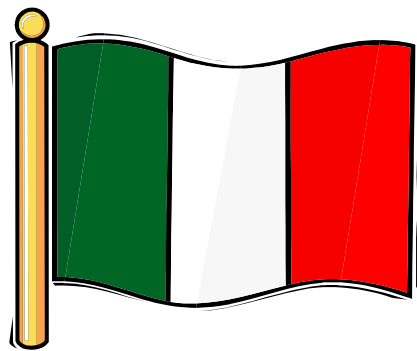


Mat fra andre land

ITALIA



Bildene i heftet er brukt med tillatelse fra: matprat.no

Bruschetta

150 g smårettsskinke
8 skiver bagett
2 ss olivenolje
2 båter hvitløk
2 stk. tomat
50 g ruccola



Framgangsmåte

1. Stek brødsnivene i olivenolje på begge sider, de skal være lysebrune. Så snart de er ferdige, gnir du dem med hvitløk.
2. Brun skinkebitene i en panne, og avkjøl.
3. Del tomatene i to, og fjern frøhusene. Hakk resten opp i fine terninger. Finhakk ruccolasalaten, og bland den sammen med tomater og skinke.
4. Legg de stekte brødsnivene på et fat, og fordel fyllet på skivene.

Pesto

1 sto bunt frisk basilikum
2 ss pinjekjerner
3 båter hvitløk
ca. 1 dl olivenolje
50 g revet parmesan
 $\frac{1}{2}$ ts salt
 $\frac{1}{4}$ ts pepper



Framgangsmåte

1. Bland sammen basilikum, presset hvitløk og pinjekjerner i en food-prosessor, hakker eller i en morter.
2. Tilsett oljen i en tynn stråle under røring.
3. Rør inn parmesan, og smak til med salt og pepper.

Carpaccio

4 porsjoner

12 tynne skiver oksefilet

sennepssaus

parmesanost



SENNEPSSAUS

2 ss rødvin

2 ss farin

4 ss fransk sennep

$\frac{1}{2}$ ts hvit pepper

6 ss olje

$\frac{1}{2}$ ss hakket dill

Framgangsmåte

1. For å få tynne skiver er det lurt å skjære opp fileten mens den er halvfrossen.
2. Tynne skiver oksefilet anrettes med sennepssaus og parmesanost.

Bruk gjerne ulike typer salat til.

1. Ha alle ingrediensene i en foodprosessor, og bland sammen til en glatt masse.

Minestronesuppe

4 porsjoner gir ca. 1 l suppe

40 g bacon
50 g gulrot
20 g kålrot
20 g purreløk
10 g selleri
20 g løk
20 g hodekål
10 g langkornet ris
10 g spagetti i biter
1 l kraft
1 dl tomatpuré
10 g frosne erter
10 g aspargesbønner
salt, hvit pepper, hvitløk



Framgangsmåte

1. Baconet kuttet i små terninger og freses i en kjele i ca. 2-3 minutter.
2. Gulrot, kålrot, purreløk, selleri, løk og hodekål kuttet i små terninger og freses sammen med baconet under lokk i ca. 4-5 minutter.
3. Tilsett langkornet ris og spagetti i biter.
4. Tilsett kraft og tomatpuré.
5. Kokes i ca. 20 minutter.
6. Smak til med salt, hvit pepper og hvitløk.
7. 10 minutter før servering has erter og aspargesbønner i suppen.

Lasagne

600 g kjøttdeig
olje til steking
1 stor løk (finhakket)
1 boks hermetisk tomat (400 g)
4 ss tomatpuré
2 fedd hvitløk
2 ss oregano
1 dl kjøttkraft

lasagneplater

Mornaysaus

80 g margarin/smør
80 g hvetemel
1 l melk (varm)
100 g revet ost
salt, pepper og muskatnøtt

