

HÁTTÉRGYÁR

Toszkán Ízek

Olasz receptek otthoni konyhákból

HÁTTÉRGYÁR · 2026

Toszkán Ízek

Olasz receptek otthoni konyhákból

© Háttérgyár, 2026

Minden jog fenntartva.

Kiadó: Háttérgyár

Kiadás éve: 2026

hattergyar.hu

Ez a mű szerzői jogi védelem alatt áll. Részleteinek bármilyen formában való sokszorosítása, terjesztése vagy nyilvánosan elérhetővé tétele a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Előételek és kis falatok	4
Pirított kenyér paradicsomos-fokhagymás öntettel	4
Sült padlizsántekercsek ricottával	5
Csicseriborsó-krém citromhéjjal	6
Rántott cukkinivirág burgonyás-bazsalikomos töltelékkel	6
Vékonyra szeletelt sült paprikasaláta	7
Pecorino sajt körte- és mézszeletekkel	8
Fokhagymás-rozmaringos olíwabogyó	9
Levesek	10
Paradicsomos kenyérleves	10
Toszkán zöldségleves kenyérrel	11
Fehérbableves rozmaringgal	12
Lencseleves kolbásszal	12
Zellergyökér-krémleves pirítottogyoróval	13
Tészták és gnocchi	15
Spagetti csípős paradicsomszósszal	15
Bazsalikomos-fenyőmagos pesto tésztával	16
Kagylós spagetti fehérboros szósszal	16
Burgonyagnocchi vajos zsályaszósszal	17
Lasagne hagyományos ragu-val és besamellel	18
Fava babos, kézzel sodort tészta	19
Sűrű polenta parmezánnal és vadgombával	20
Tortellini húsleveses tálalásban	21
Szezám-magos-limóntkéreg tészta rukkolával	21
Rizottók	23
Tavaszi zöldséges rizottó	23
Vörösboros rizottó	24
Sáfrányos rizottó	25
Vargányás rizottó	25

Húsos főételek	27
Ujjnyi bárányborda grillezve	27
Citromos-fokhagymás egészben sült csirke	28
Vadász módra sült csirke	28
Fűszeres, egészben sült nyúl	29
Sertésszűz kétféleképpen sütve	30
Kacsacomb narancsos szósszal	31
Firenzei módra sült bélszín	32
Borjúszelet zsályás sonkával	32
Halas főételek	34
Egészben sült tengeri sügér citrommal	34
Vegyes rántott tengeri finomságok	35
Halgulyás toszkán módra	35
Tenger csillaga – rakott hal burgonyaágyon	36
Garnélarák fokhagymás-chilis olívaolajban	37
Zöldségek és köretek	39
Sült padlizsán, cukkini, paprika és hagyma négyféleképpen	39
Sült padlizsántekercs paradicsomszósszal	40
Édeskömény és citrusfélék salátája	40
Padlizsántekercs spenótos-ricottás töltelékkel	41
Kerek cukkini töltve rizzsel és fűszernövényekkel	42
Sült krumpli rozmaringgal	43
Édességek	44
Hajtogatott gyümölcstorta mascarponéval	44
Nagymama tortája	45
Gesztenyés süti olívaolajjal és rozmaringgal	46
Vörösbokban áztatott cseresznye	47
Citromos mandulás fagylalt	47
Mandarin sörbet	48
Mentás-bazsalikomós sörbet	49
Mogyorós fagylalt csokoládéforgáccsal	49
Zárszó	51
Felhasznált források és ajánlott irodalom	52

Bevezetés

Ez a szakácskönyv két nagy hagyományra épül: a toszkán vidéki konyha egyszerű, alapanyag-központú világára, és az egész Olaszországot átfogó, otthonias étkezési kultúrára. Nem egyetlen szigorú recepttár, hanem egy asztal köré szervezett gyűjtemény, amely végigvezet a klasszikus olasz étkezés menetén: apró falatokkal és előételekkel indul, levesen és tésztán át halad, majd húsos és halas főételekhez, zöldséges köretekhez érkezik, végül pedig édességgel zárul.

A recepteket az az elv köti össze, amit sok olasz háztartásban magától értetődőnek tartanak: kevés, de kiváló minőségű hozzávaló, tisztelet az évszakok iránt, és türelem a tűzhely mellett. Nincs szükség egzotikus fűszerekre vagy bonyolult technikákra – paradicsom, olívaolaj, fokhagyma, friss fűszernövény és jó liszt a legtöbb ételhez elegendő.

A fejezetek sorrendje a hagyományos olasz étkezés ritmusát követi: antipasto, primo, secondo, contorno, dolce – magyarul: előétel, tésztafogás, főétel, köret, édesség. A könyv végén rizottós és halas fejezet egészíti ki a sort, hiszen ezek is a mindennapi olasz konyha gerincét adják.

Az itt szereplő receptek otthoni használatra készültek: átlagos konyhai eszközökkel, kevés előkészülettel, mégis olyan eredménnyel, amely idézi a toszkán dombok és az olasz tengerpart ízeit. Jó étvágyat, vagy ahogy Olaszországban mondják: buon appetito!

Előételek és kis falatok

Az olasz vacsora szinte sosem kezdődik üres kézzel az asztalnál. Az előétel, olaszul antipasto, arra való, hogy felkeltse az étvágyat, ne pedig eloltsa azt: kis adagok, élénk ízek, gyors elkészítés.

Pirított kenyér paradicsomos-fokhagymás öntettel

A legegyszerűbb toszkán falat, amely mégis a legtöbb vendéget lenyűgözi, ha az alapanyagok valóban érettek és frissek.

4 személyre · kb. 15 perc

Hozzávalók

- 8 szelet vastagabb, ropogós kenyér
- 4 érett paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj
- só, frissen őrölt bors
- néhány szál friss bazsalikom

Elkészítés

1. A kenyérszeleteket serpenyőben vagy grillen mindkét oldalukon pirosra sütjük.
2. A paradicsomokat apró kockákra vágjuk, sózzuk, és néhány percre állni hagyjuk, hogy levet eresszenek.
3. A még meleg kenyérszeleteket átdörzsöljük a felezett fokhagyma-gerezdekkel.

4. Megkenjük a paradicsomos keverékkel, meglocsoljuk olívaolajjal, megszórjuk friss bazsalikommal és frissen őrölt borssal.

Sült padlizsántekercsek ricottával

A padlizsán vékonyra szeletelve, megsütve és lágy sajttal töltve olyan előétel, amely önmagában is megállja a helyét egy könnyű vacsorán.

4 személyre · kb. 40 perc

Hozzávalók

- 2 nagyobb padlizsán
- 250 g ricotta sajt
- 30 g reszelt parmezán
- 1 tojás
- néhány szál friss menta és bazsalikom
- olívaolaj
- só, bors

Elkészítés

1. A padlizsánokat hosszában vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, és fél órát pihentetjük, hogy a keserű levét kiengedjék.
2. Leöblítjük, szárazra töröljük, majd olívaolajjal megkent serpenyőben vagy sütőben mindkét oldalukon puhára, aranybarnára sütjük.
3. A ricottát összekeverjük a parmezánnal, a tojással, az apróra vágott mentával és bazsalikommal, sózzuk, borsozzuk.
4. Minden padlizsánszeletre egy kanál tölteléket teszünk, feltekerjük, és tálalás előtt még néhány percre sütőbe

tesszük.

