АЛИСА ДЖ. КЕЙ

25 ЛЕТНИХ ИТАЛЬЯНСКИХ РЕЦЕПТОВ



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Города и страны

Алиса Дж. Кей

25 летних итальянских рецептов: холодные блюда

«Автор»
2025

Кей А.

25 летних итальянских рецептов: холодные блюда / А. Кей — «Автор», 2025 — (Города и страны)

Наступило лето, хочется поставить на стол что-то необычное и при этом не проводить полдня на кухне? Предлагаю вам подборку из свежих, вкусных и быстрых итальянских блюд. Салаты, паста, сэндвич из баклажана, десерты и, как говорится в таких случаях, – компот! Всё пробовала сама и готовлю регулярно. И не бойтесь поправиться: средиземноморская диета одна из лучших в мире! Я, конечно, не обещаю, что вы похудеете, но вам точно понравится и захочется повторить. Задумайтесь: вы слышали когда-нибудь про тощего итальянца? Нет? А про веселого и умеющего наслаждаться жизнью?.. Тогда надеваем передники!

© Кей А., 2025
© Автор, 2025

Содержание

От автора 5
Салаты 6
(1) Рисовый салат 7
(2) Салат Капрезе 9
(3) Салат из картошки и осьминога 10
(4) Холодный салат из кускуса с овощами 12
(5) Салат с чечевицей 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Алиса Дж. Кей
25 летних итальянских рецептов: холодные блюда

От автора

Продолжаю рассказывать о находках итальянской кухни. Если сборник «**Феста итальяна**» включал в себя праздничное меню, то в этой книге я собрала лучшие рецепты холодных блюд, которые идеально подойдут для летних обедов, полдников в выходные, перекусов на работе, ужинов с друзьями и фуршетов.

В Италии 9 месяцев в году стоит тёплая солнечная погода, поэтому в приготовлении холодных блюд жители Апеннин знают толк. Обратите внимание: рецепты доставлены прямиком из солнечной Италии (никаких заимствований и копирований с русскоязычных сайтов)! Из-за этого в чём-то они могут показаться вам странными. Например, вы увидите необычные сочетания продуктов или, что итальянцы льют во всё очень много оливкового масла. Постарайтесь не сопротивляться, а следовать инструкциям.

Все подобранные рецепты простые, но в то же время являются классикой. Для приготовления большинства блюд потребуется не более 15 минут активной готовки. Использование плиты и духовки – минимальное (почти не встретится).

В этот раз я отказалась от исторических справок и фактов, сконценрировав своё и ваше внимание только на рецептах и фото. Фотографии представлены ориентировочные: некоторые в процессе готовки, некоторые как вариант блюда.

Всё сказано. А теперь приступим.

Салаты

Пришло лето, а значит самое время поговорить о холодных блюдах. В жаркие дни овощи – самые универсальные и питательные ингредиенты. А потому салаты – лучшие летние блюда: свежие, лёгкие, в то же время богатые полезными веществами и ароматные. Возможно, итальянские салаты вас удивят, потому что отличаются от привычных нам. Но попробовать их определённо стоит.

(1) Рисовый салат

Одним из самых популярных итальянских летних рецептов является рисовый салат, известный как «инсалата ди ризо». Готовить его быстро и просто, к тому же блюдо можно сделать заранее и до подачи держать в холодильнике. Итальянцы считают, что этот салат очень нравится детям, в силу своего разноцветного вида.

Посмотрим на традиционный рецепт. Немного необычным может показаться сочетание в одном салате рыбы, мяса и сыра, но голодными вы точно из-за стола не встанете.

Ингредиенты (4 порции):
Рис (арборио) 300 г
Консервированный тунец (в оливковом масле) 200 г
Помидоры черри 150 г
Сыр качокавалло (вытяжной полутвёрдый) 150 г
Сладкий перец 150 г
Варёная колбаса/ветчина 100 г
Консервированный горошек 80 г
Оливки черные без косточек 80 г
Маринованные огурцы 80 г
Зелёный лук (по вкусу)
Соль (по вкусу)



Приготовление:

Отварите рис. Сделайте время варки на 2-3 минуты меньше, чем указано на упаковке. Остудите.

Вымойте и очистите от семян сладкий перец. Нарежьте кубиками.

Помидоры вымойте, очистите от шкурки и также нарежьте кубиками.

Нарежьте кубиками ветчину и сыр.
Огурцы и оливки нарежьте кружками.
Смешайте всё. Добавьте горошек и размятое вилкой мясо тунца.
Посолите и посыпьте нарезанным луком.
Уберите на 20 минут в холодильник.

Что касается качокавалло, вместо него можно использовать любой полутвёрдый сыр, например, «Эдамер», но ни в коем случае не подойдёт моццарелла (от неё слишком много влаги). А гурманы могут полить салат сверху бальзамическим уксусом.

(2) Салат Капрезе

Не менее чем предыдущий рецепт распространён в Италии салат капрезе, то есть «с острова Капри». Его даже салатом назвать сложно, но он настолько известен, что обойти его неприлично.

