



18+

Татьяна Рублева

Рецепты итальянской кухни

Татьяна Рублева

Рецепты итальянской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73164028

ISBN 9785006900370

Аннотация

Итальянская кухня – это не только паста и пицца, но и множество других восхитительных и разнообразных блюд. Откройте мир итальянской кухни у себя дома!

Содержание

Основы и соусы	6
Рецепт 001. Тесто для пиццы по-неаполитански (домашнее)	7
Рецепт 002. Быстрое тесто для пиццы (за 60 минут)	9
Рецепт 003. Яичное тесто для пасты (pasta fresca)	10
Рецепт 004. Базовое тесто для ньокки (картофельное)	11
Рецепт 005. Соус маринара (томатный базовый)	12
Рецепт 006. Соус помodoro с базиликом (sugo al pomodoro)	13
Рецепт 007. Песто алла дженовезе (pesto genovese)	14
Рецепт 008. Песто rosso (с вялеными томатами)	15
Рецепт 009. Рагу болоньезе (ragu alla bolognese)	16
Рецепт 010. Бешамель (besciamella)	18
Антипасти и закуски	19
Рецепт 011. Брускетта с томатами и базиликом	20

Рецепт 012. Брускетта с рикоттой, медом и орехами	21
Рецепт 013. Кростини с грибами и петрушкой	22
Рецепт 014. Кростини тосканские с паштетом из куриной печени	23
Рецепт 015. Капрезе классический	25
Рецепт 016. Прошутто с дыней (prosciutto e melone)	26
Рецепт 017. Инвольтини из баклажана с рикоттой и соусом помodoro	27
Рецепт 018. Маринованные баклажаны по- сицилийски (быстро)	28
Рецепт 019. Печеный перец с анчоусами и каперсами	29
Рецепт 020. Оливки в ароматном маринаде	30
Рецепт 021. Аранчини сицилийские (рисовые шарики с моцареллой)	31
Рецепт 022. Суппли «аль телефоно» (римские рисовые крокеты)	33
Рецепт 023. Фриттата с кабачком и пармезаном	34
Рецепт 024. Паштет из тунца с каперсами для кростини	35
Супы и салаты	36
Рецепт 025. Минестроне (minestrone)	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Рецепты итальянской кухни

Татьяна Рублева

© Татьяна Рублева, 2026

ISBN 978-5-0069-0037-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Основы и соусы

Тесто, паста, базовые соусы и заготовки, которые экономят время и делают вкус по-итальянски узнаваемым.

Рецепт 001. Тесто для пиццы по-неаполитански (домашнее)

Время: 20 мин + расстойка 6—24 ч

Выход: 2 пиццы 30 см

Ингредиенты:

- мука пшеничная 500 г
- вода 325 мл (комнатной температуры)
- соль 10 г
- дрожжи сухие 1—2 г (или свежие 3—5 г)
- оливковое масло 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте воду и дрожжи, затем добавьте $\frac{2}{3}$ муки и перемешайте.
2. Добавьте соль, оставшуюся муку и замесите гладкое эластичное тесто 8—10 минут (в конце можно добавить масло).
3. Накройте и оставьте на 2 часа при комнатной температуре.
4. Разделите на 2 шара, уложите в контейнеры, дайте расстояться 4—12 часов (можно в холодильнике 12—24 часа).
5. Перед выпечкой согрейте тесто 60 минут, растяните руками, добавьте соус и начинку, выпекайте при максимальной температуре 7—10 минут.

Хранение: Тесто: в холодильнике до 48 часов. Сформиро-

ванные шары можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Чем дольше расстойка, тем вкус и структура лучше. Не раскатывайте скалкой, чтобы сохранить пузырьки.

Рецепт 002. Быстрое тесто для пиццы (за 60 минут)

Время: 15 мин + расстойка 45 мин

Выход: 2 пиццы 30 см

Ингредиенты:

- мука 500 г
- вода теплая 300 мл
- дрожжи сухие 7 г
- соль 10 г
- сахар 1 ч. л.
- оливковое масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте теплую воду, дрожжи и сахар, оставьте на 5—7 минут.
2. Добавьте муку, соль и масло, замесите тесто 6—8 минут.
3. Накройте и оставьте в тепле на 40—45 минут до увеличения.
4. Разделите на 2 части, сформируйте основы, добавьте соус и начинку.
5. Выпекайте при 230—260С 10—12 минут.

