

Recetas de cocina italiana





Tomates asados sobre brioche con salsa de pesto verde

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN 1,2 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la salsa de pesto casera: 80 g. de albahaca fresca (más o menos, a ojo), 150 ml. de aceite de oliva virgen extra, 100 g. de piñones crudos sin tostar, 2 dientes de ajo, 100 g. de queso Parmesano o Pecorino (recién rallado)

16 tomates de rama maduritos y con sabor

8 tostas de pan o tostada tipo brioche, aquí va al gusto, el que más os guste y 50 g de mantequilla o aceite de oliva virgen extra para untar el pan.

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



Verano, veranito, calor que se te mete en el cuerpo y no sale. Para aliviarlo un poco os presento una receta con aire italiano que viene que ni pintada para estos días de calor. Además de ser un plato lleno de cosillas ricas los tomates y la albahaca nos aportan un montón de vitaminas y aprovechamos para explicar una nueva salsa de la que aún no os había hablado: salsa pesto genovesa. Hace ya más de un año que en una cena en casa con **Carlos Noceda** (<http://www.averquecocinamoshoj.com/>) sobró un montón y se la llevó porque le pareció estupenda. Yo pensaba que la preparaba un poco fuerte, pero al parecer sus hijos **Alicia y Carlitos** (<http://www.flickr.com/photos/cnriva/sets/72157629466602315/>) la devoraron sin miramientos.

El pesto es una salsa verde italiana que se elabora a partir de aceite de oliva, ajo y hojas machacadas de albahaca, y que se sirve fría. He leído antes sobre el pesto original italiano y resulta que no lleva ajo sino que su base es el aceite de oliva, un fruto seco y una hierba fresca variando en función de la zona o del cocinero. Incluso podéis encontrar el famoso pesto trapanés con aceite de oliva, albahaca, almendras, ajo y tomates frescos pelados. El que acompaña esta receta es el que me enseñaron en un curso, aceite de oliva virgen extra, piñones, albahaca fresca (nada de seca, que ya conozco a algunos/as), ajo y queso parmesano o Pecorino.

Por último os animo a cocinar más a menudo con productos frescos y “comer bien a diario”, este plato es completito, incluso calórico dependiendo de la cantidad de salsa con que bañéis los tomates pero con moderación sería un receta perfecta para **Carlos, “El Perolas”** (<http://elperolas.blogspot.com.es/>) que ha comenzado la **#operación tanga** (<https://twitter.com/#!/search/%23operaciontanga>) . Animaos y a por ella, pero siempre comiendo sano, nada de dietas extrañas y por supuesto que cerrar la boca durante dos meses no sirve para nada, todo tiene su medida. ¡A disfrutar cocinillas!

PREPARACIÓN DE LA SALSA DE PESTO:

01. Debemos emplear albahaca fresca, hace tiempo era difícil de conseguir pero ahora en cualquier mercado se vende. Mi consejo es que vayáis a un vivero y os compréis una maceta de albahaca, yo la tengo plantada junto a la lavadora (no tengo el privilegio de tener un jardín con salón de té) y ahí queda bonita, adorna y te alegra con ese verdor hermoso.
02. Arrancamos unas hojas de la maceta y lavamos muy bien. Para esta salsa tenemos dos opciones, hacerla a partir del mortero o bien con la batidora picadora, os aconsejo la primera opción que es más laboriosa pero el resultado es mucho mejor.
03. Pelamos los ajos y machamos con un poquito de sal, muy poca porque vamos a añadir queso curado y no queremos que nos quede salada. Introducimos las hojas de albahaca machacándolas con saña. Después añadimos los piñones (podéis probar con almendras o nueces, también queda muy rica) y le damos sin piedad hasta que nos quede un puré o crema homogénea.
04. A continuación batimos incorporando el aceite de oliva virgen poco a poco hasta darle a la pasta una consistencia cremosa, no debemos dejar de batir hasta conseguir una emulsión perfecta. Introducimos el queso rallado curado Parmesano o Pecorino (incluso podéis mezclar) removiendo hasta integrarlo perfectamente con la salsa, un Idiazabal curado también le va que ni pintado.

