

MARILISA MAFFEI



Pomodoro Tomate

ideas y recetas de cocina italiana...en Chile



PER CLOE

Pomodoro di Marilisa Maffei

A cura di:

Maria Laura Bordin

Paolo Maffei

MARILISA MAFFEI

Arte Paolo Maffei

In collaborazione con

Archivio Storico Tono Zancanaro



PomodoroTomate

ideas y recetas de cocina italiana...en Chile

Las recetas Sommario a pagina 8 - Le ricette Sommario a pagina 9





PomodoroTomate

ideas y recetas de cocina italiana...en Chile



Info

Yo y Pomodoro

El tomate / pomodoro es uno de los símbolos de la cocina italiana. Sin embargo, es un fruto americano, que fue traído a Europa en el siglo XVI, igualmente que las papas y el maíz. De forma similar, las berenjenas llegaron de la India, a través de los árabes, y hay quien dice (equivocándose) que los espaguetis llegaron desde China.

La cocina tradicional italiana es el resultado de un gran proceso de mestizaje. A lo largo del tiempo y en cada región, tantos los platos de alta cocina, como los de la cocina popular han continuamente sido re-inventados, incorporando nuevos ingredientes, nuevas técnicas de preparación y conservación, nuevas modas, nuevas maneras de entender el gusto.

Yo, Marilisa, italiana, llevo viviendo en Chile hace algunos años. Llegando a este país y acostumbrada a los sabores de la cocina “italiana”, he tenido que enfrentarme con varios dilemas: ¿Cómo hacer una pasta al pesto sin los pinoli y con una albahaca que sabe distinto a la italiana? ¿Se puede hacer un buen tiramisú sin gastar una fortuna para comprar mascarpone? ¿Dónde encontrar una buena marca de fideos? ¿Es posible vivir sin el queso stracchino?

Un poco como el tomate fue re-inventado cuando llegó a Italia, mudándome a un nuevo continente he tenido que adaptar mi manera de cocinar a los ingredientes locales. El blog “Pomodoro” quiere compartir los experimentos culinarios del día a día, de una italiana que vive en Chile.



PomodoroTomate

Idee e ricette di cucina italiana...in CileInformazioni



Io e Pomodoro

Il pomodoro/pomodoro è uno dei simboli della cucina italiana. Si tratta però di un frutto americano, portato in Europa nel XVI secolo, proprio come le patate e il mais. Allo stesso modo, le melanzane arrivarono dall'India, attraverso gli arabi, e c'è chi sostiene (erroneamente) che gli spaghetti provenissero dalla Cina.

La cucina tradizionale italiana è il risultato di un grande processo di mescolanza. Nel tempo e in ogni regione, sia i piatti dell'alta cucina che quelli della cucina popolare si sono continuamente reinventati, incorporando nuovi ingredienti, nuove tecniche di preparazione e conservazione, nuove mode, nuovi modi di intendere il gusto.

Io, Marilisa, italiana, vivo in Cile da alcuni anni. Arrivando in questo paese e abituato ai sapori della cucina “italiana”, mi sono dovuto confrontare con diversi dilemmi: come fare una pasta al pesto senza pinoli e con un basilico che abbia un sapore diverso da quello italiano? Si può fare un buon tiramisù senza spendere una fortuna per comprare il mascarpone? Dove trovare una buona marca di noodles? È possibile vivere senza stracchino?

Un po' come il pomodoro è stato reinventato quando è arrivato in Italia, spostandomi in un nuovo continente ho dovuto adattare il mio modo di cucinare agli ingredienti locali. Il blog “Pomodoro” vuole condividere gli esperimenti culinari quotidiani di un italiano che vive in Cile.

Las recetas

aperitivo	1	Esparragos y huevos	57
Campari Orange	1	Flores de zapallo italiano rellenos	59
cocina italiana	3	Conservas: atrapar el verano en conservas	69
¿Cual es la receta original?	3	queso	71
Cómo elegir y cocinar la pasta	5	Como hacer ricota casera	71
Como elegir los tomates	7	Queso oveja	73
«Pomodoro in tutte le salse»: la salsa de tomate fresco	11	Refrigerador: Como conservar y servir los quesos maduros	75
Pasta con tomates al horno	13	Dulces	77
Pasta con brócoli	15	Membrillo	77
Mariscos Pacificos. Espagutis con machas al pil-pil	19	Crumble de membrillos y peras	79
Frutti di mare del Pacifico. Spaghetti alle vongole in salsa pil-pil	20	Mermelada de membrillo	79
Lo que queda del Dieciocho: Espaguetis al pepe	23	Cake de limón	83
Tortellini	25	Las galletas amarillas: «zaeti»	87
aliños	27	Postre de invierno: cake chocolate y peras	93
Sal de apio	27	Crostata «Ricotta e amaretti»	97
Pesto de albahaca	29	DA CATALOGARE	101
Atrapó	33	Ají	101
Reineta al horno con puré de habas	33	Almuerzo de verano	103
Postal de verano. Empanadas de mariscos	35	Caprese	105
Verduras	41	bloody mary	107
Tarta salada (o quiche) de verduras	41		
Ensalada de betarragas y papas con salsa al cilantro	47		
Calabacin	51		

Le ricette

Aperitivo	2	Insalata di finocchi e arance	64
Campari Arancia	2	Papas salteadas con romero y merquen / alioli con ajo chilota.	67
Cucina Italiana	4	Patate saltate con rosmarino e merquen / alioli all'aglio di Chiloé.	68
Qual è la ricetta originale?	4	Conserven: Catturare l'estate nelle conserve	70
Come scegliere e cucinare la pasta	6	Formaggio	72
"Pomodoro in tutte le salse": Salsa di pomodoro fresco	12	Come preparare la ricotta in casa	72
Pasta con pomodori al forno	14	Formaggio di pecora	74
Pasta con broccoli	16	Frigorifero: Come conservare e servire i formaggi stagionati	76
Avanzi dei festeggiamenti del 18 settembre: Spaghetti con Pebre	24	Dolci	78
Tortellini	26	Mela cotogna	78
Condimenti	28	Crumble di mele cotogne e pere	80
Sale di sedano	28	Confettura di mele cotogne	80
Pesto al basilico	30	Torta al limone	84
Pescato	34	Biscotti gialli: "Zaeti"	88
Nasello cileno al forno con puré di fave	34	Dessert invernale: Torta al cioccolato e pere	94
Cartolina d'estate. Empanadas di pesce.	36	Crostata "Ricotta e Amaretti"	98
Cartolina culinaria. Saluti galiziani (Polpo alla galiziana)	40	DA INSERIRE IN CATALOGO	102
Verdure	42	Peperoncino	102
Quiche di verdure	42	Pranzo estivo	104
Insalata di barbabietole e patate con salsa al coriandolo	48	Caprese	106
Zucchine	52	bloody mary	108
Asparagi e uova	58		
Fiori di zuccina ripieni	60		
Ensalada de hinojos y naranjas	63		

APERITIVO

Campari Orange

Para dar la bienvenida a la nueva categoría de los Aperitivos y Drinks, elegí proponerles un soft drink rico y simple de hacer, el Campari Orange.



El Campari es un licor italiano de característico color rojo y sabor amargo. La primera producción remonta al 1860 en una pequeña fábrica en Novara en el norte de Italia, para llegar en Milán en el Café Campari en la plaza del Duomo algunos años más tardes. Desde este momento es uno de los licores amargos más típicos de esta zona, principalmente utilizado en preparaciones de cocktails. Entre estos tenemos los clásicos: Negroni (Gin , Campari, Vermut) y Milano-Torino (llamado también Americano. Con Campari, Vermut y soda); además de una versión del aperitivo Spitz (Campari, vino blanco seco, agua con gas).

Este trago se llama también Garibaldi, en homenaje al héroe «de los dos mundos», el italiano Giuseppe Garibaldi, por el rojo del Campari que recuerda la célebre uniforme y las naranjas que recuerdan el desembarque en Sicilia (zona de cultivos de naranjas) y la unificación política del territorio italiano.

Con su sabor amargo el Campari, queda muy bien con todos los cítricos (limón, pomelo, naranja..), como en el caso del Campari Orange.

Se necesita:

- hielo
- jugo de naranjas: 4 partes
- Campari: 1 1/4 partes

Como hacer:

1. Poner el hielo en un vaso para cocktail. Echar directamente el jugo de naranja y el Campari. Aconsejo aprovechar de la temporada y hacer el trago con el jugo de naranjas recién exprimidas, quedará espectacular!

Cin cin!



APERITIVO

Campari Arancia

Per darvi il benvenuto nella nuova categoria Aperitivi e Bevande, ho scelto di suggerirvi una bevanda analcolica deliziosa e facile da preparare: il Campari Arancia.

Il Campari è un liquore italiano dal caratteristico colore rosso e dal sapore amarognolo. La sua prima produzione risale al 1860 in una piccola fabbrica di Novara, nel nord Italia, e arrivò a Milano qualche anno dopo, al Campari Café di Piazza del Duomo. Da allora, è diventato uno dei liquori amari più tipici di questa regione, utilizzato principalmente nei cocktail. Tra questi, i classici: Negroni (Gin, Campari, Vermouth) e Milano-Torino (detto anche Americano, con Campari, Vermouth e soda); così come una versione dell'aperitivo Spitz (Campari, vino bianco secco e acqua frizzante).



Questa bevanda è anche chiamata Garibaldi, in omaggio all'eroe "dei due mondi", l'italiano Giuseppe Garibaldi. Il rosso del Campari richiama la sua celebre uniforme, mentre le arance commemorano lo sbarco in Sicilia (regione produttrice di arance) e l'unificazione politica dell'Italia.

Con il suo sapore amarognolo, il Campari si abbina splendidamente a tutti gli agrumi (limone, pompelmo, arancia, ecc.), come nel caso del Campari Arancia.

Ingredienti:

- Ghiaccio
- Succo d'arancia: 4 parti
- Campari: 1 parte e 1/4

Preparazione:

1. Mettete il ghiaccio in un bicchiere da cocktail. Versate il succo d'arancia e il Campari. Consiglio di approfittare della stagione e preparare il drink con succo d'arancia appena spremuto; sarà spettacolare!

Cin cin!



COCINA ITALIANA

¿Cual es la receta original?



¿En el pesto se pueden poner nueces? ¿Y no será un sacrilegio ponerle mantequilla? ¿La salsa «amatriciana» lleva ajo?

Siempre hay un debate sobre las «verdaderas» recetas tradicionales, porque en realidad no existe una versión oficial de una receta. Existen variaciones, distintas opiniones, los trucos de las abuelas, que modificaban las recetas según sus gustos...

Entre innovación y tradición hay una tensión constante. Por su propia naturaleza la cocina es un mestizaje continuo, abiertas a las innovaciones y a las contaminaciones. Pero, de otro lado, la cocina es cultura. Costumbres y tradiciones que se han depositado durante décadas e incluso siglos, y que se expresan en las recetas «tradicionales»: aquellas que te hacían tu abuela, tu tía o tu mamá; aquel gusto que te recuerdas tu niñez y que intentas reproducir ahora que cocinas tú.



CUCINA ITALIANA

Qual è la ricetta originale?



Si possono aggiungere le noci al pesto? E non sarebbe un sacrilegio aggiungere il burro? Il sugo all'amatriciana contiene aglio?

C'è sempre dibattito sulle ricette tradizionali "autentiche" perché, in realtà, non esiste una versione ufficiale di nessuna ricetta. Ci sono varianti, opinioni diverse, trucchi della nonna e ricette modificate secondo i gusti personali...

C'è una tensione costante tra innovazione e tradizione. Per sua stessa natura, la cucina è un processo continuo, aperto a innovazioni e influenze. Ma, d'altra parte, la cucina è cultura. Usi e costumi consolidati nel corso dei decenni, acronimi compresi, si esprimono nelle ricette "tradizionali": quelle che prepara il tuo ragazzo, la tua ragazza o tua madre; quel sapore che ricordi e che cerchi di ricreare ora quando cucini.



Cómo elegir y cocinar la pasta

Para hacer un buen plato de «pasta», lo primero es elegir una buena marca de pasta. Esta elección tiene que ver con el tipo de producto que una marca vende: para un buen producto tienen que elegir ingredientes de calidad. Los fideos secos deberían estar hechos solo con agua y harina de [trigo duro](#). Este trigo es una especie con alto valor nutritivo y bajo contenido de gluten del cual se produce una harina de color amarillento, distinta a la harina blanca hecha a partir del trigo harinero. Además de la “pasta”, este tipo de trigo es el ingrediente base de otros alimentos de la cocina mediterránea como el couscous y el bulgur (o burgol). Solo la “pasta fresca”, como los ravioli, [tortellini](#) o tagliatelle se hace con huevos y harina...pero esto se los explicaré más adelante en un post dedicado. Por esta razón prefiero no comprar las marcas que le agregan huevos a los fideos.

Bueno, volviendo a las marcas de tallarines, me perdonarán los chilenos, pero yo evito las marcas nacionales...Lucchetti y Carozzi no me gustan mucho, tampoco la marca Lider y menos aún las marcas Talliani o Trattoria. La mejor marca chilena es «Selección» (marca propia de Walmart Chile que en el paquete dicen: “in bronzo”); pero, si quiero gastar poco, prefiero la marca peruana «Don Vittorio», que sin duda ofrece la mejor relación entre calidad y precio. Si están dispuestos a gastar más, las marcas italianas son las mejores. Barilla es la más conocida, pero acá en Chile es muy cara y se pueden encontrar alternativas mejores: Divella, Garofalo (sin duda la mejor opción, muy buena y a un precio razonable), De Cecco (muy buena, pero también muy cara).



El segundo paso es cocinar bien la pasta. La operación es bastante simple, pero hay que tener cuidado en algunas cosas.

Primero, hay que poner a hervir abundante agua en una olla suficiente grande para que la pasta no esté apretada. Cuando el agua hierve fuertemente (y nunca antes) hay que echar la pasta, recordando de revolverla de vez en cuando, para que no se pegue. Por supuesto, para obtener un buen sabor habría que escurrirla «al dente», sin dejarla pasar: la mejor manera es probarla de vez en cuando. Sin embargo, normalmente el tiempo sugerido en el paquete es bastante confiable. Un buen tipo de pasta necesita 10 o 12 minutos, dependiendo del formato. Las pastas que se cocinan rápidamente (5 minutos), no son tan buenas: no quedan firme, tienen otra textura, no se siente el sabor del trigo...

Cuando la pasta está lista, apagar el fuego y escurrirla de inmediato. Yo siempre guardo un poco de agua de cocción, para agregarla si la pasta queda demasiado seca (pero cuidado a no poner demasiado, sino se pone demasiado húmeda). Nunca lavar la pasta con agua fría. Tampoco guardarla: la pasta se sirve inmediatamente con la salsa anteriormente preparada y se come bien caliente.

Come scegliere e cucinare la pasta

Per preparare un buon piatto di pasta, la prima cosa da fare è scegliere una buona marca. Questa scelta dipende dal tipo di prodotto che la marca vende: per un buon prodotto, è fondamentale utilizzare ingredienti di qualità. La pasta secca dovrebbe essere fatta solo con acqua e farina di grano duro. Questo grano è una specie ad alto valore nutritivo e a basso contenuto di glutine, da cui si ricava una farina giallastra, a differenza della farina bianca ricavata dal grano tenero. Oltre alla pasta, questo tipo di grano è l'ingrediente base di altri piatti mediterranei come il couscous e il bulgur. Solo la pasta fresca, come ravioli, tortellini o tagliatelle, è fatta con uova e farina... ma questo lo spiegherò più avanti in un post dedicato. Per questo motivo, preferisco non acquistare marche che aggiungono uova alla pasta.

Bene, tornando alle marche di pasta, i cileni mi perdoneranno, ma evito le marche nazionali... Non mi piacciono molto Lucchetti e Carozzi, né la marca Lider, e ancor meno Talliani o Trattoria. La migliore marca cilena è "Selección" (la marca di Walmart Cile, che riporta la dicitura "in bronzo" sulla confezione); ma se voglio spendere meno, preferisco la marca peruviana "Don Vittorio", che senza dubbio offre il miglior rapporto qualità-prezzo. Se siete disposti a spendere di più, le marche italiane sono le migliori. Barilla è la più conosciuta, ma qui in Cile è molto costosa e si possono trovare alternative migliori: Divella, Garofalo (sicuramente l'opzione migliore, molto buona e a un prezzo ragionevole), De Cecco



Il secondo passo è cuocere la pasta correttamente. Il procedimento è piuttosto semplice, ma ci sono alcune cose da tenere a mente.

Innanzitutto, portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola capiente, in modo che la pasta non sia troppo ammassata. Quando l'acqua bolle vigorosamente (e mai prima), aggiungete la pasta, ricordandovi di mescolarla di tanto in tanto per evitare che si attacchi. Naturalmente, per un sapore ottimale, la pasta andrebbe scolata al dente, senza scuocerla: il modo migliore per verificarne la cottura è assaggiarla di tanto in tanto. Tuttavia, il tempo di cottura indicato sulla confezione è solitamente abbastanza affidabile. Un buon tipo di pasta necessita di 10 o 12 minuti, a seconda del formato. Le paste che cuociono velocemente (5 minuti) non sono altrettanto buone: non rimangono al dente, hanno una consistenza diversa e non si sente il sapore del grano. ..

