TESORI DI SICILIA

12 POMYSŁÓW
NA MAKARON

i 3 sycylijskie specjały

Smaki, miejsca i tradycje do odkrycia



Sycylia na talerzu

tesoridisicilia.com

SPIS TREŚCI

Kliknij tytuł, aby przejść do przepisu.

12 MAKARONÓW

01 Pasta alla Norma 5

02 Pasta con le sarde 7

03 Busiate al pesto trapanese 9

04 Linguine al limone e Parmigiano 11

05 Caserecce con pesto di mandorle e pomodori secchi 13

06 Spaghetti aglio, olio e peperoncino 15

07 Linguine al pesto di pistacchio e gamberi 17

08 Paccheri con pesce spada, melanzane e pomodorini 19

09 Maccheroni rigati con salsiccia e melanzane 21

10 Pasta c’anciova e muddica 23

11 Mezze maniche con ricotta, piselli e menta 25

12 Fusilli alla carrettiera siciliana 27

3 SYCYLIJSKIE SPECJAŁY

01 Arancine siciliane 30

02 Panelle palermitane 33

03 Caponata siciliana 35

Mapa smaków Sycylii 39

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA

Krótka legenda do przepisów

AL DENTE

Ugotuj makaron tak, by pozostał lekko jędrny.

WODA Z GOTOWANIA

Zachowaj szklankę. Skrobia pomaga połączyć sos z makaronem.

OLIWA EXTRA VERGINE

Podgrzewaj oliwę łagodnie. Ma podkreślać smak potrawy.

PORCJE

Na jedną porcję przypada 80–90 g suchego makaronu.

KLIKANE LINKI

Podpis miejsca otwiera jego zdjęcie. Drugi link prowadzi do karty makaronu w sklepie.

ZDJĘCIA I PRZEPISY

Zdjęcia pokazują propozycje podania. Wypróbuj przepis, a jeśli brakuje Ci któregoś składnika, skorzystaj z zamienników podanych przy daniu.

Wskazówka Tesori di Sicilia

Czytaj przepisy od początku do końca przed gotowaniem. W sycylijskiej kuchni liczy się prostota, ale to właśnie kolejność kroków decyduje o najlepszym efekcie.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

ZANIM ZACZNIESZ

Krótki wstęp do smaków, które za chwilę odkryjesz

PRZEPISY I OPOWIEŚCI

Dwanaście przepisów pełnych śródziemnomorskich aromatów, prostych składników i sycylijskich historii. Zaproszenie, by odkrywać smaki wyspy, jedno danie po drugim.

MAKARON Z WIELOWIEKOWĄ HISTORIĄ

Nazwa Donna Itriya nawiązuje do dawnej sycylijskiej tradycji wyrobu makaronu, opisanej przez geografa al-Idrisiego.

WSKAZÓWKA DLA GOTUJĄCYCH W POLSCE

Zamienniki z polskich sklepów ułatwią gotowanie. Ich smak może się różnić od smaku sycylijskich składników.

SEKRET IDEALNIE POŁĄCZONEGO SOSU

Zawsze zachowaj szklankę wody z gotowania makaronu. Zawarta w niej skrobia pomaga połączyć oliwę, sos i makaron. Dodawaj ją stopniowo, energicznie mieszając już poza ogniem.

MAŁY SŁOWNICZEK SYCYLIJSKI

Agghiu — czosnek, podstawa wielu sycylijskich sosów.

Atturrata — podprażona, jak bułka tarta złocona na patelni.

Arriminata — mieszana, od sycylijskiego czasownika oznaczającego mieszanie.

Muddica — miękisz lub bułka tarta, często dodawana na wierzch makaronu.