PREPARACIÓN FINAL:

01. Ahora viene lo más sencillo, lavamos los tomates, los secamos y precalentamos el horno a 190° durante 5 minutos. Colocamos los tomates en una bandeja y metemos en el horno, bandeja central, con calor arriba y abajo, y horneamos a 175° durante 12-15 minutos.
02. Mientras preparamos los tomates, tostamos el pan que más nos guste en una tostadora, en una plancha, sartén o en el mismo horno, pincelando la rebanada con un poco de mantequilla o aceite de oliva virgen.
03. Sacamos del horno los tomates y montamos sobre la tosta, salpimentamos y añadimos una cucharada de salsa pesto. A la mesa y os aseguro que no quedarán ni las migas.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE EL PESTO VERDE:

- Si no tenéis paciencia para el mortero usad batidora y ya está.
- Es una salsa muy agradecida, aguanta bien en la nevera gracias a su alto contenido en aceite de oliva y además de para acompañar estos tomates nos puede venir muy bien para un poco de pasta, arroz o unos ñoquis, incluso carne a la parrilla o pescado. Una salsa que no debe faltar en casa, preciosa y muy verde, pero como os contaba al principio tomadla con moderación.
- Podéis tunearla y hacerla más sabrosa con un poco de nata líquida, os quedará más cremosa. En cambio si la queréis más ligera añadid dos cucharadas del agua. Si queréis potenciar el sabor de los frutos secos sólo tenéis que tostarlos y conseguiréis que el aceite del fruto seco le dé un toque distinto.
- Si no empleas toda la albahaca para conservarla lo mejor es sumergirla en agua hirviendo bien salada y después enfriarla rápidamente en un recipiente con agua helada. Así conseguimos esterilizar la albahaca y que nos dure más tiempo, además de fijar la clorofila y conservar todo el color. La albahaca le va genial a cualquier plato de pasta.
- Esta salsa se puede hacer con antelación, sólo tenemos que preparar un poco de pasta (10 minutos) o estos tomates (15 minutos) y tenéis un plato de 10 puntos, no sufráis en la cocina, disfrutad. Además una vez hecha la podéis tener en la nevera o congelarla, pero no más de 3 meses.



Tosta de salmón y naranja. Receta italiana

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS 0,35 EURO/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 8 PERSONAS

INGREDIENTES

250 g de Salmón Ahumado o Marinado
2 naranjas.
8 tostadas de pan de pueblo o una bola de pan.
Sal y pimienta
7-8 alcaparras.
2 cucharadas de aceite de Oliva.
1 cucharada de vinagre de Módena.
1 chorrito de brandy o Oporto.
El zumo de ½ naranja
25 g de almendras
25 g de nueces



Hoy cierro las recetas de **tostas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta/tostas/>) con esta original receta que preparó Rubén en Allariz (Ourense) en la comida de Nadal. Él se encargaba del primer plato y nos hizo unas **tostas de huevos rotos** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166>) y otras de salmón. En esta se mezclan sabores agridulces: el salmón y una rodaja de naranja, acompañados por una salsa buenísima que se puede emplear para otras recetas.

En la **anterior receta** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tosta-de-huevos-rotos-o-estrellados-con-jamon/1166/#more-1166>) os comentaba que en España tenemos un montón de concursos dedicados a las tapas entre las que se incluyen, como no, las tostas. En los comentarios Ana, de Oviedo, nos decía que en su ciudad se celebró en Mayo de 2009 el **IV Campeonato de Tapas** (<http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos/>) (Pinchos y mini cocina). Con pinchos tan suculentos como el "Pincho de queso de cabra con pimientos confitados sobre trigueros" o la "Mousse de fruta de la pasión con crema de foie y crujiente de cecina de León". Los que esteis por Oviedo en esas fechas no os perdáis la edición de 2010.

En este **concurso** (<http://mas.lne.es/concursos/ivpinchos/>) han hecho una distinción entre pinchos y tapas, es bastante curioso. Aclaran que pincho es un producto de elaboración culinaria en pequeño formato destinado a comerse directamente con las manos, permitiendo en ocasiones la utilización de algún pequeño utensilio como un palillo o cuchara japonesa. Y por tapa entendemos un producto elaborado con un formato de mini cocina donde se necesita algún tipo de utensilio para su consumo: cubertería o vajilla. Esta tosta no es tan elaborada como las que he nombrado antes pero yo creo que podría concursar como pincho ¿no?...jeje.