Cuando la pasta è pronta, spegnete il fuoco e scolatela immediatamente. Io conservo sempre un po' di acqua di cottura da aggiungere se la pasta risulta troppo asciutta (ma attenzione a non esagerare, altrimenti diventerà troppo acquosa). Non sciacquare mai la pasta con acqua fredda. Né va conservata: la pasta si serve subito con il sugo precedentemente preparato e si mangia bollente.

PASTA-TIPS

- el agua en la olla tiene que ser abundante, regla de oro de la tradición es 1 lt de agua por 100 gr de pasta
- echar la sal con el agua hirviendo, antes de la pasta: 10 gr (una cucharadita) por lt de agua
- revolver con una cuchara para que no se pegue y así evitar de poner aceite en el agua hirviendo
- escurrir la pasta de una vez sin enjuagarla en agua fría, aliñar con la salsa elegida y servir de inmediato
- al escurrir guardar un poca de agua de cocción para la eventualidad que el aliño resulte demasiado seco

No queda que desearles ¡Buon appetito!

Como elegir los tomates

La clave para una receta de suceso está en los ingredientes. Y saber elegir los ingredientes adecuados es algo que se aprende afinando los sentidos. Entonces empezando desde las bases, como elegir tomates para una receta italiana?



1. Las variedades. Lo primero es conseguirse tomates ricos, si es verano, sin dudas yo compro los tomates frescos aprovechando de los productos de temporada. Acá en Chile, lamentablemente no hay muchas variedades de tomates, pero igualmente se encuentran en comercio los fundamentales. Los mejores para hacer salsa de tomate son los tomates Peras o la variedad "Pumarola". Los dos tienen una forma alargada, una pulpa soda, un sabor dulce y decidido y sale poca agua al cocinarlos. La variedad Limache, muy común acá, tiene un sabor delicado y queda demasiado líquida al cocinarla: las aconsejo solo para comer con ensaladas, crudos. Los tomates Cherry con su sabor un poco más ácido respecto a los tomates Peras, son ricos tanto crudos cuanto en salsas para la pasta.

CONSIGLI PER LA PASTA

- L'acqua nella pentola deve essere abbondante; la regola d'oro è 1 litro d'acqua per 100 grammi di pasta.
- Aggiungete il sale all'acqua bollente, prima di aggiungere la pasta: 10 grammi (un cucchiaino) per litro d'acqua.
- Mescolate con un cucchiaino per evitare che la pasta si attacchi ed evitate di aggiungere olio all'acqua bollente.
- Scolate la pasta immediatamente senza sciacquarla con acqua fredda, conditela con il sugo che preferite e servitela subito.
- Quando scolate la pasta, conservate un po' di acqua di cottura nel caso in cui il sugo risulti troppo asciutto.

Non resta che augurarvi Buon appetito!

Come scegliere i pomodori

La chiave per una ricetta di successo sta negli ingredienti. E saper scegliere gli ingredienti giusti è qualcosa che si impara affinando i sensi. Quindi, partendo dalle basi, come si scelgono i pomodori per una ricetta italiana?



1. Varietà. La prima cosa da fare è procurarsi dei buoni pomodori. Se è estate, compro sicuramente pomodori freschi, approfittando dei prodotti di stagione. Qui in Cile, purtroppo, non ci sono molte varietà di pomodori, ma quelle essenziali sono comunque disponibili. I migliori per fare il sugo di pomodoro sono i pomodori a pera o la varietà "Pumarola". Entrambi hanno una forma allungata, polpa soda, un sapore dolce e deciso e rilasciano pochissima acqua durante la cottura. La varietà Limache, molto comune qui, ha un sapore delicato e diventa troppo liquida in cottura: la consiglio solo da consumare cruda in insalata. I pomodorini, con il loro sapore leggermente più acidulo rispetto ai pomodori a pera, sono deliziosi sia crudi che nei sughi per la pasta.

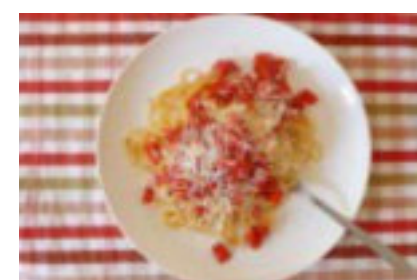
2. Donde comprar. Para conseguir verduras ricas yo siempre aconsejo las ferias libres donde se pueden encontrar productos frescos y sin refrigerar, a diferencia de lo que podría pasar en el supermercado. A veces es un poco difícil encontrar las variedades Pera o "Pumarola", pero casi siempre hay un par de "caseros" que las venden. Mi lugar favorito y que siempre cumple con mis expectativas es el Galpón Chacarero en la Vega Central. En particular hay un puesto, hacia la salida por calle Dávila Baeza que siempre tiene tomate para hacer salsa.



3. ¿¿Y si no estamos en verano?? Si no es verano, no compro tomates frescos: fuera de su temporada los tomates no tienen sabor y tienen mucha agua. En este caso hay que adaptarse a lo que ofrece la industria alimenticia y a lo que se encuentra en el supermercado. Yo aconsejo comprar los tomates pelados en tarros (la marca Centauro, me gusta y es producto nacional), evitando los preparados de salsa de tomate. Meno elaborado sea el producto, más garantías tienes de que mantenga sus propiedades y mejor resultados dará a tus preparaciones. Lo mejor de todo sería utilizar la salsa de tomate que se prepara en verano y que se conserva al vacío en frascos de vidrio.



2. Dove acquistare. Per trovare verdure di buona qualità, consiglio sempre i mercati all'aperto, dove si possono trovare prodotti freschi e non refrigerati, a differenza di quelli che si trovano nei supermercati. A volte è un po' difficile trovare le varietà Pera o "Pumarola", ma ci sono quasi sempre un paio di venditori che le offrono. Il mio posto preferito, che non delude mai le mie aspettative, è il Galpón Chacarero nel mercato di Vega Central. In particolare, c'è una bancarella vicino all'uscita su via Dávila Baeza che ha sempre pomodori per fare il sugo.



3. E se non è estate? Se non è estate, non compro pomodori freschi: fuori stagione, i pomodori perdono sapore e contengono troppa acqua. In questo caso, bisogna adattarsi a ciò che offre l'industria alimentare e a ciò che è disponibile al supermercato. Consiglio di acquistare pomodori pelati in barattolo (io uso la marca Centauro, che è spagnola), evitando la salsa di pomodoro già pronta. Meno il prodotto è lavorato, più è probabile che conservi le sue proprietà e migliori saranno i risultati nei vostri piatti. Idealmente, dovreste usare salsa di pomodoro preparata in estate e confezionata sottovuoto in barattoli di vetro.



«Pomodoro in tutte le salse»: la salsa de tomate fresco

Tomate y pasta son, sin dudas, la pareja perfecta. Si hay buenos tomates, nada mejor y más simple que una “pasta al pomodoro”. Pero, como todas las cosas simples, igualmente hay que aclarar un par de secretos para que sean de verdad simples.

Cada uno, in Italia, tiene su propia manera de preparar la salsa de tomate. Les voy a proponer como la hago yo y, luego, vamos a ver algunas variantes.

Se necesita:

- Tomates frescos
- Aceite de oliva
- Ajo
- Ají

Como hacer:

1. Lo primero es conseguirse tomates ricos. Si es verano, yo compro los tomates frescos, la variedad “pumarola” o tomates peras.
2. El segundo paso fundamental es hacer un buen sofrito. Yo utilizo ajo y ají: pongo un poco de aceite de oliva extra-virgen en un sartén; agrego un par de dientes de ajos cortados; después un par de minutos agrego un poco de ají puta madre. Antes que el ajo y el ají se empiecen a quemar hay que sacarlos (cuando el ajo se pone dorado y el ají empieza a oscurecer). Luego, agrego el tomate fresco cortado en cubitos. Dejo cocinar unos 5-10 minutos y listo.
3. Lo único que falta hacer (a parte cocinar la pasta), es agregarle un poco de queso parmesano rallado al servir a la mesa el plato (o queso de oveja tipo pecorino, para quien le gusta).

Buon appetito! / ¡Buen provecho!



"Pomodoro in tutte le salse": Salsa di pomodoro fresco

Pomodori e pasta sono, senza dubbio, l'abbinamento perfetto. Se avete dei buoni pomodori, niente è meglio o più semplice della "pasta al pomodoro". Ma, come tutte le cose semplici, ci sono un paio di segreti per renderla davvero semplice.

Ognuno in Italia ha il suo modo di preparare la salsa di pomodoro. Condividerò con voi la mia ricetta e poi vedremo alcune varianti.

Ingredienti:

- Pomodori freschi
- Olio d'oliva
- Aglio
- Peperoncino

Come prepararla:

1. La prima cosa è procurarsi dei buoni pomodori. Se è estate, compro pomodori freschi, della varietà "pumarola" o pomodori a pera.
2. Il secondo passaggio essenziale è preparare un buon soffritto. Io uso aglio e peperoncino: metto un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella; aggiungo un paio di spicchi d'aglio tritati; dopo un paio di minuti, aggiungo un po' di peperoncino piccante. Prima che l'aglio e il peperoncino inizino a bruciare, bisogna toglierli dal fuoco (quando l'aglio diventa dorato e il peperoncino inizia a scurirsi). Poi aggiungo il pomodoro fresco a dadini. Lascio cuocere per circa 5-10 minuti e il gioco è fatto.
3. L'unica cosa che resta da fare (oltre a cuocere la pasta) è aggiungere un po' di parmigiano grattugiato al momento di servire (o pecorino, per chi lo preferisce).

Buon appetito!



VARIANTES

1. Tomates. Si no es verano, no compro tomates frescos: fuera de su temporada los tomates no tienen sabor y tienen mucha agua. Prefiero utilizar la salsa de tomate que preparo en verano y que conservo en frascos. Si no, compro los tomates pelados en el supermercado (la marca Centauro, me gusta y es producto nacional).
2. Sofrito. Algunos prefieren la cebolla (la salsa queda un poco más dulce); otros ponen cebolla y ajo. A mí me gusta un poco de picante y siempre le pongo ají, pero muchos no ponen nada. Otras verduras, como zanahoria y apio, también se pueden agregar, pero normalmente se utilizan para salsas con sabores más fuertes, como la boloñesa.
3. Otros. Algunos agregan un poco de azúcar en los tomates, para quitarle el sabor ácido, sobre todo a los pelados en tarros.

Pasta con tomates al horno

Una versión muy sabrosa de la salsa de tomate, que es típica de la región de Puglia, considera de cocinar los tomates al horno. Les voy a dar esta receta, muy fácil de hacer.



Para empezar:

para 4 personas – dificultad: baja – tiempo preparación: 10 minutos – tiempo cocción: 20 minutos

Se necesita:

- 1 kg de tomates
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva
- parmesano rallado
- pan rallado
- 350-400 gr de espaguetis

VARIANTI

1. Pomodori. Se non è estate, non compro pomodori freschi: fuori stagione, i pomodori sono insipidi e contengono troppa acqua. Preferisco usare la salsa di pomodoro che preparo in estate e conservo in barattolo. Altrimenti, compro pomodori pelati al supermercato (mi piace la marca Centauro, è un prodotto locale).
2. Soffritto. Alcuni preferiscono la cipolla (la salsa risulta un po' più dolce); altri aggiungono cipolla e aglio. A me piace un po' piccante e aggiungo sempre il peperoncino, ma molti non lo mettono. Si possono aggiungere anche altre verdure, come carote e sedano, ma di solito si usano per sughi dal sapore più deciso, come il ragù alla bolognese.
3. Altro. Alcuni aggiungono un po' di zucchero ai pomodori per ridurne l'acidità, soprattutto ai pomodori pelati in barattolo.

Pasta con pomodori al forno

Una versione molto gustosa della salsa di pomodoro, tipica della Puglia, prevede la cottura dei pomodori al forno. Vi propongo la ricetta, è molto semplice da preparare.



Per iniziare:

Per 4 persone – Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori
- 2 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Parmigiano grattugiato
- Pangrattato
- 350-400 g di spaghetti

Como hacer:

1. Hay que tomar los tomates, por esta preparación yo prefiero elegir la variedad “pumarola” o los cherry, limpiarlos, córtalos en rodajitas y disponerlos en una fuente, donde anteriormente se pone un poco de aceite de oliva extra-virgen.
2. Encima se agregan varios dientes de ajo cortados, un poco de ají (si le gusta el picante), pan rallado y queso parmesano (aunque el ideal sería queso de oveja, el queso “pecorino”).
3. Se pone en el horno y se cocina unos 30-40 minutos. Cuando faltan unos 10 minutos, se pone a cocinar la pasta y luego se mezcla el todo en la misma fuente donde se cocinaron los tomates. Se puede servir con unas hojas de albahaca fresca.



Buon appetito!

Pasta con brócoli

Esta salsa para la pasta es simple y deliciosa, en Italia se hace mucho en esta época del año. Es muy fácil de hacer, el único secreto para hacerla bien es encontrar buenos ingredientes.

El brócoli es una planta de la familia de las brassicáceas, en Italia se ocupan muchas otras variedades de la misma especie: el repollo, la coliflor, la berza, el brócoli romanesco, el grelo (friarielli, en italiano) o «cumbre de rapa». En las distintas cocinas regionales podemos encontrar platos distintos que ocupan una u otra variedad: el grelo en el sur del país y en la cocina de Roma, mientras que la berza con su sabor más dulce, se ocupa más en las regiones del norte.

Come prepararla:

1. Prendete i pomodori. Per questa ricetta, preferisco la varietà "Pumarola" o i pomodorini ciliegino. Puliteli, tagliateli a fette e disponeteli in una pirofila con un filo d'olio extravergine d'oliva.
2. Aggiungete qualche spicchio d'aglio tritato, un pizzico di peperoncino (se vi piace il piccante), pangrattato e parmigiano grattugiato (anche se idealmente si dovrebbe usare un formaggio di pecora, come il pecorino).
3. Infornate per 30-40 minuti. Circa 10 minuti prima della fine della cottura, iniziate a cuocere la pasta, quindi unite tutti gli ingredienti nella stessa pirofila in cui avete cotto i pomodori. Potete servire con qualche foglia di basilico fresco.



Buon appetito!

Pasta con broccoli

Questo sugo per la pasta è semplice e delizioso, ed è molto popolare in Italia in questo periodo dell'anno. È facilissimo da preparare; l'unico segreto per farlo bene è scegliere ingredienti di qualità.

I broccoli sono una pianta della famiglia delle Brassicaceae. In Italia si utilizzano molte altre varietà della stessa specie: cavolo cappuccio, cavolfiore, cavolo nero, broccolo romanesco e cime di rapa (friarielli). Le diverse cucine regionali propongono piatti diversi che utilizzano una varietà o l'altra: le cime di rapa sono comuni nel sud Italia e nella cucina romana, mentre il cavolo nero, dal sapore più dolce, è più diffuso nelle regioni settentrionali.



Para empezar:

para 4 personas – dificultad: baja – tiempo preparación: 10 minutos – tiempo cocción: 8-12 minutos (dependiendo de tipo de pasta)

Para la salsa se necesita:

- 1 brócoli
- 3-4 dientes de ajo
- 2-3 filetes de anchoas
- 10 gr de pasas
- aceite de oliva
- sal, pimienta

Como hacer:

1. Lavar el brócoli y cortar las partes superiores en pedacitos, eliminando el tallo que resulta ser duro. Cocinar en agua hirviendo para 5-7 minutos, poniendo atención que quede crujiente, sin deshacerse. Escurrir y guardar.
2. Dejar remojando las pasas unos 10 minutos; luego cortarlas y guardarla.
3. En un sartén hacer un sofrito con aceite de oliva, ajo, anchoas. Una vez que el ajo esté dorado, agregar el brócoli y saltear por unos 5 minutos. Agregar las pasas.
4. Cocinar la pasta y escurrirla «al dente». Echarla al sartén con la salsa y dejar un par de minutos con fuego medio, revolviendo. Servir y comer de inmediato.

Per iniziare:

Per 4 persone – Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 8-12 minuti (a seconda del tipo di pasta)

Per il sugo occorrono:

- 1 broccolo
- 3-4 spicchi d'aglio
- 2-3 filetti di acciuga
- 10 g di uvetta
- Olio d'oliva
- Sale, pepe

Preparazione:

1. Lavate il broccolo e tagliate le cimette a pezzetti, eliminando il gambo duro. Cuocete in acqua bollente per 5-7 minuti, assicurandovi che rimangano croccanti ma non molli. Scolate e mettetelo da parte.
2. Mettete a bagno l'uvetta per circa 10 minuti; poi tagliatela a fettine e mettetela da parte.
3. In una padella, soffriggete l'aglio e le acciughe nell'olio d'oliva. Quando l'aglio sarà dorato, aggiungete il broccolo e fatelo saltare per circa 5 minuti. Aggiungete l'uvetta.
4. Cuocete la pasta e scolatela al dente. Aggiungete il tutto alla padella con la salsa e lasciate sobbollire per un paio di minuti a fuoco medio, mescolando. Servite e mangiate subito.

