

Den digitale pastabog



Den digitale pastabog/1 Italiensk pasta

103 pastaopskrifter
(inklusive 65 vegetariske opskrifter)



Den digitale pastabog/1 – Italiensk pasta

ISBN 87-88619-69-9

2nd Edition, 1st Issue October 2003



NORDISC Mental Aid is 100% owned by
NORDISC Music & Text, DK-2700 Broenshoej, Denmark

WEB www.nordisc-mental-aid.com

Email mental@nordisc-mental-aid.com

Text copyright © H.W. Gade 2003

Front page illustration by Jytte Nielsen © 1987

Other drawings and photos by the author © 2003

Andre sundhedsrelaterede bøger i denne serie:

Samvær med et DAMP barn (H.W. Gade 2001)

Sex – et forsvar for kærligheden (Tom Carter-Smith 2002)

Hverdagen med Tourettes syndrom (H.W. Gade 2003)


Den digitale pastabog/1

Italiensk pasta

En kogebog
af H.W. Gade

Til Rom, byernes by

Indholdsfortegnelse

Vær opmærksom på  symbolet i opskrifterne; det er her du finder de vegetariske opskrifter – og dem er der mange af!

Indholdsfortegnelse	5
Forord	11
1. Introduktion	12
2. Pastaens historie	13
3. Pastaformer	14
Generelt.....	14
Pasta Lunga / lange runde pastaformer.....	15
Fettucce / båndpasta	16
Tubi / pastarør	17
Forme speciali / specielle former	19
Pasta per minestre / suppenudler.....	21
Pasta Ripiena / Pastapakker	22
Forskellige pastafarver	23
4. Generelle råd om pasta	24
Sådan koger man pasta.....	24
Al Dente.....	24
Pastatips.....	24
Lad være med at drukne pastaen i saucen.....	24
Pasta bliver ikke altid serveret med ost!	24
Sådan spiser man spaghetti	25
Hjemmelavet pasta	25
Håndarbejde eller pastamaskine?	25
Farvet pasta.....	26
5. Alt det løse	27
Tilberedning af grøntsager.....	27
Friske tomater.....	27
Løg	27
Hvidløg	27
Blegselleri	28
Gulerødder	28
Rød peber.....	28
Zucchini	28
Tilberedning af blæksprutter og muslinger.....	29
Blæksprutter	29
Muslinger	29
Krydderier	29
Krydderurter.....	29
Andre krydrede ingredienser	30
Klassiske pastasaucer	31
Bechamelsauce	31
Tomatsauce.....	31
Ragù di Carne [Kødsauce]	32
Salsa alle Erbe [sauce med krydderurter].....	33

Pastakokkens falck kasse.....	34
Olivenolie m.m.....	34
Pasta	34
Grøntsager	34
Krydderier /smagsforstærkere	35
Ost.....	36
Kød.....	36
6. Italiens mange køkkener	37
Introduktion.....	37
12 klassiske pastaopskrifter.....	38
1. Spaghetti alla Carrettiera ✨	38
[Spaghetti med tomat og basilikumsauce]	38
2. Spaghetti Aglio e Olio con Peperoncino ✨	39
[Spaghetti med hvidløg, olivenolie og chilipeber]	39
3. Bucatini all'Amatriciana.....	40
[Bucatini med bacon og tomatsauce].....	40
4. Penne all'Arrabbiata ✨	41
[Penne med tomatsauce og chilipeber].....	41
5. Spaghetti alla Carbonara	42
[Spaghetti med æg og bacon].....	42
6. Spaghetti alla Puttanesca ✨	43
[Spaghetti med tomat, kapers og ansjoser]	43
7. Bucatini ai Quattro Formaggi ✨	44
[Bucatini med fire slags oste].....	44
8. Linguine al Pesto ✨	45
[Linguine med pesto]	45
9. Spaghetti con Pomodori e Prosciutto.....	46
[Spaghetti med tomat og skinke].....	46
10. Fettuccine all'Alfredo ✨	47
[Fettuccine med fløde- og smørsauce]	47
11. Fettuccine al Tartufo Nero ✨	48
[Fettuccine med sort trøffel]	48
12. Spaghetti alla Bolognese	49
[Spaghetti med kraftig kødsauce]	49
Romerske opskrifter.....	51
13. Spaghetti colle Polpette	52
[Spaghetti med tomatsauce og kødboller]	52
14. Spaghetti alla Romana	54
[Spaghetti med romersk Bolognese sauce]	54
15. Penne alla Vodka ✨	55
[Penne med vodka].....	55
16. Spaghettoni alle Erbe ✨	56
[Spaghettoni med urtesauce].....	56
17. Spaghetti Cacio e Pepe ✨	57
[Spaghetti med ost og peber].....	57
18. Bucatini al Sugo di Cipolle ✨	58
[Bucatini med løgsauce]	58
19. Spaghettoni con Olio Olivo Aromatico ✨	59
[Spaghettoni med krydret olivenolie]	59
20. Minestra di pasta e verdura alla Romana	60
[Romersk suppe med pasta og grøntsager].....	60
21. Spaghetti alle Vongole con Pomodoro ✨	61
[Spaghetti med hjertemuslinger]	61
22. Spaghettoni al Tonno ✨	63

[Spghettini med tunsauce]	63
23. Farfalle al Salmone ✨	64
[Farfalle med laks]	64
Norditalien	65
24. Pasticcio di Penne alla Valdostana ✨	65
[Valdostana tærte med penne]	65
25. Pizzoccheri con Burro e Aglio ✨	67
[Bagt fuldkornsspghetti med smør og hvidløg].....	67
26. Fettuccine al Gorgonzola ✨	68
[Fettuccine med gorgonzola ost].....	68
27. Linguine agli Scampi ✨	70
[Linguine med rejer]	70
28. Pennete con Radicchio	71
[Pennete med kål].....	71
29. Tagliatelle Risi Bisi ✨	72
[Tagliatelle med ærter].....	72
30. Minestra dei Bambini	73
[Suppe til børn!]	73
31. Ravioli [Agnolotti] alla Piemontese.....	75
[Ravioli à la Piemonte].....	75
32. Penne con Pesto, Fave e Patate ✨	78
[Penne med pesto, bønner og kartofler]	78
33. Tortellini alla Bolognese.....	80
[Tortellini med kraftig kødsauce].....	80
34. Cannelloni col ragù	81
[Cannelloni med kødsauce]	81
35. Cannelloni col Spinaci e Ricotta ✨	83
[Cannelloni med spinat og Ricotta ost.]	83
36. Lasagne alle Bolognese	84
[Lasagne med kødsauce à la Bologna].....	84
37. Fettuccine con Prosciutto di Parma e Panna.....	86
[Fettuccine med parma skinke og fløde].....	86
38. Conchiglie alla Salsiccia e Panna.....	87
[Conchiglie med pølse og fløde]	87
39. Timpano del Cardinale Alberini ✨	88
[Pastatærte à la kardinal Alberini].....	88
40. Fettuccine colla Salsa al Gorgonzola ✨	89
[Fettuccine med gorgonzola ost].....	89
41. Pappardelle al Coniglio	91
[Pappardelle med haresauce].....	91
42. Pappardelle alle Lenticchie	92
[Pappardelle med bønner]	92
43. Gnocchi con Sugo Bianco	94
[Gnocchi med hvid sauce]	94
44. Spghetti al Nero di Seppia con Panna ✨	95
[Sort blækspruttespghetti med fløde].....	95
Mellemitalien.....	96
45. Lumache alle Vongole con Broccoli ✨	97
[Lumache med muslinger og broccoli]	97
46. Spghetti agli Asparagi ✨	99
[Spghetti med asparges].....	99
47. Penne con Ricotta, Limone e Basilico ✨	100
[Penne med Ricotta, citron og basilikum].....	100
48. Spghetti alle Olive ✨	101

[Spaghetti med oliven]	101
49. Tagliatelle con Funghi Porcini ✨	102
[Tagliatelle med porcinsvampe]	102
50. Spaghetti con le Noci ✨	104
[Spaghetti med valnødder]	104
51. Maccheroni alla chitarra	105
[Tagliatelle fra guitaren]	105
52. Tagliatelle all'Uovo ✨	106
[Tagliatelle med æg]	106
53. Paglia e Fieno ai Funghi ✨	107
[Paglia e Fieno med svampe]	107
54. Tagliatelle di Campobasso	108
[Tagliatelle Campobasso]	108
Syditalien	109
55. Penne Caprese ✨	110
[Penne à la Capri]	110
56. Spaghettoni con Acciughe ✨	111
[Spaghettoni med ansjoser]	111
57. Spaghettoni ai Gamberi e Capperi ✨	112
[Spaghettoni med rejer og kapers]	112
58. Spaghetti alla Checca ✨	113
[Spaghetti med urter og mozzarella]	113
59. Penette Fazool ✨	115
Bønnesuppe med Penette]	115
60. Ciceri e Tria ✨	116
[Kikærter med nudler]	116
61. Spaghetti con Zucchini, Patate e Ricotta ✨	118
[Spaghetti med zucchini, kartofler og Ricotta ost]	118
62. Orecchiette con cime di rapa ✨	119
[Orecchiette med majroe toppe]	119
63. Orecchiette al Ragù	120
[Orecchiette med kødsauce]	120
64. Orecchiette Puttanesca alla Puglia ✨	121
[Orecchiette med vilde urter og ansjos]	121
65. Tagliatelle con Speck e Funghi	122
[Tagliatelle med spæk og svampe]	122
66. Strozzapreti ai Porcini e Peperoni ✨	123
[Strozzapreti med svampe og peperoni]	123
67. Bucatini Ammuddicata ✨	125
[Bucatini med brødkrummer]	125
68. Spaghetti con Finochiella ✨	126
[Spaghetti med fennikel]	126
69. Cavatappi con Castagne ✨	127
[Cavatappi med spisekastanjer]	127
70. Spaghetti Arriganati ✨	128
[(Spaghetti med zucchini)]	128
71. Farfalle con Zucchini e Mandorle ✨	129
[Farfalle med zucchini og mandler]	129
72. Maccheroni col Broccoli ✨	130
[Maccheroni med broccoli]	130
73. Spaghetti ai Carciofi ✨	131
[Spaghetti med artiskokker]	131
74. Gnocchetti con Salsiccia	133
[Gnocchetti med stærk pølse]	133

75. Spaghetti con Vernaccia di Oristano ✨	134
[Spaghetti med Vernaccia vin]	134
76. Bucatini a Picchi Pacchi ✨	136
[Bucatini Picchi Pacchi]	136
77. Spaghetti ai frutti di mare ✨	137
[Spaghetti med havets frugter]	137
78. Spaghetтини al Pomodoro e Olive ✨	138
[Spaghetтини med tomat og oliven]	138
79. Rigatoni con le Melanzane ✨	139
[Rigatoni med aubergine]	139
80. Bucatini con Sardelle ✨	141
[Bucatini med sardin]	141
81. Bucatini con Cavolfiore e Uve di Corinto ✨	142
[Bucatini med blomkål og korender]	142
82. Ruote di Carro con Peperonate ✨	143
[Pasta hjul med rød og gul peber]	143
7. Nye opskrifter	144
Tomatsauce	144
83. Bucatini all'Amatriciani Copenaghen	144
[Bucatini Amatriciani à la København]	144
84. Bucatini con Salsiccia Würstel	145
[Bucatini med stærk pølse]	145
85. Elicoidali con Pomodoro e Formaggio Doppio	146
[Elicoidali med tomat og dobbelt ost]	146
86. Fettuccine con Olive e Lingua	147
[Fettuccine med oliven og tunge]	147
87. Fettuccine con Porro e Pancetta	148
[Fettuccine ned porre og bacon]	148
88. Fettuccine Verde con Cipollina	149
[Spinatfettuccine med forårsløg]	149
89. Spaghetti Ungherese	150
[Spaghetti i ungarsk stil]	150
90. Spaghetti col Mortadello	151
[Spaghetti med Mortadello pølse]	151
91. Timballo à la Due Sorelle	152
[Spaghetti tærte à la to søstre]	152
Hvide saucer	154
92. Fettuccine alla Mendoza	154
[Fettuccine med svampe og porre]	154
93. Spaghetti Tartare ✨	155
[Spaghetti med Tartare ost]	155
94. Tagliatelle alla Firenze ✨	156
[Tagliatelle med spinat og æg]	156
Uden sauce	157
95. Chifferi Rigati con Agnello	157
[Chifferi rigati med Lam]	157
96. Fusilli con Pollo e Prosciutto	158
[Fusilli med kylling og skinke]	158
97. Penne con Polpette e Formaggio Cheddar	159
[Penne med kødboller og cheddar ost]	159
98. Spaghetti con Pine e Porro	160
[Spaghetti med pinjekerner og porre]	160
99. Bucatini con Cuore di Pollo e Funghi	161
[Bucatini med kyllingehjerter og svampe]	161

100. Fusilli lunghi con Funghi Giganti ✨	162
[Fusilli lunghi med kæmpesvampe].....	162
101. Ravioli in Brodo ✨	163
[Ravioli i suppe]	163
102. Penne al Panna ✨	164
[Penne med fløde]	164
103. Spaghetti Danese ✨	165
[Dansk spaghetti].....	165
8. Jeg har løg, hvidløg og bacon – hvad kan jeg lave?	166
9. Litteratur og websider	168
Litteratur	168
Websider	168
10. Stikordsregister	169

Forord

Da jeg var en ung hippie, overvejede jeg alvorligt at skrive en bog med titlen ”Mennesket lever af brød alene”. Det var på toppen af min revolutionære periode som teenager, og i dag har jeg et helt anderledes syn på forskellen mellem brød og ånd. Men én ting har ikke ændret sig; min dybe kærlighed til alle slags pasta. Jeg elsker pasta!

I denne bog har jeg samlet en lang række pastaopskrifter. De er skrevet på baggrund af fyrre år som pastakok, siden min fornuftige storesøster tvang mig til at lave mad en gang om ugen i 1960-erne. Der er opskrifter fra de italienske regioner samt nye opskrifter fra mine private ”kogebøger”.

Pasta er billig og sund mad. Det er nemt at tilberede. Og det bedste i verden næsteften kærlighed, poesi og musik.

*H.W. Gade
København d. 20. juli 2003*

1. Introduktion

I 1987 skrev jeg den første udgave af denne pasta kogebog. Af forskellige grunde blev bogen dog aldrig udgivet, men forblev i NORDISCs arkiver. Da forlaget i 2002 startede den ny sundhedsserie ”Mental Aid”, besluttede vi os imidlertid for at færdiggøre den gamle bog og udgive den i digitalt format.

Den første version var faktisk forlagets første forsøg på at lave en ”digital” bog. Bogen var baseret på et DOS program, der kunne beregne præcise indkøbslister baseret på antallet af gæster til middagen. Vi var dog alt for tidligt ude med det digitale koncept, og det skulle vare 12 år, før tiden var moden for digitale bøger i 1999.

I den nye udgave af bogen droppede vi den gamle idé med den automatiske indkøbsseddel – det oldnordiske kogebogssystem med et fast antal gæster, normalt 4 personer, er stadig den bedste løsning. Men den nye udgave har dog en slags indkøbsliste, da opskrifternes ingredienser er forsynet med en tjekboks (☐). Du printer simpelthen opskriften og tjekker de ingredienser, du ikke har i køkkenet, når du handler ind.

Bogen er blevet udvidet med en række typiske pastaopskrifter fra alle de italienske regioner. Udover de italienske opskrifter, har jeg lavet et kapitel med mine egne ”kompositioner”.

Der er mange oplysninger om kogeteknik, pastaformer, grøntsager og krydderier. Og kogebogen slutter med en praktisk liste over pastaopskrifter, der egner sig til de ingredienser, du faktisk har i dit køkken den aften, en sen aften efter I har lagt børnene i seng.

Jeg håber, at du vil synes om de 103 opskrifter. De rækker hundreder af år tilbage i den italienske pastas historie. Nogle er berømte klassikere som spaghetti Bologna, andre er spændende og anderledes opskrifter, der bygger på de lokale grøntsager i det sydlige Italien eller fuldkornspasta fra de nordlige regioner. De syditalienske opskrifter er meget gamle, men var en helt nyt bekendtskab for mig. So du får det bedste af både det kendte og ukendte italienske køkken. Prøv at spis som en sicilianer, det er sundt, og overvejende vegetariansk.

De fleste af opskrifterne i denne bog er beregnet for 4 personer
--

2. Pastaens historie

Den første tilberedte form for mad var suppe med grøntsager og kød. Men da menneskene opdagede landbruget, opfandt de også brød – og pasta! Rent faktisk er pasta en slags ”brød” lavet af mel og vand. I modsætning til brød skæres pasta ud i smalle bånd eller små firkanter. Disse simple former for pasta findes hos de fleste kulturer kloden rundt og stammer formentlig helt tilbage fra de første bondekulturer for 7-8.000 år siden.

Den populære myte at den venetianske opdagelsesrejsende Marco Polo bragte pastaen med sig fra Kina, er kun en myte. Pasta er nævnt i skriftlige kilder så tidligt som i det gamle Rom, hvor digteren Horats og retorikkens største stjerne nogensinde, Cicero, skrev om ”lagane”. I 1100-tallet nævner den arabiske geograf Al-Idisi, der levede i det dengang arabiske Sicilien pasta.

Gennem de følgende århundreder spredte pastaen sig fra syd mod Norditalien, og i renessancen var pasta blevet populært i hele Italien. Da pasta er meget næringsrigt med kulhydrater, fedt og proteiner, blev pastaen snart de fattiges yndlingsmad. I 1500-tallet blev der grundlagt pastafabrikker overalt i Italien. Dejen blev æltet med fødderne og siden presset hårdt sammen ved hjælp af 3-4 arbejdere, der sad på en lang stang. Den færdige dej blev til sidst presset ind i bronzeforme og blev til vermicelli, trenette, lasagnette, farfalle, pennette, conchiglie og andre pastaformer, der stadig bruges. De korte former blev gemt i skuffer, men de lange pastatyper blev tørret i solen.

Frisk pasta blev lavet med almindeligt mel og æg, mens den nye tørrede pasta blev lavet med durum hvede.

I 1600-tallet førte en økonomisk krise i Italien til omfattende fusioner, hvor mindre pastagårde blev slået sammen til færre, men større landbrug, der producerede durum hvede. Opfindelsen af æltemaskinen fik produktionen af tørret pasta til at stige drastisk, og pasta blev snart et af de vigtigste fødeemner i Italien.

Nutidens pastafabrikker bruger nu avancerede dejmiksere og tørrekamre, og fortidens lange produktionstider på de gamle fabrikker er nu reduceret til timer. Fabrikanten behøver ikke engang ligge i Italiens varme klima for at lave ægte pasta.

Men på trods af al den nye teknologi, er durum hvede stadig altafgørende for produktionen af høj kvalitetspasta. Et højt indhold af proteiner og gluten stadig den vigtigste forudsætning for perfekt kogt pasta.

Italiensk pasta er nu blevet en af de basale fødevarer i hele den vestlige og arabiske verden ved siden af kartofler og ris. Tørret pasta er billig, nærende og nem at lave. Den er sund og ekstremt populær, og spaghetti med kødboller har været en af verdens mest populære retter siden 1930-erne.

3. Pastaformer

Generelt

Næsten alle tørrede italienske pastaformer indeholder durum hvede og vand. Det kunne være nærliggende at tro, at alle pastaformer derfor smager ens, men det er fuldstændigt forkert. Næsten ens penne varianter eller spaghetti sammenlignet med spaghettini smager markant forskelligt, når de bruges sammen med de saucer, de er lavet til.

Pastaform	Anbefalede saucer
Englehår eller spaghettini	Tynd sauce, ost eller ærter
Spaghetti, farfalle	Tomatbaseret grøntsags- eller kød-saucer
Fettuccine, tagliatelle, penne, bucatini, fusilli	Kraftige tomat- eller flødesaucer
Pappardelle	Kraftige kødsaucer, vildt
Conchiglie, lumache	Kraftige kød- eller flødesauce
Radiatorer, ruote di carro	Raffinerede, kraftige tomatsaucer med kød og ost
Rigatoni	Kraftig tomatsauce med pølser
Ravioli, cannelloni	Ovnbagt pasta med hakket fyld og en tomat- eller flødesauce

TIPS: Korte pastaformer

Korte pastaformer som penne eller farfalle er nemmere at holde al dente (se forklaring i kapitler Generelle råd om pasta), når man skal bespise mange gæster eller utålmodige børn. De er også perfekte til pastasalater.

Pasta Lunga / lange runde pastaformer

Capelli d'angelo / Capellini



[Englehår] Bruges til tynde sauce eller brækket i mindre stykker i supper.

Vermicelli

[Små orme] En meget gammel pastaform, der stadig bruges. Lidt tyndere end spaghetti.

Andre varianter: Vermicellini, lidt tyndere form

Spaghettoni



Spaghettonis tynde fætter

Spaghetti



Spaghetti er den mest alsidige pastaform og kan bruges til lette, kraftige eller komplicerede saucer. Det er den populære pastaform i verden, og særligt god til tomatsoucer.

Andre varianter: Farvet med tomat, spinat og en lang række andre farver/smagsstoffer.

Linguine



[Små tunger] En ligurisk pastaform, der bruges til den berømte pestosauce fra Ligurien.

Bucatini / Perciatelli



I gamle dage blev bucatini kaldt makaroni i Danmark, og flertallet af danskerne gør det vel stadig. Den er tykkere i diameter end spaghetti og hul.

Andre varianter: Bucatoni (lidt tykkere)

Fusilli lunghi (Fusilli col buco / Fusilli bucati Lunghi)



Dette er en anden hul spaghetti-form. Det er den lange version af fusilli (skruer). Det er den eneste pastaform, der **aldrig** må tvinges ned i det kogende vand, da det får pastaen til at knække.

Fettucce / båndpasta

Tagliatelle



Den klassiske båndpasta. Bruges ofte med fløde- eller tomatsaucer.

Andre varianter: Taglioni (lidt bredere), farvet med spinat.

Pappardelle



Den landlige fætter til tagliatelle er den bredeste båndpasta, der findes. Bruges til haresauce og andre specielle regionale opskrifter.

Andre varianter: Farvet med spinat

Pizzoccheri

Fuldkornsnudler fra Lombardiet.

Paglia e fieno

[*Hø og strå*] Meget tynd æggepasta i grønt og gult, heraf navnet. Bruges til ærte- eller svampesaucer.

Fettuccine

[*Små bånd*] Den romerske variant af tagliatelle, mest berømt gennem klassikeren Fettuccine all'Alfredo.

Andre varianter: Farvet med spinat

Mafaldine



[*Har sit navn efter en napolitansk prinsesse*] Brede pastabånd med krusede kanter. Er velegnet til tynde saucer og skaldyr/fisk.

Tubi / pastarør

Penne rigate



Rør med riller. Bruges til Penne Arrabiate og andre krydrede saucer eller i de norditalienske flødesaucer.

Andre varianter: Penne Lisce (glat overflade), farvet med spinat.

Penne ziti rigate

En pennevariant.

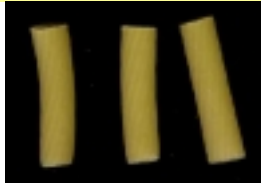
Andre varianter: Penne ziti lisce (glat overflade), penne zitoni rigate (små penne)

Trennette

En trekantet pennevariant, der bruges til kødsauce.

Andre varianter: Trenne (tykkere)

Elicoidali



En stor pennevariant med riller. Velegnet til meget kraftige saucer.

Cavatappi



Små spiraler, der bruges til landlige svampe- og kødsaucer.

Maccheroni rigati



På trods af navnet er maccheroni små rør, ikke bucatini, der af historiske grunde stadig kaldes makaroni i Danmark. Maccharoni bruges til kød- og flødesaucer.

Andre varianter: Maccheroni lisci (glat overflade)

Denti d'elefante

[*Elefanttænder*] En kæmpestor pennevariant, der ofte farseres og bages i ovnen.

Chifferi rigati



Små buede pastarør, der er velegnede til svampesaucer og opskrifter uden sauce (udelukkende kød og/eller grøntsager).

Andre varianter: Chifferi lisci (glat overflade)

Rigatoni

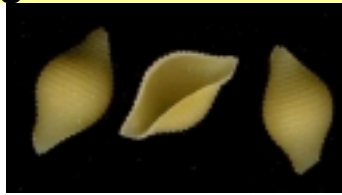
[*Store riller*] Ligner en kæmpestor rillet penne. Kan bruges til mange slags saucer. Bruges i stedet for penne, hvis kødsauce indeholder store mængder kød.

Millerighe

En anden stor, rillet penne, der farseres og bages i ovnen.

Forme speciali / specielle former

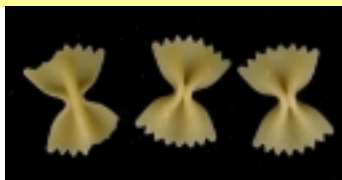
Conchiglie



[*Konkylier*] Virkelig gode til alle slags tomatsauce og til svamperetter (de små svampe gemmer sig inde i den hule konkylie). En meget populær pastaform.

Andre varianter: Farvet med spinat, safran eller tomat, kæmpestore conchiglie gigante, der farse-res og bages i ovn eller minikonkylier conchiglioni til supper.

Farfalle



[*Sommerfugle*] En anden meget populær pastaform, bruges i pastasalater og til tomatsauce (Bemærk: pastasalater er ikke en italiensk idé, men stammer fra USA).

Andre varianter: farvet med spinat, farfalline (lille) der bruges i supper.

Gnocchi



En særlig pastaform, der efterligner den klassiske kartoffelgnocchi. Bruges til kødsaucer eller i supper.

