

COCINA mía

La revista de cocina práctica y sana

Nº 108 AGOSTO-SEPTIEMBRE 2019
7,95 Euros. Only Spain

Sólo
1,95 €

Las **ensaladas**
pueden ser
un excelente
plato único

Las
mejores
ideas
PARA
EL VERANO
UN DIVERTIDO BUFÉ
PESCADOS A LA PARRILLA
TARTAS SALADAS
¿Y DE POSTRE? HELADOS,
POR SUPUESTO

Berquitas
de ceviche

80 PLATOS
PARA COMER BIEN EN
vacaciones
(sin trabajar demasiado)

CANARIAS 7,10 € (IVA INCLUIDO) INCLUIDO TRANSPORTE. MÉXICO 25,00 MXN



PASTA

(COMO SE HACE EN ITALIA)

Los hidratos de carbono son imprescindibles en nuestra dieta. Contrariamente a lo que se piensa, la pasta no engorda y es fuente de energía y salud. Te proponemos nuevas recetas, genuinas, originales y vistosas, recién llegadas de Italia para que renueves tus menús.



Nicoletta Negrini
Una de las grandes damas de la gastronomía italiana.

Con auténtica vocación

El pasado mes de abril, la República de Italia la condecoraba como miembro de la Orden de la Estrella de la Solidaridad Italiana por contribuir a la difusión de la cultura gastronómica de su país en España y Portugal. Hija y nieta de artesanos e industriales boloñeses, se ha instalado en España para dirigir su empresa de productos italianos, un gubeso emporio desde el que se distribuye un extenso listado de alimentos (pasta, quesos, vinos) que incluye los embudidos de la empresa familiar, Negrini Salumi. Hoy, explica para *Mia Cocina* algunas de sus recetas favoritas y sus trucos para preparar la pasta perfecta.

'Crespelle alla bolognese'

PREPARACIÓN: 30 MIN. COCCIÓN: 10 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS: para los crespelle: • 2 huevos • 2 cucharadas de harina • 250 ml de leche • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta. Para el relleno: • 50 g de mortadela de Bolonia • 200 g de ricota fresca de búfala • 100 g de queso Parmigiano Reggiano • una pizca de nuez moscada. Para la salsa: • 250 g de tomates amarillos en aceite (1 bote) • 1 diente de ajo.

En un bol, mezclar los huevos con la harina y la leche hasta obtener un compuesto líquido pero cremoso. Salpimentar al gusto. Dejar reposar.

Mientras tanto, preparar el relleno mezclando todos los ingredientes en una picadora hasta obtener una masa compacta. Poner en la batidora los tomates amarillos y el diente de ajo, emulsionar con parte del aceite de la conserva hasta obtener una salsa cremosa.

Para dar forma a las crespelle, calentar una cucharadita de aceite en una sartén

antiadherente, echar un cacito de la preparación y formar un disco muy fino. Después de 1 minuto, darle la vuelta y dejar unos segundos más.

Hacer un total de 8 crespelle e ir poniéndolas en un plato.

Echar una cucharada de relleno en el centro de cada crespelle, formar un saquito y cerrarlo atándolo con un cebollino.

Servir acompañadas de la salsa caliente. **Nota:** se pueden tener hechas con antelación y calentadas 60 segundos en el microondas antes de servir.

La mortadela de Bolonia

Este embudido está vinculado a la tradición gastronómica de la ciudad de Bolonia desde hace siglos, cuando los maestros salumeros (charcuteros) comenzaron a elaborarla a partir de carne picada hasta formar una pasta que se adorna con especias y hierbas aromáticas y a la que añaden pequeñas bollos de grasa de la cabeza del cerdo. Después se envasa en grandes trozos envueltos y se conserva, tocado al seco o en grandes estufas, de modo que la temperatura en el interior del embudido nunca descienda de 70 °C. El proceso ancestral ha variado poco y hoy es un producto con IGP (Indicación Geográfica Protegida).



La mozzarella

Es un queso fresco de pasta fillosa, elaborado con leche de búfala (especie bovina autóctona del sur de Italia), que se produce exclusivamente en la región de Campania bajo el control de la Denominación de Origen Protegida, cuyo sello deberá mostrar todas las que son auténticas. En el resto del mundo se producen otros mozzarellas pero su sabor y textura no son comparables. Su periodo de consumo es muy corto, cuanto más fresca está mejor, a medida que avanza se vuelve ácido y amargo. En Italia son muy populares la pizza, que se elabora con mozzarella, y la burrata, que aunque se puede confundir, es otro tipo de queso fresco, originario de la región de Puglia.