Cunzatu — doprawiony, jak w słynnym sycylijskim pane cunzatu.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 01 / 12

Pasta alla Norma

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Piazza del Duomo, Katania

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 320 g makaronu caserecce
- 1 duży bakłażan (ok. 350–400 g)
- 500 g passaty pomidorowej
- 2 ząbki czosnku
- świeża bazylia
- 80 g ricotty salata
- oliwa extra vergine
- sól



PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój bakłażana w kostkę o boku około 1 cm i nastaw osoloną wodę na makaron.
2. Na dużej patelni rozgrzej trzy łyżki oliwy. Smaż bakłażana na średnio dużym ogniu, mieszając, aż będzie miękki i złocisty. Odsącz go na ręczniku papierowym.
3. Na tej samej patelni podgrzej czosnek na łyżce oliwy. Dodaj passatę i kilka listków bazylii. Gotuj kilka minut na małym ogniu, a następnie spróbuj sosu i dopraw solą.
4. Ugotuj caserecce al dente. Przed odcedzeniem zachowaj szklankę wody z gotowania.
5. Wymieszaj makaron z sosem, bakłażanem i kilkoma łyżkami zachowanej wody. Posyp ricottą salata i pozostałą świeżą bazylią.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Pasta alla Norma

MAKARON I JEGO HISTORIA

Nazwa „alla Norma” nawiązuje do opery Vincenza Belliniego, kompozytora urodzonego w Katanii. Tradycyjne danie wykańcza się ricottą salata.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Ricottę salata możesz zastąpić dojrzałym pecorino, Parmigiano Reggiano lub Grana Padano. Każdy z tych serów da potrawie inny smak.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Ricottę salata dodaj dopiero na końcu, aby zachowała swój wyrazisty smak i nie roztopiła się w gorącym sosie.

CZY WIESZ, ŻE...

W tradycyjnej paście alla Norma najważniejszy jest bakłażan, zwykle smażony na oliwie do złotego koloru. Wraz z pomidorami, bazylią i ricottą salata tworzy charakterystyczne śródziemnomorskie połączenie.

DLA GOTUJĄCYCH W POLSCE

Bakłażana możesz również upiec. Wymieszaj kostki z odrobiną oliwy i piecz, aż się zarumienią i zmiękną.

MAŁY SEKRET

Odsącz usmażonego bakłażana na papierze przed dodaniem do pomidorów. Kilka listków świeżej bazylii odłóż do podania.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 02 / 12

Pasta con le sarde

35 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Katedra w Palermo

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g makaronu linguine
- 400 g oczyszczonych filetów z sardynek
- 1 pęczek dzikiego kopru włoskiego (ew. koper włoski i natka)
- 1 cebula
- 2 filety anchois
- 30 g rodzynek
- 30 g orzeszków piniowych
- szafran
- bułka tarta
- oliwa



PRZYGOTOWANIE

1. Zblanszuj dziki koper przez kilka minut w osolonej wodzie. Wyjmij go, posiekaj i zachowaj wodę do ugotowania makaronu.
2. Namocz rodzynki w letniej wodzie. Pokrój cebulę i zeszklij ją na oliwie z anchois. Na osobnej, suchej patelni podpraż bułkę tartą na złoto.
3. Dodaj koper, odsączone rodzynki, orzeszki piniowe i szczyptę szafranu. Wlej małą chochlę gorącej wody po koprze i wymieszaj.
4. Dodaj filety sardynek i gotuj łagodnie przez kilka minut, aż ryba będzie gotowa. Mieszaj delikatnie, żeby filety się nie rozpadły.
5. Ugotuj linguine al dente w wodzie po koprze, wymieszaj z sosem i posyp podprażoną bułką tartą.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Pasta con le sarde

MAKARON I JEGO HISTORIA

Rodzynki, orzeszki piniowe, szafran i sardynki łączą tradycje śródziemnomorskie i arabskie. W Palermo często podaje się to danie z bucatini. Tu używamy linguine.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Jeśli nie masz dzikiego kopru włoskiego, użyj odrobiny kopru włoskiego wraz z zielonymi listkami i natką. Mrożone filety sardynek rozmroź przed gotowaniem.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Dziki koper aromatyzuje również wodę na makaron. Jeśli masz świeży, wykorzystaj wodę po jego gotowaniu.

