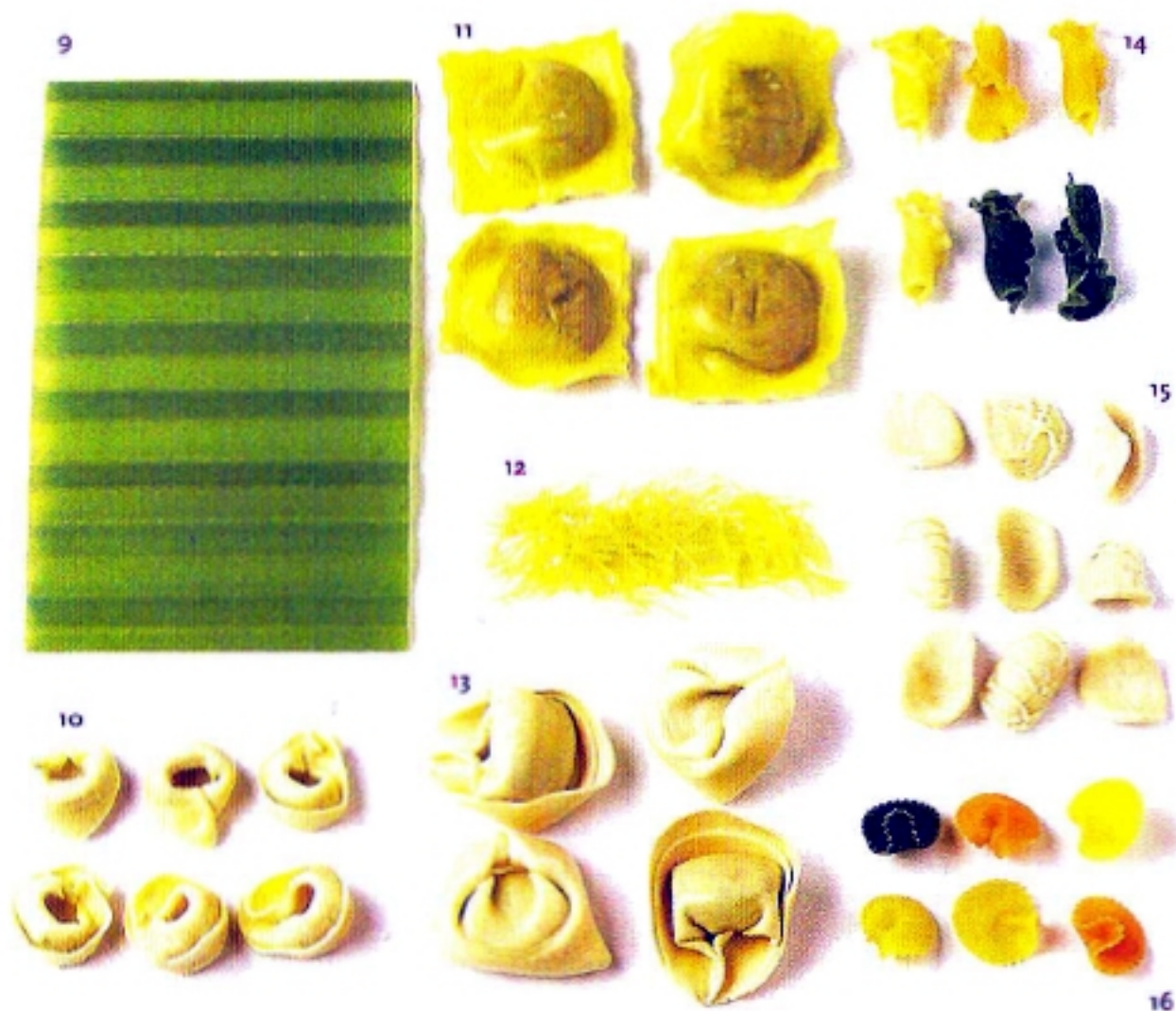


6



8





1 Tallarines (*tagliolini*) 2 Tagliatelle 3 Espaguetis (*spaghetti*) 4 Mariposas (*farfalle*) 5 Macarrones (*maccheroni*)
 6 Tiburón (*pipette rigate*) 7 Penne rigate 8 Fusilli 9 Lasaña 10 Tortellini 11 Ravioli 12 Fedelini tagliati 13 Tortelloni
 14 Lirio y margarita 15 Malfatti 16 Orecchiette

Salsa Pesto

Típica salsa de origen genovés muy popular. Se utiliza en pequeñas cantidades, que se diluyen con un poco de agua procedente de la cocción de la pasta.

ingredientes (para 6 personas)

- 90 g de queso de oveja muy curado
- 2 diente de ajo
- 22 hojas de albahaca
- 15 piñones
- 1 ramito de perejil
- Aceite de oliva virgen y sal

- 1 Machacar en un mortero el diente de ajo con los piñones, el perejil y la albahaca. Trabajar hasta obtener una masa uniforme.
- 2 Agregar el queso rallado a mano, incorporar media copa de aceite de oliva y dos o tres cucharadas de agua hirviendo. Seguir trabajando hasta obtener una pasta homogénea de consistencia media.

dificultad baja

preparación 15 minutos

calorías medio

coste económico



Salsa Amatriciana

Salsa de tomate y panceta que a veces añade un toque de guindilla, lo que da una cierta alegría al plato.

ingredientes (para 6 personas)

- 120 g de panceta fresca
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 kg de tomates maduros
- Jengibre
- Aceite de oliva y sal

- 1 Picar en dados finos la panceta y saltearla a fuego lento con el aceite. Añadir la cebolla, fileteada muy fina, y un diente de ajo. Retirar el ajo en cuanto se dore.
- 2 Agregar los tomates –pelados, sin semillas y picados finos– cuando se dore la cebolla; sazonar y condimentar con un poco de jengibre rallado. Mantener el hervor hasta que la salsa esté hecha.

dificultad baja

preparación 60 minutos

calorías medio

coste económico



Salsa Boloñesa

Posiblemente, la salsa más popular de la cocina italiana.

ingredientes (para 6 personas)