Csicseriborsó-krém citromhéjjal

A csicseriborsó krémesre főzve, citrommal frissítve olyan előétel, amelyet kenyérrel vagy nyers zöldségekkel egyaránt tálalhatunk.

4 személyre · kb. 25 perc (áztatott csicseriborsóval)

Hozzávalók

- 400 g főtt csicseriborsó
- 1 citrom héja és leve
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 csipet őrölt kömény
- só, bors

Elkészítés

1. A csicseriborsót leszűrjük, és a fokhagymával, a citrom levével, a köménnyel turmixgépbe tesszük.
2. Fokozatosan hozzáadjuk az olívaolajat, amíg sima, krémes állagot nem kapunk.
3. Sózzuk, borsozzuk, majd tálaláskor megszórjuk a citrom lereszelt héjával és egy csepp olívaolajjal.

Rántott cukkinivirág burgonyás-bazsalikomos töltelékkel

Nyáron, amikor a cukkini virágai bőségesen teremnek, ez a ropogósra sült falat az egyik legünnepibb toszkán előétel.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 12 cukkinivirág
- 2 közepes főtt burgonya
- néhány szál friss bazsalikom
- 100 g liszt
- 1,5 dl jéghideg szénsavas víz
- olaj a sütéshez
- só

Elkészítés

1. A megfőtt burgonyát összetörjük, apróra vágott bazsalikkal és sóval ízesítjük.
2. A virágokat óvatosan megtöltjük a burgonyás keverékkel, a szirmokat visszahajtjuk.
3. A lisztet a hideg vízzel simára keverjük, így könnyű tésztát kapunk.
4. A megtöltött virágokat a tésztába mártjuk, majd forró olajban aranyszínűre sütjük, és papírtörletre lecsepegtetjük.

Vékonyra szeletelt sült paprikasaláta

Grillezett paprika, vékonyra szeletelve és fűszeres olajjal meglocsolva – egyszerű, mégis mutatós nyitány egy nyári vacsorához.

4 személyre · kb. 30 perc

Hozzávalók

- 4 húsos paprika (piros és sárga vegyesen)
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balzsamecet
- néhány szál petrezselyem

- só, bors

Elkészítés

1. A paprikákat nyílt lángon vagy sütőben megsütjük, amíg a héjuk megfeketedik, majd zacskóban pihentetve lehúzzuk róluk a héjat.
2. A megtisztított paprikákat vékony csíkokra vágjuk, tányérra rendezzük.
3. Az összezúzott fokhagymát az olívaolajjal és a balzsamecettel összekeverjük, ráöntjük a paprikára.
4. Petrezselyemmel megszórva, szobahőmérsékleten tálaljuk.

Pecorino sajt körte- és mézszeletekkel

A klasszikus toszkán sajttal egyik legnépszerűbb párosítása: érett juhsajt, édes körte és egy csepp méz.

4 személyre · kb. 10 perc

Hozzávalók

- 200 g érlelt pecorino sajt
- 2 érett körte
- 2 evőkanál méz
- egy marék dió
- frissen őrölt bors

Elkészítés

1. A pecorinót vékony lapokra vagy kis kockákra vágjuk.
2. A körtét vékony gerezdekre szeleteljük.
3. Tálra rendezzük a sajtot és a körtét, meglocsoljuk mézzel, megszórjuk durvára tört dióval és egy kevés frissen őrölt borssal.

Fokhagymás-rozmaringos olívabogyó

Egy tál fűszeres olívabogyó, amelyet néhány perc alatt összeállíthatunk, miközben a többi fogás készül.

6 személyre · kb. 10 perc (pihentetéssel több)

Hozzávalók

- 300 g vegyes olívabogyó (mag nélkül is jó)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ág friss rozmaring
- 1 citrom héja
- 4 evőkanál olívaolaj
- csipet chili pehely

Elkészítés

1. Az olívabogyókat leszűrjük, ha lében voltak eltéve.
2. A fokhagymát vékonyra szeleteljük, a rozmaringot durvára vágjuk.
3. Mindent összekeverünk az olívaolajjal, a citromhéjjal és a chili pehellyel.
4. Legalább egy órát állni hagyjuk szobahőmérsékleten, hogy az ízek összeérjenek.

Levesek

A toszkán konyha levesei ritkán könnyűek: kenyérrel, hüvelyesekkel és zöldségekkel sűrítve valódi főétel is lehetne belőlük. Ezek a receptek a paraszti konyha (cucina povera) hagyományát idézik, amelyben semmi sem veszett kárba.

Paradicsomos kenyérleves

A régi kenyér és az érett paradicsom találkozásából született leves, amely a toszkán nyár egyik jelképe.

4 személyre · kb. 45 perc

Hozzávalók

- 300 g száraz fehér kenyér
- 800 g érett paradicsom (vagy konzerv paradicsom)
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 liter zöldségalaplé
- friss bazsalikom
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, olívaolajon üvegesre pároljuk.
2. Hozzáadjuk a paradicsomot, sózzuk, és tíz percre lassú tűzön főzzük.
3. Felöntjük az alaplével, majd beletördeljük a száraz kenyeret.

4. Hús percig lassú tűzön főzzük, időnként megkeverve, amíg krémes állagú nem lesz.
5. Tálaláskor bőven meglocsoljuk olívaolajjal, és friss bazsalikommal díszítjük.

Toszkán zöldségleves kenyérrel

A ribollita hagyományosan másnap újramelegítve a legfinomabb – innen ered a neve is, ami annyit tesz: kétszer forralt.

6 személyre · kb. 1 óra

Hozzávalók

- 300 g fehér bab (főve)
- 1 fej kelkáposzta vagy fekete kel
- 2 sárgarépa
- 2 szár zeller
- 1 fej hagyma
- 2 burgonya
- 300 g száraz kenyér
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A hagymát, a répát és a zellert apró kockákra vágjuk, olívaolajon megpirítjuk.
2. Hozzáadjuk a felkockázott burgonyát és a káposztát, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje.
3. A bab felét pürésítjük, és a leveshez adjuk sűrítésként, a másik felét egészben hagyjuk.
4. Fél óráig lassú tűzön főzzük, majd rétegezve a száraz kenyérrel tálaljuk, bőséges olívaolajjal meglocsolva.

Fehérbableves rozmaringgal

Egyszerű, mégis testes leves, amelyben a rozmaring illata dominál – tökéletes hideg estékre.

4 személyre · kb. 40 perc (főtt babbal)

Hozzávalók

- 500 g főtt fehér bab
- 1 fej fokhagyma
- 1 ág rozmaring
- 1 liter zöldségalaplé
- olívaolaj, só, bors
- pirított kenyér a tálaláshoz

Elkészítés

1. A fokhagymagerezdeket héjastul, egészben olívaolajon megpirítjuk a rozmaringgal együtt.
2. Hozzáadjuk a bab kétharmadát, felöntjük az alaplével, és húsz percig főzzük.
3. A fokhagymát kinyomkodjuk a héjából, a levest botmixerrel részben pürésítjük.
4. Visszatesszük a megmaradt egész babszemeket, felmelegítjük, és pirított kenyérrel tálaljuk.