ca. 100 g revet ost til toppen av lasagnen



Framgangsmåte

1. Lag kjøttsaus. Brun kjøttdeig. Tilsett finhakket løk. Ha i tomatpuré, hermetisk tomat, kjøttkraft, hvitløk. Kok noen minutter. Smak til med salt og pepper.
2. Lag en mornaysaus. Fres margarin og hvetemel sammen.
3. Spe med varm melk.
4. Kok opp - småkok i ca. 5-10 minutter. NB! Pass på at det ikke svir seg i bunnen.
5. Tilsett den revne osten. Smak til med salt, pepper og litt revet muskat.
6. Legges lagvis i en smurt ildfast form: kjøttsaus - ostesaus - lasagneplater. Ha minimum fire lag med saus og lasagneplater. Avslutt med ostesaus, og ha revet ost på toppen.
7. Dekk formen med aluminiumsfolie, og stek ved 180 °C i 50-60 minutter. De siste 15 minuttene *uten* folie.

Bolognese

Ingredienser

400 g kjøttdeig
1 stk. løk
2 stilker stilkselleri (stangselleri)
1 stk. gulrot
4 skiver bacon
ca. $\frac{1}{2}$ ts salt
 $\frac{1}{2}$ ts pepper
 $\frac{1}{4}$ ts malt muskat
2 ss tomatpuré
1 boks hermetiske tomater
3 dl kjøttkraft eller buljong



Framgangsmåte

1. Rens og finhakk grønnsakene. Skjær bacon i tynne strimler eller terninger.
2. Ha kjøttdeigen i varm panne, og stek den på middels varme. Ha i de finhakkede grønnsakene, bacon og tomatpuré. Hell over tomatene.
3. Tilsett kraften/buljongen, og la sausen koke i ca. 20 minutter. Smak til med krydder.

Pasta carbonara

10 porsjoner

500 g bacon

2 løk

5 eggeplommer

6 dl kremfløte

750 g tørket eller 1500 g fersk pasta.

1 ts nykvernet svart pepper

salt

150 g finrevet ost (parmesan)

gjerne parmesan i skiver til pynt



Framgangsmåte

1. Skjær baconet i små terninger.
2. Skrell og finhakk løken.
3. Brun baconet. Tilsett løken, og la den steke med til den er blank og mør.
4. Visp sammen eggeplommer og fløte.
5. Kok pastaen i rikelig med vann med salt. Kokes al dente.
6. Sil kokevannet fra pastaen. Ha pasta tilbake i kjelen sammen med bacon og løk.
7. Ha eggeplomme- og fløteblandingen over pastaen, baconet og løken. Rør raskt til eggeplommene koagulerer.
8. Smak retten til med pepper og salt.
9. Legg carbonaraen på tallerken eller fat.
10. Strø osten over, og server.

Risotto (enkel variant)

10 porsjoner

3 løk

300 g smør

900 g risottoris

3,5 dl hvitvin

3 l høsekraft

0,6 g safran

150 g revet parmesan

salt og pepper



Framgangsmåte

1. Skrell og finhakk løken.
2. Fres løken med halvparten av smøret til løken er blank.
3. Tilsett risen, og fres alt sammen til risen er blank og gjennomsiktig.
4. Tilsett hvitvinen, og la det hele koke opp mens du rører.
5. Kok opp høsekraften, og tilsett så mye at den så vidt dekker risen. Tilsett litt og litt væske etter hvert som den koker inn.
6. Tilsett safran, og rør rundt. Safran gir en guloransje farge.
7. Risottoen er ferdig like før all væsken er sugd opp av risen. Rør da resten av smøret og nyrevet parmesan inn i risen.
8. Smak til med salt og pepper.

Canneloni med hachis og mornaysaus

10 porsjoner

1 porsjon pasta (grunnoppskrift)
1 porsjon hachis (se nedenfor)
1 l mornaysaus
200 g revet ost

Hachis

Hachis er sammenkokt grovhakket kjøtt smaksatt på ønsket vis. På denne måten kan vi bruke opp avskjær og rester av forskjellig slags kjøtt.