Помидоры, моцарелла и базилик – это классическое сочетание в средиземноморской кухне. Итальянцы его любят не только за вкус, но и за цвет, соответствующий национальному флагу (зеленый, белый, красный).

Ингредиенты (4 порции):
Моцарелла 250 г
Крупные томаты 2 шт.
Смесь из помидоров черри и вытянутых финиковых помидоров 100 г
Свежий базилик
Оливковое масло
Соль
Душица (орегано)



Приготовление:

Нарезать моцареллу на кусочки и положить в дуршлаг, чтобы дать лишней сыворотке стечь.

Вымыть помидоры. Крупные томаты нарезать кусочками размером с кусочки моцареллы. Финиковые помидоры разрезать пополам. Помидоры черри не разрезать.

В хаотичном порядке разложить по тарелке кусочки моцареллы и помидоры. Заправить оливковым маслом, солью и душицей. Украсить листьями свежего базилика.

(3) Салат из картошки и осьминога

Невероятно аппетитное и при этом лёгкое блюдо традиционной итальянской кухни. Рекомендую обязательно попробовать, если морские продукты не вызывают у вас страха или аллергии.

Ингредиенты (4 порции):
Осьминог 1кг
Картошка 1кг
Лимон ½ шт.
Оливковое масло 10 столовых ложек
Петрушка свежая 20 г
Соль
Перец



Приготовление:

Почистите осьминога, если вы купили неразделанную тушку: удалите глаза, внутренние органы, чернильный мешок и «клюв». Тщательно промойте под проточной водой.

Вскипятите воду в кастрюле. Возьмите осьминога за голову и опустите его щупальца в кипящую воду на несколько секунд. Повторите эту процедуру трижды. Таким образом щупальцы станут закрученными. Отложите осьминога на тарелку.

Кастрюлю сполосните, остудите и наполните холодной водой. Воду посолите. Опустите осьминога в воду головой вниз, а щупальцами вверх. Доведите воду до кипения и варите 20 минут (если осьминог небольшой, на полкилограмма – варить 10 минут). Снимите кастрюлю с огня и оставьте осьминога в горячей воде доходить (ещё минут на 40).

Почистите картошку и нарежьте кубиками 2х2 см. Отварите картошку (примерно 20 минут), слейте воду и остудите.

Остывшего осьминога также нарежьте кубиками 2х2 см.

Выжмите половину лимона, мелко порубите петрушку. Смешайте в миске с оливковым маслом, солью и перцем.

Соедините картошку и осьминога, полейте маслом с петрушкой и аккуратно перемешайте. На пару часов уберите блюдо в холодильник. За 20 минут до еды достаньте салат: он должен нагреться до комнатной температуры.

(4) Холодный салат из кускуса с овощами

Простое летнее блюдо, полезное и вкусное. В Италии этот салат часто называют просто «кускус». Он отлично подойдёт как для обеда, так и для ужина.

Ингредиенты (4 порции):
Кускус 400 г
Отварная чечевица 230 г
Сладкий перец 2 шт.
Кабачок 2 шт.
Баклажан 1 шт.
Свежая мята несколько листочков
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло
Соль
Перец
Сухой орегано



Приготовление:

Вымойте овощи (кабачки, перцы и баклажан). У перцев удалите семена. Нарежьте всё небольшими кубиками.

В большой сковороде разогрейте небольшое количество оливкового масла и добавьте зубчик чеснока. Выложите на горячую сковороду нарезанные овощи. Дайте им подрумянится пару минут, а затем накройте крышкой и оставьте на среднем огне на 10 минут, периодически

помешивая. Добавьте оригано и посолите. Снимите овощи с огня, когда перец будет готов. Удалите из сковороды чеснок.

Приготовьте кускус, как указано на упаковке. Как правило, объём воды идёт в пропорции 1:1 с массой кускуса. Доведите воду до кипения, поместите в неё кускус и снимите с огня. Накройте крышкой. Дождитесь, когда вода полностью впитается в кускус.

Положите кускус в миску, добавьте смесь из овощей, чечевицу (отварную или консервированную) и заправьте оливковым маслом. Посолите и посыпьте душистыми травами по вкусу. Хорошо перемешайте. Уберите в холодильник на 30 минут.

(5) Салат с чечевицей

Рецепт простой и быстрый, а блюдо получится вкусным и питательным. Чечевица – источник растительного белка, жиров в ней мало, а железом, витамином B1 и аминокислотами она богата больше остальных зернобобовых.

Ингредиенты (4 порции):
Отварная чечевица 200 г
Помидоры черри 300 г
Качотта (полутвёрдый сыр) 100 г
Базилик 5 листочков
Оливковое масло 4 столовых ложки
Перец черный (молотый)
Соль



Приготовление:
Для приготовления этого блюда подойдут консервы с отварной чечевицей.
Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте в миске с чечевицей.
Базилик вымойте и порвите руками на части. Добавьте в миску.
Заправьте оливковым маслом, посолите и перемешайте.
Сверху посыпьте крупно натёртым сыром и перцем.
Салат из чечевицы можно есть сам по себе, а можно подавать как гарнир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.