

Оксана Феррара
vkusno_ob_italii



Рецепты
лучших соусов,
домашней пасты,
лазаний и салатов

БОЛЬШЕ ЧЕМ ПАСТА

От солнечной
«Карбонары»
до изумрудного
песто

УДК 641.55
ББК 36.95

Ф43

Феррара Оксана

Больше чем паста. От солнечной «Карбонары» до изумрудного песто / Оксана Феррара. — Москва : ИД «Комсомольская правда», 2021. — 160с.

Ароматная, тёплая, сытная, любимая — паста и блюда из неё могут быть разными, но всегда вкусными. Популярный блогер Оксана Феррара (@vkusno_ob_italii) признаётся в любви к пасте: каждый её рецепт пропитан южным солнцем и ароматом пряных трав. При этом никаких сложностей и никаких экзотических ингредиентов! Вы узнаете секреты итальянской диеты, научитесь правильно использовать оливковое масло, без труда приготовите идеальный томатный соус и сразу несколько вариантов песто. Знакомьтесь с классикой: очаровательными тортеллини, кроликом по-икситански, лучшей «Карбонарой» и аппетитным мясным рагу. Готовьте лёгкие и питательные салаты, добавьте в пасту тыкву, морковный крем и даже картофель! Подайте к обеду равиоли со шпинатом, розовые спагетти, румяное «пастиччо», блинную лазанью с грибами или маккерони с сочными фрикадельками.

© Феррара О., текст, фото, 2021

© Оформление обложки, АО «Издательский дом
«Комсомольская правда», 2021

ISBN 978-5-4470-0490-3

Издание для досуга
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

БОЛЬШЕ ЧЕМ ПАСТА

Оксана Феррара

Руководитель проекта Наталья Щербаненко
Редактор Мария Ковалёва
Дизайнер Мария Фёдорова
Фото Катерины Ишмяковой
Корректор Оксана Другова

АО «ИД «Комсомольская правда»
127287, Россия, г. Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1. www.kp.ru

Подписано в печать 24.11.2020. Формат 84×100/16
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56
Тираж 4 500 экз. Заказ 7713

Отпечатано: Филиал «Чеховский Печатный Двор АО «Первая Образцовая типография»
142300, Россия, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, секр.: 8(495)988-63-41

ISBN 978-5-4470-0490-3



ЕАС



СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Приветствие автора
- 9 Основы. Виды пасты
- 12 Как правильно выбрать пасту
- 14 Паста и итальянская диета
- 16 Рецепт свежей пасты
- 18 Основы. Оливковое масло
- 20 Секреты идеального соуса
- 21 Соус бешамель
- 23 Основы. Помидоры и пассата
- 24 Три варианта пасты с томатами
- 26 Три соуса песто

ИТАЛЬЯНСКАЯ КЛАССИКА

- 33 Тортеллини
- 34 Мясной бульон
- 37 Тортелли с тыквой
- 41 Мясо и паста по-генуэзски
- 42 Кролик по-искитански
и паста с ним
- 45 Букатини «Аматричана»
- 46 Тальятелле с рагу «Болоньезе»
- 49 Спагетти с фрикадельками
- 50 Спагетти «Карбонара»
- 53 Паста с ветчиной и сливками
- 54 Паста с рагу «Ин бьянко»
- 57 «Паста алла Норма»
- 58 «Паста алла Боскайола»
- 61 Пастина. Пастина с овощами
- 62 Пастина с яйцами
- 65 Равиоли с рикоттой и шпинатом

САЛАТЫ С ПАСТОЙ

- 73 Салат из пасты с тунцом и перцем
- 74 Салат из пасты с мидиями и цукини
- 77 Салат из пасты с баклажанами
и помидорами
- 78 Салат из пасты с ветчиной и кукурузой
- 81 Салат из пасты с генуэзским
песто и куриным филе

ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

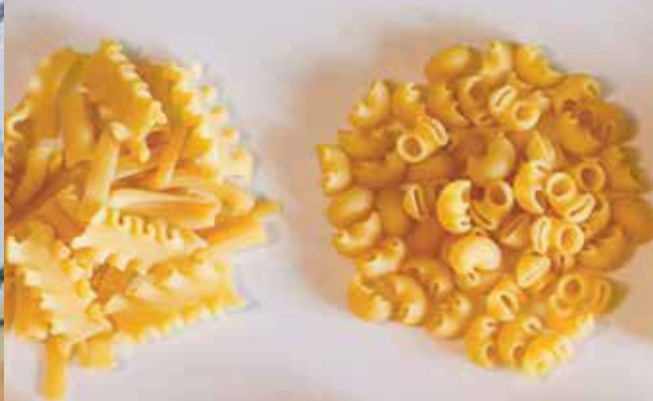
- 87 Паста с кремом из сладкого перца
и хрустящими баклажанами
- 88 Розовые спагетти
- 91 Паста с томатами и рикоттой
- 92 Паста с цукини по-неаполитански
- 95 Паста с тыквой по-неаполитански
- 96 Паста с картофелем по-неаполитански
- 99 Паста с цветной капустой по-неаполитански
- 100 Паста в сырно-морковном креме
- 103 Паста с баклажанами и купатами
- 104 Паста с фасолью
- 107 Паста с чечевицей
- 108 Три пасты с горошком
- 112 Три пасты с брокколи

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 121 Спагетти с моллюсками
- 122 Каламарата
- 125 Спагетти с креветками и цукини
в сливочном соусе
- 126 «Паста алла Скольо»
- 129 Паста в сливочном соусе с красной
рыбой и водкой
- 130 Паста с фасолью и мидиями
- 133 Паста с тунцом в томатном соусе

ПАСТА В ДУХОВКЕ

- 139 Классическая лазанья
- 140 Неаполитанская лазанья
- 143 Блинная лазанья с грибами
- 144 Лазанья из баклажанов «Пармиджана»
- 147 Овощная лазанья с тыквой и грибами
- 148 Паста с баклажанами в духовке
- 151 Каннеллони со шпинатом и рикоттой
- 152 Маккерони с жареными фрикадельками
- 155 «Пастиччо» из пасты
- 156 Сладкие равиоли



ОСНОВЫ ВИДЫ ПАСТЫ

«Лучше всего есть спагетти, втягивая их как пылесос!» — говорила Софи Лорен. Актриса обожала спагетти и неизменно повторяла, что своей эффектной внешностью она обязана им.

О видах пасты можно говорить бесконечно, их более сотни. Только представьте, у каждого итальянского региона есть своя собственная традиционная форма. А в супермаркетах постоянно появляются новинки, например квадратные спагетти.

Все перечислить невозможно, поэтому мы с вами познакомимся только с самыми популярными вариантами пасты.

НАЧНУ С ТОГО, ЧТО ПАСТА БЫВАЕТ ДВУХ ВИДОВ.

1. Сухая — она продается в упаковках на полках супермаркетов.
2. Свежая — приготовленная только что на воде или (чаще) с добавлением яиц.

- ✓ Второй вариант не менее известен и любим, чем первый.
- ✓ Кто не знаком с равиоли, тортелли и тортеллини?
- ✓ Лазаньи с листьями из свежей пасты получаются самыми вкусными!

- ✓ Знаменитые длинные форматы: спагетти «алла китарра», шалателли, тальятелле и их производные (тальялини, паппарделле).

В первый раз тальятелле были приготовлены на свадьбе Лукреции Борджиа. Шеф-повар вдохновился золотыми волосами невесты и придумал новую форму.

- ✓ А из коротких популярны орекьетте (ушки), кавателли, ньокки (клецки), трофье.
- ✓ Из обрезков можно вырезать мальтальяти — пасту неправильной формы (дословно «плохо нарезанную») или квадратти (квадратики). Последние можно приготовить в мясном или курином бульоне и посыпать тертым сыром.

Конечно, все многообразие форм свежей пасты можно найти и в сухом виде.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ, ДАВАЙТЕ
РАЗДЕЛИМ ПАСТУ НА ТРИ КАТЕГОРИИ: ДЛИННУЮ,
КОРОТКУЮ И МЕЛКУЮ.

1. ДЛИННАЯ ПАСТА

Спагетти. Безусловно, самые популярные. Как правильно есть спагетти? Просто наматывать их на вилку, ни в коем случае не резать. А помогать себе ложкой — это устаревший прием.

- ✓ Букатини. Толстенькие «спагетти» с дырочкой. «Аматричана» — одно из популярнейших блюд с ними.
- ✓ Лингуине. Плоские «спагетти», которые часто подают с рыбными соусами.
- ✓ Тальятелле. Широкая паста. Хороша с мясными рагу или грибными соусами.
- ✓ Фетуччине. Двойняшки тальятелле, только немного уже.