Lencseleves kolbásszal

Az újévi lencsés hagyomány mindennapi változata, amelyben a füstölt kolbász mélységet ad az ízeknek.

4 személyre · kb. 50 perc

Hozzávalók

- 300 g barna lencse
- 200 g füstölt kolbász
- 1 fej hagyma
- 2 sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 1,2 liter alaplé
- olívaolaj, babérlevél

Elkészítés

1. A hagymát, a répát és a fokhagymát apróra vágjuk, olívaolajon megpirítjuk.
2. Hozzáadjuk a felkarikázott kolbászt, majd a paradicsompürét, és pár percig együtt pirítjuk.
3. Beletesszük a lencsét és a babérlevelet, felöntjük az alaplével.
4. Fedő alatt, lassú tűzön addig főzzük, amíg a lencse megpuhul, körülbelül harminc-negyven perc alatt.

Zellergyökér-krémleves pirított mogyoróval

Bársonyos, hidegebb hónapokra való krémleves, amely a zöldségleves egyszerűségét ötvözi egy kis ünnepi jelleggel.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 1 nagyobb zellergyökér
- 1 burgonya
- 1 fej hagyma
- 1 liter zöldségalaplé
- 1 dl tejszín

- egy marék pirított mogyoró
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A hagymát olívaolajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a felkockázott zellert és burgonyát.
2. Felöntjük az alaplével, és a zöldségek puhulásáig, körülbelül húsz percig főzzük.
3. Botmixerrel simára pürésítjük, majd belekeverjük a tejszínt.
4. Tálaláskor durvára vágott pirított mogyoróval szórjuk meg.

Tészták és gnocchi

A primo, azaz a tésztafogyás az olasz étkezés szíve. Ebben a fejezetben a friss tésztától a burgonyás gnocchiig, az egyszerű paradicsomos szószoktól a vadgombás raguig terjed a választék.

Spagetti csípős paradicsomszósszal

A toszkánok kedvence, amelyet a chili élénk csípőssége miatt gyakran neveznek dühös tésztának.

4 személyre · kb. 25 perc

Hozzávalók

- 400 g spagetti
- 500 g hámozott paradicsom (konzerv is jó)
- 3 gerezd fokhagyma
- 1-2 friss chili paprika
- olívaolaj, só
- friss petrezselyem

Elkészítés

1. A fokhagymát és a felaprított chilit olívaolajon néhány percre pirítjuk, ügyelve, hogy ne égjen meg.
2. Hozzáadjuk a paradicsomot, sózzuk, és lassú tűzön tizenöt-húsz percre főzzük, amíg besűrűsödik.
3. A spagettit sós vízben roppanósra főzzük, majd a szószban átforgatjuk.
4. Frissen vágott petrezselyemmel tálaljuk.

Bazsalikomos-fenyőmagos pesto tésztával

A liguriai eredetű, de egész Olaszországban kedvelt zöld szósz, amelyet érdemes mozsárban, kézzel elkészíteni, ha van rá idő.

4 személyre · kb. 20 perc

Hozzávalók

- 400 g tészta (pl. trenette vagy fusilli)
- 80 g friss bazsalikomlevél
- 40 g fenyőmag
- 60 g reszelt parmezán
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 dl olívaolaj
- só

Elkészítés

1. A bazsalikomot, a fenyőmagot, a fokhagymát és a parmezánt turmixgépben vagy mozsárban krémesre dolgozzuk.
2. Fokozatosan hozzáadjuk az olívaolajat, amíg sima, sűrű szószt nem kapunk.
3. A tésztát sós vízben roppanósra főzzük, a főzővízből egy merőkanálnyit félreteszünk.
4. A leszűrt tésztát a pestóval és egy kevés főzővízzel összeforgatjuk, hogy krémes maradjon.

Kagylós spagetti fehérboros szósszal

A tengerparti Olaszország egyik legkedveltebb tésztafogása, amely néhány perc alatt elkészül.

4 személyre · kb. 25 perc

Hozzávalók

- 400 g spagetti
- 1 kg apró tengeri kagyló (vongole)
- 3 gerezd fokhagyma
- 1,5 dl száraz fehérbor
- friss petrezselyem
- olívaolaj, chili pehely

Elkészítés

1. A kagylókat alaposan megmossuk, az esetleg nyitva maradt, sérült példányokat kiválogatjuk.
2. A fokhagymát olívaolajon megpirítjuk egy csipet chili pehellyel, majd hozzáadjuk a kagylókat.
3. Felöntjük a fehérborral, lefedjük, és addig pároljuk, amíg a kagylók kinyílnak.
4. A roppanósra főtt spagettit a kagylós szószban átforgatjuk, friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Burgonyagnocchi vajas zsályaszósszal

A saját készítésű gnocchi puhasága és a pirított vaj mogyorós illata klasszikus, mégis ünnepi páros.

4 személyre · kb. 1 óra

Hozzávalók

- 1 kg lisztes burgonya
- 250 g liszt
- 1 tojás
- 80 g vaj
- néhány friss zsályalevél
- reszelt parmezán, só

Elkészítés

1. A burgonyát héjastul puhára főzzük, majd meghámozzuk és még melegen áttörjük.
2. Hozzáadjuk a lisztet, a tojást és egy csipet sót, gyorsan tésztává gyúrjuk.
3. Hosszú hengereket formázunk belőle, majd apró darabokra vágjuk és villával mintázzuk.
4. Forrásban lévő sós vízben főzzük, amíg a felszínre emelkednek, ezután a vajban megpirított zsályás szószban forgatjuk át.
5. Reszelt parmezánnal tálaljuk.

Lasagne hagyományos ragu-val és besamellel

A vasárnapi ebédek klasszikusa, amely türelmet igényel, de garantáltan jó hangulatot hoz az asztalhoz.

6 személyre · kb. 2 óra (a ragu előkészítésével)

Hozzávalók

- 12 lap lasagnetészta
- 500 g darált marhahús
- 1 fej hagyma, 1 répa, 1 szár zeller
- 400 g hámozott paradicsom
- 1 dl vörösbor
- 5 dl besamel szósz
- reszelt parmezán, olívaolaj

Elkészítés

1. A hagymát, répát és zellert apróra vágjuk, olívaolajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a darált húst.

2. Felöntjük a vörösborral, elforraltatjuk az alkoholt, majd hozzáadjuk a paradicsomot.
3. Lefedve, lassú tűzön legalább egy órán át főzzük a ragut, hogy mélyen összeérjenek az ízek.
4. Tepsibe rétegezzük a tésztalapokat, a ragut és a besamelt, felváltva, parmezánnal megszórva.
5. Előmelegített sütőben, 180 fokon negyven-negyvenöt percig sütjük, amíg aranybarna réteget kap.

