

zdrowe i smaczne

# Makarony i sosy



smaczne i zdrowe

# Makarony i sosy



## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>		<b>4</b>
<b>CANNELLONI</b>		<b>6</b>
Cannelloni funghi	6	Cannelloni z mieloną szynką w sosie paprykowo-czosnkowym
Cannelloni z mięsem mielonym	6	Cannelloni ze szpinakiem
		7
		7
<b>CONCHIGLIE</b>		<b>8</b>
Conchiglie z boczkiem i suszonymi pomidorami	8	Conchiglie z wieprzowiną, cieciorką i pomidorami
Conchiglie z wołowiną	8	Conchiglie z wędzonym kurczakiem, granatem i kielkami
Conchiglie z jarmużem i serem	9	
Conchiglie z papryczką chilli	9	
		10
		11
<b>CRESTI DI GALLO</b>		<b>12</b>
Cresti di gallo z grzybami, bakłażanem i suszonymi pomidorami	12	Cresti di gallo z twarogiem i rzodkiewką
		13
<b>FARFALLE</b>		<b>14</b>
Farfalle z boczkiem w sosie z sera feta	14	Razowe farfalle z żurawiną i twarogiem
Farfalle z łososiem i sosem awokado	14	Zapiekane farfalle z sardynkami, oliwkami i kaparami
Farfalle z pesto bazyliowo-pietruszkowym	15	Razowe farfalle z sosem paprykowo-pomidorowym
Farfalle ze szpinakiem i ricottą	15	
Farfalle z warzywami w sosie kokosowym	16	
		17
		17
		18
<b>FUSILLI</b>		<b>19</b>
Fusilli z gulaszem z fasolą	19	Fusilli z grillowanymi warzywami i kurczakiem
Fusilli z jogurtem i truskawkami	20	Fusilli z papryką i suszonymi pomidorami
Fusilli z kozim beszamelem i warzywami	20	Fusilli z mascarpone i jagodami
Fusilli z kremem z cukinii	21	Razowe fusilli z dorszem i suszonymi grzybami
Fusilli z kurczakiem i ananase	21	Razowe fusilli z sosem z serduszek drobiowych i kukurydzy
Fusilli z kurczakiem i grzybami	22	
		23
		24
		24
		25
		26
<b>LASAGNE</b>		<b>27</b>
Lasagne bolognese	27	Lasagne z łososiem i szpinakiem
Lasagne ze szpinakiem	28	
		29
<b>LINGUINE</b>		<b>30</b>
Linguine z brukselką	30	Linguine z sosem sera blue
		31
<b>LUMACHE</b>		<b>32</b>
Lumache z indykiem i suszonymi pomidorami w mozzarelli	32	Lumache z jarmużem w sosie serowym
		Lumache z kurkami i oscypkiem
		33
		34
<b>MAFALDE</b>		<b>35</b>
Mafalde z krewetkami		35

## PAPPARDELLE 36

Pappardelle z marchewką i cukinią w sosie balsamico	36	Pappardelle z pesto bazyliowo-pomidorowym	38
Pappardelle z kurczakiem i pieczarkami	37	Pappardelle z tuńczykiem, cukinią i suszonymi pomidorami	39
Pappardelle z kielbasą chorizo	38	Zapiekane pappardelle z salami i papryką	39

## PENNE 40

Penne pikantne	40	Penne z sosem śmietanowo-miętowym z oliwkami	43
Penne z boczkiem i oliwkami	40	Trójkolorowe penne z porem i boczkiem w sosie śmietankowym	43
Penne z brokułami i boczkiem	41	Penne z wędzoną makrelą	44
Penne z oscypkiem i szparagami	41	Trójkolorowe penne z wędzoną makrelą i brukselką	44
Penne z paluszkami schabowymi z sosem brokułowo-kurkowym	42		