4 ss rapsolje
50 g usaltet smør
4 hvitløkfedd, finhakkede
4 mellomstore løk, grovhakkede
1 kg hakket storfekjøtt (grov malt karbonadedeig)
2 ts salt
kvernet pepper
 $\frac{1}{2}$ kopp persille

Framgangsmåte

1. Lag pasta som i grunnoppskriften.
2. Kjevle ut deigen, og skjær den i firkanter på 6 x 8 cm eller 8 x 10 cm (bruk gjerne pastamaskinen, og del opp i firkanter etterpå).
3. Kok firkantene i lettsaltet vann.
4. Ta firkantene ut av vannet, og avkjøl dem i kaldt vann. Legg dem utover et klede for å tørke.
5. Fyll hver firkant med hachis, og rull dem sammen (canneloni).
6. Anrett cannelonien på et ildfast fat.
7. Napper med mornaysaus, og dryss over revet ost.
8. Gratiner i ovn ved 200 °C i ca. 15 minutter til osten er gyllen.

Hachis:

1. Varm olje og smør i en stor jerngryte til det er nøttebrunt. Tilsett hvitløken og løken i jerngryten. Fres til løken er myk og blank.
2. Tilsett kjøttet, og stek blandingen til kjøttet er jevnt brunet. Smak til med salt og pepper. Dryss persille over.

Pastadeig - grunnoppskrift 10 porsjoner

5 egg
2 ts salt
4 ss olivenolje
500 g hvetemel - helst *durumhvete*



Framgangsmåte

1. Knekk eggene i en blandebolle.
2. Tilsett salt og olje, og rør det hele godt sammen til en jevn masse.
3. Tilsett 6 ss av hvetemelet, og rør til det blir en jevn røre.
4. Bland resten av melet i røren, og kna det hele godt sammen til deigen er jevn og glatt.
5. Pakk deigen inn i et fuktig klede, og la den hvile i ca. 1 time.
6. Trykk deigen gjennom pastamaskinen, eller kjevle den ut. Form deigen til den formen du ønsker.

Osso bucco

ca. 3 kg kalveskank
1 ts salt
 $\frac{1}{2}$ ts pepper
6 ss hvetemel til å vende kjøttet i
6 ss olivenolje
4 ss smør
4 stk. gulrot
4 stk. stilkselleri (stangselleri)
3 stk. løk
3 båter hvitløk
2,5 dl hvitvin eller eplejuice
2,5 dl kjøttbuljong (utblandet)
2 bokser hermetiske tomater
1 bunt bladpersille
 $\frac{1}{2}$ ts tørket timian
 $\frac{1}{2}$ ts tørket oregano
2 stk. laurbærblad

Gremolata:

2 sitroner
2 bunter bladpersille
5 båter hvitløk



Framgangsmåte

1. Vend kjøttstykkene i en blanding av mel, salt og pepper, og brun dem i oljen. Legg kjøttet til side, og hell ut oljen.
2. Skjær gulrøtter, selleri, løk og hvitløk i små terninger, og fres grønnsakene i smør til de har fått litt farge. Ha så grønnsakene over i en kjele, og legg kjøttskivene over.
3. Hell vin/eplejuice og buljong i stekepannen, ha i finhakket persille og krydder, og kok opp.
4. Hell sausen over i kjelen. Ha i hermetiske tomater til slutt. La retten godgjøre seg i 2-3 timer. Bare hvis du er tålmodig og lar kjøttet putre vel og lenge, får du det riktig saftige og møre kjøttet.
5. Gremolata: Sitronskallet rives fint og blandes sammen med finhakket persille og hvitløk.
6. Legg kjøttet på serveringsfat, øs over grønnsakene og sausen, og strø over gremolata til slutt.

Serveres med godt brød.

Tips:

Selv om det i denne retten opprinnelig brukes kalvekjøtt, kan man godt bruke bogskiver av okse, eventuelt høyrygg.

