

## Uwagi do przepisów

Używaj zawsze niesolonego masła.

W przypadku pieprzu chodzi o świeżo zmielony czarny pieprz, chyba że zaznaczono inaczej.

Wszystkie zioła są świeże, a z pietruszki używamy tylko natki, chyba że zaznaczono inaczej.

Warzywa i owoce powinny być średniej wielkości, chyba że zaznaczono inaczej.

Jajka powinny być średniej wielkości, chyba że zaznaczono inaczej.

Mleko zawsze powinno być pełnotłuste, chyba że zaznaczono inaczej.

Ząbki czosnku powinny być duże, a jeśli masz tylko małe, użyj dwóch.

Szynka oznacza gotowaną szynkę, chyba że zaznaczono inaczej.

Prosciutto oznacza surową suszoną szynkę, zazwyczaj z Parmy lub San Daniele w północnych Włoszech.

Cukier to zawsze biały cukier w kryształkach, chyba że zaznaczono inaczej.

Proponowane czasy przygotowania i gotowania są orientacyjne, ponieważ piekarniki różnią się od siebie. Jeśli używasz piekarnika konwekcyjnego, przy nastawianiu temperatury kieruj się wskazówkami producenta.

W niektórych przepisach używamy surowych albo lekko ściętych jajek. Pamiętaj, że osoby starsze, niemowlęta, kobiety w ciąży, rekonwalescenci oraz inne osoby z osłabioną odpornością powinny ich unikać.

Wszystkie miary wynoszą, chyba że zaznaczono inaczej:

1 łyżeczka do herbaty — 5 ml

1 łyżka stołowa — 15 ml

# SREBRNA ŁYŻKA DLA DZIECI



NAJLEPSZE WŁOSKIE PRZEPISY

Przełożyła Monika Świda

# SPIS TREŚCI



Gotowanie po włosku .....	6
Bezpieczne gotowanie .....	8
Sprzęty i narzędzia kuchenne .....	10
Techniki .....	12
Dodatkowe techniki .....	14



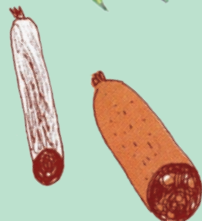
## LUNCHE I PRZEKĄSKI

Prosciutto z melonem .....	18
Bruschetta z pomidorami .....	22
Crostini z kielbasą .....	26
Grzanki pizzaiola .....	30
Sałatka panzanella .....	34
Sałatka z mozzarellą i pomidorami .....	38
Letnia sałatka z fasolą cannellini .....	42
Sałatka z tuńczykiem i fasolą .....	46
Toskańska zupa minestrone .....	50
Frittata z tuńczykiem i zieloną fasolką szparagową .....	54



## MAKARONY I PIZZE

Ciasto na pizzę .....	60
Pizza Margherita .....	64
Pizza neapolitańska .....	66
Pizza z kielbasą .....	68
Jak gotować makaron .....	73
Ciasto na świeży makaron .....	74
Ravioli po neapolitańsku .....	78
Tagliatelle ze śmietaną, groszkiem i szynką .....	82
Spaghetti z sosem pomidorowym .....	86



Spaghetti Amatriciana .....	90
Makaron linguine z pesto .....	94
Zapiekane maccheroni z parmezanem .....	98
Lasagne .....	102
Rigatoni z mięsnymi klopsikami .....	106



## DANIA GŁÓWNE

Risotto .....	112
Gnocchi ziemniaczane .....	116
Gnocchi z polenty .....	120
Pieczony bakłażan z pomidorami .....	124
Fasola z kielbasą .....	128
Pieczony dorsz z warzywami .....	132
Rybne szaszłyki .....	136
Gulasz z kurczaka z oliwkami .....	140
Filety z kurczaka nadziewane mascarpone .....	144
Gulasz wołowy .....	148
Kotlety jagnięce z młodymi ziemniaczkami i rozmarynem .....	152
Pieczony udziec jagnięcy w ziołowej panierce z faszerowanymi pomidorami .....	156