PREPARACIÓN DE LAS TOSTAS DE SALMÓN Y NARANJA:

- 01.** Lo importante de esta tosta es la calidad de sus 2 ingredientes principales: naranjas y salmón. Y el toque de la salsa que está de rechupete, es muy sencilla y os la podeis apuntar para usarla tanto en una ensalada de escarola como en una de pasta fría.

02. Pelamos las naranjas y laminamos en lonchitas finas. Es muy importante que no lleve nada de la piel blanca que recubre la naranja, pues nos quedaría amarga. Reservamos.
03. Dejamos preparadas las lonchas de salmón para el montaje final, en este caso hemos usado salmón ahumado pero si es marinado mucho mejor.

PREPARACIÓN DE LA SALSA AGRIDULCE DE NARANJA:

01. Exprimimos la mitad de una naranja. Reservamos el zumo.
02. En un mortero picamos las nueces y las almendras. Retiramos a un plato. Troceamos las alcaparras en trocitos muy pequeños. Juntamos las alcaparras con los frutos secos.
03. En una taza mezclamos el aceite de oliva con el vinagre y el chorrito de brandy. Ligamos (mezclamos) ligeramente con un tenedor. Añadimos un poco de sal, pimienta, el zumo de naranja, las alcaparras y los frutos secos. Y ya está, fácil ¿no?

MONTAJE FINAL:

01. Ahora que ya tenemos todos los ingredientes de la tosta preparados y listos para montar vamos a por el pan. Cortamos el pan en lonchas de 2 cm. de ancho y tostamos ligeramente en la sartén, en una tostadora o al horno, la sartén es la forma más sencilla. Colocamos sobre el pan la lámina de naranja, luego una loncha de salmón marinado o ahumado y encima un poco de la salsa agridulce de naranja. Presentamos estas tostas en un bonito plato y a comer.

Estas tostas son frías así que las podéis preparar el día antes y estarán igual de buenas, aunque la salsa la debéis echar en el último momento. Espero que os gusten. ¡Bo proveito!

PAN TOSTADO: ¿FINO O GRUESO?

Tan importante como elegir el tipo de pan para tostar es también el acompañamiento, determinados ingredientes van mejor con pan fresco.

- ▶ El pan tostado lo podemos preparar en el tostador, en la sartén o en el horno, dependiendo de cómo lo queramos y para qué lo vayamos a emplear.
- ▶ En el caso de esta receta, las tostas son un poco gruesas, queremos que queden crujientes por fuera y blandas por dentro, para ello es mejor emplear una tostadora, con pan fresco o una gran forma de aprovechar ese pan que queda del día anterior.
- ▶ Si queremos tostadas finas y muy crujientes, para untar con patés o cremas quedan mejor en el horno, cortaremos en rebanadas muy finas puestas sobre la rejilla del horno. Una vez frías pueden conservarse durante un tiempo, guardadas en un recipiente hermético.

Carpaccio de tomates Raf, Parmesano Reggiano y pesto Royal



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | 1,75 EUROS/PERSONA | DIFICULTAD FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

6 tomates Raf
1 cuña de Parmesano Reggiano
2 dientes de ajo
15 g. de albahaca fresca
40 g. de piñones
125 g. de aceite Iloveaceite Esencial Royal
Sal y pimienta negra molida (al gusto)
2 tomates cherry para decorar



Carpaccio de tomate o Tomato Carpaccio, como dicen los italianos, es la receta tan original que nos envía María del Pozo del blog [Cattya](http://cattya.com). (http://cattya.com) Esta ensalada de tomate es un tradicional aperitivo típicamente italiano, en el que se emplea una técnica de preparación llamada Carpaccio que consiste en cortar en finas láminas, en un principio de carne, pero que puede ser utilizado para casi cualquier alimento desde vegetales hasta pescado.

En esta receta se aprecia el contraste de sabor y textura. Un sabor dulce y un pelín agrio del tomate con el contraste de un buen queso parmesano y el pesto italiano. Yo que lo he probado os puedo asegurar que está de vicio. Os dejo con esta ensalada sencilla, rápida y que combina tanto en una cena al estilo italiano como en una barbacoa con un buen trozo de churrasco.