Andre varianter: Gnocchetti (mindre variant)

Gnocchetti Sardi (Mallorreddus)



De sardinske gnocchetti ligner små biller! De er ofte farvet med safran.

Creste di Galli



[*Hanekamme*] En speciel pastaform, der bruges til tomat- eller flødesaucer. Husk at tjekke at den er kogt perfekt al dente, da formen har en tilbøjelighed til at blive hård, selvom man brugt den angivne kogetid.

Lumache



[*Snegle*] Snegle ligner konkylier og kan bruges til de samme slags saucer.

Andre varianter: Lumaconi (stor) farseres og bages i ovnen og lumachine (lille), der bruges i supper.

Orecchiette



[*Små ører*] En apulisk specialitet, der altid servers hjemmelavet i Apulien.

Radiatori



[*Radiatorer*] En speciel pastaform, der bruges til tomat-saucer, ovnbagte pastaretter eller i pasta salat.

Fusilli



[*Skruer*] Pastaskruer er meget effektive til at op-suge saucen og osten. Bruges til tomat- eller flødesaucer, til ovnbagte retter eller i pastasalater.

Andre varianter: Farvet med spinat eller tomat.

Eliche

En nær slægtning til skruer. Bruges til den samme slags retter, dog med undtagelse af pastasalat (den er lidt for stor til at kunne lege med salatblade og fetaterningerne).

Andre varianter: Farvet med spinat eller tomat.

Fusili bucati (Spirali)

Denne pastaform er lidt tykkere end fusilli og hyl ligesom bucatini. Bruges til kraftige saucer.

Andre varianter: Spirali (endnu tykkere)

Strozzapreti



[Præstekvæler] En regional pastaform fra Apulien, der ligner en sammenrullet håndklæde- Kan erstatte penne.

Troffiette

En lille skruet pastaform fra Ligurien, hvor den ofte bruges med pesto sauce, en anden ligurisk specialitet.

Ruote di carro



[Kærrehjul] En speciel pastaform, der er meget populær hos børnene og i pasta salater. Egner sig godt til tomat- og flødesaucer.

Andre varianter: Ruote di carro tricolore, 3 farver, naturel, spinat og tomat.

Pasta per minestre / suppenudler

Orzi

[Bygkorn] Risagtige pastastykker, der bruges som tilbehør i supper eller kogt som en selvstændig ret, der drysses med ost.

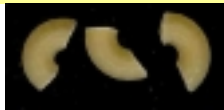
Andre varianter: Orzi piccoli (små)

Alfabetici



[Alfabetnudler] Mange børns første møde med pasta sker via de små pastabogstaver i en varm vintersuppe. Utrolig populær. En af de ældste pastatyper i Danmark.

Stortini



[*Små skæve*] Små kurver.

conchigliette



[*Små konkylier*] "Baby" konkylier til kraftig suppe.

Tubetti Rigati

Små rillede rør, der mest bruges til suppe.

Andre varianter: Tubetti lisce (glat overflade).

Ditali Rigati

Små rillede rør, en smule større end tubetti rigati.

Andre varianter: Ditali Lisce (glat overflade), Ditalini (små)

Maltagliati

[*Dårligt udskåret*] Store uregelmæssige pasta-stykker, et restprodukt ved fremstilling af "pæne" pastaformer.

Anelli rigati / Anelletti

Små flade rillede rør.

Andre varianter: Anelli lisce (glat overflade), anelli siciliani (store håndlavede).

Funghetti

[*Små svampe*] Suppenudler formet som svampe.

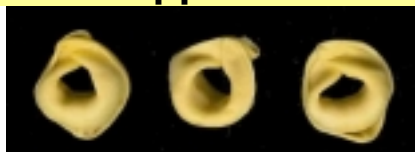
Stelline



Suppestjerner, Hører til de ældste pastaformer i Danmark. Er en af de mest populære suppenudler i verden.

Pasta Ripiena / Pastapakker

Tortellini / cappelletti



[*Små tærter*] Små pakker med kød, ost eller andre slags hakket fyld.

Andre varianter: Tortelloni (store)

Cannelloni



Store pastarør med tynde vægge, der fyldes med kødsauce eller spinat og ricotta ost.

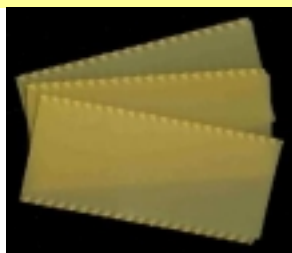
Andre varianter: Farvet med spinat.

Ravioli

Ser ud som og smager som tortellini.

Andre varianter: Raviolini (små)

Lasagne



[*Lasanum*: betyder potte på latin] Lasagne er en af populæreste ovnbagte pastaformer i verden. Men pas på! Lasagne kan opvarmes igen og igen 10-12 timer, før du bestiller det på en restaurant. Spis aldrig lasagne på en restaurant, medmindre du kender ejeren personligt. Den bedste lasagne er den, du selv laver.

Andre varianter: Farvet med spinat

Forskellige pastafarver

Tomat (rød), spinat (grøn), safran (mørkegul), rødbede (rød), basilikum (grønne prikker), champignon (brun), blæksprutte (sort).

4. Generelle råd om pasta

Sådan koger man pasta

Kog pastaen i en meget stor gryde i forholdet 5 liter vand til 500g pasta. Brug 2 spsk. salt. Når vandet spilkoger, kommer du omhyggeligt pastaen ned i vandet og rører straks rundt i ca. 1min med en træske. Før du holder op med at røre, skal du sikre dig at pastaen – særligt spaghetti – ikke klæber i ”bundter”. Hvis dette sker, er du nødt til at smide pastaen ud og begynde helt forfra.

Du behøver ikke at bruge olivenolie i vandet for at forhindre at pastaen klæber, det er en myte. Masser af vand er meget bedre til at løse dette problem.

Al Dente

Følg kogetiden, der står på pakken. Kig hele tiden på pastaen og rør engang i mellem for at være helt sikker på, at pastaen ikke klæber. Et par minutter før kogetiden udløber, skal du tjekke om pasta er ”al dente”, dvs. hverken hård eller blød, men **fast**. Blød pasta smager ikke godt, og hård pasta kan ikke spises, så det er simpelthen tvingende nødvendigt, at du lærer kunsten at koge pastaen **al dente**.

Når pastaen er al dente hældes vandet straks fra enten ved at hælde pastaen i et dørslag eller (lidt mere besværligt) ved at lægge et låg på. Tilsidst hælder man – som regel – pastaen direkte over saucen og rører retten godt sammen med en træske.

ADVARSEL Lad ikke dine børn stå mellem vasken og komfuret, når du kommer med det kogende vand – børnene kan blive alvorligt forbrændt, hvis vandet skvulper over eller hvis det værste skulle ske, at du taber gryden!

Hvis pastaen skal bruges i en ovnret, skal du hælde vandet fra et par minutter før kogetiden udløber, da pastaen koger videre i ovnen.

Pastatips

Lad være med at drukne pastaen i saucen

Når du hælder vandet fra pastaen, skal du sikre dig, at pastaen er helt tør. Ellers risikerer du, at pastavandet fortynder saucen. Saucen skal i de fleste tilfælde være fast, så pastaen ikke drukner i saucen.

Pastaen er hovedingrediensen, og mængden af sauce skal være beskednen. Det er for resten også mere økonomisk.

Pasta bliver ikke altid serveret med ost!

I Italien anses det for dårlige manerer at servere ost til fiske- og skaldyrssaucer. Men også en del traditionelle pastaretter som f.eks. Spaghetti med hvidløg og olie og Alla puttanesca serveres altid uden ost.

TIP Vent med at komme ost på pastaretten, før pasta og sauce er blevet blandet godt. Ellers risikerer du at få klæbrige ”ostestrenge” over det hele.

Sådan spiser man spaghetti

Hvis du vil spise som en italiener, må du kun bruge en gaffel.

- Drej gaflen i en skru bevægelse med tommelfinger, pegefinger og langfinger.
- Drej et lille bundt spaghetti med sauce rundt om gaflen. Før hurtigt spaghetten ind i munden ved hjælp af gaflen.

Hjemmelavet pasta

Hjemmelavet pasta er en besværlig men tilfredsstillende opgave. Smagen og konsistensen af frisk pasta er anderledes end tørret pasta, og sauce skal være let og tynd – nogen gange kan man blot nøjes med lidt olivenolie eller smør.

Håndarbejde eller pastamaskine?

Mange tilhængere af hjemmelavet pasta sværger til pastamaskiner, men hånddeltet pasta har sin særlige charme i den tætte kontakt med dejen.

Hjemmelavet pasta

- 2 kopper mel
- 1/2 kop mel i reserve
- 3 store æg
- 1 ekstra blomme i reserve
- 1 teskefuld god olivenolie (kan udelades)
- Salt

BEMÆRK Ekstra mel, æg og olivenolie kan blive nødvendige for at styre pastadejens fugtighed.

1. Æggene

Slå æggene ud i en skål. Tjek at der ikke er rester af æggeskal.

2. Ælte

Brug en plan, ren træ- eller marmorbordplade. Hæld melet ud midt på bordet og lav en lille "vulkan" med en fordybning i midten.

Hæld æggene ned i fordybningen.

Brug en gaffel til at trække melet fra vulkanens ydre væg ind til æggene indtil dejen er blevet blødere og ikke særlig klæbrig.

Nu kommer det hårde arbejde: Ælt dejen til den har form af en kugle. Kuglen æltes herefter indtil den bliver fast eller ikke klæber overhovedet. Dette kan tage op til 8min eller mere.

Placér en skål over dejen og lad den hvile i 30min.

3. Udrulning

Del kuglen i 6 små kugler.

Pastamaskine: Start maskinens ruller. Kør bolden gennem rullerne ca. 10 gange så de bliver til et langt ark lidt smallere end rullernes bredde. Forsæt med at rulle arkene indtil de har den ønskede tykkelse. De færdige ark skal være bløde og glatte uden at klæbe.

ELLER

Manuel rulning: Form boldene

Manual rolling: Rul boldene ud i 6 brede ark med en kagerulle. Rul dem omhyggeligt indtil de har fået den ønskede tykkelse. De færdige ark skal være bløde og glatte uden at klæbe.

4. Tørring

Tør arkene i 1 time på viskestykker eller – som i Italien – på bagsiden af en træstol. Dejen skal føles tør og den må ikke klæbe, når den bliver skåret ud. Hvis den klæber, skal rulleprocessen gentages.

4. Udskæring

Kør pastaen med de ønskede skærehjul eller skær arkene ud manuelt med en skarp kniv, til de har den ønskede pastaform, lasagne, spaghetti, ravioli etc.

5. Kogning af hjemmelavet pasta

Kom pastaen in stor gryde med rigeligt kogende tilsat 1/2 spsk. salt pr. liter. Kog pastaen i 1-4min – når den friske pasta er færdig stiger den op til overflade. Hvis den er al dente, slukker du straks for varmen og hælder vandet fra.

6. Servering

Kom den varme pasta i en forvarmet skål og hæld sovsen over pastaen. Bland forsigtigt pastaen med saucen.

Farvet pasta

Urtepasta

Tilsæt 1 tsk. finthakket tørret basilikum merian eller salvie til melet.

Spinatpasta

Tilsæt 75g finthakket, kogt og tørret spinat, til æggeblandingen.

Fuldkornspasta

Brug fuldkornshvede i stedet for almindelig hvede.

Koncentreret tomatpure

Brug koncentreret tomatpure i stedet for vand.

5. Alt det løse

Dette korte kapitel forklarer hvordan du tilbereder saucernes grundingsredienser. Kapitler viser også hvordan du laver et par af de klassiske grundsaucer, der bruges i mange pastaretter.

Tilberedning af grøntsager

Friske tomater

Der er to metoder, enten:

- Dyp tomaterne i kogende vand i 5s. Skindet er nu løst og nemt at pille af.

ELLER

- Skræl tomaterne med et specielt værktøj, der ligner en kartoffelskræller, bare bredere, Kig efter denne ”tomatskræller” i italienske specialbutikker. Eller hent den i Italien og benyt lejligheden til en skøn ferie i Rom.

Løg

- Skær top og bund af løget og skræl det.
- Del løget i to halve.
- Skær hver halvdel i skiver; først i den ene retning, dernæst på tværs, så du får små, grove stykker.
- Hvis opskriften kræver finthakkede løg, gentages processen 3-4 gange.

Hvidløg

Start med at brække hvidløgsfeddene af hvidløget. Fjern de mange skræller.

Der er (mindst) to måder at tilberede et hvidløgsfed. Hvis du ønsker en mild smag, gør du sådan:

- Skær enderne af hvidløgsfedet. Den spidse ende trækkes ud af skallen – det er ca. 1/6 af fedet, så smid den ikke ud! Skræl hvidløgsfedet omhyggeligt – glemte skræller kan få hvidløget til at brænde på!
- Skær hvidløgsfedet i fine skiver. Hak skiverne 3-4 gange.

Hvis du ønsker en kraftig hvidløgs smag, gør du som følger:

- Skær enderne af hvidløgsfedet. Den spidse ende trækkes ud af skallen – det er ca. 1/6 af fedet, så smid den ikke ud! Skræl hvidløgsfedet omhyggeligt – glemte skræller kan få hvidløget til at brænde på!
- Kør hvidløgsfedet gennem en hvidløgs presse.

STEGNING AF HVIDLØG Hvidløget må ikke blive branket (brunt) eller sort! Hvis det sker, er du nødt til at smide hvidløget væk og rense gryden omhyggeligt, da smagen af branket hvidløg er hæslig og bitter.

Blegselleri

- Skær top og bund af blegselleristænglen.
- Skær stænglen i stykker med en tykkelse af ca. 5mm-

HUSK Vær omhyggelig med at fjerne "trådene" fra stænglen. Det er et tegn på gammel blegselleri, og trådene smager rædselsfuldt.

- Hak stykkerne igennem 3-4 gange afhængigt af, hvor fint de øvrige grøntsager skal hakkes/snittes.

Gulerødder

- Skær top og bund af guleroden. Skræl den med en kartoffelskræller.
- Skær guleroden i skiver med en tykkelse af ca. 5mm.
- Skær skiverne i halve eller kvarter afhængigt af gulerodens tykkelse og din finmotorik.
- Saml stykkerne i en bunke og hak dem enten groft eller fint afhængigt af opskriften.

Rød peber

- Rød peber bliver i Italien skrællet, mens skindet er OK i de fleste andre lande.
- Skær top og bund af peberen.
- Fjern omhyggeligt frøene under rindende vand. Vær helt sikker på at alle frø er væk.
- Skær peberen i to halve og fjern de hvide "striber". Husk at det friske frugtkød i toppen og bunden også kan bruges, hvis du undgår de hårde, tørre dele.
- Skær peberen i grove stykker på ca. 10mms tykkelse.

Zucchini

- Skær enderne af zucchinien.
- Skær zucchinien i skiver på ca. 5mm tykkelse.
- Del skiverne i kvarter.

Tilberedning af blæksprutter og muslinger

Blæksprutter

Der er to slags blæksprutter; 8-armede og 10-armede. Spørg din (store) fiskehandler om de finere forskelle i tilberedningen. De følgende anvisninger er generelle.

- Skær fangarmene af blæksprutten.
- Kræng maven ud og fjern indvoldene.

PAS PÅ Blæksækken må ikke gå itu.
Hvis den gør, skal du en tur til fiskehandleren igen.

- Fjern næbbet.
- Rens kroppen og armene grundigt under rindende vand.
- Skær kroppen i tynde ringe.
- Del fangarmene i to. De skal ikke skæres yderlige, men skal kunne ses og smages – konsistensen er en vigtig del af nydelsen ved at spise blæksprutter.

Muslinger

- Rens muslingerne omhyggeligt i koldt vand. Muslingerne skal alle være lukkede. Hvis der er åbne muslinger, skal disse smides ud.
- Kog muslingerne indtil de åbner sig (5-10min). Smid de muslinger, der ikke har åbnet sig, væk.

ADVARSEL Hvis du blæser på disse sikkerhedsregler for muslinger, er du på vej til dit livs mavetilfælde.

Krydderier

For at lave en autentisk pastasauce har du brug for en række middelhavskrydderier. Her er en liste, der også indeholder ingredienser, der egentlig ikke er krydderier, men bruges som vigtige smagstilsætninger.

Krydderurter

- *Basilikum*: Tørret eller frisk. Hvis du bruger frisk basilikum, skal du huske at pille bladene af i hånden – brug ikke kniv, da du ellers kan komme til at ødelægge den sarte smag i bladene.
- *Oregano*: Tørret eller frisk. Tørret oregano har den kraftigste smag.
- *Salvie*: Tørret eller frisk. Begge varianter smager godt.
- *Timian*: Tørret eller frisk. Tørret timian har den kraftigste smag.
- *Persille*: Tørret eller frisk. Brug kun den bredbladede italienske persille, hvis du ønsker at bruge frisk persille. Den kan købes i de fleste store indvandrers grønthandlerbutikker. Glem supermarkederne.

- *Rosmarin*: Tørret eller frisk. Friske rosmarin smager bedst i pastaretter.
- *Peber*: Brug sort peber til rød sauce og hvid peber til hvid sovs. Brug altid frisk-kværnet peber.
- *Muskat*: Brug kun en knivspids eller to. I store mængder virker det let narkotiske muskat som et sovemiddel.

Andre krydrede ingredienser

- *Chili*: tørret eller frisk. Hvis du ønsker en mild smag, koges 1 hel frisk chili med i sauceen i et par minutter og fjernes derefter. For at opnå en kraftig smag koges en eller flere chilipebre med i sauceen under hele kogetiden. Tørret eller hakket chili kan være alarmerende stærkt, så tænk dig om, hvis der er børn i familien.

BEMÆRK Chili er faktisk en svag nervegift. Hvis du hakker frisk chili peber i små stykker, skal du være meget forsigtig med ikke at røre pebereren med fingrene – du risikerer at få chili i øjnene, hvilket er en ret ubehagelig oplevelse.

- *Kapers*: Brug små kapers til pasta sauce.
- *Ansjoser*: Den lille middelhavsfisk bruges i mange krydrede tomatsaucer.
- *Citronsaft*: 4 dråber er normalt tilstrækkeligt.
- *Pesto*: I dag kan du vælge mellem den originale Pesto Genovese (grøn), rød pesto med tomat og en række andre nye varianter. Pestoen forvarmes ved at blande 3 spsk. pesto og 1 spsk. kogende vand. Pesto må ikke koge!
- *Koncentreret tomatpure*: Giver tomatsauce en ekstra dybde. Kan også bruges i supper.
- *Sorte oliven*: Skær olivenerne i halve (hvis de skal bruges i tomatsauce) eller snit dem fint (hvis de skal bruges som hovedingrediens).
- *Suppeterninger*: Brug en suppeterning i pastavandet for at give pastaen en fyldigere smag. Du kan også opløse en terning i sauceen, men pas på at sauceen ikke bliver for salt.
- *Worcester Sauce*: Tilsæt to teskefulde Worcester sauce til f.eks. Spaghetti med kødboller for at give sauceen en fyldigere smag.
- *Østerssvampe*: Disse svampe har den sære egenskab, at de jævner sauceen. De kan bruges som erstatning for meljævning.
- *Vine*: Brug hvid- eller rødvin for at give sauceen et ekstra "pift". Du kan også bruge italiensk vino santo eller andre hedvine. Vinen skal altid koges, til den er fordampet.
- *Vineddike*: Bruges til krydrede saucer eller æggeretter. Kog vineddiken til den er fordampet, ligesom med vin.

Klassiske pastasaucer

For at blive en god pastakok, må du lære de følgende saucer udenad. Når du kan dem i søvne, vil resten af opskrifterne være nemme at lære.

Bechamelsauce

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Ingredienser

- 100g smør
- 80g hvedemel
- 1 liter mælk
- Salt
- Muskat

Bechamelsauce bliver primært brugt til lasagne og andre ovnbagte retter.

1. Saucen

Varm mælken i en gryde ved jævn varme. Rør med en træske hele tiden.

I mellemtiden smeltes smørret smør i en gryde ved svag varme.

Tilsæt melet.

Hæld den kogende mælk i, lidt ad gangen.

Lad saucen simre i 10-15min. Rør med en træske hele tiden.

Når den er færdig, dvs., fyldig og skinnende, smages den til med en knivspids muskat og salt.

Du kan styre saucens tykkelse ved at bruge mere eller mindre mælk.

Tomatsauce

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Ingredienser

- 500g friske tomater
- 1 løg
- 4 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt

Den klassiske røde pastasauce.

1. Saucen

Skræl tomaterne (se det foregående afsnit i dette kapitel).

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær hvidløgsfeddene i tynde skiver.

Snit løget fint.

Varm olivenolien i en gryde og steghvidløg/løg for 2min.

Tilsæt tomaterne og kog i 20min ved svag varme. Rør jævnligt i saucen med en træske. Smag til med en smule salt.

5min før saucen er færdig, dvs. koncentreret men ikke tør, kommes basilikumbladene i. Hvis de kommes i tidlige, "opløses" bladene uden at give ret meget smag,

Ragù di Carne [Kødsauce]

Sværhedsgrad:
moderat

Tilberedning:
50min

Pris: moderat

Ingredienser

- 300g hakket oksekød
- 100g pancetta eller bacon
- 500g friske tomater
- 4 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 stængel blegselleri
- 1 glas rødvin
- 1 laurbærblad
- Rosmarin
- Salvie
- Muskat
- Olivenolie
- 1 spsk. smør
- Salt og sort peber

Den fyldige norditalienske kødsauce til Spaghetti Bolognese og andre udødelige pasta-klassikere.

1. Saucen

Skræl tomaterne (se det foregående afsnit i dette kapitel).

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige blade-

ne.

Skær hvidløgsfeddene i tynde skiver.

Snit løget fint.

Snit guleroden fint.

Snit blegsellerien fint.

Skær bacon / pancetta i små tern.

Varm olivenolie og smør i en gryde og steg hvidløg/løg i 2min.

Steg bacon / pancetta ved svag varme i 5min.

Tilsæt det hakkede kød og lad det simre til det bliver gråt.

Tilsæt rødvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomater og krydderier/urter. Lad saucen koge i 10min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Salsa alle Erbe [sauce med krydderurter]

Sværhedsgrad: moderat Tilberedning: 50min + 2 timers forberedelse. Pris: dyr

Ingredienser

- 100g skinke med fedtkant
- 100g kalvemarv (køb et enkelt kalve "osso buco" ben)
- 4 hvidløgsfed
- 2 løg
- 1 gulerod
- Persille
- 1 glas italiensk vineddike
- Rosmarin
- 20g basilikumblade
- 1 lille chilipeber
- Olivenolie
- 50g smør
- Salt og sort peber

En aromatisk sauce med krydderurter, der egner sig godt til vildt og svinekød.

1. Saucen

Dagen før: Steg kalvebenet i smør i ca. 5min. Hæld vand over og kog benet i 2timer ved svag varme. Tag benet op og sæt det – overdækket – i køleskabet natten over.

Samme dag: Tag marven forsigtigt ud af benet med en teske.

Skær hvidløgsfeddene i tynde skiver i tynde skiver.

Snit løget fint.

Skær guleroden fint.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Snit persillen fint.

Hak chilipeberen fint (rør ikke chilien med fingrene!)

Skær skinken i små tern.

Varm olivenolien og smør i en gryde og steg hvidløg/løg i 2min.

Steg skinken ved svag varme i 5min til fedtet er smeltet.

Tilsæt krydderierne og kog i yderligere og kog i yderligere 5min.

Tilsæt vineddiken. Kog ved høj varm til vineddiken er fordampet.

Tilsæt kalvemarven og chilipulveret.

Lad saucen koge i 10m. Rør i saucen med en træske.

Fjern det overskydende fedt og hæld saucen gennem en si for at fjerne urenheder og jævne saucen.

Smag til med salt og friskkværnet sort peber.

Pastakokkens falck kasse

Dette er en liste over den seriøse pastakoks minimums-lager. Lageret skal vedligeholdes løbende for at kunne "overleve" en dag, hvor du ikke har haft tid til at købe ind.

Olivenolie m.m.

Uden olivenolie kan man ikke lave sund italiensk mad. Og det *skal* være ekstra jomfruolie, andre olieformer dur simpelthen ikke. Smør bruges kun i det norditalienske køkken. Margarine ødelægger enhver form for mad og er en barbarisk misforståelse. Hvis du er løbet tør for olivenolie og alternativet er sultedøden, kan du bruge fedt til at stege i; det gør ungarerne, der også er store pastaelskere.

Sød tomatpure er **FORBUDT** i pastasauce.

Pasta

De følgende pastaformer kan bruges til næsten alle slags pastasauce:

- *Spaghetti*: Almindelig tomatsauce og et bredt udvalg af andre saucer.
- *Bucatini*: Kraftige tomatsaucer og visse traditionelle retter.
- *Tagliatelle*: Saucer fra Napoli og Syditalien.
- *Penne*: God til tomat og flødebaserede saucer.
- *Conchiglie*: Perfekt til kraftige saucer med kød og svampe.
- *Farfalle*: Lette saucer af enhver art med f.eks. rejer eller laks.
- *Fusilli*: Almindelig tomatsauce og ostebaserede saucer.
- *Tortellini*: Tør eller frisk pasta.
- *Lasagne*: Tør eller frisk pasta.

Grøntsager

De følgende er de mest anvendte grøntsager i det romerske køkken. Uden for Rom, særligt på Sicilien, bruges en række andre grøntsager som f.eks. zucchinier eller aubergine, men de nævnte grøntsager er et minimum:

- *Tomater*: Den røde tomatsauce dominerer både det romerske og det napolitanske køkken. Hav altid 8-10 friske tomater eller 1-2 dåsetomater i huset.
- *Løg*: Løg indgår i næsten 60% af alle pastaopskrifter.
- *Hvidløg*: Hvidløg er både en grøntsag og et krydderi. Det er en meget vigtig ingrediens i de fleste pastaretter, ikke kun pga. smagen, men også fordi hvidløg har en lang række gode medicinske egenskaber. Italienerne, franskmænd, spaniere og alle andre, der bor i det sydlige Europa ved det, og de bruger massevis af hvidløg hver dag.