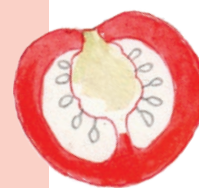
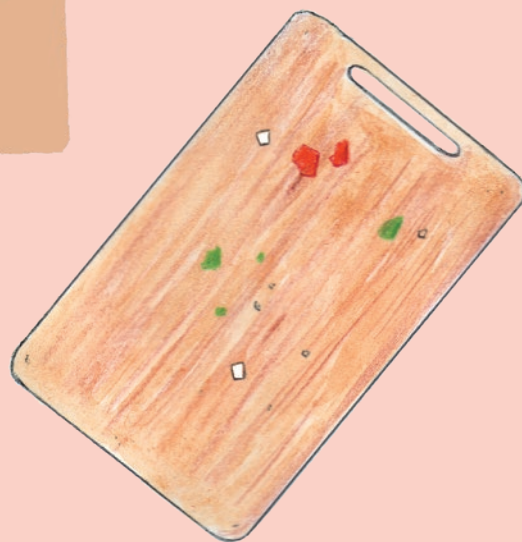
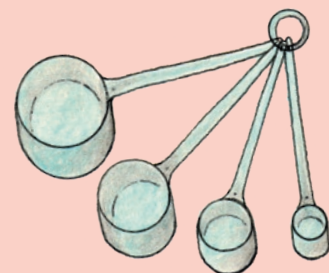
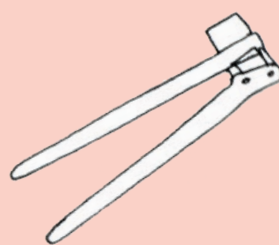


## CIASTA I DESERY

Focaccia .....	162
Babka marmurkowa .....	166
Ciasto pomarańczowe .....	170
Ciasto orzechowe .....	174
Nadziewane brzoskwinie .....	178
Krem bananowy .....	182
Lody z owoców leśnych .....	186



# GOTOWANIE PO WŁOSKU



Większość ludzi uwielbia włoskie jedzenie, więc dobrze by było umieć je przyrządzać! Wybraliśmy 40 przepisów ze *Złotej łyżki*, najpopularniejszej włoskiej książki kucharskiej, którą znaleźć można niemal w każdej włoskiej kuchni. Dostosowaliśmy je tak, by każdy mógł je odtworzyć. Są to tradycyjne włoskie receptury, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dzięki tej książce z łatwością wyobrazisz sobie, że znajdujesz się w prawdziwej włoskiej kuchni i uczysz się gotować tak jak Włosi.

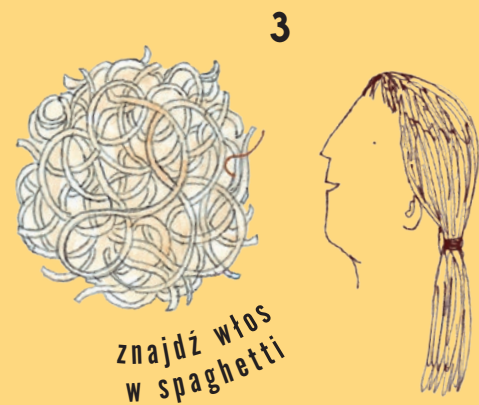
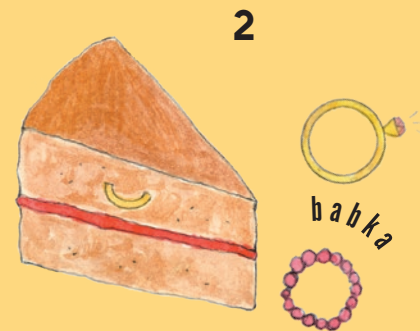
Na przestrzeni wieków odkryli oni proporcje, które należy zachować przy łączeniu kilku prostych składników dobrej jakości, żeby stworzyć pełne smaku posiłki. Na przykład można zrobić wyborny sos do makaronu, używając jedynie odpowiednich pomidorów z puszki, świeżej bazylii, czosnku i dobrej oliwy z oliwek. Przepisy z tej książki pomogą ci nauczyć się fundamentalnych zasad i technik przydatnych w jakiegokolwiek kuchni, nie tylko włoskiej: opanujesz krojenie małym ostrym nożem (niezbędnym we wszelkich pracach kuchennych!), przygotowywanie warzyw, gotowanie makaronu, a nawet wyrabianie własnego ciasta na pizzę.

