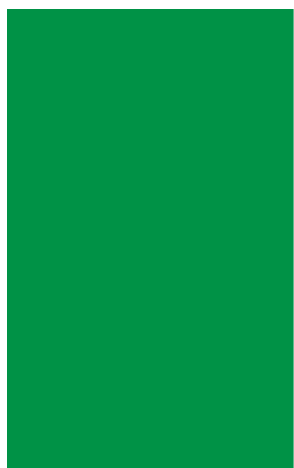


# Smaki Rzymu





**Fundusze  
Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **AUTORZY:**

Karolina Krzysteczko

Magdalena Czech

Joanna Dawid

Beneficjenci projektu „*Włoski rynek turystyczną szansą  
na rozwój zawodowy uczniów ZSP Nr 2  
w Rudzie Śląskiej*”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu  
Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER).

Ruda Śląska - wrzesień 2015 rok



**Fundusze  
Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **SPIS TREŚCI**

WSTĘP .....	4
SMIAK WŁOSKIEJ TRADYCJI .....	5
PRZEPISY .....	6
BRUSCHETTA .....	7
PIZZA BIANCA .....	8
MAKARON CACIO E PEPE .....	9
SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA .....	10
RIBOLLITA .....	12
ABBACCHIO AL FORNO CON PATATE .....	14
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA .....	15
PANNA COTTA .....	16
TIRAMISU .....	17
GELATO ALL'ALBICOCCA .....	18
ŹRÓDŁA .....	19



**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## WSTĘP

W latach 2014- 2016 r. w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej po raz trzeci został zrealizowany projekt staży zagranicznych. Projekt współfinansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój.

W projekcie „*Włoski rynek turystyczną szansą na rozwój zawodowy uczniów ZSP Nr 2 w Rudzie Śląskiej*” uczestniczyli uczniowie klas drugich i trzecich uczący się zawodów technik hotelarstwa, technik organizacji i usług gastronomicznych, technik obsługi gastronomicznej, technik ekonomista. 48 uczniów wyjechało na staże zawodowe do Włoch - dwie grupy do Rzymu, jedna do Rimini. Pierwsza 16 osobowa grupa w maju 2015 roku przez okres czterech tygodni realizowała cele projektu, pracując pięć dni w tygodniu u włoskich pracodawców, poznając życie codzienne mieszkańców Rzymu, włoską kulturę oraz zabytki Rzymu i jego okolic. Niniejszą książkę kucharską tworzą przepisy, które uczestnicy projektu, uczący się zawodu technik żywienia i usług gastronomicznych, mieli możliwość poznać, wypróbować i degustować w czasie swoich praktyk w włoskich restauracjach.



## **SMAK WŁOSKIEJ TRADYCJI**

Kuchnia włoska zaślęnęła prostotą i smakowitością potraw. Choć uważa się, że najważniejszą rolę odgrywają w niej potrawy mączne oraz owoce morza, nie jest to kuchnia monotonna.

Bogactwo i różnorodność smaków wiążą się w dużej mierze z regionem, w którym potrawy są przyrządzane. Północ kraju to potrawy przyrządzane raczej na maśle. Przeważają tu mięsa i ryby, a z owoców spotykamy wiśnie, jabłka, gruszki, śliwki czy morele.

Wśród warzyw niepodzielnie króluje pomidor. Jest on używany w kuchni włoskiej we wszystkich postaciach: cały, w postaci przecieru, pasty, soku, a nawet dżemu. Jest suszony, marynowany, solony, kiszony oraz grillowany i wędzony. Innymi popularnymi warzywami są dynie, bakłażany, por, cebula, brokuły, cykoria, papryki, karczochy, ogórki, szparagi, jarmuż, kapusta, fasola i kapary. Włosi - podobnie jak Francuzi - czynią z jedzenia wielką sztukę. Jednak polega ona raczej na łatwości wykonania potrawy i doborze składników, aniżeli na wyrafinowanych technikach czy specyficznych i trudno dostępnych produktach. Wynika to w dużej mierze ze stylu życia Włochów i ich południowego temperamentu, który sprzyja organizowaniu częstych, niejednokrotnie spontanicznych i niezapowiedzianych spotkań towarzyskich. W takich okolicznościach przydaje się umiejętność przygotowania nieskomplikowanego, ale smakowitego poczęstunku.



