KUCHNIA WŁOSKA

TUTTO IL MARE

RYBY I OWOCE MORZA

makro

SPIS TREŚCI

Wstęp 4
Giancarlo Russo 5

CRUDO

Cannolicchi in insalata / *Sałatka z małżami brzytwami* 7
Carpaccio di capesante / *Carpaccio z przegrzebków* 9
Ostriche al limone / *Ostrygi z cytryną* 11
Carpaccio di spigola / *Carpaccio z okonia morskiego* 13
Tartara di spigola / *Tatar z okonia morskiego* 15
Tris di carpaccio di pesce / *Carpaccio z ośmiornicy, dorsza i miecznika* 17
Salmone all'aceto balsamico / *Łosoś marynowany w occie balsamicznym* 19

CUCINANDO IN PADELLA

Soute di vongole veraci / *Vongole na białym winie* 21
Scampi al cognac / *Langustynki flambirowane koniakiem* 23
Gamberoni al vino bianco / *Krewetki królewskie na białym winie* 25
Linguine alle vongole veraci / *Linguine z vongolami* 27
Spaghetti alle cozze / *Spaghetti z małżami* 29
Lasagne ai frutti di mare / *Lazania z owocami morza* 31
Merluzzo alla Livornese / *Dorsz w stylu Livorno* 33
Calamari al pesto genovese / *Kalmary z bazyliowym pesto* 35
Linguine all'astice / *Linguine z homarem* 37
Risotto con salmone e champagne / *Risotto z łososiem i szampanem* 39
Astice al vapore con salsa di lime, sedano verde, dragoncello con crema di rucola / *Homar na parze z emulsją z limonki, selera naciowego i estragonu podany na kremie z rukoli* 41

FRITTUTA + GRIGLIATA

Calamari baby alla griglia / *Kalmary baby z grilla* 43
Orata alla griglia / *Dorada z grilla* 45
Tonno alla griglia con salsa di capperi e alici / *Stek z tuńczyka z sosem z kaparów i anchois* 47
Frittura di bianchetti / *Frytowane aterynki śródziemnomorskie* 49
Gamberetti in tempura di birra / *Krewetki w tempurze z ciasta piwnego z sosem jogurtowym* 51

COTTURA AL FORNO

Cozze gratinate / *Zapiekane faszerowane małże* 53
Spiedino di calamari / *Szaszłyki z kalmarów* 55
Spigola in crosta di sale / *Okoń morski pieczony w soli morskiej* 57
Coda di rospo al forno con patate / *Żabnica z pieca z ziemniakami* 59
Orata in crosta di patate / *Dorada pieczona w „skorupce" ziemniaczanej* 61
Scampi al forno / *Langustynki z pieca* 63
Cozze vulcano alla tarantina / *Cozze zapiekane pod ciastem do pizzy* 65

Wstęp

Kuchnia włoska to nieprzebrane bogactwo składników i technik kulinarnych. To wyjątkowe tradycje, które wykorzystują wszelkie dary natury, a więc także w dużym stopniu to, co daje nam morze. Dostęp do różnorodności świeżych ryb i owoców morza znajduje odzwierciedlenie w kuchni i na stołach. Są one oczywistą częścią śródziemnomorskiej diety i wielką inspiracją dla kucharzy.

Zapraszam Was w kulinarną podróż do Włoch. W niniejszej książce znajdziecie przepisy zarówno na szybkie dania i przystawki, jak i wyrafinowane potrawy obiadowe. Ich wspólnym mianownikiem jest zamiłowanie do świeżych, jakościowych produktów pochodzących z morza. Wierzę, że dzięki nim rozwiniecie skrzydła i znajdziecie spełnienie w tym, jakże ciekawym, temacie kulinarnym.

Książka nie powstałaby bez udziału moich współpracowników z Akademii Inspiracji MAKRO – którym bardzo serdecznie dziękuję!

Giancarlo Russo

Jedyny w Polsce oficjalny kucharz Episkopatu Polski przygotowujący dania dla dwóch papieży: Jana Pawła II i Benedykta XVI oraz delegacji z Watykanu podczas pielgrzymek papieskich do Polski. Prekursor kuchni włoskiej w Polsce. Laureat nagrody „Hermesa" w kategorii Osobowość Gastronomii 2016 roku. Laureat konkursu „Polska od Kuchni" w kategorii Arcymistrz Sztuki Kulinarnej. Laureat nagrody „Poland 100 Best Restaurants" na najlepszy konkurs kulinarny 2023. Wieloletni, były Prezes Włoskiego Stowarzyszenia Kucharzy w Polsce (FIC Polonia). Organizator szesnastu edycji prestiżowego Konkursu Włoskiej Sztuki Kulinarnej „Arte Culinaria Italiana", organizator imprez charytatywnych dla domów dziecka, juror w wielu konkursach kulinarnych w Polsce, zdobywca rekordu Guinnessa na największą włoską potrawę z grzybów (funghi triffolati). Postać medialna znana z programów telewizyjnych. Kucharz przygotowujący dania dla najbardziej znanych polityków, biznesmenów, aktorów, piosenkarzy oraz firm wiodących na rynku polskim. Autor książki kulinarnej „Kuchnia Włoska bez granic".