Fava babos, kézzel sodort tészta

A toszkán vidéken kedvelt, vastag, kézzel sodort tésztaféle (helyi nevén pici) a friss fava bab enyhén édeskés ízével kiegészítve tavaszi fogást ad.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 400 g vastag, kézzel sodort tészta (pici)
- 300 g hüvelyből fejtett friss fava bab (vagy fagyasztott)
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj, friss menta
- reszelt pecorino

Elkészítés

1. A fava babot forrásban lévő vízben pár percig blansírozzuk, majd lehéjazzuk.
2. A fokhagymát olívaolajon megpirítjuk, hozzáadjuk a babot, sózzuk.
3. A tésztát roppanósra főzzük, a főzővízből egy keveset a szószhoz adunk.

4. Összeforgatjuk a tésztát a babos szósszal, friss mentával és reszelt pecorinóval tálaljuk.

Sűrű polenta parmezánnal és vadgombával

A kukoricadara, hosszan főzve és jó sajttal dúsítva, önmagában is főétel lehet egy hűvös őszi estén.

4 személyre · kb. 50 perc

Hozzávalók

- 250 g durva kukoricadara (polenta)
- 1 liter víz vagy alaplé
- 80 g vaj
- 80 g reszelt parmezán
- 300 g vegyes vadgomba (pl. vargánya)
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj

Elkészítés

1. A vizet vagy alaplevet felforraljuk, sózzuk, majd folyamatos keverés mellett belecsurgatjuk a kukoricadarát.
2. Lassú tűzön, gyakori kevergetés mellett negyven percig főzzük, amíg besűrűsödik és elválk az edény falától.
3. Közben a gombát olívaolajon, fokhagymával megpirítjuk.
4. A kész polentába belekeverjük a vajat és a parmezánt, tálaláskor a gombás raguval megkoronázzuk.

Tortellini húsleveses tálalásban

A vékony tésztába zárt, húsos-sajtos töltelék forró levesben az egyik legmelegítőbb téli fogás.

4 személyre · kb. 1 óra 15 perc

Hozzávalók

- 300 g liszt, 3 tojás (a tésztához)
- 150 g darált sertéshús
- 100 g mortadella
- 80 g reszelt parmezán
- 1 tojás a töltelékhez
- 1,5 liter tiszta húsleves

Elkészítés

1. A liszt és a tojások összegyúráásával rugalmas tésztát készítünk, majd pihentetjük.
2. A darált húst, a mortadellát, a parmezánt és a tojást összekeverjük, sózzuk, borsozzuk – ez lesz a töltelék.
3. A tésztát vékonyra nyújtjuk, kis négyzetekre vágjuk, mindegyikbe egy kevés tölteléket teszünk, majd tortellini formára hajtjuk.
4. A leforrázott tortellinit forró, tiszta húslevesben tálaljuk, reszelt parmezánnal megszórva.

Szezámmagos-limóntkéreg tészta rukkolával

Könnyed, gyors nyári tésztafogás, amelyben a citrom frissessége és a rukkola enyhe csípőssége találkozik.

4 személyre · kb. 20 perc

Hozzávalók

- 400 g tészta (pl. linguine)
- 1 citrom héja és leve
- 1 marék rukkola
- 60 g reszelt parmezán
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A tésztát roppanósra főzzük, a főzővízből egy keveset félreteszünk.
2. A leszűrt tésztát olívaolajjal, a citrom levével és héjával összeforgatjuk.
3. Belekeverjük a rukkolát, amely a meleg tésztától enyhén összeesik.
4. Reszelt parmezánnal és frissen őrölt borssal tálaljuk.

Rizottók

A rizottó nem egyszerű köret, hanem önálló műfaj: türelmet és folyamatos figyelmet igényel, cserébe krémes, mégis harapható állagú fogást ad.

Tavaszi zöldséges rizottó

A rizottó primavera a szezon első zöldségeit – spárgát, borsót, cukkinit – vonultatja fel egyetlen tálban.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 320 g rizottóhoz való rizs (arborio vagy carnaroli)
- 1 fej mogoróhagyma
- 200 g vegyes tavaszi zöldség (spárga, borsó, cukkini)
- 1,2 liter zöldségalaplé
- 1 dl fehérbor
- 60 g vaj
- 60 g reszelt parmezán

Elkészítés

1. A mogoróhagymát vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a rizst, és addig pirítjuk, amíg üveges nem lesz.
2. Felöntjük a fehérborral, elforraltatjuk, majd merőkanalanként adagoljuk hozzá a forró alaplevet, folyamatos kevergetés mellett.
3. Félidőben hozzáadjuk a zöldségeket, hogy velük együtt főjön tovább a rizottó.

4. Amikor a rizs krémes, de még enyhén roppanós, levesszük a tűzről, belekeverjük a vaját és a parmezánt.

Vörösboros rizottó

A vörösbor mélysége és a hosszú párolás olyan rizottót ad, amely önmagában is főételként szolgálhat.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 320 g rizottóhoz való rizs
- 1 fej vöröshagyma
- 3 dl testes vörösbor
- 1 liter húsleves
- 60 g vaj
- 60 g reszelt parmezán

Elkészítés

1. A hagymát vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a rizst, és üvegesre pirítjuk.
2. Felöntjük a vörösbor felével, elforraltatjuk, majd folyamatosan adagoljuk hozzá a forró húslevest és a maradék bort.
3. Húsz-huszonöt perc alatt, állandó kevergetés mellett krémesre főzzük.
4. Vajjal és parmezánnal dúsítjuk, néhány percre pihentetjük tálalás előtt.

Sáfrányos rizottó

A milánói klasszikus, amely aranyárga színét és jellegzetes ízét a sáfránytól kapja.

4 személyre · kb. 30 perc

Hozzávalók

- 320 g rizottóhoz való rizs
- 1 fej hagyma
- 1 csipet sáfrányszál
- 1,2 liter húsleves
- 1 dl fehérbor
- 60 g vaj
- 60 g reszelt parmezán

Elkészítés

1. A sáfrányszálakat egy kevés meleg húslevesben áztatjuk.
2. A hagymát vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a rizst, majd felöntjük fehérborral.
3. Merőkanalanként adagoljuk a forró húslevest, félidőben a sáfrányos levessel együtt.
4. A kész rizottót vajjal és parmezánnal dúsítjuk, azonnal tálaljuk.

Vargányás rizottó

Ősszel, amikor a friss vargánya elérhető, ez a rizottó az egyik legünnepebb fogás lehet.

4 személyre · kb. 40 perc

Hozzávalók

- 320 g rizottóhoz való rizs

- 300 g friss vagy fagyasztott vargánya
- 1 fej mogyoróhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 liter zöldségalaplé
- 1 dl fehérbor
- 60 g vaj
- friss petrezselyem

Elkészítés

1. A vargányát vékonyra szeleteljük, olívaolajon fokhagymával megpirítjuk, félretesszük.
2. A mogyoróhagymát vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a rizst, majd felöntjük fehérborral.
3. Merőkanalanként adagoljuk hozzá a forró alaplevet, folyamatos kevergetés mellett húsz percig.
4. Az utolsó percekben hozzáadjuk a megpirított gombát, majd vajjal dúsítva, petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Húsos főételek

Az olasz secondo di carne ritkán bonyolult: a jó minőségű hús és a helyes sütési idő a legfontosabb. Ebben a fejezetben a gyors serpenyős fogásoktól a hosszan párolt raguig találunk megoldást.