- 6 cucharadas de aceite
- 1/4 kg de pierna de cerdo
- 1/4 kg de ternera
- 150 g de jamón
- 1 cebolla y 1 zanahoria
- 3/4 kg de tomates maduros
- 60 g de mantequilla
- 3 vasos de caldo de carne
- Sal

- 1 Picar la cebolla, la zanahoria y el perejil, dorándolos en una mezcla de aceite y mantequilla. Añadir las carnes y el jamón, saltear unos minutos, incorporar un par de vasos de caldo y dejar cocer a fuego lento hasta que las carnes estén tiernas.
- 2 Picar las carnes muy finas, añadir el tomate –pelado, sin semillas y picado– y dejar cocer a fuego lento al menos durante una hora más.



dificultad baja **preparación** 90 minutos **calorías** medio **coste** medio

Salsa Carbonara

La *carbonara* original era una receta habitual de los carreteros que transportaban carbón hacia Roma. Era, pues, una receta mucho menos refinada que la actual.

ingredientes (para 6 personas)

- 1/4 kg de papada o panceta magra
- 6 yemas de huevo
- Mantequilla
- Pimienta
- Sal

- 1 Cortar la panceta en tiras finas y dorarla en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 2 Cocer la pasta, escurrirla y disponerla en una fuente; añadir las yemas de huevo y el queso rallado y mezclar rápidamente hasta que se distribuyan por toda la pasta.
- 3 Incorporar la panceta, y añadir algo más de queso rallado.



dificultad baja **preparación** 20 minutos **calorías** medio **coste** económico

Salsa Vongole

Receta básica que admite todo tipo de moluscos.

Ingredientes (para 6 personas)

- 2 kg de almejas
- 1 cebolla pequeña
- 3/4 kg de tomates maduros
- 2 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta y sal

- 1 Lavar las almejas, abrirlas en una cazuela tapada, retirar las conchas y reservar el agua junto a las almejas.
- 2 Preparar un sofrito con la cebolla, el perejil y el diente de ajo; añadir los tomates –pelados, sin semillas y picados– y sazonar. Dejar cocer hasta alcanzar el punto deseado.
- 3 Incorporar el caldo de las almejas y mantener la cocción otros diez minutos. Dar el último hervor con las almejas.



dificultad baja

preparación 40 minutos

calorías bajo

coste elevado

Salsa Ragú

Salsa utilizada para acompañar muchos platos de pasta.

Ingredientes (para 6 personas)

- 150 g de carne de vacuno picada
- 3 salchichas blancas crudas
- 3/4 kg de tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria y 1 rama de apio
- 2 vaso de caldo de carne
- 75 g de setas
- Perejil, pimienta, aceite y sal

- 1 Picar el apio, la cebolla, la zanahoria y el perejil, y sofreír a fuego lento hasta dorar la cebolla. Añadir la carne picada, las salchichas sin piel y las setas. Salpimentar, incorporar el caldo de carne y dejar cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo de vez en cuando un poco de caldo.
- 2 Pelar los tomates, quitarles las semillas y pasarlos por un chino. Incorporarlos al guiso, ajustar el punto de sal y dejar cocer al menos durante otra hora.



dificultad media

preparación 2 horas

calorías medio

coste elevado

Lasaña verde al horno

Pasticcio di lasagne verdi al forno

En Italia hay pastas secas (*pastasciutta*), rellenas... y lasaña. Hojas de pasta blanca, amarilla (al huevo) o verde (con espinacas) superponiéndose con la salsa y el relleno hasta formar pasteles monumentales...



ingredientes (para 6 personas)

- 300 g de lasaña verde
- 300 g de carne de cerdo
- 100 g de carne de vacuno
- 6 tomates maduros
- 30 g de jamón
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 2 vasos de caldo de carne
- 1 mazo de albahaca
- 80 g de queso parmesano
- Nuez moscada
- 200 g de mantequilla
- Aceite de oliva y sal

dificultad	alta
preparación	3 horas
calorías	alto
coste	elevado

- 1 Picar muy finas media cebolla, una rama de apio, una zanahoria y la mitad de la albahaca y sofreír a fuego lento. Al dorar la cebolla, añadir las carnes y el jamón, picado fino. Incorporar el vino blanco, tapar y dejar cocer lentamente.
- 2 Saltear el resto de la cebolla, una zanahoria, una rama de apio, el diente de ajo y el resto de la albahaca, muy picados. Añadir el tomate –pelado y sin semillas– y cocer hasta que esté bien hecho.
- 3 Echar el tomate al guiso de carne, dar un toque de nuez moscada y salpimentar. Cocer 30 minutos y añadir dos vasos de caldo de carne. Mantener a fuego lento, con la cazuela tapada, dos horas.
- 4 Preparar una besamel ligera y cocer la lasaña (unas pocas hojas cada vez) en abundante agua con sal y un poco de mantequilla. Escurrir y extender sobre un paño.
- 6 Untar con mantequilla una fuente de horno, cubrir el fondo con una capa de pasta, y, sobre ella, la salsa, un poco de queso y unas bolitas de mantequilla. Repetir el proceso hasta terminar la pasta. Cubrir con una última capa de besamel y hornear unos 20 minutos a 200° C.

Canelones rellenos

Cannelloni ripieni

Otra pasta que ha extendido la fama de la cocina italiana por medio mundo, echando raíces en muchos lugares hasta integrarse incluso en algunos recetarios tradicionales, como el de Barcelona, donde son un plato habitual en días de fiesta (en muchas casas se comen el día de San Esteban, la segunda gran comida navideña de los catalanes).



32

ingredientes (para 6 personas)

- 16 canelones
- 40 g de mantequilla
- 4 higaditos de pollo
- 200 g de ternera
- 50 g de jamón
- 1/2 kg de tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 huevo
- 1 vaso de caldo de carne
- Queso rallado
- Perejil
- Sal

dificultad	media
preparación	2 h 30 m
calorías	alto
coste	medio

- 1 Picar muy fino el apio, la cebolla, la zanahoria y el perejil. Saltear en una cazuela con aceite de oliva antes de añadir los higaditos picados, la carne y el jamón. Salpimentar y dejar cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo un poco de caldo de vez en cuando.
- 2 Pelar, quitar las semillas y pasar los tomates por un pasapapés. Añadirlo al guiso, ajustar el punto de sal y dejar cocer todo el tiempo que sea posible. Dejar enfriar antes de rellenar los canelones.
- 3 Preparar una besamel ligera.
- 4 Cocer los canelones (unos cuantos cada vez) en abundante agua con sal y aceite de oliva. Escurrirlos y extenderlos sobre un paño seco. Colocar un poco de relleno en uno de los extremos, enrollar el canelón (es más fácil cuando el relleno está frío) y colocarlo en una fuente untada con mantequilla.
- 5 Cubrir los canelones con una salsa besamel ligera, espolvorear con queso rallado y hornear 15 minutos a unos 200° C.

