





ЛЮБИМИТЕ РЕЦЕПТИ НА  
ЛИДИЯ



ЛЮБИМИТЕ РЕЦЕПТИ  
НА  
ЛИДИЯ

100 лесни италиански ястия –  
от основни сосове до неустоими предястия



ЛИДИЯ МАТИЧИО БАСТИАНИЧ  
& ТАНЯ БАСТИАНИЧ МАНУАЛИ

Фотографии: Маркър Нилсън

МОНТ

This is a Borzoi Book

Copyright © 2012 by Tutti a Tavola, LLC

All rights reserved. Published in the United States by Alfred A. Knopf,  
a division of Random House, Inc., New York,  
and in Canada by Random House of Canada Limited, Toronto.

[www.aaknopf.com](http://www.aaknopf.com)

Lidia's favorite recipes: 100 foolproof Italian dishes, from basic sauces to irresistible entrées  
by Lidia Matticchio Bastianich and Tanya Bastianich Manuali; photographs by Marcus Nilsson.

*Interior photographs by Marcus Nilsson*

*Jacket photograph by Marcus Nilsson*

*Jacket design by Kelly Blair*

*Designed by M. Kristen Bearse*

*This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a  
division of Random House, LLC.*

*Преводач: Венера Русолова*

*Редактор: Росица Койчева*

**Издава: МОИТ ООД**

**ISBN 978-619-169-045-9**



Искам да посветя тази книга на всичките ми верни и отдадени почитатели. През годините нашето приятелство, връзка и доверие нараснаха. Вие ме поканихте в домовете си и ми дадохте възможността да внеса моята италианска култура и италианските аромати на вашите маси. Вие споделяхте моите истории и тези на семейството ми с Вашето семейство и приятели, готвехте много от моите рецепти, като някои от тях станаха и Ваши любими рецепти. Усещам колко цените рецептите и указанията ми в имейлите и писмата Ви, както и когато се срещнем на специални събития, при подписване на книги и в ресторантите ми. Изключително съм благодарна на всички Вас, защото Вашите ръце и Вашите кухни съживяват ароматите на Лидия. Благодаря Ви, че ми позволявате да бъда част от живота Ви. Ценя високо и обичам това, че съм там.

*Грацие,  
Лидия*





## Съдържание

Благодарности	13
Въведение	15

### Предястия

Салата от скариди и смесен боб – Insalata di Gamberi e Fagioli Misti	20
Скариди “ала Бонавиа” – Scampi alla Buonavita	21
Салата от октопод и картофи – Insalata di Polipo e Patate	22
Пълнени зеленчуци – Verdure Ripiene	24
Рулца от тиквички с разбити яйца – Involtini di Zucchini Fritti	27
Шишчета от пържена моцарела – Spiedini alla Romana	29
Салата от хляб и домати – Panzanella	30
Салата от омар с пресни домати – Aragosta alla Catalana	32
Кростата с ориз и тиквички – Torta di Riso e Zucchine	35
Чеснов хляб – Pane Strofinate all'Aglio	38
Печени миди с риган – Vongole Ripiene al Forno	39
Оризиви топки – Arancini di Riso	40

### Салати и супи

Салата от зелен лук и аспержи – Insalata di Scalogno e Asparagi	44
Салата от целина и артишок – Insalata di Sedano e Carciofi	46
Салата от печено цвекло и листа на цвекло с ябълки и козе сирене – Insalata di Barbabietole con Mele e Formaggio Caprino	49
Салата от червено зеле и бекон – Insalata di Cavolo Rosso e Pancetta	50
Супа с ориз и картофи – Minestra di Riso e Patate	51
Супа с домати и хляб – Pappa al Pomodoro	52
Паста и боб – Pasta e Fagioli	54
Гъста супа от зеленчуци и фиде, вегетарианска или със свинско месо – Minestrone Vegetariano o con Maiale	57
Супа от ендивия и бял боб – Zuppa di Scarola e Cannellini	59
Сватбена супа – Minestra Maritata	60

## Сандвичи и пица

Закуска от хлебче с наденица, яйце и пиперка – Panino con Frittata di Peperoni e Salsiccia	64
Сандвич с аспержи, лук и яйца – Panino con Frittata di Asparagi e Cipolla	65
Тесто за пица – Impasto per la Pizza	66
Пица Маргарита – Pizza Margherita	67

