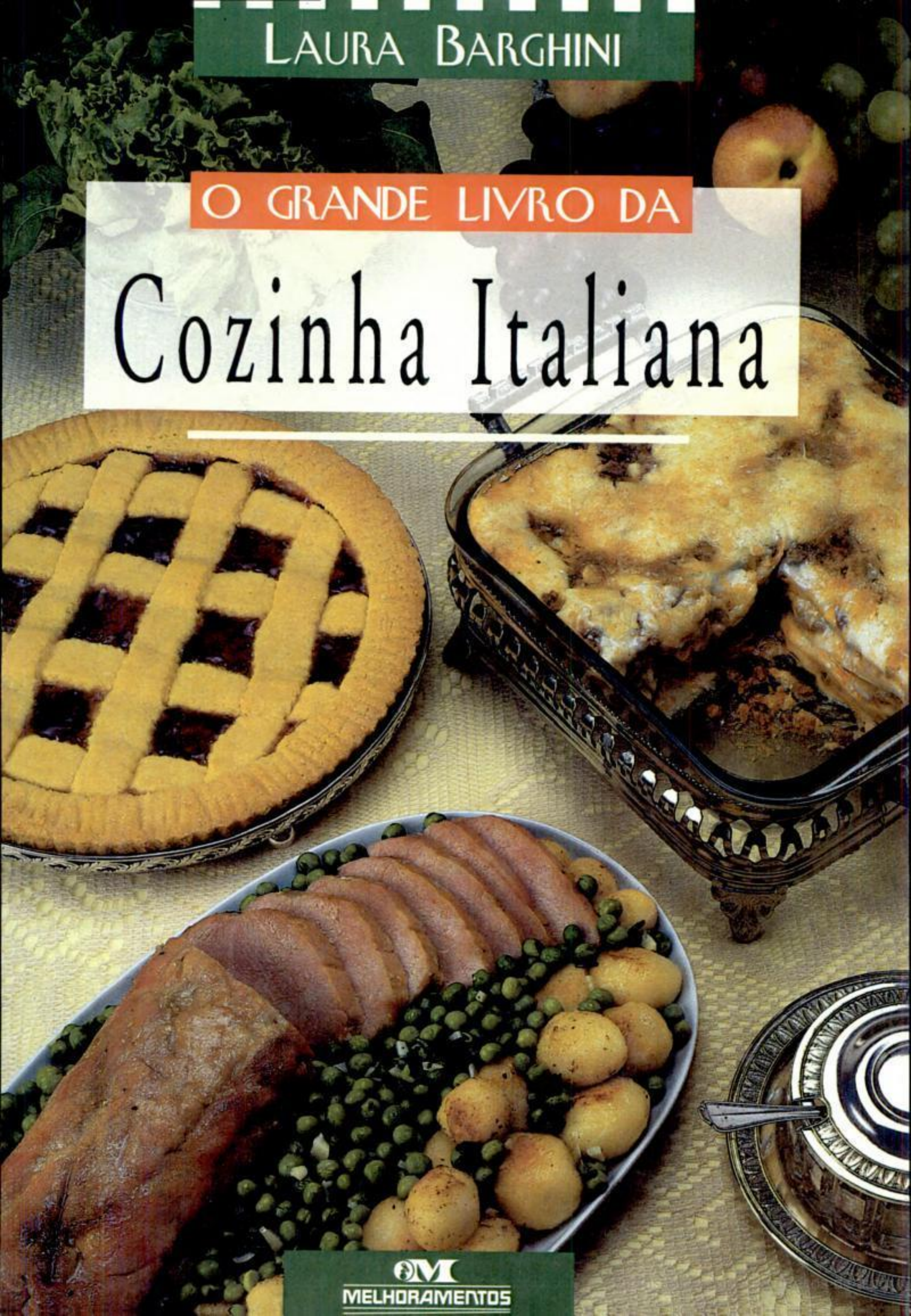
LAURA BARGHINI

O GRANDE LIVRO DA

# Cozinha Italiana



MELHORAMENTOS

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Barghini, Laura Tremolada
O grande livro da cozinha italiana / Laura Tremolada Barghini ; fotografias de Marco Antonio Sá; ilustrações de Tania Regina Caparróz Barroso, Maria Teresa Silveira, Kika.
— São Paulo : Companhia Melhoramentos, 1998.

ISBN 85-06-02709-8

1. Culinária italiana I. Marco Antonio Sá. II. Tania Regina Caparróz Barroso, Maria Teresa Silveira, Kika. III. Título.

98-0088 CDD-641.5945

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Itália : Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5945

Fotografia: Marco Antonio Sá
Produção de fotografia: Sonia Wooten
Assistente de fotografia: Mara Nunes
Ilustrações: Tania Regina Caparróz Barroso, Maria Teresa Silveira, Kika

© 1998 Laura Tremolada Barghini

© 1998 Cia. Melhoramentos de São Paulo
Atendimento ao consumidor:
Caixa Postal 2547 — CEP 01065-970 — São Paulo — SP — Brasil

Edição: 7 6 5 4 3 2
Ano: 2002 01 00 99 98

Ix-IX

ISBN: 85-06-02709-8

Impresso no Brasil



Obras protegidas por direitos de autor

# *Sumário*

Introdução 7

*Entradas 15*
*Legumes e Verduras 37*
*Molhos 55*
*Massas 61*
*Arroz 85*
*Polenta 93*
*Nhoque 99*
*Carnes e Aves 105*
*Peixes 145*
*Pães, pizzas e tortas 157*
*Conservas 177*
*Sobremesas 185*
*Confeitaria 201*

Glossário 221
Índice 227

Obras protegidas por direitos de autor

# *Introdução*

O livro de cozinha deveria, a meu ver, ter a função de mãe, avó, tia, etc. Servir para manter vivas as tradições, aquelas mesmas que antigamente, quando o convívio familiar ainda existia, eram transmitidas de geração para geração. Na época em que as moças ainda ficavam na cozinha com as outras mulheres, aprendendo a arte milenar de preparar a comida de todos os dias, aquela que tinha a função de alimentar as pessoas de casa, fazer crescer os filhos e formar gente.

Atualmente as mulheres estão no mercado de trabalho, e, se perguntarmos às moças se sabem preparar determinados pratos, a resposta mais comum será "não".

Todavia, os hábitos demoram para desaparecer e, apesar de a mulher ter conquistado seu espaço no mercado de trabalho, ainda está ligada à tradição ancestral de nutriz. Quando casa, a mulher normalmente continua responsável pelas refeições da família. Tendo-lhe porém faltado o convívio familiar, dos pratos tradicionais de sua família ela só conhece o sabor e a aparência, e não o modo de prepará-los. E é aqui que entra o livro de cozinha, justamente para sanar essa falha.

Mas há, também, pessoas que se interessam por esse tipo de literatura por outras razões. Curiosidade, por exemplo, é um ótimo motivo para se adquirir um livro de culinária, principalmente se ele aborda um tema específico: "Mil e uma receitas de cozinhar espaguete" com certeza deixaria qualquer italiano bem curioso!

Temos vontade de "xeretar" na cozinha, de conhecer a cultura de outros povos. Vontade de reproduzir aquele prato que se experimentou na última viagem a Katmandu, para reviver a experiência e a emoção.

Hoje em dia, principalmente, é muito *in* mostrar um certo conhecimento culinário, trocar receitas e endereços de lojas onde possam ser encontrados produtos exóticos, como *pinas* de tubarão ou tomate seco, em azeite extravirgem de oliva de primeira pressão, a frio, produzido em alguma remota aldeia do sul da Itália!

Com o mundo cada vez menor, tanta gente viajando todos os dias, as culturas acabam se misturando, e o que poderia ter sido uma experiência gastronômica circunstancial torna-se assunto corriqueiro, vontade de dar um pequeno *show* em casa ou um pretexto para uma visita a um dos muitos restaurantes exóticos que pipocam nas grandes metrópoles.

Espero, com este meu trabalho, ter conseguido transmitir o espírito da cozinha italiana para vocês.

BUON APPETITO!



Obras protegidas por direitos de autor

# A medida certa

Uma das coisas mais importantes para se passar uma receita é termos medidas em comum, porque, se para os pratos salgados elas não são fundamentais, para os produtos de forno elas são vitais.

De fato, ao preparar um bolo, um pudim ou um creme, é a exata proporção dos vários ingredientes que determinará sua textura, consistência e sabor.

O ideal seria o uso de uma balança de boa qualidade, pois é mais fiel com relação ao peso, mas, na falta desta, podemos usar jogos de medidas-padrão, que, em vez do peso, medem o volume dos alimentos. Elas não são tão exatas como a balança, mas, se usadas da forma correta, não serão tão imprecisas quanto "uma colher mal cheia" ou "um prato pelo vinco", em que não se conhece o tamanho da colher ou do prato e, menos ainda, o que a pessoa que nos deu a receita considera mal cheia.

## CAPACIDADE DAS MEDIDAS-PADRÃO

| | |
|---|---|
| 1 xícara – 16 colheres (sopa) | 240 ml |
| 1/2 xícara – 8 colheres (sopa) | 120 ml |
| 1/3 de xícara – 3 colheres (sopa) + 1 colher (chá) | 80 ml |
| 1/4 de xícara – 4 colheres (sopa) | 60 ml |
| 1 colher (sopa) – 3 colheres (chá) | 15 ml |
| 1/2 colher (sopa) | 7,5 ml |
| 1 colher (chá) | 5 ml |
| 1/2 colher (chá) | 2,5 ml |
| 1/4 de colher (chá) | 1,25 ml |

***LEMBRETE IMPORTANTE:***
**As medidas devem ser sempre rasas.**

Para facilitar nas medições, esses jogos de medidas-padrão são compostos por dois tipos: um de xícaras, com 4 peças de diferentes capacidades, e outro de colheres, composto por 5 peças cuja capacidade você pode ver na tabela.

## COMO MEDIR OS INGREDIENTES

**Ingredientes secos**: encha a xícara com uma colher, sem pressionar nem bater no fundo dela. Passe uma faca de lâmina reta sobre a superfície para eliminar o excesso: essa operação não deve ser executada sobre a tigela com os outros ingredientes!
**Líquidos**: se for usar o jogo de medidas-padrão, fique perto (mas não em cima!) da tigela que irá usar, encha a xícara até a borda, sem derramar. Se for usar uma jarra graduada, coloque-a sobre uma superfície plana e deixe a marcação ao nível dos olhos, abaixando-se um pouco para conferir se está exatamente na marca.
**Açúcar**: para medir açúcar mascavo ou douradinho, encha a xícara pressionando-o bem. Para qualquer outro tipo de açúcar, o método de medição é o mesmo indicado para os ingredientes secos.
**Gorduras sólidas**: você pode usar as medidas-padrão, pressionando bem a gordura e nivelando-a com uma faca de lâmina reta. Se preferir, use uma jarra graduada; meça uma xícara de água na jarra e acrescente gordura bem fria aos poucos, até alcançar a marca da medida indicada na receita. Por exemplo, se a receita pedir 1/2 xícara de manteiga, coloque na jarra 1 xícara de água e manteiga suficiente para alcançar a marca de 1 1/2 xícara. Em seguida é só escorrer a água e utilizar a gordura.
**Gorduras líquidas**: use as mesmas indicações fornecidas para medir líquidos.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Como usar este livro

Gostaria de gastar algumas palavras explicando um pouco os critérios que adotei ao redigir este livro.

• Porções e tempos de preparação e de cozimento não devem ser levados ao pé da letra, pois só foram colocados como orientação para você poder saber, *grosso modo*, para quantas pessoas é a receita e se disporá de tempo para preparar determinado prato.

• De fato, o número de porções pode mudar, dependendo do cardápio e dos apetites: uma criança ou alguém que estiver de dieta comerá menos que um rapaz de 18 nos, principalmente se ele praticar esporte. Normalmente as receitas servem 4 pessoas, mas há casos, como para os bolos, nos quais não faz sentido preparar um bolinho de 15 cm, em vez de um maior, somente para respeitar essas porções.

• O tempo de preparação também é uma questão individual: há pessoas muito rápidas e outras mais lentas, e o grau de experiência na cozinha pode ser um fator determinante. Existem porém certos tipos de preparação para os quais pesa mais a prática, o jeitinho, do que saber trabalhar rapidamente, como, por exemplo, abrir massa fresca para macarrão ou fazer orelhinhas. Existem também tempos mortos, como esperar que o creme esfrie ou a massa descanse na geladeira. Entre os ingredientes, às vezes há alguns com a indicação de como devem ser preparados (picados, em cubos, sem pele, etc.). O tempo dessas operações não foi calculado.