Rellenos para todos. Los canelones admiten todo tipo de rellenos y de fórmulas: con carnes picada –como la de nuestra receta–, con paté, con carnes de caza y setas, con atún y tomate... Todo vale. Al punto de ser uno de los mejores recursos para aprovechar el sobrante de cualquier guiso de carne o pescado.

Pescados



Truchitas con nata

Trotelle alla panna

Cuando llega la primavera, los torrentes de alta montaña que salpican la región del Trentino-Alto Adigio proporcionan truchas de gran calidad, que en ocasiones llegan a ponerse a la venta aún vivas. La receta más frecuente, y una de las más sencillas, consiste en cocerlas en un caldo de verduras y servir las acompañadas de alguna salsa. Si se han comprado vivas se procura mantenerlas así hasta el momento de guisarlas.



34

ingredientes (para 6 personas)

- 6 truchas pequeñas
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 bouquet de perejil, tomillo y laurel
- 1 trozo de cebolla
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1/4 l de nata líquida
- 2 cucharadas de perejil picado
- Pimienta
- Sal

- 1 Poner un par de dedos de agua con sal en una cazuela y preparar un caldo con la zanahoria, el apio y la cebolla (bastará con unos 45 minutos de cocción). Introducir el bouquet en el caldo durante los últimos 10 minutos, retirarlo y colar el caldo.
- 2 Derretir la mantequilla en una sartén, a fuego lento, incorporar la nata líquida, salpimentar y llevar lentamente a ebullición, removiendo constantemente hasta que la salsa espese un poco.
- 3 Sazonar las truchas y cocerlas durante 4 o 5 minutos (dependiendo del grosor) en el caldo de verduras. Escurrirlas, disponerlas sobre una fuente y cubrirlas con la salsa de nata. Espolvorear con el perejil picado antes de servir.

dificultad	baja
preparación	1 hora
calorías	alto
coste	económico

El bouquet. Los franceses arreglaron hace mucho tiempo el asunto de la aromatización de los guisos con hierbas. Hacían un ramillete según las necesidades del guiso: una rama de perejil, una ramita de eneldo, una hoja de laurel..., y lo introducían en el puchero convenientemente atado, dejando fuera el extremo del hilo para poder repescarlo cuando hubieran pasado al caldo durante el cocido. Una solución ingeniosa y sencilla llamada bouquet.

Langosta al hinojo

Aragosta al finocchio

No es de extrañar que Córcega se haya convertido en uno de los destinos turísticos más buscados por la alta sociedad italiana: costas prodigiosas, paisajes espectaculares, tranquilidad, sosiego... y una cocina de hondas raíces y sabores a menudo sofisticados. Las langostas encuentran refugio en las rocosas costas del litoral sardo y su carne se complementa con los aromas del hinojo silvestre, muy abundante en toda la isla.



Ingredientes (para 6 personas)

- 6 langostas pequeñas
- Un buen manojo de hinojos silvestres
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

- 1 Hacer un zumo de limón, añadir una pizca de sal, las semillas de hinojo y dos cucharadas de aceite de oliva; mezclar bien y reservar.
- 2 Cortar los hinojos y colocarlos sobre una plancha untada con aceite. Disponer sobre ellos las langostas, enteras y vivas, y dejar que se vayan haciendo a fuego medio durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta de cuando en cuando y aderezándolas con la mitad del adobo que acabamos de preparar.
- 3 Disponer las langostas sobre una fuente y servir acompañadas de una salsera con el resto del adobo.

35

dificultad	alta
preparación	25 minutos
calorías	bajo
coste	elevado

Langosta mediterránea. Al preparar este plato debemos tener en cuenta que el resultado es mucho mejor si cocinamos la langosta cuando todavía está viva. Tampoco conviene tenerla mucho tiempo en la plancha, para evitar que la carne quede demasiado seca. La misma fórmula se puede aplicar al bogavante.

Sepias con verduras

Seppie in zimino

La cocina toscana, al igual que la de Liguria y otras regiones de Italia, siente especial debilidad por la sepia, dando vida a recetas tan populares como este guiso en zimino (el término se aplica a un plato preparado con verduras). Fruto de esta predilección son algunas propuestas deliciosas que unen los productos del mar con fórmulas propias de zonas del interior, como la de este plato con la polenta.



36

ingredientes (para 6 personas)

- 1/2 kg de sepias
- 1/2 kg de espinacas frescas
- 50 g de *boletus edulis* secos
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- 2 ramas de apio
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento seco
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

dificultad	media
preparación	1 hora
calorías	bajo
coste	medio

- 1 Limpiar, lavar y picar las espinacas, el apio y la cebolla. Picar muy finos el diente de ajo y el pimiento seco. Pelar, quitar las semillas y picar los tomates. Hidratar las setas durante una hora en agua tibia, escurrirlas y picarlas. Limpiar las sepias, lavarlas y cortarlas en anillos.
- 2 Dorar la cebolla, junto al apio, el ajo, el perejil y el pimiento seco, en una cazuela con una cucharada de aceite. Añadir las sepias en cuanto la cebolla haya cogido un poco de color y mantener a fuego medio durante 10 minutos.
- 3 Espolvorear con la harina, removiendo hasta ligar la salsa. Incorporar entonces las setas, los tomates, las espinacas y el vino. Ajustar el punto de sal y mantener el hervor, con la cazuela tapada, durante otros 30 minutos.
- 4 Destapar la cazuela, dando un hervor fuerte si hace falta reducir el caldo, pasar a una sopera y servir muy caliente.