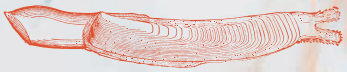
Zamiłowanie do kuchni przejął po ojcu, który prowadził restauracje na Sycylii. Wykształcenie kucharskie otrzymał w znanej szkole gastronomicznej Villa Santa Maria, a doświadczenie zdobywał, pracując w restauracjach w regionie Abruzzo, a następnie przez kilka lat w 5-gwiazdkowym Hotelu Savoy Florence w Toskanii. W 1998 roku przyjechał do Polski, aby propagować rodzimą kuchnię w ramach szkoleń w warszawskich restauracjach, a następnie przez 4 kolejne lata był szefem kuchni znanej restauracji Chianti w Warszawie.

Do 2015 roku prowadził w Warszawie własną restaurację Giancarlo Ristorante Italiano (jedyna w Polsce restauracja oferująca przez cały rok dania ze świeżymi truflami, najlepsza włoska restauracja w 2004 roku według „Poland Monthly" i jedna z najlepszych według rankingu „Newsweeka" oraz Trattorię Giancarlo uhonorowaną pięcioma gwiazdkami w rankingu restauracji „Polityki". Do 2022 roku prowadził warsztaty w prestiżowym Studiu Kulinarnym Giancarlo.

Executive chef, trener, ekspert i doradca kulinarny prowadzący szkolenia dla szefów kuchni, kucharzy i amatorów kuchni włoskiej w wielu projektach gastronomicznych. Ambasador znanych włoskich marek w Polsce. Regularnie udziela konsultacji przy otwieraniu restauracji i hoteli, jak również tworzy receptury dla gastronomii i przemysłu spożywczego. Uczestniczy w najważniejszych wydarzeniach kulinarnych w Polsce i za granicą.

Polecam
Giancarlo Russo

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro



Cannolicchi in insalata

SAŁATKA Z MAŁŻAMI BRZYTWAMI

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Małże brzytwy (okładniczki) 600 g
- Mieszanka sałat Toscana 200 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Cytryna 1 szt.
- Pietruszka 20 g

PRZYGOTOWANIE

1. Żywe małże otwieramy i usuwamy jelita. Mięso okładniczek płuczemy pod zimną bieżącą wodą i umieszczamy z powrotem w oczyszczonej skorupce małży.
2. Oliwę z oliwek energicznie łączymy z sokiem z cytryny.
3. Sałatę kroimy na drobniejsze kawałki i układamy na talerzu. Na tak przygotowanej sałacie układamy małże.
4. Całość skrapiamy przygotowaną wcześniej emulsją z cytryny i oliwy.
5. Do małży podajemy ćwiartki cytryny i całość posypujemy świeżo posiekaną natką pietruszki.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Carpaccio di capesante

CARPACCIO Z PRZEGRZEBKÓW

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Małże św. Jakuba 16 szt.
- Rukola 100 g
- Soliród 50 g
- Cytryna 1 szt.
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Biały pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Małże oczyszczamy i kroimy w cienkie plasterki.
2. Rukolę siekamy drobno i układamy równą warstwę na talerzu. Na wierzch układamy plastry przegrzebków i posypujemy je delikatnie białym pieprzem.
3. Przygotowujemy emulsję z oliwy i cytryny i skrapiamy całe danie.
4. Cytrynę parzymy, sciągamy skórkę, usuwamy albedo. Oczyszczoną skórkę kroimy w jullienne i dekorujemy nią danie.
5. Soliród blanszujemy i układamy na talerzu.
6. Całość posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.

?

Można je serwować po obróbce termicznej czy marynowaniu. Doskonale sprawdzą się jako przekąska, dodatek do sałatek czy danie główne. Należy pamiętać o krótkim czasie obróbki termicznej ze względu na twardnienie mięsa.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Ostriche al limone

OSTRYGI Z CYTRYNĄ

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Ostrygi 16 szt.
- Sałata
- Cytryny 4 szt.
- Lód kruszony
- Tymianek

PRZYGOTOWANIE

1. Ostrygi otwieramy i oceniamy świeżość po zapachu. Wylewamy z nich do miseczki wodę, a mięso opłukujemy i wkładamy z powrotem do muszli.
2. Zachowaną wodę filtrujemy przez gazę i wlewamy do każdej muszli z ostrygą.
3. Sałatę siekamy i układamy na talerzu. Na sałacie kładziemy kruszony lód, a na nim ostrygi. Wykańczamy świeżymi listkami tymianku.
4. Podajemy z ćwiartkami cytryny.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Carpaccio di spigola

CARPACCIO Z OKONIA MORSKIEGO

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Okoń morski 400 g
- Czosnek 1 ząbek
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Sok z cytryny 20 ml
- Tymianek 4 gałązki
- Sól
- Pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Okonia oczyszczamy, wycinamy filety, a następnie ściągamy skórę i kroimy w bardzo cienkie plastry na carpaccio.
2. Układamy równo na całej powierzchni talerza.
3. Czosnek siekamy drobno, mieszamy z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
4. Danie doprawiamy solą, polewamy przygotowaną emulsją i dekorujemy świeżymi listkami tymianku.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Tartara di spigola