Para comprar y degustar

Tienda, espacio de degustación, escuela de cocina y sala de catas. Más completo imposible, y más agradable tampoco.

La Accademia del Gusto está pensada para ser un elemento dinamizador de iniciativas gastronómico-culturales con acento italiano. Lo mismo se puede adquirir productos de calidad, incluye una amplia selección de pasta fresca, que tomar un menú informal al mediodía probando diferentes ingredientes y recetas, asistir a una clase de cocina o

aprender sobre vinos italianos con una cata dirigida.

Una divertida experiencia es celebrar -a puerta cerrada- un cumpleaños, cocinando la cena con los amigos mientras se catan vinos, quesos, etc. También imparten clases de cocina para niños.

Accademia del Gusto

Cristóbal Bordini, 55. Madrid. Telf. 915 35 37 28.
accademiadelgusto.es.



'Lasagnette con caponata'

PREPARACIÓN: 20 MIN.

COCCIÓN: 20 MIN.

DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 250 g de láminas de pasta fresca para lasagna
- 1 cebolla
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 1/2 manojo de albahaca
- 2 mozzarellas de búfala
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta.
- Para decorar: • tomate frito • cebollino.

Limpia y corta todas las verduras limpias en dados pequeños.

Para hacer la caponata, calienta en una sartén el aceite de oliva y rehoga la cebolla. Añade, una a una, todas las verduras. Sazona y deja cocer hasta que estén al punto. Apaga el fuego y agrega la mitad del manojo de albahaca troceado con las manos.

Con ayuda de un cortapastas, corta las planchas de pasta en discos de unos 8 cm de diámetro.

Monta el plato alternando la pasta, la caponata y la mozzarella de búfala en trocitos. Espolvorea con hojitas de albahaca.

Precalienta el horno a 180 °C y cocerlos en él durante 10 minutos; servir caliente.

Antes de llevar a la mesa, adorna el plato con un cordón de tomate frito y unas briznas de cebollino.



'Tortelloni rossini'

PREPARACIÓN: 30 MIN.

COCCIÓN: 1 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Para la pasta de huevo fresca: • 150 g de harina
- 2 huevos frescos
- una pizca de sal.
- Para el relleno: • 100 g de foie-gras mi cuit
- 200 g de ricotta de búfala fresca
- A demás: • pimienta negra
- 100 g de mantequilla
- 4 cucharadas de queso Parmigiano Reggiano rallado.

Tamizar la harina encima de una mesa, añadir los huevos y la sal. Mezclar hasta obtener una masa compacta y uniforme. Dejar reposar unos minutos.

Mezclar en un bol el foie-gras y la ricotta con un tenedor. Estirar la pasta con el rodillo: redoblar varias veces sobre sí misma la hoja estirada hasta obtener unas láminas uniformes y muy finas. Cortarla en cuadrado.

Echar en el centro de los cuadrados una cucharadita de la mezcla de foie-gras y ricotta y doblarlos sobre sí mismos sellando bien los bordes.

En una sartén derretir a fuego lento la mantequilla con algunos granos de pimienta, sin que se queme.

Cocer los tortelloni durante 1 minuto en una cacerola con abundante agua y el punto de sal. Escumarlos y pasarlos a la sartén de la mantequilla. Saltearlos, espolvorearlos con el queso y servir inmediatamente.

Parmigiano Reggiano

De pasta dura, está queso posee una marcada complejidad de aromas y sabores, que se debe a varios factores: la cubierta atmósfera de las vacas, el intrincado proceso de elaboración y los largos tiempos de curación que soporta.

Se produce de manera artesanal y está regido por Denominación de Origen Protegida (DOP). El periodo mínimo es de 12 meses, pero la habitual es que se comercialicen a partir de los 18. Para evitar el fraude -cada vez más frecuente-, los grandes huesos de Parmigiano Reggiano tienen su nombre marcado a fuego en la corteza junto a miles de puntitos llamados.

Esta es la famosa marca de origen, que debe ser visible en cualquier foto, aunque sea pequeña.



Tipos

- Pasta de semola de grano duro, bien secada: espaguetis, macarrones... Se preparan con semola de trigo duro y agua -ocasionalmente, huevo- y se dejan secar.
- Pasta de huevo. Es fresca, por esto cocina antes. En Italia tradicionalmente se prepara en casa. Sus componentes de huevo y huevo; una vez estirada, se corta y se cocina.
- Pasta rellena. Se rellena al huevo, cortada y rellena (ravioli, tortellini). La mejor es fresca pero también se comercializa seca.