I Rom betragtes blandingen af tomater, finthakket løg og hvidløg, kaldet "sofrito", som grundingrediensen i de fleste pastasaucer.

- *Blegselleri*: De sprøde, saftige stængler bruges i klassiske retter som f.eks. spaghetti Bologna og spaghetti med kødboller.
- *Gulerødder*: Gulerødder jævner og giver smag til tomatsaucer med kød grøntsager.
- *Rød eller gul peber*: Et supplement til tomatsauce eller pynt på f.eks. spaghetti alla Carbonara.

Krydderier /smagsforstærkere

Friske eller tørrede krydderier

- *Basilikum*: Bruges i tomatsaucer og syditalienske saucer.
- *Oregano*: En napolitansk specialitet, særligt som hovedkrydderiet på byen berømte opfindelse, pizzaer, men er også almindelig i pastasaucer.
- *Salvie*: Et mildt krydderi, der bruges i flødesaucer eller i saucer med krydderurter.
- *Timian*: Bruges i syditalienske saucer.
- *Persille (skal helst være bredbladet persille – købes i større indvandrerbutikker)*: En typisk romersk krydderurt, der bruges i saucer med havets frugter, hvidløg og olie sauce og spaghetti alla Carbonara.
- *Rosmarin*: Også et romersk krydderi. Frisk rosmarin er bedst til pastasauce, da smagen er mildere end den lidt skarpe tørrede rosmarin.
- *Sort og hvid peber*: Bruges til næsten alle pastasaucer.
- *Muskat*: Bruges til fløde- eller ostebaserede saucer og er standard i spaghetti Bolognese.

Smagsforstærkere

- *Frisk eller tørret chili*: Bruges bl.a. i tomatsaucer og i de fleste opskrifter fra Rom og sydpå.
- *Kapers*: En vigtig ingrediens i den klassiske spaghetti alla putanesca.
- *Grøn og/eller rød pesto*: Tilsæt pesto til tomatsaucer eller brug den som en sauce direkte på pastaen med et tykt lag parmesanost.
- *Koncentreret tomatpure*: Jævner og forstærker tomatsauce.
- *Sorte oliven*: Passer godt sammen med tomatsauce eller – som på Sicilien – som en hovedingrediens.
- *Suppeterninger*: Bruges til at give pastavandet smag, særligt ved kogning af tortellini og andre pastapakker. Du bør have oksekøds-, kyllinge- og grøntsagsbouillon (vegetarer behøver naturligvis kun den sidste variant).
- *Vineddike*: Tilføjer et ekstra smagsløft til enhver tomatbaseret pastasauce.
- *Ansjoser*: Til retter som f.eks. spaghetti alla Putanesca. I Syditalien bruges ansjoser i næsten alle retter. I det katolske Italien er fisk vigtige, bl.a. på grund af den kødfrie fredag.

Ost

Med nogle få undtagelser, serveres de fleste pastasaucer med ost. Her er de tre vigtigste ostetyper:

- *Parmesan*: Den klassiske pastaost fra Norditalien.
- *Pecorino*: En mild fåreost fra Rom. I den klassiske spaghetti alla Carbonara bruger man en blanding af parmesan- og Pecorino ost.
- *Mozzarella*: Blød bøffelost, der bl.a. kendes fra pizzaer og den napolitanske ret med mozzarella ost, basilikumblade og friske tomater ("alla caprese").

Kød

- *Frosset hakket oksekød*: Bruges i spaghetti Bolognese og andre kraftige kødsaucer.
- *Fersk skinke*: Bruges som smagstilsætning til lette tomatbaserede pastaretter.
- *Pancetta eller røget bacon*: Bruges i en del tomatbaserede saucer.
- *Hvidløgsølser eller andre stærke pølser*: Erstatning for de regionale italienske pølser, der er svære at få i Danmark.

6. Italiens mange køkkener

Introduktion

Det traditionsrige italienske køkken har dybe rødder i længst forsvundne civilisationer længe før de romerske kejsere. Etruskisk, græsk og arabisk mad kan bl.a. anes i det sicilianske og det norditalienske køkken. I løbet af renæssancen blev det italienske køkken eksporteret til Frankrig, men i Norditalien er man selv påvirket af det franske og østrigske køkken. Det spanske køkken mærkes i Venedig. Italiensk mad har, som det italienske sprog, utallige dialekter. Og mad er som sprog; jo flere slags køkkener du lærer at kende, jo bedre forstår du rigdommen og sammenhængene i det fantastiske italienske "køkken".

Skønt pasta er Italiens mest berømte eksportvare, er også vine, tomater, olivenolie, tørret skinke, ost, brød og kager fra Italien udbredt over hele verden.

12 klassiske pastaopskrifter

1. Spaghetti alla Carrettiera ✨

[Spaghetti med tomat og basilikumsauce]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili

Dette er den klassiske pastasauce med tomat og basilikum. I Rom kaldes den "Spaghetti alla carrettiera", der betyder "Kuskens spaghetti". Når du mestrer denne sauce, har du taget det første skridt til at blive en rigtig romersk kok 😊.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt tomaterne, basilikumblade, en smule salt, sort peber og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min.

2. Spaghetti Aglio e Olio con Peperoncino ✨

[Spaghetti med hvidløg, olivenolie og chilipeber]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g Spaghetti

Grøntsager/krydderier

- 5 hvidløgsfed
- 1 håndfuld persille (skal være bredbladet persille)
- Olivenolie
- Salt
- Chili

Kombinationen af hvidløg og olivenolie er vidt udbredt i alle landene omkring Middelhavet. I Spanien er det en nationalret og bruges i supper. Den franske hvidløgspesto fra Provence er et andet eksempel. I Italien bruges hvidløg/olivenolie bl.a. i den berømte Pesto fra Genova med basilikum og pinjekerner samt i denne opskrift. Rom og Napoli slås stadig om, hvem der opfandt den. Hvidløg og olivenolie med chilipeber er en vidunderlig, ren og skarp pastasauce. Den kan anbefales efter en lang, fugtig nat eller som en forret til fisk eller kylling. Denne ret skal være så enkel som muligt – det er det romerske køkken, når det er bedst.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Pres hvidløget i en hvidløgspresse og skær persillebladene i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg og chili i 2min ved meget lav varme.

Tilsæt persille og en smule salt. Sluk for varmen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden med hvidløg og olivenolie. Rør grundigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

3. *Bucatini all'Amatriciana*

[Bucatini med bacon og tomat sauce]



Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g bucatini, penne eller spaghetti
- Salt til pastavandet

Kød

- Røget bacon eller italiensk pancetta

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 4 hvidløgsfed
- 1/4 kop Pecorino eller parmesanost
- Olivenolie og smør, halvt af hver
- Lidt chili

Bucatini all'Amatriciana, der har navn efter landsbyen Amatrice udenfor Rom, er en af de mest populære pastaretter i Italien. Det er en romersk specialitet, men på den offentlige fridag den 15. august ("Fer Agosto") er det en tradition over hele Italien at spise denne ret under stor festivitas.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Grøntsager og kød*

Hak hvidløg og løg fint. Skær bacon/pancetta i små tern.

Varm olivenolien og smør i en gryde og steg hvidløg/løg i 2min.

Steg bacon/pancetta 10min ved lav varme. Tilsæt tomater og chili. Brug ikke salt i saucen, da bacon og ost kan være meget salte. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. *Pastaen*

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med ost og servér retten med det samme.

4. Penne all'Arrabbiata 🌿

[Penne med tomat sauce og chilipeber]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g penne eller torglioni

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt
- 1-2 chilipebre

Penne all'arrabbiata betyder "rasende penne" pga. det stærke chilipeber. Alle romerske restauranter har denne hede og skønne specialitet øverst på menukortet.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsager og kød

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Knus chilipebrene. Chili stykkerne skal være synlige, så mos dem ikke helt til ukendelighed 😊.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt tomaterne. Kog sauceen i 15min. Rør med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt basilikumbladene 4min før sauceen er færdig.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min.

5. Spaghetti alla Carbonara [Spaghetti med æg og bacon]



Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

- 500g Spaghetti, Spaghettini eller penne
- 1 tern kyllingeboullion

Kød

- Bacon eller italiensk pancetta

Alt det løse

- 3 hele æg, helst pasteuriserede "sikkerhedsæg"
- Olivenolie
- 1/4 kop parmesanost
- 1/4 kop Pecorino ost
- Salt og sort peber
- Persille (skal helst være bredbladet persille)
- Muskat

En revolutionære ret opkaldt efter "carbonari" (kulsviere), der kæmpede sammen med frihedshelten Garibaldi i den borgerkrig, der samlede Italien i midten af 1800-tallet. Viva Garibaldi!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt og kyllingeboullionen.

2. Alt det løse

Skær baconen ud i smalle strimler. Bland de hele æg in en stor tekop og tilsæt en smule muskat og et solidt drys sort peber. Snit persillen fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg baconstrimlerne i 10min ved svag varme.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden. Hæld æggeblandingen, de to slags ost og persillen over pastaen og rør heftigt indtil æggene *næsten* bliver til røræg ca. 1min (uden at brænde på!!!).

Serveres straks med parmesanost og tomatsalat.

6. Spaghetti alla Puttanesca ✨

[Spaghetti med tomat, kapers og ansjoser]



Sværhedsgrad:
moderat

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetti, spaghettini eller penne

Grøntsager/krydderier

- 200g friske tomater eller en halv dåse do.
- 2 ansjoser
- 8 hvidløgsfed
- Persille
- Olivenolie
- 1 lille glas kapers
- 1 glas sorte oliven uden sten
- Salt
- 2 chilipebre

Navnet på denne typiske romerske ret betyder "luderspaghetti". Der har været mange forsøg på at forklare dette lidt "pikante" navn, for eksempel at det er en stærk og salt ret, der lokker kunderne til at købe mere vin.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne etc.

Skær hvidløget i tynde skiver. Hæld vandet fra olivenerne og hak dem fint.

Hæld vandet fra kapersen og læg 3-4 spsk. kapers på en underkop.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt ansjoserne og mos dem helt ud med en træske.

Tilsæt tomater, olivener, kapers og chilipebrene. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand. Tilsæt persillen 2min før saucen er færdig.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

7. *Bucatini ai Quattro Formaggi* 🌿

[*Bucatini med fire slags oste*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: dyr

Pasta

- 500g bucatini, conchi-
glie eller penne

Oste og krydderier

- 100g fontina eller ementhalerost
- 100g Mozzarellaost
- 100g parmesanost
- 100g Provolone eller cheddarost
- 150g smør
- Hvid peber
- En knivspids muskat

Muskat er et vigtigt krydderi til alle slags oste- eller flødesauce. Krydderiet giver en frisk smag i de ellers temmelig tunge saucer. Bucatini med 4 slags oste er en nationalret i Italien.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Til ostene skal du bruge en dobbeltgryde (stor gryde til vand, lille gryde til ost). Sæt vandet til ostene over.

2. Ostene og krydderierne

Riv parmesanosten og skær de øvrige oste i små tern.

Når vandet i den dobbeltgryden koger, kommes smørret og lidt hvid peber i den øverste gryde. Skru ned til laveste varme.

Når smørret er smeltet, kommes fontina og mozzarella ostene i. Rør med en træske hele tiden. Du må ikke gå væk fra gryden et øjeblik!

Når ostene er smeltet, kommes de sidste to slags oste, og der røres hele tiden, indtil ostene er smeltet.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom pastaen in forvarmet skål. Hæld ostesaucen over pastaen og drys frisk parmesanost over retten. Server omgående, eller retten er fortabt ☹️.

8. Linguine al Pesto 🌿

[Linguine med pesto]



Retten er her lavet med den alternative pasta, tagliatelle. Linguine er den korrekte pasta, men selv forfatteren kunne ikke finde en eneste butik, der havde den!

Sværhedsgrad:
kompliceret

Tilberedning: 40min

Pris: dyr

Pasta

- 500g linguine, trenette eller tagliatelle

Grøntsager/krydderier

- 3 kop friske basilikumblade
- 1/2 kop pinjekerner
- 3 hvidløgsfed
- 1/4 kop parmesanost
- 1/4 kop Pecorino ost
- 1 kop olivenolie i allerbedste kvalitet
- Salt og sort peber
- 3 kartofler
- Ekstra parmesanost til serveringen

Dette er den klassiske opskrift på pesto, den berømte liguriske sauce, der bruges til pasta, kartofler, minestrone suppe og mange andre retter.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Pestosaucen

Kom basilikumbladene, hvidløget og pinjekernerne i en morter. Tilsæt lidt salt og mos ingredienserne, mens du hele tiden tilsætter mere olivenolie og ost, indtil pestoen er let kornet men *ikke* flydende.

3. Kartoflerne

Skær kartoflerne i tynde strimler. Kom strimlerne i det kogende pastavand.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld pastaen op i en skål og kom pestoen i. Rør rundt i pastaen. Serveres med parmesanost.

9. Spaghetti con Pomodori e Prosciutto

[Spaghetti med tomat og skinke]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Kød

- Fersk skinke (ikke røget)

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Parmesanost
- Salt

En billig og forfriskende pastaret. Den milde skinke og den syrlige tomatsauce afbalancerer hinanden på mesterlig vis. Denne ret er én af mine personlige pastafavoritter.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Snit løg og gulerødder fint. Skær skinken ud i små tern.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg grøntsagerne, undtagen basilikumbladene, i 3-4min.

Kom kødet ved og steg i yderligere 1-2min.

Tilsæt tomater, basilikum og lidt salt. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

10. Fettuccine all'Alfredo

[Fettuccine med fløde- og smørsauce]



Sværhedsgrad:
kompliceret

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g frisk fettuccine eller frisk tagliatelle

Flødesauce

- 50g usaltet smør ved stuetemperatur
- 1/2 kop parmesanost ved stuetemperatur
- Muskat
- 1 kop piskefløde
- Salt og hvid peber
- Parmesanost til serveringen

Denne klassiske fettuccine ret blev komponeret af Alfredo di Lelio, der grundlagde den stadig eksisterende restaurant Alfredo alla Scrofa i Rom. Retten blev hurtigt en verdensomspændende succes, men den originale opskrift er stadig en velbevaret hemmelighed. Denne opskrift er kun et kvalificeret gæt. Der må kun bruges frisk pasta til denne ret.

VIGTIGT Timingen af sauce og pasta er altafgørende for denne ret.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Pisk fløden let. Tilsæt 1 strøgen tsk. muskat og en smule hvid peber.

Smelt smørret i en stor gryde ved lav varme.

Når smørret er smeltet, tilsættes piskefløden, varmen øges til moderat og der røres intenst med en træske, indtil fløden er varm.

Tilsæt osten meget langsomt, mens der røres hele tiden. Sluk for varmen.

3. Pastaen

Kog den friske pasta i nogle minutter. Tjek pastaen løbende for at se om den er al dente. Når den er klar, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør i 1 min. Serveres i en forvarmet skål med parmesanost.

11. Fettuccine al Tartufo Nero

[Fettuccine med sort trøffel]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: temmelig dyr

Pasta

- 500g fettuccine eller tagliatelle

Grøntsager/krydderier

- 1 sort trøffel, helst fra Umbrien
- 4 hvidløgsfed
- Olivenolie
- Salt og sort peber

De italienske trøfler er højt værdsat af gourmeter. Denne ret er baseret på de berømte sorte trøfler fra Umbrien.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Hak hvidløgsfedene fint og knus dem med en tung, bred køkkenkniv.

Skær trøffelen i fine skiver. Skær skiverne ud i tern à 1x1cm.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløget i 1min.

Tilsæt trøflerne og steg dem let. Tilsæt 1/4 kop pastavand.

Skru ned på laveste varme.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres på forvarmede tallerkener. Drys med lidt friskkværnet sort peber. Denne ret egner sig ikke til ost.

12. Spaghetti alla Bolognese

[Spaghetti med kraftig kødsauce]



Sværhedsgrad: kompliceret Tilberedning: 1 time Pris: dyr

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghetti-tini

Kød

- 500g Hakket oksekød
- Røget bacon
- Stærkt krydret pølse

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1 gulerod
- 2 stængler blegselleri
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- 1 glas god rødvin
- Olivenolie
- Muskat
- Oregano
- Salt og sort peber
- Parmesanost
- Lidt chili

Dette er den berømteste pastaopskrift i verden. Bolognese saucen er kongernes konge for enhver pasta entusiast. Desværre "tilpasser" de fleste italienske restauranter udenfor Italien retten til den lokale smag, og ødelægger derved den ret originale opskrift. Så lad os kigge lidt på den ægte vare!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Hak løg, hvidløg, gulerod og blegselleri fint.

3. Kødet

Skær baconen ud i små tern. Skær pølsen i skiver og del skiverne i halve.

4. Saucen

Varm olivenolien i en stor gryde og steg baconen i 10min til den bliver gyldenbrun.

Tilsæt grøntsagerne og steg dem i 5min.

Tilsæt det hakkede kød og pølserne og steg dem til det hakkede kød bliver gråt.

Tilsæt rødvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomaterne, basilikumblade, et drys muskat, en smule salt, sort peber og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

5. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

6. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

Romerske opskrifter

Roms køkken er rigt varieret og krydret. Mange regionale og etniske køkkener har ydet deres til den italienske hovedstads vidunderlige pastaretter (og øvrige fantastiske køkken). Og så er Rom verdens smukkeste by; Pavens hjem og det romerske verdensriges højteknologiske arvtager i lille format.

Romersk madkunst er kraftigt inspireret af arbejderklassens mad. De simple og rene ingredienser i de klassiske romerske opskrifter har overlevet det franske køkken og McDonald, og de vil også være her om 200 år.

De klassiske saucer inkluderer Bucatini all'Amatriciane, Penne all'Arrabiate og spaghetti alla Putanesca. Og hvis vi tilføjer spaghetti al vongole, spaghetti alla carbonara og fettuccine all'Alfredo har vi faktisk de mest berømte opskrifter samlet i én by, Rom.

Grøntsager som tomater, løg, hvidløg, artiskokker, ærter og basilikum er vigtige for det romerske køkken, ligesom krydderierne oregano, muskat, chili, ansjoser og sort peber.

Kødet er ofte hakket kød og skinke suppleret med havets frugter samt lam og kylling.

Ostene er parmesanost, Pecorino og ricotta.

Ved siden af pastaen elsker romerne deres gnochhi alla Romana, der er kartoffelkugler dækket med smør og parmesanost og bagt i ovnen.

Tomatsauce

De følgende opskrifter kan ses i kapitlet "12 klassiske pastaopskrifter":

[Spaghetti alla carrettiera](#)

[Bucatini all'Amatriciana](#)

[Penne all'arrabbiata](#)

[Spaghetti alla Puttanesca](#)

13. Spaghetti colle Polpette

[Spaghetti med tomatsoauce og kødboller]



Sværhedsgrad: Hårdt arbejde

Tilberedning: 1,2 timer

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetti eller bucatini

Kødboller

- 500g hakket kalvekød
- Røget bacon
- Tørt, gammelt brød
- 1 æg
- Mælk eller fløde

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 6 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 250g svampe
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Tørret basilikum
- Parmesanost

Hvis jeg ønsker at imponere en forretningsforbindelse eller venner, laver jeg altid denne ret, der er "husets ret" i vores hjem. Min søn elsker de små kødboller og vi elsker den friske tomatsoauce med svampe og masser af grøntsager.

1. Kødbollerne

Læg det tørre brød i mælk eller fløde. Lad det trække i mælken i 10min.

Ælt det hakkede kalvekød med det brødet, ægget og tørret basilikum. Lad farsen hvile i yderligere 10min.

Rul farsen til bittesmå kødboller på størrelse med hasselnødder. Det er hårdt arbejde, men er sliddet rigelig værd.

2. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Læg kødbollerne ned i det endnu kolde pastavand. Når kødbollerne er kogt færdig, stiger de af sig selv til overfladen. I mellemtiden forberede saucen.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Snit løg og gulerod fint.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Varm olivenolien op i en stor gryde. Tag kødbollerne op af pastavandet (der nu er blevet til en god boullion) med en hulske og steg dem i ca. 10min. Tag kødbollerne op fra panden og læg en tallerken over for at holde dem varme.

Tilføj alle grøntsagerne, undtagen basilikumbladene og svampene, og steg dem i 5min.

Tilsæt tomater, basilikum, svampe og lidt salt og sort peber. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand. Når saucen er færdig, tilsættes kødbollerne og koges med i ca. 2min.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

14. Spaghetti alla Romana

[Spaghetti med romersk Bolognese sauce]

Sværhedsgrad: Tilberedning: Pris: dyr
kompliceret 50min

Pasta

- 500g spaghetti, fettuccine eller bucatini

Kød

- 500g Hakket oksekød
- Røget bacon
- Kyllingelever

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1 gulerod
- 2 blegselleri
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- 1 glas god rødvin
- Olivenolie
- Oregano
- Salt og sort peber
- Parmesanost
- Lidt chili

Denne romerske variant af spaghetti Bolognese har en "mærkelig", men raffineret ingrediens *kyllingelever*. Det lyder sært, men sommetider støder man ind i uventet gode smagsoplevelser, som man ville have forsvoret kunne spises.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene. Snit løg, gulerod og blegselleri fint.

3. Kødet

Skær baconen i små tern. Skær pølsen i skiver og del skiverne i halve.

4. Saucen

Varm olivenolien i en stor gryde og steg baconen i 10min til den bliver gyldenbrun.

Tilsæt kyllingeleveren og rør/mos den med en palettekniv indtil den er gennemsteg (grå uden spor af blod).

Tilsæt det hakkede oksekød og steg det indtil det bliver gråt. Tilsæt grøntsagerne og steg dem i 5min. Tilsæt rødvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomaterne, basilikumblade, en smule salt, sort peber og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

5. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

6. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

Hvide saucer

De følgende opskrifter kan ses i kapitlet “12 klassiske pastaopskrifter”:

[Fettuccine all'Alfredo](#)

15. Penne alla Vodka

[Penne med vodka]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g penne eller farfalle

Alt det løse og krydderierne

- 1 spsk. usaltet smør
- Koncentreret tomatpure
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 chilipeber
- 1 glas finsk, polsk eller russisk vodka (brug ikke amerikansk vodka).
- 1 kop piskefløde
- Parmesanost

En moderne opskrift. Smages lidt som irsk kaffe tilberedt af en mexicansk kok, men bestemt interessant.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Alt det løse og krydderier

Varm smørret i en gryde.

Når smørret er smeltet, tilsættes chilipeberen, der steges i 2min. Fjern peberen igen.

Tilsæt koncentreret tomatpure og vand. Lad det simre ved svag varme i 5min. Rør hele tiden med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt vodkaen og simre i yderligere 2min.

Når pastaen er næsten færdig, tilsættes piskefløden til tomatsauceen, men du rører intenst rundt. Tilsæt parmesanost – bliv ved med at røre.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

Uden sauce

De følgende opskrifter kan ses i kapitlet “12 klassiske pastaopskrifter”:

[Spaghetti Aglio e Olio con Peperoncino](#)

[Spaghetti alla Carbonara](#)

16. Spaghettoni alle Erbe

[Spaghetti med urtesauce]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 1 time

Pris: dyr

Pasta

500g spaghettoni

Grøntsager/krydderier

[Salsa alle erbe](#) se kapitler Alt det løse, klassiske pastasaucer

Salt og sort peber

Parmesanost

Jeg har længe vidst, at der fandtes en ”hjemmelig” pastasauce kaldet “salsa alle erbe”. Mere end én kogebog lovpriser saucen, men glemmer at vise opskriften. Gennem min web-research til denne kogebog så jeg kun nogle få beskrivelse af denne mystiske urtesauce. Men langt om længe fandt jeg generel en opskrift, der kan ses i kapitlet Alt det løse. Her bruges saucen med pasta, men bruges også tit til kartoffelgnocchi.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Tilbered [salsa alle erbe](#).

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld urtesaucen over pastaen og servér med parmesanost.

17. Spaghetti Cacio e Pepe ✨

[Spaghetti med ost og peber]



Sværhedsgrad: Nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Ost og krydderier

- 1/2 kop Pecorino Romano
- Salt og friskkværnet sort peber

En meget simple romersk ret med de karakteristiske fåreost Pecorino fra bjergene udenfor Rom.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Osten

Riv osten så fint som muligt.

2. Pastaen

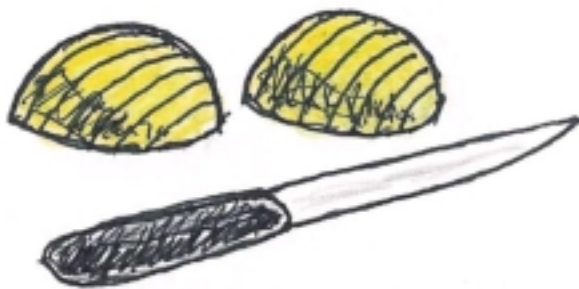
Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra. Gem en kop med pastavand.

3. Servering

Hæld pastaen i en forvarmet skål. Kom osten i mens der rører omhyggeligt for at undgå at den smeltede ost klumper. Drej peberkværnen et par omgange over retten. Tilsæt pastavandet og rør igen. Serveres straks.

18. Bucatini al Sugo di Cipolle ✨

[Bucatini med løgsauce]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g bucatini
conchiglie eller penne

Grøntsager/krydderier

- 3 mellemstore løg
- 1 glas hvidvin
- Salvie
- Olivenolie
- Salt og sort peber

Der er folk, der bare ikke kan få nok løg (forfatteren f.eks.). Dette er løgelskerens paradys ☺.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Løg

Del løgene i store stykker.