TATAR Z OKONIA MORSKIEGO

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Okoń morski 4 szt. po 300-400 g
- Mieszanka sałat 200 g
- Cytryny 2 szt.
- Papaja ½ szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek extra vergine 120 ml
- Skórka z 1 pomarańczy
- Koperek 20 g
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Z ryby wycinamy filety, zdejmujemy z nich skórę i wyjmujemy ości. Kroimy w kostkę 0,5 x 0,5 cm i wkładamy do miseczki.
2. Wciskamy sok z cytryny. Dodajemy drobno posiekany czosnek i koperek, oliwę z oliwek i sól. Wszystko dokładnie mieszamy.
3. Papaję kroimy w drobną kostkę.
4. Na talerz wykładamy mieszankę sałat. W ringu na środku układamy pierwszą warstwę z papai, następnie tatara, a na wierzchu skórkę z pomarańczy pokrojoną w julienne. Skrapiamy oliwą.

?

Nóż do filetowania powinien być długi, elastyczny, solidnie skonstruowany, wyposażony w pewną rękojeść oraz przede wszystkim bardzo ostry. Ostre noże pozwalają na dokładne i precyzyjne wycięcie filetów, bez uszkodzenia mięsa. Dlatego przed filetowaniem ryb trzeba pamiętać o dobrym naostrzeniu noży!

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Tris di carpaccio di pesce

CARPACCIO Z OŚMIORNICY, DORSZA I MIECZNIKA

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Ośmiornica 1 szt. (ok. 1 kg)
- Polędwica z dorsza 1 szt. (ok. 600 g)
- Miecznik 400 g
- Rukola 200 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Cytryny 2 szt.
- Limonka 1 szt.
- Liść laurowy 2 szt.
- Pieprz 8 ziaren
- Natka pietruszki 20 g

PRZYGOTOWANIE

1. Ośmiornicę wkładamy do wrzącej wody z liśćmi laurowymi i ziarnami pieprzu. Gotujemy przez ok. 40 min na każdy 1 kg masy. Po ugotowaniu ośmiornicę pozostawiamy do wystygnięcia w wodzie, w której się gotowała, a następnie oczyszczamy i zwijamy w roladę, używając folii spożywczej. Całość zamrażamy.
2. Z dorsza i miecznika zwijamy rolady, takie same jak z ugotowanej ośmiornicy i również je mrozimy.
3. Na środku talerza układamy rukolę.
4. Wszystkie przygotowane rolady kroimy na cienkie carpaccio, układamy na rukoli, skrapiamy świeżo wyciskanym sokiem z limonki oraz dekorujemy skórką z limonki pokrojoną w julienne i świeżo posiekaną natką pietruszki. Skrapiamy emulsją z cytryny i oliwy.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Salmone all'aceto balsamico

ŁOSOŚ MARYNOWANY W OCCIE BALSAMICZNYM

4
PORCJE

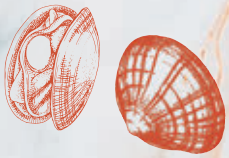
SKŁADNIKI

- Filet z łososia 600 g
- Marchew 200 g
- Cebula 200 g
- Seler naciowy 4 łodygi
- Sałata rzymska 4 liście
- Oliwa z oliwek extra vergine 160 ml
- Ocet balsamiczny 200 ml
- Ocet winny biały 20 ml
- Natka pietruszki 15 g
- Koperek 15 g
- Sól 6 g

PRZYGOTOWANIE

1. Ocet balsamiczny, sól i oliwę mieszamy energicznie, tak aby powstała emulsja. Seler naciowy, marchew i cebulę kroimy w plastry. Łączymy wszystkie składniki i dodajemy odrobinę octu z białego wina.
2. Łososia oczyszczamy i wykrawamy od strony brzucha cienkie plastry. Umieszczamy je w przygotowanej marynacie i dokładnie mieszamy, wmasowując marynatę.
3. Pojemnik z łososiem foliujemy i umieszczamy w lodówce w temperaturze 2-3°C. Marynujemy 4 godz.
4. Na talerzu układamy liść sałaty rzymskiej, a na nim marynowanego łososia z marchwią i selerem naciowym. Dodajemy dużą ilość świeżych, porwanych gałązek kopru. Całość posypujemy świeżo siekaną natką pietruszki.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro



Soute di vongole veraci

VONGOLE NA BIAŁYM WINIE

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Małże vongole 1 kg
- Pomidorki cherry 24 szt.
- Wino białe wytrawne 200 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Czosnek 4 ząbki
- Natka pietruszki 20 g
- Papryczka pepperoncino 1 szt.
- Ciabatta 8 kromek