'Spaghetti alla carbonara' con calabacín

PREPARACIÓN: 15 MIN.
COCCIÓN: 8 MIN.
DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 400 g de spaghetti • 1/2 cebolla picada • 1 calabacín • 4 huevos
- 200 g de queso Parmigiano Reggiano • pimienta negra • sal • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.

Lavar, secar y cortar el calabacín en finas láminas.

Calentar el aceite en una sartén y pochar la cebolla. Añadir el calabacín y saltearlo durante unos minutos.

Aparte, en un bol, mezclar los huevos con el queso Parmigiano y salpimentar al gusto.

Cocer la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta que esté en su punto (unos 8 minutos, aunque depende del tipo de pasta y del fabricante). Escurrir bien y pasarla a la sartén con los calabacines; saltearla. Apagar el fuego y añadir el batido de huevo y queso. Remover bien para que el huevo se haga -sin que llegue a cuajarse- con el calor de la pasta. Servir caliente.

'Insalata' de pasta

PREPARACIÓN: 15 MIN. COCCIÓN: 8 MIN.
DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

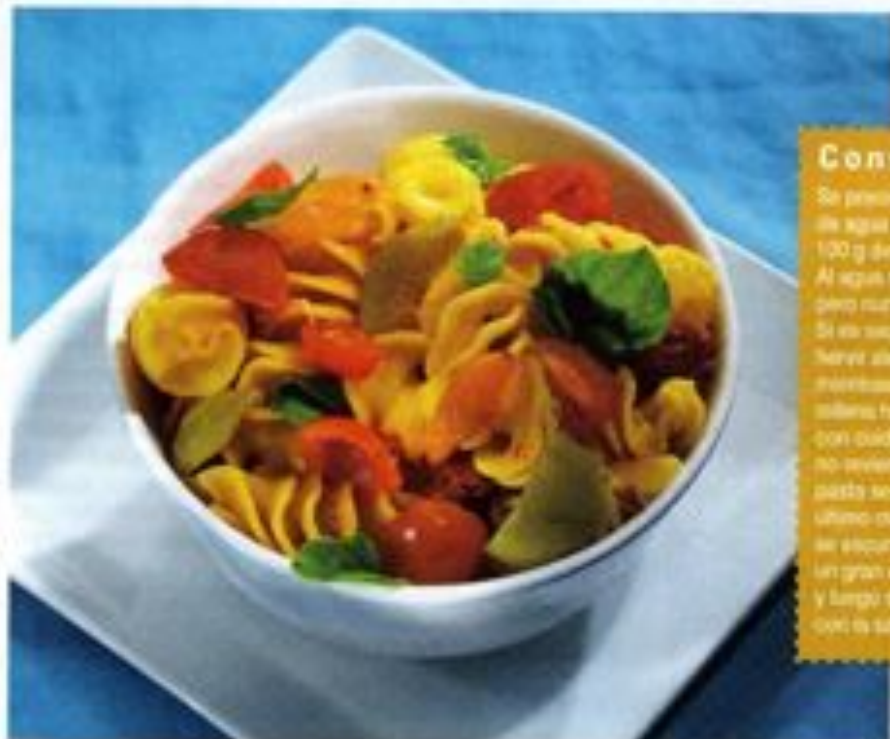
- 400 g de torti di vento (fusilli artesanales al huevo) • 150 g de tomates semisecos verdes • 150 g de tomates semisecos amarillos • 150 g de tomates semisecos rojos • 1 diente de ajo picado
- 1/2 manojo de albahaca • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 mozzarella de búfala ahumada • una pizca de sal • pimienta negra.

En una sartén saltear todos los ingredientes menos la pasta. Apagar el fuego, añadir la albahaca y dejar enfriar.

Cocer la pasta en una olla grande con agua salada hirviendo hasta que esté en su punto. (siempre conviene ver las indicaciones del fabricante).

Cuando la pasta esté al dente, escurrir y ponerla en una ensaladera grande.

Mezclar con la salsa preparada y servir inmediatamente.



Consejos

Se precisa 1 litro de agua por cada 100 g de pasta. Al agua se añade sal, pero nunca aceite. Si es seco, debe hervir ligeramente. Recuerda que la fresca cocina tal del momento con cuidado para que no revienta. Toda la pasta se cuece en el último momento, se escurre en un gran colador y luego se mezcla con la salsa.