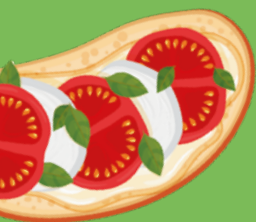


**EN UN
PLIS PLAS**

**100
RECETAS
ITALIANAS**



Larousse

**EN UN
PLUS PLAS**

**100
RECETAS
ITALIANAS**

Larousse

SUMARIO

Recetas básicas.....	6
----------------------	---

ANTIPASTI Y ENTRANTES

Panzanella	8
Ensalada de achicoria de Treviso con gorgonzola	10
Ensalada de tomate y coppa	12
Ensalada de calabacín rallado	14
Ensalada exprés antipasto	16
Alcachofas en aceite	18
Verduras asadas	20
Tostadas con burrata e higos	22
Bruschetta con tomate y parmesano	24
Bruschetta con berenjena y mozzarella.....	26

PASTA, ARROZ Y OTROS

Espaguetis a la boloñesa	28
Espaguetis a la carbonara	30
Bucatini a la amatriciana	32
Espirales con espárragos, coppa y pesto	34
Penne con salsa de tomate y panceta	36
Fettuccine con calamares	38
Espaguetis con almejas	40
Orecchiette con calamares y aceitunas	42
Orecchiette con brócoli y pecorino	44
Penne alla norma	46
Fettuccine al pesto	48
Espaguetis all'arrabbiata	50

Espirales a la albahaca	52
Mafaldine con tomate y mozzarella.....	54
Lasaña a la boloñesa	56
Canelones de brocciu y menta	58
Canelones de ricotta y espinacas	60
Gratén de pasta con parmesano y cebollino	62
Risotto milanés	64
Risotto con champiñones	66
Risotto con guisantes y jamón de Parma	68
Risotto con calabacín y gorgonzola	70
Ñoquis al pesto	72
Ñoquis con verduras a la sartén	74
Ñoquis a la romana	76
Polenta cremosa con aceitunas	78
Chips de polenta con espinacas salteadas	80

PIZZAS, FOCACCIAS Y CALZONES

Minipizzas de aperitivo	82
Minipizzas de calabacín y alcachofa	84
Focaccia de romero y aceite de oliva	86
Focaccia de tomates secos y feta	88
Pizza napolitana	90
Pizza margarita	92
Pizza regina	94
Pizza blanca de panceta, mozzarella y rúcula	96
Pizza a la romana	98
Pizza de cuatro quesos	100
Pizzas de alcachofa y rúcula	102
Pizza de mortadela y burrata	104

Pizza caprese	106
Pizza bufalata	108
Pizzas del océano.....	110
Pizza de tomate y mozzarella	112
Minicalzones napolitanos	114

CARNE Y PESCADO

Tagliata de ternera	116
Carpaccio de ternera.....	118
Involtini con salvia y limón	120
Saltimbocca de ternera y mozzarella ahumada	122
Osobuco	124
Polpette con tomate.....	126
Vitello tonnato	128
Escalopas a la milanesa.....	130
Piccata de ternera con alcachofas.....	132
Pollo cacciatore	134
Calamares a la romana.....	136
Calamares rellenos	138
Bacalao a la italiana	140
Sardinas sicilianas.....	142
Caballa asada con verduras.....	144

VERDURAS Y GUARNICIONES

Verdura y pasta con burrata	146
Ensalada de patatas a la italiana	148
Ensalada de achicoria roja y alubias	150
Minestrone con pesto	152
Minestrone de otoño	154

Patatas salteadas con champiñones....	156
Berenjenas empanadas	158
Caponata siciliana.....	160
Frittata de pimientos.....	162
Frittata de verduras y ricotta.....	164
Rollitos de calabacín, queso de cabra y jamón	166
Tomates rellenos de arroz	168
Verduras rellenas de ricotta.....	170
Pimientos rellenos de atún	172
Berenjenas a la parmesana.....	174

POSTRES

Tiramisú.....	176
Panna cotta con frutos del bosque.....	178
Panna cotta de pistacho	180
Sabayón con frutos del bosque	182
Babas al limoncello	184
Amaretti	186
Canestrelli de limón y vainilla	188
Tarta de ricotta	190
Torta caprese	192
Granizado de limón y limoncello	194
Granizado de melocotón y romero	196
Semifrío tutti frutti.....	198
Semifrío de chocolate	200
Helado de stracciatella	202
Cassata italiana	204

Índice por ingrediente	206
------------------------------	-----



10 MIN

✱ PARA UN TARRO ✱

- 2 DIENTES DE AJO
- 1 MANOJO DE ALBAHACA
 - 50 G DE PIÑONES O ALMENDRAS
- 15 CL DE ACEITE DE OLIVA
 - 50 G DE PARMESANO RALLADO

PESTO GENOVÉS

1. Pela el ajo y pícalo grueso. Enjuaga la albahaca, sécala y deshójala.
2. Pica la albahaca con los piñones y el ajo. Vierte el aceite poco a poco sin dejar de picar. Añade el parmesano y mezcla.
3. Vierte el pesto en un tarro y consérvalo en la nevera.