• Para os tempos de cozimento, enfim, é preciso levar em conta o modelo do fogão (mais moderno, mais simples, com bocas grandes ou não, etc.), o tipo de combustível usado (gás de botijão ou de rua, fogão a lenha ou elétrico), assim como o material do recipiente usado para cozinhar (alumínio, ferro, vidro, ágata, cerâmica refratária, etc.) e até a altitude do local onde você mora (acima dos 1000 m o cozimento é mais demorado). Nas receitas com ingredientes com remissiva, não levei em conta os tempos de preparação e de cozimento desses itens.

• Com relação às temperaturas do forno, elas são anotadas em graus centígrados, mas, caso o seu forno não tenha termostato, segue uma tabelinha de equivalências.

| | |
|---|---|
| Forno brando | 100°C a 140°C |
| Forno moderado | 145°C a 175°C |
| Forno quente | 180°C a 200°C |
| Forno muito quente | acima de 200°C |

• É importante usar fôrmas do tamanho certo para obter resultados satisfatórios. De fato, se a fôrma for maior do que a pedida na receita, o bolo ficará menos fofo e, se você não ficar de olho, queimará, pois leva menos tempo para assar. Se, ao contrário, a fôrma for menor, o bolo poderá ficar mais massudo e, eventualmente, transbordar.

• O tamanho de uma fôrma é medido pela parte central superior, pelo lado interno das bordas.

• Usei remissivas freqüentemente, apesar de eu mesma não gostar muito, para poder incluir um número maior de receitas, em vez de ficar repetindo as mesmas coisas várias vezes.

• De modo geral, usei menos gordura que a quantidade normalmente usada na Itá-



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Carpaccio

O *carpaccio* é tão famoso que até dispensa apresentação! Apesar de ser uma das poucas receitas com "pai, local e data de nascimento", já tem mil variações. Esta é a minha.

Tempo de preparação: 25 a 30 min
mais o tempo de congelador

**Ingredientes para 4 pessoas**

***350 g*** *de lagarto em um só pedaço*
***12*** *cogumelos médios bem frescos*
*(veja a introdução da pág. 38)*
***1*** *pedaço de 7 a 8 cm de talo de salsão*
***50 g*** *de queijo parmesão num só pedaço*
***1 1/2*** *colher de sopa de alcaparra*

**Para o molho**

***4*** *colheres de sopa de azeite de oliva*
***3*** *colheres de sopa de suco de limão*
*sal e pimenta-do-reino moída*
*na hora a gosto*

**Modo de fazer**

**1** Coloque o lagarto no congelador por 1 h ou pouco mais, até que comece a ficar firme.

**2** Corte-o em fatias finas usando o cortador de frios. Arrume as fatias em 4 pratinhos individuais, sobrepondo-as ligeiramente e cobrindo todo o prato (deixe livre só a borda).

**3** Corte os cogumelos em fatias finas (1 mm) e espalhe-as sobre a carne. Corte o salsão ao meio e, depois, em tirinhas finas; em seguida, distribua-as entre os pratinhos, sobre o cogumelo, procurando fazê-lo por igual.

**4** Corte o queijo em lâminas finas, usando o descascador de legumes, e acrescente-as aos pratinhos, sobre o salsão. Depois, espalhe algumas alcaparras por cima de tudo.

**5** Para o molho, junte os ingredientes numa tigelinha e misture bem. Em seguida, espalhe-o sobre o *carpaccio.*

**6** Sirva imediatamente, para a carne não começar a "cozinhar" e o cogumelo verter água.

**Observações**

Se você não tiver cortador de frios, verifique se há possibilidade de fatiar a carne na padaria, antes de fazer a receita. A carne deve realmente estar bem fina, (*fina como papel de seda*, como se diz) para não ficar dura.

Use talo de salsão da parte interna, por ser mais tenro.

Pessoalmente, para a maioria dos pratos onde ela entra, gosto mais da alcaparra conservada no vinagre do que no sal ou na salmoura. Para prepará-la dessa forma, lave-a bem, e deixe de molho em água fria por 1 a 2 h, para retirar parte do sal. Depois escorra muito bem (de preferência, deixe secar um pouco, espalhando-a sobre um pano limpo). Em seguida, guarde em um vidro, coberta por vinagre de vinho branco. A alcaparra conserva-se na geladeira por tempo indeterminado, embora amoleça um pouco com o tempo.



*Carpaccio*
*(veja receita nesta página)*

Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Legumes agridoces

*(Caponata)*

Este prato, típico da Sicília, é muito conhecido e apreciado aqui no Brasil, ou, pelo menos, no Estado de São Paulo, graças à forte presença de italianos e seus descendentes. Pode ser servido sozinho ou acompanhado de salame, queijo ou atum e, naturalmente, de pão italiano fresquinho.

Tempo de preparação: 30 min mais o tempo de descanso

Tempo de cozimento: 30 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*2 berinjelas médias (cerca de 700 g)*
*sal a gosto*
*2 cebolas médias*
*4 tomates médios bem maduros*
*1 talo de salsão*
*1/2 xícara de chá de azeite de oliva*
*ou de óleo*
*óleo para fritar*
*1 colher de sopa de alcaparra*
*1/2 xícara de chá de azeitona*
*verde sem caroço*
*1 colher de sopa de açúcar*
*1/4 de xícara de chá de vinagre*
*de vinho tinto*

**Modo de fazer**

**1** Corte as berinjelas em cubos, sem descascá-las, e coloque-as em uma peneira. Salpique com sal e ponha um prato com um peso por cima, para que eliminem o líquido amargo. Deixe descansar por 1 h.

**2** Enquanto isso, descasque as cebolas, pique-as em cubos médios e reserve. Tire a pele dos tomates e, se desejar, elimine também as sementes; pique-os e reserve. Elimine os fios do salsão e corte-o em fatias de 0,5 cm; reserve.

**3** Aqueça o azeite numa panela, adicione a cebola e deixe-a murchar em fogo baixo, sem dourar. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por 5 min, adicionando um pouco de água. Junte o salsão e cozinhe, tampado, por mais uns 10 min, até amolecer.

**4** Enquanto isso, enxágüe bem os cubos de berinjela para eliminar o excesso de sal; escorra bem, apertando-os entre as mãos, e frite-os em óleo quente até ficarem douradinhos. Escorra sobre papel absorvente, secando bem.

**5** Adicione a berinjela frita ao refogado, acrescentando também a alcaparra, as azeitonas cortadas em rodelas meio grossas, o açúcar e o vinagre. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o líquido evaporar. Prove o sal e, se achar necessário, adicione mais um pouco; misture muito bem.

**6** Deixe esfriar e sirva em temperatura ambiente, acompanhado de atum, salame, queijo ou, simplesmente, de pão italiano fresquinho e crocante. É também um ótimo acompanhamento para bifes na chapa ou à milanesa.

**Observações**

Para eliminar os fios do salsão, corte o talo ao meio pela largura e, em seguida, corte fatias finas nas extremidades dos pedaços, sem cortá-las completamente, e puxe os fios.

Outra maneira de eliminar a água amarga das berinjelas é mergulhando os cubos numa vasilha com água, sal e vinagre.





Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Prato de frios e picles

*(Antipasto misto)*

Às vezes um pouco menos rico, às vezes mais, este é o clássico antepasto italiano, aquele que você pode encontrar em qualquer restaurante e do modo como era servido no típico almoço de domingo.

Tempo de preparação: 20 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***100 g*** *de salame cortado em fatias finas*
***100 g*** *de presunto cozido cortado em fatias finas*
***100 g*** *de presunto cru cortado em fatias bem finas*
*manteiga*
*picles variados*
*azeitonas*

**Modo de fazer**

**1** Enrole as fatias de salame em forma de cone; dobre as fatias de presunto cozido e de presunto cru ao meio, pela largura. Faça bolinhas com a manteiga.

**2** Sobre uma travessa, arrume as fatias de presunto cru próximo à borda; faça outra volta no lado interno com o presunto cozido e, por último, disponha os canudos de salame, com as pontas voltadas para o centro.

**3** Preencha o espaço central com picles e azeitonas e arrume as bolinhas de manteiga na "boca" do salame (o lado aberto dos cones).

**Observações**

Se não servir logo, cubra com filme plástico e guarde na geladeira.
No lugar do presunto cru pode-se usar copa.
Para fazer os cones, compre salame de diâmetro grande.

# Vôngole à marinheira

*(Vongole alla marinara)*

Mais uma entrada rápida, desta vez de mariscos. Ótima para beliscar com os amigos, bebericando um vinho branco bem geladinho, batendo papo e pondo em dia as fofocas.

Tempo de preparação: 15 min
Tempo de cozimento: 15 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***1 1/2 kg*** *de vôngole com a concha*
***3*** *colheres de sopa de azeite de oliva*
***3*** *dentes de alho*
*pimenta calabresa a gosto*
***3/4*** *xícara de chá de vinho branco seco*
*suco de 1 limão*
***1 1/2*** *colher de sopa de salsa picada*

**Modo de fazer**

**1** Lave os vôngoles em bastante água corrente, esfregando as conchas umas nas outras.

**2** Coloque-os em uma panela grande, tampe e leve ao fogo forte para que se abram, sacudindo a panela de vez em quando. Retire-os da panela com a escumadeira e reserve. Coe o líquido que os vôngoles soltaram e reserve-o.

**3** Enxágüe rapidamente a panela e leve-a de volta ao fogo. Coloque nela o azeite, o alho, picado ou amassado, e pimenta calabresa a gosto. Deixe o alho dourar ligeiramente e despeje o vinho por cima.

**4** Adicione o líquido coado e os vôngoles reservados e deixe aquecer novamente. Junte o suco de limão e a salsa picada e passe para uma tigela ou travessa funda. Sirva imediatamente, acompanhado por pão italiano e vinho branco seco, bem gelado. Pode-se servir este prato também em temperatura ambiente.



Obras protegidas por direitos de autor

**Observações**

Para eliminar a areia do líquido dos vôngoles, despeje-o numa xícara, espere que os grãos assentem e, no momento de utilizar o caldo, despreze o fundo.

Elimine os vôngoles que não se abrirem; isso geralmente acontece com os que não estão muito frescos.

# Escabeche de sardinha

*(Sardine in carpione)*

Entrada rústica mas saborosíssima, é também muito prática. De fato, conserva-se bem na geladeira por até uma semana e, se estiver com pouco tempo para cozinhar, pode ser servida como uma refeição improvisada: basta acompanhá-la de arroz, uma saladinha e fruta fresca.

Tempo de preparação: 40 min

Tempo de cozimento: 35 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*8 a 10 sardinhas médias*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*farinha de trigo*
*1 ovo*
*óleo para fritar*
*1 cenoura média*
*1 cebola média*
*1 dente de alho*
*1 folha de louro*
*2 colheres de sopa de açúcar*
*1/4 de xícara de chá de passas sem sementes*
*2 colheres de sopa de pinoli*
*1/2 xicara de chá de vinagre de vinho branco*

**Modo de fazer**

**1** Peça ao peixeiro para limpar as sardinhas e fazer filés, deixando a pele.

**2** Na hora de prepará-los, lave-os e seque-os bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e passe-os na farinha de trigo. Bata o ovo.

**3** Aqueça óleo numa frigideira e frite os filés enfarinhados, passando-os primeiro no ovo batido. Doure-os dos dois lados, regulando o calor para que cozinhem por dentro. Escorra sobre papel absorvente.

**4** Elimine óleo da frigideira, deixando nela apenas cerca de 1/2 xícara de chá e reserve-a.

**5** Descasque a cenoura e rale-a no ralo grosso. Corte a cebola em fatias e passe o alho pelo espremedor. Coloque tudo na frigideira com o óleo e adicione a folha de louro; deixe cozinhar em fogo brando, até os legumes ficarem macios, sem dourar.

**6** Acrescente o açúcar, as passas, os *pinoli* e o vinagre. Adicione 1/2 xícara de chá de água e deixe cozinhar por uns 5 min, sempre em fogo moderado.

**7** Num recipiente que não seja de metal, com tampa, faça camadas com o molho de cenoura quente e os filés de sardinha, sendo a primeira e a última camada de molho. Deixe esfriar e tampe.

**8** Guarde na geladeira por pelo menos 12 h, antes de servir.

**Observações**

De modo geral, mas principalmente para sardinha e peixes gordurosos, é fundamental que o peixe seja cozido no mesmo dia da compra, pois seu sabor se altera rapidamente.

