Krémová zeleninová polévka (cca pro 6 osob):

2 mrkve

2 cukety

200 g červené čočky

1 velká cibule

Olivový olej

Muškátový ořech

Na olivový olej dáme orestovat cibulku. Když je dostatečně dozlatova, přidáme čočku, necháme ji „obalit olejem“….Pak dodáme zbylou zeleninu, také jemně orestujeme. Poté přidáme vodu (přiměřěně) a pod pokličkou vaříme 15-20 min, aby čočka byla měkká. Osolíme a propasírujeme (lepší než rozmixovat). Nakonec ochutíme čerstvě nastrouhaným muškátovým oříškem.

Cizrna na pánvi (cca pro 6 osob)

3 konzervy cizrny

2 cibule pokrájené na čtvrtky

1 lžička jedlé sody

Olivový olej

Rozmarýn

Okapanou cizrnu necháme cca 10-15 min povařit spolu s jedlou sodou a solí. Na větší pánev dáme na olej orestovat cibuli. Když je dostatečně do zlatova, přidáme cizrnu a snítku rozmarýnu. Restujeme cca 10 min, až se šlupka cizrny začne rozpadat. Podáváme jako přílohu nebo i hlavní jídlo. Možno dochutit trochou feferonky.

Restovaná brokolice (cca pro 8 osob)

1 brokolice

3 stroužky oloupaného česneku vcelku

Olivový olej

Citrónová šťáva

Brokolici rozdrobíme na malé růžičky a umyjeme, osušíme. Na olej dáme restovat stroužky česneku a poté přidáme růžičky brokolice. Nejprve zprudka pár minut za stálého míchání, poté ubereme

plamen, přidáme šťávu z půlky citronu a dusíme pod poklicí cca 10-15 minut. Brokolice musí být akorát, ani měkká, ani tvrdá. Podáváme jako přílohu.

Papriky plněné tuňákovou nádivkou (cca pro 8 osob)

8 velkých masitých paprik červených nebo žlutých

8 vajec (1 vejce na 1 papriku)

Čerstvá strouhanka (ze 3 rohlíků)

3 konzervy tuňáku v celku

Petržel (neměli jsme, dali jsme čerstvou šalvěj)

Kapari

Ančovičky

Olivový olej

Sůl

Bílý pepř

Papriky omyjeme, vydlabeme. Ve velké míse smícháme 8 vajec, strouhanku, konzervy tuňáku, pár ančoviček, pár nasekaných kapari, sůl, pepř, nakrájenou petrželku, trochu oleje. Papriky naplníme hmotou, dáme do vyššího plechu a ve vyhřáté troubě pečeme na teplotu 180 stupňů po dobu 50-60 minut.

CANTUCCINI (6-8 porcí) – od Itala v kuchyni

2 vejce

250g cukru krupice – možno i méně!

125g loupaných mandlí

125g neloupaných mandlí

125g lískových oříšků

250g hladké mouky

½ prášku do pečiva

citronová kůra

Vejce vyšleháme s cukrem a citronovou kůrou, přidáme mandle a ořechy, kypřící prášek a prosátou mouku. Ze směsi vypracujeme těsto, na plechu s pečícím papírem vytvoříme z těsta 2 stejné válečky, které potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 25min. Ještě za tepla nakrájíme na stejně široké proužky a necháme vystydnout.

Několik zásad k italské kuchyni:

- používat jen olivový olej extravergine

- méně zpravidla znamená více, neexperimentovat, nedosazovat další suroviny

- důležitý výběr kvalitních čerstvých surovin

- spíše menší porce, ale více chodů

Italské suroviny nakupujeme i na www.grazie.cz Koho by zajímalo vzdělat se v italské kuchyni, opravdu doporučuji najít si v archivu www.sitalemvkuchyni.cz. Je to i s videem, je to zábava a velmi poučné.

Buon appetito, hodně štěstí s vařením!

Moc zdravím a brzy na viděnou!

Andrea i za Roberta