**Fundusze  
Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY**



# PRZEPISY



## **BRUSCHETTA Z POMIDORAMI I SOSEM MUSZTARDOWO-PAPRYKOWYM**

### **Składniki**

- bagietka pszenna - 8 kromek o szerokości 1 cm
- 2 średnie pomidory
- 1 łyżka sosu musztardowo-paprykowego Tarsmak
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 gałązki świeżej bazylii
- sól, świeżo zmielony pieprz



### **Przygotowanie**

Pomidory pokroić w drobną kostkę, dodać sos musztardowo-paprykowy marki Tarsmak, posiekany drobno czosnek i bazylię. Doprawić do smaku solą, świeżo zmielonym pieprzem, dodać oliwę i wymieszać. Nakładać na ciepłe tosty przygotowane z bagietki.





## PIZZA BIANCA

### Składniki:

- 200 g mąki pszennej jasnej
- 100 g mąki pszennej chlebowej
- 30 ml oliwy
- ok. 170 g wody
- 1 łyżeczka soli
- 7 g drożdży suchych lub 15 g świeżych
- rozmaryn, parmezan lub pecorino



### Przygotowanie

Wszystkie składniki wrzuc do miski. Drożdże

wcześniej roztop w wodzie i dopiero wtedy wlej do miski. Wyrób ciasto. Włóż do miski i zostawiam na ponad godzinę, by wyrosło. W tym czasie powinno podwoić objętość. Rozplaszcz na papierze do pieczenia. Posmaruj oliwą, posyp solą, wstaw do nagrzanego do 230°C piekarnika i piecz 20 minut, do zrumienienia.





## MAKARON CACIO E PEPE

### Składniki

- 1 opakowanie świeżego makaronu tagliatelle
- 150g startego sera Pecorino Romano
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu
- sól

### Przygotowanie

Tagliatelle ugotuj zgodnie ze wskazówkami z opakowania. Odcedź zachowując nieco wody z gotowania. Do miski wsyp ser, wlej około 125 ml gorącej wody z gotowania makaronu i mieszaj do uzyskania kremowego sosu. Wymieszaj z makaronem, posyp pieprzem.





# SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA

## Składniki

- 1 łyżka oliwy
- 1 cebula
- 125 g suszonego boczku - pancetty
- 5 plasterków włoskiego salami
- 2 plasterki szynki parmeńskiej
- 2 suszone papryczki chili
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/4 szklanki białego lub czerwonego wina
- 2 puszki pomidorów
- około 320 g makaronu spaghetti
- 4 łyżki świeżo startego sera Pecorino lub Parmezanu

## Przygotowanie

Do garnka wlać 1 łyżkę oliwy i zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać papryczkę oraz pokrojone w kostkę: boczek, salami, szynkę i smażyć przez około 12 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodać koncentrat pomidorowy i smażyć razem przez około 3 minuty, następnie wlać wino a po minucie dodać pomidory w puszcze Zagotować, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez godzinę. Na koniec doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Ugotować makaron w osolonej wodzie, odcedzić. Makaron włożyć z powrotem do garnka, ustawić na małym ogniu, dodać gorący sos pomidorowy i wymieszać. Podgrzewać przez około pół minuty, następnie nałożyć na talerze i posypać tartym serem.