Pasión por la tinta. La verdad es que algunas cocinas de Italia sienten auténtica pasión por los calamares y la sepia, sobre todo, por su tinta. La preparación de arroces y pastas al nero di seppia (con tinta de calamar) está muy extendida. Los calamares también suelen amenazarse rellenos.

Escalopes de atún con alcaparras

Cotolette di tonno ai capperi

La carne del atún rojo está considerada como una de las grandes joyas culinarias de nuestro tiempo. Lo saben bien en las almadrabas de Cádiz, donde las capturas se multiplican a partir de la primavera. Los procedimientos de pesca cambian en Sicilia, donde se prefiere rodear los bancos de atunes con un cerco de redes. La abundancia de la especie en estas aguas hace que su carne sea muy popular en la cocina siciliana.



Ingredientes (para 6 personas)

- 6 escalopes de atún de unos 200 g
- 6 dientes de ajo
- 1 rama de romero
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 vaso de vino blanco
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite
- Pimienta
- Sal

- 1 Preparar un marinado con el vino blanco, los ajos y el romero, muy picados.
- 2 Disponer los escalopes de atún sobre el fondo de una fuente ancha, salpimentar y rociar con el marinado, dejando que repose durante una hora. Retirar los escalopes y secarlos con un paño o un papel absorbente.
- 3 Calentar la parrilla, untarla con un poco de aceite de oliva y pasar los escalopes de atún, remojándolos con el marinado, sin dejar que se hagan demasiado (basta un minuto o minuto y medio por cada lado).
- 4 Batir en un bol el aceite restante con el zumo del limón, las alcaparras picadas, un toque de pimienta y otro de sal. Disponer los escalopes de atún en una fuente de servicio, rociar con la salsa y servir inmediatamente.

dificultad	baja
preparación	1 h 15 m
calorías	medio
coste	elevado

Delicias de atún rojo. Aunque la mayoría de los atunes rojos que se pescan en el Mediterráneo van al mercado japonés, todavía contamos con buenos ejemplares que proporcionan piezas tan sobresalientes como la succulenta ventres-

Cazuela de pez espada

Teglia di pesce spada

El pez espada ha sido uno de los pescados más consumidos en Sicilia, donde abundan de forma especial en las aguas que separan la isla de la costa africana. Su pesca marca la temporada invernal para una parte de la flota pesquera de la isla. La alcaparra también crece sin problemas, y en estado silvestre, en la mayoría de las islas de la zona.



38

ingredientes (para 6 personas)

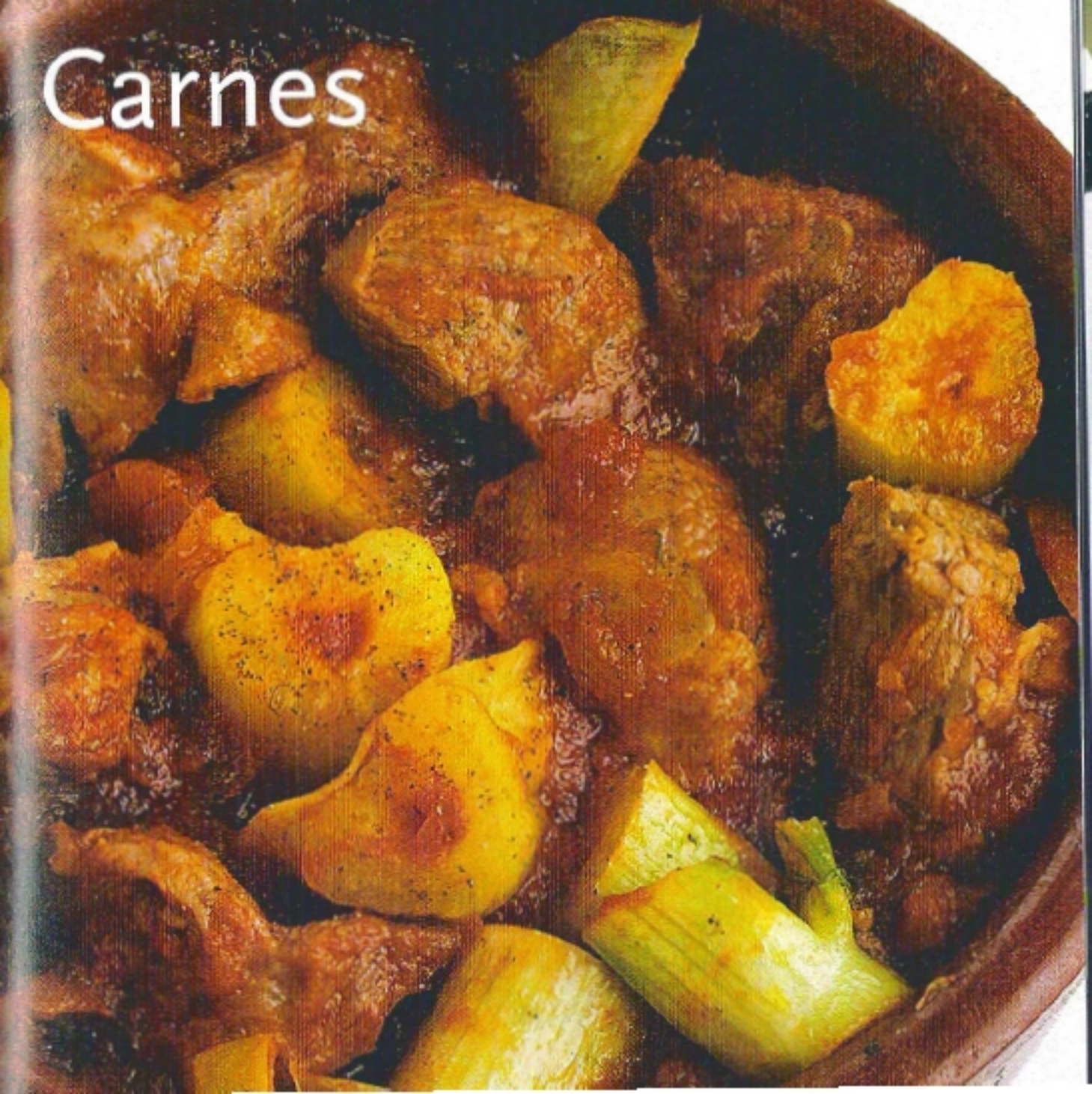
- 6 filetes de pez espada de unos 200 g
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de alcaparras
- 1 vaso de vino blanco
- 1 limón
- 1 rama de romero
- 1 cucharada de perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

