

# Hold 1 (Niels F., Bjarne og Dan

## Det Italienske køkkens overdådighed

Mange danskere kan med god grund have lidt svært ved at gennemskue hvordan den traditionelle italienske menu er bygget op. Der afviger nemlig en helt del fra en traditionel dansk 3-retters menu. I denne guide viser vi dig hvordan den italienske menu er opbygget, så du kan fremstå som en indfødt, næste gang du rejser i Italien eller spiser på en italiensk restaurant!

### Fra L'antipasto til il dolce

**L'Antipasto** er den første servering i den italienske menu. Det betyder direkte oversat ”før måltidet” og omfatter varme og kolde forretter såsom crostini, bruschetta eller en charcuteri tallerken med diverse italienske specialiteter og dip.

**Il Primo** er den første egentlige ret. Den består normalt af en pastaret, risotto eller suppe.

**Il Secondo** er hovedretten. I Italien består hovedretten ofte udelukkende af kød, fjerkræ eller fisk i rigelige mængder.

**Il contorne** serveres ofte sammen med *il secondo* og fungerer som tilbehør hertil. Den består af oftest af forskellige former grøntsager eller en blandet salat.

**Il dolce** eller ”dessert”. Populære italienske desserter er tiramisu og panna cotta.

### L'Antipasto:



#### Beskrivelse

**Bruschetta** er en klassisk madret, der stammer fra den centrale del af Italien. Retten er baseret på ristet ciabattabrød, der er gnedet med hvidløg og med olivenolie. Bruschetta kan spises med mange forskellige slags pålæg, men den helt klassiske version består af en blanding af tomater og frisk basilikum.

## Ingredienser

6 skiver Ciabattabrød, 1 fed hvidløg, 6 spsk olivenolie, 4 tomater i små tern, 1 håndfuld friske basilikumblade (hakkede), 1 drys groft salt og peber

## Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader og rist brødsiverne i ca 10 minutter, til de er gyldne.
2. Gnid straks de ristede brødsiver med et pillet, halveret hvidløgsfed.
3. Hæld halvdelen af olien over brødene.
4. Bland tomater og basilikumblade og fordel den på skiverne.
5. Krydr med salt og friskkværnet peber og fordel resten af olivenolien over bruschettaerne.

## Il Primo



**Spaghetti carbonara** er en klassisk italiensk pastaret, der er baseret på bacon, æggeblommer og parmesan. Der er lidt uenighed om hvorvidt retten indeholder piskefløde eller ej og dybest set er der (heldigvis) tale om en smagssag!

## Ingredienser:

1 spsk olivenolie, 200 gr baconern, 6 æggeblommer, 150 gr friskrevet parmesan, 1 drys salt og peber, 1 dl piskefløde, 400 gr pasta, 2 spsk persille.

## Fremgangsmåde:

1. Varm olien op på en pande og steg baconerningerne sprøde.
2. Pisk æggeblommer, piskefløde (valgfrit) og halvdelen af parmesanosten sammen. Krydr med salt og rigeligt med friskkværnet peber.
3. Kog pastaen så den er "al dente" og lad den dryppe af i et dørslag. Bland pasta og bacon i gryden, tilsæt æggeblommeblandingen og bland godt.

4. Drys retten med parmesan, hakket persille og friskkværnet peber.

## II Secondo



**Italiensk kylling-pølseret med oliven og parmesan** er en typisk italiensk ret, hvor forhåndenværende ingredienser benyttes.

Ingredienser:

- 500 g kyllingefilet
- olivenolie
- 2 tykke pølser (rest fra grillmiddag aftenen før)
- 1 dåse tomatsovs med basilikum
- 1,5 dl fløde
- ca. 100 g sorte oliven uden sten
- ca. 100-150 g parmesan, revet
- lidt frisk basilikum til pynt
- salt og peber

Fremgangsmåde:

- Opvarm ovnen til 170 grader. Skær kyllingfileterne i tern og læg dem i et ovnfast fad. Vend dem i olivenolie og drys med salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 15 minutter, eller til de er gennemstegte. Tag fadet ud af ovnen og sæt det til side.
- Hæld tomatsovs i en gryde og kog den op. Hæld fløde i og lad den simre lidt.
- Halver pølserne på langs og skær dem i skiver, så du har pølse-halvmåner. Læg pølserne ned i fadet til kyllingeterne og hæld oliven herved til også. Hæld nu den varme tomatflødesovs over og vend det hele godt rundt. Fordel revet parmesan over og varm hele baduljen i ovnen, til parmesanen er smeltet, eller til du er klar til servering.

## Il dolce



**Panna cotta**, der betyder *kogt fløde*, er en klassisk italiensk dessert, der typisk laves ved at koge fløde op sammen med en smags giver, som i dette (og de fleste andre) tilfælde er vanille. Desserten stammer fra Piemonte regionen, der ligger i den nordvestlige del af Italien.

Ingredienser:

3 blade husblas, 5 dl piskefløde, 50 gr sukker, 1 stang vanilie, 1 spsk mørk rom

Fremgangsmåde:

1. Udblød husblasen i koldt vand.
2. Flæk vanillestangen og skrab kornene ud.
3. Kom fløde, sukker, vanillestang og -korn i en tykbundet gryde og bring langsomt blandingen i kog under omrøring.
4. Tag gryden af varmen og tilsæt husblas og rom. Rør omhyggeligt til husblasen er opløst.
5. Lad blandingen løbe gennem en fintmasket si og hæld den over i 4 små skåle.
6. Sæt skålene i køleskabet til blandingen er fast. Det tager ca. 4 timer.
7. Vend pannacottaerne ud på desserttallerkener og pynt med friske bær og et par blade frisk basilikum.