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelnię wlewamy oliwę i lekko podsmażamy pokrojony w plasterki czosnek. Dodajemy vongole, mieszamy i dolewamy białe wino. Następnie dokładamy pokrojone na połówki pomidorki cherry, posiekaną natkę pietruszki i pepperoncino pokrojone w krążki.
2. Gotujemy pod przykryciem przez ok. 7 min.
3. Wykładamy na talerz i serwujemy z podpieczonymi kromkami ciabatty.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Scampi al cognac

LANGUSTYNKI FLAMBIROWANE KONIAKIEM

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Langustynki 20/25 20 szt.
- Rukola 200 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 120 ml
- Koniak 200 ml
- Czosnek 2 ząbki
- Natka pietruszki 20 g
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Langustynki oczyszczamy i płuczemy (pancerz przekrawamy wzdłuż).
2. Pokrojony w cienkie plasterki czosnek podsmażamy na rozgrzanej oliwie. Dodajemy langustynki, solimy i podsmażamy. Podlewamy koniakiem i flambirujemy.
3. Na talerz wykładamy rukolę. Krótko po wypaleniu płomienia, na rukolę przekładamy langustynki. Polewamy sosem z gotowania i wykańczamy świeżo siekaną natką pietruszki.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Gamberoni al vino bianco

KREWETKI KRÓLEWSKIE NA BIAŁYM WINIE

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Krewetki królewskie 16/20 20 szt.
- Sałata rzymska 1 szt.
- Pomidorki cherry 28 szt.
- Wino białe wytrawne 200 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 20 ml
- Czosnek 2 ząbki
- Natka pietruszki 20 g
- Papryczka pepperoncino 1 szt.

PRZYGOTOWANIE

1. Czosnek kroimy w plasterki i podsmażamy lekko na rozgrzanej oliwie z oliwek.
2. Z krewetek ściągamy skorupy, pozostawiamy ogony i głowy. Dorzucamy na patelnię i krótko podsmażamy.
3. Podlewamy winem i dodajemy pomidorki koktajlowe przekrojone na połówki. Dodajemy świeżo posiekaną natkę pietruszki.
4. Na talerz wykładamy liście sałaty rzymskiej, układamy na nich krewetki i pomidorki. Wykańczamy pepperoncino.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Linguine alle vongole veraci

LINGUINE Z VONGOLAMI

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Makaron linguine 400 g
- Vongole 600 g
- Czosnek 1 ząbek
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Wino białe wytrawne 120 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Papryczka pepperoncino 1 szt.
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Czosnek kroimy w cienkie plastry i podsmażamy go na rozgrzanej na patelni oliwie z oliwek.
2. Dodajemy vongole i krótko gotujemy. Podlewamy białym winem i dodajemy pokrojone w plastry pepperoncino. Gotujemy 7-8 min. Dodajemy połowę posiekanej natki pietruszki. Muszle, które się nie otworzyły, wyrzucamy.
3. Jednocześnie gotujemy linguine al dente we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowany makaron odcedzamy i dodajemy na patenię z małżami.
4. Wykładamy całość na talerz, posypujemy posiekaną natką i plasterkami pepperoncino.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Spaghetti alle cozze

SPAGHETTI Z MAŁŻAMI

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Makaron spaghetti 400 g
- Małże cozze 1 kg
- Czosnek 2 ząbki
- Pulpa pomidorowa 400 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Wino białe wytrawne 120 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Papryczka pepperoncino 1 szt.
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelnię wlewamy oliwę i podsmażamy pokrojony w plasterki czosnek. Dodajemy cozze i podsmażamy pod przykryciem przez 2 min. Podlewamy białym winem i gotujemy jeszcze przez kolejne 2 min, a następnie dodajemy pulpę pomidorową i jeszcze chwilę gotujemy pod przykryciem.
2. Gdy tylko małże się otworzą, zdejmujemy przykrywkę i gotujemy jeszcze przez 8-10 min. Muszle, które się nie otworzyły, wyrzucamy.
3. W międzyczasie gotujemy makaron al dente we wrzącej osolonej wodzie, odcedzamy i dodajemy na patelnię z małżami.
4. Wykładamy na talerz. Posypujemy siekaną natką pietruszki i pokrojonym pepperoncino.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Lasagne ai frutti di mare

LAZANIA Z OWOCAMI MORZA

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Makaron lasagne 12 płatów
- Mieszanka owoców morza 1 kg
- Pulpa pomidorowa 800 ml
- Wino białe wytrawne 80 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 30 ml
- Czosnek 4 ząbki
- Natka pietruszki 20 g
- Papryczka pepperoncino 1 szt.
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Na rozgrzanej oliwie podsmażamy krótko plasterki czosnku. Dodajemy owoce morza. Jeśli są mrożone, dodajemy od razu, bez rozmrażania. Gotujemy razem przez ok. 4 min. Podlewamy białym winem, dodajemy pulpę pomidorową.
2. Dodajemy trochę gorącej wody, posiekaną natkę pietruszki i pokrojone pepperoncino. Całość redukujemy, aby powstał gęsty sos.
3. Płaty makaronu gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie.
4. Na talerzu układamy płat ugotowanej lasagne, przykrywamy farszem. Powtarzamy dwukrotnie wykorzystując na każdą porcję trzy płaty makaronu. Posypujemy świeżo pokrojoną natką pietruszki i skrapiamy oliwą z oliwek.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Merluzzo alla Livornese