## RIGATONI 45

Rigatoni z warzywami i szynką parmeńską	45		
---	----	--	--

## SPAGHETTI 46

Dwukolorowe spaghetti z sosem i kielkami	46	Spaghetti z kulkami z metki cebulowej w sosie musztardowym	52
Spaghetti ala putanesca	47	Spaghetti z kurczakiem i granatem	53
Spaghetti Bolognese	47	Spaghetti z oliwą, parmezanem i ziołami	53
Spaghetti Carbonara	48	Spaghetti z orzechami i parmezanem	54
Spaghetti Napoli	48	Spaghetti z serem feta	54
Spaghetti Rosa	49	Spaghetti ze smażonymi krewetkami	55
Spaghetti trzy sery	49	Spaghetti z sosem koperkowym i kurkami	56
Spaghetti zapiekane z kalaflorem w sosie serowym	50	Spaghetti z pesto z rukoli	56
Spaghetti z anchois	51	Spaghetti z sosem z bobu	57
Spaghetti z czerwonym pesto	51	Spaghetti z sosem szpinakowym	57
Spaghetti z dynią	51	Spaghetti z zielonym pesto	57

## TAGLIATELLE 58

Tagliatelle z cytrusowym szpinakiem i krewetkami	58	Tagliatelle z orzechami i parmezanem	60
Tagliatelle z dynią i ricottą	59	Tagliatelle z pieczoną papryką	61
Tagliatelle ze szparagami	59	Tagliatelle z sosem kaparowo-pietruszkowym	62
Tagliatelle z kremem z czerwonej fasoli	60	Tagliatelle z sosem migdałowym	62
		Tagliatelle z sosem miętowo-cytrynowym	63
		Tagliatelle z tuńczykiem	63

# WSTĘP

Dania z makaronu cieszą się niezwykle popularnością. Aż trudno uwierzyć, że tak prosty produkt spożywczy podbił kuchenne menu na całym świecie. Do zrobienia makaronu wystarczy zaledwie kilka składników: mąka, woda oraz czasami jajka. Można też dodać inne składniki, np. szpinak. Zaletą makaronu jest to, że można go łączyć właściwie ze wszystkim, zarówno z warzywami, jak i mięsem, owocami czy serami. Zawsze wyśmienicie smakuje. Dania z makaronem można przygotować nie tylko łatwo, ale także szybko – i to zapewne sprawia, że zyskał tak wielu wielbicieli.

Jest kilka zasad dotyczących gotowania makaronu, których należy przestrzegać, by był naprawdę pyszny:

- gotować w dużej ilości wody – na 250 g makaronu minimum 1½ litra wody,
- wodę osolić po zagotowaniu, wtedy szybciej się zagotuje,
- makaron wkładać zawsze do wrzącej wody, nie wcześniej,
- makaron do sosów nie powinien dokładnie ociec z wody, wtedy oklei się sosem,
- makaron, który ma zostać podany na zimno, np. w sałatkach, po odcedzeniu należy przelać zimną wodą i wymieszać z oliwą, aby się nie kleił.

Rodzajów makaronu jest bardzo wiele, wyróżnia się je na podstawie kształtu:

**Cannelloni** – makaron wyglądem przypominający rurki o średnicy około 3 cm.

Jak przygotować: rurki wypełnione farszem układać w żaroodpornym naczyniu, następnie polać sosem, aby cały makaron był zanurzony. Zapiekać około 40 minut.

**Conchiglie** – odmiana przypominająca kształtem muszki.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 9–11 minut.

**Cresti di galli** – makaron w kształcie grzebieni koguta.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 minut.

**Farfalle** – makaron przypomina kształtem kokardki o ozdobnych krawędziach. Jest to jedna z najpopularniejszych odmian.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 minut.

**Fusilli** – grube świderki o długości do 4 cm. Dostępny jest w naturalnym żółtawym kolorze, a także zabarwiony na czerwono lub zielono.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 minut.

**Lasagne** – makaron w postaci dużych prostokątnych płatów, zazwyczaj o wymiarach 10 na 5 cm. Nadaje się do zapiekania (podgotowany lub surowy).

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 2–3 minuty.

**Linguine** – makaron bardzo podobny do klasycznego spaghetti, ale nieco spłaszczony.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–13 minut.