Tanto o *pinoli* quanto a uva passa são ingredientes opcionais.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Fritada com salame

*(Frittata rognosa)*

Muito apetitosa, esta fritada deveria ser feita com salame macio, que se pudesse esmigalhar. Na falta deste, use um salame de sua preferência, picado.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 10 a 15 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***100 g*** *de salame*
***1*** *colher de sopa de manteiga*
***5*** *ovos*
***3*** *colheres de sopa de queijo parmesão ralado*

**Modo de fazer**

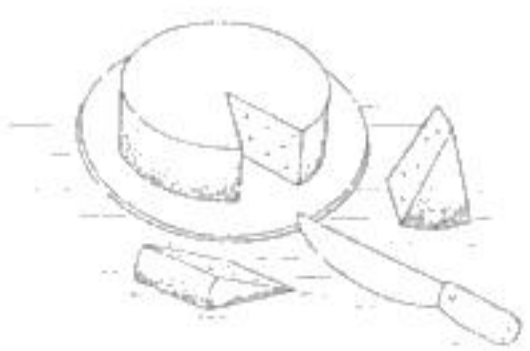
**1** Esmigalhe o salame ou pique-o fino. Coloque-o numa frigideira de ferro ou antiaderente com a manteiga e deixe dourar ligeiramente, em fogo baixo.

**2** Enquanto isso, bata os ovos com o parmesão e, quando o salame estiver pronto, despeje-os na frigideira. No começo, mexa um pouco a mistura e, em seguida, deixe dourar primeiro um lado e depois o outro, virando a fritada com a ajuda de uma tampa ou de um prato.

**3** Sirva quente.

**Variação**

Substitua o salame por lingüiça esmigalhada. Neste caso, cozinhe bem a lingüiça, antes de adicionar os ovos.



# Friturinha de queijo

*(Sciatt)*

Preparação típica do norte da Itália, essa friturinha leva um tipo de queijo local, muito saboroso, ligeiramente ácido e que derrete bem. Já que aqui não o temos, substitua-o por mozarela.

Tempo de preparação: 20 min mais o tempo de descanso

Tempo de cozimento: 20 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***1 1/2*** *xícara de chá de farinha de trigo sarraceno*
***3/4*** *xícara de chá de farinha de trigo*
*sal a gosto*
***100 g*** *de mozarela picada*
***2*** *colheres de sopa de bagaceira ou cachaça*
*óleo para fritar*

**Modo de fazer**

**1** Misture os dois tipos de farinha e tempere com sal; adicione água suficiente (1 a 1/2 xícara de chá) para obter uma massa não muito rala e bata com uma colher de pau por uns 10 min.

**2** Cubra com um pano úmido e deixe descansar durante 1 h.

**3** Acrescente o queijo e a cachaça, misture bem e frite no óleo quente, tomando cuidado para que em cada colherada de massa haja um pouco de queijo.

**4** Escorra sobre papel absorvente e sirva.

**Observação**

O nome *sciatt*, em dialeto milanês significa sapo, foi dado a esse bolinho devido ao formato que eles adquirem e à cor escura da farinha de trigo sarraceno, conhecida também como trigo mourisco.



Obras protegidas por direitos de autor

# Fondue

*(Fondua)*

Apesar de ser um prato originário da Suíça, a *fondua* é típica do Piemonte, região do norte da Itália, onde o queijo suíço foi substituído pelo queijo local, a *fontina*, e ainda ganhou, de quebra, uma salpicada de trufas brancas! O preparo, porém, é diferente do suíço.

Tempo de preparação: 15 min mais o tempo do demolho

Tempo de cozimento: 30 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***200 g*** *de queijo estepe*
***200 g*** *de queijo tipo suíço*
***3/4*** *xícara de chá de leite*
***1*** *colher de sopa de manteiga*
***4*** *gemas*
*torradas para acompanhar*

**Modo de fazer**

**1** Corte os dois tipos de queijo em cubinhos e deixe-os de molho no leite por 3 h ou de um dia para o outro (neste caso, na geladeira).

**2** Coloque a mistura numa panela, de preferência de aço inoxidável, adicione a manteiga e leve ao fogo em banho-maria.

**3** Mexa com um batedor de arame até o queijo derreter. Tire do fogo ou do banho-maria e, batendo mais rapidamente, adicione as gemas, uma de cada vez, batendo bem após cada adição. Continue batendo até obter um molho cremoso, que não faça fios. Se o número de gemas não for suficiente, adicione mais uma ou duas.

**4** Sirva em pratos individuais, acompanhando por torradas.

**Observação**

O queijo *fontina* já pode ser encontrado, importado, em algumas boas lojas do ramo.

# Espetinhos de queijo e anchova

*(Spiedini di formaggio e acciughe)*

Tempo de preparação: 20 min

Tempo de cozimento: 20 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***11*** *fatias de pão de fôrma amanhecido*
*leite para umedecer o pão*
***1*** *latinha (60 g) de filé de anchova*
*1 pedaço de mozarela*
***16*** *espetinhos de bambu com 15 cm de comprimento*
*farinha de trigo*
***3*** *ou 4 ovos*
*farinha de rosca*
*óleo para fritar*

**Modo de fazer**

**1** Elimine a casca das fatias de pão, cortando-a rente ao miolo. Corte cada fatia em 9 quadrados com cerca de 3 cm de lado.

**2** Umedeça os quadrados de leve no leite, de um só lado. Sobre esse lado, coloque um pedacinho de anchova; cubra com outro quadradinho de pão, com o lado umedecido voltado para baixo, formando minissanduíches. Reserve-os.

**3** Corte a mozarela em fatias de 1,5 cm de espessura e, em seguida, em quadrados do mesmo tamanho dos sanduíches de aliche.

**4** Monte os espetinhos colocando 3 minissanduíches e 2 cubos de mozarela em cada um, começando e terminando com os sanduíches.

**5** Quando terminar de montar todos os espetinhos, quebre os ovos num prato fundo e bata com um garfo. Passe os espetinhos na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Passe mais uma vez nos ovos e na farinha de rosca e frite-os no óleo quente, até que fiquem dourados e crocantes por igual. Retire-os com uma escumadeira, escorra sobre papel absorvente e sirva.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Minestrone

*Minestra* é sopa, *minestrone* é sopão. É chamado assim porque é sempre feito em grande quantidade, pois é tão gostoso que uma porção normal não seria suficiente.

Tempo de preparação: 1 h

Tempo de cozimento: 3 h

**Ingredientes para 4 pessoas**

*2 talos de salsão*
*2 cenouras médias*
*2 abobrinhas médias*
*5 tomates bem maduros*
***1/2 kg** de ervilha fresca*
***1/2 kg** de feijão-rajado fresco*
*1/4 de 1 repolho médio*
*3 batatas médias*
*1 dente de alho*
*1 cebola*
*4 ou 5 galhinhos de salsa*
*1 galhinho de manjericão*
*2 ou 3 folhas de sálvia*
*3 colheres de sopa de óleo*
*sal a gosto*
*1 xícara de chá de arroz*
*queijo parmesão ralado para servir*

**Modo de fazer**

**1** Limpe e lave todos os legumes: tire os fios do salsão, descasque as cenouras, raspe as abobrinhas, tire a pele dos tomates e elimine as sementes, debulhe a ervilha e o feijão. Elimine a nervura central das folhas mais duras do repolho. Descasque as batatas, o alho e a cebola.

**2** Prepare os legumes: corte o salsão e as cenouras em fatias finas, pique as abobrinhas em cubinhos e os tomates em pedaços. Corte o repolho em tiras e descasque as batatas. Pique o alho, a cebola, a salsa, o manjericão e a sálvia.

**3** Na panela em que vai cozinhar a sopa, coloque o óleo e refogue o alho, a cebola, a salsa e a sálvia. Adicione o salsão, a cenoura, a abobrinha, o tomate, o feijão, as batatas e o manjericão, dê uma boa mexida e acrescente 3 litros de água e um pouco de sal. Tampe e, após levantar fervura, deixe cozinhar por umas 2 h em fogo bem baixo.

**4** Adicione então a ervilha e o repolho. Se achar que a sopa está com pouco caldo, adicione mais água fervente. Cozinhe por mais 30 min, sempre em fogo baixo e mantendo a panela tampada. Se as batatas não estiverem desmanchadas, coloque-as num prato, amasse-as com um garfo e em seguida coloque de volta na panela.

**5** Por último, junte o arroz e continue cozinhando em fogo baixo, até que fique macio.

**6** Sirva o minestrone quente, acompanhando com parmesão ralado.

**Observações**

Para facilitar seu trabalho, você pode comprar ervilha e feijão já debulhados, encontrados em quitandas, mercados e feiras livres.

Se optar pela panela de pressão, cozinhe os legumes e o feijão durante 1 h, a ervilha e o repolho por 10 min e o arroz por mais 6 min. Se usar o arroz parboilizado, calcule 15 min.

**Congelamento**

O *minestrone* pode ser congelado por até 4 meses. Neste caso, deixe para juntar o arroz depois de descongelado.

**Variação**

No verão esta sopa é servida fria. Para isso, guarde o *minestrone* na geladeira (no calor azeda facilmente) e, cerca de 1 h antes de servir, leve ao fogo até ferver. Distribua em pratos fundos ou tigelas individuais e salpique com parmesão. Deixe esfriar e sirva em temperatura ambiente.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Sopa de feijão e macarrão

*(Pasta e fagioli)*

Para o preparo desta sopa, o clássico é o feijão-branco, mas, se não o tiver à mão, use outro feijão disponível — ou mesmo sobras —, desde que não tenha sido temperado.

Tempo de preparação: 15 a 20 min mais o tempo de demolho

Tempo de cozimento: cerca de 30 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*1 xícara de chá de feijão-branco*
*2 colheres de sopa de azeite de oliva*
*1 dente de alho*
*1 galhinho de alecrim fresco*
*sal a gosto*
*200 g de talharim fresco*
*azeite de oliva e pimenta-do-reino moída na hora para servir*

**Modo de fazer**

**1** Escolha e lave o feijão. Coloque-o numa tigela, cubra-o com água fria e deixe de molho de um dia para o outro.

**2** No dia seguinte, troque a água (se desejar) e leve para cozinhar em panela de pressão, sem adicionar sal. Calcule 20 a 25 min de cozimento a partir do momento em que a válvula começa a girar e usando o fogo no mínimo.

**3** Numa panela com o azeite, doure o alho cortado em rodelas e o alecrim; junte o feijão e 5 xícaras de chá do caldo de cozimento, completando-o com água se for necessário. Tempere com sal a gosto e deixe levantar fervura em fogo forte.

**4** Junte então o talharim, cortado em pedaços de uns 10 cm, e deixe cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. Elimine o alecrim.

**5** Sirva em pratos individuais, regando com mais um fio de azeite e salpicando com a pimenta-do-reino.

**Observações**

No Brasil, a colheita de feijão é feita duas ou três vezes ao ano e, por isso, ele é quase sempre novo. Deixa-se de molho por precaução, mas, às vezes, nem seria necessário. Feijão-branco e grão-de-bico, ao contrário, são importados de outros países, onde a colheita acontece uma única vez ao ano, por isso podem ser mais duros e, se não forem deixados de molho, não ficam macios. Por essa mesma razão o sal só deve ser adicionado quando o feijão estiver quase cozido.

Feijão-branco novo deve ser branquinho e ter um certo brilho. Se estiver meio amarelado e fosco é sinal de que está velho.

Se não quiser encontrar pedacinhos de alecrim na sopa, amarre o galhinho com linha branca, antes de juntá-lo ao azeite.

**Variações**

No lugar do alecrim e do alho, use 2 colheres de sopa de Refogado básico (*veja receita à pág. 60*) e adicione também 1 colher de sopa de extrato de tomate.

No lugar do talharim pode-se usar espaguete quebrado em pedaços, conchinhas ou ave-maria.



*Tomate recheado, Berinjela e abobrinha grelhadas*
*(veja receitas nas páginas 48 e 42)*

Obras protegidas por direitos de autor



Obras protegidas por direitos de autor





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

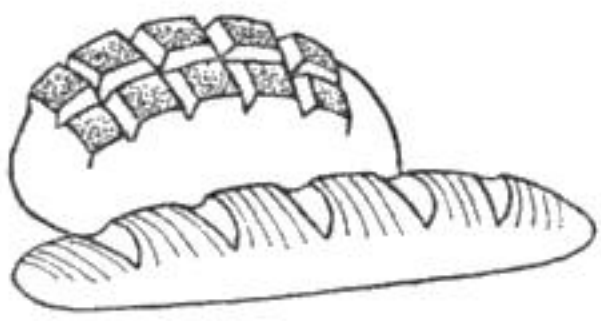


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lembre-se de que, quando for levar algum preparo à geladeira, este deve estar frio e o recipiente coberto, para o alimento não ressecar e pegar cheiro ou passá-lo aos outros alimentos.