Ujjnyi bárányborda grillezve

A gyorsan sült, apró bárányborda a toszkán vacsorák egyik kedvelt főfogása – neve arra utal, hogy a csontja forró marad, amikor kézzel fogjuk meg.

4 személyre · kb. 20 perc (pácolással több)

Hozzávalók

- 12 db bárányborda
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ág rozmaring
- olívaolaj, citromlé
- só, bors

Elkészítés

1. A bordákat fokhagymával, rozmaringgal, olívaolajjal és citromlével bedörzsöljük, legalább egy órát pácoljuk.
2. Forró serpenyőben vagy grillen oldalanként két-három percig sütjük, hogy kívül ropogós, belül rózsaszín maradjon.
3. Sózzuk, borsozzuk, és azonnal tálaljuk, mert a hús gyorsan kihűl.

Citromos-fokhagymás egészben sült csirke

Az egyszerű, vasárnapi ebédre való sült csirke, amelyet citrommal és fűszernövényekkel töltünk meg.

4-6 személyre · kb. 1 óra 30 perc

Hozzávalók

- 1 egész csirke (kb. 1,6 kg)
- 2 citrom
- 1 fej fokhagyma
- néhány ág kakukkfű és rozmaring
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A csirkét kívül-belül sózzuk, borsozzuk.
2. A hasüregébe egy félbevágott citromot, a fokhagymafejet és a fűszernövényeket tesszük.
3. Olívaolajjal megkenjük, tepsibe helyezzük, és a másik citrom levét ráöntjük.
4. Előmelegített, 190 fokos sütőben másfél óráig sütjük, időnként a saját levével meglocsolva, amíg a bőre ropogós, aranybarna lesz.

Vadász módra sült csirke

A pollo alla cacciatora paradicsomos, gombás, boros alapja hosszú, lassú sütés eredménye, amely tökéletes húvösebb estékre.

4 személyre · kb. 1 óra 10 perc

Hozzávalók

- 8 darabra vágott csirke

- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 200 g gomba
- 400 g hámozott paradicsom
- 1,5 dl vörösbor
- olívaolaj, friss kakukkfű

Elkészítés

1. A csirkedarabokat olívaolajon körbepirítjuk, majd kivesszük a serpenyőből.
2. Ugyanabban a zsiradékban megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a gombát.
3. Felöntjük vörösborral, elforraltatjuk, majd hozzáadjuk a paradicsomot és a visszatett csirkedarabokat.
4. Fedő alatt, lassú tűzön negyven-ötven percig pároljuk, amíg a hús puhára, szaftosra fő.

Fűszeres, egészben sült nyúl

A nyúlhús a toszkán vidéki konyha egyik alapanyaga, amely fűszernövényekkel és fehérborral párolva rendkívül omlóssá válik.

4 személyre · kb. 1 óra 20 perc

Hozzávalók

- 1 egész nyúl (kb. 1,2 kg), feldarabolva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ág rozmaring, néhány zsályalevél
- 2 dl fehérbor
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A nyúldarabokat sózzuk, borsozzuk, majd forró olívaolajon minden oldalukon megpirítjuk.
2. Hozzáadjuk a fokhagymát, a rozmaringot és a zsályát, majd felöntjük a fehérborral.
3. Fedő alatt, lassú tűzön egy óráig pároljuk, amíg a hús elválk a csonttól.
4. Ha szükséges, egy kevés vizet vagy alaplevet adunk hozzá főzés közben, hogy ne száradjon ki.

Sertésszűz kétféleképpen sütve

A sertésszűz gyors serpenyős sütése és rövid pihentetése garantálja a szaftos, rózsaszín belsejt.

4 személyre · kb. 30 perc

Hozzávalók

- 2 db sertésszűz (kb. 900 g)
- 2 gerezd fokhagyma
- néhány ág rozmaring
- olívaolaj, só, bors
- 1 dl fehérbor

Elkészítés

1. A szűzpecsenyét sózzuk, borsozzuk, majd forró olívaolajon minden oldalukon megpirítjuk.
2. Hozzáadjuk a fokhagymát és a rozmaringot, majd felöntjük fehérborral.
3. Előmelegített, 180 fokos sütőben tizenöt-húsz percig sütjük, amíg a hús belseje enyhén rózsaszín marad.
4. Sütés után legalább öt percig pihentetjük, mielőtt felszeleteljük.

Kacsacomb narancsos szósszal

A kacsá zsíros húsát a narancs frissessége ellensúlyozza, így kiegyensúlyozott, ünnepi fogást kapunk.

4 személyre · kb. 1 óra 30 perc

Hozzávalók

- 4 kacsacomb
- 2 narancs leve és héja
- 1 fej hagyma
- 1 dl fehérbor
- 1 evőkanál méz
- só, bors

Elkészítés

1. A kacsacombokat sózzuk, borsozzuk, majd bőrös oldalukkal lefelé, hideg serpenyőben lassan kisütjük, hogy a zsírjuk kiengedjen.
2. Amikor a bőrük ropogós, megfordítjuk, hozzáadjuk a felszeletelt hagymát.
3. Felöntjük a fehérborral és a narancslével, belekeverjük a mézet és a narancshéjat.
4. Fedő alatt, lassú tűzön egy óráig pároljuk, amíg a hús omlóssá válik.

Firenzei módra sült bélszín

A bistecca alla fiorentina a vastagra vágott, csontos bélszín rövid, intenzív sütése – a hús minősége itt mindennél fontosabb.

2-3 személyre · kb. 20 perc

Hozzávalók

- 1 db vastag (kb. 4-5 cm), csontos bélszínszelet (kb. 1 kg)
- olívaolaj
- durva szemű tengeri só
- frissen őrölt bors
- 1 citrom (opcionális)

Elkészítés

1. A húst legalább egy órával sütés előtt kivesszük a hűtőből, hogy szobahőmérsékletű legyen.
2. Nagyon forró grillen vagy serpenyőben oldalanként négy-öt percig sütjük, hogy kívül karamellizálódjon, belül véresen-rózsaszínen maradjon.
3. Sózzuk, borsozzuk, majd legalább öt-tíz percig pihentetjük, mielőtt felszeleteljük.
4. Kívánság szerint egy csepp olívaolajjal és citromlével tálaljuk.

Borjúszelet zsályás sonkával

A saltimbocca alla romana könnyed, gyorsan elkészülő fogás, amelyben a sonka sósága és a zsálya illata dominál.

4 személyre · kb. 20 perc

Hozzávalók

- 8 vékony borjúszelet
- 8 szelet nyers sonka (pl. prosciutto)
- 8 zsályalevél
- 2 dl fehérbor
- vaj, olívaolaj
- liszt a forgatáshoz

Elkészítés

1. Minden borjúszeletre egy szelet sonkát és egy zsályalevelet teszünk, majd fogpiszkálószerűen rögzítjük.
2. Lisztbe forgatjuk, majd vaj és olívaolaj keverékén, sonkás oldalával lefelé kezdve, gyorsan megsütjük mindkét oldalát.
3. Kivesszük a serpenyőből, félretesszük, majd a serpenyőben lévő alapra felöntjük a fehérbort.
4. Rövid ideig forraljuk, hogy szószt kapjunk, majd ezzel meglocsolva tálaljuk a húst.