- 1 Preparar un marinado con el vino blanco, el romero, el perejil y los ajos picados finos. Cocer a fuego medio durante unos 10 minutos; colar y mezclar con las alcaparras picadas, el zumo de un limón y unas gotas de aceite. Poner de nuevo al fuego hasta que se reduzca a la mitad de su volumen.
- 2 Salpimentar los filetes de pez espada antes de pasarlos por una sartén con unas gotas de aceite. Dejar que se vayan haciendo a fuego medio, salpicándolos con un poco de marinado al darles la vuelta y teniendo cuidado para que no se hagan demasiado (la carne quedará seca).
- 3 Pasar a una fuente de servicio, rociar con el marinado y servir inmediatamente.

dificultad	media
preparación	35 minutos
calorías	medio
coste	elevado

Cada vez más escaso. Jugosa, tierna, sabrosa... y de un tiempo a esta parte, escasa, la carne del pez espada hizo las delicias de muchas generaciones de españoles en un tiempo en el que su carne era muy barata. Lo normal es prepararla a la plancha, aprovechando que la grasa que contiene la carne se funde con el calor y multiplica los aromas del plato. Conviene no hacerla demasiado.

Carnes



'Cotechino' con lentejas

Cotechino con lenticchie

El *cotechino* es una de las piezas más populares de la chacinería italiana. Se prepara rellenando una tripa de cerdo con una mezcla de carne y tocino picados. Antes de cocerlo se pincha con un tenedor, para evitar que se rompa la tripa, y se envuelve firmemente en una tela muy fina —que puede ser una gasa—, o se ata. Otra versión muy popular de este embutido es el *zampone*, que se prepara rellenando un pie de cerdo deshuesado.



40

ingredientes (para 6 personas)

- 1 *cotechino* de 1 kg
- 300 g de lentejas
- 100 g de panceta salada
- 3 hojas de laurel
- Pimienta
- Sal

- 1 Remojar las lentejas durante 12 horas (no es necesario si es lenteja *rápida*).
- 2 Dorar la panceta picada en una sartén. Cuando esté crujiente, pasar a una cazuela, añadir las lentejas, el laurel, sal, pimienta y un par de tazas de agua. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que la lenteja esté a punto (alrededor de media hora).
- 3 Cocer el *cotechino*, envuelto en una tela muy fina (para evitar que se rompa) y cubierto de agua, durante una hora y media. Escurrirlo, cortarlo en rodajas y servirlo acompañado de las lentejas.

dificultad	baja
preparación	1 h 30 m
calorías	alto
coste	medio

Lentejas de fin de año. Las lentejas protagonizan una de las principales ceremonias culinarias del fin de año en gran parte de Italia, donde vienen a desempeñar el papel que en España corresponde a las uvas de la suerte. La tradición quiere que la cena de fin de año incluya un plato de lentejas guisadas, cuyo consumo asegurará la buena suerte para el año que está a punto de comenzar.

Saltimbocca a la romana

Saltimbocca alla romana

El recetario de la capital italiana proporciona carta de naturaleza a un buen número de platos, algunos tan populares como los *saltimbocca*, pequeños bocados de carne (que 'saltan a la boca') con salvia y jamón que podemos preparar formando pequeños rollitos, o abiertos, sujetándolos siempre con un palillo.



ingredientes (para 6 personas)

- 6 lonchas de jamón curado
- 12 escalopines de ternera
- 12 hojas de salvia fresca
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 vaso de vino blanco seco
- Pimienta negra
- Sal

- 1 Salpimentar los escalopines y extenderlos sobre una superficie limpia. Cortar cada loncha de jamón en dos, colocándolas sobre los escalopines y cubriéndolas con las hojas de salvia.
- 2 Enrollar los escalopines y ensartarlos con un palillo. Dorarlos con la mantequilla en una cazuela baja antes de añadir el vino blanco, dejando que reduzca unos minutos.
- 3 Tapar y dejar cocer unos 20 minutos a fuego lento, evitando que el guiso llegue a secarse (si hace falta, se añade un poco de agua). Servir muy caliente.

41

dificultad	baja
preparación	30 minutos
calorías	bajo
coste	medio

Filetes finos y mejor si tienen algo de grasa. Los saltimbocca son pequeños bocados de carne que deben cocer en apenas 20 minutos. Para ello necesitamos que los filetes sean muy finos. Además, resultarán más jugosos si el corte procede de una pieza ligeramente grasa.

Cordero al hinojo

Agnello al finocchio

El cordero es uno de los símbolos distintivos de la cocina de Cerdeña. De tal manera que prácticamente ha sido la única carne consumida en la isla hasta tiempos muy recientes. Ellos emplean cordero de tamaño mediano, a medio camino entre los lechazos y los corderos pascuales de Castilla. Su carne es sabrosa y bastante aromática. Conviene utilizar una pierna deshuesada.



42 ingredientes (para 6 personas)

- 1 paletilla de cordero de 1,5 kg
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 kg de tomates pelados
- 2 hinojos
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

- 1 Lavar el cordero, secarlo y cortarlo en trozos. Limpiar los hinojos, cortarlos finos y reservar. Picar muy fina la cebolla.
- 2 Dorar la cebolla y la carne, a fuego medio, en una cazuela de barro con el aceite.
- 3 Salpimentar en cuanto cojan color y añadir los tomates pelados (si son de lata, eliminar el líquido). Saltear unos minutos.
- 4 Incorporar los hinojos, dejando cocer a fuego lento durante un mínimo de media hora, añadiendo, si es necesario, un poco de agua. Rectificar el punto de sal antes de dar el último hervor.

dificultad	media
preparación	2 horas
calorías	alto
coste	medio

Hinojos silvestres y cultivados. Podemos utilizar hinojos silvestres en lugar de los cultivados, que encontraremos sin problemas en cualquier frutería. Aunque son más pequeños (calcularemos que 500 gramos equivalen a dos hinojos normales), la carne es mucho más aromática.