Varm en stor portion olivenolie i en gryde og steg løgene ved meget svag varme i 20min. Rør hele tiden for at undgå, at løgene brænder på.

Flyt løgene over på en tallerken.

Fjern gryden fra varmen og hæld langsomt og – FORSIGTIGT – en kop vand ned i olien. Smid olien væk og varm gryden op igen. Kom løgene tilbage u fryden og tilsæt vinen, salvie og sort peber. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom løgsaucen ovenpå pastaen. Denne ret egner sig ikke til ost.

19. Spaghettini con Olio Olivo Aromatico

[Spaghettini med krydret olivenolie]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

500g spaghettini

Grøntsager/krydderier

6 hvidløgsfed

1/2 kop olivenolie

1/4 kop italiensk vineddike

Salt og sort peber

Parmesanost

En ny romersk opskrift efter en ide fra de romerske olivenolieproducenter Candoni.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Varm lidt af olivenolien forsigtigt i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

3. Olie/vineddike

Bland vineddiken med resten olien. Kom olien i gryden og varm den op ved meget svag varme.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden, hæld olien forsigtigt over pastaen og rør forsigtigt i 1-2min. Smag til med friskkværnet sort peber. Servér med parmesanost.

Suppe

20. *Minestra di pasta e verdura alla Romana*

[Romersk suppe med pasta og grøntsager]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 60min

Pris: dyr

Pasta

Tubetti Rigati

Kød

Røget bacon eller pancetta

Grøntsager/krydderier

1 løg

10 hvidløgsfed

1 stængel blegselleri

2 gulerødder

Frisk rosmarin

Friske spinatblade

Mindst 2 slags salat

Salt og sort peber

1 liter oksekødsboullion

Parmesanost

Her er en vidunderlig romersk vintersuppe på den tid af året, hvor romerne fryser i et klima, der ville få eskimoerne på den anden side af Alperne til at svede. Suppen serveres med små, tykke pasta rør.

1. Grøntsagerne og baconen

Skær løget, gulerødderne og blegselleristænglen i mellemstore stykker.

Skær salaten i brede bånd.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær bacon i mellemstore stykker.

2. Suppen

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt bacon/pancetta og steg det i 3min.

Tilsæt gulerødder, løg, blegselleri og steg dem i 3min. Tilsæt rosmarin, salt og peber

Hæld oksekødsboullionen i gryden og opvarm den langsomt, men der røres med en træske.

Tilsæt salaten og spinatbladene og øg varmen til høj. Lad suppen simre i 5min.

Tilsæt pastaen, mens der røres. Du skal tjekke pastaen 2-3min før kogetiden udløber, for at være sikker på den er al dente.

3. Servering

Servér suppen italiensk brød og parmesanost.

Med havets frugter

21. Spaghetti alle Vongole con Pomodoro ✨

[Spaghetti med hjertemuslinger]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 20min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Kød

- Hjertemuslinger eller lignende små muslinger

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili
- 1 glas hvidvin

Denne ret vækker romantiske minder fra min ungdom i 1970-erne. Bare ved at tænke på "spaghetti alle vongole" fører mig 30 år tilbage i tiden til et støjende Rom med tusinder af små Fiat'er. Det må have været på en restaurant ved Tiberen in Trastevere kvarteret. En dampende tallerken med spaghetti og muslinger med et glas kølig Frascati vin. Heden, den søde, krydrede lugt af de romerske gader, den smukke romerske dialekt. Jeg er 19 år gammel og dér hvor mit hjerte stadig længes hen, Rom.

BEMÆRK I Rom bliver muslinger enten serveret med rosso=rød sauce (tomat) eller med bianco=hvid sauce (uden tomat). Hvis du udelader løget og tomaterne fra denne opskrift, har du en hvid sauce.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Muslinger

Rens muslingerne omhyggeligt i koldt vand. Muslingerne skal alle være lukkede. Hvis der er åbne muslinger, skal disse smides ud.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løg og gulerod fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg grøntsager for 3min.

Tilsæt hvidvinen og kog den ind til den er fordampet.

Skru varmen ned til moderat. Tilsæt tomater, en smule salt og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4. Muslinger

Kom muslingerne i og skru op for varmen. Kog muslingerne indtil de åbner sig (5-10min). Smid de muslinger, der ikke har åbnet sig, væk.

5. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

6. Servering

Hæld pastaen i en forvarmet skål. Kom muslingerne i og vend retten med en træske. Drys med persille. Denne ret egner sig ikke til ost.

22. Spaghetтини al Tonno ✨

[Spaghetтини med tunsauce]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 50min Pris: dyr

Pasta

- 500g spaghetтини eller spaghetti

Fisk

- 1 dåse tunfisk naturel (eller frisk – det smager meget bedre)
- 2 ansjoser

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 glas kapers
- Citronsaft
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 chilipeber

Romerne elsker deres Vitello tonnato (kalvekød med tun), så hvorfor ikke prøve tunsaucen på pasta. Her er min version fra den første version af denne bog i 1987. Du godeste, hvor tiderne ændret sig!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Tunsauce

Sæt vand over i en dobbeltgryde.

Mos tunen og ansjoserne i en morter. Tilsæt olie indtil saucen har en konsistens som tyk majonæse.

Tilsæt citronsaft i små dråber, mens der røres. Til sidst tilsættes der halvdelen af kaperserne i glasset,

Kom saucen i den øverste gryde og varm den i 10min.

3. Tomatsaucen

Skær hvidløget i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min. Tilsæt chilipeber. Fjern chilipeberen.

Tilsæt tomaterne. Lad saucen koge i 10min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld pastaen op på forvarmede tallerkener. Bland tunsaucen og tomatsaucen ved bordet. Serveres med persille og Italiensk brød.

23. *Farfalle al Salmone*

[*Farfalle med laks*]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g farfalle eller tagliatelle

Kød

- 150g udbenet laksekød

Grøntsager/krydderier

- 1 løg
- 5 hvidløgsfed
- Citronsaft
- 1 Glas hvidvin
- Olivenolie
- Frisk eller tørret rosmarin
- Salt og sort peber

I de sene 1980-ere blev det højeste mode at spise laks sammen med pasta. En lang række opskrifter kom og gik. Denne opskrift overlevede trenden.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Snit løget fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg og løg for 4min.

Tilsæt rosmarin, friskkværnet sort peber og hvidvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

3. Fisken

Tilsæt laksen og kog den i 2min. Tilsæt citronsaften.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom laksesaucen på pastaen. Denne ret egner sig ikke til ost.

Norditalien

Valdostana

Denne region i det nordligste Italien har ingen traditioner for pasta, da det franske køkken er dominerende i regionen. De har dog en herlig opskrift på svampe/oste tærte med penne.

24. *Pasticcio di Penne alla Valdostana*

[Valdostana tærte med penne]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

250g penne

Grøntsager/krydderier

250g svampe

2 hvidløgsfed

50g smør

Bel paese ost

Parmesanost

3/4 kop piskefløde

1 spsk. smør

Olivenolie

Salt og hvid peber

Muskat

En kraftig ret egnet til en kold, mørk vinteraften i familiens skød.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Grøntsagerne og ost*

Skær hvidløget i tynde skiver. Rens svampene og skær dem i halve.

Skær Bel Paese osten i skiver.

Smelt smør i en gryde og steg hvidløgene og svampene i 1min. Sænk varmen og kog i 3min.

3. *Pastaen*

Kog pastaen 3 minutter mindre end angivet på emballagen. Når tiden er gået dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra. Tilsæt 1 spsk. smør og rør rundt. Forvarm ovnen til 180°C.

4. *Tærten*

Smør et ovnfast fad grundigt. Dæk bunden med penne. Fordel 1/4 af svampene og osten. Gentag 3 gange med et nyt lag pasta og et lag svampe og ost. Tilsæt 1 spsk. muskat til piskefløden.

Hæld piskefløden i panden og drys lidt salt og hvid peber i. Dæk tærten med folie. Bag tærten med folien i 10min. Fjerne folien og bag i yderligere 10min. Osten skal være let gylden.

Lombardiet

Lombardiet er forretningsmændenes region. Den lokale hovedstad Milano er det vigtigste industrielle centrum, men regionen har også andre vigtige industriområder, der fremstiller stål, biler, kemiske stoffer, tekstiler og silke. Pavia er berømt for sit universitet, der blev grundlagt i middelalderen.

Milano har lagt navn til adskillige italienske specialiteter: minestrone alla Milanese (en kraftig grøntsagssuppe), risotto alla Milanese (den mest populære risotto), costoletta alla Milanese (koteletter) og osso buco alla Milanese (okseben med marv). Gorgonzola osten kommer også fra Lombardiet.

25. Pizzoccheri con Burro e Aglio

[Bagt fuldkornsspaghetti med smør og hvidløg]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 30min

Pris: dyr

Pasta

- 500g *fuldkornsspaghetti*
(kan ikke erstattes af nogen anden pasta)

Grøntsager/krydderier

- 1/2 kop parmesanost
- 1/2 kop Pecorino ost
- 1/2 kop cheddarost
- 1 kålhoved
- 3 kartofler
- 1 kop pinjekerner
- 1 kop saltet smør
- 12 hvidløgsfed

Denne yderst specielle opskrift er inspireret af en web-artikel af Nick Fitch nfitch@ucsd.edu, der havde smagt retten under et ferieophold hos italienske slægtninge.

1. Pastaen og kartoflerne

Pasta: Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Kartofler: Sæt kartoffelvandet over. OBS! Kom ikke salt ved!

2. Grøntsagerne og pastaen

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skræl kartoflerne og skær dem i små tern som til biksemad. Kok kartoffelterne i 20min.

Blancher kålen i pastavandet 1min. Sæt kålen til side på en tallerken.

Riv ostene.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

2. Lav "Lasagnen"

Tag et mellemstor ovnfast fad og dæk det med lag af pasta, ost, pinjekerner, kål og kartofler. Når det er gjort, mikses lagene med fingrene.

Dæk med reven ost og pinjekerner. Bages ved 180°C indtil osten er smeltet.

Imens smeltes lidt smør og hvidløgsskiverne steget til de er let brune (ikke sorte).

Tage panden ud af ovnen og hæld smør med hvidløg ud over retten.

26. Fettuccine al Gorgonzola ✨

[Fettuccine med gorgonzola ost]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g fettuccine eller penne

Grøntsager/krydderier

- 200g gorgonzola ost
- 1/2 kop piskefløde
- Salt og sort peber

En klassisk fettuccine ret med den vidunderlige gorgonzola ost fra Lombardiet. Osteelskere vil nyde den.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

2. Osten

4min før pastaen er klar, smeltes osten i en gryde. Rør hele tiden for at undgå at osten brænder på. Når osten er smeltet, hældes piskefløden straks over.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med friskkværnet sort peber; det er en fast tradition ved servering af denne ret.

Veneto

Veneto er en landbrugsregion. Der produceres hvede, majs, olivenolie, frugt og vine. Lidoen med al dens industri og turisme ligger omkring den legendariske, lokale hovedstad Venedig.

Veneto har mange lokale specialiteter bl.a. polenta (majsbrød), risi e bisi (ris og ærter), fegato alla veneziane (kalvelever med løg), ål og baccala (tørret torsk). De berømte Valpolicella vine kommer fra Verona. En typiske pastaret er pasta e fagioli (pasta og bønnesuppe).

27. *Linguine agli Scampi* ✨

[Linguine med rejer]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g linguine eller spaghettini

Kød

- 500g friske eller frosne rejer

Grøntsager/krydderier

- 200g tomater, friske eller på dåse
- 1 lille løg
- 3 hvidløgsfed
- 1 glas god hvidvin
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber

En typisk ret fra byen, der flyder på havet, Venedig.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Rejerne

Kog rejerne i indtil de bliver grå. Pil rejerne.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Snit løget fint.

Varm olivenolien op i en stor gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt rejerne og rør i saucen med en træske. Tilsæt tomaterne og smag til med salt og sort peber. Tilsæt hvidvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet. Lad saucen koge i 10m. Rør i saucen med en træske.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med persille. Denne ret egner sig ikke til ost.

28. Pennete con Radicchio

[Pennete med kål]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g pennete, penne eller conchiglie

Kød

- 150g fersk skinke

Grøntsager/krydderier

- 1 kålhovedet eller italiensk radicchio
- 1 løg
- Olivenolie
- Parmesanost
- Salt og sort peber

En landlig ret med kål.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne og skinken

Snit løget fint. Rens og skrål kålen/radicchioen og skær bladene i smalle strimler.

Skær skinken i tynde strimler.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg løget til det er gennemsigtigt.

Tilføj skinken og steg den i 2min.

Tilsæt kålen/radicchioen og en smule salt. Læg låg på og kog i 5min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med parmesanost og friskkværnet sort peber.

29. Tagliatelle Risi Bisi

[Tagliatelle med ærter]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g tagliatelle eller spaghetti

Grøntsager/krydderier

- 1 kop pillede ærter
- 1 løg
- 6 hvidløgsfed
- 250g svampe
- Parmesanost
- Olivenolie
- Salt
- Timian

En pastavariant af den norditalienske ret, ris med ærter (risi e bisi).

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Snit hvidløg og løg fint.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Varm olivenolien op i en stor gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt svampene og steg dem indtil de begynder at afgive væde. Tilsæt lidt salt og timian. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4min før pastaen er færdig tilsættes ærterne.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

30. *Minestra dei Bambini*

[Suppe til børn!]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min Pris: billig

Pasta

- 200g alfabet- eller stjernenudder

Kød

- 200g frosne suppekødboller (Alternativt kan du lave hjemmelavede kødboller som i opskrift 13 – det smager meget bedre!)

Grøntsager/krydderier

- 1 liter kyllingesuppe
- 4 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1/4 kop tørret basilikum, timian og oregano
- 1/2 kop parmesanost
- Olivenolie
- Salt

En nem suppe, som børnene selv kan lave.

1. Suppen

Opvarm suppen langsomt i. Den må ikke koge. Hvis den begynder at koge, skal du skru ned for varmen.

2. Grøntsagerne

Snit hvidløg og løg fint.

Varm olivenolien op i en stor gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt krydderierne og en smule salt. Steg videre i 1min.

4min før pastaen er færdig, tilføjes grøntsagerne og de frosne kødboller til suppen. Koges indtil kødbollerne siger op til overfladen.

Tilsæt parmesanost.

3. Nudlerne

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom den varme pasta direkte i suppen. Servér med italiensk brød.

Piemonte

Piemonte er Italiens riscentrum. 3/5 af den nationale risproduktion kommer fra herfra. Udover risen har regionen tekstil industri og kemiske værker. Og ikke mindst Fiat-fabrikkerne i Turin.

I Piemonte er smør en vigtig ingrediens i maden. Polenta og fonduta (smeltet os med æg og trøfler) er typiske retter. De lokale vine er bl.a. de berømte rødvine Barolo og Barbera og den hvide Asti.

31. Ravioli [Agnolotti] alla Piemontese

[Ravioli à la Piemonte]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 1 time

Pris: dyr

Pasta

- 200g durum hvede
- 100g alm. hvede
- 3 æg

Kød

- 250g hakket oksekød

Fyldet

- 100g tomater, friske eller på dåse
- 2 spsk. smør
- 2 æg
- 60g ris
- 100cl vand
- 1/2 gulerod
- 1 lille løg
- 1/2 blegselleri
- 2 persille
- 1 glas hvidvin
- 4 kålblade
- Salt og sort peber
- Muskat
- 1/2 kop parmesanost

Saucen

- 2 kopper skysovs

Andet

- 2 spsk. smør
- 1/2 kop parmesanost

Dette er en opskrift til en weekend, hvor du ikke har noget som helst andet at foretage dig end at lave en forrygende middag med dine nærmeste venner. Betragt tilberedelsen af denne ret som en slag gastronomisk workout. Retten er typisk for Piemonte med regionens ris, brune sauce og smør.

1. Fyldet

Risen: Kom risen i vandet og lad den koge op. Skru ned til laveste varme og lad risen koge under løg i 10min. Sluk for varmen og gryden stå i 10min.

Grøntsagerne: Hak guleroden, løget og blegselleri fint. Blanchér kålbladene 2min i kogende vand.

Varm 1 spsk. smør i en gryde og steg risen i 1min. Sæt risen til side under låg.

Varm 1 spsk. smør på en pande og steg guleroden, løget, blegselleri og persillen indtil løget er blevet gennemsigtigt.

Tilsæt det hakkede kød og steg det til det er gyldenbrunt og sprødt.

Tilsæt hvidvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomaterne, risen og kålbladene. Smag til med salt, peber og en knivspids muskat.

Skru en smule op for varmen og sautéér fyldet et øjeblik. Sænk varmen igen og dæk med et låg. Lad fyldet simre i 1/2 time. Rør med en træske engang imellem for at sikre, at fyldet ikke brænder på.

Kom fyldet i en skål og lad det blive koldt. Slå to æg ud og hæld dem i fyldet sammen med parmesanosten.

2. Ravioli

Bland de to slags hvede og det sidste æg (se også kapitlet om hjemmelavet pasta).

Drys en lille smule durum mel over køkkenbordet.

Rul dejen ud i to bånd.

Læg fyldet på båndene i små klumper med en indbyrdes afstand af ca. 7cm.

Fugt den ikke-tildækkede dej med vand og skær raviolierne fri. Luk dejen omkring fyldet. Stik en stoppenål igennem hver ravioli for at undgå luftbobler.

3. Saucen

Varm skysovsen.

4. Ravioli

Kog raviolierne i 4min i rigeligt vand. Når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom raviolierne på forvarmede tallerkner. Dæk dem med skysovs og lidt smør.

Drys parmesanost over.

Hvis I på dette tidspunkt ikke er døde af overanstrengelse, kan I trygt sætte Jer til bordet og kaste Jer over maden. Det var besværet værd, ikke?

Ligurien

Ligurien siges at have den bedste pesto i Italien. Regionens olivenolie og basilikum er fremragende og bidrager i højeste grad til den lokale pestos kvalitet.

Den følgende opskrift kan ses i kapitlet “12 klassiske pastaopskrifter”:

[Linguine al Pesto](#)

32. Penne con Pesto, Fave e Patate

[Penne med pesto, bønner og kartofler]



Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g penne eller fettuccine

Oste

- 1/4 kop parmesanost
- 1/4 kop Pecorino ost
- Parmesanost

Grøntsager/krydderier

- 3 kop friske basilikumsblade
- 1/2 kop pinjekerner
- 3 hvidløgsfed
- 1 kop olivenolie i allerbedste kvalitet
- 3 kartofler
- 1 kop fava bønner eller hvide bønner
- Salt og sort peber

En blanding af pesto, bønner og kartofler – typisk for det liguriske køkken.

1. Bønnerne

Dagen før middagen: Lad bønnerne ligge i blød i henhold til anbefalingerne på pakken. Hvis du køber friske bønner, så spørg efter den korrekte tilberedning: *Husk at nogle typer bønner kan være giftige, hvis de ikke bliver tilberedt korrekt!*

2. Pastaen

Sæt vandet over til pasta, kartofler og bønner. Tilsæt salt.

3. Pestosaucen

Kom basilikumbladene og pinjekernerne i en morter. Tilsæt lidt salt og mos ingredienserne, mens du hele tiden tilsætter mere olivenolie og ost, indtil pestoen er let kornet men *ikke* flydende.

4. Grøntsagerne

Skræl kartoflerne og skær dem i stykker som til pommes friter.

Kog kartoflerne til de er al dente, ca. 5min. Tag "fritterne" op af vandet med en hulske og kommes i en skål. Dækkes med et låg.

Kog bønnerne i 3min. Placér bønnerne i skålen med kartoflerne og læg låget på igen.

5. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Når pastaen er næsten færdig gemmes 1/2 kop af pastavandet. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

6. Servering

Bland pastaen med kartoflerne og bønnerne.

Bland pestoen med det varme pastavand i koppen. Bland pestoen med kartoflerne, bønnerne og pastaen. Serveres med parmesanost.

Emilia Romagna

Appenninerne er opkaldt efter Emiliavejen fra Piacenza til Rimini. Syd og øst Bologna kaldes Romagna.

Den regionale hovedstad er Bologna, der er berømt for sit universitet. Ravenna, der er kendt for sin byzantinske kunst var engang hovedstad i det vestromerske rige, før Bologna blev den førende by i regionen.

Emilia Romagna er verdenskendt for sine mange specialiteter, bl.a. Bologna salami, Mortadello (krydret salami med peber) og parma prosciutto (tørret skinke). Pasta servers "alla bolognese" med kraftig sauce, hakket oksekød og tomater. Den kendteste italienske ost, parmesanen kommer også fra Emilia Romagna. Den forfriskende rød Lambrusco vin kommer fra Emilia delen af regionen.

Den følgende opskrift kan ses i kapitlet "12 klassiske pastaopskrifter":

[Spaghetti alla bolognese](#)

33. *Tortellini alla Bolognese*

[Tortellini med kraftig kødsauce]

Sværhedsgrad:
kompliceret

Tilberedning: 60min

Pris: dyr

Pasta

- 200g durum hvede
- 100g alm. hvede
- 3 æg

Kød

- Svinekød
- Hønsekød
- Mortadello pølse og bacon
- Roastbeef

Fyld

- 50g smør
- Muskat
- 2 æg
- Salt og sort peber
- 2 liter oksekødssuppe
- Salt og sort peber
- Parmesanost

En variation over spaghetti alla Bolognese; ravioli med velsmagende kødfyld. Retten har rødder tilbage til det middelalderlige italienske køkken med dets udviklede kødretter.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Fyldet

Skær svinekødet, kyllingen og roastbeefen i små stykker. Skær Mortadello-pølsen i små tern og bacon i tynde strimler.

Varm smørret i en stor gryde og kom svinekødet, kyllingen og roastbeefen i. Steg til kødet er mørt. Tilsæt Mortadellen og baconstrimlerne og steg dem i ca. 5min. Slå æggene ud og kom dem i gryden med lidt salt og sort peber. Tilsæt parmesanost og en knivspids muskat.

Lad kødfyldet simre i 5min og lad det blive koldt.

3. Tortellini

Bland de to slags hvede og det sidste æg (se også kapitlet om hjemmelavet pasta). Drys en lille smule durum mel over køkkenbordet. Rul dejen ud i to bånd.

Læg fyldet på båndene i små klumper med en indbyrdes afstand af ca. 7cm.

Fugt den ikke-tildækkede dej med vand og skær raviolierne fri. Luk dejen omkring fyldet. Stik en stoppenål igennem hver ravioli for at undgå luftbobler.

Kog tortellinierne i 4min i rigeligt vand. Når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Serveres med standard tomatsauce (se kapitlet Alt det løse) og drysses med parmesanost.

34. Cannelloni col ragù

[Cannelloni med kødsauce]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 60min

Pris: dyr

Pasta

- 500g tørre eller friske cannelloni rør

Kød

- 150g hakket kalvekød
- 150g fersk skinke
- 150g Mortadello pølse

Fyld

- 1 løg
- 2 kopper friske spinatblade
- 2 kopper ricotta ost
- 1,5 kop parmesanost
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Oregano

Sauce

- Bechamel sauce (se kapitlet Alt det løse, klassiske pastasaucer)

En klassisk cannelloniopskrift med kødsauce og ost i store mængder. Når den serveres med den traditionelle bechamelsauce, føles det som om var man sad i Bologna.

1. Pastaen (hvis du bruger tørret cannelloni)

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Fyldet

Snit løget fint. Mos Mortadellopølsen og skinken i en morter.

Varm 1 lop vand i en gryde og "damp" spinatbladene i 15 sekunder. Tør spinaten og snit bladene fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg løget i 2min. Tilsæt det hakkede kalvekød og steg det indtil det bliver gråt. Sluk for varmen og lad fyldet blive koldt i en skål.

Tilsæt mortadello/skinke blandingen, ricottaen, parmesanosten og spinatbladene. Smag til med salt, sort peber og oregano.

3A. Frisk cannelloni dej

Skær dejen i 8 firkanter af ca. 5cm x 10cm størrelse. Kog pastaen 1min. Løft pastaen ud af gryden og læg den i et dyb tallerken med koldt vand.

3B. Tørret cannelloni

Kog rørene i pastavandet i 6min. Hæld vandet fra og skyl rørene med koldt vand.

4. Fyld cannellonierne

Frisk cannelloni: Brug 4 spsk. fyld til hvert rør. Fugt kanterne med vand og luk dejen omkring fyldet.

Tørrede cannellonirør: Sæt 8 rør lodret op i en skål. Bind rørene sammen med en tynd "roastbeef" snor. Fyld cannellonierne med en lille ske; det er lidt besværligt, men det kan altså lade sig gøre.

Det sværeste er at lægge rørene ned uden at fyldet bliver tilbage i skålen ☹.

5. Bag cannellonierne

Forvarm ovnen til 180°C.

Dæk bunden af et ovnfast fad med halvdelen af bechamelsaucen (se kapitlet Alt det løse).

Placér cannellonierne på saucen. Hvis du bruger tørrede cannellonier, skal du huske at fjerne snoren. Pas på at dine rør ikke mister fyldet!

Drys med rigelig parmesanost.

Retten bages indtil osten er gylden og saucen varm (ca. 30min). Lad retten hvile i 10min. før den serveres, så fyldet kan samle sig.

5. Servering

Serveres med parmesanost og tomatsalat.

35. *Cannelloni col Spinaci e Ricotta*

[Cannelloni med spinat og Ricotta ost.]