DORSZ W STYLU LIVORNO

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Dorsz 1 kg (4 szt. po 250 g)
- Pulpa pomidorowa 320 ml
- Czarne oliwki bez pestki 40 szt.
- Kapary 40 szt.
- Wino białe wytrawne 120 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Estragon szczypta
- Czosnek 1 ząbek

PRZYGOTOWANIE

1. Dorsza oczyszczamy i wkładamy na patelnię do gorącej wody.
2. Dodajemy natkę pietruszki, oliwki, wino, oliwę z oliwek, pulpę pomidorową, kapary, posiekaną natkę pietruszki i niewielką ilość estragonu.
3. Zakrywamy i gotujemy ok. 11 min do zredukowania sosu.
4. Rybę podajemy polaną powstałym sosem i posypaną świeżymi ziołami.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Calamari al pesto genovese

KALMARY Z BAZYLIOWYM PESTO

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Kalmary tuby 8 szt.
- Pesto genovese 400 g
- Radicchio 8 liści
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Kalmary kroimy wzdłuż na paski, wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy aż zwiną się w sprężynki.
2. Po ugotowaniu, łączymy w miseczce z pesto. Gdyby pesto było zbyt gęste, możemy je rozrzedzić wodą z gotowania kalmarów.
3. Wykładamy na talerze, do łódeczek z liści radicchio.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Linguine all'astice

LINGUINE Z HOMAREM

2
PORCJE

SKŁADNIKI

- Makaron linguine 200 g
- Homar 1 szt. (ok. 600 g)
- Pomidorki cherry 16 szt.
- Brandy 50 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 50 ml
- Bulion rybny 100 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Homara wrzucamy na wrzącą wodę i gotujemy przez ok. 10-12 min, następnie wyciągamy, przekrawamy na pół, a szczypce delikatnie rozbijamy.
2. Na oliwie podsmażamy pokrojony w plasterki czosnek. Dokładamy homara mięsem do dołu i smażymy przez 6-8 min. Podlewamy brandy i flambirujemy, a następnie dodajemy pomidorki cherry pokrojone na połówki. Dodajemy bulion rybny i gotujemy do momentu, aż pomidorki zmiękną.
3. Homara przekładamy na osobny talerz. W międzyczasie gotujemy makaron al dente we wrzącej osolonej wodzie i po odcedzeniu dodajemy go do sosu na patelnię. Posypujemy posiekaną natką pietruszki i mieszamy.
4. Na talerz wykładamy makaron, a na nim kładziemy połówkę homara.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Risotto con salmone e champagne

RISOTTO Z ŁOSOSIEM I SZAMPANEM

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Ryż arborio 320 g
- Filet z łososia 400 g
- Cebula 40 g
- Szampan 700 ml
- Bulion rybny 1 l
- Masło 80 g
- Koperek 20 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Na rozgrzanej w rondlu oliwie z oliwek, przesmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodajemy ryż i całość mieszamy, chwilę smażąc. Dolewamy 100 ml szampana, a następnie 100 ml bulionu rybnego i gotujemy jeszcze przez 12 min, dodając na przemian szampana i bulion.
2. Łososia oczyszczamy, kroimy w kostkę 1 x 1 cm i dodajemy do risotta. Delikatnie mieszamy i gotujemy razem ok. 4 min. Wyłączamy gaz, dodajemy masło i ponownie mieszamy. Na koniec dodajemy świeży koperek.
3. Wykładamy na płaski talerz i rozprowadzamy risotto na całej powierzchni. Dekorujemy świeżymi ziołami.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Astice al vapore con salsa di lime, sedano verde, dragoncello con crema di rucola

HOMAR NA PARZE Z EMULSJĄ Z LIMONKI, SELERA NACIOWEGO I ESTRAGONU PODANY NA KREMIE Z RUKOLI

4 PORCJE

SKŁADNIKI

- Homar 1 szt. (ok. 800 g)
- Rukola 100 g
- Seler naciowy 1 łodyga
- Oliwa z oliwek extra vergine 50 ml
- Orzeszki pinoli 30 szt.
- Limonki 3 szt.
- Natka pietruszki 20 g

PRZYGOTOWANIE

1. Rukolę, oliwę i orzeszki piini blendujemy do konsystencji pesto i doprawiamy do smaku.
2. Selera naciowego drobno siekamy, łączymy z oliwą, sokiem z limonki i doprawiamy solą.
3. Homara uśmiercamy, przecinając głowę.
4. Piec rozgrzewamy do temp. 100°C z funkcją 100% parowania i na blasze perforowanej lub kratce umieszczamy wewnątrz homara.
5. Po ugotowaniu homara, przecinamy go wzdłuż na pół, rozbijamy szczypce i oczyszczamy głowę.
6. Na talerzu równomiernie rozprowadzamy pesto z rukoli, układamy homara i kładziemy na nim emulsję z selera.
7. Homara podajemy z limonkami pokrojonymi w ćwiartki i posypujemy natką pietruszki.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Calamari baby alla griglia