Halas főételek

Bár Toszkána híres a húsos fogásairól, a tengerparti vidékek és a folyók halbősége az olasz konyha másik nagy vonulatát adják. Ezek a receptek a friss hal egyszerű, tisztelettudó elkészítését mutatják be.

Egészben sült tengeri sügér citrommal

A hal egészben, sóban vagy egyszerűen fűszerezve sütve őrzi meg a legjobban a saját ízét.

4 személyre · kb. 40 perc

Hozzávalók

- 1 nagyobb (kb. 1,6 kg) tengeri sügér, tisztítva
- 2 citrom
- néhány ág kakukkfű
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj, só, bors

Elkészítés

1. A halat kívül-belül sózzuk, borsozzuk.
2. A hasüregébe citromszeleteket, fokhagymát és kakukkfűvet teszünk.
3. Olívaolajjal meglocsolva, előmelegített, 190 fokos sütőben huszonöt-harminc percig sütjük, amíg a húsa átsül, de szaftos marad.
4. Frissen facsart citromlével tálaljuk.

Vegyes rántott tengeri finomságok

A fritto misto könnyű, ropogós bundában sült apró tengeri herkentyűk és halfilé gyűjteménye, amely önmagában is ünnepi fogás.

4 személyre · kb. 30 perc

Hozzávalók

- 300 g apró tintahal
- 300 g garnélarák
- 200 g fehér húsú halfilé kockákra vágva
- 150 g liszt
- olaj a sütéshez
- citrom, só

Elkészítés

1. A tisztított tengeri finomságokat és a halkockákat szárazra töröljük.
2. Lisztbe forgatjuk, a felesleget lerázzuk róluk.
3. Forró olajban, kis adagokban aranyszínűre sütjük, hogy ne hűljön le az olaj.
4. Papírtörőn lecsepegtetjük, sózzuk, és azonnal, citromgerezdekkel tálaljuk.

Halgulyás toszkán módra

A brodetto a tengerparti halászfalvak hagyományos, paradicsomos halgulyása, amelyben a nap fogása mind egy tálban landol.

4 személyre · kb. 45 perc

Hozzávalók

- 800 g vegyes hal és tenger gyümölcsei
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 400 g hámozott paradicsom
- 1,5 dl fehérbor
- olívaolaj, chili pehely, petrezselyem

Elkészítés

1. A hagymát és a fokhagymát olívaolajon megpirítjuk egy csipet chili pehellyel.
2. Felöntjük a fehérborral, elforraltatjuk, majd hozzáadjuk a paradicsomot.
3. Tíz percig főzzük a szósz, majd hozzáadjuk a keményebb húsú halakat, néhány perc múlva a puhábbakat és a kagylókat.
4. Addig főzzük, amíg minden hozzávaló átfő, majd petrezselyemmel megszórva, kenyérrel tálaljuk.

Tenger csillaga - rakott hal burgonyaágyon

Egy egyszerű, sütőben készülő halas fogás, amelyben a burgonya és a paradicsom adja az ágyat a halfilének.

4 személyre · kb. 50 perc

Hozzávalók

- 4 db fehér húsú halfilé
- 4 közepes burgonya
- 2 érett paradicsom
- 1 gerezd fokhagyma
- olívaolaj, friss oregánó
- só, bors

Elkészítés

1. A burgonyát vékony szeletekre vágjuk, olívaolajjal, sóval meglocsolva a tepszi aljára rendezzük.
2. Előmelegített, 190 fokos sütőben húsz percre előfőzzük.
3. A burgonyára fektetjük a halfiléket, majd a felszeletelt paradicsomot és a felaprított fokhagymát.
4. Meglocsoljuk olívaolajjal, megszórjuk oregánóval, és további húsz percre sütjük, amíg a hal átsül.

Garnélarák fokhagymás-chilis olívaolajban

Néhány perc alatt elkészülő, mégis ünnepi hatású előétel vagy könnyű főétel, amely kenyérrel tálalva a legjobb.

4 személyre · kb. 15 perc

Hozzávalók

- 500 g tisztított garnélarák
- 4 gerezd fokhagyma
- 1-2 friss chili paprika
- 1 dl olívaolaj
- friss petrezselyem
- citromlé

Elkészítés

1. A fokhagymát vékonyra szeleteljük, a chilit apróra vágjuk.
2. Az olívaolajat serpenyőben felmelegítjük, majd hozzáadjuk a fokhagymát és a chilit.
3. Amikor illatozni kezd, hozzáadjuk a garnélarákat, és két-három percre pirítjuk, amíg rózsaszínűvé válik.

4. Citromlével meglocsolva, petrezselyemmel megszórva, kenyérrel tálaljuk.

HÁTTÉRGYÁR

Zöldségek és köretetek

Az olasz étkezésben a köret, azaz contorno önálló fogásként kerül az asztalra, külön tálalva a főétel mellett. Ezek a receptek a szezonális zöldségek egyszerű, mégis ízletes elkészítését mutatják be.

Sült padlizsán, cukkini, paprika és hagyma négyféleképpen

A sütőben egyszerre sült zöldségek olívaolajjal és fűszernövényekkel a nyár legkényelmesebb köretei közé tartoznak.

4 személyre · kb. 35 perc

Hozzávalók

- 1 padlizsán
- 2 cukkini
- 2 paprika
- 1 vöröshagyma
- olívaolaj, friss kakukkfű
- só, bors

Elkészítés

1. A zöldségeket egyforma nagyságú darabokra vágjuk.
2. Olívaolajjal, sóval, borssal és kakukkfűvel összeforgatjuk, sütőpapíros tepsire terítjük.
3. Előmelegített, 200 fokos sütőben huszonöt-harminc percig sütjük, félidőben megforgatva, amíg minden zöldség megpuhul és enyhén karamellizálódik.

Sült padlizsántekercs paradicsomszósszal

A sült padlizsánszeletek paradicsomos-sajtos rétegekkel gazdag, mégis zöldségalapú főétel-köret lehet.

4 személyre · kb. 50 perc

Hozzávalók

- 2 padlizsán
- 300 g paradicsomszósz
- 150 g mozzarella
- reszelt parmezán
- olívaolaj, friss bazsalikom

Elkészítés

1. A padlizsánt vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, húsz percre pihentetjük, majd olívaolajon mindkét oldalukon megsütjük.
2. Egy tepszi aljára egy kevés paradicsomszószt kenünk, majd rétegezzük a padlizsánt, a szószt, a mozzarellát és a parmezánt.
3. Előmelegített, 180 fokos sütőben húsz percre sütjük, amíg a sajt megolvad és aranybarna lesz.
4. Friss bazsalikommal megszórva tálaljuk.

Édeskömény és citrusfélék salátája

A ropogós édeskömény és az érett citrusfélék párosítása üdítő, könnyű köretet ad a zsírosabb húsos fogások mellé.