Sværhedsgrad: Moderat

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g tørre eller friske cannelloni rør

Grøntsager/krydderier

- 2 kopper friske spinatblade
- 250g ricotta ost
- Olivenolie
- Reven citronskal (fra 1/2 citron)

Sauce

- Basis tomatsauce (se kapitlet Alt det løse, klassiske basis saucer)

Dette er en sommerret med en forfriskende smag af citronskræl og sød ricotta ost.

1. Cannelloni

Se opskrift 34.

2. Fyldet

Varm 1 kop vand i en gryde og "damp" spinatbladene i 15 sekunder. Tør spinatbladene og snit fint.

Bland spinatbladene olivenolie, ricotta ost og reven citronskal.

Fyld og bagning: Se opskrift 34.

36. Lasagne alle Bolognese

[Lasagne med kødsauce à la Bologna]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 60min

Pris: dyr

Pasta

- 500g tørrede eller friske lasagne plader

Kød

- 300g oksefilet

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 blegselleri
- 1 glas hvidvin
- 1 glas mælk
- Olivenolie
- 50g usaltet smør
- Salt og sort peber
- Muskat
- 1 kop parmesanost
- 2 kop gouda- eller emmenthalerost

Lasagne er formentlig een af de ældste pastaformer og nedstammer fra lasagne-lignende retter med brød og kogte grøntsager. I de tidlige 1980-ere var den amerikanske tegneserie Garfield med til at gøre lasagne ekstremt populær. I dag er lasagne ikke "cool", men retten som sådan skal nok klare sig. Den har nemlig været en del af vores kulturelle arv siden vores forfædre opfandt landbruget.

BEMÆRK Denne opskrift bruger ikke bechamelsauce, men bruger et glas mælk i stedet. Ostelagene kan erstattes med bechamel.

Advarsel mod opvarmet lasagne: Det er muligt at holde lasagne (og dens bakterier) varm i timevis, så man bør absolut ikke spise lasagne på restaurant med mindre du er 100% sikker på, at stedet laver fremragende og ægte italiensk mad. Ejeren skal naturligvis være italiener; han ville få med sin mor at bestille, hvis han fuskede med lasagnen!

1. Pastaen (hvis du bruger tørret lasagne)

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løg, gulerod og blegselleri fint.

Skør kødet i små tern (1x1cm).

Varm smør og olivenolie i en gryde og steg hvidløget i 1min.

Tilsæt løg, gulerod og blegselleri.

Tilsæt kødet og steg det til det er mørt (ca. 20min).

Tilsæt hvidvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomater, mælk og en lille smule muskat og salt. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3A. Frisk lasagne dej

Kog pastapladerne i 1min. Tag pladerne op af vandet og læg dem i en dyb tallerken med koldt vand.

3B. Tørret lasagne

Kog lasagnen i pastavandet i 6min. Hæld vandet fra og skyl pladerne med koldt vand.

4. Bag Lasagnen

Forvarm ovnen til 180°C.

Smør et ovnfast fad.

Læg en lasagne plade og et lag sauce. Læg yderligere en lasagneplade og et lag gouda ost. Gentag processen, indtil du ikke har flere lasagneplader. Læg et tykt lag af parmesanost øverst.

Bages indtil lasagnen er varm og boblende, og osten er gyldenbrun (ca. 40min).

Lad lasagnen hvile i 10min.

5. Servering

Serveres med italiensk brød.

White Sauce

37. *Fettuccine con Prosciutto di Parma e Panna*

[Fettuccine med parma skinke og fløde]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g fettuccine eller linguine

Kød

- 200g parmaskinke

Saucen

- 1 kop piskefløde
- 1 kop parmesanost
- 1 æggeblomme
- 1 spsk. usaltet smør
- Salt og hvid peber

Denne ret er en hyldest til 2 af Emilia-Romagna regionens fineste produkter, parmesanosten og parmaskinken. Hvis du ikke kan få den ægte skinke i et større supermarkeds delikatesseafdeling, så rejs til Italien og køb den dér!

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Saucen*

Bland piskefløde, parmesanost, æggeblommen samt salt og friskkværnet hvid peber.

Skær skinken i små tern.

Varm smørret i en stor gryde. Steg skinken let i 1min.

Tilsæt fløde / osteblandingen og lad saucen koge i 3min på lavest mulig varme. Rør med en træske hele tiden så fløde / osteblandingen ikke brænder på.

3. *Pastaen*

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min.

38. Conchiglie alla Salsiccia e Panna

[Conchiglie med pølse og fløde]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g conchiglie eller lumache

Kød

- 250g italiensk salsiccia pølse eller anden kraftigt smagende pølse

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- 1 kop piskefløde
- Salt og sort peber
- Lidt chili
- Parmesanost

En sofistikeret ret med den stærkt krydrede pølse, der "taler til" den robuste konkyliepasta.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær pølsen i tykke skiver, som passer til åbningen i conchiglie pastaen.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Steg pøleskiverne ved lav varme indtil de er brune og sprøde.

Tilsæt tomaterne, basilikumblade, en smule salt, sort peber og chili. Kog saucen i 5min. Rør i saucen med en træske.

Tilsæt piskefløden og kog i yderligere 5min.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

39. *Timpano del Cardinale Alberini* ✨

[Pastatærte à la kardinal Alberini]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 50min

Pris: dyr

Pasta

- 500g penne eller maccharoni

Kød

- 3 kopper pillede rejer

Grøntsager/krydderier

- 250g svampe
- 6 spsk. smør
- 1 kop parmesanost
- 3 spsk. brandy eller cognac
- Salt og hvid peber
- Bechamel sauce (se kapitlet Alt det løse, klassiske basis saucer)

Dette er en 1700-tals opskrift, der er komponeret af kardinal Alberini fra Bologna. Han var præst, diplomat og soldat, men var også kendt for sine opskrifter. Denne ret viser, at det ikke var uden grund. Kardinalen sagde at "et godt bord skaber gode venner", hvilket er et rigtig godt princip. Lav god mad i stedet for onde, unødvendige krige.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Rens svampene og skær dem i tynde skiver.

Smelt 4 spsk. smør i en gryde og steg svampene i 3min. Tilsæt salt. Sluk for varmen.

Smelt 2 spsk. smør i en anden gryde og steg rejerne i 2min. Rør forsigtigt med en træske. Tilsæt brandyen og sæt ild til. Når flammen er døet hen, tilsættes halvdelen af osten. Sluk for varmen og læg et låg på gryden.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Bag tærten

Forvarm ovnen til 180°C.

Smør bunden af et ildfast fad.

Læg halvdelen af pastaen som det første lag. Læg svampene og rejerne som det andet lag. Drys med salt og hvid peber. Brug den anden halvdel af pastaen som det tredje lag. Dæk med bechamelsauce.

Bages indtil saucen er gyldenbrun, ca. 20min. Skru op til 220°C de sidste 5min. Lad tærten hvile i 5min.

40. *Fettuccine colla Salsa al Gorgonzola*

[*Fettuccine med gorgonzola ost*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g fettuccine, penne eller spaghetti

Ost/krydderier

- 1 pakke Gorgonzola ost
- 1 spsk. usaltet smør
- 1/4 kop piskefløde
- 1/2 kop mælk
- Muskat
- Salt og hvid peber
- 2-3 friske salvie blade

Gorgonzola ost er generelt en genialt ingrediens i enhver form for sauce. Når saucen koger, smelter osten og efterlader kun sin typiske aromatiske duft og en cremet konsistens.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Osten

Knus Gorgonzola osten med en gaffel.

Brug en stor gryde. Smelt smørret ved laveste varme.

Kom osten ved.

Tilsæt nu i hurtig rækkefølge piskefløde, mælk, salvie og en knivspids muskat.

Rør hele tiden med en træske. Saucen skal være helt lind.

Fjern salviebladene.

Smag til med salt og hvid peber.

Rør en sidste gang og flyt gryden af varmen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør et par gange. Tilsæt lidt ekstra friskkværnet hvid peber.

Toscana

Den smukke Toskanske region strækker sig fra alperne i nord til de bløde bakker mod syd. Fra Firenze kommer de verdensberømte Chianti vine, hvede, tobak, majs og Lucca bønnerne.

Den magtfulde Medicislægt var via et giftermål med det franske kongehus ophav direkte ansvarlig for det nuværende franske køkken. Det moderne Firenze har stadig en lang række "alla fiorentina" retter: baccala (klipfisk), grillstegt bøffer med olie, salt og peber, fagioli (bønner med olie, løg og urter) og fiskesupper. Fra Sienna kommer panforte kagen, der laves af mandler, honning og kandiseret frugt.

41. Pappardelle al Coniglio

[Pappardelle med haresauce]



Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning:
3 timer!

Pris:
temmelig dyr

Pasta

- 500g pappardelle (brug ikke andre typer pasta til denne ret)

Kød

- 1 hare – pas på blyhagl, der kan gemme sig i kødet!
- 300dl rødvin
- 150dl mælk

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 blegselleri
- Persille
- 1 laurbærblad
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 kop parmesanost
- Muskat

Er meget speciel toskansk opskrift til en meget speciel pastaform, den gigantiske tagliatelle variant pappardelle. Haresaucen servers traditionelt kun med pappardelle, men pastaen egner sig også til andre former for sauce, hvilket fremgår af den næste opskrift nr. 42.

1. Haren

Dagen før: Lad haren ligge helt dækket af kærnemælk hele natten. Hæld mælken fra og rens haren. Skær haren i store stykker.

Snit løg, gulerod, persille og blegselleri fint.

Varm olivenolien i en stor gryde. Steg grøntsagerne i 5min ved moderat varme. Tilsæt haren og skru op for varmen. Brun haren på alle sider. Tilsæt rødvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet. Tilsæt mælken, laurbær og en lille smule muskat.

Lad haren simre i ca. 2,5 timer. Rør engang i mellem med en træske. Når haren er mør, slukkes der for varmen og kødet tages fra. Harens skrog fjernes omhyggeligt – vær på vagt overfor evt. blyhagl! Hak kødet groft og kom det tilbage i saucen. Tilsæt tomater og lad det simre i 10min.

2. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt. Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom haresaucen *under* pastaen, hvilket er helt forskelligt fra alle andre pastaretter! Bland sauce og pasta meget forsigtigt for at opnå den bedst mulige smag af vildt. Pappardelle med haresauce hører uløseligt sammen med den lokale Chianti Riserva, der nemt kan fås i Danmark.

42. Pappardelle alle Lenticchie

[Pappardelle med bønner]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning:
1,5 time

Pris:
dyr

Pasta

- 500g pappardelle eller fettuccine

Kød

- 200g røget bacon eller italiensk pancetta

Bønner

- 1 1/4 kop brune eller grønne bønner (italienske Lenticchie eller franske Pye bønner)
- 1/2 blegselleri inklusive bladene
- 1/2 glas hvidvin

Grøntsager

- 3 løg:
1/2 løg til bønnerne
2 løg til saucen
- 18 salvieblade
8 salvieblade til bønnerne
10 salvieblade til saucen
- 8 hvidløgsfed
4 hvidløgsfed til bønnerne
4 hvidløgsfed til saucen

Saucen

- 400g tomater, friske eller på dåse
- Salt og sort peber
- Parmesanost

Et landligt alternativ til pappardelle med hare sauce. Dette er en opskrift fra Modena, hvor de serverer pappardelle med en kraftig bønnesauce. Den skal prøves!

1. Bønnerne

Dagen før middagen: Lad bønnerne ligge i blød i henhold til anbefalingerne på pakken. Hvis du køber friske bønner, så spørg efter den korrekte tilberedning: *Husk at nogle typer bønner kan være giftige, hvis de ikke bliver tilberedt korrekt!*

Snit blegselleri og 1/2 løg groft.

Skær 4 hvidløgsfed i tynde skiver.

Kom bønnerne, sellerien, løg og 8 salvieblade i en stor gryde. Dækkes med vand (5cm over ingredienserne).

Opvarm vandet, til det bobler. Skru dernæst ned for varmen, indtil vandet bobler med langsomt. Rør med en træske – vær forsigtig med ikke at komme til at mose bønnerne.

Dæk gryden halvt med et låg og kog i saucen i 15-18min. Bønner er præcis som pasta – de skal også koges al dente; ikke for hårde, ikke for bløde. Smag på bønnerne en gang i mellem for at tjekke om de har fået nok.

Sluk for varmen, fjern låget og sæt gryden til side for at afkøles.

2. Saucen

Skær bacon / pancetta i mellemstore tern.

Steg ternene i en gryde ved meget lav varmen, indtil fedtet er smeltet.

Skru op for varmen og steg bacon ternene, til de er gyldenbrune.

Fjern de stegte tern og læg dem til tørre på et stykke køkkenrulle.

Snit de 2 sidste løg fint.

Skær de sidste 4 hvidløgsfed i tynde skiver.

Tilsæt olivenolie til bacon gryden. Skru varmen op til maksimum i 1min.

Tilsæt løg og 10 salvieblade. Kog saucen i 15min, mens der røres hele tiden med en træske.

Når lågene er brune og bløde, tilsættes hvidløget. Koges i 1min.

Tilsæt tomater og kog i 5min indtil saucen er kog ind.

3. Og nu til bønnerne...

Hæld vandet fra bønnerne og fjern blegselleri og løg.

Kom bønnerne i saucen og kog ved moderat varme i 10min.

Vær omhyggelig med at røre hele tiden, så bønnerne ikke klæber til kanten af gryden eller brænder på (skrab bunden af gryden , men ødelæg ikke bønnerne i dit energiske forsøg på at redde dem fra at brænde på ☺).

Tilsæt bacon ternene og friskkværnet sort peber.

Lad saucen simre, mens pastaen tilberedes. Spæd op med lidt pastavand en-gang i mellem for at saucen ikke bliver for tyktflydende.

3. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

43. *Gnocchi con Sugo Bianco*

[*Gnocchi med hvid sauce*]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g pasta gnocchi eller som et alternativ kartoffel gnocchi

Kød

- Vildsvinekød eller to stærkt krydrede pølser

Grøntsager/krydderier

- 1 løg
- 250g svampe
- 1 zucchini
- 3 salvieblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1/3 kop piskefløde

Hvid sauce er simpelthen sauce uden (røde) tomater. I Italien skelner kokkene mellem røde og hvide saucer. Dette er en ret fra de toskanske skove, oprindeligt tilberedt med vilde svampe og vildsvinekød.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Grøntsagerne og kødet*

Snit løget fint.

Hak salviebladene groft.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Riv (!) zucchinierne med en ostehøvl,

Vildsvinekød: Skær kødet i store stykker.

Pølser: Fjern pølseskindet og mos pølserne med en gaffel.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg løget ved svag varme, indtil det er blevet meget blødt.

Tilsæt vildsvinekød / pose og steg, indtil kødet er blevet brunt.

Tilsæt de revne zucchini og salviebladene. Steges indtil zucchinierne er blevet bløde.

Tilsæt svampe og kog dem, indtil de begynder at afgive væske.

Kog saucen et kort øjeblik ved høj varme for at komme af med den overskydende fugt.

Tilsæt piskefløde, rør rundt og sluk for varmen. Smag til med salt og peber.

3. *Pastaen*

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør godt.

44. Spaghetti al Nero di Seppia con Panna ✨

[Sort blækspruttespaghetti med fløde]



Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning:
30min

Pris:
moderat

Pasta

- 500g spaghetti al Nero di Sep-
pia

Kød

- 200g friske eller frosne rejer
- 200g frisk blæksprutte eller
frosne blæksprutte ringe

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 6 hvidløgsfed
- 1/2 kop persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber

Da jeg var ung, eksperimenterede vi ofte med blæksprutter, f.eks. farserede og stegt med persille. Dette er en gammel mands eksperiment med den mystiske, sorte spaghetti. Jeg har set lignende opskrifter med fløde, men jeg synes en tomatsose passer bedre til den stærke smag af blæksprutte.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit persillen groft.

Frisk blæksprutte: Hvis du har købt en frisk blæksprutte, så se venligst kapitlet Alt det løse omkring rensning af blæksprutter.

Når blæksprutten er rensset, skæres armene ud i fire stykker hver og kroppen skæres i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt blæksprutte kødet og steg det til det er mørt (*frisk blæksprutte ca. 15-20min, frossen blæksprutte ca. 10min*).

Tilsæt tomater og persille. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt rejerne 5min før saucen er færdig.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drej peberkværnen et par omgange over retten.

Mellemitalien

Les Marches

Hjemmelavet pasta er yderst populært i Les Marches, særligt tagliatelle og maccharoni. Andre specialiteter er f.eks. “brodetto marchihiano” (fisk dyppet i mel og stegt med løg, persille og safran), “olive ascolane” (store hvide olivener fyldt med ost, æg og muskat), hvidt kød blandet med skinke, Mortadello pølse, salami, citronskal og persille for til sidst at blive paneret og stegt.

45. *Lumache alle Vongole con Broccoli*

[Lumache med muslinger og broccoli]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning:
30min

Pris:
moderat

Pasta

- 500g lumache eller conchiglie

Kød

- Hjertemuslinger eller tilsvarende små muslinger

Grøntsager/krydderier

- 200g broccoli
- 1 hvidløgsfed
- 1 skalotteløg
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 lille chilipeber
- Pecorino ost

En opskrift komponeret af Lamberto Ridolfi, der er chefkok på Villa Amalia restauranten i byen Falconare Marittima. Den originale opskrift bruger Chiocciola pasta, som ikke er til at opdrive udenfor Italien. Lumache (snegle) er en udmærket erstatning.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Muslingerne

Rens muslingerne omhyggeligt i koldt vand. Muslingerne skal alle være lukkede. Hvis der er åbne muslinger, skal disse smides ud.

2. Grøntsagerne

Pres hvidløget uden at skrælle det.

Hak skalotteløget fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg, skalotteløg og chilipeber i 3min.

Fjern hvidløget.

Kom muslingerne i og skru op for varmen. Kog muslingerne indtil de åbner sig (5-10min). Smid de muslinger, der ikke har åbnet sig, væk. Fjern skallerne.

Tilsæt broccolien. Kog sauceen i 5min. Rør i sauceen med en træske.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom den varme pasta i en forvarmet skål. Hæld muslingesauceen over og rør omhyggeligt. Drys med Pecorino ost (dette er en af de sjældne gange, hvor der bruges ost til en muslingesauce).

Umbrien

Svinekød er en meget vigtig handelsvare i Umbrien. De umbriske grise går frit rundt i bjergene og lever af urter og trøfler. Utallige former for salami, skinker og pølser laves af egnes dygtige slagtere og serveres som antipasti i de lokale restauranter. Helstegt pattegris, der er opfedet med spisekastanjer og agern, er en anden specialitet. Det kraftige islæt af svinekød, oksekød, lam og geder for ikke at glemme vildt og kaniner gør Umbrien til en ret u-vegetarisk region.

Men vegetarer kan dog glæde sig over et rigt udvalg af ferskvandsfisk som karpe, ørred og ål. Pasta med trøfler er et andet eksempel på en vegetarisk ret fra Umbrien. Og så må vi ikke glemme verdens bedste chokolade "BACI" (betyder kys på Italiensk), der laves af firmaet Perugina.

Den følgende opskrift kan ses i kapitlet "12 klassiske pastaopskrifter":

[Fettuccine con Tartufo Nero](#)

46. Spaghetti agli Asparagi

[Spaghetti med asparges]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller tagliatelle

Grøntsager/krydderier

- Et bund grønne asparges
- 4 hvidløgsfed
- Persille
- Olivenolie
- Salt
- Oregano
- 1/2 kop Pecorino ost
- Lidt chili

En klassisk ret, der kombinerer den traditionelle antipasti (første ret) asparges med den anden ret, pasta. Pasta med asparges var meget populær i 1980-erne, og er stadig et lækkert og sundt måltid.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Hak persillen groft.

Skær aspargesen i 3cm lange stykker – skær de hårde dele fra.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt asparges stykkerne, oregano, persille og chili. Kog saucen i ca. 10min.

Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand. Tilsæt lidt salt.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Servér pastaen med aspargessaucen og den revne Pecorino ost.

47. *Penne con Ricotta, Limone e Basilico* ✨

[*Penne med Ricotta, citron og basilikum*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g penne eller eliche

Grøntsager/krydderier

- 1 kop ricotta ost
- 1 kop friske basilikumsblade
- 1 citron
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1/2 kop Parmigiano Reggiano ost

En forfriskende sommerret med den søde ricotta ost, citron og basilikum. Spises med en fyldig salat og glem alt om kød.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær citronen i halve. Fjern stene og skrællen. Skær frugtkødet i små stykker.

Varm Ricotta osten og citronstykkerne i en gryde ved svag varme. Rør i saucen med en træske.

Tilsæt basilikumblade, salt og sort peber.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med Parmigiano Reggiano ost og hæld en spsk. olivenolie over retten.

48. Spaghetti alle Olive 🌿

[Spaghetti med oliven]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti
conchiglie eller penne

Grøntsager/krydderier

- 1/2 kop krydrede grønne oliven
- 250g svampe
- 6 hvidløgsfed
- Persille
- 1/2 kop Pecorino ost
- Olivenolie
- 1/2 kop piskefløde
- Salt
- Lidt chili

En anden vegetarisk opskrift til sommersæsonen. Du kan udelade piskefløden, hvis du foretrækker den rene smag af oliven og svampe.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit persillen groft.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Hak olivenerne groft.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt svampe, persille, en smule salt og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

5min før pastaen er færdig, tilsættes olivenerne og piskefløden, og der røres hurtigt i 2min.

Tilsæt osten og 2 spsk. pastavand. Rør hele tiden.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør i 1-2min.

49. Tagliatelle con Funghi Porcini

[Tagliatelle med porcinisvampe]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 60min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 6 hvidløgsfed
- Frisk timian
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- En pakke tørrede porcinisvampe eller lignende skovsvampe.

En vidunderlig svampepasta.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Udblød de tørrede svampe i lunkent vand i en skål. Lad dem trække i 1/2 time. Hæld vandet fra og rens svampene omhyggeligt under koldt, rindende vand – vær opmærksom på mulige rester af jord og småsten!

Skær hvidløget i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt timian.

Tilsæt tomater, svampe, salt og friskkværnet sort peber. Kog sauceen i 20min.

Rør med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

Abruzzo / Molise

Regionerne Abruzzo og Molise er i virkeligheden een region, der af administrative grunde er delt i to. I Abruzzo er vi kommet til det syditalienske køkken.

Abbruzzos køkken er baseret på fisk fra kysten og svinekød fra bjergene. Chilipeber bruges i næsten alle retter i Abruzzo, for eksempel maccheroni alla Chitarra og andre pastasaucer samt alle svinekødsprodukter. Lam serveres selvfølgelig også "all'arrabiata" ("gal" pga. af den stærke chili).

50. Spaghetti con le Noci

[Spaghetti med valnødder]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Nødder/krydderier

- 200g valnødder
- 3/4 kop persille
- 1/2 kop olivenolie
- Pecorino ost
- Salt og sort peber
- Lidt chili

En speciel pastaopskrift med valnødder à la Abruzzo. En velsmagende, krydret ret, der passer fint til et glas god rødvin og en grappa snaps.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Nødder/krydderier

Hak valnødderne fint.

Snit persillen groft.

Hæld olivenolie i en stor skål. Tilsæt valnødder, persille, chili og Pecorino ost og rør i blanding i 2min.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld pastaen direkte i skålen og rør om i 1-2min. Drej peberkværnen et par omgange over retten.

51. *Maccheroni alla chitarra*

[*Tagliatelle fra guitaren*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 50min

Pris: billig

Pasta

- Pasta dej skåret som til fettucine, men kun 25x25mm tykke

Kød

- Røget bacon eller italiensk pancetta

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 100g usaltet smør
- 1 kop Pecorino ost
- Salt og sort peber

Laver de pasta med guitarer i Abruzzo? Nej, men den traditionelle pasta skæremaskine i Abruzzo ligner en kæmpeguitar med masser af strenge, der skærer pastaen ud i den rigtige form. Udenfor Italien må man nøjes med en god, hjemmelavet pastadej, der udskæres som "den ægte vare" i Abruzzo regionen.

1. Pastaen

Lav en grunddej som anvist i kapitlet Hjemmelavet pasta.

2. Saucen

Smelt smør i en gryde og steg bacon / pancetta ved lav varme indtil det er gyldenbrunt.

Tilsæt tomater og sort peber. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen i 3min. Tjek pastaen 2-3min før kogetiden udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med reven Pecorino ost.

52. Tagliatelle all'Uovo

[Tagliatelle med æg]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g tagliatelle eller linguine

Grøntsager/krydderier

- 1 rød peber
- 1 løg
- 4 hvidløgsfed
- Olivenolie
- 2 æg (brug evt. pasteuriserede "sikkerhedsæg")
- Pecorino ost
- Salt og sort peber
- Frisk rosmarin
- 2 spsk. koncentreret tomatpure

Denne opskrift kombinerer ingredienser fra de "røde" saucer (rød peber, løg, tomat) med den "hvide" sauce (æg og ost).

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Snit løget fint.

Skær låget af den røde peber. Fjern frøene og skyl indersiden af pebereren med koldt postevand. Skær pebereren i middelstore uregelmæssige stykker.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg, løg og peber i 5min.

Tilsæt koncentreret tomatpure, rosmarin og salt. Kog sauceen i 5min. Rør med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Slå æggene ud i en kop.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden. Skru op for varmen og bland æggemassen med pastaen, mens der røres kraftigt i 1min indtil æggene bliver til tynd røræg (må ikke blive for fast). Drys med friskkværnet sort peber og rigelig Pecorino ost.