# Salada de feijão e alho-poró

*(Insalata di fagioli e porri)*

Esta salada, muito saborosa, pode ser servida como entrada ou como acompanhamento para churrasco.

---

Tempo de preparação: 20 min mais o tempo de repouso

---

Tempo de cozimento: cerca de 1 h 30 min

---

**Ingredientes para 4 pessoas**

*1 1/2 xícara de chá de feijão-branco*
*2 dentes de alho*
*3 folhas de sálvia*
*4 colheres de sopa de azeite de oliva*
*sal*
*2 colheres de sopa de vinagre*
*pimenta-do-reino a gosto*
*2 alhos-porós médios*
*4 anchovas no sal*

**Modo de fazer**

**1** Escolha e lave o feijão. Coloque-o em uma panela com 6 xícaras de chá de água e leve ao fogo forte até levantar fervura. Diminua o fogo, cozinhe por 2 min e em seguida deixe repousar por 1 h fora do fogo, tampado.

**2** Decorrido esse tempo, leve a panela de volta ao fogo baixo, adicione o alho, a sálvia e 1 colher de sopa de azeite. Deixe cozinhar por cerca de 1 h 30 min, ou até que o feijão esteja macio mas ainda inteiro. Na metade do cozimento, adicione sal a gosto.

**3** Escorra então o feijão e tempere-o com o azeite restante, o vinagre e pimenta a gosto. Deixe esfriar.

**4** Enquanto isso, elimine a primeira folha dos alhos-porós, bem como a parte verde-escura. Lave-os muito bem sob água corrente, abrindo um pouco as folhas no topo, pois pode haver terra entre elas. Corte os alhos-porós em rodelas de alguns milímetros e misture com o feijão.

**5** Elimine o sal e a espinha central das anchovas, lave-as bem sob água corrente e coloque-as para escorrer sobre papel absorvente. Em seguida, corte-as em pedacinhos de 1 cm.

**6** Misture a anchova com o feijão e o alho-poró e transfira-os para uma tigela limpa. Sirva esta salada como entrada ou como acompanhamento para churrasco.

**Observações**

Se preferir, o feijão pode ser deixado de molho por 12 h e, se quiser encurtar o tempo de cozimento, use a panela de pressão, calculando, nesse caso, somente uns 20 min.

No lugar das anchovas salgadas, você pode usar filés de anchova (*alici*) no óleo.

**Variação**

Pode-se acrescentar atum a essa salada, para enriquecê-la ou para servi-la como parte de uma refeição leve.



Obras protegidas por direitos de autor

# Salada de queijo e salsão

*(Insalata capricciosa)*

Tempo de preparação: 30 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*1 salsão-de-cabeça médio (uns 300 g)*
*150 g de queijo tipo suíço em fatias não muito finas*
*150 g de presunto cozido em fatias não muito finas*
*3 ou 4 pepinos pequenos no vinagre*
*3 cogumelos em conserva (opcional)*
*1 xícara de chá de Maionese de liquidificador (veja receita à pág. 58)*
*algumas gotas de molho inglês*
*pimenta-do-reino branca a gosto*

**Modo de fazer**

**1** Descasque o salsão-de-cabeça e corte-o em fatias finas; em seguida corte-as em palitos de 2 mm de largura (à Juliana) por uns 5 a 6 cm de comprimento e coloque-os em uma tigela.

**2** Corte as fatias de queijo e de presunto no mesmo tamanho e junte ao salsão.

**3** Pique fininho os pepinos e corte em fatias os cogumelos; adicione ao salsão.

**4** Misture a maionese, o molho inglês e a pimenta e junte aos ingredientes da tigela, mexendo bem. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por algumas horas. Sirva como entrada.

**Observações**

Esta receita não é muito antiga, mas pode ser encontrada em muitos restaurantes, no carrinho de antepastos.

Tanto o salsão quanto o queijo e o presunto deverão ser cortados no tamanho de palitos de fósforo.

# Berinjela e abobrinha grelhadas

*(Melanzane e zucchine alla griglia)*

Ótimo acompanhamento para churrasco, bifes e filés de frango ou de peixe grelhados, pode ser guardado na geladeira por até 3 ou 4 dias.

Tempo de preparação: 10 min

Tempo de cozimento: *veja Observação*

**Ingredientes para 4 pessoas**

*2 berinjelas pequenas*
*3 abobrinhas médias*
*sal*
*azeite de oliva para pincelar*
*1 ou 2 dentes de alho*
*3 colheres de sopa de vinagre*
*orégano*

**Modo de fazer**

**1** Lave bem as berinjelas e as abobrinhas, esfregando as últimas com uma buchinha nos pontos onde houver terra grudada. Elimine as extremidades e corte-as em fatias com pouco menos de 0,5 cm de espessura.

**2** Salpique um dos lados das fatias de berinjela e de abobrinha com sal a gosto e pincele com pouco azeite. Coloque sobre uma grelha ou chapa, com o lado untado para baixo, e cozinhe até que fiquem douradas; pincele com mais um pouco de azeite e vire-as. Continue cozinhando até que fiquem macias. Corte o alho em fatias.

**3** Quando todas estiverem prontas, arrume-as em camadas sobre um prato, respingando com o vinagre, o alho picado e orégano a gosto.

**4** De preferência, deixe tomar gosto por uns 30 min, antes de servir.



Obras protegidas por direitos de autor

**Observação**

O tempo de cozimento varia conforme o tamanho da grelha ou chapa utilizada, pois as fatias devem ser preparadas em uma única camada e levam cerca de 1 min de cada lado.

**Variação**

Se preferir, elimine o alho, o vinagre e o orégano e tempere simplesmente com mais azeite.

**Congelamento**

Se quiser congelar este prato, prepare os legumes até o passo 2 e arrume as fatias sobre uma assadeira forrada com plástico. Leve ao congelador até ficarem firmes e acondicione-as em saquinhos. Sele, elimine o ar e anote o tipo de alimento, a data de validade e o número de porções.

**Atenção:** nunca deixe de anotar o conteúdo, porque, depois de congelado, o alimento nem sempre pode ser reconhecido, e a memória às vezes falha!

# Abobrinha com cebola e tomate

*(Zucchine della Zina)*

Esta receita tem um pequeno segredo: para ela ficar boa, os legumes devem estar bem sequinhos, quase querendo "agarrar". Por sua própria natureza, a abobrinha é aguada, mas, quando preparada dessa forma, torna-se saborosa.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 25 a 30 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*800 g de abobrinha média*
*1 ou 2 tomates maduros*
*1 cebola média*
*folhas de manjericão*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*2 colheres de sopa de azeite de oliva ou de óleo*

**Modo de fazer**

**1** Limpe bem as abobrinhas, raspando-as nos pontos onde houver terra grudada. Elimine as extremidades, lave-as e corte-as em cubinhos. Lave os tomates e corte-os no mesmo tamanho, eliminando as sementes ou não, conforme sua preferência. Descasque a cebola e pique-a, também em cubinhos.

**2** Coloque todos os ingredientes preparados numa panela, junto com o manjericão, sal e pimenta a gosto e o azeite. Leve ao fogo forte, mexendo de vez em quando, até levantar fervura. Abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios, porém firmes, mexendo de vez em quando.

**3** Tire então a tampa e continue cozinhando até o líquido evaporar por completo e os legumes começarem a grudar no fundo da panela. Mexa com freqüência nessa fase para não deixar queimar a abobrinha. Sirva quente ou na temperatura ambiente.

**Variação**

As abobrinhas podem ser substituídas por vagem. Nesse caso, se gostar, adicione uma pitada de sementes de funcho.

**Congelamento**

Tanto a abobrinha quanto a vagem congelam muito bem e podem ser conservadas por até 4 meses. Antes de servir, deixe-as descongelar naturalmente na geladeira e depois aqueça em fogo médio-forte, até secar novamente a água que soltaram.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Abóbora no vinagre

*(Zucca marinata)*

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 20 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***1 kg*** *de abóbora*
*farinha de trigo*
*óleo para fritar*
***3/4*** *xícara de chá de vinagre de vinho branco*
***1*** *colher de chá de açúcar*
*sal e pimenta ardida a gosto*
***1*** *dente de alho*
***1/2*** *colher de chá de orégano*

**Modo de fazer**

**1** Descasque a abóbora e lave-a; seque-a e corte-a em fatias finas, de 2 ou 3 mm. Passe as fatias em pouca farinha e, em seguida, frite-as em óleo quente, tomando o cuidado de regular a chama para que a abóbora tenha tempo de cozinhar. Escorra bem sobre papel absorvente e reserve.

**2** Numa panela pequena, coloque o vinagre, o açúcar, sal e algumas rodelas de pimenta ardida (tipo dedo-de-moça). Junte o dente de alho, inteiro ou picado, dependendo do seu gosto. Leve ao fogo moderado até levantar fervura. Retire do fogo.

**3** Num prato fundo ou numa tigela de vidro ou de louça, faça camadas de abóbora, salpicando-a com o orégano e despejando por cima a mistura de vinagre quente. Cubra e deixe descansar por umas 5 ou 6 h em temperatura ambiente, antes de servir.

**Variação**

Experimente essa mesma receita usando berinjela ou abobrinha no lugar da abóbora. Outra variação muito interessante é substituir o orégano por hortelã.

# Ervilha com salsa

*(Piselli alla fiorentina)*

Em culinária, quando se diz "à florentina" entende-se uma preparação que leva uma base de espinafre. Aqui, obviamente, não é o caso: queremos simplesmente dizer "à moda de Florença".

Tempo de preparação: 30 min

Tempo de cozimento: 25 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***1 1/2 kg*** *de ervilha*
***4*** *colheres de sopa de azeite de oliva ou de óleo*
***1/2*** *colher de chá de açúcar*
*sal a gosto*
***1*** *ou* ***2*** *dentes de alho picado*
***1*** *ou* ***2*** *colheres de sopa de salsa picada*

**Modo de fazer**

**1** Debulhe a ervilha, lave-a bem e coloque-a numa panela juntamente com o azeite, o açúcar e sal a gosto. Adicione um pouco de água.

**2** Tampe, leve ao fogo médio e cozinhe por uns 20 min, até a ervilha ficar macia. Se necessário, adicione mais um pouco de água quente durante o cozimento.

**3** Adicione o alho e a salsa e cozinhe por mais 1 ou 2 min, somente para eliminar o gosto de alho cru. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

**Observações**

Em vez de debulhar a ervilha, você poderá comprá-la já debulhada, economizando tempo. Nesse caso, calcule uns 800 g. Fora da época, poderá também substituí-la por ervilha congelada.

A quantidade de água depende do grau de amadurecimento da ervilha. De fato, quanto mais nova e tenra, mais rápido será o



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Tomate recheado

*(Pomodori ripieni)*

Este prato é típico da Úmbria, região do centro da Itália e, para seu preparo realmente característico, recomenda-se o uso da churrasqueira. Na falta desta, pode-se usar o forno, mas o resultado será um pouco diferente.

Tempo de preparação: 15 min mais o tempo de descanso

Tempo de cozimento: 30 a 40 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*4 tomates para salada médios, maduros e firmes*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*1/2 xícara de chá de migalhas de pão*
*2 dentes de alho picados*
*2 colheres de sopa de salsa picada*
*3 colheres de sopa de azeite de oliva ou de óleo*
*2 ovos*

**Modo de fazer**

**1** Corte os tomates ao meio e elimine as sementes; salpique-os com sal e deixe descansar por 20 min com a abertura voltada para baixo.

**2** Enquanto isso, prepare o recheio misturando todos os ingredientes restantes.

**3** Unte a pele dos tomates e recheie com a mistura de pão. Coloque-os sobre a grelha da churrasqueira. A brasa não deve estar quente demais, para que o tomate e o recheio tenham tempo de cozinhar.

**4** Se quiser usar o forno, preaqueça-o em 200°C e arrume os tomates numa assadeira untada com óleo. Nesse caso, asse por 25 a 30 min, um pouco menos do que na grelha.

# Repolho ao vinho branco

*(Verze sofegae)*

Com este prato voltamos para o norte, para o Vêneto, região cuja capital é Veneza, cidade que não precisa de apresentação! No dialeto vêneto *sofegae* significa afogado... no vinho, naturalmente.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: cerca de 1 h

**Ingredientes para 4 pessoas**

*1 repolho com cerca de 1,2 kg*
*100 g de toicinho fresco*
*1 dente de alho*
*1 galhinho de alecrim*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*1 xícara de chá de vinho branco seco*

**Modo de fazer**

**1** Lave o repolho e elimine as folhas externas, que são mais duras. Corte-o ao meio e depois em tirinhas. Lave e deixe escorrer.

**2** Elimine o couro do toicinho e pique-o bem fino ou passe-o pela máquina de moer carne. Pique também o alho e as folhinhas do alecrim.

