

# Zgrabna Kuchnia

Z włoskiej kuchni na polski stół

WWW.KEDITRICE.COM  
**50+**  
**STRON**  
Z KUCHNI WŁOSKIEJ

**NIE** TAKI  
DIABEŁ MORSKI  
STRASZNY

Sposób na  
idealnie miękkie  
**OWOCE MORZA**

Preferujemy  
**STYL NATURAL**

**PRAWDZIWA  
ZUPA RYBNA**

OPUBLIKOWANO W PAZDZERNIKU 2015 - © KEDITRICE - ITALY - WWW.KEDITRICE.COM

*Może wpadniesz na kolację?*



# Strudel z warzywami

Jest to bardzo prosta potrawa, do której można użyć najróżniejszych warzyw. Jednak nie wszystkie połączenia są smaczne, nie jest też dobre łączenie zbyt wielu różnych warzyw razem.

Proponuję wypróbować najpierw zestaw, który podaję niżej.

Jeśli stosujesz kuchnię wegetariańską, zastąp słoninę dodatkową łyżką oliwy.



*Zgrabna Kuchnia*

# Torciki z warzyw z krewetką

Niezbędne są metalowe obręcze – foremki, dzięki którym nadamy torcikom ładny kształt.



Foremki



Zgrabna Kuchnia

# Spaghetti z cukini z krewetkami

Jednym z bardzo przydatnych przyborów kuchennych jest temperówka do warzyw, która posłuży w tym przepisie do pocięcia cukini w nitki, a raczej w spaghetti.



*Zgrabna Kuchnia*

# Cozze czyli małże a konkretnie omułki

Wśród małż, omułki są we  
Włoszech chyba najbardziej  
popularne.

Ponieważ każdy przepis  
rozpoczyna się od ich czyszczenia,  
zacznę od tego jak skutecznie  
i szybko oczyścić małże.



*Zgrabna Kuchnia*

# Cozze alla tarantina



*Zgrabna Kuchnia*

Wenus  
pod  
piòropuszem  
z  
krewetkami  
i kalmarami



*Zgrabna Kuchnia*

# Ośmiornica w gniazdach puree



*Zgrabna Kuchnia*



# Totan, sepia, kalmary

Zaliczane są do owoców morza z grupy głowonogów. Wśród nich, najłatwiej jest rozróżnić sepię po owalnym worku.

Totan i kalmar różnią się kształtem płetw i wysokością ich osadzenia. W komercji występują już oczyszczone i/lub pokrojone po czym mrożone, lub też tylko mrożone, które wówczas musimy oczyścić sami.



*Zgrabna Kuchnia*

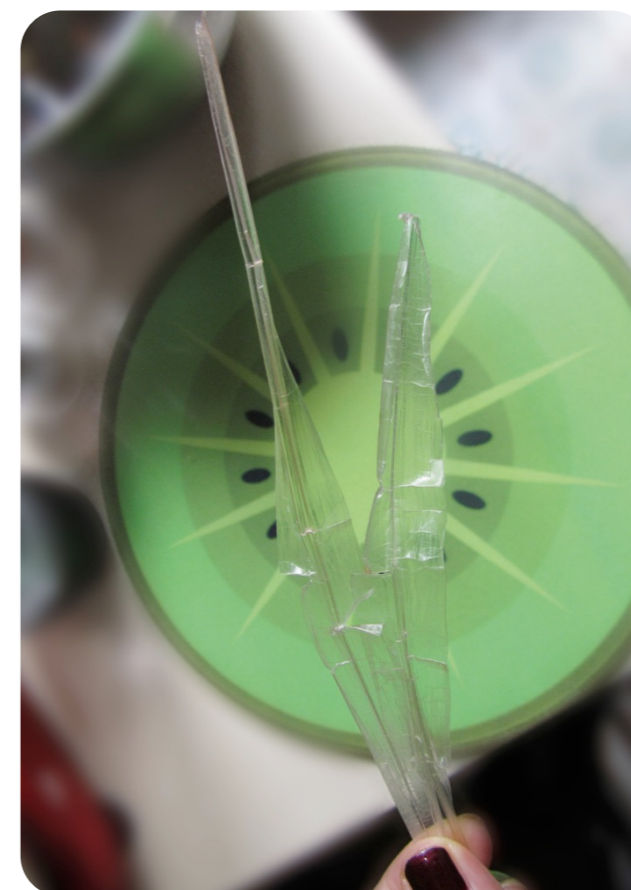
# Totan, sepia, kalmary

*Totan, w odróżnieniu od kalmarów, ma krótsze płetwy, osadzone w dolnej części worka*



Z części głowowej należy odciąć i zachować tzw pióropusz czyli miękką część z mackami, resztę wyrzucić.