53. *Paglia e Fieno ai Funghi* 🍄

[Paglia e Fieno med svampe]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

- 500g Paglia e Fieno eller capelli d'angelo

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 250g svampe
- 1 glas sorte oliven uden sten
- 1 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 spsk. kapers
- Lidt chili
- Parmesanost

Paglia e Fieno betyder "hø og strå" på italiensk. Pastaen består af en spinatpasta og en naturfarvet do. Den er meget tynd, og du kan evt. bruge capelli d'angelo (englehår) som et alternativ, hvis du ikke kan få fat i den rigtige, som sjove specialpasta.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Snit løget fint.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt svampene og steg dem i 3min.

Tilsæt tomater, basilikumblade, salt, sort peber, kapers og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

54. Tagliatelle di Campobasso

[Tagliatelle Campobasso]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g Tagliatelle eller linguine

Grøntsager/krydderier

- 1 løg
- Persille
- Olivenolie
- Salt
- 1 chilipeber

Kød

- 100g fersk skinke

Nu er vi på vej sydpå; retterne bliver asketiske og landlige. Og brændende stærke.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær løget i tynde skiver.

Snit persillen groft.

Skær skinken i små tern.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg løget og chilipeberen i 5min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt skinke og persille.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

Syditalien

Campanien (Napoli)

Grøntsagerne fra Campanien er de bedste i Italien. I gamle dage før pastaen, have Napolitanerne øgenavnet "mangiafoglie" (bladspisere). Nu er de også fanatiske pastaspisere. Til en pastasauce i Napoli bruges San Marzano tomater, der hører blandt de bedste i verden.

For blot at nævne nogle retter fra det campaniske køkken: Pizza er opfundet i Campanien og det er mozzarella osten til pizzaen også, Provolone osten er typisk for området og Pastiera er Napolis svar på Sienas Panforte. Flødeis, der oprindeligt blev importeret fra Sicilien, er et andet vigtigt hverdagsprodukt i den hvidglødende sydlandske region.

55. Penne Caprese

[Penne à la Capri]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g penne eller farfalle

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 2 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Rød vineddike
- Salt og sort peber
- 1 kop mozzarella ost
- Lidt chili

En napolitansk variant af "Spaghetti alla Checca". Vineddiken giver retten en helt særlig smag. Opskriften er perfekt til et let måltid med udsigt over havet.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær mozzarella osten i små tern.

Bland mozzarella, tomater, hvidløg, chili, olie og vineddike i en stor skål. Rør grundigt rundt og smag til med salt og peber. Lad blandingen hvile i 1 time ved stuetemperatur, dækket af et låg. Hvis det er en meget varm sommerdag, kan man dække låget med et fugtigt viskestykke for at køle blandingen.

Når pastaen sættes over, kommes basilikumbladene i blandingen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta tilbage i den varme gryde og dæk den med mozzarella / tomatsose.

56. Spaghettoni con Acciughe ✨

[Spaghettoni med ansjoser]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghettoni

Grøntsager/krydderier

- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber

Fisk

- Ansjoser i olie

Denne ekstremt enkle ret spises juledag i Napoli.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Snit persillen groft.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg ansjoserne mens de moses med gaffel.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra. Gem 1/4 kop pastavand.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden, tilsæt pastavandet og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med friskkværnet sort peber og persille. Serveres straks. Denne ret egner sig ikke til ost.

57. Spaghetтини ai Gamberi e Capperi ✨

[Spaghetтини med rejer og kapers]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetтини

Kød

- 350 friskpillede rejer

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1,5 kop kapers
- Olivenolie
- Frisk oregano
- Salt og sort peber

Et velsmagende lille måltid med rejer og kapers. Den tynde spaghetтини får retten til at virke let og elegant.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær løget i mellemstore stykker.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg løgene i 3min.

Tilsæt tomater og kapers. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4min før pastaen er færdig, tilsættes rejerne og oregano. Rør grundigt i saucen og smag til med salt og peber. Kog saucen i 2min.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

58. Spaghetti alla Checca

[Spaghetti med urter og mozzarella]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 300g tomater, friske eller på dåse
- 1 kop mozzarella ost
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- 1/2 kop oreganoblade
- 1/2 kop merianblade
- 1/2 kop timianblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber

En af de klassiske pastasaucer. Fire forskellige krydderurter og mozzarella ost. Hvem kan modstå det? Og så er der en interessant detalje: saucen til spaghetti alla checca serveres kold!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Pil basilikum, oregano, merian og timian med hånden, brug ikke en kniv, da du ellers risikere at ødelægge krydderurterne / bladene.

Skær mozzarella osten i små tern.

Bland mozzarella ost og tomater. Tilsæt olivenolie, salt og friskkværnet sort peber og rør rundt. *Saucen skal ikke varmes.*

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta tilbage i den varme gryde og dæk den med mozzarella / tomatsose.

Apulien

Apulien ligner på en del området Grækenland og Balkan. Den næsten 800km lange kystlinie strækker omfatter det adriatiske og det joniske hav. De første bosættere i området var grækere, og regionen har siden var besat af mange fremmede magter, inklusive Romerne, Normannerne og Bonaparte familien. Hver eneste erobrere har sat sit præg på områdets kultur og køkken.

Regionen producerer 2/3 af Italiens olivenolie, og dets køkken er – naturligvis – baseret på olivenolie. Maden er ”de fattiges kost”, som man siger i Apulien. Kød ses sjældent, og retterne indeholder vilde grøntsager som cicorielle (vild cikorie) og lampascione (vild hyacint). Til jul og påske er kylling og kaniner hovedretterne, og ikke helstegt lam som hos de græske og slaviske naboer. Som i alle fattige samfund går intet til spilde. Gammelt brød genbruges i pastaretter. Tørrede og henkogte grøntsager gemmes til vinteren, og den anden presning af druerne genbruges som sauce.

De tre mest væsentligste regional retter er “Fave e cicoria” (Fava bønner, cikorie og kartofler), “Ciceri e tria” (kikærter og nudler) og “Orecchiette con cime di rape” (Orecchiette pasta med majroe toppe).

59. Penette Fazool

Bønnesuppe med Penette]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 60min (dåsebønner)
1-2timer (friske bønner)

Pris: billig

Pasta

- 300g pennette eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 300g hvide bønner, friske eller på dåse
- 200g tomater, friske eller på dåse
- 4 hvidløgsfed
- 1/2 løg
- 1/2 gulerod
- 1/2 stængel blegselleri
- Persille
- Frisk rosmarin
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Parmesanost

En hybrid mellem pasta og suppe, der varmer og egner sig godt til de kolde vintre i de apuliske bjerge.

1. Bønnerne

Dagen før middagen: Lad bønnerne ligge i blød i henhold til anbefalingerne på pakken. Hvis du køber friske bønner, så spørg efter den korrekte tilberedning: *Husk at nogle typer bønner kan være giftige, hvis de ikke bliver tilberedt korrekt!*

På selve dagen Varm en gryde med vand og tilsæt salt. Lad gryden være i kog hele tiden, mens retten tilberedes.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Snit løg, gulerod og blegselleri fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg grøntsagerne i 10min.

Tilsæt bønner, tomater og rosmarin. Tilsæt tre kopper kogende vand og kog suppen op. Sænk varmen til laveste blus.

Friske bønner: Kog suppen i 1-1.5 timer afhængig af den type bønner, der anvendes – se på emballagen eller spørg, hvis du køber bønnerne løst i en indvandrerboutik.

Dåsebønner: Kog suppen i 20min.

Rør i saucen med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule kogende vand.

3. Pastaen

Kom pastaen i suppen sammen med 1 kop kogende vand. Koges i 10min.

Rør hele tiden i suppen for at sikre, at den ikke klæber eller brænder på. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Smag til med salt og sort peber. Drys med parmesanost og persille.

60. Ciceri e Tria

[Kikærter med nudler]

Sværhedsgrad:

Meget kompliceret

Tilberedning:

2,5 timer

Pris:

Relativt billig

Hjemmelavet pasta

- 2 kopper durum hvede
- 2 kopper vand
- Salt

Bønner

- 2 kopper tørrede kikærter.
Brug ikke dåsekikærter i vand – det ødelægger retten!
- 1 løg
- 1 stængel blegselleri
- 2 hvidløgsfed
- 2 laurbærblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- En tørret rød chilipeber

Kikærter og nudler er en ret, der er overleveret fra dengang araberne herskede i Apulien. Ordet "tria" betyder nudel på arabisk. Det er en yderst usædvanlig pastaret. En meget speciel detalje er, at tria kornene smager fuldkommen som bacon, selvom retten ikke har set skyggen af kød.

Denne helt specielle opskrift er meget kompliceret at lave på trods af de simple ingredienser, men den er værd at kæmpe for.

1. Bønnerne

Dagen før middagen: Læg kikærterne i blød som angivet på pakken. Hvis du køber friske kikærter, skal du i spørge hvordan man gør i forretningen.

Næste dag: Hæld vandet fra og skyl kikærterne i koldt postevand.

Kom kikærterne i en stor gryde og dæk dem med frisk vand til en højde af 2,5cm over kikærterne.

Varm en gryde med vand og tilsæt salt. Lad gryden være i kog hele tiden, mens retten tilberedes.

Skræl hvidløgsfeddene, men skær dem ikke i stykker.

Skær løget i kvarte.

Hak blegsellerien fint.

Tilsæt det ene hvidløgsfed, løgstykkerne, blegsellerien og laurbærbladene til kikærterne. Rør i saucen med en træske. Kog op indtil saucen har opnået moderat varme.

Skrud ned for varmen og lad saucen simre i 1-2 timer. Du er nødt til jævnlige at tjekke kikærterne for at være sikker på, at de er virkelig møre. Kogetiden afhænger bl.a. af kikærternes alder og type.

Tilsæt kogende vand, hvis saucens overflade falder til under 2,5cm over kikærterne.

2. Pastaen

Mens suppen koger, tilberedes tria pastaen.

Hæld semolina melet i en skål.

Fyld en kop 2/3 med kogende vand og tilsæt 1 spsk. salt.

Hæld vandet ned i melet i småbitte portioner. Rør konstant. Når vandet er helt opsuget af kornene, er dejen parat. Du kan evt. bruge mere kogende vand eller mel for at gøre dejen tyndere eller fastere (dejen er afhængig af både temperatur og fugtighed).

Arbejd dejen igennem indtil den føles blød og ikke har mere indeholder hårde semolinakorn.

Læg dejen på et skærebræt eller en marmorplade og bearbejd den, indtil dejen har fået en silkeagtig konsistens. Dæk dejen med et viskestykke og lad den hvile i 30min.

Drys mel ud på køkkenbordet. Rul pastaen ud så tyndt som muligt. Skær pastaen i lange strimler med en bredde på 1,5cm.

Hæng strimlerne til tørre over en stol og dæk den med et rent viskestykke. Lad strimlerne tørre i 30min.

3. Tilbage til kikærterne

Varm en frituregryde (25cm in diameter) op med olivenolie i 2,5cm dybdeover.

Tilsæt det sidste hvidløgsfed og chilipeberen, der deles i to stykker.

Når hvidløget bliver gyldent, tages det straks op af gryden.

Steg en tredjedel af pasta strimlerne – 2-4 ad gangen – indtil de bliver sprøde og brune. læg de stegte strimler til afdrypning på køkkenrullepapir.

4. Servering

Fjern laurbærbladene fra kikærterne og øg varmen til medium. Sørg for at der hele tiden er 2,5cm vand over kikærterne – tilsæt om nødvendigt ekstra kogende vand.

Læg den sidste 2/3 rå pastastrimler ned i kikærterne og kog dem i 5-7min. Tjek at pastaen er al dente mindst een gang i minuttet, efter de første 4min kogetid.

Servér kikærtesaucen med det same med en stor håndfuld stegt tria pasta drysset over hver portion.

61. Spaghetti con Zucchini, Patate e Ricotta

[Spaghetti med zucchini, kartofler og Ricotta ost]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 6-8 meget små zucchini
- 3 skrællede kartofler
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 1/2 kop revet Pecorino ost

Et andet eksempel på syditaliensk køkken og dets overraskende brug af grøntsagerne, i dette tilfælde kartofler og zucchini bandet med pasta.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Forbered pastaen m.v.

Skær zucchinierne i tynde skiver.

Skær kartoflerne i små pomfritter (5cm længde, 0,5x0,5cm bredde).

Bræk pastaen i 5cm lange stykker (normalt en dødsynd, men i dette tilfælde acceptabelt – det er en tradition).

3. Så kommer pastaen!

Tilsæt "pomfritterne" og kog dem i 8min.

Tilsæt pastastykkerne og kog dem i 8min.

Dæk gryden med låg og lad vandet koge i 5min.

Fjern låget og tilsæt zucchinierne. Lad dem koge i 4min.

Hæld pastavandet fra.

4. Servering

Smag til med salt og peber. Servér pastaen med ekstra olivenolie og masser af Pecorino ost.

62. *Orecchiette con cime di rapa*

[*Orecchiette med majroe toppe*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g Orecchiette
- Brug kun denne pasta!

Grøntsager/krydderier

- 400g majroe toppe
- Salt og sort peber
- Olivenolie
- Evt. ansjossauce (ikke obligatorisk)
- 1 hvidløgsfed
- 2 ansjoser
- 1 lille chilipeber

Orecchiette med majroer er en klassisk pastaopskrift, ikke kun i Apulien, men i hele Italien. Sublim enkelthed.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Grøntsagerne*

Hak majroe toppene groft.

3. *Ansjos Sauce*

Varm olivenolie i en gryde.

Pil hvidløgsfedet og steg det, indtil det bliver gyldent. Smid straks hvidløgsfedet væk.

Tilsæt ansjoser og chilipeber. Mos ansjoserne til en jævn masse med en gaffel.

4. *Pastaen*

Kom pasta og majroe toppe i pastavandet.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Servér pastaen med ekstra olivenolie og masser af friskkværnet sort peber.

Hvis du også har lavet ansjossaucen, kommes saucen ovenpå pastaen. Denne ret egner sig ikke til ost.

63. *Orecchiette al Ragù*

[Orecchiette med kødsauce]

Sværhedsgrad: Kompliceret

Tilberedning: 60min

Pris: dyr

Pasta

- 500g Orecchiette eller ruote di carro

Kød

- 400g hakket oksekød
- 100g røget bacon eller italiensk pancetta
- Gamle brødkrummer
- 1 æg
- 2 kopper mælk

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- Koncentreret tomatpure
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 stængel blegselleri
- 2 glas rødvin
- Persille
- Olivenolie
- Parmesanost
- Salt og sort peber

"Orecchiette med kødsauce" er en apulisk variant af spaghetti Bolognese. Det hakkede kød og pølsen er blevet erstattet med kødboller (polpette), og basilikumbladene med persille, der giver en mere landlig smag.

1. Kødbollerne

Kom det tørre brød i en skål og dæk det med mælk. Lad det ligge i blød i mælken i 10min.

Tilsæt det hakkede oksekød til det brødet sammen med ægget og lidt persille. Lad farsen ligge i blød i yderligere 10min.

Med hænderne formes farsen til små kødboller på størrelse med hasselnødder. Det er hårdt arbejde med besværet værd.

Skær bacon / pancetta i små tern.

2. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt. Hæld kødbollerne i det stadig kolde vand. Når kødbollerne er kogt færdig, stiger de af sig selv til overfladen. I mellemtiden forberedes saucen.

3. Saucen

Skær hvidløget i tynde skiver. Hak løg, gulerod og blegselleri fint. Varm olivenolien i en stor gryde og steg grøntsager i 5min. Tilsæt bacon / pancetta og steg i 5min.

4. Kødbollerne

Kom kødbollerne i saucen når de er færdige. Steg bollerne i 10min. Tilsæt rødvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet. Tilsæt tomater, koncentreret tomatpure, salt og sort peber. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med persille og parmesanost.

64. *Orecchiette Puttanesca alla Puglia*

[*Orecchiette med vilde urter og ansjos*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g Orecchiette eller Gnocchi

Ansjossauce

- 2 ansjoser
- 1 teskefuld rød vineddike

Grøntsager

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 kop sorte oliven uden sten
- 4 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 kop italiensk arugula eller julesalat

Krydderier

- 1 spsk. friske basilikumblade
- 1 spsk. frisk merian
- 1 spsk. frisk persille
- Salt og sort peber
- 1 teskefuld chilipulver

Andet

- Olivenolie
- 1/2 kop Pecorino ost

Den apuliske version af spaghetti Puttanesca indeholder italiensk arugula. Hvis du ikke kan få fat i arugula, er inderbladene fra julesalat lige så gode.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Pynten

Skær løget i skiver og læg skiverne til side. Bland basilikum, merian og persille og gem blandingen til senere.

3. Saucen

Skær olivenerne i halve. Skær hvidløgsfedet i mellemstore skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og tilsæt arugula, hvidløg og chili. Tilsæt lidt salt. Tilsæt ansjoserne og mos dem med en gaffel. Tilsæt olivener, tomater, vineddike, ost, og olie. Tilsæt en smule friskkværnet sort peber. Lad saucen koge under svag varme i 5min under stadig omrøring

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld den varme pasta direkte i skålen og rør omhyggeligt. Serves med urtebladene og løgskiverne.

65. *Tagliatelle con Speck e Funghi*

[Tagliatelle med spæk og svampe]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

500g tagliatelle

Kød

200g italiensk speck eller
alm. dansk spæk

Grøntsager/krydderier

250g svampe

4 hvidløgsfed

1 løg

Olivenolie

Salt og sort peber

1/2 kop parmesanost

Denne ret smager lige så vidunderligt, som den er nem at tilberede.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne og Kød

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løget fint.

Skær speck / spæk ud i små tern.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsfed og løg i 5min.

Tilsæt speck / spæk, svampe, samt salt og sort peber. Kog saucen i 15min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

66. *Strozzapreti ai Porcini e Peperoni*

[*Strozzapreti med svampe og peperoni*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g strozzapreti eller penne

Grøntsager/krydderier

- 250g svampe (halvt mørke skovsvampe, halvt hvide svampe,)
- 1 rød peber
- 5 hvidløgsfed
- Friske salvieblade
- Frisk timian
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Parmesanost.

Strozzapreti er en speciel pastaform, der er en mellemting mellem fussili og penne (lukket/åben). Dette er en opskrift til efterårets svampejægere. Det er vigtigt, at svampene er en blanding af mørke og hvide sorter!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær de blandede svampe i kvarter.

Skær låget af den røde peber. Fjern frøene og skyl indersiden af peberen med koldt postevand. Skær peberen i små tern (5x5mm),

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt svampene, rød peber, salvie og timian. Smag til med lidt salt. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med parmesanost og friskkværnet sort peber.

Basilicata / Calabria

Basilicata og Calabria er bjergrige regioner med pinjer og endeløse kastanjeskove. De to kendteste specialiteter er “Capretto ripieno al forno” (helstegt gedekid med urter) og østerserne fra Taranto.

67. *Bucatini Ammuddicata* ✨

[*Bucatini med brødkrummer*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: Næsten gratis

Pasta

- 500g bucatini eller spaghetti

Grøntsager/krydderier

- 2 kopper brødkrummer / rasp
- Olivenolie
- Salt
- 1 chilipeber

Fisk

- 1 ansjos

Det tætteste man kommer til de virkelig fattiges føde; en salt fisk og brødkrummer. Brug ikke salt i saucen!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Varm lidt olivenolie i en lille gryde og steg krummerne let, mens du rører med en træske. Sluk for varmen og læg låg på gryden.

Varm mere olie i en stor gryde og steg chilipeberen i 1min.

Tilsæt ansjosen og mos fisken sammen med chilipeberen, til de bliver en tyktflydende masse.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

Gem 1/2 kop pastavand.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden, tilsæt pastavandet og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med brødkrummerne. Denne ret egner sig ikke til ost.

68. Spaghetti con Finochiella

[Spaghetti med fennikel]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 1 fennikel
- Olivenolie
- Salt
- 1 kop Pecorino ost

Lige så enkel som den forrige opskrift. Så simpelt og så godt. Retten er en pastaversion af den berømte antipasto: fennikel salami.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Fennikel

Skær toppen af og rens fenniklen. Skær den i to halve.

Kog fenniklen o pastavandet indtil den er mør.

Let den tørre på et par lag køkkenrullepapir.

Når den er tør, skær fenniklen i tynde pomfrit lignende stykker.

Kom fennikel fritterne i en stor gryde og læg på.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Tilsæt et skvæt olivenolie og bland. Serveres med Pecorino ost.

69. *Cavatappi con Castagne* ✨

[*Cavatappi med spisekastanjer*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g cavatappi eller chifferi rigate

Grøntsager/krydderier

- 200g spisekastanjer (er desværre dyre i Danmark)
- Muskat
- 50g pinjekerner
- Olivenolie
- Salt
- Pecorino ost

Spisekastanjer er en specialitet fra Basilicata og Calabria.

1. Kastanjerne

Skræl kastanjerne og skær et kors med en kniv i toppen af hver kastanje for at undgå, at de "eksploderer" i ovnen pga. udvikling af damp indeni kastanjen (ligesom man prikker pølser, før de skal steges).

Stil kastanjerne op i et ovnfast fad på et tykt lag af salt. Bag kastanjerne i ovnen ved 180°C i ca. 20min indtil de er møre. Tjek ved at stikke i en kastanje med en gaffel.

Når kastanjerne er møre, tages de ud og skrælles. Pas på fingrene! Kastanjerne er meget varmere, end de ser ud til!

Hak kastanjerne groft. Tilsæt en knivspids muskat.

2. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Pinjekerne

Rist pinjekernerne 1min i olivenolie. Sluk for varmen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta op i en forvarmet skål. Tilsæt spisekastanjerne og lidt olivenolie. Drys de ristede pinjekerner over retten og servér med Pecorino ost.

70. Spaghetti Arriganati

[(Spaghetti med zucchinier)]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 300g zucchinier
- 5 hvidløgsfed
- Persille
- Olivenolie
- Salt
- 2 små lumske chilipebre
- Pecorino ost

Hvis der er gæster, der ikke kan tåle chili, kan du bruge friskkværnet sort peber i stedet.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær zucchinierne i tynde skiver.

Snit persillen groft.

Hak chilipebrene fint.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg zucchinskiverne i nogle minutter indtil de er svagt gyldne. Sænk varmen til minimum.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

Gem 1/4 kop pastavand.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med Pecorino ost, persille og chili. Hvis retten er lidt for tør ud, hældes en smule pastavand ved.

71. *Farfalle con Zucchini e Mandorle*

[Farfalle med zucchini og mandler]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

500g farfalle eller penne

Grøntsager/krydderier

5 zucchini

2 hvidløgsfed

1/2 kop friske mynteblade

20 pillede mandler

Olivenolie

Salt og sort peber

Myntebladene og mandlerne er karakteristisk for den arabiske og græske indflydelse på de syditalienske regioners køkkener.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skræl hvidløgsfeddene og mas dem med den flade side af en stor køkkenkniv.

Hak myntebladene groft.

Hak mandlerne fint.

Skær zucchinierne i 2cm tykke skiver.

Steg zucchinierne i en stor gryde i ca. 3min. Sluk for varmen.

Tør zucchinierne på køkkenrullepapir. Når de er tørre skæres skiverne i små tern.

Kom zucchinierne i en morter og mos dem sammen med mandler og mynteblade indtil blandingen bliver en tyktflydende sauce. Smag til med salt og peber.

Kom saucen tilbage i gryden.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

72. *Maccheroni col Broccoli* ✨

[*Maccheroni med broccoli*]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g maccheroni eller (små) lumache

Grøntsager/krydderier

- 400g broccoli
- 2 hvidløgsfed
- 1 kop olivenolie
- Salt og sort peber
- 1 rød chilipeber

Et gammelt pasta trick: Kog en grøntsag, f.eks. broccoli, i pastavandet for at give farve og smag til pastaen.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Rens broccolien grundigt (indeholder sommetider en interessant fauna af orme og biller).

Skær stilken af. Skær broccoli blomsterne i mellemstore stykker.

Kog stilken og blomsterne i pastavandet i 3-4min. Smid stilken væk og kom blomsterne op i en gryde.

Varm en god portion olivenolie i en stor gryde og steg hvidløget og chilipeberen i 1min. Sluk for varmen og flyt straks gryden væk fra varmen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Tænd for varmen og sæt broccoligryden over ilden. Hæld den varme pasta direkte i gryden og bland pastaen med broccolien. Hæld chiliolien over pastaen og varm retten i 3min, mens der røres grundigt hele tiden. Denne ret egner sig ikke til ost.

73. Spaghetti ai Carciofi

[Spaghetti med artiskokker]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetti eller bucatini

Grøntsager/krydderier

- 8 friske artiskokker
- 2 hvidløgsfed
- 1 citron
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Parmesanost

En klassisk pastaret med den "majestætiske" artiskok som hovedingrediens.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit persillen groft.

Fjern artiskokkens hårde yderblade. Skær toppen og "hårene" af. Skær de bløde blade i tynde skiver.

Læg artiskokbladene i en dyb tallerken, dæk dem med vand tilsat citronsaft og lad dem hvile i 10min.

Tør artiskok bladene på køkkenrullepapir..

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt artiskokbladene og lidt citronfrugtkød. Smag til med salt og sort peber. Kog saucen i 20min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys med persille.

Sardegna

Sardinien har været besat af kartagerne, romerne, spanierne, østrigerne og til sidst italienerne. Øen er fuldstændig forskellig fra resten af Italien og har sit eget sprog og egne ældgamle traditioner.

74. *Gnocchetti con Salsiccia*

[Gnocchetti med stærk pølse]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g gnocchetti eller chifferi rigati

Kød

- En stærk sydlandsk pølse

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 laurbærblad
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber

En sardisk opskrift komponeret af de dansk-italienske kokebogsforfattere (og meget mere) Thomas og Andreas Harder. Gnocchetti kaldes malloreddus på det sardiske sprog.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne og pølsen

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løg og gulerod fint.

Snit persillen groft.