**3** Leve uma panela grande ao fogo baixo com o toicinho e espere que comece a derreter. Junte o alho e o alecrim e doure-os ligeiramente, sem aumentar o fogo.

**4** Acrescente as tirinhas de repolho, tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe, tampado, por cerca de 30 a 40 min, até secar, mexendo de vez em quando.

**5** Junte então o vinho branco, deixe levantar fervura e continue o cozimento em fogo moderado. Quando o repolho estiver bem molinho, não deverá ter muito líquido sobrando. Sirva quente, como acompanhamento de carnes, aves ou caça.



Obras protegidas por direitos de autor

**Variação**

No lugar do toicinho você pode usar óleo, manteiga ou, ainda, uma mistura dos dois.

Se quiser dar um sabor diferente, adicione 1 ou 2 colheres de sopa de extrato de tomate, diluído no vinho.

**Congelamento**

Você pode congelar este prato por até 3 meses, se usar toicinho, ou até 4, se usar óleo.

# Repolho gratinado

*(Cavolo con formaggio)*

Mais um prato do norte, mas, desta vez, um pouco mais perto dos Alpes, próximo à Áustria, pela qual a cozinha do Alto Ádige é influenciada. Ótimo prato quente, pode ser servido como acompanhamento ou até como refeição leve, após uma sopa substancial.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 20 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

*1 repolho com cerca de 1,2 kg*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*2 colheres de sopa de óleo*
*4 fatias de bacon picadas*
*1/2 colher de chá de tomilho seco*
*2 xícaras de chá de queijo prato ralado no ralo grosso*

**Modo de fazer**

**1** Leve uma panela com uns 3 litros de água e sal para ferver em fogo forte.

**2** Prepare o repolho conforme indicado no passo 1 da receita de Repolho ao vinho branco e afervente-o por 5 min na água salgada. Escorra bem.

**3** Na mesma panela em que aferventou o repolho, enxaguada e seca, aqueça o óleo com o bacon até que este comece a dourar e a ficar crocante. Junte então o tomilho e o repolho escorrido e deixe tomar gosto, em fogo baixo, por uns 5 min, mexendo de vez em quando. Tempere com pimenta a gosto e verifique se está bom de sal.

**4** Preaqueça o forno em 200°C. Unte uma fôrma refratária com óleo e espalhe nela metade do repolho; cubra com metade do queijo e repita as camadas.

**5** Leve ao forno para o queijo derreter e a preparação ficar bem quente (cerca de 10 min).

**Observações**

Sirva como acompanhamento de carnes, aves ou mesmo de peixes grandes ao forno, tais como um dourado ou uma corvina. É ótimo também para acompanhar pratos ensopados, com ou sem molho de tomate, ou então simplesmente para servir com polenta.

**Congelamento**

Para congelar este prato, monte as camadas em uma bandeja de alumínio descartável. Faça o resfriamento rápido e tampe o recipiente. Cole uma etiqueta, especificando o conteúdo, a quantidade e o prazo de validade.





Obras protegidas por direitos de autor

# Batata gratinada

*(Tortino di patate)*

Ótimo quente ou frio, este prato pode ser preparado também na frigideira, como se fosse uma omelete. Neste caso, elimine a farinha de rosca.

Tempo de preparação: 30 min

Tempo de cozimento: cerca de 1 h

**Ingredientes para 4 pessoas**

***600 g*** *de batata*
*sal*
***400 g*** *de vagem*
***4*** *colheres de sopa de azeite de oliva ou de óleo*
***1*** *cebola média picada*
***2*** *dentes de alho picados*
***1*** *colher de chá de manjerona fresca picada*
***300 g*** *de queijo-de-minas frescal*
***4*** *ovos ligeiramente batidos*
***3*** *colheres de sopa de parmesão ralado*
*farinha de rosca para polvilhar*

**Modo de fazer**

**1** Lave bem as batatas, coloque-as numa panela com água fria suficiente para cobri-las e salgue a gosto. Leve ao fogo médio até levantar fervura e então abaixe o fogo. Deixe cozinhar até que estejam macias (para verificar, espete-as com a ponta de uma faca).

**2** Enquanto as batatas estiverem cozinhando, limpe e lave as vagens; cozinhe-as em água salgada até ficarem macias e depois pique-as.

**3** Escorra e descasque as batatas e, enquanto ainda estiverem quentes, amasse-as com um garfo, meio grosseiramente, ou, se preferir, passe-as pelo espremedor. Reserve.

**4** Em 2 colheres de sopa de azeite, refogue ligeiramente a cebola picada; junte o alho, a manjerona e a vagem e deixe tomar gosto por 1 ou 2 min. Espere amornar.

**5** Rale o queijo-de-minas no ralo grosso ou esmigalhe-o entre as mãos.

**6** Junte a batata à mistura de vagem, adicione os ovos e os dois tipos de queijo e mexa bem. Preaqueça o forno em 180°C.

**7** Unte uma fôrma refratária com 1 colher de sopa de azeite e polvilhe-a com farinha de rosca. Despeje dentro a mistura preparada, alisando bem a superfície. Respingue por cima o azeite restante e polvilhe com mais um pouco de farinha de rosca.

**8** Leve ao forno por cerca de 20 min para gratinar. Sirva quente ou, se preferir, em temperatura ambiente.

**Variação**

Em vez de misturar tudo, você pode também misturar o queijo-de-minas com a vagem refogada e adicionar os ovos e o queijo parmesão à batata. Em seguida forre a fôrma preparada com metade da batata e recheie com a mistura de vagem. Cubra com o restante da batata e continue conforme os passos 7 e 8.

# Batata amassada

*(Patate schiacciate)*

Preparo extremamente singelo para um resultado surpreendente. Não se trata de uma novidade, pois batatas précozidas e depois douradas são comumente preparadas no mundo inteiro. A novidade aqui consiste em amassar a batata, transformando-a numa espécie de panqueca, que sai quente, crocante e perfumada do seu banho de azeite.

Tempo de preparação: 20 min

Tempo de cozimento: 45 min



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# *Molhos*

Neste capítulo trataremos dos molhos básicos (maionese, molho branco, de tomate, etc.), já que todos eles são muito importantes na cozinha italiana.

De fato, os molhos básicos, apesar de às vezes não serem italianos, passaram de tal forma a fazer parte dessa cozinha que não podemos ficar sem eles. O tomate, por exemplo, só entrou na cozinha italiana a partir do século XVIII, já que é um fruto originário da América, que só foi descoberta em 1492! É possível imaginar uma bela pizza sem tomate nenhum? Ou uma suculenta braciola que não esteja nadando naquele mar vermelho e perfumado?

O molho branco também tem origem controvertida, mas... e a Lasanha à bolonhesa, como seria feita sem ele? E como ficaria a Vitela com molho de atum, também conhecida como *vitello tonnato*, sem a maionese (apesar de existir uma receita que não leva maionese, menos famosa mas sem dúvida mais antiga)?

Na realidade, existem receitas cuja origem é desconhecida mas que são encontradas na culinária de vários países. Isso é válido principalmente para a Europa, onde o predomínio de um povo sobre o outro vem de longe.

Ao longo dos séculos, ou melhor, de milênios, o domínio de uma etnia sobre a outra era feita "em rodízio". Os etruscos sobre os romanos. Os romanos sobre os gálios. Os gálios sobre os romanos. Os unos sobre os gálios... e assim por diante, com mudanças de fronteiras e de nomes até praticamente o fim do século passado.

No entanto, apesar da história e da geografia política, os molhos têm o grande mérito de mudar o aspecto e o paladar de muitos pratos, como, por exemplo, o macarrão nosso de cada dia: já pensou na diferença entre um espaguete à bolonhesa e uma salada de conchas com maionese?

Essa é a grande diferença que os molhos conseguem fazer na comida, e é sobre eles que falaremos a seguir.

*Tortelloni da véspera de Natal*
*(veja receita na página 67)*



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**Modo de fazer**

**1** Escalde os tomates em água fervente por alguns segundos, até que, ao espetar a pele com a ponta de uma faca, ela estoure. Escorra-os e ponha em água fria para amornar. Escorra os tomates novamente e retire a pele. Parta-os ao meio, elimine as sementes e corte-os em tiras. Reserve.

**2** Em uma frigideira média, coloque o azeite para aquecer, juntamente com o alho e o manjericão. Quando o alho começar a dourar, adicione o tomate e cozinhe em fogo médio a forte, mexendo, até o tomate começar a desmanchar e o molho ficar grosso. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente sobre o macarrão ou utilize em outra receita.

**Observação**

Sobre este molho não se coloca queijo parmesão.

# Molho à bolonhesa

## *(Ragù alla bolognese)*

Neste clássico e delicioso molho da cozinha italiana, aconselha-se o uso da pancetta. Trata-se da barriga de porco adulto, salgada e enrolada. Geralmente vem coberta por pimenta-do-reino. Se não a encontrar, pode usar toicinho salgado ou então substitua-a por lingüiça fresca.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 1 h 45 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

***50 g*** *de pancetta em fatias finas*
***1*** *cebola pequena*
***1*** *cenoura pequena*
***1/2*** *talo de salsão*
***1*** *colher de sopa de manteiga*
***100 g*** *de carne de porco moída*
***200 g*** *de carne de vaca moída*
*1/4 xícara de chá de vinho tinto seco*
*3 colheres de sopa de extrato de tomate*
*1 1/2 a 2 xícaras de chá de caldo de carne*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*1 xícara de chá de leite*

**Modo de fazer**

**1** Pique a pancetta mais ou menos fino. Descasque a cebola e a cenoura, limpe o salsão e pique tudo bem fininho.

**2** Em uma panela média, coloque a pancetta com a manteiga e frite em fogo moderado até começar a ficar transparente. Junte os legumes picados e as carnes moídas e deixe em fogo médio/forte, mexendo constantemente, até a carne perder a cor rosada.

**3** Acrescente o vinho tinto e, sempre mexendo, deixe até quase evaporar, em fogo forte. Junte o extrato de tomate, o caldo de carne e sal e pimenta a gosto. Após levantar fervura, diminua o fogo para o mínimo. Deixe cozinhar, tampado, por cerca de 1 h ou até a carne ficar macia e o molho bem apurado. Se for necessário, adicione mais caldo durante o cozimento.

**4** Junte o leite e cozinhe, sempre em fogo baixo, tampado, por mais uns 30 min ou até o molho ficar encorpado.

**5** Sirva sobre macarrão, polvilhado com queijo parmesão, ou utilize em outras receitas.

**Observação**

Ao fritar a carne, é importante mexer muito bem para que não empelote. Se estiver com pressa, use a panela de pressão; neste caso, diminua o caldo para 1 xícara de chá e cozinhe por 30 min. Adicione 3/4 xícara de chá de leite e cozinhe, sempre na pressão, por mais 15 min.

**Congelamento**

Por ser um molho versátil e que congela bem, é interessante prepará-lo em quantidade maior e congelá-lo. Conserva-se por até 3 meses.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Refogado básico

*(Soffritto)*

Este refogado é a base de muitos pratos italianos. Naturalmente, assim como o tempero brasileiro (sal, cheiro-verde, alho, cebola e óleo), ele tende a uniformizar o paladar dos pratos preparados, mas, por ser tão prático, a gente passa por cima desse "detalhe".

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 30 a 40 min

**Ingredientes para cerca de 3 a 4 xícaras de chá**

*2 cebolas médias*
*2 cenouras médias*
*2 talos de salsão*
*1/4 de maço de salsinha*
*1 galhinho de manjericão*
*1 galhinho de tomilho*
*1 galhinho de alecrim*
*6 ou 7 folhas de sálvia*
*2 xícaras de chá de óleo*

**Modo de fazer**

**1** Limpe e pique fino todos os legumes e ervas aromáticas.

**2** Numa panela média, coloque todos os ingredientes da receita, inclusive o óleo, e leve ao fogo médio até levantar fervura. Abaixe em seguida a chama para o mínimo e deixe que os legumes "suem", ou, seja, soltem toda a água neles contida, murchando sem dourar. Mexa freqüentemente e não tampe a panela.

**3** Deixe esfriar e guarde em recipiente com tampa hermética. Na geladeira pode ser guardado por até 1 semana.

**Observações**

Na realidade, cada prato requer uma mistura e uma proporção diferentes dos elementos básicos deste refogado, mas sua preparação é tediosa e demorada. Por isso, muitas donas-de-casa italianas preparam uma porção desse refogado básico e, se seu uso for diário, guardam-no na geladeira; caso contrário, levam-no ao congelador. Hoje em dia pode-se encontrar essa mistura de legumes picados e congelados (mas não refogados) nos supermercados italianos.

