



SMAKI PIEMONTU



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Tytuł projektu: *Dziś pracując, zyskuję przyszłość - staże zagraniczne uczniów ZSP Nr 2 w Rudzie Śląskiej*

Nr projektu: POWERVET-2016-1-PL01-KA102-024555

Realizacja: Turyn 8 maja – 2 czerwca 2017 r.

W stażu zagranicznym uczestniczyło 18 uczniów uczących się zawodu technik żywienia i usług gastronomicznych, technik hotelarstwa, technik obsługi turystycznej i technik ekonomista



ROZDZIAŁY

Wprowadzenie	3
Unia Europejska	4
Dania główne	5
Makarony	6
Dania warzywne	7
Napoje	8
Desery	9
Indeks	10



SPIS TREŚCI

Kuchnia piemoncka jest blisko spokrewniona z francuską, ma wyrafinowane cechy, ale jej korzenie sięgają rdzennej tradycji kulinarnej, w której ważne miejsce zajmują takie składniki jak zbierane w tutejszych lasach aromatyczne trufle, czosnek, dziczyzna i świeże warzywa, ale także ser i ryż jako podstawa lokalnej kuchni.

To właśnie z tego regionu wywodzi się gorgonzola, jeden z najbardziej znanych włoskich produktów eksportowych.

WPROWADZENIE



RISOTTO ALLA PIEMONTESE

Składniki	Przygotowanie
350 G RYŻU	Gotować ryż na dużym ogniu w rosole około 15 minut, od czasu do czasu mieszając. Zdjąć garnek z ognia, dodać masło, parmezan i trochę gałki muskatołowej. Zostawić na kilka minut, następnie przełożyć ryż do uprzednio podgrzanej głębokiej miski. Risotto połączyć sosem z pieczeni, posypać wiórkami z trufl i podawać.
1 L GORĄCEGO ROSOŁU	
50 G MASŁA	
40 G TARTEGO PARMEZANU	
STARTA GAŁKA MUSZKATOŁOWA	
40 G SOSU PIECZENIOWEGO	
SÓL	
TRUFLE	

CARNE CRUDA ALL'ALBESE

Składniki	Przygotowanie
1 KG KULKI CIEŁĘCEJ	Mięso pokroić na małe kawałeczki i przepuścić przez maszynkę do mielenia. Sardele i czosnek drobno posiekać, włożyć do miski i skropić sokiem cytrynowym. Dodać oliwę z oliwek i trochę wody, doprawić solą i pieprzem, a następnie połączyć wszystkie składniki. Mięso wymieszać z sosem i odstawić na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem jeszcze raz dobrze wymieszać i ozdobić wiórkami z trufl i.
4 FILETY Z SARDELI	
1 ZĄBEK CZOSNKU	
SOK Z CYTRYNY	
250 ML OLIWY Z OLIVEK EXTRA VERGINE	
SÓL I PIEPRZ	
BIAŁE TRUFLE STRATE NA WIÓRKI	

DANIA GŁÓWNE



PASTA ALLA NORMA Z BAKŁĄŻNEM I POMIDORAMI

Składniki	Przygotowanie
500 G MAKARONU	<p>Na początku podsmażyć cały czosnek i dodać oczyszczone pomidory pokrojone w kawałki oraz kilka liści bazylii.</p> <p>Przyprawić solą i pieprzem oraz gotować na małym ogniu do momentu aż powstanie gęsty sos. Ściągnąć z ognia, przetrzeć przez drobne sito i odłożyć na bok tak otrzymany sos. Umyć bakłażany usuwając niejadalne części.</p> <p>Bakłażana pokroić w kostkę, następnie usmażyć w dużych ilościach na tłuszczu .</p> <p>Po usmażeniu bakłażany należy osuszyć z nadmiaru tłuszczu. Ugotować makaron al dente, wymieszać z sosem pomidorowym oraz podawać z smażonymi bakłażanami. Do dekoracji dodać kilka liści bazylii i na koniec posypać świeżo startą ricottę.</p>
1 KG DOJRZAŁYCH POMIDORÓW	
4 LOKALNE BAKŁAŻANY (CAPONATA)	
PĘCZEK BAZYLI	
2 ZĄBKI CZOSNKU	
SÓL I PIEPRZ	
RICOTTA DO SMAKU(SŁONA)	