El pesto se utiliza tradicionalmente para condimentar la pasta. También puedes añadirlo a un pastel salado o a una ensalada de tomate y mozzarella, por ejemplo.



10 MIN

✱ PARA 50 CL ✱

- 50 CL DE ACEITE DE OLIVA DE CALIDAD
 - 4 O 5 GUINDILLAS
 - 1 RAMITA DE ROMERO
 - 2 HOJAS DE LAUREL
 - 3 RAMITAS DE TOMILLO O AJEDREA
 - 4 GRANOS DE PIMIENTA

ACEITE AROMATIZADO PICANTE

1. Hierve una botella y sécala. Pon en ella las guindillas, las hierbas aromáticas y la pimienta.
2. Calienta el aceite a fuego muy lento. Viértelo en la botella y cierra.
3. Reserva el aceite durante 10 días antes de consumirlo.

Utiliza este aceite para condimentar tus pizzas u otros platos.

MASA PARA PIZZA

1. Desmenuza la levadura en el agua templada. Deja que repose durante 10 minutos.
2. Tamiza la harina con la sal, forma un hueco en el centro y vierte el aceite. Añade poco a poco la levadura diluida sin dejar de amasar. Agrega un poco de agua templada, si fuera necesario, para obtener una masa flexible.
3. Amasa durante unos 5 minutos, hasta que la masa quede bien lisa y no se pegue a los dedos. Ponla en un cuenco, cúbreala con un paño y deja que repose 1 hora a temperatura ambiente.

Puedes aromatizar la masa con alguna hierba aromática: tomillo, romero, orégano...



10 MIN 1 H 10 MIN

✱ PARA 500 G DE MASA
(2 PIZZAS) ✱

- 15 G DE LEVADURA DE PANADERÍA FRESCA U 8 G DE LEVADURA DE PANADERÍA SECA
- 15 CL DE AGUA TEMPLADA
- 330 G DE HARINA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- ½ CUCHARADITA DE SAL

TOMATES CONFITADOS

1. Pela los tomates, córtalos por la mitad o en cuartos según su tamaño y retira las semillas.
2. Colócalos en una bandeja para horno y espolvoréalos con sal y azúcar. Añade las hierbas aromáticas deshojadas y un chorrito de aceite de oliva.
3. Hornea durante 4 horas a 120 °C. Después de 3 horas de cocción, agrega los ajos sin pelar.
4. Deja que se enfríe. Pela los ajos e introdúcelos junto con los tomates en un tarro. Cubre con el aceite de oliva restante.

Los tomates confitados se conservan durante 2 semanas en la nevera.



10 MIN 4 H

✱ PARA UN TARRO ✱

- 1 KG DE TOMATES MUY MADUROS
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR FINO
- HIERBAS AROMÁTICAS (LAUREL, MEJORANA, TOMILLO...)
- 20 CL DE ACEITE DE OLIVA
- 8 DIENTES DE AJO
- SAL



15 MIN



SIN COCCIÓN



4



1 H

PANZANELLA



**800 G DE TOMATES DE
COLORES EN CUARTOS**



PAN DURO EN DADOS



**2 BOLAS DE MOZZARELLA
EN TROZOS**



**1 CEBOLLETA EN RODAJAS
FINAS**



1 DIENTE DE AJO

**Y TAMBIÉN:
6 CUCHARADAS DE ACEITE
DE OLIVA
2 CUCHARADAS
DE VINAGRE
ALBAHACA**

1. Mezcla en un cuenco los tomates, la cebolleta, el ajo, el aceite, el vinagre, la albahaca y sal.
2. Incorpora bien el pan con los tomates.
3. Cubre y reserva de 1 hora (como mínimo) a 24 horas en la nevera.
4. Añade la mozzarella antes de servir. Mezcla y sirve bien frío.





10 MIN



SIN COCCIÓN



4

ENSALADA DE ACHICORIA DE TREVISO CON GORGONZOLA



2 ACHICORIAS ROJAS



**200 G DE GORGONZOLA
EN TROZOS**



**80 G DE PARMESANO
EN ESCAMAS**



**UN PUÑADO DE NUECES
PELADAS**



**3 CUCHARADAS DE ACEITE
DE OLIVA**



**2 CUCHARADAS DE
VINAGRE BALSÁMICO**

1. Retira las primeras hojas de las achicorias. Lávalas, escúrrelas y córtalas.
2. Prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta.
3. Mezcla las achicorias con la vinagreta en una ensaladera.
4. Añade el gorgonzola, el parmesano y las nueces.