**Variação**

Este refogado básico também pode ser conservado no sal. Para fazer isso, adicione 1/2 kg de sal e 1/4 xícara de chá de óleo aos legumes e ervas aromáticas da receita, após tê-los picados fino. Misture tudo muito bem e acondicione em vidros limpos e secos; cubra com um pouco de óleo e tampe bem. Conserve na geladeira por até 1 mês. Para utilizá-lo é só adicionar um pouco deste refogado aos pratos, lembrando que já contém sal. Naturalmente o sabor é diferente, mas é uma boa opção para quem tem problemas de saúde e não pode comer frituras.

**Congelamento**

No congelador conserva-se por até 6 meses.





Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

O arroz, além de entrar nas sopas no lugar do macarrão, é freqüentemente servido como risoto, entrada cremosa, onde o arroz fica ligado por um creme que ele mesmo produz. O tipo de arroz utilizado na cozinha italiana é diferente do brasileiro, pois é outra variedade, com características próprias: os grãos são menos "esbeltos" e contêm mais amido, de modo que, ao serem cozidos, soltam-no, produzindo essa cremosidade. Quando cozido da maneira correta, fica *al dente*, ou seja, ao ser mordido, oferece certa resistência distribuída uniformemente no grão.

Essas características fazem com que o arroz (assim como o macarrão) não possa ser preparado com antecedência: é o convidado que tem de estar sentado à mesa esperando por ele e nunca o contrário!

O macarrão pode ser dividido basicamente em duas categorias: o de massa fresca e o de massa seca.

Enquanto no preparo da primeira, entram farinha de trigo, ovos ou água, ou, ainda, uma mistura dos dois, para a segunda, conforme manda a lei italiana, usam-se somente água e farinha. Há todavia outra diferença fundamental: o tipo de trigo usado para a massa seca só deve ser do tipo durum pois contém um grau tão elevado de glúten que não precisa de outro elemento que dê liga. Ao ser cozida, não deixa a água turva e mantém bem o cozimento, sem empapar.

Para a massa fresca, ao contrário, usa-se normalmente o trigo tenro adicionado, como já disse, de ovos, água ou uma mistura desses ou, às vezes, somente de água. Todavia, o trigo durum, sob forma de sêmola ou moído mais fino, pode entrar também no preparo de certas massas frescas como, por exemplo, as Orelhinhas.

Pode-se deduzir dessa descrição que existem umas regras, mas também muitas variações!

## Como cozinhar o macarrão

O macarrão bem-feito deve ser solto, mais ou menos *al dente*, conforme o gosto de cada um, e bem quente. Para conseguir esse resultado, há três regras fundamentais:

- a qualidade do macarrão;
- a abundância de água usada no cozimento ;
- a intensidade do calor da chama.

A qualidade do macarrão é fundamental, pois é impossível fazer bons pratos com ingredientes de má qualidade.

A quantidade de água, também, é muito importante porque o amido que se desprende do macarrão durante o cozimento fica mais diluído, a massa flutua sem grudar, e a volta à ebulição é mais rápida porque a queda de temperatura, ao colocar a massa, é menor.

Com relação ao calor, este é importante porque, se a chama não for suficientemente forte, não haverá uma retomada rápida da ebulição ao colocar a massa, o que fará com que ela grude.

Como regra geral, usam-se 1 litro de água e 2 colheres de chá de sal para cada 100 g de macarrão e, a não ser que se tenha um fogão industrial, não é aconselhável cozinhar mais de 400 a 500 g de massa de cada vez. No caso de precisar cozinhar uma quantidade maior, é melhor usar duas ou mais panelas.

O sal só é adicionado após a água atingir a fervura, e antes de se colocar a massa a água deve estar em ebulição. Não há necessidade de se juntar óleo, pois, quando se mexe logo no começo e freqüentemente durante o primeiro minuto, o macarrão não grudará mais. Além disso, o óleo dificulta a absorção do molho. Em seguida, basta mexer de vez em quando. Não tampe a panela depois de colocado o macarrão, para a água não transbordar.

Quando chegar perto do término do cozimento, prove a massa com certa freqüência, pois o ponto perfeito passa rápido e, a não ser que você goste dela bem molinha, é bom ficar de olho. Na Itália, come-se a massa *al dente*, isto é, cozida mas ainda consistente, que, comprovadamente, é mais digerível que a massa muito cozida.

Após algum tempo, com a prática, você não precisará provar a massa com tanta freqüência: será suficiente "senti-la" com o garfo e verificá-la, pois a massa cozida se torna opaca, quase leitosa e, ao tocá-la com o garfo, irá perceber uma certa maciez. Isso, porém, vale somente para as massas secas.

Nas receitas, estou dando a preparação para coordenar o cozimento do molho e do macarrão, para que fiquem prontos ao mesmo tempo, mas, naturalmente, nada impede que você faça o molho quando mais lhe convier e cozinhe a massa logo antes de servir, reaquecendo o molho.



Obras protegidas por direitos de autor

# Como cortar a massa fresca

É impossível dar um nome exato a cada um dos vários cortes de massa, pois a maioria deles recebe diferentes denominações. Devido à história da Itália e suas tradições, é possível encontrar o mesmo nome para dois cortes ou preparações diferentes, assim como um mesmo corte ou preparação com dois nomes diferentes. Isso sem levar em conta a confusão que foi criada aqui no Brasil, graças às diferentes imigrações, pois, dependendo da região originária dos que para cá vieram, foram dados nomes contraditórios.

Como se isso não fosse o suficiente, estamos vivendo um período de abertura de mercado que tem permitido a divulgação de massas importadas diretamente da Itália. Estão se difundindo assim os nomes originais, que, por sua vez, estão se sobrepondo àqueles tradicionalmente usados aqui no Brasil.

Nesse contexto, é difícil enumerar cada um dos tipos de macarrão de forma definitiva. Mas, como considero indispensável uma orientação, por mais geral que seja, indico aqui os principais cortes de massa fresca, dando-lhes a denominação mais comum:

### Massas simples

**Fettuccine** (fetucine): abra a massa (entre 0,5 e 1 mm, dependendo do tipo de molho utilizado e do gosto individual) e polvilhe-a dos dois lados com sêmola de trigo, espalhando-a com a mão. Enrole a massa sem apertar e corte-a em tiras de 1 cm; desenrole e deixe secar um pouco sobre um pano também polvilhado com sêmola. Salpique mais sêmola por cima e, com os dedos, levante delicadamente as tiras de massa, para que fiquem recobertas de sêmola. De preferência elas são servidas com algum molho ou gratinadas no forno.

**Tagliatelle** (talharim): proceda como explicado para as fettuccine, mas corte as tiras com 5 a 6 mm de largura. Se tiver máquina de macarrão, depois de ter aberto a massa nos cilindros de abrir, deixe-a secar um pouco antes de passá-la através do cilindro de cortar mais largo. Normalmente, este corte é servido com molho e pode entrar também em sopas de feijão.

**Tagliolini** (talholini): trabalhe como foi explicado para as tagliatelle, mas corte as tiras de massa com 2 a 3 mm de largura ou na máquina, no cilindro de cortar mais estreito. O tagliolini é servido no caldo ou, como é muito apreciado pelas crianças, com molho.

**Pappardelle:** a massa é trabalhada como indicamos para as *fettucine* mas cortada com a carretilha na largura de 2 cm, sem enrolar. Tradicionalmente elas são servidas com molho de lebre, coelho ou javali.

**Maltagliati** (maltalhati): aqui a massa é enrolada e cortada de viés, de modo que de um lado fique com 1 cm de largura e do outro termine em nada. Ao trabalhar dessa forma, você obterá losangos compridos. Eles até são servidos com molho, mas seu uso mais freqüente é em sopas de legumes ou de feijão.

**Quadrucci** (quadradinhos): polvilhe a massa com um pouco mais de farinha, enrole-a e corte-a como explicado para as tagliatelle. Sem desenrolá-la, corte-a em seguida no sentido transversal, obtendo quadradinhos de massa. Depois separe-os e deixe secar. Eles são cozidos em caldos para sopas.

**Farfalle** (gravatinhas): sem enrolar a massa, corte-a com a carretilha em retângulos de 2 cm x 4 cm e aperte-os no centro, formando gravatinhas. Se desejar cozinhá-las no caldo, corte em retângulos de 1 cm x 2 cm. Para facilitar o trabalho, corte primeiro a massa em tiras e, em seguida, sem movê-las do lugar, corte-as transversalmente.

**Maccheroni alla chitarra** (espaguete fresco): para esse tipo de macarrão é necessário o uso da máquina de fazer macarrão com o cilindro de cortar mais estreito. Abra a massa de modo que sua espessura seja igual à largura dos tagliolini (cerca de 2 mm) e passe-a no cilindro: você terá uma espécie de espaguete com seção quadrada. O molho clássico que a acompanha é o de cordeiro, mas um molho de tomate com *soffritto*, grosso e ardido, também fica ótimo.

### Massas recheadas

**Cannelloni** (canelone): a massa é cortada em retângulos de 8 cm x 10 cm. Cozinhe-os 3 ou 4 de cada vez, em água salgada, adicionada de um pouco de óleo, por 2 a 3 min. Escorra, passe em água fria para interromper o cozimento, e colo-



Obras protegidas por direitos de autor

que-os sobre um pano molhado e bem torcido, para que percam o excesso de umidade. Cubra-os com o recheio escolhido, enrole-os e arrume-os, um ao lado do outro em uma assadeira, com a dobra para baixo. Regue com o molho (freqüentemente usa-se molho branco) e leve ao forno.

**Rotolo** (rondelli): abra parte da massa em um retângulo de 30 cm x 40 cm e uma espessura de pouco menos de 1 mm. Cubra com recheio, enrole como rocambole e embrulhe em um pano, amarrando-o nas extremidades e em mais dois pontos para segurá-lo bem. Cozinhe em água salgada e escorra. Depois de o rocambole esfriar, corte-o em rodelas de 1 cm; arrume-as em assadeira, cubra com manteiga ou molho e leve ao forno. Aqui no Brasil, é muito popular um tipo de rondelli em que a massa é previamente cozida, como para os canelones, e depois recheada, normalmente com queijo e presunto. Cortada em fatias, é gratinada, coberta por molho branco e parmesão.

**Lasagne** (lasanha): prepare conforme explicado para os canelones, cortando porém retângulos de 8 cm x 15 cm, aproximadamente. Depois de escorridos sobre o pano, arrume-os em camadas com o molho escolhido, em assadeira untada. Leve ao forno por 30 a 40 min ou conforme a receita.

**Cappelletti** (capelete): massa recheada com carne ou frango, são mais utilizados em sopas, mas podem ser servidos também com molho, ser gratinados ou até entrar como recheio de tortas. São preparados utilizando-se quadrados de massa, que, recheados e dobrados em triângulos, são enrolados em volta do dedo, onde as pontas são unidas, formando uma espécie de chapeuzinho. Agnolini (anholini) é outra denominação dos capeletes.

**Ravioli** (ravióli): massa recheada, cortada em quadrados de 3 a 4 cm de lado ou, às vezes, redonda. Tradicionalmente o recheio é de carne. Podem ser servidos com molho ou cozidos no caldo, como sopa. Podem ser também recortados em quadrados menores (1,5 cm de lado). Nesse caso se chamam raviolini e são servidos como sopa.

**Tortellini:** eles têm o formato dos capeletes, só que a massa é cortada em discos de 5 cm que, ao ser dobrada sobre o recheio, deve ficar com a beirada externa mais saliente com relação à interna. Às vezes, porém, são cortados como os raviólis, quadrados, e, dependendo da região, são chamados de anolini.

**Tortelloni:** massa recheada, cortada em quadrados, como o ravióli, porém maior, ou, ainda, dobrada em triângulo e fechada como o capelete, mas bem maior que esses. Todavia, pode ter outros formatos (meias-luas ou retângulos) ou ser feita com espinafre (massa verde), e o recheio, que normalmente é de ricota, pode ser também à base de peixe. Às vezes são chamados de ravioloni.

### Massas especiais

**Pizzoccheri** (pizzóqueri): talharim especial, preparado com farinha de trigo mourisco (sarraceno), misturada com farinha de trigo. A massa é aberta mais ou menos grossa e cozida juntamente com batata e repolho para ser, depois de escorrida, posta em camadas com queijo e manteiga, numa travessa funda.

**Orecchiette** (orelhinhas): massa especial, preparada na Itália com farinha de trigo durum. Aqui no Brasil é preparada com farinha de trigo comum e sêmola de trigo, amassada com água. Ou, ainda, usam-se farinha de trigo, ovo e água. Depois de modelada em rolinhos, eles são recortados em pedacinhos e trabalhados sobre a mesa com uma faca, recebendo assim seu formato característico, que lembra uma pequena orelha ou chapéu.