MAKARONY



CAPONATA RECIPE

Składniki	Przygotowanie
10 BAKŁAŻANÓW 1 DUŻY SELER (SEDANO) 1 CEBULA 300 G ZIELONYCH OLIVEK 3 ŁYŻKI MARYNOWANYCH LUB SOLONYCH KAPARÓW 1.5 LITRA ŚWIEŻEGO SOSU POMIDOROWEGO SÓL I PIEPRZ DO SMAKU 1 SZKLANKA OCTU (OK 200 ML)	Umyć bakłażany usunąć łodygi wraz ze skórką. Pokroić go w dość duża kostkę i obsmażyć na gorącym tłuszczu. Położyć do osuszenia na papierze. Osolić wodę. Oczyścić seler usuwając wszystkie zielone części, pokroić na kawałki i gotować w wrzątku. Pokrojoną cebulę przysmażyć na dużej patelni dodając ugotowany seler, z oliwek usunąć pestki posiekać oliwki i kapary (jeśli kapary są w zalewie słonej najlepiej przed smażeniem je obmyć). Dodać bakłażany(wcześniej usmażone na tłuszczu), sos pomidorowy, gotować przez kilka minut. Ocet zmieszać z cukrem oraz dodać do reszty składników na patelnię. TO DANIE KTÓRE NAJLEPIEJ SMAKUJE NA ZIMNO!!!!
2 ŁYŻKI CUKRU	

DANIA
WARZYWNE



TIRAMISU

SKŁADNIKI

250 G SERKA MASCARPONE

2 JAJKA

3 DUŻE ŁYŻKI CUKRU

400 G

**LADYGFINGERÓW(SAVOIARDI
PO WŁOSKU)**

1 FILIŻANKA ESPRESSO

3 ŁYŻKI KAKAO W PROSZKU

**2 ŁYŻKI MARSALI LUB
BRANDY**

Do dużej miski wsypać cukier i dodać żółtka jaj. Ubijać do momentu aż wszystkie składniki połączą się razem w lekką kremową masę. Dodać mascarpone i połowę marsali, wymieszać ponownie mikserem. Ubić jajka na sztywno i dodać do wcześniej ubitego kremu. Delikatnie wymieszać, wlać espresso w płytkie naczynie oraz dodać pozostałe marsala, dobrze wymieszać.

W przygotowanym roztworze maczać podłużne biszkopty przez kilka sekund aż zostaną dobrze nasączone. Ułożyć je na dnie szklanego naczynia do połowy rozłożyć krem przykryć pozostałymi biszkoptami i na zmianę aż do wypełnienia naczynia.

Do dekoracji posypać kakaem. Chłodzić w lodówce przez 4-5 godzin lub najlepiej przez całą noc

DESERY



INDEKS

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=fBUlhalD&id=C1CFFB1A3AA7D9BD04A3FE76DC69525FD7607DBE&thid=OIP.fBUlhalDKqGzmMlwS4QOPgHaFy&q=pasta+ala+norma+z+baklazasnem&simid=607999167480138976&selectedIndex=0>

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=OL1mzO60&id=9AD4CA93F2C0FB7694512358B9D318A6ACC53AEC&thid=OIP.OL1mzO60oJTJKof1X_dzsgHaE4&q=risotto+z+warzywami&simid=608044737071025400&selectedIndex=2

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=69HubsRl&id=94F28D64E6DA966727104299844BA1790788A3C&thid=OIP.69HubsRlRFV-YvjmCqC1IAHaEL&q=smaki+w%c5%82och&simid=608045235290180815&selectedIndex=6>

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=edEXs9Az&id=482BBC8DFD6F7134E7973754FB4FB09F1C522D15&thid=OIP.edEXs9AzHHQdM0fovAcqWQHafj&q=tiramisu&simid=608000447392973005&selectedIndex=63>

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=CCqm91zP&id=19AA2F3F3246B30DAD09D4D8308429AE9A0FFC56&thid=OIP.CCqm91zPA2zsQnPtiGnH3QHaE8&q=caponata+recipe&simid=608048671287214923&selectedIndex=1>

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=98%2fTvzNN&id=FD8E423334154097F99827AE532AF400418E1600&thid=OIP.98_TvzNNN7XRtKfktovbbQHaEU&q=turyń&simid=608052794430328707&selectedIndex=43