4 személyre · kb. 15 perc

Hozzávalók

- 2 fej édeskömény
- 2 narancs

- 1 citrom leve
- olívaolaj, só
- néhány fekete olíwabogyó

Elkészítés

1. Az édesköményt nagyon vékonyra szeleteljük, lehetőleg mandolinnal.
2. A narancsokat meghámozzuk, gerezdekre bontjuk vagy vékonyra szeleteljük.
3. Az édesköményt és a narancsot tálra rendezzük, meglocsoljuk citromlével és olívaolajjal.
4. Néhány fekete olíwabogyóval megszórva, szóva tálaljuk.

Padlizsántekercs spenótos-ricottás töltelékkel

A vékony padlizsánszeletekbe göngyölt spenótos-ricottás töltelék önálló főételként is megállja a helyét.

4 személyre · kb. 45 perc

Hozzávalók

- 2 padlizsán
- 250 g friss spenót
- 200 g ricotta
- reszelt parmezán
- 1 tojás
- olívaolaj, szerecsendió

Elkészítés

1. A padlizsánt hosszában vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, majd olívaolajon puhára sütjük.

2. A spenótot megdinszteljük, lehűtjük, apróra vágjuk, majd összekeverjük a ricottával, a parmezánnal, a tojással és egy csipet szerecsendióval.
3. Minden padlizsánszeletre egy kanál tölteléket teszünk, feltekerjük.
4. Tepsibe rendezve, egy kevés paradicsomszósszal meglocsolva, húsz percig sütjük 180 fokon.

Kerek cukkini töltve rizzsel és fűszernövényekkel

A kis, kerek cukkinifajta belsejét kivájva, rizzsel és friss fűszernövényekkel töltve könnyed nyári köretet vagy előételt kapunk.

4 személyre · kb. 45 perc

Hozzávalók

- 4 kerek cukkini
- 150 g főtt rizs
- 1 fej hagyma
- reszelt parmezán
- friss bazsalikom és petrezselyem
- olívaolaj

Elkészítés

1. A cukkinik tetejét levágjuk, a belsejüket kivájjuk, a húszakat apróra vágjuk.
2. A hagymát olívaolajon megpirítjuk, hozzáadjuk a cukkinihúst, majd a főtt rizst, a fűszernövényeket és a parmezán felét.

3. Megtöltjük vele a kivájt cukkiniket, tetejükre a maradék parmezánt szórjuk.
4. Tepsibe állítva, egy kevés vízzel az aljában, 180 fokon harminc percig sütjük.

Sült krumpli rozmaringgal

A legegyszerűbb, mégis mindig sikeres köret: ropogós héjú burgonya, amelyet rozmaring illata leng körül.

4 személyre · kb. 45 perc

Hozzávalók

- 1 kg apró, héjas burgonya
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ág friss rozmaring
- olívaolaj, durva só

Elkészítés

1. A burgonyát alaposan megmossuk, félbevágjuk, ha szükséges.
2. Olívaolajjal, összenyomott fokhagymával, rozmaringgal és durva sóval összeforgatjuk.
3. Sütőpapíros tepsire terítve, előmelegített, 200 fokos sütőben negyven percig sütjük, félidőben megforgatva, amíg ropogósra, aranybarnára sül.

Édességek

Az olasz dolce ritkán túl édes: a gyümölcs, a mascarpone és a kávé íze uralja a legtöbb desszertet. Ez a fejezet a hagyományos toszkán süteményektől a könnyed, hűsítő fagylaltokig ível.

Hajtogatott gyümölcstorta mascarponéval

A rusztikus, szabálytalan formára hajtogatott gyümölcstorta a toszkán nyár egyik legkedveltebb desszertje.

6-8 személyre · kb. 1 óra 15 perc (pihentetéssel)

Hozzávalók

- 300 g liszt
- 150 g vaj
- 80 g cukor
- 1 tojás
- 600 g érett gyümölcs (barack, szilva)
- 250 g mascarpone
- 2 evőkanál méz

Elkészítés

1. A lisztet, a hideg vaját, a cukrot és a tojást gyorsan tésztává gyúrjuk, majd fóliába csomagolva legalább fél órát hűtőben pihentetjük.
2. A tésztát kör alakúra nyújtjuk, közepére a felszeletelt gyümölcsöt halmozzuk.
3. A tészta szélét a gyümölcsre hajtogatjuk, szabálytalan formát hagyva.

4. Előmelegített, 190 fokos sütőben harmincöt-negyven percig sütjük, amíg a tészta aranybarna lesz.
5. A mascarponét mézzel simára keverjük, és a langyos tortához tálaljuk.

Nagymama tortája

A torta della nonna a citromos krémmel töltött, fenyőmaggal megszórt torta, amely szinte minden olasz családi asztalon megjelenik.

8 személyre · kb. 1 óra 30 perc

Hozzávalók

- 350 g liszt
- 150 g vaj
- 150 g cukor
- 2 tojás (a tésztához)
- 5 dl tej
- 3 tojássárgája
- 80 g cukor és 40 g liszt (a krémhez)
- 1 citrom héja
- 50 g fenyőmag
- porcukor

Elkészítés

1. A liszt, a vaj, a cukor és a tojások összegyúráásával omlós tésztát készítünk, hűtőben pihentetjük.
2. A tejet a citromhéjjal felforraljuk, a tojássárgáját a cukorral és a liszttel habosra keverjük, majd összeforraljuk krémmé.

3. A tésztát két részre osztva egy kerek forma aljára és tetejére nyújtjuk, közé öntjük a kihűlt krémet.
4. Tetejét fenyőmaggal megszórva, előmelegített, 180 fokos sütőben negyven percig sütjük.
5. Kihűlve, porcukorral megszórva tálaljuk.

Gesztenyés süti olívaolajjal és rozmaringgal

A castagnaccio szokatlan, mégis jellegzetes toszkán édesség, amely a szegény konyha (cucina povera) leleményességét idézi.

6 személyre · kb. 40 perc

Hozzávalók

- 300 g gesztenyeliszt
- 4 dl víz
- 3 evőkanál olívaolaj
- egy marék dió és mazsola
- 1 ág friss rozmaring
- csipet só

Elkészítés

1. A gesztenyelist a vízzel és egy csipet sóval simára keverjük, hogy sűrű, palacsintatészta állagú masszát kapjunk.
2. Belekeverjük az olívaolaj felét, a diót és a mazsolát.
3. Kiolajozott, alacsony tepsibe öntjük, tetejét rozmaringgal és a maradék olívaolajjal meglocsoljuk.
4. Előmelegített, 200 fokos sütőben huszonöt-harminc percig sütjük, amíg a teteje enyhén megreped.

Vörösborban áztatott cseresznye

Egy pohár erős vörösborban pihentetett cseresznye a legegyszerűbb nyári desszert, amelyet fagylalt mellé is tálalhatunk.

4 személyre · kb. 10 perc (áztatással több óra)

Hozzávalók

- 500 g magozott cseresznye
- 2 dl testes vörösbor
- 60 g cukor
- 1 fahéjrúd
- 1 szelet citromhéj

Elkészítés

1. A bort a cukorral, a fahéjjal és a citromhéjjal felforraljuk, amíg a cukor feloldódik.
2. Ráöntjük a cseresznyére, és lehűtve, lefedve legalább két órát, de inkább egy éjszakát hűtőben pihentetjük.
3. Tálalás előtt a fahéjrudat és a citromhéjat kivesszük, a cseresznyét a levével tálaljuk.