Como já foi dito, existem outros formatos e nomes, entre as massas frescas, mas, como tratarei somente de alguns deles, deixarei os restantes para...o próximo livro.



Obras protegidas por direitos de autor

# Massa fresca

*(Pasta all'uovo)*

Aqui vai a receita para você preparar a sua massa fresca em casa. A quantidade de farinha de trigo deve ser considerada aproximada, pois os ovos não têm tamanho constante, assim como muda a capacidade de absorção da farinha. Também não está incluída a farinha necessária para polvilhar.

Tempo de preparação: 30 min mais o tempo de descanso

Tempo de cozimento: 3 min

**Ingredientes para 4 porções**

***3 1/3*** *xícaras de chá de farinha de trigo*
***1/2*** *colher de chá de sal (opcional)*
***4*** *ovos grandes*

**Modo de fazer**

**1** Coloque a farinha de trigo sobre uma superfície lisa e faça uma cova no centro. Quebre os ovos, um de cada vez, dentro de uma tigelinha (para conferir que não estejam estragados) e vá colocando-os dentro da cova. Adicione o sal e amasse com as pontas dos dedos, pegando a farinha na parte interna da cova e juntando-a à mistura.

**2** Continue até ter incorporado quase toda a farinha. Amasse empurrando a massa na sua frente, abaixando-a com a palma da mão, e recolhendo-a de volta com os dedos. Repita essa operação até a massa ficar lisa e elástica e ter absorvido toda a farinha.

**3** Forme uma bola, coloque-a sobre uma superfície polvilhada de farinha e cubra-a com uma tigela. Deixe descansar por 20 a 30 min.

**4** Se tiver máquina de fazer macarrão, corte a massa em 2 partes iguais. Passe uma parte na farinha de trigo e, depois, entre os cilindros da máquina mantidos com a abertura máxima. Enfarinhe ligeiramente dos dois lados a tira assim obtida e deixe-a sobre um pano limpo. Pegue o outro pedaço de massa e repita o processo.

**5** Diminua o espaço entre os cilindros e passe novamente as 2 tiras. Diminua gradativamente esse espaço e repasse as tiras de massa entre os cilindros, até ficarem na espessura desejada. Esfregue as tiras de massa com mais farinha, conforme achar necessário, porém somente durante as primeiras passadas. Se as tiras ficarem muito compridas, corte-as em pedaços menores. Se for preparar ravióli ou outras massas recheadas, cubra as tiras com outros panos, para evitar que ressequem, ou, melhor ainda, abra a massa aos poucos.

**6** Para abrir a massa na mão, divida-a em 2 pedaços, e abra um de cada vez, mantendo o outro debaixo da tigela. Sobre a superfície ligeiramente polvilhada com farinha de trigo, abra a massa com o rolo de macarrão, empurrando-a em todas as direções, sempre partindo do centro para fora e exercendo pressão uniforme. Continue até a massa ficar na espessura desejada. Para cortar a massa, veja Como cortar a massa fresca, à pág. 63.

**Observações**

Existem 3 espessuras para a massa fresca: uma para a massa recheada, como ravióli e afins, que deve ser bem fina (eu uso o último espaço entre os cilindros); outra para lasanha, rondelli e canelone, que deve ser bem mais consistente, pois deve separar camadas de recheios ou manter o formato. A terceira espessura é aquela usada para talharim, gravatinha, etc., e é uma espessura intermediária: nem tão fina como a primeira nem tão consistente como a segunda, cuja espessura ideal é de cerca de 0,5 mm.

**Variações**

**Massa verde:** bata no liquidificador 3 ovos e 1/2 xícara de espinafre cozido, bem espremido e picado grosseiramente. Prepare a massa conforme indicado acima, usando aproximadamente a mesma quantidade de farinha de trigo. Aproximadamente porque depende do quanto você espremeu o espinafre, do tamanho dos ovos e da capacidade de absorção da farinha.

Você também pode usar extrato de tomate, purê de cenoura ou de beterraba, açafrão, cacau ou tinta de lula, para colorir a massa.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Lasanha à bolonhesa

*(Lasagne alla bolognese)*

É verdade que a lasanha é um prato demorado de se preparar, mas, se você tiver o molho à bolonhesa no seu congelador e a massa preparada com antecedência, para completar o prato não leva mais que 40 min. Ou, melhor ainda, apronte a lasanha no sábado, por exemplo, e, no domingo, você só precisará preparar uma salada enquanto a lasanha assa.

Tempo de preparação: 40 min

Tempo de cozimento: 30 min

**Ingredientes para 4 porções**

*1 receita de Massa fresca (veja receita à pág. 65)*
*1/2 colher de sopa de óleo*
*sal a gosto*
*2 colheres de sopa de manteiga*
*1 1/2 receita de Molho branco (veja receita à pág. 58)*
*1 1/2 receita de Molho à bolonhesa (veja receita à pág. 57)*
*1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado*
*1 colher de sopa de farinha de rosca*

**Modo de fazer**

**1** Abra e recorte a massa conforme explicado em Como cortar a massa fresca (*veja a pág. 63*). Cozinhe os retângulos de massa em água ligeiramente salgada e adicionada de 1/2 colher de sopa de óleo, durante uns 2 min ou até ficarem *al dente*. Coloque sobre um pano limpo, molhado e bem torcido, para que percam o excesso de umidade.

**2** Quando a massa estiver pronta, ligue o forno em 180°C. Unte bem uma fôrma de 18 cm x 25 cm e forre o fundo com duas tiras de massa. Cubra-as com uma fina camada de molho branco e salpique com um pouco de molho à bolonhesa e com parte do parmesão. Cubra com mais duas tiras de massa. Passe mais molho branco, molho de bolonhesa e mais parmesão.

**3** Repita as camadas até terminar os ingredientes, lembrando que a última deverá ser de molho branco, parcialmente coberto por molho à bolonhesa e salpicado com o parmesão restante, previamente misturado com a farinha de rosca.

**4** Espalhe por cima a manteiga restante em pedacinhos e leve ao forno por uns 30 min ou até ficar bem dourado e borbulhante.

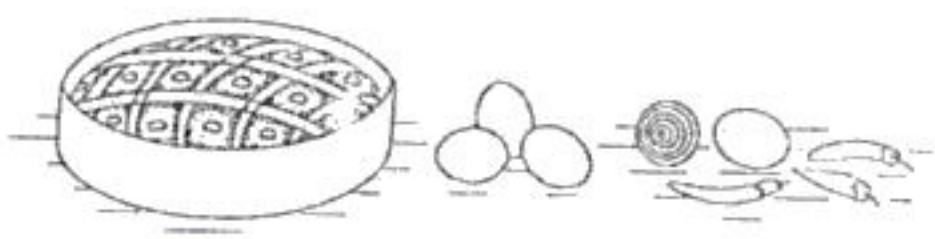
**5** Espere 10 min antes de servir.

**Observação**

Você pode montar a lasanha de véspera e levá-la ao forno uns 40 min antes de servir.

**Congelamento**

Quando preparar lasanha, dobre a receita e congele metade, assim, da próxima vez, não terá trabalho nenhum. Pode congelar, já assada ou não, por até 3 meses.





Obras protegidas por direitos de autor

# Lasanha fácil

*(Pasticcio di lasagne)*

Ao preparar um prato substancial como uma lasanha lembre-se de que é bom manter o restante da refeição mais leve. Eu sugiro uma salada antes e uma fruta depois.

Tempo de preparação: 40 min

Tempo de cozimento: 30 min

**Ingredientes para 4 porções**

*1 receita de Massa fresca (veja receita à pág. 65)*
*sal a gosto*
*1/2 colher de sopa de óleo*
*1 1/2 receita de Molho branco (veja receita à pág. 58)*
*1 xícara de chá de espinafre cozido, espremido e picado grosso*
*1 xícara de chá de ricota esmigalhada*
*1 xícara de chá de presunto picado*
*1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado*
*4 colheres de sopa de manteiga*

**Modo de fazer**

**1** Cozinhe os retângulos de massa conforme explicado no passo 1 da Lasanha à bolonhesa (*veja receita à pág. 68*). Preaqueça o forno em 180°C.

**2** Unte bem uma fôrma de 18 cm x 25 cm com manteiga e faça uma primeira camada de massa. Passe por cima um pouco de molho branco, salpique com parte do espinafre, da ricota, do presunto, do parmesão e pedacinhos de manteiga.

**3** Cubra com retângulos de massa e repita as camadas, lembrando que, por cima, deverá espalhar molho branco e polvilhar com parmesão, antes de levar ao forno.

**4** Asse por uns 30 min, ou até a massa ficar dourada e borbulhar. Espere 10 min antes de servir.

# Talholini ao mascarpone

*(Tagliolini al mascarpone)*

Esta receita não é tradicional da cozinha italiana, mas é tão gostosa...

Tempo de preparação: 5 min

Tempo de cozimento: 10 a 15 min

**Ingredientes para 4 porções**

*1 receita de Tagliolini (veja Como cortar a massa fresca à pág. 63)*
*1 xícara de chá de mascarpone fresco (veja o Glossário à pág. 221)*
*3 gemas*
*1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado*
*sal e pimenta-do-reino preta a gosto*

**Modo de fazer**

**1** Cozinhe os talholini em água fervente salgada, até ficarem *al dente*. Tome cuidado porque, por serem muito finos, cozinham rapidamente.

**2** Enquanto isso, coloque os ingredientes restantes em uma tigela e bata-os bem com o batedor de arame ou batedeira, até ter uma mistura fofa e lisa.

**3** Escorra o macarrão e derrame o creme de mascarpone por cima, mexendo bem, mas rapidamente.

**4** Sirva com mais pimenta-do-reino preta, de preferência moída na hora, se desejar.

**Variação**

Se preferir, use talharim. Esse molho é ótimo também para os raviólis.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Palha e feno

*(Paglia e fieno)*

Mais um pecado de gula! E estético, também! De fato, este prato se apresenta bem, com seu contraste de cores, envolvido em seu molho cremoso e convidativo.

Tempo de preparação: 15 min

Tempo de cozimento: 20 min

**Ingredientes para 4 porções**

**Para a massa branca**

***1 3/4*** *xícara de chá de farinha de trigo*
*sal a gosto*
***2*** *ovos*

**Para a massa verde**

***1 3/4*** *xícara de chá de farinha de trigo*
*sal a gosto*
***1*** *ovo*
***1*** *gema*
***1/4*** *xícara de chá de espinafre cozido bem espremido e picado*

**Outros ingredientes**

***1*** *colher de sopa de manteiga*
***1*** *cebola pequena cortada em fatias transparentes*
***100 g*** *de fatias de presunto cozido cortado em tirinhas de 3 cm x 0,5 cm*
***1*** *xícara de chá de ervilha fresca debulhada*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
***1/2*** *xícara de chá de creme de leite*
***1/2*** *xícara de chá de leite*
***6*** *colheres de sopa de queijo parmesão ralado*

**Modo de fazer**

**1** Prepare os talharins branco e verde conforme explicado na receita Massa fresca (*veja receita à pág. 65*). Deixe secar um pouco, enquanto prepara o molho.

**2** Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e deixe murchar a cebola em fogo baixo, mexendo. Adicione o presunto em tirinhas e deixe no fogo por mais 1 min, para que possa corar muito ligeiramente. Junte a ervilha e 1/2 xícara de chá de água; tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe por 10 a 15 min, ou até a ervilha ficar macia, mexendo de vez em quando.

**3** Leve uma panela com bastante água ao fogo para ferver. Junte o sal e, depois, o talharim; mexa bem durante os primeiros 30 seg, e deixe cozinhar por 3 a 4 min, até ficar *al dente*. Mexa de vez em quando.

**4** Escorra bem o talharim e adicione-o à frigideira com a ervilha; junte também o creme de leite, o leite e 2 colheres de sopa de parmesão. Deixe no fogo médio por 1 a 2 min, até absorver o creme, mexendo. Não deixe ressecar.

**5** Sirva imediatamente, polvilhado com o parmesão restante.

**Observações**

Depois de ter colocado a ervilha para cozinhar, leve a água do macarrão ao fogo, assim, quando a ervilha estiver pronta, o talharim também estará cozido. Se preferir, prepare o molho de ervilha com antecedência e reaqueça-o quando a massa estiver quase no ponto.

Depois de adicionados o creme de leite e o leite, tome cuidado para que o molho fique cremoso. Caso haja necessidade, acrescente 2 ou 3 colheradas de água de cozimento do macarrão.

Se desejar, substitua a ervilha fresca pela congelada, mas não use a de lata.