Ossobuco en gremolata

Ossibuchi in gremolata

Milán, capital de Lombardía, da nombre a una de las variantes del *ossobuco* (literalmente 'hueso hueco', en referencia al aspecto de la pieza tras la cocción), uno de los platos más arraigados en el recetario regional. El *ossobuco* aprovecha la gelatina que contiene el morcillo para ofrecer un guiso muy suave y particularmente sabroso.



ingredientes (para 6 personas)

- 6 filetes gruesos (2,5 cm) de morcillo de ternera, con hueso
- 1 filete de anchoa
- 100 g de harina blanca
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 1 limón
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta negra
- Sal

- 1 Salpimentar la carne y rebozarla ligeramente en harina, hacer un zumo con el limón y rallar la mitad de la corteza.
- 2 Derretir la mantequilla en una cazuela lo suficientemente ancha para acoger todos los filetes a la vez (cuanto más pese, mejor) y dorarlos a fuego medio por ambos lados. Añadir el vino y mantener el hervor hasta que se evapore por completo.
- 3 Ajustar el punto de sal, añadir un poco de agua (o caldo de carne), tapar y cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna y gelatinosa (al menos dos horas), añadiendo el agua necesaria para mantener la cocción sin que se agarre.
- 4 Cuando la carne esté a punto, mezclamos el zumo de limón con la ralladura de la corteza y la anchoa muy picada y lo repartimos sobre la carne. Mantenemos el hervor un par de minutos.
- 5 Espolvorear con el perejil picado antes de servir.

dificultad	media
preparación	2 h 30 m
calorías	alto
coste	medio

Ossobuco con risotto. Esta variante del *ossobuco* suele servirse acompañada por un risotto preparado con azafrán, un poco de caldo de verdura y queso parmesano. Una fórmula sencilla que consigue reforzar los aromas del plato y le da un toque muy «italiano», aunque también nos podrían valer unas patatas panaderas (con cebolla y pimiento rojo y verde), o unos guisantes saltados.

Chuletas de ternera a la *pizzaiola*

Braciolo alla pizzaiola

Cuando encontremos un plato italiano acompañado del apelativo *pizzaiola*, querrá decir que se ha guisado con los ingredientes básicos de la *pizza*: ajo, aceite de oliva, orégano y tomate. Se trata de un recurso muy utilizado en muchas cocinas del país, y en particular en la de Campaña.



44

ingredientes (para 6 personas)

- 6 chuletas de ternera de unos 150 g
- 1/2 kg de tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

- 1 Salpimentar la carne. Cortar el ajo en láminas y dorarlo en una sartén pesada y ancha con dos o tres cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 2 Retirar el ajo, subir el fuego y freír la carne a fuego vivo, hasta dorarla por ambos lados.
- 3 Incorporar los tomates: pelados, sin semillas y cortados en trozos. Ajustar el punto de sal y llevar a ebullición.
- 4 Espolvorear con el orégano, bajar el fuego al mínimo, tapar la cazuela y cocer durante unos 20 minutos. Si hace falta, subimos el fuego los últimos 5 minutos para reducir la salsa.

dificultad	baja
preparación	40 minutos
calorías	medio
coste	elevado

También los pescados. El tratamiento a la *pizzaiola* se puede aplicar tanto a carnes como a pescados, aunque en este último caso conviene recordar que los tiempos de cocción deben ser mucho más cortos. Por eso habrá que guisar antes los tomates y colocarlos sobre los filetes de pescado durante los últimos minutos.

Cerdo al laurel

Maiale all'alloro

Basilicata, al sur de Italia (justo sobre el hueco de la bota), no figura entre las regiones más prósperas del país, pero cuenta con una de esas cocinas nacidas de la lucha por la supervivencia que ofrecen guisos tan sencillos como succulentos. La carne de cerdo es la más utilizada por una cocina que reparte sus preferencias entre el cerdo, el cordero, el pollo y el conejo.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de lomo de cerdo, en una pieza
- 2 cebollas
- 10 hojas de laurel
- 1 cucharada de bayas de enebro
- 2 clavos de especia
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

- 1 Pelar las cebollas y picarlas muy finas. Picar las bayas de enebro y reservar.
- 2 Sazonar el lomo de cerdo, antes de dorarlo, por todos los lados en una cazuela baja con aceite de oliva. Añadir las bayas de enebro, los clavos, el laurel y la cebolla picada. Saltear un par de minutos a fuego medio.
- 3 Rociar con las $\frac{3}{4}$ partes del vino blanco, llevar a ebullición, tapar la cazuela y cocer a fuego lento durante alrededor de hora y media.
- 4 Pasar el lomo a una fuente y filetearlo antes de desglasear el fondo de la cazuela con el vino blanco restante.
- 5 Pasar la salsa por un cedazo fino, distribuyéndola sobre la carne antes de servir.

45

dificultad	media
preparación	2 horas
calorías	alta
coste	medio

Cosas del laurel. La combinación entre las bayas de enebro y el laurel (incorporado en cantidades nada habituales en nuestra cocina) es la responsable del carácter del plato. El laurel ocupa un segundo plano en nuestra cocina: se incluye en algunos guisos de legumbres (es un buen aliado para evitar aerofogias), se utiliza para aromatizar las cocciones de mariscos, o como simple condimento. Participa en muchos platos, pero pocas veces asume un papel tan protagonista.

Filetes 'enfadados'

Bistecche all'arrabbiata

No deja de ser lógico que los filetes estén enfadados; la culpa es de la sobredosis de guindilla que les hemos añadido. El término se emplea en toda Italia para muchos de los platos que llegan a la mesa subidos de picante. Al aplastar los filetes hemos aumentado considerablemente su tamaño; serán grandes y muy finos, y lo mejor es hacerlos en una sartén de hierro con aceite muy caliente.