KALMARY BABY Z GRILLA

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Kalmary baby 24 szt.
- Sałata rzymska 6 liści
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Cytryny 2 szt.
- Natka pietruszki 20 g
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Czyścimy kalmary i każdą tubę nacinamy z wierzchu w trzech miejscach.
2. Rozgrzany grill smarujemy niewielką ilością oliwy z oliwek. Tuby oraz odnóża grillujemy po 3 min z każdej strony.
3. Na talerz wykładamy pokrojone liście oczyszczonej sałaty rzymskiej i układamy na nich kalmary. Całość solimy do smaku. Skrapiamy oliwą z oliwek i posypujemy posiekaną natką pietruszki.
4. Podajemy z ćwiartkami cytryny.

?

Warto pamiętać, że kalmary tracą na jakości przy zbyt długiej obróbce termicznej – twardnieją lub stają się gumowate.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Orata alla griglia

DORADA Z GRILLA

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Dorada 4 szt. po 250-300 g
- Mieszanka sałat
- Pomidorki cherry 40 szt.
- Oliwa z oliwek extra vergine
- Ocet balsamiczny
- Rozmaryn 4 gałązki
- Czosnek 4 ząbki
- Cytryny 4 szt.
- Sól

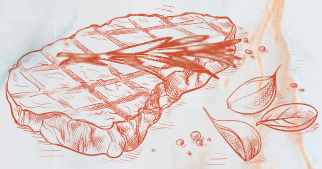
PRZYGOTOWANIE

1. Ryby dokładnie oczyszczamy, do środka każdej z nich wkładamy czosnek i rozmaryn, doprawiamy solą.
2. W tym czasie przygotowujemy sałatkę: rozkładamy na talerzu sałatę, pomidorki grillujemy 1 min i umieszczamy na wierzchu. Doprawiamy oliwą, octem balsamicznym i solą.
3. W tym czasie przygotowujemy sałatę z pomidorkami cherry. Pomidorki grillujemy 1 min, doprawiamy oliwą, octem balsamicznym oraz solą.
4. Grillowaną doradę podajemy na półmisku, z przygotowaną sałatą i ćwiartkami cytryny.

?

Grillowanie sprawia, że na powierzchni ryby powstaje warstwa ochronna ściętego białka. Dzięki temu mięso nie traci składników odżywczych, oczystości, smaku i aromatu. To doskonały sposób przyrządzania filetów oraz całych ryb.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro



Tonno alla griglia con salsa di capperi e alici

STEK Z TUŃCZYKA Z SOSEM Z KAPARÓW I ANCHOIS

4 PORCJE

SKŁADNIKI

- Steki z tuńczyka 4 szt. po ok. 250 g
- Kapary 40 szt.
- Anchois w oleju 16 szt.
- Rukola 200 g
- Granat 1 szt.
- Masło 120 g
- Cytryna 1 szt.

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzewamy masło i dodajemy fileciki anchois oraz pokrojone kapary.
2. Steki grillujemy na rozgrzanym grillu lub patelni grillowej po 2 min z każdej strony.
3. Rukolę układamy na talerzu. Na wierzchu kładziemy ugrillowany stek i polewamy masłem z kaparami i anchois. Dekorujemy skórką cytryny pokrojoną w julienne i pestkami granatu.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Frittura di bianchetti

FRYTOWANE ATERYNKI ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Aterynki śródziemnomorskie 800 g
- Mąka pszenna 200 g
- Mąka semolina rimacinata 200 g
- Frytura 2-3 l (olej słonecznikowy i oliwa z oliwek 1:1)
- Cytryny 4 szt.
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę pszenną mieszamy z semoliną w proporcjach 1:1.
2. Olej słonecznikowy łączymy z oliwą z oliwek w proporcji 1:1 i rozgrzewamy do 180°C.
3. Aterynki w całości obtaczamy w mieszance mąk i smażymy na głębokim tłuszczu do uzyskania złotego koloru. Po usmażeniu solimy.
4. Podajemy z ćwiartkami cytryny.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Gamberetti in tempura di birra

KREWETKI W TEMPURZE Z CIASTA PIWNEGO
Z SOSEM JOGURTOWYM

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Krewetki 16/20 32 szt.
- Mąka pszenna 200 g
- Piwo 1 l
- Frytura 2-3 l (olej słonecznikowy i oliwa z oliwek 1:1)
- Sałata rzymska 1 szt.
- Jogurt naturalny 200 ml
- Cytryny 2 szt.
- Oliwa z oliwek extra vergine 30 ml
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotowujemy tempurę: piwo z solą i mąką pszenną mieszamy do osiągnięcia konsystencji podobnej do ciasta naleśnikowego.
2. Rozgrzewamy fryturę do 160°C (olej słonecznikowy i oliwa z oliwek w proporcjach 1:1).
3. Krewetki oczyszczamy i otaczamy w przygotowanym cieście piwnym. Smażymy w głębokim tłuszczu kilka minut do osiągnięcia złotego koloru.
4. Przygotowujemy sos jogurtowy: jogurt naturalny mieszamy z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i doprawiamy solą do smaku.
5. Na talerzu układamy pokrojoną sałatę, a na niej usmażone krewetki.
6. Sos jogurtowy przekładamy do miseczki i podajemy obok.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Cozze gratinate