## Основни ястия

### Ризото, полента, спагети

Спагети със зехтин и чесън – Spaghetini Aglio e Olio	70
Спагети с бърз чесново-доматен сос – Spaghetti alla Salsetta Veloce d'Aglio	71
Пене с чери домати, босилек и моцарела – Penne alla Caprese in Crudo	72
Спагети и месни топки – Spaghetti con Polpette di Carne	74
Зити с рапини и наденица – Ziti con Broccoli di Rabe e Salsicce	77
Талиателе със сос от диви гъби – Tagliatelle con Salsa di Funghi	78
Раковинообразна паста с грах и гъби – Conchiglie con Piselli e Funghi	79
Вермичели със сос от червени миди – Vermicelli con le Vongole Salsa Rossa	80
Омар фра дяволо със спагети – Aragosta Fra Diavolo con Spaghetti	82
Зити с печен син домати и сирене рикота – Ziti alla Norma	85
Зити с наденица, лук и копър – Ziti con Salsicce, Cipolla, e Finocchio	87
Печени пълнени раковинообразни спагети – Conchiglie Ripiene al Forno	90
Спагети в доматино-ябълков сос – Spaghetti al Sugo di Pomodoro e Mele	92
Спагети и песто Трапанезе – Pesto alla Trapanese	93
Слама и сено – Paglia e Fieno	95
Спагети с калмари, миди и скариди – Spaghetti di Tornola	96
Основни картофени ньоки – Gnocchi di Patate	99
Ньоки с горгонзола и грах – Gnocchi con Piselli e Gorgonzola	101
Основно ризото – Risotto	102
Мек ориз със “свински” гъби – Risotto con Porcini	104
Ризото със зеленчуци – Risotto con Verdure	105
Ориз с пресен градински чай – Riso e Salvia	108
Традиционен ориз с пиле – Riso alla Pitocca	109
Основна полента – Polenta	110
Печена полента, намазана с ragu от гъби – Polenta Pasticciata ai Funghi	113

## Сосове

Италиано-американски месен сос – Sugo di Carne	118
Месен сос болонезе – Sugo alla Bolonese	120
Класическо песто – Pesto alla Genovese	121
Сос маринара – Salsa Marinara	122
Доматен сос – Salsa di Pomodoro	123
Сос от масло и градински чай – Salsa di Buro e Salvia	125
Гъбено рагу – Ragi di Funghi Misti	126
Суров летен доmatен сос за паста – Salsa Cruda di Pomodoro	128

## Допълнителни ястия и зеленчуци

Задушена ендивия – Scarola Affogata	132
Картофи с манголд – Bietola e Patate	133
Пюре от картофи със зехтин – Pure di Patate all'Olio	134
Задушен манголд с боб канелини- Zimino di Biatole e Fagioli	137
Брюкселско зеле, задушено с оцет – Cavolini Brasati con Aceto	139
Маринована зимна тиква – Zucca Gialla Marinata	140
Патладжан пармиджана – Melanzane alla Parmigiana	143
Пълнени домати – Pomodori Farciti al Forno	145

## Морска храна

Скариди, приготвени в стил скампи – Scampi	148
Печени калмари – Calamari alla Griglia	150
Соле мениер – Figlietto di Sogliola al Limone	153
Вкусно задушено от морска храна – Zuppa di Pesce	155
Скариди в стил бузара – Gamberoni alla Buzara	159
Омар в пикантен доmatен сос – Aragosta in Brodetto	160

## Пилешко и други меса

Агнешка яхния с маслини – Agnello 'ncip 'nciape	164
Наденички с чушки – Salsiccia con Peperoni	166