Obras protegidas por direitos de autor

# Talharim ao molho de fígado

*(Tagliatelle coi fegatini)*

À primeira vista, este molho pode parecer um tanto estranho, devido à adição de molho branco. Experimente fazê-lo e se surpreenderá com sua cremosidade e de como os sabores ficam mais suaves e amalgamados. É típico da Emília-Romanha, região da Itália central, pátria das lasanhas e de todos os pratos à parmegiana.

Tempo de preparação: 30 min

Tempo de cozimento: 45 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

**Para o molho**

*1 cebola pequena, picada fino*
*1/2 cenoura pequena picada fino*
*1 colher de sopa de salsa picada fino*
*2 colheres de sopa de manteiga*
*200 g de fígado de galinha picado em pedacinhos*
*100 g de lingüiça de sabor suave, esmigalhada, ou lombo moído*
*1/4 xícara de chá de vinho Marsala seco*
*3 tomates bem maduros, sem pele e sem sementes, picados grosso*
*1/2 xícara de chá de Molho branco ( veja receita à pág. 58)*
*noz-moscada ralada*
*canela em pó*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*1 1/2 xícara de chá de caldo de carne*
*1 receita de Massa fresca cortada como talharim (veja Como cortar a massa fresca à pág. 63)*
*sal a gosto*
*queijo parmesão ralado para polvilhar*

**Modo de fazer**

**1** Em uma panela média refogue os legumes picados na manteiga, em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Adicione o fígado e a lingüiça e continue refogando, mexendo bem. Molhe com o vinho e deixe evaporar em fogo moderado, misturando de vez em quando.

**2** Acrescente o tomate picado e, em seguida, o molho branco, misturando bem. Tempere com as especiarias e com sal e pimenta a gosto e, por último, junte o caldo.

**3** Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 40 a 50 min ou até o molho apurar, mexendo de vez em quando. Se precisar, adicione um pouco de água.

**4** Cerca de 15 min antes de servir, leve ao fogo a água para cozinhar o talharim e, quando levantar fervura, adicione sal a gosto. Deixe levantar novamente fervura e junte a massa. Cozinhe como de costume, escorra e tempere com o molho; salpique com parmesão e sirva imediatamente.

**Observações**

Ao comprar fígado, certifique-se de que não tenha junto alguns corações, pois, ao eliminá-los, a quantidade pedida na receita seria alterada.

Se quiser aproveitar as facilidades de que dispomos hoje em dia, compre molho branco pronto, normalmente vendido em caixinha longa vida.

Em vez de Marsala pode-se usar vinho tipo xerez, seco.

**Variação**

No lugar do talharim, você pode usar 400 g de macarrão tipo penne ou tortilhone. Cozinhe al dente em bastante água fervente salgada e escorra bem. Tempere com o molho preparado e passe para uma fôrma refratária untada. Cubra com 1/2 receita de Molho branco (*veja à pág. 58*) e salpique com parmesão ralado. Leve ao forno preaquecido em 190° C por aproximadamente 20 a 25 min, para gratinar a superfície.



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Penne com molho de carne

*(Penne alla toscana)*

Provavelmente a palavra "toscana" a lembrará certo tipo de lingüiça, enquanto, na realidade, trata-se de uma região central da Itália. Talvez o nome Florença, esse sim, você conheça! Pois bem, Florença é a capital da Toscana. E é de lá que vieram minha avó materna e alguns ancestrais. E deve ser por isso que gosto muito deste macarrão, que Zia Adele sempre preparava quando me convidava para almoçar em sua casa.

Tempo de preparação: 20 min

Tempo de cozimento: cerca de 1 h 15 min

**Ingredientes para 4 pessoas**

**Para o molho**

*4 tomates bem maduros*
*1 cebola pequena*
*2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo*
*1 colher de sopa de salsa picada*
*1/2 colher de chá de casca de limão ralada*
*300 g de carne magra, moída*
*2 fígados de frango*
*1/3 xícara de chá de vinho tinto seco*
*sal e pimenta-do-reino a gosto*
*400 g de macarrão penne*
*sal a gosto*
*queijo parmesão ralado para polvilhar*

**Modo de fazer**

**1** Afervente os tomates; descasque-os, e pique-os.

**2** Descasque e pique bem a cebola; refogue no azeite, junto com a salsa, em fogo baixo, até a cebola começar a ficar transparente. Junte a casca de limão.

**3** Adicione a carne e, mexendo bem para desfazer as bolinhas que se formam, cozinhe em fogo médio até perder a cor rosada. Junte os fígados inteiros e doure-os ligeiramente. Molhe com o vinho e deixe evaporar, mexendo ocasionalmente, sempre em fogo médio.

**4** Acrescente os tomates reservados, sal e pimenta a gosto e um pouco de água quente, o suficiente para cobrir o molho. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 1 h, ou até a carne estar cozida e o molho apurado.

**5** Cerca de 30 min antes do término do cozimento do molho, coloque uma panela com água para ferver e cozinhe o macarrão *al dente*, conforme explicado na introdução deste capítulo (*veja a pág. 62*). Junte mais água, se precisar.

**6** Tire os fígados, pique-os e coloque-os novamente na panela. Mexa bem, controle o tempero e misture com o macarrão. Sirva com queijo parmesão.

**Observação**

Se você não curte muito o fígado, pode eliminá-lo, mas, com certeza, perderá muito do paladar original desta receita.

**Congelamento**

Devido à presença do fígado, é melhor não guardar este molho por mais de 1 mês.

# Rigatone ao sugo

*(Rigatoni al sugo finto)*

Este é um molho econômico, que aproveita os retalhos de bifes ou de carnes. Em vez de jogá-los fora, guarde-os no congelador e, quando tiver o suficiente, prepare este molho nutritivo.

Tempo de preparação: 10 min

Tempo de cozimento: cerca de 1 h



Obras protegidas por direitos de autor



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Índice


## A

Abóbora no vinagre 46
Abobrinha com cebola e tomate 43
Abobrinhas recheadas 44
Acelga com presunto 44
Ameixas secas ao conhaque 183
Amêndoas carameladas 195
Antepasto italiano 182
Arroz com abóbora 91
Atum grelhado 153

## B

Bacalhau com alho-poró 147
Batata amassada 50
Batata gratinada 50
Beijos de dama 212
Berinjela à parmigiana 45
Berinjela e abobrinha grelhadas 42
Berinjela no óleo 181
Bifes à napolitana 111
Bifes à pizzaiolo 110
Bifes à rolê com queijo 106
Bifes de porco à rolê assados 118
Biscoito inglês 218
Biscoitos de amêndoa 213
Bisteca com molho de anchova 109
Bolinhos de São José 210
Bolo coberto com chocolate 203
Bolo de polenta 205
Bolo paraíso 202

## C

Cabrito ao forno com batata 136
Cabrito de caçarola 137
Caçonete à rolê 149
Caldo de carne 30
Canudos com ricota 211
Carne ensopada 112
Carpaccio 16
Codeguim com lentilha 139
Codornas com funghi 132
Coelho à caçadora 136
Cogumelo no óleo 181
Confortini 214
Costelas com repolho 119
Costeleta à milanesa 127
Coxa de peru de panela 131
Creme de baunilha 200
Creme de leite cozido 186
Creme frito 220
Cróstoli 219

## D

Dedos de apóstolos 212
Dobradinha com feijão 138




Obras protegidas por direitos de autor

# E

Enroladinhos de frango com azeitona 130
Ensopadinho de vitela com ervilha 121
Entrada morna de frutos do mar 26
Ervilha com salsa 46
Escabeche de sardinha 25
Escalopinho à romana 124
Escalopinho ao Marsala 124
Espaguete à carbonara 81
Espaguetinho à siciliana 82
Espaguetinho alho e óleo 83
Espaguetinho com molho de atum 82
Espetinhos de lombo com presunto cru 120
Espetinhos de queijo e anchova 29
Espetinhos diferentes 112

# F

Faisão ao creme de leite 134
Fatias crocantes 208
Feijão com tomate 47
Fettuccine com presunto e ovo 79
Fígado com cebola 141
Fígado de frango ao molho 142
Filé mignon com ervas 109
Focaccia com tomate e alho 173
Fondue 29
Frango aromático 128
Frango com berinjela 133
Frango com molho apimentado 129
Frango com pimentão 128
Fritada ao sugo 27
Fritada com salame 28
Friturinha de queijo 28
Furadinhos à amatriciana 80
Furadinhos com berinjela 80

# G

Galinha-d'angola barreada 134
Gravatinha aos 4 queijos 74
Grissini 167

# L

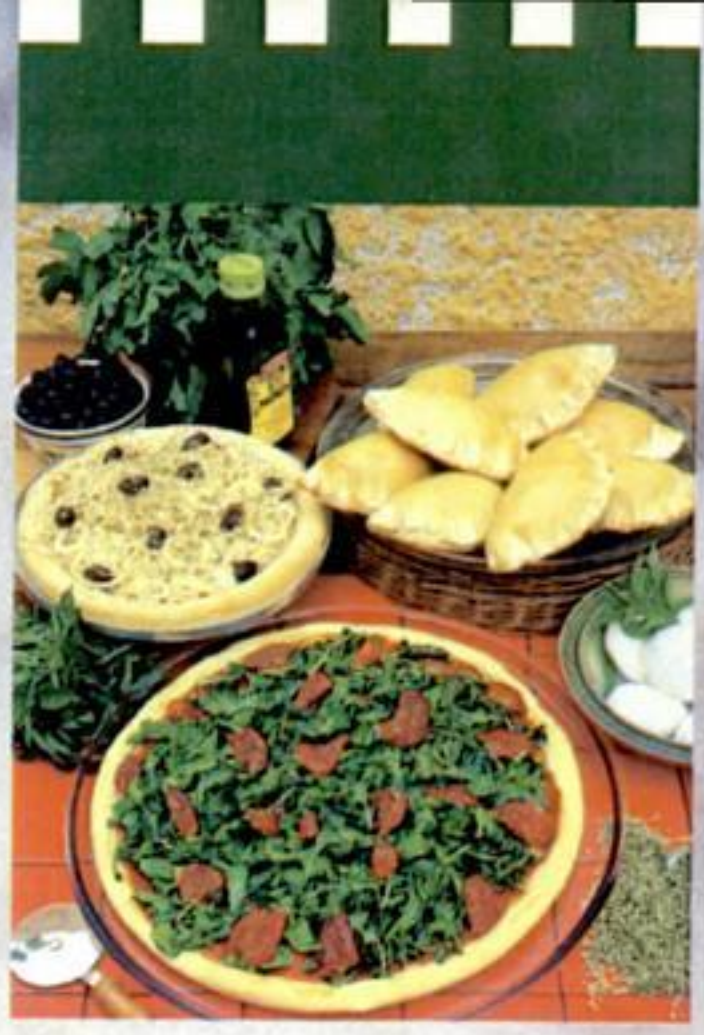
Lasanha à bolonhesa 68
Lasanha de polenta 95
Lasanha fácil 69
Legumes agridoces 21
Linguado com manteiga e sálvia 151
Lingüiça com brócolos 120
Linguine ao pesto 84
Lombo assado com alecrim 116
Lombo com alcachofra 117
Lombo no limão 115
Lula recheada 155
Lulas e camarões fritos 156

# M

Maionese de liquidificador 58
Massa básica para pizza e pão 158
Massa fofa de batata 160
Massa fresca 65
Massa rápida (para pizza) 163
Mexilhão gratinado 150
Minestrone 31
Molho à bolonhesa 57
Molho branco 58
Molho de anchova com legumes 20
Molho de salsa 59
Molho de tomate I 56
Molho de tomate II 56
Monte branco 190
Musse de chocolate à napolitana 186




Obras protegidas por direitos de autor



O GRANDE LIVRO DA

# Cozinha Italiana

---

## Um livro definitivo para você cozinhar como na Itália

Em mais de 200 receitas cuidadosamente selecionadas, a italianíssima autora desvenda os deliciosos segredos da saborosa e aromática cozinha de sua gente. São entradas, acompanhamentos, molhos, as principais massas, carnes e aves, as irresistíveis pizzas, conservas e os diversos tipos de doces e sobremesas. Todas as receitas são explicadas passo a passo, com indicações de rendimento e tempo de preparo de cada uma. Muitas delas oferecem sugestões de variações e técnicas para congelamento. O livro tem ainda uma introdução à arte culinária italiana, uma detalhada tabela de pesos e medidas usados nas receitas, belíssimas fotos coloridas e é complementado por um glossário com os termos e ingredientes mais usados. Assim, você poderá, genuinamente, comer como na Itália...

ISBN 85-06-02709-8

Obras protegidas