Хранение: Лучше использовать сразу. В холодильнике до 24 часов.

Рецепт 003. Яичное тесто для пасты (pasta fresca)

Время: 35 мин + отдых 30 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- мука 00 или высшего сорта 400 г
- яйца 4 шт
- соль щепотка
- оливковое масло 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Просейте муку горкой, сделайте углубление, вбейте яйца и добавьте соль.
 2. Вилкой смешайте яйца с мукой, затем замесите плотное тесто 8—10 минут.
 3. Заверните в пленку и оставьте отдыхать 30 минут.
 4. Раскатайте тонко (вручную или машинкой) и нарежьте тальятелле/феттуччине или используйте для лазаньи.
 5. Варите свежую пасту 2—3 минуты в подсоленной воде.
- Хранение: Тесто: в холодильнике до 24 часов. Нарезанную пасту можно заморозить до 2 месяцев.

Рецепт 004. Базовое тесто для ньокки (картофельное)

Время: 40 мин

Выход: 4—5 порций

Ингредиенты:

- картофель 1 кг
- мука 200—260 г
- яйцо 1 шт (по желанию)
- соль 1 ч. л.

Шаги:

1. Отварите картофель в мундире до мягкости, очистите и разомните, пока теплый.

2. Добавьте соль и (по желанию) яйцо.

3. Всыпьте муку частями и быстро замесите мягкое тесто: не вымешивайте долго.

4. Скатайте жгуты, нарежьте кусочки и при желании сделайте бороздки вилкой.

5. Отварите ньокки 2—3 минуты после всплытия.

Хранение: Сырые ньокки: заморозьте на подносе, затем пересыпьте в пакет (до 2 месяцев).

Рецепт 005. Соус маринара (томатный базовый)

Время: 25 мин

Выход: ~700 мл

Ингредиенты:

- томаты в собственном соку 800 г
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- орегано 1/2 ч. л.
- базилик 5—6 листьев
- соль
- сахар щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Разогрейте масло, добавьте раздавленный чеснок, прогрейте 30 секунд (не пережарьте).
2. Добавьте томаты, разомните их ложкой, посолите.
3. Тушите 15—20 минут до нужной густоты.
4. В конце добавьте базилик и при желании щепотку сахара.
5. Уберите чеснок, если хотите более мягкий вкус.

Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить порционно до 3 месяцев.

Рецепт 006. Соус помodoro с базиликом (sugo al pomodoro)

Время: 30 мин

Выход: ~700 мл

Ингредиенты:

- помидоры 1 кг (или томаты в собственном соку 800 г)
- лук 1 шт
- оливковое масло 2 ст. л.
- базилик 1 пучок
- соль
- черный перец

Шаги:

1. Мелко нарежьте лук и обжарьте в масле 6—8 минут до мягкости.
2. Добавьте томаты (свежие нарежьте), посолите.
3. Тушите 15—20 минут, при желании пробейте блендером до гладкости.
4. Добавьте черный перец и крупно порванный базилик.
5. Дайте настояться 5 минут под крышкой.

Хранение: В холодильнике до 5 суток. Заморозка до 3 месяцев.

Рецепт 007. Песто алла дженовезе (pesto genovese)

Время: 10 мин

Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- базилик 2 больших пучка
- кедровые орехи 40 г
- пармезан 60 г
- пекорино 30 г (по желанию)
- чеснок 1—2 зубчика
- оливковое масло 120—150 мл
- соль

Шаги:

1. Подсушите орехи на сухой сковороде 1—2 минуты и остудите.
2. В ступке: растолките чеснок с солью, добавьте базилик, затем орехи и сыры, влейте масло.
3. В блендере: измельчайте ингредиенты короткими циклами, чтобы базилик не потемнел.
4. Отрегулируйте густоту маслом и вкус солью.
5. Перед подачей можно добавить 1—2 ст. л. воды от пасты для более шелковистой текстуры.