PREPARACIÓN DEL CARPACCIO:

- 01.** Para preparar un carpaccio tenemos que utilizar un cuchillo muy afilado o una mandolina para cortar los tomates Raf. Es muy importante que seamos muy cuidadosos y que las lonchas queden lo más finas posible (unos 3 milímetros aproximadamente). Lavamos muy bien los tomates, cortamos y colocamos en un plato aparte. Reservamos para el montaje final y salpimentamos las lonchas de tomate.
- 02.** Cortar unas lonchas muy finas de queso parmesano usando un pelapatatas. Reservar en un plato aparte. Ten mucho cuidado con la sal, ya que el queso parmesano es de gusto fuerte y algo salado.
- 03.** Majar en un mortero la albahaca, el ajo, los piñones y 50 g. de parmesano. No tiene que estar muy picado, de manera que se encuentren trocitos al probarla. Agregar sal y pimienta al gusto y por último, mezclar con el aceite Iloveaceite Esencial Royal.

04. Agregar un poco de pesto sobre el tomate y colocar encima las lascas de Parmesano Reggiano. Decorar con un par de tomatitos cherry y acompañar con el resto del pesto en una salsa.

05. Servimos a temperatura ambiente o bien dejamos enfriar un poco en el frigorífico.

Curiosidad:

El **Tomate Raf** (http://es.wikipedia.org/wiki/Tomate_Raf) es una variedad o cultivo de tomate (*Solanum lycopersicum*) obtenido a partir de la selección artificial practicada sobre los tomates tradicionales que se plantan al aire libre desde 1969, por lo que no es un tomate híbrido. Su origen se encuentra en la Vega de Almería. La variedad más característica de estos tomates tradicionales es la "muchamiel". El raf destaca por su sabor y textura así como su aguante a las aguas salinas.

El nombre de raf hace referencia a las siglas de Resistente A Fusarium. Esa resistencia al fusarium fue una de las causas de su popularización en el cultivo de invernadero en donde las producciones del tradicional muchamiel no se adaptaban suficientemente.

Arroz con alcachofas y cordero. Risotto agnello e carciofi



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS 1,80 EURO/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 medidas (tazas o cazo sopero, unos 400 gr.) de arroz arborio, vialone pequeño, baldo o el carnaroli.

Entre 10 y 12 medidas de líquido (aquí incluimos una medida de vino blanco y el resto de caldo de carne)

4 alcachofas frescas y grandes

400 gr. de carne de cordero (cuello, pecho o espalda)

1 cebolla grande

1 nuez de mantequilla

Agua y limón (para limpiar las alcachofas)

100 gr. de queso parmesano reggiano rallado

Sal y pimienta blanca (en caso de que hiciese falta)

Dos dientes de ajo y perejil picado para pasar el cordero

50 ml. de aceite de oliva virgen extra Abril Selección



Semana italiana a tope con este Risotto al vino blanco e agnello con carciofi, un plato típico de esta cocina y exactamente de Roma, ciudad donde existe un verdadero culto a la alcachofa. Allí podemos llegar a encontrar variedades que llegan hasta a los 3,00 € por unidad. Y en restaurantes del famoso barrio de Trastevere, alguna alcachofa multiplica su precio, pudiendo alcanzar más o menos los 12,00 €. No os preocupéis, que el arroz que os presento hoy es con alcachofa española, buena y barata, yo diría deliciosa y por supuesto de una de las mejores zonas hortícolas de España, Navarra.

Este vegetal es muy amado por los italianos y está presente en multitud de recetas de su cocina, ya sean solas, con pasta o con risotto como en este caso. En todos los mercados a lo largo del país está muy presente la "carciofi" o alcachofa durante los meses de temporada. Hoy en día es un producto extendido por todo el mundo e Italia es el primer productor mundial con casi un 30% de la producción total.

