



## Italien

Lönkan, 14.3 2012

med  
Anders Mattas  
och  
Timo Sundman

## **Innehållsförteckning**

<b>Bagna Cauda .....</b>	<b>3</b>
<b>Fänkålsrisotto .....</b>	<b>4</b>
<b>Risotto Milanese .....</b>	<b>5</b>
<b>Spagetti Carbonara .....</b>	<b>6</b>
<b>Pasta med italienska köttbullar i tomat-citronsås .....</b>	<b>7</b>
<b>Scaloppine al Limone .....</b>	<b>9</b>
<b>Patate al Forno .....</b>	<b>10</b>
<b>Pollo con l'Aceto.....</b>	<b>11</b>
<b>Sorbetto al Sambuca.....</b>	<b>12</b>

## Bagna Cauda

### Ingredienser:

- 1 dl olivolja (ej extra vergine)  
50 g smör  
vitlök  
sardeller  
grönsakert.ex. morot, blomkål, fänkål, zucchini

Skär grönsakerna i lämpliga ”dipp-bitar”.

Skär vitlöken smått. Lägg den + sardellerna i oljan och värm upp så att sardellerna löses upp och vitlöken blir mjuk men inte får färg. Rör i smöret och tag bort från värmen (smöret skall inte börja puttra). Ställ på ett värmeljus och dippa grönsakerna i såsen.

## Fänkålsrisotto

### Ingredienser:

- 2 st fänkål
- 1 gul lök
- 2 msk smör
- 2 dl risotto-ris
- 1 l grönsaksbuljong
- 1 dl torrt vitt vin
- 1 dl riven parmesan  
(eller en blandning av parmesan+pecorino)
- finhackad persilja

Skär fänkålen och löken fint, stek (försiktigt) i smöret tills det blivit mjukt. Lägg i riset och låt puttra en stund. Lägg till vätskan en slev i taget under omrörning, tills riset blivit lämpligt mjukt och konsistensen lämpligt krämig (ca. 20-25 min). Till sist rör i osten ( + eventuellt lite smör) och strö persiljan över och servera.

## Risotto Milanese

20 minuter, ca 4 personer

### **Ingredienser:**

- 2 ts Oliv olja
- 3 msk Smör
- 1 st Lök
- 1 st Vitlöksklyfta
- 4 st Plommontomater
- 1 ts Saffran
- 5 dl Arborio
- 1,5 dl Vitt vin
- 1 l Kött fond
- 1,5 dl Parmigiano-Reggiani ost, färsk riven

### Tillrednings instruktioner.

Stek klyftade tomaterna i separat stekpanna och spara för senare bruk. Skala och finhacka löken till riset, pressa vitlöksklyftan med knivsbettet. Fräs löken nästan mjuk i halv mängden smör utan att ta färg i fett i en gryta och tillsätt vitlöken. Sätt i riset och fräs några minuter. Tillsätt vinet och låt det koka in. Späd med varm buljong, lite i taget, rör om då och då och låt vätskan koka in. Fortsätt på samma sätt och koka tills riset är mjukt och al dente, i ca 20-25 minuter. Tillsätt stekta tomaterna och sista smöret. Smaka av med salt och peppar och rör sist ner parmesanen. Servera gärna till ex. Osso bucco.

## Spagetti Carbonara

### Ingredienser:

200 g	pancetta (eller bacon)
400 g	spagetti (torkad)
4	ägg-gulor
1 dl	grädde
2 dl	riven parmesan (eller en blandning av parmesan+pecorino)
	finhackad persilja
	svartpeppar

Skär pancettan fint och stek den knaprig i en så stor panna att pastan ryms med. Blanda ägg-gulorna och grädden. Koka pastan och när den är färdig, slå bort vattnet och lägg pastan med pancettan, rör om. Slå på ägg-grädd blandningen och osten och rör om. Krydda med svartpeppar.

## Pasta med italienska köttbullar i tomat-citronsås

30 minuter, ca 4 personer

### **Ingredienser:**

- 400 gr Malet kött på kalv
- 80 gr Parmaskinka, finhackad
- 50 gr Parmesan, finriven
- 1 st Vitlösklyfta, riven
- 1 st Mycket lite gul lök
- 3 msk Skorpmjöl
- 15 st Färska basilika blad
- 0,5dl Grädde
- Salt & Peppar
- 4 st Skållade tomater
- 1 st Medelstor gul lök
- 2 dl Vatten eller vin
- 0,5 dl Olivolja
- 1 st Citron
- Färsk basilika
- Färskriven parmesan
- Salt&Peppar

### Tillrednings instruktioner.

Skala och finhacka löken. Blanda sedan malet kött, finhackad parmaskinka, riven parmesan, riven vitlök, finhackad gul lök och skorpmjöl till en smet. Tillsätt sist grädde, finhackad basilika. Krydda med salt och peppar. Forma färsen till köttbullar och stek dem gyllenbruna i en gjutgärnsspanna med smör eller blandning av olivolja och smör.