Хранение: В холодильнике до 5 суток (под слоем масла). Можно заморозить в форме для льда до 2 месяцев.

Рецепт 008. Песто россو (с вялеными томатами)

Время: 10 мин

Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- вяленые томаты 150 г
- миндаль 50 г (или кедровые орехи)
- пармезан 60 г
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 80—120 мл
- базилик 5—6 листьев (по желанию)
- соль

Шаги:

1. Подсушите миндаль 2 минуты и остудите.
2. Сложите все ингредиенты в чашу блендера.
3. Пробейте до пасты, подливая масло до нужной консистенции.
4. Попробуйте и отрегулируйте соль.
5. Подавайте с пастой, брускеттой или как соус к курице.

Хранение: В холодильнике до 7 суток (под слоем масла).

Заморозка до 2 месяцев.

Рецепт 009. Рагу болоньезе (ragu alla bolognese)

Время: 2 ч 30 мин

Выход: 6—8 порций

Ингредиенты:

- фарш говяжий 500 г
- фарш свиной 200 г (или только говядина)
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- сельдерей 1 стебель
- томатная паста 2 ст. л.
- томаты 400 г
- молоко 200 мл
- вино красное/белое 150 мл (по желанию, можно заменить бульоном)
- оливковое масло 2 ст. л.
- соль
- перец

Шаги:

1. Сделайте софритто: мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей, обжарьте в масле 10 минут.
2. Добавьте фарш и готовьте до изменения цвета и испарения влаги.
3. Вмешайте томатную пасту, прогрейте 1 минуту.

4. Влейте вино (или бульон), выпарите 3—5 минут.

5. Добавьте томаты, соль и перец, томите на слабом огне 1,5—2 часа, подливая воду при необходимости.

6. В конце влейте молоко и прогрейте 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 4 суток. Заморозка до 3 месяцев.

Заметка: Классика: подавать с тальятелле или использовать в лазанье.

Рецепт 010. Бешамель (besciamella)

Время: 15 мин

Выход: ~700 мл

Ингредиенты:

- молоко 700 мл
- сливочное масло 60 г
- мука 60 г
- соль
- мускатный орех щепотка

Шаги:

1. Растопите масло на слабом огне.
2. Добавьте муку и готовьте 1—2 минуты, постоянно помешивая (ру).
3. Влейте теплое молоко частями, каждый раз размешивая до гладкости.
4. Доведите до кипения и варите 3—5 минут до загустения.
5. Посолите и добавьте мускатный орех.

Хранение: В холодильнике до 2 суток (накройте пленкой в контакт).

— — — — —

Антипасти и закуски

Брускетта, кростини, овощные закуски и классические итальянские идеи для начала ужина.

Рецепт 011. Брускетта с томатами и базиликом

Время: 15 мин

Выход: 6—8 штук

Ингредиенты:

- багет/чабатта 1 шт
- помидоры 3 шт
- чеснок 1 зубчик
- базилик 1 пучок
- оливковое масло 2—3 ст. л.
- соль
- черный перец

Шаги:

1. Нарежьте хлеб ломтиками и подсушите в духовке или на сухой сковороде.
2. Разотрите ломтики чесноком.
3. Помидоры нарежьте кубиком, добавьте базилик, масло, соль и перец.
4. Разложите томаты на хлеб и подавайте сразу.

Хранение: Смесь томатов храните до 24 часов, но брускетту собирайте перед подачей.

Рецепт 012. Брускетта с рикоттой, медом и орехами

Время: 10 мин

Выход: 6—8 штук

Ингредиенты:

- хлеб для тостов/чабатта 6—8 ломтиков
- рикотта 250 г
- мед 2—3 ст. л.
- грецкие орехи 40 г
- цедра лимона 1/2 ч. л. (по желанию)
- соль щепотка

Шаги:

1. Подсушите хлеб до хруста.
2. Рикотту слегка посолите и разотрите ложкой.
3. Намажьте рикотту, сверху добавьте мед и рубленые орехи.
4. При желании добавьте цедру лимона.