2. КОРОТКАЯ ПАСТА

Пенне. Самые популярные и самые универсальные в своей группе. Чаще выбирают «ригате» (ребристые), они лучше собирают соус.

- ✓ Ригаттони/маккерони/тортильони. Крупнее пенне, с незначительными отличиями. Также горячо любимы итальянцами.
- ✓ Фузилли (спиральки). Достаточно универсальные, идеальны для салатов, соусов с песто и других блюд.
- ✓ Фарфалле (бабочки). Их чаще используют для салатов из пасты или детских блюд.
- ✓ Паккери/каламарата. Толстые трубочки. Идеальный вариант для рыбных соусов.
- ✓ Конкилье (ракушки). На мой взгляд, начинать их популярнее в России, чем в Италии. Итальянцы чаще просто смешивают их с соусами.





3. МЕЛКАЯ ПАСТА

- ✓ Тубетти (трубочки)/дигалини/pipе. Идеальны для пасты с бобовыми, овощных соусов и супов.
- ✓ Паста миста. Неаполитанская смесь короткой пасты разных форм. Отлично подходит для рецептов, где паста варится прямо в соусе.
- ✓ Звездочки/колечки/ризи/филини. Самая мелкая паста, идеальна для бульонов/супов и детского меню.

Но разнообразие не только в форме. Паста может различаться в зависимости от муки, из которой изготовлена. Сегодня набирает популярность диетическая темная паста из цельнозерновой муки, а также паста из полбы.

Можно встретить пасту с различными вкусовыми добавками: трюфелем, фисташками, острым перцем и даже шоколадом. А также цветную пасту, например черную с чернилами каракатицы.

Строгих рамок, какую пасту к какому соусу подавать, нет. Однако «Карбонара» с фарфалле (бабочками) уже не будет «Карбонарой», а в пасту с картофелем никто не забрасывает спагетти. Поэтому под каждым рецептом в этой книге я указываю наиболее подходящие варианты.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПАСТУ

Как выбрать действительно качественный продукт на полках супермаркета? Очень просто — нужно уметь читать этикетку.

Для начала договоримся, что речь пойдет об итальянских производителях. Кому, как не итальянцам, знать толк в пасте?

Начнем со знаменитой пасты из Граньяно. «Pasta di Gragnano» — если вы видите эту надпись, то перед вами паста, изготовленная из лучшей итальянской пшеницы. Граньяно (провинцию Неаполя) называют столицей пасты, там издавна производят высококачественные макаронные изделия. Особый климат создает оптимальный баланс солнечного света, ветра и влажности для сушки пасты. Высокое качество продукта подтверждает знак IGP.

Я бы сказала, что паста из Граньяно — это паста для особых случаев. Доказательством этого служит и цена. Она, как правило, в разы выше, чем у других производителей.

Но и более бюджетные варианты не разочаруют вас. Достаточно обратить внимание на три детали на упаковке:

- ✓ *в идеале паста должна быть сделана из 100% итальянского зерна — «paese di coltivazione del grano: Italia»,*
- ✓ *содержание белка в пасте должно быть 12 и более граммов на 100 граммов продукта,*
- ✓ *надпись: «Trafilata in bronzo». Это означает, что макаронные изделия были пропущены через бронзовую матрицу. Очень важный шаг в производстве пасты, который придает ей пористость и шероховатость, необходимую для лучшего впитывания масла и соуса. Не все производители это указывают, но можно и на глаз определить шероховатость пасты.*



ПАСТА И ИТАЛЬЯНСКАЯ ДИЕТА

Самое главное здесь — избавиться от страхов перед лишними килограммами и разобраться, как есть пасту так, чтобы не навредить фигуре.

Для этого достаточно понаблюдать за теми итальянцами, которые едят пасту каждый день и при этом остаются в хорошей форме. В обычные (не праздничные) дни они следуют простым правилам.

- ✓ **ЕСТЬ ПАСТУ В ОБЕД**
Паста — отличное питательное блюдо для обеденного меню, которое насыщает организм на целый день и заряжает энергией.
Кто знает, возможно, это одна из причин итальянской активности и их знаменитой эмоциональности?
Соблюдая диету, стоит выбирать пасту из цельнозерновой муки, она содержит медленные углеводы.
- ✓ **НЕ ПЕРЕЕДАТЬ**
Стандартная порция — это 80–120 г сухого продукта.
- ✓ **НЕ УВЛЕКАТЬСЯ ЖИРНЫМИ СОУСАМИ**
Никто не ест «Карбонару» или пасту с жирными сливками каждый день. Для будничных блюд выбирают легкие и полезные овощные, бобовые и рыбные соусы. А великолепная лазанья — это однозначно блюдо выходного дня.
- ✓ **СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС В МЕНЮ**
Если в ежедневном обеденном меню основное внимание уделено пасте, то на ужин выбирают мясные или рыбные блюда с овощными гарнирами.