ZAPIEKANE FASZEROWANE MAŁŻE

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Małże cozze 80 szt.
- Bułka tarta 400 g
- Natka pietruszki 20 g
- Czosnek 2 ząbki
- Pulpa pomidorowa 80 ml
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Ocet biały winny 40 ml
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Bułkę tartą łączymy z drobno pokrojonym czosnkiem, oliwą z oliwek, octem z białego wina, posiekaną natką pietruszki.
2. Na patelni umieszczamy mule z odrobiną wody i zagotowujemy, by się otworzyły.
3. Studzimy chwilę, po czym usuwamy górną część skorupy.
4. Dolną część z mięsem faszerujemy przygotowaną bułką tartą.
5. Smarujemy z wierzchu pulpą pomidorową, skrapiamy oliwą z oliwek i zapiekamy przez 15 min w 180°C.
6. Serwujemy na półmisku, udekorowane listkami pietruszki.

?

Aby sprawdzić świeżość małży, należy przede wszystkim sprawdzić czy ich muszle są szczelnie zamknięte. Jeżeli muszla lekko się otwiera, warto przeprowadzić prosty test i uderzyć nią o blat stołu. Jeśli się zamknie – małż jest świeży i można go użyć do przygotowania potrawy. Jeśli pozostanie otwarta – należy odrzucić egzemplarz jako nienadający się do spożycia.

AKADEMIA INSPIRACJI makro

Spiedino di calamari

SZASZŁYKI Z KALMARÓW

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Kalmary tuby 8 szt.
- Krewetki 16/20 12 szt.
- Bułka tarta 200 g
- Czosnek 2 ząbki
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Cukinia zielona 1 szt.
- Rukola 400 g
- Brandy 40 ml
- Patyczki do szaszłyków 12 szt.
- Cytryny 2 szt.

PRZYGOTOWANIE

1. Bułkę tartą mieszamy z oliwą i posiekaną drobno natką pietruszki. Solimy do smaku, dodajemy brandy i drobno posiekany czosnek.
2. Kalmary oczyszczamy, ściągając zewnętrzną błonę, a następnie kroimy w dwucentymetrowe paski.
3. Cukinię kroimy w plastry o grubości 1 cm.
4. Nabijamy naprzemiennie kalmary, cukinie i oczyszczone krewetki na patyczki do szaszłyków. Przygotowane w ten sposób szaszłyki obtaczamy w bułce tartej, skrapiamy oliwą z oliwek, układamy na blasze i pieczemy 15 min w piecu rozgrzanym do 200°C.
5. Serwujemy na rukoli, z cząstkami cytryny.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Spigola in crosta di sale

OKOŃ MORSKI PIECZONY W SOLI MORSKIEJ

1 PORCJA

SKŁADNIKI

- Okoń morski 250 g
- Sól morska 1 kg
- Oliwa z oliwek extra vergine 10 ml
- Cytryna 1 szt.

PRZYGOTOWANIE

1. Do żaroodpornego naczynia dostosowanego do wielkości ryby wsypujemy jednocentymetrową warstwę soli. Kładziemy okonia bez żadnych dodatków i całkowicie przykrywamy kolejną warstwą soli, którą skrapiamy wodą. Pieczemy przez 24 min w temp. 200°C.
2. Ryba piecze się w sposób naturalny we własnych sokach. Po upieczeniu rozbijamy skorupkę z soli, zdejmujemy wierzchnią warstwę, usuwamy sól po bokach ryby. Możemy delikatnie zdjąć z niej skórę i wyjąć ości.
3. Okonia podajemy na półmisku, skropionego oliwą, z ćwiartkami cytryny.

?

Taki sposób przygotowania ryby pozwala osiągnąć wyjątkowy efekt – sól sprawia, że mięso pozostaje soczyste i delikatne, a przy tym nie będzie zbyt słone!

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Coda di rospo al forno con patate

ŻABNICA Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Żabnica 1 kg (4 szt. po 250 g)
- Ziemniaki 4 szt.
- Pomidorki cherry 16 szt.
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Wino białe wytrawne 80 ml
- Natka pietruszki 20 g
- Tymianek 8 gałązek
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Na blasze układamy wycięte kawałki ogona żabnicy bez skóry. Zalewamy wodą do połowy wysokości ryby. Dodajemy czosnek i ziemniaki pokrojone w cienkie plastry. Dodajemy wino i skrapiamy oliwą.
2. Pomidorki cherry kroimy na połówki i kładziemy na blachę obok ryby. Całość solimy i dodajemy całe gałązki pietruszki.
3. Pieczemy przez 15 min w piecu rozgrzanym do 200°C.
4. Rybę podajemy udekorowaną tymiankiem.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Orata in crosta di patate