**Lumache** – odmiana o bardzo charakterystycznym kształcie przypominającym dużą muszlę ślimaka, choć występuje też w mniejszych rozmiarach.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 12–15 minut. Nadaje się także do zapiekania.

**Mafalde** – płaskie, pofalowane na brzegach kluski o szerokości około 2 cm.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–10 minut.

**Pappardelle** – długie kluski o szerokości 2–3 cm dostępne w formie mocno skręconych i poplątanych kłębków.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 minut.

**Penne** – odmiana pochodząca z południa Włoch. Ma kształt rurek, które mogą być rowkowane (penne rigate) lub gładkie (penne lisce).

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 9–13 minut.

**Rigatoni** – tradycyjny domowy makaron z regionu Toskanii. Ma oryginalny kształt szerokich rurek, pustych w środku.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 13 minut.

**Spaghetti** – jedna z najbardziej znanych odmian, w kształcie długich (do ok. 80 cm), prostych i dość grubych nitek.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 minut.

**Tagliatelle** – makaron w kształcie długich płaskich wstążek o szorstkiej fakturze.

Jak przygotować: włożyć do garnka z wrzącą osoloną wodą, gotować 8–12 min

Warto pamiętać, że można zaopatrzyć się w makarony o różnych kolorach, np. zielone – z dodatkiem szpinaku lub czerwone – z pomidorami. Świetnym rozwiązaniem, które pozwoli urozmaicić naszą kuchnię, będzie naprzemienne wykorzystywanie makaronów z różnych rodzajów zbóż. Najczęściej stosowane są makarony z pszenicy durum i jajeczne, można też wykorzystywać żytnie, orkiszowe, pszenne czy razowe, czyli wytworzone z mąki pełnoziarnistej.

Niniejsza książka zawiera wiele ciekawych i smacznych przepisów rodem ze słonecznej Italii, dzięki którym zadziwisz gości i rodzinę. Zebrano tu zarówno najbardziej znane i lubiane potrawy, jak też nowoczesne, wyszukane przepisy dla zapalonych kucharzy. Przekonasz się, że pasta to Włochy, słońce i fantastyczny smak!



# CANNELLONI

## ■ CANNELLONI FUNGHI

### SKŁADNIKI:

40 dag makaronu cannelloni  
 50 dag podgrzybków  
 500 ml śmietany 18%  
 2 cebule  
 3 ząbki czosnku  
 2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
 2 łyżki oliwy  
 40 dag żółtego sera  
 sól, pieprz

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Grzyby ugotować do miękkości. Czosnek i cebulę drobno posiekać, podsmażyć na oliwie. Dodać pokrojone w paseczki grzyby, przyprawić solą i pieprzem. Smażyć około 3 minuty, dodać natkę pietruszki, wymieszać. Surowe rurki cannelloni napełnić ostudzonym farszem. Włożyć do naczynia żaroodpornego, połączyć śmietaną i posypać żółtym serem. Zapiekać pod przykryciem około 35 minut w 180°C.

## ■ CANNELLONI Z MIĘSEM MIELONYM

### SKŁADNIKI:

40 dag makaronu cannelloni  
 25 dag mielonej wołowiny  
 1 cebula  
 2 ząbki czosnku  
 50 dag pomidorów  
 2 łyżki oliwy  
 1 szklanka gęstego soku pomidorowego  
 40 dag żółtego sera  
 suszona bazylia, sól, pieprz

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Czosnek i cebulę drobno posiekać, podsmażyć na oliwie. Dodać mięso, doprawić solą i pieprzem. Dokładnie podsmażyć, tak by całe mięso było lekko zrumienione. Pomidory (sparzone i obrane ze skóry) rozgnieść, dodać do mięsa. Dusić na małym ogniu około 30 minut. Surowe rurki cannelloni napełnić ostudzonym farszem. Włożyć do naczynia żaroodpornego, połączyć sokiem pomidorowym i posypać żółtym serem. Zapiekać pod przykryciem około 35 minut w 180°C.