Variantes:

- Para que la salsa resulte más cremosa, agregar un par de cucharadas de ricota, que yo prefiero a la crema.
- Cambiar las anchoas por chorizo tipo argentino o tocino, para darle un sabor más fuerte e intenso. Servir con queso parmesano rallado.



Buon appetito!

Mariscos Pacificos. Espagutis con machas al pil-pil

Al llegar a Chile una de las cosas que más me llamaron la atención fueron los productos del mar. Los tipos de mariscos eran muy raros y de sabores extraños. Todo lo que se pescaba en el Pacifico tenía proporciones y tamaños difícilmente comparables con el pequeño pescado del mar Adriático (y del Mediterráneo, en general). Allí los mariscos son talmente chicos que pueden llegar a tener el tamaño de una uña y hay variedades de pescados que puedes comer con piel y espinas (sardinas; «schie» una variedad de gambas de la laguna de Venecia). En abstinencia de un rico plato de spaghetti alle vongole (literalmente: espagueti a las almejas), me inventé un sucedáneo, tomando inspiración de las preparaciones de mariscos al pil-pil y experimentando con los nuevos mariscos del Pacifico. Les dejo con esta nueva receta:

Espaguetis con machas al pil-pil.

Para empezar:



para 4 personas – dificultad: baja – tiempo preparación: 10 minutos – tiempo cocción: 10 minutos

Varianti:

- Per una salsa più cremosa, aggiungete un paio di cucchiaini di ricotta, che io preferisco montare a neve.
- Sostituite le acciughe con del chorizo argentino o pancetta per un sapore più deciso e intenso. Servite con parmigiano grattugiato.



Buon appetito!

Frutti di mare del Pacifico. Spaghetti alle vongole in salsa pil-pil

Quando sono arrivato in Cile, una delle cose che più mi ha colpito è stata la cucina a base di frutti di mare. Le specie erano molto particolari e avevano sapori insoliti. Tutto ciò che si pescava nel Pacifico aveva proporzioni e dimensioni difficilmente paragonabili ai piccoli pesci del Mar Adriatico (e del Mediterraneo in generale). Lì, i molluschi sono così piccoli da poter raggiungere le dimensioni di un'unghia, e ci sono varietà di pesce che si possono mangiare con pelle e lisce (sardine; "schie", un tipo di gambero della laguna di Venezia). Desideroso di un delizioso piatto di spaghetti alle vongole, ho inventato una ricetta alternativa, ispirandomi alle preparazioni di pesce in salsa pil-pil e sperimentando con i nuovi frutti di mare del Pacifico. Ecco la mia nuova ricetta:

Spaghetti alle vongole in salsa pil-pil.

Per iniziare:



Per 4 persone – Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 10 minuti

Se necesita:

- 1 kg de machas sin concha
- 2-3 dientes de ajo
- ají rojo
- aceite de oliva
- 1/2 vaso de vino blanco
- 350-400 gr de espaguetis

Como hacer:

1. En un sartén hacer un sofrito con el aceite de oliva, el ajo y el ají, teniendo cuidado que no se quemen. Retirar ajo y ají.
2. Echar las machas limpias al sartén y esfumar con el vino blanco. Retirar del fuego cuando el alcohol sea evaporado.
3. Por mientras, cocinar los espagueti, escurrir «al dente» y echarlos al sartén. Saltear por dos minutos y servir de inmediato (sin queso parmesano!).



Variantes:

- Agregar un par de tomates frescos, preferiblemente tomates variedad pera o cherry a la salsa y saltear un par de minutos hasta que se ablanden. Esta variante dará un toque de frescura a la salsa.



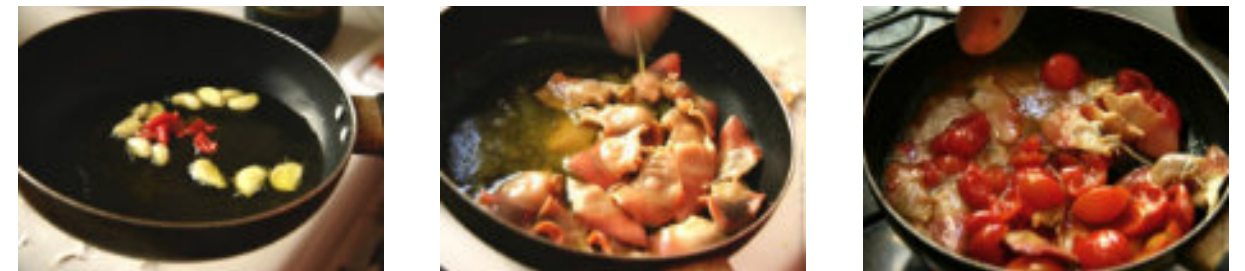
Buon appetito!

Ingredienti:

- 1 kg di vongole sgusciate
- 2-3 spicchi d'aglio
- peperoncino rosso
- olio d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 350-400 g di spaghetti

Preparazione:

1. In una padella, soffriggere l'aglio e il peperoncino nell'olio d'oliva, facendo attenzione a non bruciarli. Togliere l'aglio e il peperoncino dalla padella.
2. Aggiungere le vongole pulite nella padella e sfumare con il vino bianco. Togliere dal fuoco una volta che l'alcol è evaporato.
3. Nel frattempo, cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e aggiungerli alla padella. Saltare per due minuti e servire immediatamente (senza parmigiano!).



Varianti:

- Aggiungete un paio di pomodori freschi, preferibilmente pomodorini o ciliegino, alla salsa e fateli soffriggere per un paio di minuti finché non si saranno ammorbiditi. Questa variante conferirà alla salsa un tocco di freschezza.



Buon appetito!

Lo que queda del Dieciocho: Espaguetis al pepe

Ya es el momento de volver a la rutina después de las Fiestas Patrias. Siempre sobra comida con todos los asados dieciocheros. En la tradición chilena hay algunos platos que aprovechan de la abundancia de los días anteriores. Les propongo una receta para reutilizar el pebre haciendo un rico plato de tallarines, que tiene algo de la clásica pasta “aglio, olio e peperoncino” (ajo, aceite, ají) y algo de la “arrabbiata”.

Acá va la receta: espaguetis al pepe.



Para empezar:

Dificultad: baja – tiempo de preparación: 10 minutos – tiempo de cocción: 7-10 minutos (dependiendo del tipo de pasta)

Se necesita:

- pebre a la chilena (tomate, cebollín, ají verde, cilantro)
- ajo
- sal, aceite de oliva
- espaguetis

Como hacer:

1. En un sartén hacer un sofrito con aceite y ajo.
2. Cuando el ajo está dorado, echar el pebre y dejar a fuego vivo unos 5 minutos.
3. Por mientras cocinar los espaguetis en abundante agua salada y escurrir “al dente”. Luego ponerlos en el sartén con la salsa y revolver bien para que se aliñe bien. Servir y comer caliente.

Variantes:

Si les agregan aceitunas negras y alcaparras puede parecerse a una clásica pasta a la “puttanesca”.

Buon appetito!

Avanzi dei festeggiamenti del 18 settembre: Spaghetti con Pebre

È ora di tornare alla routine dopo le Fiestas Patrias (festività nazionali). Dopo i barbecue del 18 settembre, avanzano sempre degli avanzi. Nella tradizione cilena, ci sono piatti che sfruttano l'abbondanza dei giorni precedenti. Propongo una ricetta per riutilizzare il pebre (una salsa cilena) e creare un delizioso piatto di pasta che unisce il sapore della classica pasta "aglio, olio e peperoncino" a quello dell'arrabbiata.

Ecco la ricetta: Spaghetti con Pebre.



È ora di tornare alla routine dopo le Fiestas Patrias. Per iniziare:

Difficoltà: facile – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 7-10 minuti (a seconda del tipo di pasta)

Ingredienti:

- Pebre cileno (pomodoro, cipollotto, peperoncino verde, coriandolo)
- aglio
- sale, olio d'oliva
- spaghetti

Preparazione:

1. In una padella, soffriggere l'aglio nell'olio d'oliva.
2. Quando l'aglio è dorato, aggiungere il pebre e cuocere a fuoco vivo per circa 5 minuti.
3. Nel frattempo, cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolarli al dente. Aggiungere quindi gli spaghetti alla padella con il sugo e mescolare bene per ricoprirli uniformemente. Servire caldo.

Varianti:

Aggiungendo olive nere e capperi, il piatto può assomigliare alla classica pasta alla puttanesca.

Buon appetito!

Tortellini

Navidad es una buena fiesta para disfrutar de una buena comida tradicional en familia. Las recetas que se proponen en esta fecha varían de región a región, incluso con variantes familiares. En el norte de Italia es típico celebrar con un buen plato de tortellini, que la leyenda dice que se inventó para rendir homenaje al precioso ombligo de una diosa.



Tortellini, tortelli, ravioli, cappelletti, agnolotti, panzerotti: son muchos los nombres para denominar las pastas rellenas: cambia el tipo de relleno, la forma, la zona de origen.

La pasta fresca, hecha con harina y huevos, se corta en cuadrados donde. Se pone el relleno previamente preparado. Se cierran dándoles la característica forma. Tradicionalmente se sirven en dos maneras: con un caldo de carne/«in brodo» o con mantequilla y salvia/burro e salvia. Nosotros hicimos el relleno con carne (mezcla de cerdo, vacuno, pollo, jamón y parmesano) y probamos los dos aliños: todavía no puedo elegir mi favorito!

Para la cena de Navidad, como hay muchos invitados, la gente se junta para preparar los tortellini: es una tarde entretenida de charlas, conversaciones, emoción para los niños y por supuesto...mucho trabajo!



(Un gracias a Chiara para esta sesión de tortellini navideña.)

Tortellini

Il Natale è un momento ideale per gustare un buon pasto tradizionale in famiglia. Le ricette proposte per questa occasione variano da regione a regione, con varianti anche all'interno delle famiglie. Nel Nord Italia, è tipico festeggiare con un buon piatto di tortellini, che, secondo la leggenda, furono inventati in omaggio al prezioso ombelico di una dea.



Tortellini, tortelli, ravioli, cappelletti, agnolotti, panzerotti: sono tanti i nomi per la pasta ripiena; cambiano il tipo di ripieno, la forma e la regione di origine. La pasta fresca, fatta con farina e uova, viene tagliata a quadrati. Il ripieno, precedentemente preparato, viene posto all'interno. Vengono poi chiusi, acquisendo la loro forma caratteristica. Tradizionalmente, vengono serviti in due modi: con brodo di carne ("in brodo") o con burro e salvia ("burro e salvia"). Noi abbiamo preparato il ripieno con la carne (un misto di maiale, manzo, pollo, prosciutto e parmigiano) e abbiamo assaggiato entrambi i sughi: non riesco ancora a scegliere il mio preferito!

Per il pranzo di Natale, essendoci tanti ospiti, ci si riunisce tutti per preparare i tortellini: è un pomeriggio divertente fatto di chiacchiere, conversazioni, entusiasmo per i bambini e, ovviamente... tanto lavoro!



(Un ringraziamento speciale a Chiara per questa sessione di tortellini natalizi.)

ALIÑOS

Sal de apio



El apio es una verdura que se ocupa mucho en la tradición italiana para las bases de las recetas: soffritos, caldos... Su sabor para mí está asociado a los primeros pasos de la elaboración de un plato. Es un ingrediente fundamental para lograr un buen aroma y equilibrio entre los ingredientes que se echarán a la receta.

También con ingrediente tan sencillo, encontré diferencias con mi país de origen. En Chile me acostumbré: en primer lugar al tamaño gigantesco del apio y luego a considerar este vegetal como protagonista en las ensaladas, tanto que familiaricé con la clásica «apio-palta». Dado el gran residuo de hojas para cada apio, me puse a realizar mi propia sal de apio. Esta preparación es también perfecta para presentar otra receta desarrollada para Huellas Verdes.

Para empezar:

dificultad: baja – tiempo preparación: variable (dependiendo de tiempo de secado de las hojas)



Se necesita:

- sal gruesa de mar: 150 gr
- apio: las hojas de un apio

Como hacer:

1. Preparar las hojas de un apio: separarlas de los tallos, limpiarlas y secarlas delicadamente con un trapo de cocina
2. Secar las hojas. Este es un punto importante y puede hacer de varias formas. Colocar las hojas en una bolsa de papel y colgarlas en el exterior en un lugar donde pueda recibir sol directo para la mayoría del día. Retirar la bolsa en el interior por las noches ya que la humedad nocturna no favorece el proceso de secado. Este método funciona mejor si es verano. Al cabo de unos 7-10 días las hojas serán secas. Durante el invierno se puede aprovechar de la calefacción de la casa para este proceso. Se puede agilizar este paso aprovechando de los implementos de la cocina moderna: la deshidratadora de alimentos o el horno. Si se ocupa el horno hay que tener cuidado en poner la temperatura más baja y remover las hojas muy a menudo para que no se quemen.

CONDIMENTI

Sale di sedano



Il sedano è un ortaggio ampiamente utilizzato nella cucina tradizionale italiana come base per ricette: soffritti, brodi... Per me, il suo sapore è legato alle prime fasi della preparazione di un piatto. È un ingrediente fondamentale per ottenere un buon aroma e un equilibrio tra gli altri ingredienti della ricetta.

Anche con un ingrediente così semplice, ho riscontrato delle differenze rispetto al mio paese d'origine. In Cile mi sono abituata: innanzitutto, alle dimensioni gigantesche del sedano, e poi a considerare questo ortaggio la star delle insalate, tanto da familiarizzare con la classica insalata "sedano e avocado". Vista la grande quantità di foglie che rimangono da ogni gambo di sedano, ho iniziato a preparare il mio sale di sedano. Questa preparazione è perfetta anche per presentare un'altra ricetta sviluppata per Huellas Verdes (Impronte Verdi).

Per iniziare:

Difficoltà: facile – Tempo di preparazione: variabile (a seconda del tempo di essiccazione delle foglie)



Ingredienti:

- 150 g di sale marino grosso
- Sedano: le foglie di un gambo

Come preparare:

1. Preparare le foglie di sedano: separarle dai gambi, pulirle e asciugarle delicatamente con un canovaccio da cucina.
2. Essiccare le foglie. Questo è un passaggio importante e può essere fatto in diversi modi. Mettere le foglie in un sacchetto di carta e appenderlo all'esterno in un luogo dove possa ricevere la luce diretta del sole per la maggior parte della giornata. Riportare il sacchetto all'interno durante la notte, poiché l'umidità notturna non favorisce il processo di essiccazione. Questo metodo funziona meglio in estate. Dopo circa 7-10 giorni, le foglie saranno asciutte. Durante l'inverno, è possibile sfruttare il riscaldamento domestico per questo processo. È possibile accelerare questo passaggio utilizzando moderni elettrodomestici da cucina: un essiccatore per alimenti o un forno. Se si utilizza il forno, fare attenzione a impostarlo alla temperatura più bassa e mescolare spesso le foglie per evitare che si brucino.

3. En un mortero moler la sal gruesa y las hojas secas de apio.



Tips para ocupar la sal de apio:

- como aliño para todas las preparaciones a base de carne o pescado, caldos..
- en la preparación de salsas para pasta o par el risotto
- como complemento indispensable del cocktail Bloody Mary

Pesto de albahaca

En esta época del año cual mejor aliño para unos tallarines, que un buen pesto, aprovechando de la albahaca fresca?

Originario de Liguria, una región costera en el norte-poniente de Italia, el pesto debe su nombre al verbo pestare / machacar, porqué en la versión original de esta salsa los ingredientes se machacan en un mortero de mármol.



Según la tradición los ingredientes son: hojas de albahaca, aceite de oliva, piñones, queso Parmesano, queso Pecorino, ajo y sal. Ahora pero viene un buen desafío: lograr un buen pesto con los ingredientes que se pueden encontrar fácilmente acá en Santiago! El principal cambio que yo hago es lo de poner nueces en vez de los piñones: se logra no alterar mucho el sabor como suele ocurrir al utilizar los piñones de Araucaria, que tiene un sabor más fuerte.

3. In un mortaio, macinate il sale grosso e le foglie di sedano essiccate.



Consigli per l'uso del sale di sedano:

- come condimento per tutti i piatti di carne o pesce, brodi, ecc.
- nella preparazione di sughi per la pasta o risotti
- come ingrediente essenziale del cocktail Bloody Mary

Pesto al basilico

In questo periodo dell'anno, quale condimento migliore per le tagliatelle di un buon pesto, che sfrutti il basilico fresco?

Originario della Liguria, regione costiera del nord-ovest Italia, il pesto deve il suo nome al verbo pestare, perché nella versione originale di questa salsa gli ingredienti vengono pestati in un mortaio di marmo.



Tradizionalmente, gli ingredienti sono: foglie di basilico, olio d'oliva, pinoli, parmigiano, pecorino, aglio e sale. Ora, una bella sfida: preparare un buon pesto con ingredienti facili da trovare qui a Santiago! La principale modifica che apporto è l'utilizzo delle noci al posto dei pinoli: in questo modo, il sapore non viene alterato tanto quanto spesso accade con i pinoli Araucaria, che hanno un sapore più intenso.