Наденици с копър и маслини – Salsicce con Finocchio e Olivo	169
Пиле в бира – Pollo alla Birra	170
Пиле качиаторе – Pollo alla Cacciatore	172
Пиле пармиджана, нов стил – Pollo alla Parmigiana	175
Пилешки гърди с патладжан и фонтина – Pollo alla Sorrentina	177
Рецептата на майка ми за пиле с картофи – Pollo e Patate della Mamma	179
Печено свинско филе, пълнено със сини сливи – Arrosto di Maiale alle Prugne	181
Задушени свински ребра с ригатони – Costolette di Maiale Brasate con Rigatoni	185
Месно руло с рикота – Polpettone di Manzo con Ricotta	187
Телешко особуко с ечемичено ризото – Ossobuco di Vitello con Risotto d’Orzo	189
Мръвки салтимбока, римски стил, със задушен спанак – Saltimbocca alla Romana, con Spinaci Saltati	192
Телешки пържоли с фонтина – Costolette alla Fontina	194
Задушени телешки рулца – Bracirole di Manzo	197
Пържола на тиган със сос пицайола – Bistecca alla Pizzaiola	199
Телешко, задушено в бароло – Stufato al Barolo	200

## Десерти

Бадемови курабии с кедрови ядки – Amaretti con Pinoli	204
Печени круши и грозде – Pere e Uvo al Forno	205
Шоколадов пудинг с бишкоти – Budino di Giandua	206
Ябълков щрудел – Strudel di Mele	209
Бадемов плодов пай с боровинки и кайсии – Crostata di Mirtilli ed Albiccoche al Frangipane	212
Тарталет със сини сливи – Crostata di Prugne	214
Чийзкейк с рикота – Torta di Ricotta	215
Наполеони Каноли – Cannolo a Strati	217
Палачинки с шоколад и орехи – Palacinke	221
Тирамису с лимончело – Tiramisu al Limoncello	223
Парфе от хляб и шоколад – Pane di Cioccolato al Cucchiaio	227
Курабии с рикота – Biscotti di Ricotta	228
Бадемова торта с шоколадови пръчици – Torta di Mandorle con Gocce di Cioccolato	229
Бележка за авторките	231

## Благодарности

Искам да благодаря на моя велик екип за творчеството, ентузиазма, усърдната работа, напътствията, идеите, тестовете и опитването на вкус, които вложиха в създаването на тази книга.

Благодаря на Джесика Фрийман Слейд за ентузиазма, свежите перспективи и за невероятно пълната редакция. Скъпи Кен Шнайдер, благодаря ти за това, че координира всичко това толкова усърдно. Благодаря също и на най-новите членове на моя екип от Кнопф – Питър Гедърс и Кристина Малач. Очаквам с нетърпение да работим заедно по още много проекти. Благодаря и на моята кухненска съдружничка, на която винаги може да се разчита, Ейми Стивънсън, за пазаруването, тестването и приноса ѝ в написването на рецептите за книгата, както и за това, че е наш кулинарен продуцент за телевизионните серии.

Благодаря на Маркъс Нилсън за улавянето на храната ми през погледа си. Благодаря на Карол Дивайн Карсън, Кели Блеър и Кристън Биърс за обединяването на всичките усилия и упорита работа в чудесен дизайн. Специални благодарности на моя стар приятел Пол Богардс за безкрайните му усилия в маркетинга и рекламирането на моите работи.

Благодаря на Робърт Барнет и Денийн Хауъл от Уилямс Конъли (twc.com) за помощта, когато имах най-голяма нужда от увереност и сигурност. Тази книга не би се случила без вашите напътствия и съвети.

Постоянната опора в целия ми живот – моята майка Ерминия, за мен е източник на мъдрост и смях. Благодаря на дъщеря ми Таня за това, че е мой съдружник в проучванията и писането, както и мой довереник и партньор. Благодаря на сина ми Джоузеф, който е солиден бизнес партньор и на семейството ми, с което мога да се гордея. А нищо, което бих могла да кажа, няма да е достатъчно да опише любовта ми към петте малки скъпи за мен същества: Оливия, Лоренцо, Майлс, Итън и Джулия. Те правят лесни всички дълги часове на упорита работа; те ме правят толкова горда, че съм тяхна баба.

Искам също да благодаря на силния си екип в офиса, ръководен от Шели Бърджес Никотра, която стоеше до мен през последните петнадесет години: Лорън Фолк, заедно със Сара Ийгъл от Кнопф, които поддържаха мен и книгата ми в светлината на прожекторите по време и след пътуванията ми по рекламирането ѝ; Ребека Форнаби, която поддържаше информирани посетителите на сайта и фейсбук почитателите ни; и Меган Лиу, моята асистентка, която се грижеше всичко да става навреме и да поддържа актуална постоянно променящата ми се програма.