Gotowanie to nie tylko przygotowywanie smacznych posiłków. Dzięki podążaniu za wskazówkami zawartymi w przepisach poćwiczysz trochę: matematykę (podczas ważenia i dzielenia składników), czytanie (samych receptur, jak również innych zabawnych informacji po drodze), geografii (dowiesz się ciekawych rzeczy o Włoszech), a może nawet rysowanie (możesz spróbować narysować ugotowane dania, tak jak zrobiła to w tej książce Harriet).

Wszystkie przepisy ze *Srebrnej łyżki dla dzieci* zostały wypróbowane przez dzieci — jeśli masz dziewięć, dziesięć albo więcej lat, najprawdopodobniej dasz radę wykonać większość dań samodzielnie, z okazjonalną pomocą kogoś dorosłego. Jednak zawsze pamiętaj, żeby powiedzieć opiekunowi, że rozpoczynasz gotowanie, a także upewnij się, że ktoś z tobą jest, kiedy używasz ostrego noża, piekarnika albo sprzętów elektrycznych takich jak mikser. Jeśli masz mniej niż dziewięć lat, będziesz potrzebować pomocy osoby dorosłej albo starszego brata lub starszej siostry. Rysunki Harriet pomogą ci w pracy. A teraz czas na dobrą kuchenną zabawę przy przygotowywaniu przepysznych włoskich potraw. Możesz potem zjeść je razem ze swoimi bliskimi i przyjaciółmi — zupełnie jak Włosi!



# BEZPIECZNE GOTOWANIE



Z gotowaniem jest trochę jak z czytaniem: jak już opanujesz podstawy, dalej jest tylko łatwiej. Dzięki tej książce nauczysz się kilku bardzo użytecznych zasad i technik, ale jest też parę rzeczy, o których trzeba pomyśleć, zanim się zacznie — jesteśmy przekonani, że o większości z nich już wiesz:

- 1 Zawsze przed rozpoczęciem gotowania umyj ręce. Do ich wycierania używaj ręcznika papierowego, a nie własnych ubrań. Musisz także umyć ręce za każdym razem, gdy dotkniesz surowego mięsa lub ryby.
- 2 Zdejmij biżuterię, którą nosisz na rękach. Nie chcesz wgrzyźć się w kawałek ciasta i natrafić na swój pierścionek!
- 3 Jeśli masz długie włosy, dobrze byłoby je upiąć z tyłu. Nikt nie lubi jedzenia z włosami.
- 4 Zakładaj fartuch kuchenny, żeby chronić przygotowywane jedzenie przed zanieczyszczeniami z ubrań (a także aby chronić ubrania przed zabrudzeniem!).
- 5 Zawsze zakładaj rękawice kuchenne, kiedy wkładasz coś do piekarnika albo z niego wyjmujesz. Należy je zakładać także wtedy, kiedy umieszczasz jedzenie pod gorącymi grzałkami albo przewracasz na drugą stronę podczas pieczenia.
- 6 Zawsze proś dorosłych o pomoc, kiedy używasz piekarnika albo robota kuchennego lub kiedy odcedzasz makaron w durszlaku.
- 7 I rzecz najważniejsza: zawsze uzgodnij gotowanie z dorosłymi.



# SPRZĘTY I NARZĘDZIA KUCHENNE

1



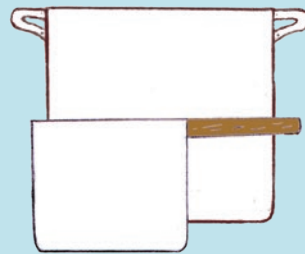
2



3



4



5



6



7



8



Nie potrzebujesz zbyt wielu sprzętów, żeby przyrządzić potrawy z tej książki, ale dobrze jest mieć w kuchni następujące przedmioty:

## 1 MAŁY OSTRY NÓŻ

Jedną z pierwszych rzeczy, jakie początkujący szef kuchni musi opanować, jest prawidłowe posługiwanie się nożem. Dobrze też wiedzieć, jak dobrać właściwy do danej czynności. Najlepiej zacząć od noża do obierania — to mały ostry nóż, którego używamy do krojenia i siekania warzyw oraz owoców.

Czy wiesz, że tępy nóż jest bardziej niebezpieczny od ostrego? Musisz użyć sporo siły, żeby przeciąć coś tępym ostrzem, podczas gdy ostry nóż kroi jedzenie z łatwością, a ryzyko jego ześlizgnięcia się jest znacznie mniejsze. Dwie główne techniki krojenia to technika mostkowa i szponowa (zob. strony 12–13). Kiedy się już ich nauczysz, będziesz kroić większość produktów w bezpieczny sposób, ale pamiętaj, żeby zawsze powiedzieć dorosłemu, że będziesz używać ostrego noża.