Para empezar:

dificultad: baja – tiempo preparación: 15 min

Se necesita:

- albahaca: las hojas de una rama
- nueces: 250 gr
- queso Parmesano: 50 gr
- ajo: dos gajos
- aceite de oliva
- sal

Como hacer:

1. Con el mortero o el minipimer trabajar los ingredientes hasta lograr la consistencia cremosa de una pasta. Triturar primero por un lado albahaca, sal, ajo, aceite. Luego por el otro lado las nueces.
2. En un recipiente mezclar las dos preparaciones.
3. Incorporar el queso Parmesano rallado al final.
4. Al utilizar el pesto, si la preparación resulta demasiado compacta, agregar un poco de aceite de oliva o de agua de cocción de la pasta



Tips:

- La variedad de albahaca que se suele encontrar en Chile tiene un sabor muy fuerte. Para bajarle de intensidad aconsejo dar un hervor a las hojas antes de triturarlas. Sacar bien el agua antes de utilizarlas.
- El aceite tiene el rol importante de conservar el pesto: dejando una buena cantidad en la superficie se logrará preservarlo de la acción oxidante del aire.
- Otra técnica de conservación (que yo prefiero porque se puede guardar por más tiempo) es congelar el pesto. En este caso es importante no agregar el Parmesano durante la preparación, sino ponerlo en el momento de utilización. Se evitan sabores amargos.

Buon Appetito!

Per iniziare:

Difficoltà: facile – Tempo di preparazione: 15 min

Ingredienti:

- Basilico: le foglie di un rametto
- Noci: 250 g
- Parmigiano Reggiano: 50 g
- Aglio: due spicchi
- Olio d'oliva
- Sale

Preparazione:

1. Utilizzando un mortaio e un pestello o un frullatore a immersione, frullate gli ingredienti fino a ottenere una pasta cremosa. Frullate prima il basilico, il sale, l'aglio e l'olio da un lato. Poi, frullate le noci dall'altro.
2. In una ciotola, mescolate i due preparati.
3. Infine, incorporate il Parmigiano Reggiano grattugiato.
4. Se il pesto risulta troppo denso, aggiungete un filo d'olio d'oliva o un po' di acqua di cottura della pasta.



Consigli:

- La varietà di basilico comunemente usata in Cile ha un sapore molto forte. Per attenuarne l'intensità, consiglio di sbollentare brevemente le foglie prima di frullarle. Scolate bene l'acqua prima dell'uso. • L'olio gioca un ruolo importante nella conservazione del pesto: lasciandone una buona quantità in superficie lo proteggerà dall'ossidazione causata dall'aria.
- Un'altra tecnica di conservazione (che io preferisco perché permette una conservazione più lunga) è il congelamento del pesto. In questo caso, è importante non aggiungere il Parmigiano durante la preparazione, ma solo poco prima dell'utilizzo. Questo evita che il pesto assuma un sapore amaro.

Buon appetito!

ATRAPÓ

Reineta al horno con puré de habas

No hay evento que me ponga de mejor humor de lo de reconocer los indicios del cambio de una temporada. Uno de estos es la aparición de las habas en la feria que veo como uno de las primeras palabras de la primavera. Es una alegría comer estos alimentos después de un año, los vuelvo a saborear como si fuera la primera vez.

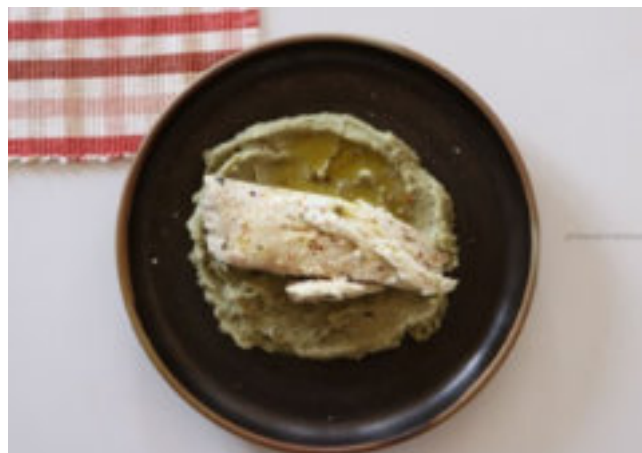
En Italia, el uso de esta legumbre es bastante difuso en la cocina del centro-sud del país. Se ocupan tanto para platos principales como pastas o sopas, cuanto como segundos platos. Personalmente el mejor maridaje de sabores son habas frescas con queso pecorino (de ovejas). La receta que presento a continuación es una elaboración que aprovecha del rico pescado chileno y lo elabora a través de las técnicas de la cocina italiana: número limitado de ingredientes y recetas simples.

Para empezar:

para 4 personas – dificultad: baja – tiempo preparación: 10 minutos – tiempo cocción: 20 minutos

Se necesita:

- ♣ reineta fileteada
- ♣ habas frescas
- ♣ hierbas aromáticas (oregano, timo, romero...)
- ♣ cebolla, ajo
- ♣ aceite de oliva, sal, pimienta negra



Como hacer:

1. En una bandeja para horno poner los filetes de pescado sobre el papel de aluminio. Aliñar con aceite de oliva, sal, cebolla, ajo, las hierbas aromáticas. Cerrar el papel de aluminio, para la cocción a «papillote» en horno pre calentado a 160° para 15 minutos

PESCATO

Nasello cileno al forno con puré di fave

Niente mi mette di buon umore come riconoscere i segni del cambio di stagione. Uno di questi è la comparsa delle fave al mercato, che considero uno dei primi segnali di primavera. È una gioia mangiarle dopo un anno; le assaporo di nuovo come se fosse la prima volta.

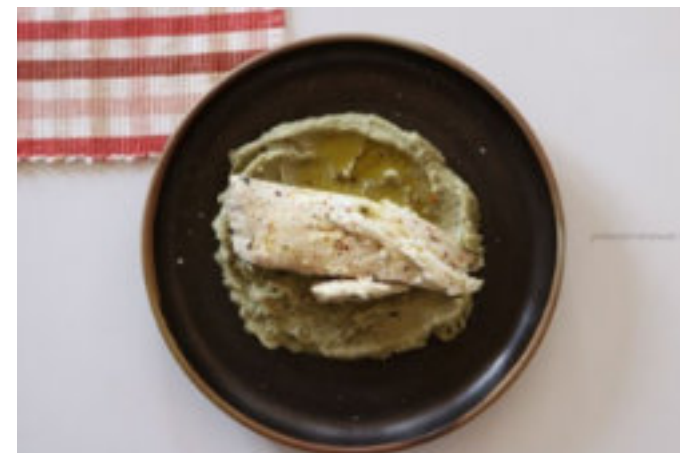
In Italia, l'uso di questo legume è piuttosto diffuso nella cucina delle regioni centro e meridionali del paese. Vengono utilizzate sia in piatti principali come pasta o zuppe, sia come secondi piatti. Personalmente, il miglior abbinamento di sapori è quello tra fave fresche e pecorino (formaggio di pecora). La ricetta che presento di seguito è una preparazione che valorizza il delizioso nasello cileno e lo prepara con tecniche culinarie italiane: pochi ingredienti e ricette semplici.

Per iniziare:

Per 4 persone – Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

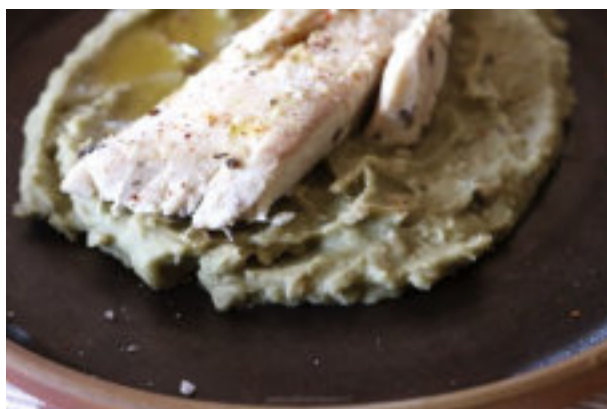
- Filetti di platessa
- Fave fresche
- Erbe aromatiche (origano, timo, rosmarino, ecc.)
- Cipolla, aglio
- Olio d'oliva, sale, pepe nero



Preparazione:

1. Adagiate i filetti di pesce su una teglia rivestita di carta stagnola. Condite con olio d'oliva, sale, cipolla, aglio ed erbe aromatiche. Chiudete la carta stagnola e cuocete in cartoccio in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti.

2. Sacar las habas de su vaina, lavarlas y cocinarlas en agua hirviendo por 5 minutos. Pelar las habas.
3. Con un procesador de alimentos a inmersión (minipimer) reducir a crema las habas con los aliños (aceite de oliva, sal, pimienta negra) y agregando un poca de agua de cocción para que no quede muy seco.
4. Servir en un plato plano poniendo como base el puré de habas y colocando encima los filetes de reineta.

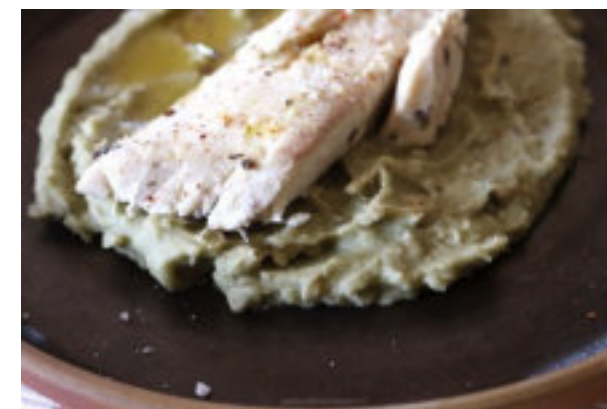


Postal de verano. Empanadas de mariscos

Ya se alcanza a notar que las horas de luz durante el día son menos, las mañanas ya te regalan brisas frescas y el sol de la tarde es más suave. El verano empieza a despedirse aunque se pronostica que vamos a tener varios meses más de calor. Todavía pero quedan frescos los recuerdos de la temporada y de los viajes, playas, lagos, cerros. Les comparto una postal culinaria desde el Litoral Central: Fernando y sus maravillosas empanadas de mariscos.



2. Sgranate le fave, lavatele e lessatele in acqua bollente per 5 minuti. Pelatele. 3. Frullate le fave con i condimenti (olio d'oliva, sale, pepe nero) utilizzando un frullatore a immersione, aggiungendo un po' di acqua di cottura per evitare che il composto si asciughi troppo.
4. Servite su un piatto piano, disponendo la purea di fave come base e guarnendo con i filetti di branzino cileno.



Cartolina d'estate. Empanadas di pesce.

Si nota già che le ore di luce diminuiscono, le mattine portano una brezza fresca e il sole pomeridiano si fa più mite. L'estate sta per volgere al termine, anche se sono previsti ancora diversi mesi caldi. Ma i ricordi della stagione e dei viaggi – spiagge, laghi, montagne – restano vivi. Condivido con voi una cartolina culinaria dalla Costa Centrale: Fernando e le sue meravigliose empanadas di pesce.





Fernando, con el apoyo de su señora Carolina abrió un quiosco de empanadas y sopaipillas en Maitencillo, en la plaza ubicada en la caleta de los pescadores. Ingredientes de primera calidad, ollas de cobre, pasión y precisión: es la receta de estas delicias. Así logra un producto sano, rico e ...irresistible! Para chuparse los dedos!

Saludos desde Maitencillo!

Maitencillo, Puchuncaví, Región de Valparaíso, Chile



Fernando, con il supporto di sua moglie Carolina, ha aperto un chiosco di empanadas e sopaipillas a Maitencillo, nella piazza situata nella baia dei pescatori. Ingredienti di prima qualità, pentole di rame, passione e precisione: questa è la ricetta di queste prelibatezze. Il risultato è un prodotto sano, delizioso e... irresistibile! Da leccarsi i baffi!

Saluti da Maitencillo!

Maitencillo, Puchuncaví, Regione Valparaíso, Cile

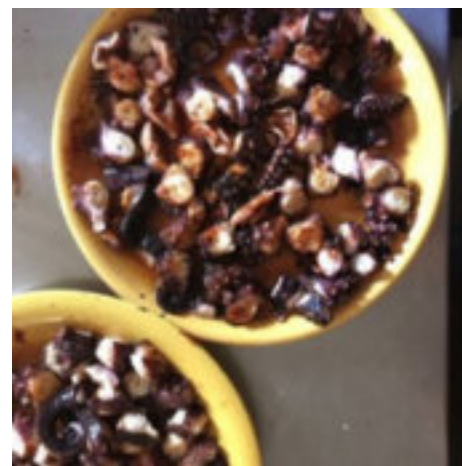
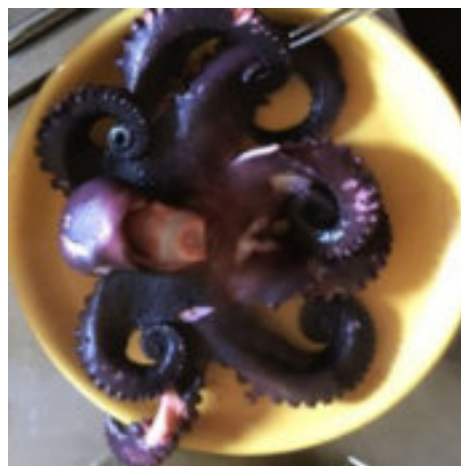
Postal culinario. Saludos gallegos (pulpo à feira)

¿Que mejor manera de despedir a los amigos que la de compartir un rico almuerzo? Este almuerzo fue especial porque los amigos gallegos nos enseñaron los secretos de un plato típico de su tradición culinaria, el famoso pulpo a la gallega.

Tradicionalmente se llama pulpo à feira, porque es una preparación que se suele comer durante los días de las ferias de gran tamaño.

Además anoté varios tips para que la carne quede blanda y la piel no se suelte durante la cocción:

- Congelar el pulpo. Descongelar el día anterior a la preparación.
- Asustar al pulpo. Consiste en sumergir el pulpo en agua hirviendo por tres veces, antes de dejarlo cocer. Los tentáculos se rizarán.
- Una vez cocido, dejar reposar en la misma agua de cocción unos 20 minutos.
- Cortar el pulpo con tijeras.



Quedó todo registrado¡Buen viaje a Susana, Pablo y Antón y suerte en sus nuevas aventuras!

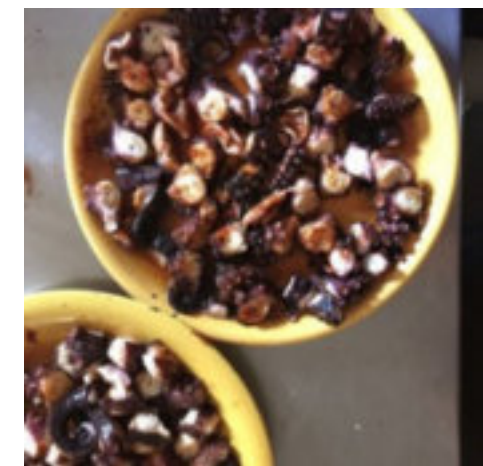
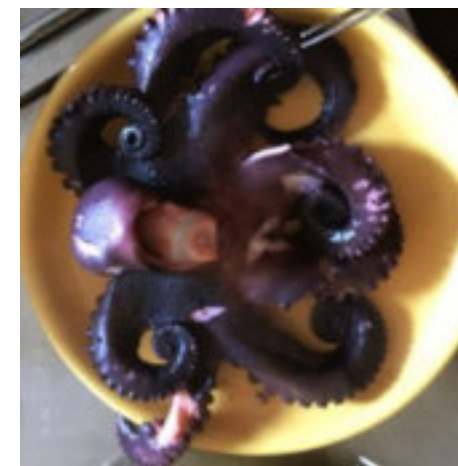
Cartolina culinaria. Saluti galiziani (Polpo alla galiziana)

Quale modo migliore per salutare gli amici se non condividendo un delizioso pranzo? Questo pranzo è stato speciale perché i nostri amici galiziani ci hanno svelato i segreti di un piatto tipico della loro tradizione culinaria: il famoso polpo alla galiziana.

Tradizionalmente, si chiama "pulpo à feira" (polpo alla galiziana) perché è un piatto che si consuma solitamente durante le grandi fiere.

Ho anche annotato alcuni consigli per garantire che la carne sia tenera e che la pelle non si stacchi durante la cottura:

- Congelate il polpo. Scongelatelo il giorno prima della cottura.
- "Shock" per il polpo. Questo consiste nell'immergere il polpo in acqua bollente per tre volte prima della cottura. I tentacoli si arricceranno.
- Una volta cotto, lasciatelo riposare nell'acqua di cottura per circa 20 minuti.
- Tagliate il polpo con le forbici.



Ho annotato tutto! Buon viaggio a Susana, Pablo e Antón, e buona fortuna per le vostre nuove avventure!

VERDURAS

Tarta salada (o quiche) de verduras



La tarta salada de verduras (o quiche) es ideal para los pic-nic, es perfecta para los picoteos (cortadas en cubitos) y es una rica opción para los que se llevan almuerzo al trabajo. Además, cada uno puede ponerle los ingredientes que más le gustan: verduras, quesos, huevo, tocino... y todo lo que la temporada nos ofrece. Les voy a proponer una versión que experimenté recién, con acelga, champiñones y tomates cherry. Y, para quienes tienen un poco más de tiempo, voy a sugerir dos maneras de hacer la masa.