Бих искала да благодаря и на онези, които направиха възможно телевизионното ми шоу. Благодаря на екипа на Американската обществена телевизия за звездната им работа по разпространяването на моето шоу. И благодаря на чудесния екип в станцията, която ме представяше, WGBH в Бостън. Техният ентузиазъм е направо заразителен, а професионализмът им – образцов. Шоуто ми не би било възможно и без моите спонсори Грана Падано, Колавита, Перуджина и Ченто.

Докато съм на път за снимки и проучвания, има цяла армия от хора, които работят и се грижат бизнесът ми да продължава да се развива така, сякаш съм там. За отдадеността и упоритата им работа благодаря на персонала на „Фелидия“, „Беко“, „Дел Посто“, „Канзас Сити на Лидия“, „Питсбърг на Лидия“ и „Ийтали“.

И голямо „Благодаря!“ на всички мои зрители и читатели. Толкова съм доволна, че се наслаждавате и съм вечно благодарна за това, че цените работата, която върша.

*Mille grazie!*<sup>1</sup>

Лидия

---

<sup>1</sup> Много Ви благодаря (итал.)

## Въведение

Досега съм написала седем готварски книги и съм много щастлива, че съм спечелила място във Вашата библиотека с готварски книги. Сигурна съм, че докато четете всяка книга и готвите по нея, откривате рецепти, които се превръщат във Ваши любими рецепти. Някои може да са надеждни рецепти, които са лесни за готвене, други – вероятно са по-трудни, но които си струват усилието и аз се надявам, че всички те са ястия, които семейството Ви обича и които са станали част от Вашите традиции. Докато читателите ми разказваха за опита си около масата, на мен ми стана ясно, че ако събера всички любими рецепти и ги компилирам по достъпен начин в една книга, това може да е точно готварската книга на Лидия, която търсите. И ето я, само за Вас: „Любимите рецепти на Лидия“.

Тези рецепти включват не само Ваши любими, но също така и мои, като Пилето с картофи на майка ми. Това е рецепта, която е останала любима на семейството през последните четири поколения и съм сигурна, че и доста преди това е имала семейни корени. Леко се е променила през поколенията, но възхитителният вкус на тази традиционна храна остава непроменен. Има също така рецепти, които представят аромати и истории от детството ми, като Полента и Картофи с манголд. Има и рецепти от някои от незабравимите ми пътувания, които ще Ви пренесат до регионите в Италия – Мръвки салтимбока ще Ви заведе право в Рим; Зити с рапини и наденици ще Ви заведе в Пулия, намираща се в тока на Италия; а Ризото с порчини и Телешкото особуко ще Ви накарат да се почувствате така, сякаш сте в Милано. Има рецепти, които говорят за италиано-американската история, която може да се открие в ароматите на Спагети с месни топки, Пиле пармиджана, Печени миди, Рулца от тиквички и много други. И докато сглобявах тази книга, добавих и някои от новите ми фаворити, които знам, че ще опитате и ще обикнете.

Семейството е много важно за мен и аз обичам да готвя за него и приятелите ми, затова съм включила обикновените и ароматни италиански ястия, които обичате да приготвяте за *Вашето* семейство и приятели, като Супа от зеленчуци и фиде, Месно руло с рикота и Наденици с чушки. Тези рецепти са в количество за цялото семейство и могат също да се разделят и съхраняват във фризера за неочаквани гости, семейни посещения, известени в последния момент или дори за вечери, когато нямате време да готвите. Това, което е важно, е, че всички те са лесни и вкусни, а топлите и познати аромати ще привлекат семейството Ви право на масата. Днес повече от всякога искаме и се нуждаем от това да се събираме със семейството и приятелите си около масата,





за да избягаме от ежедневните безумия и какъв по-добър начин за това от храна, която е вкусна, хранителна и приготвена с любов.