Z worka natomiast usuwamy wszystko włącznie z “kością” (na zdjęciu) oraz żelową masą, obieramy z błonki, odcinamy płetwy po czym płuczemy pod bieżącą wodą.



# Kalmary faszerowane



Zgrabna Kuchnia

# Mini sepie w małym sosie

Potrawa ta może być przyrządzona z większych sepii które kroimy wówczas w krążki, wtedy jednak czas gotowania musi być dłuższy. Duże sepie mają trochę inny smak i są jednak ciut twardsze.

Zgrabna Kuchnia

# Prawdziwa zupa rybna

Można przyrządzić zupę z  
samiych owoców morza.



*Zgrabna Kuchnia*

# Zapiekanka z Pak Choi

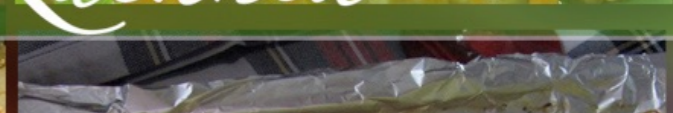
Pak Choi, kapustę chińską  
uprawianą w Azji, możesz  
zastąpić burakiem liściowym  
(lub szpinakowym)



*Zgrabna Kuchnia*



WWW.KEDITRICE.COM  
**50+**  
**STRON**  
Z KUCHNI WŁOSKIEJ



*Zgrabna Kuchnia*

# Antipasto

## PRZYSTAWKA

Antipasto jest potrawą poprzedzającą pierwsze danie, serwowaną na początku posiłku.

Antipasto (przystawka) oznacza "przed posiłkiem" i jest to tradycyjna pierwsza potrawa formalnego włoskiego posiłku. Tradycyjne antipasto obejmuje wędliny, oliwki, pieczarki, peperoncini, anchois, karczochy, różnego rodzaju sery (jak provolone i mozzarella), marynowane mięso i warzywa w oleju lub occie.

Przystawki różnią się znacznie w zależności od kuchni regionalnej.

---

### Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine



# Bio

Pojęcie „produkt BIO” dotyczy żywności wytworzonej bez oprysków, modyfikacji genetycznych, polepszaczy smaku i koloru, stymulatorów wzrostu, a także sztucznych nawozów.

---

## Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine

# Cozze czyli Małże

Gromada obejmująca około 8000 gatunków. Małże żyją we wszystkich strefach geograficznych, wyłącznie w środowisku wodnym. Większość gatunków zasiedla przybrzeżne płyce w wodach morskich.

Liczne gatunki, np. ostrygi, wenerydowate i omułki, są jadalne.

*(Wikipedia).*

---

## Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine

# Impepata

Impepata jest typową potrawą kuchni napolitańskiej, której podstawą są owoce morza otwierane i serwowane bezpośrednio w dużym rondlu, doprawiane pieprzem (pepe) i podawane w sosie własnym.

---

## Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine

# Pak Choi

Kapusta właściwa chińska, lub w skrócie kapusta chińska (*Brassica rapa* L. subsp. *chinensis* Hanelt) – podgatunek kapusty właściwej.

Pochodzi z Azji Wschodniej, uprawiana jest w Chinach, w Ameryce Północnej i w Europie.  
*(Wikipedia)*

---

## Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine

# Rosòł z ryb

uzyskuje się gotując niejadalne części ryb (np. głowy) razem z cytryną pokrojoną w ćwiartki, selerem, marchewką, porem (lub alternatywnie, z szalotką lub cebulą), ziołami (trybulą, liśćmi laurowymi, szalwią, tymiankiem), pieprzem i białym winem.

---

## Termini del glossario correlati

Trascina termini correlati qui

---

**Indice**

Trova termine