Skær pølsen i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg pølse, hvidløg, løg, gulerod samt laurbærbladet i 5min. Rør hele tiden for at undgå at saucen brænder på.

Tilsæt tomater, persille, salt og sort peber. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

75. Spaghetti con Vernaccia di Oristano

[Spaghetti med Vernaccia vin]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning:
20min

Pris:
dyr

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 150g svampe
- 1 stort løg
- Persille
- 15g smør
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 3 glas Vernaccia di Oristano vin (prøv et italiensk vinhus)

Dette er en af de særeste pastaopskrifter, jeg nogensinde har set. Meget original og en klassiker på Sardinien. Jeg kan specielt godt lide ideen med at servere retten i alufolie!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær løget i tynde løgringe.

Hak persillen groft.

Rens svampene og skær også dem i tynde skiver.

Varm en lille smule olivenolie i en gryde og dæk løgringene med vinen. Gem 1/4 glas til senere brug (nej, den skal ikke drikkes af kokken...)

Kog løgringene forsigtigt indtil al vinen er fordampet.

Varm olivenolie i en anden gryde og steg svampene. Smag til med salt og peber.

3. Pastaen

Kog pastaen i **halvdelen** af den angivne kogetid. Sluk for varmen, hæld pastavandet fra og læg låg på gryden.

Tilsæt løg og svampe, smør, persille samt den sidste rest vin. Smag til med salt og peber.

Pak pasta og sauce ind i et dobbelt lag alufolie. Vær omhyggelig med at alufolien slutter 100% tæt om retten, da du ellers godt kan bestille pizza i stedet.

4. I ovnen

Sæt ovnen til 220°C. Bag retten i et ovnfast fad i 5min. Serveres i alufolien (!). Når portionerne øses op, skal man passe på ikke at servere alufolien med, da det gør ondt i tænderne at bide i alufolie.

Sicilien

Udover de sædvanlige associationer med mafiaen, har øen en fortiden med ustandselige erobringer og invasioner. Grækerne, fønikiere, romerne araberne og senere normannerne, franskmænd, spaniere. Alle har de påvirket Siciliens kultur og køkken. Men de begavede øboer har ofte forbedret de nye retter, og de forbedrede opskrifter har siden spredt sig til resten af Italien.

76. *Bucatini a Picchi Pacchi*

[Bucatini Picchi Pacchi]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g bucatini eller penne

Fisk

- 2 ansjoser

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 5 hvidløgsfed
- 1 large løg
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber

En typisk krydret siciliansk sauce.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløg og løg fint.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær ansjoserne i små stykker.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløg, løg og basilikumblade i 5min.

Tilsæt ansjoserne og mos dem helt ud med en træske.

Tilsæt tomater. Kog sauceen i 20min. Rør med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

77. Spaghetti ai frutti di mare

[Spaghetti med havets frugter]

Sværhedsgrad: kompliceret

Tilberedning: 50min

Pris: dyr

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Fisk

- Muslinger
- Rejer
- Blæksprutte

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 6 hvidløgsfed
- 1 løg
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili

Dette er en klassisk pastaopskrift der spises i hele Italien.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Havets frugter.

Rejerne: Pil rejerne, læg dem i en lille gryde, og sæt dem straks i køleskabet med låg på.

Muslingerne: Rens muslingerne omhyggeligt i koldt vand. Muslingerne skal alle være lukkede. Hvis der er åbne muslinger, skal disse smides ud. Sættes i køleskabet.

Blæksprutten: Hvis du har købt en frisk blæksprutte, så se venligst kapitlet Alt det løse omkring rensning af blæksprutter.

Når blæksprutten er rensset, skæres armene ud i fire stykker hver og kroppen skæres i tynde skiver. Sættes i køleskabet.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver. Snit løget fint. Snit persillen groft.

4. Saucen

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Kom muslingerne i og skru op for varmen. Kog muslingerne indtil de åbner sig (5-10min). Smid de muslinger, der ikke har åbnet sig, væk. Fjern skallerne.

Tilsæt blækspruttekødet og steg det til det er mørt (ca. 15-20min).

Tilsæt tomater, salt, sort peber og chili. Kog saucen i 8min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt rejerne.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt et par gange. Serveres omgående med persille. Denne ret egner sig ikke til ost.

78. Spaghetтини al Pomodoro e Olive

[Spaghetтини med tomater og oliven]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetтини eller spaghetти

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 4 hvidløgsfed
- 5 sorte oliven uden sten
- 2 spsk. kapers
- 2 spsk. tørret oregano
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili
- Parmesanost

Den Sicilianske version af tomatsauce med sorte oliven og krydrede kapers.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær olivenerne i skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt tomater, oregano, sort peber og chili. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tilsæt oliven og kapers. Kog saucen i 4min.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

79. *Rigatoni con le Melanzane* 🌿

[*Rigatoni med aubergine*]

Sværhedsgrad: moderat

tilberedning: 1,2 time

Pris: billig

Pasta

500g rigatoni eller penne

Auberginen

1 aubergine

Groft middelhavssalt

1 kop hvedemel

De andre Grøntsager/krydderier

400g tomater, friske eller på dåse

5 hvidløgsfed

1 løg

1/2 kop friske basilikumsblade

Olivenolie

Kanel

Salt og sort peber

1 kop Pecorino ost

En usædvanligt kompliceret siciliansk ret. Smager påfaldende græsk, hvilket ikke er så sært, da grækerne herskede over øen det meste af oldtiden.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Auberginen*

Skræl auberginen. Skær den i tynde strimler med en bredde som pappardelle.

Læg aubergine strimlerne på en stor tallerken. Auberginerne dækkes nu med et tykt lag salt, og hviler herefter i en time. Denne proces fjerner auberginens ubehagelig bitre smag.

Skyl strimlerne i med koldt vand, indtil al saltet er væk. Tør strimlerne på køkkenrullepapir.

Når strimlerne er tørre. kommes de i en skål og dækkes med mel.

Varm olivenolien kraftigt op i en stor gryde og brun aubergine strimlerne let på begge side.

Sluk for varmen og læg de ristede strimler på køkkenrullepapir.

Vask gryden af, da der er melrester i, som kan brænde på.

3. *De andre grøntsager*

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løget fint.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Varm ny olivenolie i gryden og steg hvidløg og løg i 4min.

Tilsæt tomater, basilikumblade, salt, sort peber og kanel. Kog saucen i 15min.

Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4. *Pastaen*

Kog pastaen i **halvdelen** af den angivne kogetid.

Hæld vandet fra pastaen og bland Pecorino osten i pastaen.

Tilsæt saucen og rør ingredienserne omhyggeligt sammen dog uden at ødelægge pastaen.

5. I ovnen

Forvarm ovnen til 180°C. Læg et lag aubergine strimler (1/3 af portionen) i et ovnfast fad. Fortsæt med et lag pasta (1/2 af portionen), endnu et lag auberginer og et lag pasta og til sidst et lag auberginer.

Bages i 35min indtil retten bliver gyldenbrun.

80. *Bucatini con Sardelle*

[Bucatini med sardin]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning: 1 time

Pris: moderat

Pasta

- 500g bucatini eller spaghetti

Fisk

- 300g friske sardinfileter (gå til en større fiskeforretning, bestil evt. dagen før)

Grøntsager/krydderier

- 2 små dåser med koncentreret tomatpure
- 6 hvidløgsfed
- 5 friske basilikumblade
- 1 spsk. friske oreganoblade
- 3 spsk. gyldne rosiner
- 3 spsk. pinjekerner
- 1 fennikel
Køb ikke de lange fennikler – det er kun de korte fennikelskud, der har den rigtige fennikelsmag
- 1/2 kop friske brødkrummer
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Pecorino ost

Dette er den uofficielle “nationalret” på Sicilien. Rosinerne minder om den arabiske fortid og de friske brødkrummer om bøndernes simple kost.

1. Saucen

Rens og udben fisken. Skær sardinerne ud i 2cm store firkanter.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Varm olivenolien i en stor gryde og steg hvidløgsskiverne i 1min.

Tilsæt sardinerne og steg dem i 8-10min indtil fisken er blev en tyktflydende sauce. Rør i saucen med en træske.

Tilsæt koncentreret tomatpure og 3 1/2 kop vand til saucen. Kog indtil saucen igen er blevet varm.

Tilsæt oregano, basilikumblade, rosiner og pinjekerner. Smag til med salt og sort peber. Kog saucen i 45min ved lav varme. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

2. Fennikel

Mens saucen varmes, sættes en stor gryde med 3-4 liter vand over. Tilsæt salt.

Skær stilken og toppen af fenniklen. Kog fenniklen i 45min indtil den er mør.

Skær fenniklen i tern. Tilsæt ternene til fiskesaucen, der skulle være klar nu.

Lad fennikelvandet stå og koge.

3. Pastaen

Kom pastaen i fennikel vandet.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Brødkrummerne

Varm lidt olivenolie i en lille gryde og rist brødkrummerne, indtil de er gyldne. Smag til med et drys salt og sort peber.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Drys brødkrummerne over retten. Serveres med Pecorino ost.

81. *Bucatini con Cavolfiore e Uve di Corinto* 🌿

[*Bucatini med blomkål og korender*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 60min

Pris: moderat

Pasta

500g bucatini eller penne

Fisk

3 ansjoser

Grøntsager/krydderier

1 blomkålshoved

1 dåse tomat

1 mellemstort rødt løg

1 glas hvidvin

Olivenolie

Salt og sort peber

3 spsk. pinjekerner

3 spsk. korender

Denne ret ligner marokkansk couscous med korender og blomkål. Igen arven fra de arabiske erobrere for 1.000 år siden.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær blomkålen ud i 2cm store blomster.

Kog blomsterne i pastavandet indtil de er møre, ca. 10min.

Reducér varmen. Tag blomkålen op og læg den til side på en tallerken.

Hak det røde løg groft.

Varm olivenolien i en gryde og steg løget i 3-4min indtil det bliver gyldent.

Tilsæt ansjoserne og mos dem helt ud med en træske.

Kom blomkålen og tomaterne i saucen.

Tilsæt hvidvinen og læg låg på gryden.

Skru ned for varmen og kog saucen i 20min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Tag låget af gryden og lad saucen simre i 10min.

Tilsæt pinjekerner og korender. Smag til med salt og sort peber.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta op i en forvarmet skål. Bland halvdelen af saucen med pastaen. Læg resten af saucen ovenpå. Lad retten hvile i 5min. Denne ret egner sig ikke til ost.

82. Ruote di Carro con Peperonate

[Pasta hjul med rød og gul peber]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g ruote di carro (pasta hjul) eller conchiglie

Grøntsager/krydderier

- 200g tomater, friske eller på dåse.
- 1 løg
- 6 hvidløgsfed
- 1 rød og 1 gul peber
- Persille
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili
- Parmesanost

Et godt eksempel på de mange forskellige "sjove" pastaformer, der i virkeligheden har en praktisk funktion. Pasta hjul er ideelle til peberstykker, der trænger ind i hjulenes "eger" og får saucen til at hænge mere sammen.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær løget i uregelmæssige stykker.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skræl pebrene: Dyp pebrene i det kogende pastavand i 1 min. Lad dem køle af og fjern derefter skallen med fingrene eller en skarp kniv.

Skær top og bund af pebrene og skyl pebercylindrene under vandhanen for at fjerne frøene.

Skær pebrene i 0,5cm store stykker.

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg og løg i 5min.

Tilsæt peberstykkerne og steg dem i 2min.

Tilsæt tomater, salt, sort peber og chili. Kog saucen i 20min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

7. Nye opskrifter

Tomatsauce

83. *Bucatini all'Amatriciani Copenhagen*

[Bucatini Amatriciani à la København]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

- 500g bucatini eller spaghetti

Kød

- 150g dansk magert bacon

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 4 hvidløgsfed
- Koncentreret tomatpure
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Lidt chili
- Parmesanost

Dette er en variant af den klassiske Amatriciani opskrift, hvor jeg bruger dansk magert bacon i stedet for pancetta.

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Saucen*

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løget fint.

Skær bacon i 2cm store tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg baconet ved svag varme til det bliver gyldenbrunt.

Tilsæt hvidløg og løg og steg dem i 3min over moderat varme.

Tilsæt tomater og koncentreret tomatpure. Smag til med salt og sort peber. Tilsæt chillien. Kog saucen i 20min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. *Pastaen*

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

84. *Bucatini con Salsiccia Würstel*

[Bucatini med stærk pølse]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: moderat

Pasta

- 500g bucatini eller spaghetti

Kød

- 2 stærke pølser, f.eks. Høyer kålpølser (fås i Irma)
- 100g fersk skinke

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1 gulerod
- 5 hvidløgsfed
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Pecorino ost

I de skandinaviske lande smager maden af mindre og mindre, jo højere mod nord man kommer. I Finland og Nordsverige er pølserne næsten uden smag set med danske smagsløg, mens de spanske chorizo pølser får det til at stå ild ud af munden på os. Jeg har komponeret denne ret for at glæde min finske svigerfar, der elsker danske pølser.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Snit løg og gulerødder fint.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Skær pølserne i tykke skiver. Skær skiverne i kvarter.

Skær skinken i tynde skiver.

Varm olivenolien i en gryde og steg grøntsagerne i 5min.

Tilsæt skinke.

Tilsæt tomater, basilikumblade, salt og sort peber. Lad saucen koge i 10min.

Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

Varm en anden gryde op med olivenolie og steg pølsestykkerne ca. 10min ved moderat varme, indtil de er gyldne.

Sluk for varmen og læg pølserne i saucen. Lad saucen simre i 2min.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med revet Pecorino ost.

85. Elicoidali con Pomodoro e Formaggio Doppio

[Elicoidali med tomater og dobbelt ost]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

500g elicoidali eller penne

Grøntsager/krydderier

400g tomater, friske eller på dåse

1 løg

Kød

1 skive røget bacon

1 glas hvidvin

Olivenolie

Salt og sort peber

1/2 kop parmesanost

1/2 kop Ricotta ost

En ret, der egner sig til det regnfulde københavnske efterår, når der bliver mørkt og koldt kl. 17,00.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Skær baconet i små tern.

Snit løget fint.

Varm olivenolien i en gryde og steg løget til det bliver gennemsigtigt.

Tilsæt baconternene og steg dem, indtil de er brune og sprøde.

Tilsæt hvidvinen. Lad saucen koge indtil al vinen er fordampet.

Tilsæt tomater, salt og sort peber, Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske.

Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Den dobbelte ost

Hæld pastaen op i en forvarmet skål og bland den med halvdelen af de to oste og en stor skefuld af saucen.

Servér pastaen med et lag af saucen øverst og yderligere et lag parmesan og ricotta ost nederst. Brugen af ostelag indeni og udenpå pastaen er en vigtig del af retten.

86. *Fettuccine con Olive e Lingua*

[Fettuccine med oliven og tunge]

Sværhedsgrad: moderat

Tilberedning:
40min

Pris:
moderat

Pasta

- 500g fettuccine eller penne

Kød

- 200g kold kalvetunge

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 løg
- 1 gulerod
- 6 hvidløgsfed
- 250g svampe
- 1 glas grønne oliven uden sten
- Olivenolie
- Salt og sort peber

I min barndom fik vi en typisk dansk ret, tunge med olivensauce, ved særligt festlige familiesammenkomster. Den bløde, nubrede konsistens af tungen passer perfekt til olivenerne. Dette er et forsøg på at genskabe 1960'ernes København i en moderne pastaopskrift.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Snit løg og gulerod groft.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Hæld vandet fra olivenerne.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Varm olivenolien i en gryde og steg løg, hvidløg og gulerod i 10min.

3. Kødet

Skær kødet i mellemstore tern.

Kom kødet i saucen og steg det i 2min.

Tilsæt tomater, svampe, olivener, salt og sort peber. Lad saucen koge i 10m.

Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

5. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med italiensk brød. Denne ret egner sig ikke til ost.

87. *Fettuccine con Porro e Pancetta*

[Fettuccine ned porre og bacon]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 50min

Pris: billig

Pasta

- 500g fettuccine eller Fusilli

Kød

- 150g fersk skinke
- 2 skiver røget bacon eller italiensk pancetta

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 1 porre
- 1 spsk. timian
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Parmesanost

Denne ret egner sig til det skandinaviske klima. Bacon og porre er ikke typisk for det italienske køkken, men på en kold vinteraften i Danmark gør den fyldige, fede sauce godt i maven.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Sauce

Skær baconen ud i små tern.

Skær skinken i mellemstore tern.

Skær porren i tynde skiver.

Varm olivenolien i en gryde og steg baconternene ved moderat varme, indtil de er gyldne.

Tilsæt porre og skinketern og steg dem i 5min.

Tilsæt tomater, salt og sort peber, Kog sauce i 15min. Rør med en træske.

Hvis sauce tørre ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

Tegning: Jytte Nielsen © 1987

88. *Fettuccine Verde con Cipollina*

[Spinatfettuccine med forårsløg]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g fettuccine verde
- Brug kun denne type pasta 😊

Kød

- 500g hakket oksekød

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 3-4 forårsløg
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Parmesanost

Da denne bogs første udgave blev skrevet i 1987 var forårsløg nyt og fantastisk. Af samme grund omtalte jeg dengang opskriften som en af mine bedste. I dag er forårsløg helt almindelige, men jeg synes stadig at den gamle opskrift er lidt interessant og stilren.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær roden og de første 10mm af forårsløget og skær det ud i meget tynde skiver.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Varm olivenolien i en gryde og steg forårsløg og basilikum i 1min. Lad ikke de stakkels grøntsager brænde på!

3. Kødet

Tilsæt det hakkede oksekød og steg det indtil det bliver gråt.

Tilsæt tomater, salt og sort peber, Kog sauce i 15min. Rør med en træske. Hvis sauce tørre ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

89. Spaghetti Ungherese

[Spaghetti i ungarsk stil]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller farfalle

Kød

- 2 stærkt krydrede pølser, f.eks. chorizo

Grøntsager/krydderier

- 2 Store rød pebre
- 1 lille løg
- 1 helt hvidløg
- 2 spsk. rosenpaprika
- Olivenolie
- En 1/2 spsk. svinefedt

En pastakomposition der er inspireret af det ungarske køkken. I Ungarn har man en mængde interessante blandede pasta- og kartoffelretter; der senere vil komme under kærlig behandling i et kommende bind af denne pastaserie.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Skær pølserne i tykke skiver. Skær skiverne i kvarte.

Skær låget af den røde peber. Fjern frøene og skyl indersiden af peberen med koldt postevand. Skær peberen i middelstore uregelmæssige stykker.

Snit løget fint.

Hak hvidløgsfeddene fint.

Varm olivenolien og svinefedt i en gryde og steg løg og hvidløg for 4min.

Tilsæt pølse og rød peber og steg i 5min.

Tilsæt rosenpaprika. Tilsæt 1 kop pastavand.

Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

90. Spaghetti col Mortadello

[Spaghetti med Mortadello pølse]



Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetti eller bucatini

Kød

- 4 tykke skiver Mortadello pølse

Grøntsager/krydderier

- 200g tomater, friske eller på dåse
- 4 hvidløgsfed
- 1 løg
- Olivenolie
- Salt
- Frisk salvie
- Pecorino ost

Den italienske Mortadello pølse bruges ofte som fyld i ravioli og andre pasta-pakker. Jeg fik idéen om et ret med Mortadello som hovedingrediens, da pølsen blev tilgængelig i Danmark i de tidlige 1980'ere. Salvien mildner den fede pølsesmag, og Mortadelloens sorte peberkorn skal nok vække gæsterne!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Skær hvidløget i tynde skiver. Skær løget i uregelmæssige stykker. Skær Mortadello skiverne i små tern. Det er forbudt at fjerne peberkornene ☺!

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt Mortadello ternene og steg dem i 2min. Tilsæt salvie.

BEMÆRK Hvis du bruger dåsetomater, skal du åbne låget halvt, lukke det igen og hælde halvdelen af vandet fra – saucen skal nemlig være meget tyktflydende.

Tilsæt tomater og smag til med lidt salt. Kog saucen i 5min over maksimum varme. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med Pecorino ost.

91. *Timballo à la Due Sorelle*

[Spaghetti tærte à la to søstre]

Sværhedsgrad:
Meget kompliceret

Tilberedning:
Over 1 time

Pris:
Dyr

Pasta

- 500g spaghetti eller penne

Kød

- Røget bacon
- 2 skiver Mortadello pølse
- 2 skiver fersk skinke
- 200g kyllingelever

Saucerne

- 400g tomater, friske eller på dåse
- 2 chilipebre
- 6 hvidløgsfed
- 2 løg
- 1/2 kop ærter
- 1/2 kop broccoli blomster (brug ikke stilken)
- 3/4 af et glas sorte oliven uden sten
- 125g svampe
- Olivenolie
- 1 kop brødkrummer

Krydderier

- Timian
- Oregano
- Basilikum
- Salt og sort peber
- Citronsaft
- 1 glas tør sherry
- 1 kop parmesanost
- 1 kop ementhalerost (eller Pecorino)
- Muskat
- 1/2 kop piskefløde

Denne ret er komponeret til mine to storesøstre for en menneskealder siden. Den er arbejdskrævende, og du får brug for samtlige gryder og pander i køkkenet (retten kræver ikke mindre end 4 forskellige slags sauce). Men resultatet er særdeles velsmagende – og gæsterne må bruge et par timer for at kunne rejse sig igen. Tilbring ventetiden med gode vine og opløftende samtaler.

BEMÆRK Denne ret er til 6-8 personer i modsætning til de øvrige opskrifter i denne bog, der normalt er til 4 personer.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra. Skyl pastaen med koldt vand og hæld det kolde vand fra. Kom pastaen i en skål med låg og sæt den i køleskabet.

Forvarm ovnen til 50°C (lav varme).

2. Kødsaucen

Skær 1 løg i tynde skiver.

Skær baconen i tern.

Skær Mortadelloskiverne i små tern.

Skær skinken i mellemstore tern.

Varm olivenolien i et ovnfast fad og steg bacon ternene ved svag varme i 10min indtil de er sprøde og gyldne.

Når baconen er færdige, steges løget forsigtigt i 3min indtil det er gennemsigtigt. Det må ikke blive brunt!

Tilsæt Mortadello og skinke. Tilsæt timian og oregano. Steg i 1-2min.

Sluk for varmen og sæt fadet i ovnen.

3. Grønsagssauce

Skær de resterende løg i små uregelmæssige stykker.

Skær hvidløget i tynde skiver.

Del olivenerne i halve.

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg og løg i 3min.

Tilsæt tomater, basilikum og oregano. Kog sauceen i 5min.

Tilsæt chilipebrene. Kog sauceen i 5min og fjern chilipebrene igen.

Tilsæt olivener, ærter og broccoli blomster. Smag til med salt. Kog sauceen i 5min. Rør med en træske. Hvis sauceen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

4. Svampesauce

Rens svampene og skær dem i tynde skiver.

Varm olivenolien i et ovnfast fad og steg kyllingeleveren i 5min indtil den bliver grå. Mos leveren i en morter (sluk ikke for varmen under fadet).

Kom leveren i fadet og tilsæt svampene. Steges i 8min. Smag til med peber, citronsaft og sherry. Lad sauceen koge indtil al vinen er fordampet.

Sæt fadet i ovnen.

5. Ostesauce

skær de to oste i små tern og smelt dem forsigtigt i et vandbad.

Tilsæt piskefløde og en smule muskat.

6. Bag tærten i ovnen

Hæv varmen i ovnen til 180°C. Tag kødet og grøntsagssaucerne ud af ovnen.

Smør et stor ovnfast fad og spred brødkrummerne over hele bunden af fadet.

Læg halvdelen af den kolde pasta i fadet.

Kom kød-, svampe og grøntsagssaucer ovenpå pastaen hver for sig.

Kom den anden halvdel af pastaen ovenpå saucerne og dæk med et lag ost.

Bag tærten i 40min.

7. Servering

Nydes med familie og venner, god musik og gode vine.

Hvide saucer

92. *Fettuccine alla Mendoza*

[Fettuccine med svampe og porre]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g fettuccine eller tagliatelle

Kød

- 1 skive røget bacon
- 1 skive fersk skinke

Grøntsager/krydderier

- Koncentreret tomatpure
- 1 løg
- 1 porre
- 150g champignon svampe
- 150g østerssvampe
- 1/2 kop piskefløde
- Olivenolie
- Salt
- Frisk timian
- Parmesanost

Østerssvampe har en ganske speciel evne til at jævne sauce. Udover østerssvampene er idéen med retten at skære ingredienserne ud i tynde stykker som man gør i det kinesiske køkken. Retten er opkaldt efter den argentinske vin, som vi drak den aften retten blev serveret første gang.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Saucen

Rens porren og skær den og løget i små stykker. Rens championerne og skær dem i kvarter. Skær baconet i små tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg baconternene ved lav varme i 10min, indtil de er sprøde og gyldne.

Imens skæres østerssvampe og skinke i små, aflange stykker. Husk at se til baconen, mens du ordner svampe og skinke! Når baconen er færdig, tilsættes timian, porre, løg og champignoner. Steges i 3min.

Tilsæt østerssvampe og skinke. Steges i 5min.

Tilsæt piskefløde og koncentreret tomatpure. Lad saucen koge i 10m. Rør i saucen med en træske.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Serveres med parmesanost og argentinsk vin fra Mendoza distriktet. Lyt evt. til "Don't cry for me Argentina" og resten af den vidunderlige musik fra musicalen "Evita", mens der spises.

93. Spaghetti Tartare

[Spaghetti med Tartare ost]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 200g tomater, friske eller på dåse
- 6 hvidløgsfed
- 1 small løg
- 1 kop friske basilikumsblade
- Tørret basilikum
- Olivenolie
- 1 rød peber
- Salt
- 1 fransk tartare hvidløgsost

Et eksperiment med den franske Tartare hvidløgsost, der var på mode i 1960'erne – hvidløg blev dengang betragtet som noget ret eksotisk.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Snit løget fint.