Tomatsås: Skala och finhacka löken. Skålla tomaterna i kokande vatten, hacka tomaterna grovt och fräs dem tillsammans med löken i smör. Tillsätt vatten och olivolja samt det rivna skalet och saften av citronen. Låt koka i ca 10 minuter. Krydda såsen med salt och peppar. Mixa den sedan slät med en mixerstav. Slå såsen i stekpannan och låt den puttra några minuter tillsammans med köttbullarna.

Vid servering strö över den finhackade basilikan. Riv färsk parmesan över alltihopa och servera med nykokt pasta av valfri sort, ex. Tagliatelle.



## Scaloppine al Limone

### Ingredienser:

- 400 g kalv (yttre file eller stek)  
mjöl  
smör till stekning
- ½ dl olivolja (ej extra vergine)  
50 g smör  
skalet från 1 citron  
eventuellt lite citron-saft  
finhackad slätbladig persilja

Skär och/eller bulta kalven i små tunna bitar, ca. 3-4 per portion.

Blanda ihop och värm upp såsen försiktigt.

Vänd köttbitarna i mjöl. Stek i medelhet panna och lägg dem i såsen, slå allt tillbaka i stekpannan, rör om och servera.

## Patate al Forno

### Ingredienser:

potatis (fast)  
olivolja (ej extra vergine)  
vitlök  
salt

Skala och skär vitlöksklyftoran i halvor. Lägg oljan och vitlöken i en stekpanna och hetta upp. När vitlöken börjar få färg så ta bort från värmen och plocka bort vitlöken från oljan.

Skala potatisen och koka upp. Efter 10 min. slå bort kokvattnet skaka ordentligt potatisen i kastrullen (med locket på) så att ytan på potatisen blir söndrad. Lägg oljan och potatisen i en ugnform och rör om väl så att potatisen blir oljig runt om. Krydda med salt. Man kan också krydda med peperoncino, paprika el.dyl. beroende på vad man serverar potatisen till.

Grädda i ugn, 175 °C ca. 1 timme tills potatisen fått vacker brun färg och ett fast ”skal”.

## Pollo con l'Aceto

### Ingredienser:

2-3 st	broiler bröstfiléer
3 msk	vegetabilisk olja
	mjöl
1 msk	finhackad (färsk) rosmarin
1 msk	finskuren vitlök
8 st	finhackade sardellfiléer
2 msk	olivolja, extra vergine
2 msk	rödvinsvinäger

Skör broilern i bitar ca. 3 cm. Välj en sauteringspanna med lock, stor nog för alla broilerbitar. Slå i den vegetabiliska oljan och sätt på hög värme. När oljan är het (men inte rykande) så vänd broilerbitarna i mjöl och lägg i pannen. Drag ner värmen till medium och stek bitarna tills de får en vacker brun färg på alla sidor. Stäng av värmen och flytta bitarna till en tallrik, salta och peppra. Rengör pannen. Blanda rosmarinen, vitlöken och sardellerna i en skål. Häll olivoljan i pannen och sätt på medelvärm. Lägg i blandningen av rosmarin, vitlök och sardeller och stek tills vitlöken avger sin karakteristiska doft. Så här långt kan du förbereda flera timmar i förväg.

Lägg tillbaka bitarna i (den heta) pannen vänd dem några gånger och slå i vinägern. Låt steka i 1-2 minuter, minska sedan värmen och lägg på locket, låt dra i några minuter. Om pannen torkar innan du är klar, så lägg i ett par msk vatten. Servera genast när färdigt.

## Sorbetto al Sambuca

25 minuter, ca 4 personer

### **Ingredienser:**

- 2,5 dl Socker
- 5 dl Vatten
- 5 st Mynta skälkar
- 2 st Lime
- 3 ms Sambuca
- 2 ts Mynta blad skurna till ”chiffonade”

### Tillrednings instruktioner.

Värm upp en stekpanna, blanda samman socker och vatten, riv och tillsätt skalet på lime frukterna, rör över medel värme tills sockret löst upp sig. Tillsätt själkarna av mynta. Rör om tills blandningen kokar upp, sänk värmen till låg och låt puttra i 5 minuter. Flytta från värmeplattan, tack över och låt dra i ca. 10 minuter eller tills rumstempererat.

Häll blandning i en skål genom en sil. Tillsätt saften av bägge lime frukterna, Sambuccan och chiffonaden på mynta. Blanda väl. Avkyl. När avkyld prosessera i partier i en mixer eller frys direkt ner hela partiet. Se video över chiffonade förevisning: <http://www.seriousseats.com/2010/11/knife-kills-how-to-chiffonade-mint-and-other-leafy-herbs.html>