## 2 DESKI DO KROJENIA

Mogą być plastikowe lub drewniane. Utrzymuj je w czystości, myjąc płynem do mycia naczyń pod gorącą wodą. Wyszoruj je bardzo dokładnie po kontakcie z surowym mięsem, rybami czy jajkami.

## 3 DREWNIANE ŁYŻKI

Jeśli jeszcze nie masz w domu drewnianej łyżki, może przeznacysz część swojego kieszonkowego na jej zakup? Każdy szef kuchni musi mieć drewnianą łyżkę do mieszania!

## 4 GARNKI

Potrzebujesz jedynie kilku garnków, najlepiej dużego do gotowania makaronu oraz małego do gotowania sosów. Jeśli masz jeszcze trzeci, średni, to naprawdę masz już wszystko.

## 5 NOŻYCZKI KUCHENNE

Kiedy używasz kuchennych nożyczek, na przykład do cięcia świeżych ziół, pamiętaj, żeby zawsze trzymać palce daleko od ostrzy, tak żeby przypadkiem się nie zranić.

## 6 PRASKA DO CZOSNKU

Ząbki czosnku są małe i trudno się je kroi. Praska jest łatwa w użyciu: wkładasz obrany ząbek do środka, obiema rękami zamykasz praskę, dociskasz i wypychasz czosnek na drugą stronę. Użyj ostrego noża, żeby zeszkrobać czosnek z praski.