**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY







# **RIBOLLITA**

## **(TRADYCYJNA WŁOSKA ZUPA WARZYWNA)**

### **Składniki:**

- 1 marchewka pokrojona w półplasterki
- pół selera pokrojonego w 1-centymetrową kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 biała część pora pokrojona w plasterki
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 2 l wywaru warzywnego z kostki
- po pół puszki fasoli konserwowej czerwonej i białej
- duża garść poszatowanej kapusty czerwonej
- duża garść poszatowanej kapusty włoskiej lub białej
- 2 ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 3 łyżki oliwy Mastr' Olivo o smaku bazylii
- 1 puszka pomidorów
- 1 opakowanie paluszków grissini
- 100 g startego sera Mozzarella Cucina Galbani
- sól, pieprz
- posiekana natka pietruszki



## Przygotowanie

W garnku rozgrzej oliwę, dodaj marchew, seler, pora, cebulę i czosnek. Zeszklij przez 7 minut na średnim ogniu. Zalej wywarem, wrzuć oba rodzaje kapusty i gotuj 10 minut. Po tym czasie dodaj ziemniaki, fasolę oraz rozdrobnione pomidory z puszki. Gotuj do miękkości około 20 minut. Po tym czasie zupa jest gotowa. Nalej ribollitę do misek, posyp mozzarellą i natką pietruszki, skrop oliwą. Podawaj z paluszkami grissini.





## ABBACCHIO AL FORNO CON PATATE (JAGNIĘCINA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI)

### Składniki

- 1 kg łopatki jagnięcej
- 1 kg ziemniaków pokrojonych w w duże kawałki
- 70 gr szynki parmeńskiej pokrojonej na kawałki
- główka czosnku
- kilka gałązek  
rozmarynu
- 5 liści laurowych
- pół szklanki białego  
wina
- oliwa



### Przygotowanie

Piekarnik rozgrzać do 180 st C. Mięso po nakłuwać długim cienkim nożem i ponadziewać ząbkami czosnku z rozmarynem oraz szynką parmeńską. Dno brytfanny wysmarować oliwą i wyłożyć liśćmi laurowymi.

Na wierzch ułożyć jagnięcinę. Skropić ją oliwą, posolić oraz popieprzyć. Dookoła ułożyć ziemniaki i skropić je oliwą. Mięso z ziemniakami piec około 1 – 1,5 godziny. W międzyczasie skrapiać je winem i obracać ze strony na stronę.





## SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

### Składniki

- 8 kotletów cielęcych
- 8 dużych liści szalwii
- 8 plastrów prosciutto
- 1 szklanka białego wina
- 1 szklanka mąki
- 2-3 łyżki klarowanego masła
- sól i pieprz
- 16-20 białych szparagów

### Przygotowanie

W dużym, wysokim garnku zagotować lekko osoloną wodę. Szparagi obrać cienko ze skóry i włożyć do gotującej się wody. Powinno się je gotować około 10-15 minut.

Kotlety cielęce rozbić. Na każdym położyć plaster prosciutto i listek szalwii, który trzeba przypiąć wykałaczką. Kotlety odwrócić i obsypać mąką. Na patelni roztopić masło, na rozgrzanym tłuszczu ułożyć kotlety szalwią do dołu. Smażyć minutę, odwrócić, podsmażyć. Kolejny raz odwracamy, doprawić solą i pieprzem, po kolejnym odwróceniu listki szalwii powinny być na górze. Dolać wino, poczekać aż odparuje mniej więcej 1/3 płynu. Szparagi odcedzić, wyłożyć na talerze. Z patelni zdjąć kotlety, a powstałym sosem całość skropić i podawać.







## PANNA COTTA

### Składniki

- ok. 100 ml mleka
- 400 ml śmietanki kremówki 36%
- 50-70 g cukru pudru
- 1 laska wanilii
- 1 łyżka żelatyny + 1/3 szklanki wrzątku
- pół szklanki truskawek (mogą być mrożone) na mus

### Przygotowanie

Śmietankę, mleko wlej do rondelka dodaj cukier puder i wymieszaj. Dodaj ziarenka z wanilii i laskę wanilii w całości po wydrążeniu. Gotuj. Gdy całość się zagotuje to wyłącz ogień, wyjmij laskę wanilii i dodaj rozpuszczoną we wrzątku żelatynę. Wymieszaj. Odstaw w rondelku by przestygło. Kiedy deser zaczyna być gęstszy to wtedy nalej do kokilek, foremek czy pucharków. Schowaj do lodówki na kilka godzin aż się zetnie. Truskawki miksuj i polewam deser.