Gnocchi

4 porsjoner

600 g mandelpotet

200 g hvetemel

2 eggeplommer

1 ts salt

Framgangsmåte

1. Kok potetene uten salt og med skall til de er møre.
2. La dem dampe godt av seg, skrell dem, og mos potetene som man gjør ved potetmos.
3. En presse er å anbefale, men om man ikke har dette, får man ty til gaffel eller en stamper. Potetene må moses helt slik at det ikke er klumper igjen. Bland melet med potetmosen, salt, og grovelt dette.
4. Elt inn eggeplommene (ev. parmesan og presset hvitløk om man ønsker dette), og jobb det sammen til en smidig deig. Rull deigen til en pølse med en diameter på ca. 2 cm. Skjær denne i ca. 2 cm lange biter, og rull disse til små kuler.
5. Gi kulene et lett trykk med en gaffel, slik at de får et fint mønster og blir "halvflate" (de skal ikke trykkes helt flate).
6. Vips, så er det ikke kuler lenger, men herlig gnocchi! Gnocchien kokes i lettsaltet vann (ev. buljongvann for mer smak) til de flyter opp. Når de flyter opp, er de ferdige, enkelt og greit. Renn av i dørslag, og server istedenfor vanlig pasta.

Pizzadeig - grunnoppskrift (italiensk)

0,5 l vann (kaldt)

1 g gjær

0,5 dl olivenolje

1 ss salt

1 kg italiensk hvetemel



Pizzasaus:

2 ss finhakket løk

2 fedd hvitløk

3 ss olivenolje

1 dl hermetisk hakket tomat

3 ss tomatpuré

salt, pepper, sukker

frisk oregano eller basilikum

Eksempler på fyll kan være:

skinke, kjøttdeig, pepperoni, ansjos,

paprika, parmaskinke

Framgangsmåte

1. Elt sammen.
2. Del i emner på 200 g.
3. Lag kuler, og sett på plater med plast i kjøleskap i minst 12 timer.
4. Kjevle ut, og ta på ønsket fyll.
5. Stekes på 250 grader (7-10 minutt)

1. Finhakk løk og hvitløk, og surr myk i olje.
2. Tilsett hermetisk tomat og tomatpuré. Kok opp, og la trekke til en fyldig saus i 20-30 minutter.
3. Smak til med salt, pepper, friske urter og sukker. Kok opp, og la sausen trekke i 3-4 minutter.

Panna cotta (6 personer)

3 plater gelatin

1 stk. vaniljestang

7,5 dl fløte

100 g sukker



Bringebærcoulis

200 g bringebær

75 g sukker

Framgangsmåte

1. Legg gelatinplatene i bløt i ca. 10 minutter.
2. Del vaniljestangen i to, og skrap ut frøene.
3. Kok opp fløte, sukker og vaniljestang.
4. Ta av platen, og sil hele blandingen.
5. Klem ut vannet av gelatinplatene, og rør dem i den varme fløteblandingen.
6. Ha i små glass, og avkjøl.

1. Kjør bær og sukker sammen med en stavmikser.
2. Sil sausen, og smak eventuelt til med mer sukker.

Tiramisu

12 porsjoner

6 eggeplommer

6 ss farin

750 g mascarpone (eller 400 g cottage cheese og 300 g crème fraîche)

skall av 1 sitron

3 små kopper kald espresso

1 dl konjakk

200 g fingerkjeks

kakao



Framgangsmåte

1. Pisk eggeplommer og farin til eggedosis.
2. Skjær inn ostemassen 1 ss om gangen, og tilsett revet sitronskall.
3. Bland espresso med konjakk, og dypp fingerkjeksen raskt i blandingen.
4. Kle en form med fingerkjeks.
5. Legg over halvparten av kremen, og stryk glatt.
6. Dypp resten av kjeksen i konjakkblandingen, og legg den på kremen, hell så resten av kremen over.
7. Settes kaldt i 2-3 timer.
8. Pudre med kakao før servering.

Ciabatta - italiensk tøffelbrød

Til fordeigen:

10 g gjær
6 dl vann
12 ss lunken melk
1 ts honning eller sukker
600 g hvetemel

Til deigen:

10 g gjær
1 l vann
2 ss olivenolje
1400 g hvetemel
6 ts salt

Framgangsmåte

Fordeigen:

1. Hell vann, melk og gjær i en stor bolle/bakke. Tilsett honning eller sukker, og rør om.
2. Bland inn melet til du har en løs røre. Dekk bollen med et håndkle, og la røren heve i 12 timer eller over natten (romtemp.).