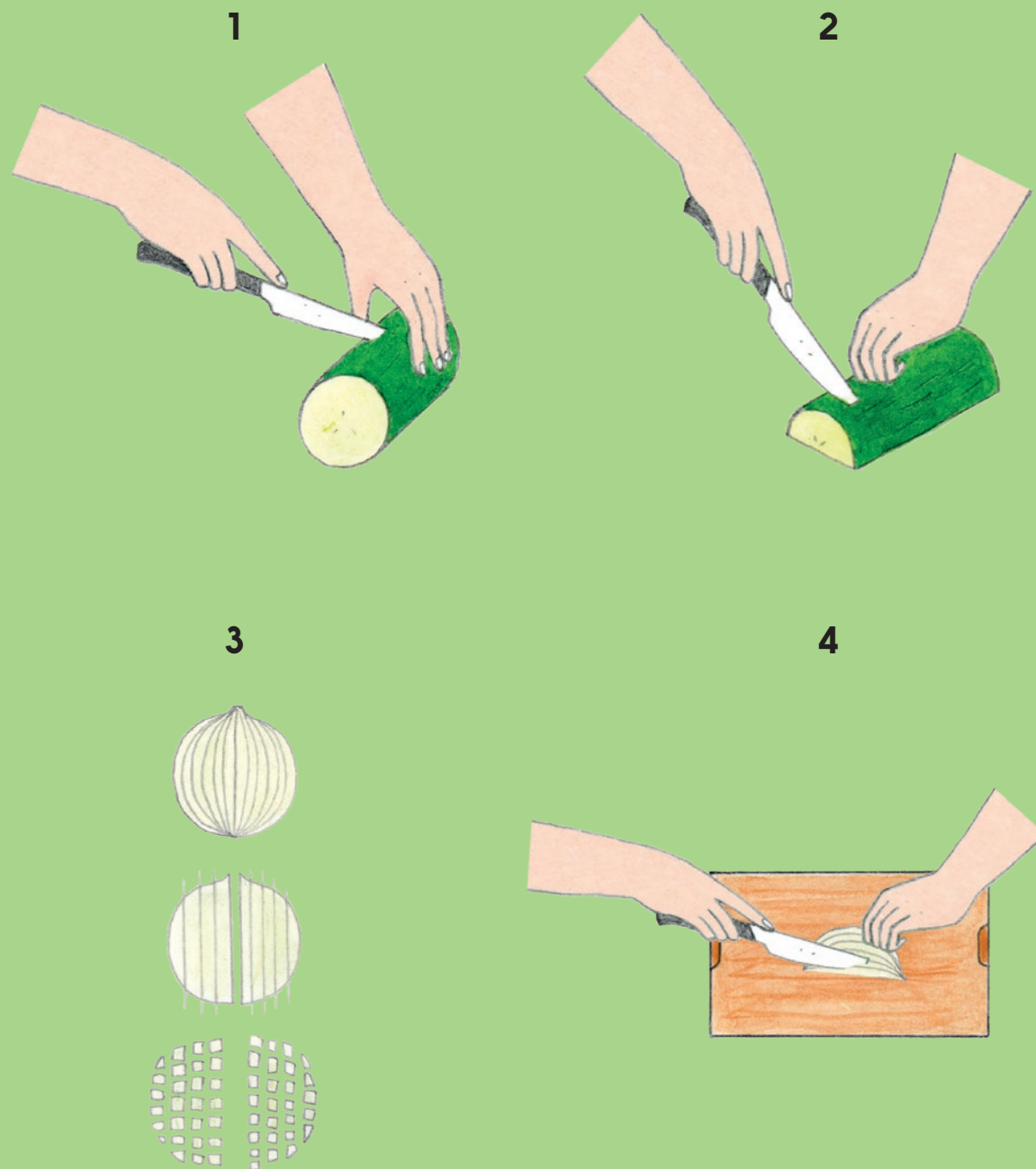
## 7 MIKSER ALBO ROBOT KUCHENNY

Do przyrządzenia niektórych potraw przyda się mikser albo robot kuchenny — jeśli nie masz swojego, sprawdź, czy możesz go od kogoś pożyczyć. Na dnie miksera znajdują się bardzo ostre noże, dlatego zawsze proś dorosłego o pomoc, gdy chcesz użyć miksera. Pamiętaj, by trzymać palce z dala od ostrzy, tak jak wtedy, kiedy używasz noża.

## 8 TŁUCZEK I MOŹDZIERZ

Używanie tłuczka i moździerza to dobra zabawa: tłuczkiem miażdżysz jedzenie w moździerzu. Jeśli ich nie masz, możesz zgnieść jedzenie w plastikowej czy drewnianej miseczce za pomocą końcówki drewnianego wałka do ciasta.

# TECHNIKI



## 1 TECHNIKA KROJENIA MOSTKOWEGO

Przytrzymaj kawałek, który chcesz przeciąć, tworząc most pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym. Trzymając w drugiej ręce nóż skierowany ostrzem w dół, przeprowadź go pod mostem i przekrój warzywo, owoc lub mięso. W przypadku miękkich produktów, takich jak pomidory, może być łatwiej naciąć skórę czubkiem noża przed krojeniem.

## 2 TECHNIKA KROJENIA SZPONOWEGO

Ułóż na desce do krojenia warzywo, owoc lub mięso zwrócone płaską częścią w dół (często musisz najpierw przeciąć je na pół, używając techniki mostkowej). Ułóż palce lewej ręki w szpony, podwijając pod spód kciuk wraz z pozostałymi palcami, żeby chronić je przed ostrzem. Jeśli jesteś leworęczny(a), musisz zrobić szpony prawą dłonią! Ułóż szpony na tym, co chcesz pokroić. Trzymając nóż w drugiej ręce, pokrój to, odsuwając ułożone w szpony palce od zbliżającego się noża.

## 3 JAK SIEKAĆ CEBULĘ

Połóż cebulę na desce do krojenia. Ostrożnie przytrzymaj ją ułożonymi w szpony palcami i odetnij spiczasty koniec. Połóż cebulę na desce płaską częścią skierowaną do dołu (to ta, która przed chwilą została przecięta). Używając techniki mostkowej, przytrzymaj cebulę i przekrój ją na pół. Obierz z łupinek. Żeby posiekać cebulę na małe kawałeczki, zwane kosteczkami, zrób mostek ze swoich palców i kciuka, po czym wykonaj wiele pionowych cięć nożem, od korzenia do góry. Następnie zmień technikę na szponową i przetnij pocięte fragmenty w poprzek tak, aby uzyskać drobną kostkę.

## 4 JAK POKROIĆ CEBULĘ W CIENKIE PŁASTRY

Umieść połówkę cebuli na desce do krojenia płaską stroną do dołu. Przytrzymaj cebulę techniką szponową i tnąc w poprzek, krój cebulę w plastry.