Хранение: Собирайте перед подачей. Рикотта в холодильнике до 2 суток.

— — — — —

Рецепт 013. Кростини с грибами и петрушкой

Время: 20 мин

Выход: 8—10 штук

Ингредиенты:

- батон/чабатта 8—10 ломтиков
- шампиньоны 350 г
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- сливочное масло 20 г (по желанию)
- петрушка
- соль
- перец

Шаги:

1. Подсушите хлеб до румяности.

2. Нарезьте грибы, обжарьте на сильном огне до выпаривания влаги.

3. Добавьте масло, чеснок, соль и перец, готовьте 1—2 минуты.

4. Разложите грибы на хлеб, посыпьте петрушкой.

Хранение: Грибную начинку можно хранить в холодильнике до 2 суток.

Рецепт 014. Кростини тосканские с паштетом из куриной печени

Время: 35 мин

Выход: 10—12 штук

Ингредиенты:

- куриная печень 400 г
- лук 1 шт
- сливочное масло 60 г
- каперсы 1 ст. л.
- анчоусы 2—3 филе (по желанию)
- бульон/вино 80 мл (по желанию)
- соль
- перец
- хлеб для тостов

Шаги:

1. Обжарьте лук на половине масла до мягкости.
 2. Добавьте печень, обжарьте 6—7 минут до готовности внутри.
 3. Добавьте каперсы и анчоусы, влейте бульон/вино, выпарите 2 минуты.
 4. Пробейте блендером с оставшимся маслом до паштета, посолите и поперчите.
 5. Намажьте на подсушенный хлеб.
- Хранение: Паштет в холодильнике до 3 суток. Подавайте

слегка комнатной
температуры.

Рецепт 015. Капрезе классический

Время: 10 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры спелые 3—4 шт
- моцарелла 250 г
- базилик 1 пучок
- оливковое масло 2—3 ст. л.
- соль
- черный перец
- бальзамик (по желанию)

Шаги:

1. Нарежьте помидоры и моцареллу кружками.
2. Выложите чередуя, добавьте листья базилика.
3. Посолите, поперчите, полейте маслом.
4. При желании добавьте несколько капель бальзамика.

Хранение: Собирать перед подачей. В холодильнике до 12 часов (вкус лучше свежим).

Рецепт 016. Прошутто с дыней (prosciutto e melone)

Время: 10 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- прошутто 150—200 г
- дыня 1/2—1 шт
- оливковое масло 1 ст. л. (по желанию)
- черный перец

Шаги:

1. Нарежьте дыню ломтиками или кубиком.
2. Оберните/выложите рядом ломтики прошутто.
3. При желании добавьте пару капель масла и немного перца.

Хранение: Лучше подавать сразу.

Рецепт 017. Инвольтини из баклажана с рикоттой и соусом помодоро

Время: 55 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- рикотта 300 г
- пармезан 40 г
- соус помодоро 400 мл
- базилик
- оливковое масло
- соль
- перец

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте длинными пластинами, посолите на 10 минут и обсушите.
2. Обжарьте или запеките пластины до мягкости.
3. Смешайте рикотту с пармезаном, перцем и базиликом.
4. Заверните начинку в баклажан, уложите в форму, залейте соусом.
5. Запекайте 15—20 минут при 190С.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Хорошо разогревается.

Рецепт 018. Маринованные баклажаны по-сицилийски (быстро)

Время: 40 мин

Выход: банка ~700 мл

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- уксус 6% 80 мл
- вода 200 мл
- чеснок 3 зубчика
- орегано 1/2 ч. л.
- оливковое масло 3—4 ст. л.
- соль
- перец

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте тонкими полосками, посолите на 15 минут и отожмите.
2. Проварите баклажаны 2—3 минуты в смеси воды и уксуса, откиньте на дуршлаг.
3. Смешайте с чесноком, орегано и перцем, добавьте масло.
4. Переложите в банку, слегка утрамбуйте.