Se necesita:

- 1 paquete de masa hojaldre
- 1 paquete de acelgas
- 250 gr de champiñones
- 10-15 tomates cherry
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva, Sal, Pimienta
- 1 huevo
- parmesano rallado

Como hacer:

1. En un sartén revenir el ajo con un filo de aceite de oliva. Saltear las acelgas limpiadas y cortadas en cuatro partes y los champiñones por 5 minutos; luego agregar un poco de sal y pimienta negra. Si las verduras no sueltan mucha agua, dejar tapado por 3-4 minutos. Dejar enfriar.

2. En un bol poner las verduras salteadas y mezclar con un huevo y el parmesano.

VERDURE

Quiche di verdure



Una quiche di verdure è ideale per i picnic, perfetta come spuntino (tagliata a cubetti) e un'ottima opzione per chi porta il pranzo al lavoro. Inoltre, ognuno può aggiungere i propri ingredienti preferiti: verdure, formaggi, uova, pancetta... e tutto ciò che la stagione ha da offrire. Condividerò una versione che ho sperimentato di recente, con bietole, funghi e pomodorini. E, per chi ha un po' più di tempo, suggerirò due modi per preparare la pasta sfoglia.

Ingredienti:

- 1 confezione di pasta sfoglia
- 1 confezione di bietole
- 250 g di funghi
- 10-15 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- Olio d'oliva, sale, pepe
- 1 uovo
- Parmigiano grattugiato

Preparazione:

1. In una padella, soffriggere l'aglio in un filo d'olio d'oliva. Rosolare le bietole pulite e tagliate a quarti e i funghi per 5 minuti; quindi aggiungere un pizzico di sale e pepe nero. 1. Se le verdure non rilasciano molta acqua, copritele e lasciatele cuocere per 3-4 minuti. Lasciatele raffreddare.

2. In una ciotola, mescolate le verdure saltate con un uovo e il parmigiano grattugiato.

3. En un recipiente para horno poner la masa hojaldre y revertir el relleno. Decorar con los tomates cherry cortados por la mitad.

4. Hornear por 35-45 minutos a 180°



PARA QUIEN TIENE TIEMPO: LA MASA

Se necesita:

- Harina
- Mantequilla

Como hacer:

1. En un recipiente unir la harina y la mantequilla a temperatura ambiente. Amasar hasta que queda una masa homogénea y compacta.
2. Hacer una pelota y dejar reposar 10-15 minutos cubierta con un paño, para que no se seque.
3. Poner la masa en la mesa y tirar con un rulero para que quede un círculo de 3-4 mm de espesor.



3. Adagiate la pasta sfoglia in una teglia e distribuitevi sopra il ripieno. Decorate con i pomodorini tagliati a metà.

4. Cuocete in forno per 35-45 minuti a 180°C.



PER CHI HA TEMPO: L'IMPASTO

Ingredienti:

- Farina
- Burro

Preparazione:

1. In una ciotola, mescolate la farina e il burro a temperatura ambiente. Impastate fino a ottenere un impasto liscio e compatto.
2. Formate una palla e lasciatela riposare per 10-15 minuti, coperta con un canovaccio, in modo che non si secchi.
3. Adagiate l'impasto sul piano di lavoro e stendetelo con un mattarello fino a ottenere un cerchio di 3-4 mm di spessore.





LA VERSIÓN “LIGHT” DE LA MASA

Para una masa más liviana, se puede substituir mitad de la mantequilla con [ricota](#). Hacer ricota en la casa es bastante simple:

Se necesita:

- 1 lt de Leche entera
- Jugo de 1 limón o 4-5 cucharadas de vinagre

Como hacer:

1. Poner la leche a calentar en una olla. Sacarla del fuego cuando empiezas a ver la formación de burbujitas en el borde, antes de que hierva (80°-85°).
2. Agregar el jugo del limón o el vinagre: servirán como cuajo. Al revolver con una cuchara de madera se notará en seguida que se van separando la materia grasa y un líquido.
3. Dejar tapado para 1 hora y después filtrar con un paño o una gaza en un colín.



LA VERSIONE “LEGGERA” DELL'IMPASTO

Per un impasto più leggero, puoi sostituire metà del burro con la ricotta. Preparare la ricotta in casa è molto semplice:

Ingredienti:

- 1 litro di latte intero
- Succo di 1 limone o 4-5 cucchiaini di aceto

Come prepararla:

1. Scalda il latte in un pentolino. Togli dal fuoco quando inizi a vedere formarsi delle piccole bollicine sui bordi, prima che bolla (80-85 °C).
2. Aggiungi il succo di limone o l'aceto: questi agiranno da cagliata. Mescolando con un cucchiaino di legno, noterai subito che il grasso si separa e si trasforma in liquido.
3. Copri e lascia riposare per 1 ora, poi filtra attraverso un panno o una garza in un colino.



Ensalada de betarragas y papas con salsa al cilantro

Después de una larga pausa, retomo la actividad de este blog con una receta de vegetales simple y colorida. Es la primera de una serie que desarrollaré para [Huellas Verdes](#), cooperativa de producción y consumo de verduras orgánicas en la que participo. Este año con el grupo de cocineros queremos promocionar una cocina saludable, rica y organica, a través de recetas que incluyan algunos de los ingredientes que trae nuestra canasta.

Esta primera receta quiere promover el uso de las betarragas. Estas se acompañan muy bien con las papas y crean una base dulce que luego se equilibra con el toque ácido de salsa a base de cilantro y limón. Es bien fácil y practica para llevar en un pic-nic.



Para empezar:

para 4 personas – dificultad: baja – tiempo preparación: 5 minutos – tiempo cocción: 15-20 minutos

Para la ensalada. Se necesita:

- 2 papas
- 2 betarragas
- 2 cucharadas de semillas de maravilla

Para el aliño. Se necesita:

- 2 paquete de cilantro
- 1 limón
- 1/2 ají verde
- 1 cebollín pequeño
- aceite de oliva
- sal

Insalata di barbabietole e patate con salsa al coriandolo

Dopo una lunga pausa, eccomi di nuovo qui con questo blog e una ricetta semplice e colorata a base di verdure. È la prima di una serie che svilupperò per Huellas Verdes, una cooperativa di produzione e consumo di verdure biologiche di cui faccio parte. Quest'anno, io e il mio gruppo di cuochi vogliamo promuovere una cucina sana, deliziosa e biologica attraverso ricette che includono alcuni degli ingredienti che portiamo dal nostro cesto.

Questa prima ricetta mira a promuovere l'uso delle barbabietole. Si abbinano splendidamente alle patate, creando una base dolce che viene poi bilanciata dal sapore acidulo della salsa al coriandolo e limone. È molto facile e pratica per un picnic.



Per iniziare:

Per 4 persone – Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 5 minuti – Tempo di cottura: 15-20 minuti

Per l'insalata. Ingredienti:

- 2 patate
- 2 barbabietole
- 2 cucchiari di semi di girasole

Per il condimento: Ingredienti:

- 2 mazzi di coriandolo
- 1 limone
- 1/2 peperoncino verde
- 1 cipollotto piccolo
- olio d'oliva
- sale

Como hacer:

1. Hervir las papas y las betarragas enteras y con la piel. Para hacer más rapido yo ocupo la olla a presión y pongo un canasto para la cocción a vapor. Se ahorra mucho tiempo y se mantienen los sabores de las verduras.
2. Pelar las verduras y cortarlas en cubitos.
3. Lavar el cilantro y sacar las hojas.
4. Con el minipimer triturar cilantro, ají y cebollín con el jugo de limón. Agregar de a poco el aceite de oliva hasta que la salsa quede suave.
5. Servir en un plato las verduras con la salsa debajo. Decorar con las semillas maravillas ligeramente tostada en un sartén o al horno.



Buon appetito!

Preparazione:

1. Lessate le patate e le barbabietole intere e con la buccia. Per velocizzare la cottura, potete usare una pentola a pressione con cestello per la cottura a vapore. In questo modo si risparmia tempo e le verdure rimangono saporite.
2. Pelate le verdure e tagliatele a dadini.
3. Lavate il coriandolo e staccate le foglie.
4. Frullate il coriandolo, il peperoncino e il cipollotto con il succo di limone utilizzando un frullatore a immersione. Aggiungete gradualmente l'olio d'oliva fino a ottenere una salsa liscia.
5. Servite le verdure su un piatto con la salsa sul fondo. Guarnite con semi di girasole leggermente tostati in padella o in forno.



Buon appetito!

Calabacin

El encanto de las flores de zapallo italiano

Esta receta es un verdadero agradecimiento a la temporada de verano y en mi caso específico a [Huellas Verdes](#), que me permitió conseguir las flores de zapallo italiano. En esta cooperativa logramos establecer una verdadera conexión entre productor y consumidor.

Con inmenso placer voy a compartir esta receta ya que es un lindo recuerdo de las cenas de verano con la familia. Es muy típico en la tradición italiana ocupar las flores de zapallo italiano para diversas preparaciones. Esta no será la más liviana, pero a mi aviso es la que la pone más en valor.



Para empezar:

dificultad: media – tiempo preparación: 10 minutos – tiempo de cocción: 15-20 min



Zucchine

Il fascino dei fiori di zuccina

Questa ricetta è un vero omaggio alla stagione estiva e, nel mio caso specifico, a Huellas Verdes, che mi ha permesso di procurarmi i fiori di zuccina. In questa cooperativa, siamo riusciti a instaurare un vero legame tra produttore e consumatore.

Con immenso piacere, condividerò questa ricetta, che mi riporta alla mente i bei ricordi delle cene estive in famiglia. È tipico della tradizione italiana utilizzare i fiori di zuccina in diverse preparazioni. Questa potrebbe non essere la più leggera, ma a mio parere è quella che meglio ne esalta il valore.



Per iniziare:

Difficoltà: Media – Tempo di preparazione: 10 minuti – Tempo di cottura: 15-20 minuti



Se necesita:

- flores de zapallo italiano recién cosechadas: 10-12 uni
- huevos: 1 uni
- harina: 2 cucharadas
- agua con gas muy fria: 1 chorrito
- aceite para freir
- sal

Como hacer:

1. Lavar y secar muy delicadamente las flores. Cortar la parte terminal para eliminar el pistilo.
2. Calienta el aceite en una cacerola amplia. Considera que las flores tienen que estar completamente sumergidas por el aceite.
3. Preparar el compuesto para rebozar: en un plato hondo batir el huevo con la harina y al final agregar el agua muy fría.
4. Pasar una flor a la vez en el compuesto para rebozar, teniendo cuidado en que todas las superficies agarren bien el líquido. Poner el aceite caliente. Freír ambos lados hasta que no se vean de color dorado.
5. Sacar del aceite y dejar en un plato plano con papel absorbente. Salar con sal fina y servir calientes.



Ingredienti:

- 10-12 fiori di zuccina appena raccolti
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina
- un goccio di acqua frizzante molto fredda
- olio per friggere
- sale

Preparazione:

1. Lavare e asciugare delicatamente i fiori. Tagliare le estremità per rimuovere i pistilli.
2. Scaldate l'olio in una padella capiente. Assicuratevi che i fiori siano completamente immersi nell'olio.
3. Preparare la pastella: in una ciotola bassa, sbattete l'uovo con la farina e poi aggiungete l'acqua molto fredda.
4. Immergete un fiore alla volta nella pastella, assicurandovi che tutta la superficie sia ben ricoperta. Scaldate l'olio. Friggete entrambi i lati fino a doratura.
5. Togliete i fiori dall'olio e adagiateli su un piatto foderato con carta assorbente. Salate fino e servite caldi.





Tips para acompañar las flores rebozadas:

- Rebozar otras delicias de la temporada, como zapallo italiano, salvia (ocupar las hojas pequeñas y más tiernas)
- Acompañar con un queso de media maduración y sabor suave
- Servir con una ensalada de hojas verdes



Buon appetito!



Consigli per servire i fiori in pastella:

- In pastella anche altre prelibatezze di stagione, come zucchine o salvia (usate le foglie piccole e tenere)
- Abbinateli a un formaggio a pasta molle di media stagionatura
- Serviteli con un'insalata verde



Buon appetito!

Espárragos y huevos

Ya se van viendo los señales de la llegada de la primavera y la temporada se aprecia también en los productos de la tierra de color verde: espinacas, brócoli, acelgas, lechugas.. Aunque estamos acostumbrados a encontrar muchos de estos vegetales en el supermercado todo el año, ahora es cuando son mejores y tienen un sabor muy rico. Entre estos, los que personalmente adoro son los espárragos. Quiero compartir una receta simple para una entrada o segundo plato liviano: espárragos y huevos. Es una combinación excelente de dos productos de sabor sulfuroso. En Italia encontramos el espárrago blanco: tiene un sabor más sutil, suave y delicado. Se cultiva de la misma semilla, pero se tapa con tierra para inhibir la producción de clorofila y de consecuencia la formación del color verde. Es un tipo de espárrago muypreciado que se cultiva en una zona del norte de Italia: Bassano del Grappa. Costumbre ya de toda esta región (Veneto) es comer espárragos y huevos ("sparasi e ovi") en Semana Santa, que coincide con el comienzo de la primavera.



Para empezar:

Dificultad: baja – tiempo de preparación: 10 minutos – tiempo de cocción: 10-15 minutos

Se necesita:

- espárragos
- huevos
- sal, pimienta negra, aceite de oliva

Como hacer:

1. Limpiar bien los espárragos y cortar la parte inferior dura. Si son gruesos pelarlos para eliminar la capa más fibrosa.
2. Poner los espárragos con las puntas hacia arriba en una olla alta. Cubrir con agua, dejando las puntas afueras. Poner en la encimera y dejar hervir 10-15 minutos.
3. Por mientras cocer los huevos. Yo prefiero los huevos a la copa (cocción 5 minutos) así se quedan cremosos y más ricos.
4. Servir en un plato los espárragos con los huevos cortados por la mitad. Aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta negra.

Buon appetito!

Asparagi e uova

I segni della primavera sono già visibili, e la stagione si manifesta anche nei prodotti verdi della terra: spinaci, broccoli, bietole, lattuga... Sebbene siamo abituati a trovare molte di queste verdure al supermercato tutto l'anno, è ora che raggiungono il loro apice e sprigionano tutto il loro sapore. Tra queste, i miei preferiti sono gli asparagi. Voglio condividere una ricetta semplice per un antipasto leggero o un secondo piatto: asparagi e uova. È un abbinamento eccellente di due ingredienti dal sapore sulfureo. In Italia si trova l'asparago bianco: ha un sapore più delicato e tenue. Viene coltivato dallo stesso seme, ma ricoperto di terra per inibire la produzione di clorofilla e, di conseguenza, la formazione del colore verde. Si tratta di una varietà di asparago molto pregiata, coltivata in una regione del nord Italia: il Bassano del Grappa. È tradizione in questa regione (Veneto) mangiare asparagi e uova ("sparasi e ovi") durante la Settimana Santa, che coincide con l'inizio della primavera.



Per iniziare:

Difficoltà: facile – tempo di preparazione: 10 minuti – tempo di cottura: 10-15 minuti

Ingredienti:

- asparagi
- uova
- sale, pepe nero, olio d'oliva

Come preparare:

1. Pulite bene gli asparagi e tagliate le estremità dure. Se sono spessi, pelateli per rimuovere lo strato fibroso esterno.
2. Disponete gli asparagi, con le punte rivolte verso l'alto, in una pentola alta. Copriteli con acqua, lasciando le punte fuori dall'acqua. Mettete sul fornello e fate bollire per 10-15 minuti.
3. Nel frattempo, lessate le uova. Io preferisco le uova alla coque (5 minuti) perché risultano più cremose e saporite. 4. Servite gli asparagi su un piatto con le uova tagliate a metà. Condite con un filo d'olio d'oliva, sale e pepe nero.

Buon appetito!

Flores de zapallo italiano rellenos

La temporada de verano es muy generosa con sus frutos de la tierra. A nosotros nos queda que aprovechar de estas delicias.

Les comparto otra recetas con las flores de zapallo italiano. Esta es más liviana y fácil a realizar también para quien todavía no se maneja bien con las técnicas de freír, a diferencia de las clásicas flores fritas.



Para empezar:

Dificultad: fácil – Para 4 personas – Tiempo de preparación: 20 minutos – Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- Flores de zapallo italiano frescas: 20 uni
- Papas: 1 uni
- Hierbas aromáticas frescas (oregano, salvia, menta, romero, melissa, hinojo..): un puñado
- Queso tipo mantecoso: 50 gr
- Pan rallado
- Sal, pimienta, aceite de oliva

Como hacer:

1. Lavar con agua y secar muy delicadamente las flores. Cortar la parte terminal para eliminar el pistilo.
2. Cocinar la papa en agua hirviendo. Sacarla y desminuzarla con el tenedor.
3. En un bowl preparar el relleno de las flores. A la papa agregar las hierbas aromáticas cortadas finemente y el queso en cubitos. Ajustar con sal, pimienta y aceite de oliva, luego mezclar bien.

Fiori di zucchini ripieni

L'estate è una stagione generosa, che offre un'abbondanza di prelibatezze. Siamo qui per gustarle.

Condivido con voi un'altra ricetta a base di fiori di zucchini. Questa è più leggera e facile da preparare, anche per chi non ha ancora molta dimestichezza con le tecniche di frittura, a differenza dei classici fiori di zucchini fritti.