Skær låget af den røde peber. Fjern frøene og skyl indersiden af pebereren med koldt postevand. Skær pebereren i små tern (5x5mm),

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg og løg i 4min.

Tilsæt tomater, basilikumblade, rød peber, lidt salt og sort peber og Tartare osten. Lad saucen koge i 10m. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost. Med undtagelse af Tartare ost, naturligvis.

94. Tagliatelle alla Firenze

[Tagliatelle med spinat og æg]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 45min

Pris: moderat

Pasta

- 500g tagliatelle eller penne

Grøntsager/krydderier

- 1 kop friske spinatblade
- 3 æg
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Muskat
- Rigatone ost
- Vineddike
- Salt og sort peber
- Bechamel sauce (se kapitlet Alt det løse, klassiske basis saucer)

Hvorfor ikke?

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Sauce

Kog spinaten i 3min. Brug vand eller grøntsagsboullion.

Tør spinatbladene på et stykke køkkenrulle.

Kog 1 liter vand i en lille gryde. Tilsæt 1 spsk. vineddike.

Slå et æg ad gangen ud i en kop og kom det forsigtig ned i det kogende vand.

Sænk varmen og kog det i 4min. Fjern straks de pocherede æg med en hulske.

Læg dem på en tallerken.

Lav bechamelsaucen.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom pastaen på en stor aflang frokosttallerken. Arrangér pastaen, så den ligner et lille bjerg. Læg en ring af bechamel sauce rundt om bjerget. Dæk bjerget med spinat og læg de pocherede æg på bjergets top. Kom en klat bechamel sauce som sne på æggene og drys hele retten med parmesanost.

Uden sauce

95. *Chifferi Rigati con Agnello*

[Chifferi rigati med Lam]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- Chifferi Rigati
(brug ikke andre pasta typer)

Kød

- 1 kop lammekød
(f.eks. rester fra en lammekølle)

Grøntsager/krydderier

- 250g brune champignons
- 8 hvidløgsfed
- 1 forårsløg
- Olivenolie
- Worchester sauce
- Barbecue krydderi
- Salt og sort peber

Et eksperiment fra de senere år med lam og de små chifferi rigate "skruer". Smager herligt – prøv retten og bliv overbevist!

1. *Pastaen*

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. *Ingredienser*

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær forårsløget i tynde skiver.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Skær lammekødet i små tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg lammet, indtil det er varmt (ca. 5min).

Tilsæt forårsløg og hvidløg. Steges i 3min. Rør i saucen med en træske.

Tilsæt svampene og kog i yderligere 5min.

3. *Pastaen*

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Tilsæt Worchester sauce og Barbecue krydderi. Blandes godt. Drys med friskkværnet sort peber. Denne ret egner sig ikke til ost.

96. *Fusilli con Pollo e Prosciutto*

[*Fusilli med kylling og skinke*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g fusilli eller cavatappi

Kød

- Kold kyllingebryst
- 1 skive fersk skinke

Grøntsager/krydderier

- 250g svampe
- 1 løg
- Piskefløde
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Timian
- 3 liter kyllingesuppe

En ret der er komponeret specielt til de små, skruede pastaformer som Fusilli eller cavatappi. Af en eller anden grund er pastaretter med kylling sjældne – denne ret og opskrift nr. 99 er faktisk de eneste retter i denne bog med kylling som hovedingrediens (kyllingelever bruges i nogle få andre retter). Hvorfor? Måske fordi kyllingekødets trevlede konsistens ikke egner sig så godt til pastasaucerne, der som regel bruger fast kød som bacon eller skinke???

1. *Pastaen*

Varm kyllingesuppen og lad den simre, mens du tilberede de øvrige ingredienser.

2. *Ingredienserne*

Skær løget i uregelmæssige stykker.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Skær kylling og skinke i små tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg løget i 3min.

Tilsæt svampe og timian. Steges i 3min.

Tilsæt kylling og skinke og steg kødet i 3min.

Tilsæt piskefløde og lad saucen simre i 3min. Rør omhyggeligt med en træske så piskefløden ikke brænder på.

3. *Pastaen*

Brug kyllingesuppen som pastavand. Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og suppen hældes fra.

4. *Servering*

Hæld den varme pasta direkte i en forvarmet skål. Kom saucen ovenpå og rør forsigtigt i 1-2min. Denne ret egner sig ikke til ost.

97. *Penne con Polpette e Formaggio Cheddar*

[Penne med kødboller og cheddar ost]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 45min

Pris: moderat

Pasta

- 500g penne eller spaghetti

Kød

- 500g hakket kalv og flæsk

Grøntsager/krydderier

- 6 hvidløgsfed
- 1 løg
- Koncentreret tomatpure
- 1/2 kop friske basilikumsblade
- Olivenolie
- Salt
- 1/2 kop revet cheddar ost
- 3 oksekødsboullionterninger

Cheddar ost er populær i disse år (2003), og denne opskrift er komponeret med den milde, mørkegule ost og små kødboller som hovedingredienser. Børn vil elske denne ret – som min lille søn gør.

1. Pastaen

Start med varme pastavandet. Tilsæt salt og boullionterningerne.

2. Kødbollerne

Rul det hakkede kød til små kødboller på størrelse med hasselnødder. Dette gøres med hænderne – skeer og lignende er snyd! Så snart en kødbolle er færdig, kommes den i pastavandet.

Kog kødbollerne til de alle er steget op til overfladen. Tag dem op af suppen med en hulske og læg dem på en tallerken.

Kom pastaen i suppen.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Snit løget fint.

Pil basilikumbladene i hånden, brug ikke en kniv - ellers risikerer du at beskadige bladene.

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg og løg i 1min.

Tilsæt kødbollerne og steg dem i 5min

Tilsæt koncentreret tomatpure og 3 spsk. suppe (pastavand). Kog saucen i 5min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Tilsæt basilikumblade og rør 1-2 gange. Tilsæt cheddar ost.

98. Spaghetti con Pine e Porro

[Spaghetti med pinjekerner og porre]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g spaghetti eller bucatini

Kød

- 1 skive skinke

Grøntsager/krydderier

- 1 porre
- 6 hvidløgsfed
- 1/2 kop pinjekerner
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Oregano
- Parmesanost

En blanding af grove porrer og spinkle pinjekerner. Meget dansk-italiensk!

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær porren i tynde skiver.

Skær skinken i små tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg, pinjekerner og porrer. *Varmen skal være lav hele tiden!*

Tilsæt skinke og oregano. Steg i 5min. Smag til med salt og sort peber.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Servér med parmesanost.

99. *Bucatini con Cuore di Pollo e Funghi*

[Bucatini med kyllingehjerter og svampe]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 40min

Pris: billig

Pasta

- 500g Bucatini eller tagliatelle

Kød

- 1 pakke frosne kyllingehjerter

Grøntsager/krydderier

- 400g tomater, friske eller på dåse
- Koncentreret tomatpure
- 1 løg
- 250g svampe
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- Salvie
- Persille

Kyllingehjerter kan fås billigt i de fleste supermarkeder. Retten egner sig til en kold vinteraften med en flaske god vin.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær løget i uregelmæssige stykker.

Rens svampene og skær dem i kvarter.

Varm olivenolien i en gryde og steg løget i 3min, indtil det bliver gennemsigtigt.

Tilsæt de frosne kyllingehjerter og tød dem op ved moderat varme i 15min. Hvis kyllingehjerterne er optøede, skal de steges i 10min.

Tilsæt svampene og steg dem i 2min.

Tilsæt tomater, koncentreret tomatpure, salvie, salt og sort peber. Kog saucen i 15min. Rør med en træske. Hvis saucen tørrer ud, tilsættes en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med persille. Denne ret egner sig ikke til ost.

100. *Fusilli lunghi con Fungi Giganti*

[*Fusilli lunghi med kæmpesvampe*]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g fusilli lunghi eller bucatini

Grøntsager/krydderier

- 6 hvidløgsfed
- 2 kæmpesvampe (Portebello)
- 2 røde pebre
- Olivenolie
- Salt
- 2 små røde chilipebre
- Pecorino ost (brug ikke parmesanost)

De hvide eller brune kæmpesvampe af sorten Portebello er i denne ret parret med rød peber og hot chili. Et kærlighedsmåltid til en udendørs sommeraften med din elskede.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Skær svampene i mellemstore stykker.

Skær låget af den røde peber. Fjern frøene og skyl indersiden af pebereren med koldt postevand. Skær pebereren i middelstore uregelmæssige stykker.

Varm olivenolien i en gryde og steg hvidløg skiverne i 1min.

Tilsæt svampene, rød peber og de 2 chilipebre. Smag til med salt og sort peber (pas på tungen ☺). Kog saucen i 5min. Rør forsigtigt i saucen med en træske uden at ødelægge de sarte Portebello svampe.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med en lille smule Pecorino ost (1 spsk. er nok)

101. Ravioli in Brodo

[Ravioli i suppe]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 50min

Pris: moderat

Pasta

- 500g frisk ravioli eller tortellini med oste-fyld

Grøntsager/krydderier

- 2 gulerødder
- 1 blegselleri
- 1 løg
- 6 hvidløgsfed
- Olivenolie
- Salt og sort peber
- 2 kyllingeboullionterninger
- Parmesanost

I Italien serveres pastapakker ofte i supper. Her er min standardopskrift.

1. Pastaen

Start med at sæt pastavandet over. Tilsæt salt og kyllingeboullionen.

2. Grøntsagerne

Skær hvidløget i tynde skiver.

Hak løg og blegselleri groft.

Skær gulerødderne i grove tern.

Varm olivenolien i en gryde og steg grøntsagerne i 5min.

Kom grøntsagerne i suppen og lad vandet blive varmt igen. Lad suppen simre (den må ikke koge!) i 20min.

Tilsæt pastaen og kog dem i 1-3min som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Servér suppen med parmesanost og italiensk brød.

102. Penne al Panna

[Penne med fløde]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: billig

Pasta

- 500g penne eller spaghetti

Grøntsager/krydderier

- 1 kop piskefløde
- Salt og hvid peber
- Muskat
- 1 kop parmesanost

En supernem opskrift på penne.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

Når vandet koger, kommes pastaen i.

2. Grøntsagerne

Varm piskefløden i en stor gryde ved lav varme. Rør hele tiden for at undgå at piskefløden brænder på.

Når pastaen er næsten klar, smages fløden til med salt, hvid peber og en knivspids muskat. Sauce skal være meget tyktflydende.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Kom den varme pasta direkte i gryden og blandes med fløden. Serveres med masser af parmesanost.

103. Spaghetti Danese

[Dansk spaghetti]

Sværhedsgrad: nem

Tilberedning: 30min

Pris: moderat

Pasta

- 500g spaghetti eller spaghettini

Grøntsager/krydderier

- 50g smør
- 1 lille løg
- Salt og sort peber
- Persille

Kød

- 500g friskpillede rejer

Den sidste opskrift i denne bog indeholder typisk danske ingredienser; friskpillede rejer, løg og smør. Retten kan kun laves ordentligt om sommeren i rejesæsonen, gerne siddende udenfor sommerhuset med udsigt til havet. Skal det være rigtigt dansk, skal der håndbajere på bordet.

1. Pastaen

Sæt pastavandet over. Tilsæt salt.

2. Grøntsagerne

Snit løget fint.

Smelt smørret i en stor gryde ved lav varme.

Steg løget i 5min, indtil det er gennemsigtigt.

Tilsæt rejerne, lidt salt og hvid peber.

Tilsæt en smule pastavand.

3. Pastaen

Kog pastaen som angivet på emballagen. Tjek pastaen 2-3min før den angivne kogetid udløber - når pastaen er al dente, slukkes der straks for varmen, og pastavandet hældes fra.

4. Servering

Hæld den varme pasta direkte i gryden og rør forsigtigt i 1-2min. Serveres med persille. Afslut med en stor portion jordbær med fløde.

8. Jeg har løg, hvidløg og bacon – hvad kan jeg lave?

Du er strandet hjemme en regnvejrs søndag med lukkede butikker. Du tjekker, hvad du har i skabene, og det ser ikke godt ud; der er næsten ingenting. Hvad gør vi? Bare kast et blik på listen her og vælg en opskrift. Selvom du ikke har alle ingredienserne i opskriften, kan du stadig lave en velsmagende pastaret, simpel pasta er god pasta. Du behøver ikke engang have rigtig parmesanost – emmentaler, gouda eller cheddar ost smager også dejligt på en dampende tallerken spaghetti!

Du skal naturligvis også have spaghetti, penne, tagliatelle eller konkylier for at lave disse retter. Se listen i Kapitlet Alt det løse.

Ingredienser i parentes, (Gulerod) for eksempel, betyder en ingrediens, der godt kan undværes.

Jeg har i mit køkken:	Vælg opskrift nummer:
Æg , bacon	5
Æg, løg, rød peber, koncentreret tomatpure	52
Aubergine , løg, hvidløg, tomater,	79
Bønner , hvidløg, løg, tomater, (gulerod), (blegselleri)	59
Fisk , hvidløg	23, 103
fisk, tomater, hvidløg	21, 27, 57, 77
(fisk), broccoli	45
Fløde , gorgonzola ost	26
Fløde, gorgonzola ost, pølse	40
Fløde, løg, oliven, svampe, hvidløg	48
Fløde, løg, svampe, kylling	96
Fløde, løg, svampe, pølse	43
Fløde, ost	102
Fløde, smør, ost	10,
Fløde, smør, skinke, ost	37
Fløde, svampe, ost	24
Fløde, tomater, bacon, løg, porre	87, 92
Fløde, tomater, ost, pølse	38
Fløde, tomater, rejer	44,
Forårsløg, hvidløg, kolde rester af kød	95
Forårsløg , tomater, hakket kød	88
Hvidløg , olivenolie	2
Hvidløg, tomater, chili	4

Jeg har i mit køkken:	Vælg opskrift nummer:
Hvidløg, trøfler, (ansjoser)	11
Løg	18
Løg, hvidløg, bacon, svampe	65
Løg, hvidløg, svampe	43, 53, 75
Løg, hvidløg, tomater	41, 83
Løg, hvidløg, tomater, (kapers), ansjoser	6, 76
Løg, hvidløg, tomater, bacon	3,
Løg, hvidløg, tomater, bacon, (gulrødder), hakket kød	12, 13, 14, 97
Løg, hvidløg, tomater, hvidløg ost	93
Løg, hvidløg, tomater, kapers, oliven	78
Løg, hvidløg, tomater, Mortadello pølse	90
Løg, hvidløg, tomater, pølse	74, 84
Løg, hvidløg, tomater, skinke	9
Løg, skinke	53
Løg, svampe, ærter	29
Rød peber, løg, hvidløg, pølse, paprika	89
Rød peber , løg, hvidløg, tomater	82,
Zucchini , kartofler	61
Zucchini, hvidløg, chili	70

9. Litteratur og websider

Litteratur

Alle de nedennævnte kogebøger kan købes på www.amazon.com.

[Pasta Fresca](#) En samling simple pastaopskrifter af Viana La Place og Evan Kleiman.

[Pasta e Verdura](#) 140 grøntssagssaucer til pasta af Jack Bishop.

[Top One Hundred Pasta Sauces](#) Autentiske regionale opskrifter fra Italien af Diane Seed og Robert Budwig.

[Marcella's Italian Kitchen](#) af Marcella Hazan, en af de ledende kogebogsforfattere i Italien. Meget interessante betragtninger over fødevarernes "sprog".

[Classic Pasta Cookbook](#) af Giuliano Hazan, der er søn af Marcella Hazan. En glimrende og nyttig general bog om pasta med mange gode opskrifter.

Websider

www.ilovepasta.org/recipes.html

Websiden for National Pasta Association i USA er den største pasta webside på Internettet.

www.barilla.com

Den største pastaproducent i Italien. Masser af opskrifter og tips om pasta.

www.dececco.it

Fremragende italiensk pastaproducent. Mange opskrifter.

www.kitchenlink.com

Kæmpestor webside med næsten 200 pastaopskrifter.

www.pastapaone.it

Italiensk pastaproducent webside med masser af opskrifter på mange sprog; bl.a. svensk! Opskrifterne er glimrende og tilpasset hver sin pastaform. Kan varmt anbefales!

www.princepasta.com

Amerikansk pastaproducent webside med mange gode opskrifter og nogle meget interessante sider om det siciliansk ejede firmas historie.

10. Stikordsregister

Brug stikordsregistret! Ved et slå op i stikordsregistret er det nemt at finde den pastaret eller ingrediens, du søger efter. Eller lad dig inspirere af et fænge italiensk navn på en ukendt ret.

- æg 13, 25, 42, 52, 74, 75, 80, 86, 96,
106, 120, 156
- ansjos 121, 125
- ansjoser 43, 51, 63, 119, 121, 136, 142,
167
- artiskokker 51, 131
- asparges 99
- aubergine 34, 139
- bacon 32, 36, 40, 42, 49, 52, 54, 60, 80,
92, 105, 116, 120, 144, 146, 148, 152,
154, 158, 166, 167
- basilikum 23, 26, 29, 38, 39, 46, 51, 52,
73, 77, 100, 113, 121, 149, 152, 155
- bechamelsauce 81, 84, 88, 156
- blæksprutte 23, 137
- blæksprutte. 95
- blegselleri 28, 32, 49, 54, 60, 75, 84, 91,
92, 115, 116, 120, 163, 166
- blomkål. 142
- bolognese 79
- bønner 78, 90, 92, 114, 115
- bønnesuppe 69
- broccoli 97, 130, 152, 166
- brødkrummer 120, 125, 141, 152
- bronzeforme 13
- bucatini 14, 16, 18, 21, 40, 44, 52, 54,
58, 125, 131, 136, 141, 142, 144, 145,
151, 160, 162
- cannelloni 14, 81, 83
- caprese 36
- carbonara 51
- cavatappi 127, 158
- cheddar 159, 166
- chifferi 127, 133, 157
- chili 30, 35, 38, 39, 40, 48, 49, 51, 54,
61, 87, 99, 101, 103, 104, 107, 110,
121, 128, 137, 138, 143, 144, 162,
166, 167
- cicoria 114
- citron 64, 83, 96, 100, 131, 152
- conchiglie 13, 19, 44, 58, 71, 87, 97,
101, 143
- eliche 100
- elicoidali 146
- farfalle 13, 14, 55, 64, 110, 129, 150
- farfalline 19
- fettuccine 14, 47, 48, 51, 54, 68, 78, 86,
89, 92, 147, 148, 149, 154
- fløde 16, 35, 47, 52, 55, 65, 68, 86, 87,
89, 94, 95, 101, 152, 154, 158, 164,
165
- forårsløg 149, 157
- fuldkornsspaghetti 67
- fusilli 14, 21, 158, 162
- gnocchetti 19, 133
- gnocchi 94
- gorgonzola 68, 89, 166
- gulerod 32, 33, 46, 49, 52, 54, 61, 75,
84, 91, 115, 120, 133, 145, 147, 166
- hakket oksekød 32, 36, 51, 75, 79, 120,
149, 166, 167
- haresauce 16, 91, 92
- hasselnødder 52, 120, 159
- hjertermuslinger 61
- hjul 95, 143
- kål 67, 71
- kalvekød 52, 63, 81
- kalvemarv 33
- kalvetunge 147
- kapers 30, 43, 63, 107, 112, 138, 167
- kartofler 13, 45, 67, 78, 114, 118, 167,
172
- kikærter 114, 116
- kødboller 13, 30, 35, 52, 73, 120, 159
- konkylier 20, 22, 166
- krydderurt 35
- kylling 39, 51, 114, 158, 166
- kyllingehjerter 161
- kyllingelever 54, 152, 158
- laks 34, 64
- lam 51, 114, 157
- lasagne 23, 25, 31, 84
- laurbærblad 32, 91, 133
- linguine 45, 70, 86, 106, 108
- lumache 14, 87, 97, 130
- lumachine 20
- maccheroni 18, 103, 130
- mælk 31, 52, 84, 89, 91, 120
- majroe 114, 119
- mandler 90, 129
- mozzarella 36, 44, 109, 110, 113

muskat 30, 31, 42, 44, 47, 51, 65, 75, 80,
 84, 89, 91, 96, 127, 152, 164
 muslinger 29, 61, 97, 137
 oliven 30, 35, 43, 101, 107, 121, 138,
 147, 152, 166
 oregano 29, 51, 73, 81, 99, 112, 113,
 138, 141, 152, 160
 østerssvampe 154
 pancetta 32, 40, 42, 60, 92, 105, 120,
 144, 148
 pappardelle 91, 92, 139
 parmaskinke 86
 parmesan 36, 146
 parmesanost 35, 41, 45, 46, 47, 49, 52,
 54, 56, 59, 60, 72, 73, 78, 80, 81, 87,
 92, 107, 120, 122, 138, 143, 144, 148,
 149, 156, 160, 164
 pastamaskine 25
 penne 14, 17, 18, 21, 40, 41, 42, 43, 44,
 55, 58, 65, 68, 71, 78, 88, 89, 100,
 101, 110, 123, 129, 136, 139, 142,
 146, 147, 152, 156, 159, 164, 166
 peperoni 123
 pesto 21, 30, 35, 45, 77, 78
 pinjekerner 39, 45, 67, 78, 127, 141,
 142, 160
 piskefløde 47, 55, 65, 68, 86, 87, 89, 94,
 101, 152, 154, 158, 164
 polpette 120
 pølse 49, 80, 81, 87, 96, 133, 145, 150,
 151, 152, 166, 167
 porre 148, 154, 160, 166
 radicchioen 71
 ravioli 25, 75, 80, 151, 163
 rejer 34, 70, 88, 95, 112, 165, 166
 ricotta ost 23, 81, 83, 100, 146
 rigatoni 139
 rød peber 106, 123, 150, 155, 162, 166
 rosmarin 30, 35, 60, 64, 106, 115
 safran 19, 23, 96
 salvie 26, 58, 89, 92, 123, 151, 161
 sardin 141
 semolina 116
 skinke 33, 36, 37, 46, 51, 71, 79, 81, 86,
 96, 108, 145, 148, 152, 154, 158, 160,
 166, 167
 skruer 157
 smør 25, 31, 32, 33, 40, 44, 47, 51, 55,
 65, 67, 74, 75, 80, 84, 86, 88, 89, 105,
 134, 165, 166
 smørsauce 47
 spaghetti 12, 13, 14, 15, 16, 24, 25, 35,
 36, 38, 40, 41, 43, 46, 49, 51, 52, 54,
 57, 61, 63, 80, 89, 95, 99, 101, 102,
 104, 113, 118, 120, 121, 125, 126,
 128, 131, 134, 137, 138, 141, 144,
 145, 150, 151, 152, 155, 159, 160,
 164, 165, 166
 spaghettiini 14, 38, 43, 46, 49, 56, 57, 59,
 61, 63, 70, 72, 102, 104, 111, 112,
 113, 115, 118, 126, 128, 134, 137,
 138, 155, 165
 speck 122
 spinat 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 26, 81,
 83, 156
 spisekastanjer 98, 127
 strozzapreti 123
 suppe 13, 22, 45, 60, 66, 73, 115, 156,
 159, 163
 svampe 18, 19, 22, 30, 34, 52, 65, 72,
 88, 94, 101, 102, 107, 122, 123, 134,
 147, 152, 154, 157, 158, 161, 162,
 166, 167
 tagliatelle 14, 16, 17, 45, 47, 48, 64, 72,
 91, 96, 99, 106, 122, 154, 156, 161,
 166
 timian 29, 72, 73, 102, 113, 123, 148,
 152, 154, 158
 tomatpure 26, 30, 34, 35, 55, 106, 120,
 141, 144, 154, 159, 161, 166
 tortellini 23, 35, 163
 trøfler 48, 74, 98, 167
 tubetti 22
 tunsauce 63
 urter 90, 124
 urtesauce 56
 valnødder 104
 vermicelli 13
 vineddike 33, 59, 110, 121, 156
 vongole 51, 61
 Worcester sauce 30, 157
 zucchin 94, 118, 128, 129
 zucchinier 34, 94, 118, 128, 129

Den digitale pastabog/1

Italiensk pasta

Alle elsker pasta, og gennem de sidste 20 år er pasta blevet en af de vigtigste basisfødevarer på verdensplan ved siden af kartofler og ris. Pasta er billig, nærende og nem at tilberede. Den er fuld af energi og er på alle måder et sundt produkt.

Men i den moderne families travle hverdag fristes man til at købe færdiglavet pastasauce, når man ræser gennem supermarkedet. Vidste du, at man kan lave et vidunderligt og billigt måltid på under 30min? Hvorfor ikke bruge noget kvalitetstid sammen med ungerne, når du kommer hjem og lære dem, hvordan man tilbereder en af de mange herlige, sunde pastaretter?

Den digitale pastabog indeholder 103 opskrifter, heraf 65 vegetariske. Der er opskrifter fra den italienske pastas mange hundredårige historie. Nogle er berømte klassikere som Spaghetti Bolognese, andre er fantastiske og anderledes saucer med grøntsager fra Syditalien eller fuldkornspastaen fra de nordlige regioner.

Alle opskrifterne kan udskrives og fungerer både som indkøbsseddel i supermarkedet og som opskrift på køkkenbordet. Og i modsætning til traditionelle kokebøger, undgår man de ligeså traditionelle fedtpletter i bogen. Der er naturligvis kapitler om pastaformer, hjemmelavet pasta, hvordan man koger pastaen, hvordan man tilbereder grøntsagerne og små introduktioner til de italienske regioner og pastaens historie



Den digitale pastabog/1 – Italiensk pasta

ISBN 87-88619-69-9