Хранение: В холодильнике 5—7 суток. Используйте чистую вилку.

Рецепт 019. Печеный перец с анчоусами и каперсами

Время: 35 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- сладкий перец 4 шт
- анчоусы 4—6 филе
- каперсы 1 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- петрушка
- соль (аккуратно)
- перец

Шаги:

1. Запеките перцы 20—25 минут при 220С до подпалин, переложите в пакет на 10 минут.
2. Очистите и нарежьте полосками.
3. Смешайте с анчоусами, каперсами, чесноком и маслом.
4. Посыпьте петрушкой. Соль добавляйте осторожно: анчоусы соленые.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Вкус лучше после 2—3 часов настаивания.

Рецепт 020. Оливки в ароматном маринаде

Время: 10 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- оливки 300 г
- оливковое масло 2 ст. л.
- цедра лимона 1/2 ч. л.
- розмарин 1 веточка
- тимьян 1 веточка
- чили хлопья щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Слейте рассол, оливки обсушите.
2. Смешайте масло, цедру, травы и чили.
3. Добавьте оливки, перемешайте и дайте постоять 20—30 минут.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Рецепт 021. Аранчини сицилийские (рисовые шарики с моцареллой)

Время: 1 ч 20 мин

Выход: 10—12 штук

Ингредиенты:

- рис для ризотто 300 г
- бульон 900 мл
- пармезан 50 г
- сливочное масло 30 г
- моцарелла 150 г
- яйца 2 шт
- мука 80 г
- сухари панировочные 150 г
- масло для жарки
- соль

Шаги:

1. Сварите густой рис: добавляйте бульон частями и доведите до клейкой текстуры, остудите.
2. Вмешайте масло и пармезан, посолите.
3. Сформируйте шарики, внутри спрячьте кубик моцареллы.
4. Обваляйте в муке, затем в яйце и сухарях.
5. Жарьте во фритюре до золотистости или запекайте 20 минут при 210С.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лучше разогревать в духовке.

Рецепт 022. Суппли «аль телефоно» (римские рисовые крокеты)

Время: 1 ч 10 мин

Выход: 10—12 штук

Ингредиенты:

- готовый рис/ризотто 700 г (лучше с томатным соусом)
- моцарелла 150 г
- яйца 2 шт
- мука 70 г
- сухари 150 г
- масло для жарки

Шаги:

1. Охлажденный рис должен быть липким и держать форму.
2. Сформируйте крокеты, внутрь положите палочку моцареллы.
3. Обваляйте в муке, затем в яйце и сухарях.
4. Жарьте до золотистой корочки. При разломе моцарелла тянется «нитеями».

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев в духовке 8—10 минут.

Рецепт 023. Фриттата с кабачком и пармезаном

Время: 30 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца 6 шт
- кабачок 1—2 шт
- пармезан 50 г
- молоко 60 мл
- оливковое масло 1 ст. л.
- соль
- перец
- петрушка/мята (по желанию)

Шаги:

1. Кабачок нарежьте кубиком и обжарьте 6—7 минут до мягкости.
2. Взбейте яйца с молоком, солью, перцем и пармезаном.
3. Добавьте кабачок и зелень, перемешайте.
4. Вылейте в сковороду и готовьте под крышкой 8—10 минут на слабом огне (или допеките 8 минут при 190С).

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Вкусна и холодной.

Рецепт 024. Паштет из тунца с каперсами для кростини

Время: 10 мин

Выход: ~250 г

Ингредиенты:

- тунец консервированный 1 банка (160—180 г)
- каперсы 1 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- петрушка 1 ст. л.
- черный перец
- хлеб для подачи

Шаги:

1. Слейте жидкость с тунца.
2. Сложите все ингредиенты в чашу и разомните вилкой или пробейте до паштета.
3. Отрегулируйте кислоту лимоном и густоту маслом.
4. Намажьте на подсушенный хлеб.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Супы и салаты

От минестроне и риболлиты до панцанеллы: легкие и сытные блюда для любого сезона.

Рецепт 025. Минестроне (minestrone)

Время: 1 ч

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.