За повечето от тези рецепти съставките са на достъпни цени и лесни за намиране. Това важи, особено ако готвите според сезона – а в края на краищата това е най-добрият начин да се готви. Днес всички ние внимаваме да се храним обмислено, природосъобразно и отговорно, за да запазим околната среда за бъдещите поколения. Готвенето и яденето на сезонна и местна храна и съхраняването ѝ може да помогне за това и е нещо, което всеки от нас може да направи, докато се наслаждаваме на храната, която обичаме. Любимото ястие е вечно, независимо от бюджета Ви и сезона и мисля, че Вие ще откриете, че тези мои любими ястия са и Ваши любими ястия.

Продължете да готвите и *tutti a tavola a mangiare*<sup>2</sup>,  
Лидия Бастианич

---

<sup>2</sup> Всички на масата да се хранят (итал.)



ПРЕДЯСТІЯ



# САЛАТА ОТ СКАРИДИ И СМЕСЕН БОБ

## Insalata di Gamberi e Fagioli Misti

Това е любима моя салата, която съм сигурна, че ще се превърне в любима салата и на Вашето семейство. Сервирам това ястие на всичките ми семейни сбирки, особено когато поднасям първо плато със салати, сирене и резени прошуто. Страхотно е, когато се направи с пресен шарен боб и бакла през пролетта, но е също толкова добре да се направи и със сварен изсушен боб канелини, или с други бобови растения, като нахут и леща. Тук са дадени и двата варианта, така че можете да я направите по всяко време.

### ЗА 6 ИЛИ ПОВЕЧЕ ПОРЦИИ

450 гр. белена прясна бакла  
450 гр. белен пресен шарен боб  
1/2 малка глава лук, разполовена  
2 дафинови листа  
1 малък морков, нарязан на филийки  
1 стъбло на целина, нарязано на кубчета  
450 гр. големи изчистени скариди (около 20–30)  
3 с. л. нерафиниран зехтин  
3 с. л. червен винен оцет  
¼ ч. л. сол  
Прясно смлян черен пипер на вкус  
450 гр. изсушен тоскански боб канелини или друг дребен бял боб (като боб Лима или голям северен боб)  
2 дафинови листа  
1 ч. л. сол



*Ако използвате изсушен боб канелини:* Сложете изсушения боб в купа и налейте достатъчно хладка вода, за да има десет сантиметра над него. Оставете го да кисне на хладно място поне 8 часа.

Изцедете зърната и ги сложете в тиган. Налейте достатъчно студена вода, за да са добре покрити и добавете дафиновите листа. След като водата заври оставете боба да къкри на слаб огън от 40 до 60 минути, докато омекне. Овкусете боба със сол, около 10 минути преди да се е сварил. Изцедете зърната, махнете дафиновите листа и оставете боба да се охлади.

*Ако използвате пресен боб:* Напълнете два отделни тигана с вряла вода. Изсипете вътре пресните бобови растения и ги варете, докато омекнат, около 4 и 8 минути съответно за баклата и шарения боб. Изцедете водата и освежете зърната под течаща студена вода, след което махнете обелката на баклата.

Сварете лука, дафиновите листа, моркова и целината с 6 чаши вода в средно голяма тенджерка за 20 минути. Добавете скаридите и ги варете около 1 минута, докато те почти потъмнеят. Изцедете скаридите и ги оставете да се охладят.

Разбийте заедно зехтина, оцета, солта и пипера в купа за сервиране. Добавете бобовите зърна и скаридите, разклатете, за да покриете напълно съставките и сервирайте.

# СКАРИДИ „АЛА БОНАВИА“

## Scampi alla Buonavita

Правя това ястие от четиридесет години, откакто „Бонавия“, моят първи ресторант, е открит през 1971 г. и след толкова години, то все още е сред любимите ми. За това ястие съществено значение имат високата температура и скоростта на приготвянето му. Уверете се, че тиганът е добър и горещ, когато добавите скаридите и че е достатъчно широк, за да ги побере на един ред (така че тиганът да не се охлади, когато изсипете скаридите). Уверете се, че всичките съставки са до печката – след като скаридите са в тигана, продължавате напред с пълна скорост!