И раз уж мы заговорили о хорошей форме, то добавлю еще несколько полезных итальянских привычек, которые можно взять на заметку.

- ✓ ПОМНИТЬ О ВОДЕ
В Италии никогда не сядут за стол, не поставив на него бутылку обычной питьевой воды.
- ✓ СОБЛЮДАТЬ РАСПИСАНИЕ
Для завтрака, обеда и ужина есть определенное время, и даже рестораны и пиццерии его соблюдают. Казалось бы, мелочь, но это помогает избежать лишних перекусов.
- ✓ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛУФАБРИКАТЫ
В Италии не пользуются большой популярностью вакуумные упаковки с готовой едой и готовые соусы. Да и зачем это все, если можно за 10 минут приготовить сочный домашний соус?
- ✓ ГОТОВИТЬ НА ОДИН РАЗ
Итальянцы избегают разогретых блюд. Очень полезная привычка, и именно поэтому в итальянском меню огромное количество «мгновенных» блюд.
- ✓ МЕНЬШЕ ЖАРИТЬ
В будние дни стараются не увлекаться жареным. Обожаемые морепродукты и овощи, жаренные во фритюре, большинство итальянцев оставляют для особых случаев.
- ✓ НЕ ЗАБЫВАТЬ ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ
Они всегда на столе. Миска зеленого салата на гарнир — это полезно и так по-итальянски!

РЕЦЕПТ СВЕЖЕЙ ПАСТЫ

ПРОПОРЦИИ
на 1 яйцо понадобится
примерно 100 г
муки
1 яйцо = 1 порция

Для пасты с начинкой
(равиоли/тортелли-
ни) можно добавить
на один желток
больше.

ИНГРЕДИЕНТЫ
на 4 порции

400 г муки
4 яйца

Домашняя паста — это что-то невероятно уютное и радостное. Не пугайтесь возни с тестом, поверьте, процесс вам доставит удовольствие, поможет расслабиться и отвлечься.

- ✓ *Что касается муки, то можно использовать обычную или муку грубого помола («семолу»), также можно смешать между собой эти сорта. С семолой паста получается более упругой, но и с привычной белой мелкой мукой все выходит замечательно.*
- ✓ *По желанию перед взбиванием можно добавить к яйцам щепотку соли и капельку оливкового масла. Я, как правило, солю только начинку (если паста с начинкой) и воду, в которой будет вариться паста.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку высыпать горкой на рабочую поверхность, в центре сделать углубление и влить туда яйца.
2. Аккуратно взбить яйца вилкой. Понемногу начать вводить муку, собирая ее вилкой с краев. Постепенно смешать всю муку с яйцами.
3. Продолжить замес теста руками. Для этого нужно завернуть половину теста на себя и придавить его нижней частью ладони. Снова завернуть тесто уже другой рукой и снова придавить нижней частью ладони.
4. Продолжать около 15 минут. Движения должны быть энергичными и ритмичными, переворачивать тесто с одной стороны на другую не нужно.
5. Со стороны замеса останется углубление, с обратной же стороны должно получиться гладкое упругое тесто.





6. Завернуть тесто в пищевую пленку, накрыть полотенцем и дать отдохнуть около часа при комнатной температуре.
7. Присыпать рабочую поверхность мукой. Раскатать тесто при помощи скалки или машинки для пасты как можно тоньше.
8. Для удобства лучше разделить тесто на несколько частей и раскатать по очереди.
9. Присыпать раскатанное тесто мукой и дать подсохнуть около 10 минут (для пасты с начинкой этот шаг опустить).
10. Вырезать пасту нужной формы. Для тальятелле, тальолини и папарделле нужно завернуть тесто сверху и снизу до середины, сложить две половинки и нарезать пасту нужной ширины.
11. Слегка присыпать мукой, чтобы паста подсохла и не слиплась.