Per iniziare:

Difficoltà: Facile – Per 4 persone – Tempo di preparazione: 20 minuti – Tempo di cottura: 10 minuti

Ingredienti:

- Fiori di zucchini freschi: 20
- Patata: 1
- Erbe aromatiche fresche (origano, salvia, menta, rosmarino, melissa, finocchio, ecc.): una manciata
- Formaggio fresco: 50 g
- Pangrattato
- Sale, pepe, olio d'oliva

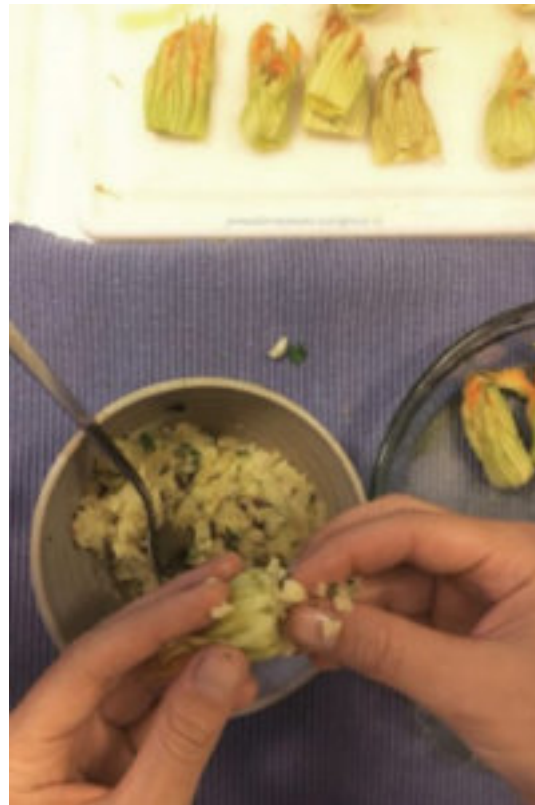
Preparazione:

1. Lavate i fiori di zucchini con acqua e asciugateli delicatamente. Tagliate la parte finale del gambo per rimuovere il pistillo.
2. Lessate la patata in acqua bollente. Togliete la patata e schiacciatela con una forchetta.
3. In una ciotola, preparate il ripieno per i fiori. Aggiungete le erbe aromatiche tritate finemente e il formaggio a dadini alla purea di patate. Condite con sale, pepe e olio d'oliva, quindi mescolate bene.

4. Rellenar las flores con el compuesto y disponer en una bandeja apta para el horno. Agregar encima un filo de aceite y un poco de pan rallado para que se doren bien.

5. Hornera a 160° para 10 minutos.

Variantes:



Es receta es bien versátil, al relleno base se les pueden agregar los ingredientes a gusto. Una variante que me gusta mucho es con anchoas y tomates secos (1 filete de anchoas y 4 tomates secos en aceite de oliva).

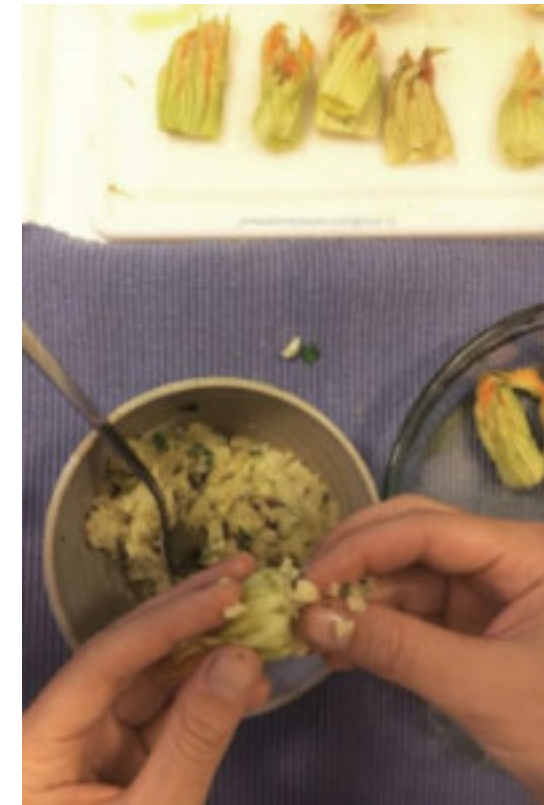
Buon appetito!



4. Riempite i fiori con il composto e disponeteli su una teglia. Irrorate con un filo d'olio d'oliva e cospargeteli di pangrattato per farli dorare.

5. Cuocete in forno a 160 °C per 10 minuti.

Varianti:



Questa ricetta è molto versatile; potete aggiungere ingredienti al ripieno base a vostro piacimento. Una variante che mi piace molto è con acciughe e pomodori secchi (1 filetto di acciuga e 4 pomodori secchi sott'olio). Buon appetito!



Ensalada de hinojos y naranjas

Ya es tiempo de agradecer el invierno por sus deliciosas hortalizas, que finalmente no son tan aburridas como a veces se suele pensar. Es tiempo de comer todo lo que crece bajo tierra, al amparo del frío: papas, zanahorias, topinambur, betarraga... El hinojo, aunque no se clasifica entre raíces y tubérculos de invierno, también necesita ser protegido por la tierra para mantener su color blanco y textura fresca. En Italia se ocupa bastante en preparaciones tanto calientes, (por ejemplo hinojos gratinados con salsa bechamel), cuanto crudo en ensalada. Acá en Chile no se cultiva mucho y por esto no es muy fácil encontrarlo, pero empieza a estar disponible en algunas ferias o supermercados. Les voy a proponer una receta muy simple para familiarizar con este vegetal: ensalada de hinojos y naranjas. En esta preparación el sabor dulce de hinojos y naranjas se acompaña bien con el ácido de las alcaparras y de la misma naranja.



Para empezar:

Dificultad: baja – tiempo de preparación: 10 minutos

Se necesita:

- 2 hinojos
- 2 naranjas
- 1 cucharada de alcaparras
- sal, aceite de oliva, aceto balsámico

Insalata di finocchi e arance

È tempo di ringraziare l'inverno per le sue deliziose verdure, che non sono poi così noiose come a volte si pensa. È tempo di mangiare tutto ciò che cresce sottoterra, protetto dal freddo: patate, carote, topinambur, barbabietole... Il finocchio, pur non essendo classificato come radice o tubero invernale, ha bisogno di essere protetto dal terreno per mantenere il suo colore bianco e la sua freschezza. In Italia è molto utilizzato sia in piatti caldi (ad esempio, finocchio gratinato con besciamella) che in insalate crude. Qui in Cile non è molto diffuso, quindi non è facilissimo da trovare, ma sta iniziando a essere reperibile in alcuni mercati contadini e supermercati. Vi propongo una ricetta molto semplice per farvi conoscere meglio questa verdura: l'insalata di finocchi e arance. In questa preparazione, il sapore dolce del finocchio e delle arance si sposa perfettamente con l'acidità dei capperi e dell'arancia stessa.



Per iniziare:

Difficoltà: facile – Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti:

- 2 finocchi
- 2 arance
- 1 cucchiaino di capperi
- sale, olio d'oliva, aceto balsamico

Como hacer:

1. Limpiar bien con agua los hinojos, partidos por la mitad. Luego cortarlos finos por el largo.
2. Pelar a lo vivo las naranjas poniendo atención a sacar toda la parte blanca, amarga.
3. Enjuagar y escurrir las alcaparras.
4. En una fuente juntar los ingredientes y condimentar con aceite de oliva, sal y aceto balsámico.



Buon appetito!

Preparazione:

1. Lavate accuratamente i finocchi con acqua e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Quindi affettateli sottilmente nel senso della lunghezza.
2. Sbucciate le arance, facendo attenzione a rimuovere tutta la parte bianca e amara.
3. Sciacquate e scolate i capperi.
4. In una ciotola, unite gli ingredienti e condite con olio d'oliva, sale e aceto balsamico.



Buon appetito!

Papas salteadas con romero y merquen / alioli con ajo chilota.

Homenaje a Chiloé

Visitar las ferias chilotas fue como entrar directo en el corazón de esta isla “mágica». No pude volver sin haber probado y olfateado muchos productos y sin haberme llevado los otros, especialmente las papas chilotas, que resultan inscritas como Patrimonio Nacional. Tampoco resistí a hacer un homenaje culinario a Chiloé, utilizando las papas nativas, con sus distintos colores, formas y tamaños.

Aquí les dejo la receta de este homenaje.

Para las papas:

Cortar las papas y ponerlas en el sartén con abundante aceite de oliva, y dejar cocinar hasta que se doren. Al final agregar romero y un toque de merquen.

Para el alioli:

El “original” de Catalunya se prepara de igual manera que una mayonesa, pero como sugiere el nombre, lleva solo ajo y aceite. Se muele un diente de ajo chilota en el mortero y agregar aceite despacito mientras se sigue batiendo la salsa.

ALI-OLI TIPS:

- El ajo chilota dio al alioli un sabor más suave que ocupando el tradicional ajo de variedad roja.
- Ocupando aceite de girasol la salsa resulta ser más liviana que con aceite de oliva.



Patate saltate con rosmarino e merquen / aioli all'aglio di Chiloé.

Un omaggio a Chiloé

Visitare i mercati di Chiloé è stato come immergersi nel cuore di quest'isola "magica". Non potevo andarmene senza assaggiare e annusare molti prodotti e portarne a casa alcuni, soprattutto le patate di Chiloé, dichiarate Patrimonio Nazionale. Non ho resistito alla tentazione di creare un omaggio culinario a Chiloé, utilizzando le patate autoctone con i loro diversi colori, forme e dimensioni.

Ecco la ricetta per questo omaggio.

Per le patate:

Tagliate le patate e mettele in una padella con abbondante olio d'oliva, cuocendole fino a doratura. Infine, aggiungete il rosmarino e un pizzico di merquén.

Per l'aioli:

L'"originale" catalana si prepara allo stesso modo della maionese, ma come suggerisce il nome, contiene solo aglio e olio. Macinate uno spicchio d'aglio di Chiloé in un mortaio e aggiungete lentamente l'olio continuando a macinare. Continuate a mescolare la salsa.

CONSIGLI PER L'ALIOLI:

- L'aglio chilote conferisce all'aioli un sapore più delicato rispetto all'utilizzo del tradizionale aglio rosso.
- L'utilizzo dell'olio di semi di girasole ha prodotto una salsa più leggera rispetto all'utilizzo dell'olio d'oliva.



Conservas: atrapar el verano en conservas

La razón por la cual amo el final de verano remonta las tradiciones familiares: hacer las conservas era una tarea que reunía abuela, mamá y nietos. Por supuesto la mayor faena era la salsa de tomate que se guardaba para todo el año, pero habían también mermeladas, y verduras en agrodulce o en aceite de oliva.

Hoy en días estamos acostumbrados a encontrar todos los productos en el supermercado. Mangos de Perú, piñas de Colombia, peras de Canadá: el pasillo de fruta y verdura se ha convertido en un mapamundi. Por lo contrario hace un tiempo en la verdulería se encontraban solo productos de temporadas, frutillas en primavera, pimentón en verano, manzanas en otoño: era un calendario. Sin embargo para conservar los productos de temporada se utilizaban muchas técnicas como conservas, salazón, ahumado, encurtidos. Hoy en día se están re-descubriendo las conservas, no solo por un tema de alimentación más saludable, sino también por un tema de sustentabilidad energética.

Hoy les dejo una idea para aprovechar de la sobreabundancia de sabores del verano: VERDURAS EN AGRIDULCE.



Se rellena un frasco de vidrio con las verduras crudas, limpias, cortadas y bien secas (en este caso: pimentón, zapallo italiano, pepino) y se vierte encima una vinagreta hecha con vinagre de manzana, aceite de oliva extra virgen y azúcar en partes iguales y una pizca de sal. El frasco bien cerrado se esteriliza en agua hirviendo por 10-15 minutos y se retira cuando ya frío para que pueda hacerse el vacío.

Ahora tenemos el verano en un frasco, listo para los días lluviosos de invierno.

CONSERVAS-TIPS

- esperar 2-3 semanas antes de consumir: las verduras se maceran y el sabor va a ser más intenso
- agitar muy bien la vinagreta antes de verterla en los frascos: permite al vinagre y el aceite de emulsionarse mejor al esterilizar los frascos fijarse que el agua los tape bien.

Conserve: Catturare l'estate nelle conserve

Il motivo per cui amo la fine dell'estate affonda le sue radici nelle tradizioni familiari: preparare le conserve era un'attività che riuniva nonna, madre e nipoti. Naturalmente, l'impresa più impegnativa era la preparazione della salsa di pomodoro, che si conservava per tutto l'anno, ma c'erano anche marmellate e verdure conservate in agrodolce o olio d'oliva.

Oggi siamo abituati a trovare ogni genere di prodotto al supermercato. Mango dal Perù, ananas dalla Colombia, pere dal Canada: il reparto frutta e verdura è diventato una mappa del mondo. Al contrario, fino a qualche tempo fa, il fruttivendolo vendeva solo prodotti di stagione: fragole in primavera, peperoni in estate, mele in autunno – era un calendario. Tuttavia, per conservare i prodotti di stagione, si utilizzavano diverse tecniche, come l'inscatolamento, la salatura, l'affumicatura e la marinatura. Oggi le conserve vengono riscoperte, non solo per un'alimentazione più sana, ma anche per la sostenibilità energetica.

Oggi vi propongo un'idea per sfruttare al meglio l'abbondanza di sapori estivi: VERDURE IN AGRIDOLCE.



Riempite un barattolo di vetro con verdure crude, pulite, tagliate a pezzi e ben asciugate (in questo caso: peperone, zucchina e cetriolo) e versateci sopra una vinaigrette preparata con parti uguali di aceto di mele, olio extravergine di oliva e zucchero, più un pizzico di sale. Chiudete bene il barattolo e sterilizzatelo in acqua bollente per 10-15 minuti. Toglietelo dal barattolo una volta che si sarà completamente raffreddato per permettere la formazione del sottovuoto.

Ora avete l'estate in un barattolo, pronta per le piovose giornate invernali.

CONSIGLI PER LA CONSERVAZIONE

- Aspettate 2-3 settimane prima di consumare: le verdure macineranno e il sapore sarà più intenso.
- Agitate molto bene la vinaigrette prima di versarla nei barattoli: questo permette all'aceto e all'olio di emulsionarsi meglio.

QUESO

Como hacer ricota casera

De color blanco, sabor suave y textura blanda, la ricota es un ingrediente muy importante en la cocina italiana; se ocupa tanto para postres cuanto en la preparación de platos salados: es uno de los rellenos tradicionales para la pasta. En las comidas chilenas no aparece y encontrarla en las tiendas del país no es cosa fácil. Pero, todo tiene una solución: aprender a hacerla en casa! Les voy a enseñar como solucionar esta falta muy fácilmente.

El nombre ricota, en italiano *ricotta*, y viene del latín *recocta*: ‘recocida’, ‘cocida dos veces’. La etimología explica muy bien como este queso fresco de pasta blanda se obtiene procesando dos veces la materia prima. Lo que podemos hacer fácilmente en casa para obtener la ricota es un proceso de «cortar la leche» agregando un ácido a la leche. Químicamente esta operación se explica así: alterando el pH de la leche, se separan las proteínas del suero y se unen entre si formando nuestra ricota.

Para empezar:

dificultad: baja – tiempo cocción: 2 minutos – tiempo de reposo: 2 horas

Se necesita:

- 1 lt de leche entera
- Jugo de 1 limón o 3-4 cucharadas de vinagre

Como hacer:

1. Poner la leche a calentar en una olla. Sacarla del fuego antes de que hierva, cuando empiezas a ver la formación de burbujitas en el borde. Mejor sería poder medir con un termómetro para alimentos cuando se alcanzan 80°-90°.
2. Agregar el jugo del limón o el vinagre: servirán como cuajo. Al revolver con una cuchara de madera se notará en seguida que se va separando la materia grasa de la parte líquida.
3. Dejar tapada la olla con un trapo para 2 horas para que se enfríe. Filtrar con un paño o una gaza en un colín.



Si no se utiliza de inmediato, se conserva en el refrigerador un par de días.

FORMAGGIO

Come preparare la ricotta in casa

Di colore bianco, dal sapore delicato e dalla consistenza morbida, la ricotta è un ingrediente fondamentale della cucina italiana; viene utilizzata sia nei dolci che nei piatti salati: è uno dei ripieni tradizionali per la pasta. Non è un ingrediente comune nella cucina cilena e trovarla nei negozi non è facile. Ma c'è una soluzione: imparare a farla in casa! Vi mostrerò come risolvere facilmente questo problema.

Il nome ricotta, in italiano ricotta, deriva dal latino recocta: "ricotto", "cotto due volte". L'etimologia spiega molto bene come questo formaggio fresco e morbido si ottenga lavorando la materia prima due volte. Quello che possiamo facilmente fare a casa per ottenere la ricotta è un processo di "cagliatura" del latte mediante l'aggiunta di un acido. Chimicamente, questo processo si spiega così: modificando il pH del latte, le proteine del siero si separano e si legano tra loro, formando la ricotta.