### ЗА 6 ПОРЦИИ



4 с. л. нерафиниран зехтин плюс допълнително количество за овкусяване накрая  
3 глави чесън, нарязани на ситно  
450 гр. (около 25) много големи скариди без черупки, изчистени и нарязани на три парчета  
1 с. л. нарязан на ситно пресен сибирски лук  
½ чаша сухо бяло вино  
4 с. л. безсолно масло на 4 парчета  
1 с. л. прясно изцеден лимонов сок  
1 с. л. нарязан на ситно пресен италиански магданоз плюс клонки магданоз за украса по желание  
½ ч. л. люспи лют червен пипер  
сол на вкус  
6 филии италиански хляб (дебели 6 мм и ширина 6 см), препечени и топли  
1 лимон, нарязан на филийки

Загрейте зехтина в голям тиган на средна температура. Добавете чесъна и го запържете за около 2 минути, като разклащате тигана, докато стане леко златист. Увеличете температурата до висока, добавете скаридите и ги запържете за около 2 минути, докато станат светло розови и хрупкави от всички страни. Добавете и разбъркайте накълцания сибирски лук, след това добавете виното, маслото и лимоновия сок. Оставете ги да заврат и ги задръжте така за около 2 минути, докато скаридите станат непрозрачни в средата, а сосът намалее наполовина. Добавете и разбъркайте накълцания магданоз и смления червен пипер. Овкусете със сол.

Поставете парче топъл препечен хляб в средата на всяка една от шестте топли чинии. С лъжица сипете скариди и сос върху препечената филия, като поръсите от соса около филията. Украсете чиниите с лимонови резенчета и китке магданоз, ако желаете.

# САЛАТА ОТ ОКТОПОД И КАРТОФИ

## Insalata di Polipo e Patate

Някога американците бяха гнусливи по отношение на консумирането на октопод, но сега той е сред любимите и основни ястия в менюто на „Фелидия“. Октоподът се превърна във вкусна храна и всеки уважаващ себе си ресторант има предястие, което го включва; къщи винаги е бил популярен дори сред децата.

Тази салата може да се направи предварително, но не забравяйте, че картофите стават твърди и побеляват, когато се замразят, затова замразявайте само октопода, а картофите оставете на стайна температура. Можете да ги смесите, точно преди да ги сервирате. Търговецът на риба (или продавачът на рибния щанд в супермаркета) често има по-крехък октопод, който най-вероятно е бил размразяван. Обикновено октоподът тежи около 900 гр. или 1,350 кг, но се свива наполовина когато се сготви.

За тази рецепта препоръчвам картофи от Айдахо, но е добре да се смесят с нещо, на което му е сезона, било то с картофи „Червено блаженство“, дребни картофи или лилавите перуански картофи, които са толкова модерни в момента.

### За 6 порции

октопод около 0,900 до 1,250 кг, изчистен  
1 коркова тапа от вино  
2 пресни дафинови листа или 3 сухи  
сол и прясно смлян черен пипер на вкус  
2 средно големи картофи от Айдахо, цели  
5 с. л. зехтин  
3 с. л. червен винен оцет  
1 червен лук, нарязан на тънки филийки  
2 с. л. нарязан на ситно пресен италиански магданоз  
дебели резени лимон за украса



Сложете октопода, корковата тапа, дафиновите листа, солта и пипера в голяма тенджера. Покрийте ги добре с вода и ги оставете да заврат. Намалете температурата и варете октопода при

силно къкрене около 25 минути, докато омекне, но не напълно. (Периодично го опитвайте, като вкарвате вилицата в най-дебелата част на октопода. Готов е, когато вилицата прониква лесно и може да бъде извадена със съвсем лека съпротива.)

Междувременно, покрийте картофите със студена вода в друга тенджера и ги оставете да заврат. Варете ги около 25 минути, докато почти омекнат, след това ги охладете, обелете и нарежете на кубчета с размер около 2,5 см.

Изцедете октопода, като изхвърлите дафиновите листа и корковата тапа. Отрежете пипалата там, където се свързват с главата. Почистете главата на октопода, която прилича на торбичка с размера на юмрук, като стиснете с пръсти сърцевината и нарежете месото на филийки. Нарезете пипалата на парчета, дълги по 2,5 см и разбъркайте леко парчетата октопод заедно с топлите картофи. Разбъркайте леко със зехтина, червения винен оцет, лука и магданоза. Поставете на чиния, украсете с дебели лимонени резени и поднесете.



# ПЪЛНЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

## Verdure Ripiene

Италианците биха напълнили почти всеки зеленчук или с хляб, или с месо, а пълнените зеленчуци са сред любимите ястия на Италианския полуостров. Поднос с печени пълнени зеленчуци е наслада, която виждаш в много ресторанти, докато пътуваш в Италия, но списъкът никога не е съвсем еднакъв, тъй като зеленчуците са различни в различните райони. Има много начини да напълниш италиански зеленчук, но тази рецепта е една от любимите ми.

Тук съм описала вкусен и лесен начин за пълнене с хляб, както и процедури за приготвяне и печене на някои от най-типичните зеленчуци – пиперки, гъби, сладък лук, домати и тиквички. Оставила съм количеството на зеленчуците неточно, за да можете да направите, колкото пожелаете и да промените зеленчуците според сезона, създавайки всеки път нова рецепта.

### ЗА ОКОЛО ТРИ ДУЗИНИ ЗЕЛЕНЧУКОВИ ХАПКИ

#### ЗА ПЪЛНЕЖА

4 чаши кубчета с размер 2,5 см от стар селски хляб или сухар с махната кора (4 дебели филии)  
1 чаша прясно мляко  
7 гр. сухи порчини (около четвърт чаша), накиснати в 2 чаши топла вода  
1 чаша ситно накълцан арпаджик  
10 големи пресни листа босилек, нарязани на ситно  
½ чаша прясно настъргано сирене Грана Падано или Пармезан  
1 ч. л. едра сол  
2 големи яйца, леко разбити

#### ЗА ЗЕЛЕНЧУКОВИЯ АСОРТИМЕНТ

2 или повече средни тиквички (дълги по 15 см)  
2 или повече червени или друг цвят пиперки  
12 или повече бели гъби за пълнене  
3 или повече малки зрели домати

2 или повече големи глави кромид лук, или друг сладък плосък лук  
1 ½ ч. л. едра сол  
½ чаша нерафиниран зехтин плюс още по необходимост  
масло за съдовете за печене  
½ чаша прясно настъргано сирене Грана Падано или Пармезан



За направата на пълнежа: Изсипете млякото върху хлебните кубчета в една купа; разбъркайте добре и ги оставете така за няколко минути. Когато омекнат, съберете и притиснете кубчетата заедно, като изцедите излишното мляко и върнете влажния хляб в суха купа, като го накъсате на парченца с пръсти. Вдигнете намокрените гъби порчини от течността, изстискайте ги добре (като запазите цялата течност) и ги нарежете на дребни парчета.



Разпръснете накълцаните порчини, арпаджик, босилек, настърганото сирене и 1 ч. л. сол върху накъсания хляб и ги разклатете да се смесят. Добавете и разбъркайте разбитите яйца с дървена лъжица (или ги смесете с ръце), за да оформите добре смесен, почти плътен пълнеж.

За да подготвите тиквичките за пълнене: Изрежете краищата и разрежете тиквичките надлъжно по средата. Изгребете вътрешността и семките с чаена лъжица или лъжица за диня, така че всяка половинка да наподобява издълбана лодка. Нарезете дългите половини напречно на парчета за сервиране с дължина 7,5 см.

За да подготвите пиперките за пълнене: Нарезете ги на половинки по средата, като започнете от стъблото или на третини, ако са много големи; изрежете дръжките, махнете семките и влакната, оформяйки парчета, подобни на чашки.

За да подготвите гъбите, доматиите и лука: Издърпайте пънчетата на гъбите, като оставите кухите чашки за пълнене. Нарезете доматиите на половинки напречно и изстискайте семките, за да направите вдлъбнатини за пълнене. Обелете лука и го нарежете напречно на филийки с дебелина около 2 см.

Когато всички зеленчуци са подготвени и всички, освен лука, са издълбани, сложете парчетата (с изключение на филийките лук) в голяма купа. Овкусете ги със сол. Капнете малко мазнина върху лучените филийки, като не нарушавате целостта им. След това разбъркайте

останалия зехтин и  $\frac{1}{2}$  ч. л. сол със зеленчуците в купата.