## TIRAMISU

### Składniki

- 4 łyżki cukru
- 4 żółtka
- 500 g serka mascarpone
- skórka starta z 1 cytryny
- 400 ml zimnego espresso
- 40 ml brandy
- 150 g - 200 g biszkoptów
- gorzkie kakao

### Przygotowanie

Żółtka ubić z cukrem. Dodać mascarpone, skórkę cytrynową i wymieszać dokładnie łyżką. Przygotować płaskie, szklane naczynie. W miseczce wymieszać espresso z brandy. Zanurzać w tym połowę biszkoptów i układać na dnie naczyń. Na biszkopty wyłożyć połowę masy z mascarpone. Powtórzyć procedurę z pozostałymi biszkoptami i ponownie przykryć warstwą mascarpone używając reszty masy. Przykryć i odstawić na co najmniej 5 godzin w lodówce, najlepiej na noc. Przed podaniem oprószyć kakao.





## **GELATO ALL'ALBICOCCA (LODY MORELOWE)**

### **Składniki**

- 500 g dojrzałych moreli
- 200 g cukru
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki morelowego brandy
- 200 ml śmietanki kremówki
- 200 ml mleka 3,5%
- 100 ml mleka skondensowanego niesłodzonego

### **Przygotowanie**

Miksujemy blenderem morele z cukrem, aż utworzą gładkie purée. Dodajemy sok z cytryny i alkohol, ponownie miksujemy. Teraz dolewamy śmietanę i oba rodzaje mleka. Ponownie miksujemy. Wstawiamy do lodówki lub zamrażarki, żeby masa się bardzo dobrze oziębła. Wlewamy do maszyny do lodów i mrozimy lody w/g instrukcji maszyny.





**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2  
w Rudzie Śląskiej

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## ŹRÓDŁA

[http://www.mojegotowanie.pl/przepisy/przekaski/bruschetta\\_z\\_pomidora\\_mi\\_i\\_osem\\_musztardowo\\_paprykowym](http://www.mojegotowanie.pl/przepisy/przekaski/bruschetta_z_pomidora_mi_i_osem_musztardowo_paprykowym)

<http://www.kwestiasmaku.com/pasta/allamatriciana/przepis.html>

<http://www.kuchnianadatlantykiem.com/2014/07/lody-morelowe-we-woskim-stylu-czyli.html>

[http://www.milionkobiet.pl/files/2015\\_07/lody-brzoskwiniowe-9becda88c2f01f2c9f9edf969503bf98\\_f1b82a.jpg](http://www.milionkobiet.pl/files/2015_07/lody-brzoskwiniowe-9becda88c2f01f2c9f9edf969503bf98_f1b82a.jpg)

<http://bibliasmakow.pl/saltimbocca-alla-romana-czyli-lewa-reka-przez-prawe-ucho-z-dedykacja-dla-marii/>

<http://kotlet.tv/pizza-bianca/>

<http://www.notatnikkuchenny.pl/?p=6242>

[http://podroze.gazeta.pl/podroze/1,114158,12472830,Rzym\\_jedzenie\\_\\_Kuchnia\\_Rzymu.html](http://podroze.gazeta.pl/podroze/1,114158,12472830,Rzym_jedzenie__Kuchnia_Rzymu.html)

<http://kotlet.tv/panna-cotta/>

<http://allrecipes.pl/przepis/3899/klasyczne-w-oskie-tiramisu.aspx>

[http://wloskiesmaki.biedronka.pl/przepisy/26/ribollita\\_tradycyjna\\_zupa\\_w\\_arzywna](http://wloskiesmaki.biedronka.pl/przepisy/26/ribollita_tradycyjna_zupa_w_arzywna)