DORADA PIECZONA W „SKORUPCE" ZIEMNIACZANEJ

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Dorada 1 kg (4 szt. po ok. 250 g)
- Ziemniaki 8 szt.
- Czosnek 4 ząbki
- Rozmaryn 4 gałązki
- Oliwa z oliwek extra vergine 80 ml
- Rukola 100 g
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Blachę do pieczenia skrapiamy oliwą z oliwek. Doradę oczyszczamy, do środka wkładamy czosnek oraz gałązki rozmarynu, solimy.
2. Oczyszczone ziemniaki kroimy na cienkie plasterki, a następnie obkładamy nimi całą rybę (największe plastry od strony skrzydełka). Następnie solimy ziemniaki i skrapiamy oliwą z oliwek.
3. Pieczemy w temp. 200°C przez ok. 18 min, aż ziemniaki zarumienią się na złotobrązowy kolor.
4. Rybę wykładamy na talerz, dekorujemy rukolą i świeżymi ziołami.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Scampi al forno

LANGUSTYNKI Z PIECA

4
PORCJE

SKŁADNIKI

- Langustynki 20/25 16 szt.
- Bułka tarta 200 g
- Natka pietruszki 20 g
- Oliwa z oliwek extra vergine 40 ml
- Brandy 120 ml
- Czosnek 1 ząbek
- Cytryna 1 szt.
- Mieszanka sałat
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Bułkę tartą mieszamy z oliwą z oliwek, posiekaną drobno natką pietruszki, solimy do smaku, po czym dodajemy brandy i posiekany czosnek.
2. Langustynki oczyszczamy, przecinamy wzdłuż i nadziewamy przygotowanym farszem.
3. Układamy na blaszce i pieczemy 10 min w piecu rozgrzanym do 200°C.
4. Gotowe langustynki podajemy z ćwiartkami cytryny na mieszance sałat, posypane liśćmi pietruszki i skropione oliwą z oliwek.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

Cozze vulcano alla tarantina

COZZE ZAPIEKANE POD CIASTEM DO PIZZY

2 PORCJE

CIASTO

- Mąka typ 00 1 kg
- Woda 560 ml
- Sól 30 g
- Drożdże suche 12 g
- Oliwa 200 ml
- Cukier szczypta

MAŁŻE

- Małże cozze 500 g
- Pulpa pomidorowa 200 g
- Czosnek 2 ząbki pokrojone w plasterki
- Papryczka pepperoncino 1 szt.
- Oliwa
- Wino białe 100 ml
- Natka pietruszki 5 gałązek

PRZYGOTOWANIE CIASTA

1. Z wody, drożdży, cukru i łyżki mąki przygotowujemy zaczyn i odstawimy do wyrośnięcia na 1 godz., po czym dodajemy resztę mąki, sól i zagniatamy, wtłaczając pod koniec oliwę.
2. Zostawiamy do ponownego wyrośnięcia na 1 godz.

PRZYGOTOWANIE MAŁŻ

1. Na patelni rozgrzewamy oliwę i dodajemy pokrojony w plasterki czosnek.
2. Wsypujemy małże i zagotowujemy. Dolewamy białe wino i ponownie zagotowujemy.
3. Dolewamy pulpę pomidorową i pokrojone w plasterki pepperoncino. Gotujemy 2-3 min.
4. Przekładamy małże do naczynia do pieczenia i przykrywamy przygotowanym wcześniej, rozwałkowanym cienko ciastem.
5. Pieczemy przez 3 min w temp. 350°C.

KUPUJ W MAKRO

BOGACTWO RYB I OWOCÓW MORZA

- ryby prosto od producentów i rybaków w dniu połowu
- dostawy nawet pięć razy w tygodniu
- gwarancja jakości i świeżości
- wyłącznie zaufani dostawcy

POLECAMY:

DUŻE RYBY – miecznika oraz tuńczyka

IDEALNE NA SUSHI – polędwicę z miecznika oraz polędwicę z tuńczyka w trzech klasach jakości

GWARANTUJEMY:

ODPOWIEDNIE WARUNKI PRZECHOWYWANIA – profesjonalne akwaria z czystą, natlenioną, regularnie zmienianą wodą o ściśle określonych parametrach (temperatura, pH, zawartość azotynów i azotanów).

SPECJALNE OPAKOWANIA – do przewożenia żywych i świeżych ryb. Gwarantują łatwy i wygodny transport w optymalnych warunkach.

NAJWYŻSZE STANDARDY JAKOŚCIOWE – nasze ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów oraz od sprawdzonych dostawców.

W MAKRO ZNAJDZIESZ OGROMNY WYBÓR RYB DO KARTY MENU, W TYM:

20 RODZAJÓW OWOCÓW MORZA
w stałej ofercie, m.in. ślimaki, cztery rodzaje ostryg i żywe homary.

70 RODZAJÓW ŚWIEŻYCH RYB
– od karpia po żabnicę.

60 RODZAJÓW RYB WĘDZONYCH
– od łososia i makreli, aż po śledzie, pstrągi, halibuta i węgorza. Dostępne w różnych rozmiarach i wariantach.

AKADEMIA
INSPIRACJI
makro

makro