Per iniziare:

Difficoltà: facile – Tempo di cottura: 2 minuti – Tempo di riposo: 2 ore

Ingredienti:

- 1 litro di latte intero
- Succo di 1 limone o 3-4 cucchiaini di aceto

Preparazione:

1. Scaldare il latte in un pentolino. Togliere dal fuoco prima che bolla, quando si iniziano a vedere delle piccole bollicine formarsi sui bordi. È consigliabile misurare la temperatura con un termometro da cucina quando raggiunge gli 80-90 °C.
2. Aggiungere il succo di limone o l'aceto: questi agiranno da cagliata. Mescolando con un cucchiaino di legno, si noterà subito la separazione del grasso dal liquido.
3. Coprire il pentolino con un canovaccio e lasciare raffreddare per 2 ore. Filtrare attraverso un canovaccio o una garza in un colino a maglie fitte.



Se non viene utilizzato subito, si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

Queso oveja

Quesos maduros: ¿picoteo o postre?

Los quesos, sobre todos los maduros son una excelente solución para un picoteo rápido, delicioso y para estimular el apetito. Pero... ¿que tal como postre?

Una idea interesante es servirlos al final de un almuerzo o cena. Sirve para «cerrar la comida», para cambiar de sabores y dejar satisfecho el paladar. Existe un dicho, típico en todas las regiones de Italia, que justamente describe esta costumbre de terminar una comida comiendo queso. Traducido, suena así: «la boca no esta cansada hasta que no tenga sabor de vaca» («*la boca no l'è straca se no la sa de vaca*»).



Varias son las sugerencias para los acompañamientos a los quesos. Los sabores dulces normalmente son los favoritos: miel, mermeladas (arándanos, frambuesas, naranja..). Una de mis favoritas con los quesos de oveja es la mermelada de tomate.

Otra idea para servir este novedoso postre es acompañar los quesos maduros con las peras. También en este caso encontramos un dicho popular: «nunca decir al campesino cuanto rico esta el queso con peras» («*al contadino non far sapere quanto buono è il cacio con le pere*»). Esta mezcla también se ocupa para preparaciones más complejas como las pastas rellenas (*tortellini o ravioli*).



Buon appetito! Y...a disfrutar de los quesos!

Formaggio di pecora

Formaggi stagionati: spuntino o dessert?

I formaggi, soprattutto quelli stagionati, sono un'ottima soluzione per uno spuntino veloce e gustoso che stimola l'appetito. Ma... e come dessert?

Un'idea interesante è servirli a fine pranzo o a cena. Servono per "chiudere il pasto", per variare i sapori e per lasciare il palato soddisfatto. C'è un detto, típico di tutte le regioni d'Italia, che describe perfettamente questa usanza di terminare il pasto con il formaggio. Tradotto, suona così: "La bocca non è stanca finché non sa di mucca" ("la boca no l'è straca se no la sa de vaca").



Ci sono diversi suggerimenti per gli abbinamenti con il formaggio. I sapori dolci sono solitamente i preferiti: miele, marmellate (mirtili, lamponi, arance, ecc.). Una delle mie preferite con i formaggi di pecora è la confettura di pomodoro.

Un'altra idea per servire questo dessert insolito è abbinare i formaggi stagionati alle pere. Anche qui troviamo un detto popolare: "Non dire mai al contadino quanto è buono il formaggio con le pere" ("al contadino non far sapere quanto buono è il cacio con le pere"). Questo abbinamento viene utilizzato anche in preparazioni più elaborate come le paste ripiene (*tortellini o ravioli*).



Buon appetito! E...goditi i formaggi!

Refrigerador: Como conservar y servir los quesos maduros

Hoy día les voy a dar algunos consejos sobre como conservar y servir los quesos maduros, quesos que envejecieron y maduraron por lo meno un par de meses: por esto adquirieron una consistencia más firme, un color más amarillento y un sabor más intenso. A continuación un par de tips para disfrutar de las delicias de los quesos.

1. Conservación. Empaque al vacío.

Si están empaquetados al vacío no hay ningún problema en conservarlos por largo tiempo en el refrigerador, preferiblemente en las repisas superiores. Envasar alimentos al vacío es una estrategia muy buena para prolongar la duración de un producto ya estando sin aire se minimizan hasta anularse, las posibilidades de que los microorganismos vivan y se multipliquen. Los tiempos de almacenamiento con empaque al vacío de quesos pueden cambiar de 1-2 semana, a los 8-10 meses.



2. Conservación tradicional.

Una vez abierto el queso maduro para que no se eche a perder hay un par de soluciones prácticas. La primera es...terminarlo rápidamente y disfrutarlo con cualquier acompañamiento!

Si tienes que volverlo a poner en el refrigerador hay que colocarlo en una tupperware bastante amplia con un par de servilletas de papel para que absorban la eventual humedad que se puede formar al refrigerarlo. Se puede conservar sin problemas varias semanas. Si al abrir la tupperware se encuentra que el queso tiene alguna floración o moho, no se preocupen, no tiren todo a la basura! La solución es simple: con un cuchillo raspar la zona afectada o cortar el pedacito florecido y volver a disfrutar del queso en toda tranquilidad!

3. Servir los quesos.

Otro punto muy importante es cuando sacar el queso del refrigerador para comerlo. Para que conserve bien su sabor, no se «acalore» y no transpire, aconsejo dejar los quesos refrigerados hasta el momento de servirlos. Así que si decides de prepararlo como picoteo, deja todo listo y llévalos a la mesa al momento en que llegan los invitados.

Buon appetito!

Frigorifero: Come conservare e servire i formaggi stagionati

Oggi vi darò alcuni consigli su come conservare e servire i formaggi stagionati, ovvero quelli che hanno maturato per almeno un paio di mesi. È per questo che acquisiscono una consistenza più soda, un colore più giallastro e un sapore più intenso. Ecco un paio di suggerimenti per gustare al meglio le delizie del formaggio.

1. Conservazione. Sottovuoto.

Se confezionati sottovuoto, non ci sono problemi a conservarli a lungo in frigorifero, preferibilmente sui ripiani più alti. Il confezionamento sottovuoto è un'ottima strategia per prolungare la durata di conservazione di un prodotto, poiché l'assenza di aria riduce al minimo, o addirittura elimina, la possibilità che i microrganismi sopravvivano e si moltiplichino. I tempi di conservazione dei formaggi sottovuoto possono variare da 1-2 settimane a 8-10 mesi.



2. Conservazione tradizionale.

Una volta aperto un formaggio stagionato, esistono un paio di soluzioni pratiche per evitarne il deterioramento. Il primo consiglio è... finitelo in fretta e gustatelo con qualsiasi accompagnamento!

Se dovete riporlo in frigorifero, mettetelo in un contenitore abbastanza capiente con un paio di fogli di carta assorbente per assorbire l'umidità che potrebbe formarsi durante la refrigerazione. Si conserva senza problemi per diverse settimane. Se, aprendo il contenitore, notate che il formaggio presenta della muffa o della fioritura, non preoccupatevi, non buttatelo via! La soluzione è semplice: con un coltello, raschiate la zona interessata o tagliate via la parte fiorita e gustatevi di nuovo il formaggio senza preoccupazioni!

3. Servire i formaggi.

Un altro punto molto importante è quando tirare fuori il formaggio dal frigorifero per mangiarlo. Per garantire che mantenga il suo sapore, non si scaldi troppo e non trasudi, consiglio di tenere i formaggi in frigorifero fino al momento di servirli. Quindi, se decidete di prepararlo come antipasto, preparate tutto e portatelo in tavola all'arrivo dei vostri ospiti.

Buon appetito!

DULCES

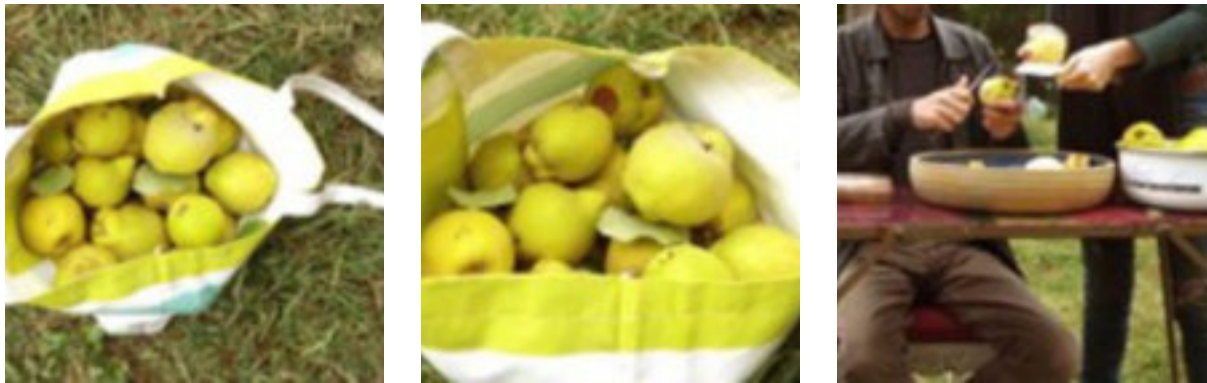
Membrillo

Membrillo. Recetas de tradición y de innovación

Mi «relación» con el membrillo es una historia «al revés». Al llegar a Chile era para mí un fruto casi desconocido. La única preparación que había conocido era una antigua receta de la abuela: mermelada con manzanas, peras y membrillo. El sabor del membrillo estaba disfrazado entre la mezcla de frutas otoñales.

En Italia actualmente se considera como un fruto antiguo, olvidado. Efectivamente se menciona en textos de poetas latinos. Y además se encuentran rasgos en recetas de cocinas regionales del sur de Italia que fueron parte del reino de Aragón. Esta zona fue influenciada por tradiciones españolas, como en este caso con el dulce de membrillo ampliamente conocido en la península ibérica. Todavía queda viva esta tradición en regiones como Puglia, Sicilia y también en Lombardia. Son productos artesanales vinculados a las tradiciones de cada familia y en su sencillez evidencian el origen campesino y popular de estos productos. El objetivo conservar el dulzor de las frutas en un producto energético para los meses invernales.

Aprendí a conocer el potencial culinario del membrillo en Chile donde se ocupa mucho como de dulce de membrillo o mermelada. Les voy a contar de una receta clásica de Mermelada de membrillo, aprendida en una linda tarde de otoño de hace algunos años con amigos. Y también de una mía receta, más contemporánea: un Crumble de membrillo y peras.



DOLCI

Mela cotogna

Mela cotogna. Ricette tradizionali e innovative

Il mio "rapporto" con la mela cotogna è piuttosto insolito. Quando arrivai in Cile, era un frutto praticamente sconosciuto per me. L'unica preparazione che conoscevo era una vecchia ricetta di mia nonna: marmellata di mele, pere e mele cotogne. Il sapore della mela cotogna era mascherato dal mix di frutti autunnali.

In Italia, è attualmente considerata un frutto antico e dimenticato. Viene infatti menzionata nei testi di poeti latini. Inoltre, se ne possono trovare tracce in ricette di cucine regionali del Sud Italia, un tempo parte del Regno d'Aragona. Questa zona fu influenzata dalle tradizioni spagnole, come nel caso della pasta di mele cotogne, molto diffusa nella penisola iberica. Questa tradizione è ancora viva in regioni come Puglia, Sicilia e Lombardia. Si tratta di prodotti artigianali legati alle tradizioni di ogni famiglia, e la loro semplicità riflette le loro umili origini rurali. L'obiettivo è quello di preservare la dolcezza del frutto in un prodotto ricco di energia per i mesi invernali.

Ho scoperto il potenziale culinario delle mele cotogne in Cile, dove sono ampiamente utilizzate per preparare la confettura o la marmellata. Condividerò con voi una ricetta classica di marmellata di mele cotogne, che ho imparato in un piacevole pomeriggio autunnale di qualche anno fa con degli amici. E condividerò anche una mia ricetta, più moderna: un crumble di mele cotogne e pere.



Crumble de membrillos y peras

Para empezar:

Dificultad: fácil – Tiempo de preparación: 15 minutos – Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- membrillo, 3 uni
- manzanas rojas, 1 uni
- peras, 2 uni
- almendras, 100 gr
- mantequilla, 80 gr
- harina, 3 cucharadas
- canela, 1 cucharadita
- azúcar, 1 cucharada

Como hacer:

1. Lavar, pelar y cortar en trozos la fruta. Cocer al vapor por máximo 5 min.
2. Con un procesador de alimento triturar la almendras con la harina, el azúcar y la canela. En un bowl mezclar rápidamente con las manos las almendras desmenuzadas con la mantequilla fría cortada en trozos, hasta que se una el compuesto en pequeñas “migas”.
3. En una fuente de vidrio para horno, disponer en el fondo las frutas ligeramente cocida. Pulverizar con el producto anteriormente preparado. Hornear a 170° por 15-20 minutos hasta que la superficie esté dorada.

Mermelada de membrillo

Para empezar:

Dificultad: fácil – Tiempo de preparación: 15 minutos – Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes:

- membrillo, 1 kg
- azúcar, 300 gr
- agua, una taza
- limón, 1 uni

Crumble di mele cotogne e pere

Per iniziare:

Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 15 minuti – Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti:

- 3 mele cotogne
- 1 mela rossa
- 2 pere
- 100 g di mandorle
- 80 g di burro
- 3 cucchiari di farina
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di zucchero

Preparazione:

1. Lavare, sbucciare e tagliare la frutta. Cuocere a vapore per un massimo di 5 minuti.
2. Utilizzando un robot da cucina, tritate le mandorle con la farina, lo zucchero e la cannella. In una ciotola, mescolate velocemente le mandorle tritate con il burro freddo a pezzetti, fino a ottenere un composto sabbioso.
3. In una pirofila di vetro, disponete la frutta leggermente cotta sul fondo. Cospargete con il composto precedentemente preparato. Cuocete in forno a 170 °C per 15-20 minuti, o fino a quando la superficie non sarà dorata.

Confettura di mele cotogne

Per iniziare:

Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 15 minuti – Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti:

- 1 kg di mele cotogne
- 300 g di zucchero
- 1 tazza d'acqua
- 1 limone

Como hacer:

1. Lavar, pelar y cortar en trozos la fruta.
2. Poner la fruta en una olla a fuego bajo. Agregar el agua, el azúcar y el jugo de limón. Cocinar por 30-40 min, hasta que no se deshace la fruta y tome el característico color de coral. No olvidar de revolver el compuesto para que no se pegue al fondo.
3. Poner en frascos de vidrio previamente esterilizados. Tapar y dejar enfriar lentamente con el frasco al revés y tapándolos con un trapo de cocina o una manta.

Buon appetito!

Come preparare:

1. Lavate, sbucciate e tagliate a pezzi le mele cotogne.
2. Mettete le mele cotogne in una casseruola a fuoco basso. Aggiungete l'acqua, lo zucchero e il succo di limone. Cuocete per 30-40 minuti, finché le mele cotogne non saranno morbide e avranno assunto un colore corallo intenso. Mescolate di tanto in tanto per evitare che il composto si attacchi al fondo della pentola. 3. Trasferite il composto in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati. Chiudete i vasetti e lasciateli raffreddare lentamente capovolti, coprendoli con un canovaccio o una coperta.

Buon appetito!

Cake de limón

Los sabores cítricos me hacen recordar el verano, el calor, los paisajes soleados y más secos del sur de Italia. El cake de limón es una receta sencilla, de sabor delicado y adapta a todas las ocasiones. Es también perfecta para presentar otra receta desarrollada para Huellas Verdes dado que es importante ocupar limones orgánicos.



Para empezar:

dificultad: baja – tiempo preparación: 15 min – tiempo cocción: 50 min

Se necesita:

- Mantequilla 180 g
- Azúcar 250 g
- Huevos 3
- Harina 250 g
- Polvo de hornear 6 g
- Bicarbonato 1 cucchiaino
- Leche 100 ml
- Yogur 3 cucharas
- Limones 2

Torta al limone

I sapori degli agrumi mi ricordano l'estate, il caldo e i paesaggi soleggiati e aridi del Sud Italia. La torta al limone è una ricetta semplice dal sapore delicato, adatta a qualsiasi occasione. È perfetta anche per presentare un'altra ricetta sviluppata per Huellas Verdes (Impronte Verdi), poiché è importante utilizzare limoni biologici.



Per iniziare:

Difficoltà: Facile – Tempo di preparazione: 15 min – Tempo di cottura: 50 min

Ingredienti:

- 180 g di burro
- 250 g di zucchero
- 3 uova
- 250 g di farina
- 6 g di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 100 ml di latte
- 3 cucchiaini di yogurt
- 2 limoni



Como hacer:

1. Lavar los limones y rallar la cascara, teniendo cuidado en evitar la parte blanca. Exprimirlos.
2. En un bowl unir los ingredientes secos: harina, bicarbonato y levadura.
3. En otro bowl trabajar los siguientes ingredientes húmedos: mantequilla derretida, azúcar, jugo y cascara de los limones. Agregar uno por vez los huevos. El compuesto tiene que resultar espumoso.
4. Agregar de a poco la mezcla de ingredientes secos. Luego añadir la leche y el yogurt. Mezclar hasta obtener un compuesto liso y homogéneo.
5. Hornear en un molde rectangular a 180 °C por 50 minutos.

Buon appetito!