El risotto es un plato muy conocido en nuestro país que ha encajado a la perfección en nuestras cocinas debido al arraigo del arroz en nuestra gastronomía. Su principal característica es la cremosidad del resultado final del plato, aportada por la técnica de su elaboración y el momento final de "mantecare" el arroz. En Italia, las variedades de arroz más comúnmente empleadas son Arborio, Carnaroli, Baldo, Padano, Maratelli y Vialone Nano, tal como os comentaba en [el anterior risotto de pulpo](http://www.recetasderechupete.com/risotto-de-pulpo-o-polpo-alla-parmigiana/7245/) (http://www.recetasderechupete.com/risotto-de-pulpo-o-polpo-alla-parmigiana/7245/). Aquí en España la mayoría de ellas son difíciles de conseguir, a menos que vayamos a una tienda de productos gourmet o delicatessen. El arborio es quizás el que podamos encontrar con más facilidad en supermercados y grandes superficies. En esta receta he utilizado un arroz Arborio de origen italiano que hemos comprado en el supermercado del barrio a un precio de 1,75€ el paquete de 500 gr., que

proporciona unas 5-6 raciones. Plato fácil y sencillo para que sorprendáis a los vuestros con una receta romana, espero que os guste.

ANTES DE COCINAR. LIMPIEZA DE LAS ALCACHOFAS

La parte que se consume es el cogollo o corazón y la base del tallo una vez pelado. Las hojas exteriores, duras y amargas, hay que retirarlas. Antes de comenzar a pelarlas ponemos un bol o cuenco grande con agua y exprimimos medio limón. Esto debemos hacerlo ya que las alcachofas se oxidan muy rápidamente en contacto con el aire y de esta manera, al sumergirlas en agua con limón, evitamos este proceso.

El método para limpiarlas es el siguiente:

01. Retiramos las hojas exteriores hasta que lleguemos a las más tiernas, al corazón de la alcachofa.
02. Pelamos el rabito quitando las capas más exteriores.
03. Finalmente le damos un corte a la base del rabito (que suele estar de color marrón) y a la parte superior de las hojas, quedando un corte plano, con todas las capas de hojas a la vista.
04. Introducimos la alcachofa en el agua con limón y repetimos el proceso con el resto.

PREPARACIÓN DEL RISOTTO

01. Troceamos y deshuesamos el cordero y con lo sobrante de la carne prepararemos un caldo para luego cocinar el risotto. Ponemos agua a calentar en una cazuela y en ella los huesos y partes sobrantes de limpiar la carne de cordero, tendremos que tener más de un litro de caldo para nuestro risotto. Salamos ligeramente y cocinamos a fuego medio durante al menos 30 minutos.
02. Cortamos las alcachofas en dos mitades verticalmente y las escaldamos en el agua con limón hirviendo un par de minutos para ablandarlas un poco. Las reservamos.
03. Aderezamos la carne de cordero con perejil bien picado, un poco de ajo picado, sal y pimienta negra recién molida. En una sartén con una lámina de aceite de oliva marcamos el cordero hasta que nos quede doradito. Reservamos.
04. En una cazuela plana y ancha, pochamos la cebolla bien picada en aceite de oliva virgen extra Abril selección y añadimos una nuez de mantequilla, siguiendo la tradicional elaboración italiana, que le aportará cremosidad a la receta. Queremos que la cebolla nos quede transparente, que no se nos tueste.
05. Echamos el arroz, removemos y lo tostamos. Vertemos ahora un vaso de vino blanco y dejamos que evapore el alcohol. Añadimos el cordero a la cazuela y cocinamos a fuego medio hasta que comprobamos que el caldo está casi consumido. Siempre debe de haber un poco de caldo en la cazuela para evitar que llegue a secarse el arroz.
06. Repetimos añadiendo otro vaso del caldo de cocer el cordero, removemos con cuidado y añadimos ahora las alcachofas. Seguimos cocinando a fuego medio-bajo hasta que se consuma de nuevo el caldo. Vertemos de nuevo caldo hasta tener el arroz en el punto óptimo de cocción, es decir, que esté tierno pero también entero, un poco durito o "al dente".

07. En nuestro paquete de arroz Arborio nos recomendaban un tiempo de 14-15 min que hemos respetado y con ello hemos conseguido el punto deseado. Para aportarle una cremosidad final al plato procederemos a "mantecare" el arroz con el queso italiano. Rallamos unos 80-100 gr. de queso Parmigiano Reggiano sobre el arroz y removemos cuidadosamente para que se vaya integrando y le de esa textura cremosa que buscamos.
08. Servimos calentito en la mesa para disfrutar de ese punto de cremosidad tan característico de cualquier risotto italiano.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