46

Ingredientes (para 6 personas)

- 6 filetes de vacuno de unos 150 g
- 2 guindillas
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

- 1 Trabajar los filetes con un mazo hasta que no superen el medio centímetro de grosor. Sazonar y reservar.
- 2 Cubrir el fondo de una sartén grande de hierro con aceite de oliva, añadir los dientes de ajo, cortados en láminas, y la guindilla, hasta que se dore el ajo.
- 3 Retirar el ajo y la guindilla antes de incorporar los filetes con el aceite muy caliente.
- 4 Freír los filetes a fuego fuerte durante medio minuto por cada lado. Ajustar el punto de sal y servir.

dificultad	baja
preparación	20 minutos
calorías	medio
coste	medio

Cuidado con el ajo. Atención al ajo y la guindilla, porque no conviene dejarlos en la sartén. Su misión es dar sabor al aceite en el que vamos a preparar los filetes, por lo que una vez cumplido el trámite podemos retirarlos y reservarlos para repartirlos sobre la carne antes de servirlos. Evitamos así que el ajo pueda quemarse y amargue el sabor de la carne. Como acompañante podemos añadir unas rodajas de tomate fresco (de 1,5 cm de grosor), preparadas a la plancha, en la misma sartén, con un poco de orégano y una pizca de sal. Justo vuelta y vuelta.

Postres



Tarta de requesón

Crostata di ricotta

La tarta de requesón es una versión de otro dulce tradicional, llamado *pastiera*, que disfruta de la presencia de un poco de chocolate amargo, lo que refuerza su sabor y lo hace más sabroso. Hay quien enriquece la fórmula añadiendo piñones y almendras fileteadas y tostadas.



48

ingredientes (para 6 personas)

para la masa hojaldrada

- 300 g de harina blanca
- 100 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- 3 yemas de huevo

para el relleno

- 200 g de requesón
- 100 g de azúcar
- 100 g de chocolate amargo
- 3 yemas de huevo
- 2 cucharadas de harina
- Una taza de leche
- Un vasito de marrasquino
- La corteza rallada de un limón
- Un pellizco de canela

dificultad	alta
preparación	2 horas
calorías	alto
coste	medio

- 1 Amasar la harina con las yemas de huevo, el azúcar y la mantequilla, trabajándola hasta formar una bola. Cubrir con una hoja de papel *film* y dejar reposar en el frigorífico.
- 2 Batir las yemas de huevo con el azúcar, añadir la harina y la leche, mezclar de nuevo y cocer al baño María durante 15 minutos. Rallar el chocolate, deshacerlo a fuego lento con el marrasquino, agregarlo y dejar enfriar la crema.
- 3 Pasar el requesón por el pasapurés, disponerlo sobre un cuenco y añadir, poco a poco, la crema fría, la canela y la ralladura de corteza de limón, removiendo con una varilla. Dejar reposar alrededor de 10 minutos.
- 4 Untar un molde de unos 26 centímetros de diámetro con mantequilla, enharinarlo y forrarlo con una lámina preparada con 3/4 partes de la masa hojaldrada. Rellenar con la crema y cubrir con el resto de la masa hojaldrada.
- 5 Barnizar la superficie de la tarta con un poco de clara de huevo batida, calentar el horno a unos 180° C y hornear la tarta durante unos 40 minutos. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glasé.

Tortitas de queso con miel

Sebadas

La verdad es que no sabemos muy bien si traducir el nombre original, *sebadas*, por 'tortitas' o 'tortillas', porque la propuesta adopta una forma intermedia. Se trata de tortitas muy esponjosas preparadas con queso y harina y bañadas en miel, muy típicas de algunas zonas de Cerdeña. La sal del queso y el azúcar de la miel viven en perfecta armonía en esta receta.



ingredientes (para 6 personas)

- 300 g de harina de sémola
- 150 g de queso de oveja fresco
- 200 g de miel
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal

- 1 Formar un volcán con la harina sobre una superficie lisa, abrir un hueco en el centro donde pondremos el huevo, el queso rallado, una pizca de sal y el agua que nos vaya pidiendo. Trabajar con las manos hasta obtener una masa homogénea, tierna y elástica.
- 2 Preparar con la masa bolitas de unos 3 centímetros de diámetro (formamos primero cilindros de un grosor medio, los cortamos en trozos pequeños y les damos forma circular con la palma de la mano).
- 3 Extender cada bola, pasándola por harina y presionando con la mano hasta convertirlas en tortas de 3 o 4 milímetros de espesor.
- 4 Poner al fuego una sartén con abundante aceite de oliva, hasta que humee, y echar las tortitas. Retirarlas cuando se doren y dejar que escurran sobre un papel absorbente. Aderezar con un poco de miel antes de servir.

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	alto
coste	económico

De oveja o de vaca. El queso de oveja (pecorino) manda en las elaboraciones del recetario sardo. Para este postre necesitamos que el queso sea muy fresco, porque los quesos más curados darán un sabor demasiado fuerte a las tortas. También podemos preparar las tortitas con queso fresco de vaca, como el de Burgos, e incluso con requesón, aunque habrá que revisar las cantidades de harina y agua necesarias para hacer la masa.

Tiramisú

La vida del tiramisú ha sido larga y caprichosa. Cuentan que empezó siendo un dulce típico de Siena, llamado *sopa del Duque*, desde donde llegó a Florencia hace un par de siglos. Allí cambió su nombre original por el de *sopa inglesa*, volviendo a ser bautizado en tiempos más bien recientes como tiramisú. Hay muchísimas versiones de este postre. Por lo general, se prepara con *savoiardí*, unos pequeños bizcochos alargados prácticamente iguales que nuestras vainillas.