Preparazione:

1. Lavate i limoni e grattugiate la scorza, facendo attenzione a non toccare la parte bianca. Spremeteli.
2. In una ciotola, unite gli ingredienti secchi: farina, bicarbonato di sodio e lievito in polvere.
3. In un'altra ciotola, unire gli ingredienti liquidi: burro fuso, zucchero, succo e scorza di limone. Aggiungere le uova una alla volta. Il composto dovrà risultare leggero e spumoso.
4. Aggiungere gradualmente gli ingredienti secchi a quelli liquidi. Infine, aggiungere il latte e lo yogurt. Mescolare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.
5. Cuocere in forno in una teglia rettangolare a 180 °C per 50 minuti.

Buon appetito!



Las galletas amarillas: «zaeti»

Estas galletas de antigua y humilde origen son típica de mi región, [Véneto](#). Su nombre deriva del color amarillo debido a la harina de maíz: «amarillentos» / gialletti en italiano; zaletti, zaleti o zaèti, en el dialecto regional.

Como muchos platos de la tradición culinaria campesina de varias regiones de Italia, los ingredientes son pocos y comunes, productos directamente en la granja y la preparación simple. Para su preparación se ocupa harina de maíz amarilla que tradicionalmente era a la base de la dieta de los campesinos de esta zona de Italia. Nacieron en los pueblos de la pre-cordillera (entre las provincias de Belluno, Udine Y Pordenone), zonas de producción de la harina de maíz por la presencia de molino de agua para molerla. Los campesinos luego bajaban a Venecia, la capital, para vender sus productos. Hasta el día de hoy se suele comerlos al final de una comida, remojándolos en un vino dulce y licoroso.



Biscotti gialli: "Zaeti"

Questi biscotti, dalle origini antiche e umili, sono tipici della mia regione, il Veneto. Il loro nome deriva dal colore giallo, dovuto alla farina di mais: "giallastri" / giallitti in italiano; zaletti, zaleti o zaèti nel dialetto regionale.

Come molti piatti della cucina contadina tradizionale di diverse regioni d'Italia, gli ingredienti sono pochi e comuni, prodotti direttamente dalla fattoria, e la preparazione è semplice. Sono fatti con farina di mais gialla, che tradizionalmente costituiva un alimento base nella dieta dei contadini di questa zona d'Italia. Originari dei villaggi ai piedi delle Ande (tra le province di Belluno, Udine e Pordenone), aree in cui la farina di mais veniva prodotta grazie alla presenza di mulini ad acqua per la macinazione. I contadini si recavano poi a Venezia, la capitale, per vendere i loro prodotti. Ancora oggi, vengono spesso consumati a fine pasto, inzuppati in un vino dolce, simile a un liquore.



Les dejo con la receta «tradicional» de una querida amiga, Maddalena.

Se necesita:

- ½ lt di latte
- 100g de mantequilla (preferiblemente sin sal)
- 200g de azúcar
- 300g de harina de maíz amarilla
- 100g de harina de trigo blanca
- 5 huevos
- 150g de pasas
- 10g de sal
- Cascara rallada de un limón
- 1 cucharadita de vainillina
- 15 gr de polvo de hornear



Como hacer:

1. Remojar y enjuagar las pasas.
2. Calentar la leche junto con mantequilla, azúcar y sal.
3. Agregar las dos harinas y cocinar mezclando 5 min.
4. Apagar el fuego, agregar los huevos y mezclar vigorosamente. Luego las pasas, la vainillina, la cascara de limón rallada y al final el polvo de hornear.
5. Con una cuchara repartir la masa en pequeñas dosis en una placa de horno y hornear a 180°/200° por 20 minutos.

Ecco una ricetta "tradizionale" di una cara amica, Maddalena.

Ingredienti:

- 1/2 litro di latte
- 100 g di burro (preferibilmente non salato)
- 200 g di zucchero
- 300 g di farina di mais gialla
- 100 g di farina 00
- 5 uova
- 150 g di uvetta
- 10 g di sale
- Scorza grattugiata di un limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 15 g di lievito in polvere



Preparazione:

1. Mettete a bagno e sciacquate l'uvetta.
2. Scaldate il latte con il burro, lo zucchero e il sale.
3. Aggiungete entrambe le farine e cuocete, mescolando, per 5 minuti.
4. Togliete dal fuoco, aggiungete le uova e mescolate energicamente. Quindi aggiungete l'uvetta, l'estratto di vaniglia, la scorza di limone grattugiata e infine il lievito in polvere.
5. Con un cucchiaino, versate piccole porzioni di impasto su una teglia e cuocete in forno a 180°C/200°C per 20 minuti.



VARIANTES:

Las variantes son varias, como suele pasar en estas recetas tradicionales.

- agregar 150 gr de piñones mediterráneos a la masa junto con las pasas.
- agregar 150 gr de nueces molidas gruesas a la masa junto con las pasas.
- variante apetitosa: sustituir las pasas con perlas de chocolate amargo.



VARIANTI: Esistono diverse varianti, come spesso accade con queste ricette tradizionali.

- Aggiungete 150 g di pinoli mediterranei all'impasto insieme all'uvetta.
- Aggiungete 150 g di noci tritate grossolanamente all'impasto insieme all'uvetta.
- Una variante invitante: sostituite l'uvetta con gocce di cioccolato fondente.

Postre de invierno: cake chocolate y peras

Un postre con chocolate y peras es como un cariño que nos hacemos en estos días grises y fríos. Además de ser una buena idea para aprovechar la fruta de temporada. La receta que les propongo además de ser de fácil ejecución, es liviana y saludable. Es una variante de la famosa receta de cake con yogurt, que tiene como unidad de medida para todos los ingredientes el pote del yogurt.

Se necesita:

- huevos: 2 uni
- yogurt natural: 1 pote
- azúcar: 1 pote
- aceite de maravilla: 1/2 pote
- harina: 2 potes
- cacao amargo en polvo: 1 pote
- chocolate amargo: 50 gr
- polvo de hornear: 15 gr
- peras: 2-3 uni.



Como hacer:

1. En un recipiente batir huevos con azúcar, hasta obtener una crema bien espumosa.
2. Delicadamente, agregar el yogurt y el aceite y volver a batir.
3. En una tabla desmenuzar con el cuchillo el chocolate, tratando de dejar trozos ni muy grandes ni demasiados finos.
4. En otro recipiente, unir la harina con el cacao en polvo y la levadura. Incorporar un poco a la vez al resto de ingredientes líquidos, tratando de pasarlo con un colador para que no se incorpore eventuales grumos. Al final agregar el chocolate.
5. Limpiar las peras: sacar la cascara y cortar en cubitos de medianas dimensiones. Incorporar a la masa. Guardar algunos trozos de peras cortados longitudinalmente para la decoración.

Dessert invernale: Torta al cioccolato e pere

Un dessert con cioccolato e pere è una piccola coccola da concedersi in queste giornate grigie e fredde. È anche un ottimo modo per utilizzare la frutta di stagione. La ricetta che vi propongo non è solo facile da preparare, ma anche leggera e salutare. Si tratta di una variante della famosa torta allo yogurt, che utilizza il vasetto di yogurt come unità di misura per tutti gli ingredienti.

Ingredienti:

- Uova: 2
- Yogurt bianco: 1 vasetto
- Zucchero: 1 vasetto
- Olio di semi di girasole: 1/2 vasetto
- Farina: 2 vasetti
- Cacao amaro in polvere: 1 vasetto
- Cioccolato fondente: 50 g
- Lievito in polvere: 15 g
- Pere: 2-3



Preparazione:

1. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
2. Aggiungete delicatamente lo yogurt e l'olio e continuate a sbattere.
3. Su un tagliere, sbriciolate il cioccolato con un coltello, cercando di ottenere pezzi né troppo grandi né troppo fini.
4. In un'altra ciotola, mescolate la farina con il cacao in polvere e il lievito in polvere. Aggiungete gradualmente questo composto agli altri ingredienti liquidi, filtrandolo con un setaccio per evitare la formazione di grumi. Infine, aggiungete il cioccolato.
5. Pulite le pere: sbucciatele e tagliatele a cubetti di medie dimensioni. Aggiungetele all'impasto. Tenete da parte alcune fette di pera tagliate longitudinalmente per la decorazione.

6. Ponerla masa en un molde rectangular para cake, previamente enmantecado y empolvorado con harina. Hornear a 180° durante 40-45'.



Consejos:

Elegir peras duras, no maduras, para que no dejen el cake demasiado húmedo. Mejor elegir las variedades con la piel color café: tienen un sabor más dulce e intenso, respecto a las «peras de agua», más comunes en Chile.

Buon appetito!

6. Versate l'impasto in una tortiera rettangolare imburrata e infarinata. Cuocete in forno a 180°C per 40-45 minuti.



Consigli: scegliete pere sode, non troppo mature, in modo che non rendano la torta troppo umida. È preferibile scegliere varietà con la buccia marrone: hanno un sapore più dolce e intenso rispetto alle "pere d'acqua" più comuni in Cile.

Buon appetito!

Crostata «Ricotta e amaretti»

Los [Amaretti](#) son unas galletas presentes en todas las regiones de Italia hechas a base de almendras dulces o amargas, elaborada con azúcar y clara de huevo. Existen distintas variantes: el amaretto de Saronno, crujiente y quebradizo, y el amaretto blando con una consistencia más similar al mazapán. Estas galletas se encuentran como ingrediente en muchas recetas de postres, pero tal vez se agregan también a preparaciones saladas como los Tortellini de zapallo, típicos de la zona norte de Italia.

Les voy a explicar una receta de un postre exitoso y simple de hacer, la Crostata con ricotta e amaretti en la que se necesita hacer una masa compacta y crujiente, típicas de las tartaletas: la pasta brisa (galicismo de pâte brisée).

Crostata con ricota y amaretti



Para empezar:

tiempo de preparación: 30 minutos – dificultad: media – tiempo de cocción: 50 minutos
– tiempo de preparación de la [ricota](#) casera: 90 minutos

Se necesita:

Para la masa:

- 2 huevos (1 entero + 1 yema)
- 300 gr harina
- 80 gr azúcar
- 100 gr mantequilla
- 15 gr de polvo de hornear

Crostata “Ricotta e Amaretti”

Gli amaretti sono biscotti diffusi in tutta Italia, preparati con mandorle dolci o amare, zucchero e albumi. Ne esistono diverse varietà: l'amaretto di Saronno, croccante e friabile, e l'amaretto morbido, dalla consistenza più simile al marzapane. Questi biscotti sono un ingrediente di molte ricette di dolci, ma a volte vengono aggiunti anche a piatti salati come i tortellini di zucca, tipici del Nord Italia.

Vi spiegherò la ricetta di un dolce facile e di successo, la crostata con ricotta e amaretti, che richiede una pasta frolla compacta e croccante, tipica delle crostate: la pasta brisée.

Crostata con ricotta e amaretti



Per iniziare:

Tempo di preparazione: 30 minuti – Difficoltà: Media – Tempo di cottura: 50 minuti –
Tempo di preparazione della ricotta fatta in casa: 90 minuti

Ingredienti:

Per la base:

- 2 uova (1 intera + 1 tuorlo)
- 300 g di farina
- 80 g di zucchero
- 100 g di burro
- 15 g di lievito in polvere

Para el relleno:



- 300 gr de [ricota](#)
- 50 gr de azúcar
- 1 huevo
- 150 gr de galletas Amaretti (se encuentran fácilmente en los grande supermercados chilenos)

Como hacer:

1. Pasar con un colador harina y polvo de hornear y unir mantequilla a temperatura ambiente, el azúcar y los huevos.
2. Amasar rápidamente con las manos hasta que quede una masa compacta y homogénea. Hacer una pelota y dejar reposar en el refrigerador por 10-15 min, envuelta en papel transparente.
3. Machacar las galletas Amaretti y agregar azúcar, ricota y huevo.
4. Sacar la masa del refrigerador, dividirla en dos partes y tirarlas con el ruler hasta lograr un espesor de 3-5 mm. En un molde poner una parte de la masa, echar el relleno y cubrir con la otra.
5. Hornear en horno pre-calentado a 160° para 50'.
6. Dejar enfriar y empolvar con azúcar flor.



se terminó rápidamente..ñam ñam..!

Buon appetito!

Per il ripieno:



- 300 g di ricotta
- 50 g di zucchero
- 1 uovo
- 150 g di amaretti (facilmente reperibili nei grandi supermercati cileni)

Come preparare:

1. Setacciate insieme la farina e il lievito in polvere e uniteli al burro a temperatura ambiente, allo zucchero e alle uova.
2. Impastate velocemente con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Formate una palla con l'impasto e lasciatela riposare in frigorifero per 10-15 minuti, avvolta nella pellicola trasparente.
3. Sbriciolate gli amaretti e aggiungete zucchero, ricotta e uovo.
4. Togliete l'impasto dal frigorifero, dividetelo a metà e stendetelo fino a uno spessore di 3-5 mm. Disponete una metà dell'impasto in una teglia, aggiungete il ripieno e coprite con l'altra metà.
5. Cuocete in forno preriscaldato a 160 °C per 50 minuti.
6. Lasciate raffreddare e spolverate con zucchero a velo.



È sparito in un attimo... buonissimo!

Buon appetito!

DA CATALOGARE

Ají

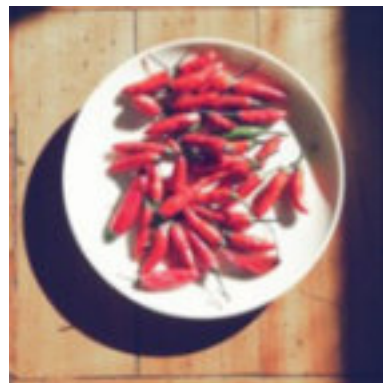
¡Cuidado!

Peperoncino: condimento?

¿Que tan picante es Chile ?

Cada cocina tiene sus hábitos en modular el nivel de picante y en cada región se pueden encontrar distintas variedades de ají: frescos, secos, molidos, dulces, suaves, hasta los «putas madres». Encontrar el ají justo no es fácil, además el sabor y el nivel de picor varían mucho no solo de variedad en variedad, sino también en cada fruto.

Existe hasta una [medida científica](#) para medir el picor de los chiles; sin embargo mi método es bien empírico: probar con la punta de la lengua un pedacito de ají (ojo: las reacciones sucesivas podrían generar un cierto descontrol!).



DA INSERIRE IN CATALOGO

Peperoncino

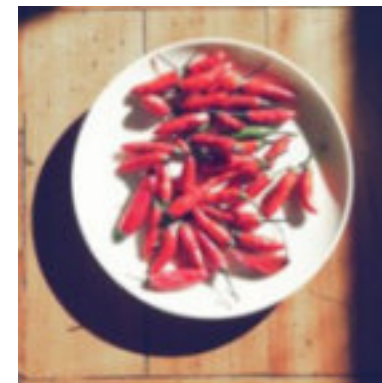
Attenzione!

Peperoncino: un condimento?

Quanto è piccante il peperoncino?

Ogni cucina ha il suo modo di modulare il livello di piccantezza e in ogni regione si possono trovare diverse varietà di peperoncino: fresco, essiccato, macinato, dolce, delicato, persino quelli "dannatamente piccanti". Trovare il peperoncino giusto non è facile; inoltre, il sapore e il livello di piccantezza variano notevolmente non solo da varietà a varietà, ma anche all'interno dello stesso singolo peperoncino.

Esiste persino un metodo scientifico per misurare la piccantezza dei peperoncini; tuttavia, il mio metodo è piuttosto empirico: provate un pezzetto di peperoncino con la punta della lingua (attenzione: reazioni successive potrebbero provocare un po' di agitazione!).



Almuerzo de verano

Frutta?

Pranzo estivo: antipasto o secondo o frutta?

Una idea fácil, rápida y fresca para estos calurosos días de verano, ideal para un antipasto o como almuerzo liviano:

Prosciutto e Melone / Jamón y Melón !



Sin muchos comentarios más, que disfruten de estos excelentes sabores dulces y salados!

Pranzo estivo

Frutta?

Pranzo estivo: antipasto, piatto principale o frutta?

Un'idea facile, veloce e rinfrescante per queste calde giornate estive, ideale come antipasto o pranzo leggero: prosciutto e melone!



Senza ulteriori indugi, gustatevi questi deliziosi sapori dolci e salati!

Caprese

Caprese: formaggio o verdura?

Tomate, mozzarella, aceitunas negras amargas, albahaca, aceite de oliva y sal. Simple y delicioso. Es un plato ideal para el verano caluroso, se disfruta el rico tomate y el sabor de la albahaca.



Encontrar una buena mozzarella en la gran distribución en Santiago, todavía es un tema complicado. Pero afortunadamente se pueden encontrar ricos productos artesanales a un precio accesible.

Caprese

Caprese: formaggio o verdure?

Pomodoro, mozzarella, olive nere, basilico, olio d'oliva e sale. Semplice e deliziosa. È un piatto ideale per una calda giornata estiva, dove si può apprezzare il sapore intenso del pomodoro e l'aroma del basilico.



Trovare una buona mozzarella nei grandi supermercati di Santiago è ancora una sfida. Ma per fortuna, si possono trovare deliziosi prodotti artigianali a prezzi accessibili.

bloody mary

IL LINK NON FUNZIONA, RIPORTA A SAL DE APIO

bloody mary

IL LINK NON FUNZIONA, RIPORTA A SAL DE APIO