Citromos mandulás fagylalt

A citrom frissessége és a pirított mandula ropogóssága különleges, mégis könnyen elkészíthető fagylaltot ad.

6 személyre · kb. 25 perc (fagyasztással több óra)

Hozzávalók

- 5 dl tejszín
- 2 dl tej
- 150 g cukor

- 2 citrom héja és leve
- 80 g pirított, durvára vágott mandula

Elkészítés

1. A tejszínt, a tejet és a cukrot enyhén felmelegítjük, amíg a cukor feloldódik, majd lehűtjük.
2. Belekeverjük a citrom levét és héját.
3. Fagylaltgépben, a gyártó útmutatása szerint fagylaltra dolgozzuk, vagy fagyasztóban óránként átkeverve fagyasztjuk.
4. A fagyasztás vége felé belekeverjük a pirított mandulát.

Mandarin sörbet

A friss mandarinlé fagyasztva a legkönnyebb, legfrissítőbb zárása egy nehezebb vacsorának.

4 személyre · kb. 15 perc (fagyasztással több óra)

Hozzávalók

- 8 mandarin leve és 2 mandarin héja
- 150 g cukor
- 2 dl víz
- 1 evőkanál citromlé

Elkészítés

1. A vizet a cukorral felforraljuk, amíg szirupot kapunk, majd lehűtjük.
2. Belekeverjük a mandarinlevet, a lereszelt héjat és a citromlevet.
3. Fagylaltgépben sörbetre dolgozzuk, vagy fagyasztóban rendszeresen átkeverve fagyasztjuk, amíg jégkristályos,

könnyű állagot nem kap.

Mentás-bazsalikomos sörbet

A friss fűszernövényekből készült sörbet szokatlan, mégis üdítő zárása egy nyári vacsorának.

4 személyre · kb. 15 perc (fagyasztással több óra)

Hozzávalók

- egy marék friss menta
- egy marék friss bazsalikom
- 150 g cukor
- 3 dl víz
- 1 citrom leve

Elkészítés

1. A vizet a cukorral felforraljuk, amíg szirupot kapunk.
2. A még meleg szirupba beleforgatjuk a mentát és a bazsalikomot, majd lefedve tíz percig állni hagyjuk, hogy az illatuk átjárja.
3. Leszűrjük, hozzáadjuk a citromlevet, lehűtjük.
4. Fagylaltgépben sörbetre dolgozzuk, vagy fagyasztóban rendszeresen átkeverve fagyasztjuk.

Mogyorós fagylalt csokoládéforgáccsal

A pirított mogyoró intenzív íze és a csokoládé ropogóssága klasszikus, mindig sikeres párosítás.

6 személyre · kb. 30 perc (fagyasztással több óra)

Hozzávalók

- 150 g pirított mogyoró
- 5 dl tejszín
- 2 dl tej
- 150 g cukor
- 4 tojássárgája
- 80 g étcsokoládé

Elkészítés

1. A mogyorót turmixgépben finom morzsává őröljük.
2. A tejet és a tejszín felét felforraljuk, beleforgatjuk az őrölt mogyorót, majd tíz percig állni hagyjuk, hogy az íze kioldódjon.
3. A tojássárgáját a cukorral habosra keverjük, majd fokozatosan hozzáadjuk a langyos mogyorós tejszínt, és lassú tűzön krémesre főzzük, amíg besűrűsödik.
4. Lehűtjük, hozzáadjuk a maradék tejszínt, majd fagylaltgépben fagylaltra dolgozzuk.
5. Tálaláskor durvára reszelt vagy vágott csokoládéval szórjuk meg.

Zárszó

Aki végigfőzi ezt a könyvet, hamar rájön, hogy az olasz konyha titka nem a bonyolultságban, hanem a fegyelmezett egyszerűségben rejlik. Egy jó paradicsom, egy valódi olívaolaj, egy frissen főzött tészta – ennyi is elég ahhoz, hogy az asztal ünnepivé váljon egy hétköznapon is.

A receptek sorban követik egymást, de nem kötelező érvényű menetrendet adnak. Bátran válogasson belőlük: egy könnyű nyári vacsorához elég egy tál tészta és egy zöldséges köret, egy ünnepi alkalomhoz pedig összeállítható a teljes sor előételtől a desszertig.

Ez a gyűjtemény – egyéb forrásokkal együtt – két angol nyelvű szakácskönyv szemléletéből is merít ihletet: Frances Mayes és Edward Kleinschmidt Mayes *The Tuscan Sun Cookbook* című kötetéből, amely a toszkán vidéki konyha személyes, baráti hangvétellő bemutatása, valamint az *Academia Barilla Fresh Italian Cooking* című könyvéből, amely az olasz regionális konyha szélesebb áttekintését adja. Minden recept azonban önálló, saját megfogalmazású feldolgozás, a magyar konyha eszköztárához és mértékegységeihez igazítva. (A két kötetről bővebben a könyv végén, a Felhasznált források és ajánlott irodalom fejezetben olvashat.)

Jó munkát a konyhában, és jó étvágyat az asztalnál.

Felhasznált források és ajánlott irodalom

A könyv receptei az olasz és toszkán háztartási konyha széles körben ismert alapjaira épülnek, saját feldolgozásban és megfogalmazásban. A gyűjtemény összeállításához – egyéb szakácskönyvek, útikönyvek és a szerkesztőség saját tapasztalatai mellett – két angol nyelvű szakácskönyvet is felhasználtunk ihletforrásként és szerkezeti mintaként:

Frances Mayes – Edward Kleinschmidt Mayes: *The Tuscan Sun Cookbook: Recipes from Our Italian Kitchen* (Clarkson Potter / Crown Publishing Group, 2012). A kötet a toszkán vidéki, baráti-családi főzés hagyományát mutatja be, a szerzők bramasolei otthonának és szomszédainak személyes receptjein keresztül.

Academia Barilla: *Fresh Italian Cooking* (White Star Publishers / The Taunton Press, 2012). A kötet az olasz regionális konyha szélesebb spektrumát tekinti át, a kenyerektől és kis falatoktól a tésztákon és főételeken át egészen a desszertekig.

E két kötet elsősorban a fejezetek tematikus rendjéhez (előétel, tészta, főétel, köret, édesség) és az olasz-toszkán konyha jellemző ételtípusainak áttekintéséhez adott támpontot; a jelen könyvben szereplő receptek szövege, mennyiségei és elkészítési lépései saját, magyar nyelvű

megfogalmazások, amelyek a magyar háztartásokban elérhető alapanyagokhoz és szokásos konyhai felszereléshez igazodnak.

Ajánlott további olvasmányok azoknak, akik mélyebben el szeretnének merülni az olasz és toszkán konyha világában: klasszikus olasz szakácskönyvek a regionális tézstafélékről és a paraszti konyha (cucina povera) hagyományáról; útikönyvek és esszék Toszkánáról, amelyek a helyi piacok, borvidékek és családi vendéglők világát mutatják be; valamint az olívaolaj és a hagyományos érlelésű sajtok (például a pecorino) készítéséről szóló szakirodalom.