 *La achicoria de Treviso es un tipo de achicoria roja. Como su nombre indica, es originaria del norte de Italia.*

EXPRES





10 MIN



SIN COCCIÓN



4

ENSALADA DE TOMATE Y COPPA



6 TOMATES GRANDES



**10 TOMATES CHERRY
AMARILLOS**



**6 LONCHAS FINAS DE COPPA
EN TIRAS**



**2 CUCHARADAS
DE ACEITE DE OLIVA**



ALBAHACA PICADA



UNA PIZCA DE FLOR DE SAL

1. Corta todos los tomates en rodajas finas.
2. Colócalos armoniosamente en una bandeja y añade la coppa en el centro. Espolvorea con flor de sal y pimienta.
3. Rocía con aceite, esparce la albahaca y sirve.

 *Utiliza preferiblemente tomates de varios colores.*







30 MIN



10 MIN



8



30 MIN

ENSALADA DE CALABACÍN RALLADO



**1 KG DE CALABACÍN
RALLADO
(AMARILLO Y VERDE)**



**16 CUARTOS DE TOMATES
SECOS PICADOS**



**500 G DE MOZZARELLA
EN DADOS**



**8 LONCHAS DE JAMÓN
DE PARMA EN TIRAS**



150 G DE PIÑONES

**Y TAMBIÉN:
12 CL DE ACEITE DE OLIVA
10 CL DE VINAGRE
BALSÁMICO BLANCO
ALBAHACA PICADA**

1. Reserva 2 cucharadas de aceite y utiliza el resto para preparar una vinagreta en una ensaladera con el vinagre, sal y pimienta.
2. Mezcla los calabacines, los tomates secos, la mozzarella y la albahaca con la vinagreta y deja marinar al menos 30 minutos en la nevera.
3. Dora el jamón durante 4 o 5 minutos en una sartén con las 2 cucharadas de aceite y deja que se enfríe sobre papel absorbente.
4. Tuesta los piñones 4 o 5 minutos en la sartén. Añade el jamón y los piñones antes de servir.





5 MIN



SIN COCCIÓN



4

ENSALADA EXPRÉS

ANTIPASTO



5 TOMATES EN CUARTOS



200 G DE RÚCULA



**100 G DE ALCACHOFAS
EN ACEITE**



**100 G DE PIMIENTOS
ASADOS EN ACEITE**



**100 G DE PARMESANO
EN ESCAMAS**

**Y TAMBIÉN:
UN PUÑADO DE PIÑONES
UN PUÑADO DE
ALCAPARRAS GRANDES
CON EL PEDÚNCULO
VINAGRETA
ALBAHACA**

1. Escurre las alcachofas y los pimientos.
2. Mézclalos con los tomates, la rúcula y la vinagreta.
3. Esparce el parmesano, los piñones, las alcaparras y la albahaca.







15 MIN



12 MIN



4



2 H

ALCACHOFAS EN ACEITE



16 ALCACHOFAS PEQUEÑAS



**4 CUCHARADAS
DE ACEITE DE OLIVA**



EL ZUMO DE 1 LIMÓN



1 DIENTE DE AJO CHAFADO



1 HOJA DE LAUREL

**Y TAMBIÉN:
UN POCO DE VINAGRE
PEREJIL PICADO**

1. Pon las alcachofas en agua con un poco de vinagre y enjuágalas con agua fría separando las hojas.
2. Hiérvelas durante 12 minutos en agua con sal.
3. Mientras, prepara una salsa con el aceite, el zumo de limón, el ajo, el laurel, sal y pimienta.
4. Escurre las alcachofas y obtén los corazones. Pon estos últimos en la salsa y deja marinar 2 horas en la nevera (remueve de vez en cuando).
5. Sirve los corazones de alcachofa con la salsa, espolvoreados con perejil.





10 MIN



40 MIN

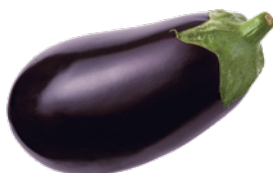


4

VERDURAS ASADAS



**3 PIMIENTOS (ROJO,
AMARILLO, VERDE)**



2 BERENJENAS



2 CALABACINES



4 TOMATES



4 CEBOLLETAS

**Y TAMBIÉN:
1 CABEZA DE AJO ROSA
ROMERO
ACEITE DE OLIVA**

1. Asa los pimientos durante 20 minutos en una bandeja de horno a 200 °C; dales la vuelta hasta que la piel se ennegrezca.
2. Deja que se enfríen un poco en papel de aluminio. Pélalos, córtalos por la mitad y retira las semillas.
3. Corta las berenjenas y los calabacines por la mitad a lo largo. Corta los tomates y las cebolletas en cuartos y la cabeza de ajo por la mitad.
4. Pon todo en una bandeja forrada con papel sulfurizado con hojas de romero y rocía con aceite. Salpimienta y hornea de 30 a 35 minutos a 200 °C. Añade los pimientos unos 10 minutos antes de finalizar la cocción.
5. Sirve caliente o frío.