Framgangsmåte

Deigen:

1. Rør ut gjæren i vannet. Hell gjærblandingen og olivenolje i fordeigen, og bland godt.
2. Rør inn mel og salt til en våt og klebrig deig. "Slå" deigen med tresleiv i 5 minutter. Etter hvert vil deigen få mer spenst og samle seg i midten av bollen, men den er for løs til å knas med hendene.
3. Dekk bollen med et kjøkkenhåndkle, og la deigen heve til den er tre ganger så stor og full av luftbobler (ca. 3 timer). Du skal ikke slå deigen sammen. Strø godt med mel på to stekebrett, og ha ekstra mel i nærheten til hendene.
4. Del deigen i 8 med deigskrape mens den ligger i bakebollen! Skyv delene forsiktig over på stekebrettene.
5. Form deigen til rektangler som er 30 cm lange. Ha godt med mel på hendene mens du drar i deigen. La fingrene gli langs sidene av brødet, og dytt kantene av deigen forsiktig inn på undersiden.
6. La brødene heve utildekket i 20 minutter.
7. Stek i forvarmet ovn på 210 °C til de er store og gylne, ca. 30 minutter.
8. Avkjøl på rist.



Focaccia con olive - italiensk brød med oliven

50 g gjær
5,2 dl vann
1500 g hvetemel
4 $\frac{1}{2}$ ts salt
2 $\frac{1}{4}$ dl olivenolje + olje til drypping
2,2 dl tørr hvitvin
600 g steinfrie oliven, grovhakkede
6 ss friske timianblader
3 ss hakket frisk oregano
flaksalt

Denne oppskriften kan varieres med ulike smakstilsetninger, f.eks.:

timian og grovt salt
soltørkede tomater
sardiner
bare urter

Framgangsmåte

1. Rør ut gjæren i vannet (37 °C).
2. Bland sammen mel og salt i bakebollen. Tilsett litt mel og salt i gjærblandingen til du får en tykk røre. Dekk til, og la deigen heve til den er løs og luftig, ca. 20 minutter.
3. Hell oljen og vinen i deigen. Rør inn resten av melet/saltet. Deigen skal være løs og klebrig. Elt/kna i 5-10 minutter til den er glatt og elastisk. Kna inn 375 g oliven og 1 ss timian på slutten.
4. Legg deigen i oljet bolle. Dekk til, og hev til dobbel størrelse, ca. 1,5-2 timer. Slå deigen sammen. Bearbeid i 5 minutter. La den deretter hvile i 10 minutter.
5. Ha deigen på et lett melstrødd bakebord. Del i tre. Kjevle hver del til en stor sirkel med en diameter på 24 cm. Sett brødene på en oljet stekeplate, dekk til, og etterhev til dobbel størrelse i ca. 1 time.
6. Lag forsiktig 1 cm dype groper i brødet med fingertuppene. Strø over oregano og resten av olivenene og timian og flaksalt.
7. Stek ved 190 °C i ca. 30 minutter (damp først). Drypp straks over litt ekstra olje, og sett brødene til avkjøling.



Grissini

Ca. 30 stk.

25 g gjær
3 dl melk
2 ss olje
 $\frac{1}{4}$ ts salt
1 ss sukker
450 g hvetemel

Til pensling:

havsalt, valmue- eller sesamfrø

Framgangsmåte

Vanlig gjærdeig:

1. Varm opp væsken til ca. 35 °C.
2. Rør gjæren ut i væsken. Tilsett fett, mel, farin, salt og lignende.
3. Røres i mikser med eltekrok.
4. Elt deigen til den slipper bollen (ca. 5 min.).
5. Heves til dobbel størrelse. Slå ned deigen, og hev videre i 15 minutter.
6. Slå deigen sammen, og del opp for videre utbaking.
7. Trilles ut til *tynne* stenger og heves.
8. Pensles og stekes på 200 °C i ca. 10 minutter.