ОСНОВЫ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

✓ КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВКУС ОЛИВКОВОГО МАСЛА?
Он может быть легким и деликатным или ярким и интенсивным. С зелеными, фруктовыми, пикантными, пряными или даже миндальными нотами. Оливковое масло не монотонно, оно как вино — обладает целым букетом ароматов.

Горчинка придает оливковому маслу характер. Она может быть еле уловимой или ярко выраженной. С непривычки она может показаться странной, но со временем горчинку начинаешь понимать как вкус горького кофе или руколы.

Горечь характерна для оливкового масла точно так же, как и для самих плодов оливок. А вот уксусного, металлического или сырого привкуса в хорошем оливковом масле быть не должно.

«И поливаем оливковым маслом», — приговариваю я, наслаждаясь процессом... Без ароматного оливкового масла Extra Virgin (итал. *extravergine*) не обходится практически ни одно итальянское блюдо.

✓ КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЦВЕТ ОЛИВКОВОГО МАСЛА?
Он может варьироваться от золотых до изумрудных оттенков. И это абсолютно ничего не говорит о качестве. Вкус и цвет оливкового масла во многом зависят от сорта оливок (их более тысячи) и от зрелости урожая.

✓ ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ
«Масляные сомелье». Существуют итальянские рестораны, где к разным блюдам подбирают соответствующее не только вино, но и оливковое масло!

✓ КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В СУПЕРМАРКЕТЕ?
Берите только Extra Virgin «l'olio extravergine d'oliva» — нерафинированное оливковое масло высшего качества первого холодного отжима с уровнем кислотности не более 0,8%, изготовленное из 100% итальянских оливок.

✓ *Примечание. На итальянских этикетках кислотность может и не указываться, так как понятие extravergine уже подразумевает это согласно нормам.*





Обозначения DOP, IGP или BIO говорят о контроле и соблюдении правил выращивания оливок и производства масла.

Их, кстати, можно встретить и на других итальянских продуктах (сырах, колбасах, винах, пасте). Такая маркировка не обязательна, но ее наличие гарантирует должное качество.

Что касается стоимости, то диапазон цен на оливковое масло очень широкий — от 2€ за литр на акции в супермаркете до 60€ за литр уникального, селективного продукта. Однако примерные границы есть: например, эксперты не рекомендуют покупать Extra Virgin дешевле, чем 6–7€ за литр, в противном случае есть риск получить некачественный продукт.

✓ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Можно ли готовить на оливковом масле Extra Virgin? Нужно!

Оливковое масло первого холодного отжима идеально не только для заправки салатов, но и для тушения, запекания, обжаривания... Оно сделает ваше блюдо ароматнее и полезнее.

А как же канцерогены? Точка дымления у оливкового масла достаточно высокая, и в домашней кулинарии критические температуры не достигаются, поэтому опасаться нечего.

Однако жарить во фритюре (в большом количестве масла) или печь блины на оливковом масле я все-таки не рекомендую по двум причинам:

- ✓ *во-первых, продукты, жаренные на оливковом масле, сильно им пропитываются, становясь «тяжелыми» и приобретая интенсивный аромат;*
- ✓ *во-вторых, это дорого. Для жарки во фритюре нужно большое количество масла.*

Что касается моего выбора, то, например, блинчики, картофель, овощи в кляре и пончики я жарю на арахисовом и подсолнечном масле. А все остальное готовлю только с EVO (так итальянцы сокращают оливковое масло Extra Virgin).

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО СОУСА

Открою вам два секрета идеального соуса к пасте. Они просты, но, поверьте, фундаментальны!

- ✓ Чтобы добиться идеальной консистенции, немного разбавьте соус водой, в которой варится паста. При варке паста выбрасывает часть крахмала в воду, с его помощью вы получите не просто идеальную консистенцию, но по-настоящему «обволакивающий» соус.
- ✓ Второй очень важный момент в приготовлении соуса — это правильно разогреть на оливковом масле чеснок.

Поверьте, чтобы испортить блюдо, достаточно дать чесноку подгореть. Аромат сожженного чеснока не перебить ничем, и это провал.

Поэтому полейте сковороду оливковым маслом, добавьте целый или раздавленный зубчик чеснока. Только потом включайте небольшой огонь.

Нужно, чтобы чеснок и масло прогревались одновременно, так ароматы будут смешиваться и дадут потрясающий результат. Прокаливать сковороду ни в коем случае не следует, ведь мы не блины жарим, а готовим ароматный соус.