За да напълните и опечете зеленчуците: Намажете с масло съдовете за печене, пригответе една решетка (или две, ако е необходимо) във фурната и загрейте до 220 градуса. За тиквичките, пиперките, доматиите и гъбите напълнете кухините с по 1 с. л. пълнеж и наредете парчетата в съд за печене с малко разстояние между тях. Поставете филийките лук в съда легнали и изсипете по една с. л. от пълнежа върху всяка филийка.

Когато съдовете са пълни (но не препълнени), поръсете всички зеленчукови парчета с настърганото сирене и останалата  $\frac{1}{2}$  ч. л. сол. Изцедете останалия по купата зехтин върху пълнените парчета и изсипете запазената от кисненето на порчините течност (без твърдата утайка) на дъното на всеки съд за печене. Покрийте всяко блюдо с фолио, като го притиснете по стените на съда; уверете се, че фолиото не опира в пълнежа или горната част на зеленчуците.

Печете 30 минути, докато зеленчуците започнат да омекват и да отделят сокове, след което махнете фолиото и продължете да печете, докато пълнежът стане хрупкав и кафяв, още около 30 минути или повече. Разменете позицията на блюдата във фурната един или два пъти, така че всички парчета да се изпекат и оцветят равномерно. Сервирайте ги горещи от фурната или оставете зеленчуците да се охладят и ги сервирайте на стайна температура.



# РУЛЦА ОТ ТИКВИЧКИ С РАЗБИТИ ЯЙЦА

## Involtini di Zucchini Fritti

Това е любима рецепта за пикник: рулцата с размер на хапка са идеални да се гъхнат в устата на стайна температура. Тиквичките са лесно достъпни и се намират навсякъде, особено през лятото, а когато се приготвят с малко въображение, както при това ястие, са вкусни и празнично изглеждат. Тази любима рецепта се появи първо в „Семейната трапеза на Лидия“. Буквално съм израснала с тиквички, приготвени по този начин – нарязани на тънки ленти, потопени в яйце и изпържени. Това бяха едни от любимите ми зеленчуци, когато бях малка и майка ми често правеше сандвичите ни за обяд в училище с тези ленти.

### ЗА 10 ПОРЦИИ КАТО ОРДЪОВЪР ИЛИ 6 КАТО ДОПЪЛНИТЕЛНО ЯСТИЕ

900 гр. (5 или 6) малки тиквички  
2 чаши универсално брашно за поръсване  
5 големи яйца  
 $\frac{3}{4}$  ч. л. сол или повече на вкус  
прясно смлян черен пипер на вкус  
рапично олио за пържене (2 чаши или повече според размера на тигана)  
1 или 2 с. л. добре изцедени малки каперси от саламура  
прясно изстискан сок от около  $\frac{1}{2}$  лимон



За да намажете и изпържите тиквичките: Изплакнете и изсушете тиквичките и изрежете дръжките и долния край с цвета. Използвайте остър нож да нарежете тиквичките надлъжно на ленти с дебелина 3 мм, тоест да са гъвкави, но не прекалено тънки като хартия. (От всяка

малка тиквичка ще получите пет или шест такива ленти.)

Изсипете брашното в широка купа или плитък съд. Разбийте яйцата добре в друга широка купа, като добавите  $\frac{1}{2}$  ч. л. сол и малко смлян пипер. Сложете голяма цедка на една чиния, за да се изцеждат покритите с тесто ленти преди пърженето. Овалвайте по пет или шест ленти от тиквички в брашното наведнъж, като ги покривате добре и от двете страни. Изтръскайте излишното брашно и плъзнете лентите в разбитите яйца. Обърнете и разделете лентите с вилица, за да се покрият добре с яйцата; вземете ги една по една, като оставите излишните яйца да капят обратно в купата; оставете лентите в цедката. Оваляйте в брашното и яйцата всички ленти тиквички по този начин и ги оставете да се изцедят. Добавете яйчените капки, събрани под цедката, към сместа, ако имате нужда от повече.

Изсипете около 8 мм рапично олио в един дълбок тиган и го нагрейте на средно висока температура.

*рецептата продължава*