30

ingredientes (para 6 personas)

- 250 g de *mascarpone*
- 150 g de vainillas
- 2 yemas de huevo
- 2 vasos y cuarto de vino dulce
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de café expés bien cargado
- 1 dl de nata
- 1 clara de huevo

- 1 Preparar un sabayón poniendo un cazo al baño María, donde batimos las yemas de huevo con el azúcar. A continuación, añadimos un cuarto de vaso de vino dulce sin dejar de batir con la varilla.
- 2 Mantener al baño María hasta que empiece a espesar. Dejar enfriar.
- 3 Mezclar el café con el *mascarpone*. Montar la nata y luego la clara a punto de nieve. Incorporar la clara al sabayón, removiendo con cuidado.
- 4 Bañar las vainillas con el resto del vino dulce, colocándolos sobre el fondo de una copa ancha. Cubrir con la mitad del *mascarpone*, la mitad del sabayón y la mitad de la nata.
- 5 Repetir la operación en el mismo orden y dejar enfriar en el frigorífico durante cuatro o cinco horas.

dificultad	alta
preparación	50 minutos
calorías	alto
coste	medio

Tarta de manzanas

Strudel di mele

Esta tarta tiene dos protagonistas indiscutibles: la masa y las manzanas. La masa debe quedar finísima, por lo que exige trabajarla con mucha precisión. Podemos sustituirla por masa hojaldrada, aunque quedará algo más esponjosa de lo que buscamos.



Ingredientes (para 6 personas)

- 200 g de harina
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 50 g de mantequilla
- Una pizca de sal

para el relleno

- 1 kg de manzanas
- 100 g de mermelada de manzana
- 50 g de almendras fileteadas
- 50 g de pasas sultanas
- La corteza de una naranja
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharadita de canela
- 3 cucharadas de azúcar glasé

dificultad	alta
preparación	2 horas
calorías	alto
coste	medio

- 1 Formar un volcán con la harina, colocando en el centro el huevo, el azúcar y la sal. Añadir el agua y la mantequilla fundida y formar una masa blanda y uniforme.
- 2 Cubrir con un recipiente caliente y dejar reposar 10 minutos. Trabajarla, golpeándola sobre la mesa, y formar una bola.
- 3 Cubrir la encimera con un paño enharinado y extender la masa con un rodillo, hasta que quede lo más fina posible.
- 4 Pelar y filetear las manzanas. Untar la hoja de masa con la mantequilla fundida y cubrir con las láminas de manzana, espolvoreándolas con la canela, las almendras fileteadas, las uvas pasas –puestas en remojo y escurridas–, la corteza de naranja y la mermelada. Cubrir con dos cucharadas de azúcar glasé.
- 5 Enrollar con cuidado el *strudel*, retirar el paño y aplastar los dos extremos para que el relleno no se salga.
- 6 Untar con mantequilla una fuente de horno, meter en ella el *strudel* y cocer en el horno, a fuego lento, durante una hora. Disponerlo sobre una fuente de servicio y espolvorear con el resto del azúcar glasé.

Bonet

El chocolate es la base del *bonet*, postre originario del Piamonte, en cuya capital, Turín, se encuentran algunas de las mejores casas elaboradoras de chocolate del país (Turín y Nápoles se disputan la primacía de la producción chocolatera).



52

ingredientes (para 6 personas)

- 6 amarguillos
- 200 g de chocolate *fondant* amargo
- 6 huevos
- 200 g de azúcar
- 1/2 l de leche

dificultad	alta
preparación	1 h 30 m
calorías	alto
coste	económico

- 1 Rallar el chocolate y deshacerlo en la leche.
- 2 Batir los huevos con 150 gramos de azúcar, añadirlos al chocolate y mezclar antes de incorporar los amarguillos desmigados.
- 3 Hacer un jarabe con el azúcar restante y un poco de agua, manteniéndolo a fuego lento hasta que empiece a cambiar de color. Untar con él el fondo y las paredes de un molde.
- 4 Rellenar el molde con la crema que hemos preparado a base de huevos y chocolate.
- 5 Calentar el horno a 180° C, instalar el molde en una cazuela con tres dedos de agua, introducirla en el horno y cocer al baño María durante una hora.
- 6 Retirar del horno y dejar reposar unos 10 minutos antes de desmoldarlo.

Chocolate y azúcar. Cuando hablamos de chocolate, la pureza marca la calidad, y más si hemos entrado en un trabajo de precisión como la repostería, donde todo está medido y cada ingrediente debe tener un sabor propio. La receta es la que se encargará –añadiendo más o menos azúcar, más o menos leche...– de matizar, aligerar o suavizar el amargor del chocolate. Por eso, cuando preparemos postres usaremos el chocolate más puro que podamos encontrar.

Cassata a la siciliana

Cassata alla siciliana

La pastelería industrial es capaz de darle la vuelta a todo, incluidas las tradiciones culinarias más ancestrales y arraigadas.

Como consecuencia de ello, muchos españoles asocian hoy la cassata con una tarta helada, más o menos ilustrada, formada por bizcocho y algún tipo de helado (generalmente de vainilla o nata). Sin embargo, la receta original se prepara con requesón y se sirve fría, no helada.



ingredientes (para 6 personas)

- 100 g de azúcar molido
- 100 g de chocolate *fondant* amargo
- 50 g de cidra glaseada
- 50 g de cerezas glaseadas
- 50 g de corteza de naranja glaseada
- 200 g de requesón
- 50 g de pistachos pelados
- 200 g de bizcocho
- Un vaso de malvasía

- 1 Deshacer el azúcar a fuego lento, con una cucharada de agua, hasta obtener un almibar.
- 2 Cortar el chocolate, la cidra, la corteza de naranja y las cerezas en daditos pequeños.
- 3 Pasar el requesón por el pasapurés, añadir el azúcar y batir con una varilla antes de incorporar el chocolate, las frutas glaseadas y los pistachos. Mezclar con cuidado.
- 4 Cortar el bizcocho (o pan de España) en rebanadas de menos de un dedo de altura y volver a cortar de nuevo cada rebanada en tiras estrechas. Rociarlas con la malvasía y forrar con ellas las paredes y el fondo de un molde.
- 5 Rellenar el molde con la mezcla del requesón, cubrir con otra capa de pan de España y mantener en el frigorífico durante tres o cuatro horas. Desmoldar antes de servir.

dificultad	media
preparación	35 minutos
calorías	alto
coste	elevado

Pan de España. Los italianos llaman pan di Spagna a un bizcocho ligero y suave muy utilizado en repostería. Podemos prepararlo en casa, pero se venden bizcochos industriales de buena calidad que podemos utilizar para preparar la cassata. Si queremos dar algún cambio a la receta tradicional, podemos añadir una capa intermedia –y muy delgada– de almendras amargas picadas muy finas (lo mejor es mezclarlas con las normales, para que no pesen mucho).