CZY WIESZ, ŻE...

Pasta con le sarde to opowieść o Palermo i kontaktach wyspy z całym Morzem Śródziemnym. Charakterystyczny aromat kopru łączy się ze słodyczą rodzynek, chrupkością orzeszków i smakiem ryb. Szafran nadaje potrawie kolor i zapach.

ZAPACH SYCYLII

To właśnie dziki koper włoski nadaje temu makaronowi jego niepowtarzalny charakter.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 03 / 12

Busiate al pesto trapanese

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Panorama Trapani

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g makaronu busiate
- 400 g dojrzałych pomidorów
- 70 g migdałów
- 1–2 ząbki czosnku
- bazylia
- 60 ml oliwy extra vergine
- sól
- pecorino (opcjonalnie)



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw osoloną wodę na makaron. Przygotuj pomidory, migdały, bazylię, czosnek i oliwę.
2. Pokrój pomidory. Jeżeli są bardzo wodniste, usuń część nasion.
3. Rozgnieć migdały z czosnkiem. Dodaj bazylię, pomidory i oliwę. Rozetrzyj na lekko ziarniste pesto, spróbuj i dopraw solą.
4. Ugotuj busiate al dente, zachowując kilka łyżek wody z gotowania.
5. Poza ogniem wymieszaj makaron z pesto i odrobiną wody z gotowania. Jeśli używasz pecorino, zetrzyj je na gotowe danie.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Busiate al pesto trapanese

MAKARON I JEGO HISTORIA

Dawniej busiate formowano, owijając ciasto wokół cienkiej łodyżki lub patyczka. Spiralne rowki doskonale zatrzymują pesto z migdałów i pomidorów.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Sycylijskie migdały możesz zastąpić niesolonymi migdałami dostępnymi w Polsce. Użyj dojrzałych pomidorów, bo pesto przygotowuje się na surowo.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Rozcieraj składniki pesto tak, aby się nie nagrzały — dzięki temu bazylia zachowa intensywny aromat.

CZY WIESZ, ŻE...

Nazwa busiate pochodzi od „buso”, cienkiego patyczka, na który nawijano ciasto. W pesto trapanese pomidory, migdały, czosnek i bazylia zachowują świeżość, bo sos przygotowuje się bez gotowania.

SEKRET PESTO

Aby zachować zapach bazylii, połącz pesto z makaronem po zdjęciu patelni z ognia.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 04 / 12

Linguine al limone e Parmigiano

20 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Ortygia, Syrakuzy

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g linguine Donna Itriya
- 1 cytryna o jadalnej skórce (skórka i trochę soku)
- 60 g startego Parmigiano Reggiano
- 40 g oliwy extra vergine
- sól i czarny pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw osoloną wodę. Umyj cytrynę i drobno zetrzyj jedynie żółtą część skórki.
2. Na dużej patelni delikatnie podgrzej oliwę na bardzo małym ogniu. Dodaj skórkę cytrynową i zdejmij patelnię z ognia.
3. Ugotuj linguine al dente i zachowaj szklankę wody z gotowania.
4. Przełóż makaron na patelnię, dodaj kilka łyżek gorącej wody i wymieszaj.
5. Na patelni zdjętej z ognia stopniowo dodawaj drobno starte Parmigiano Reggiano. Energicznie mieszaj, w razie potrzeby dolewając wody z gotowania, aż sos będzie gładki. Dopraw kilkoma kroplami soku z cytryny i pieprzem. Podawaj od razu.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Linguine al limone e Parmigiano

MAKARON I JEGO HISTORIA

Długie, płaskie linguine doskonale łączą się z kremowym sosem. Tutaj towarzyszy im aromat cytrusów, tak ważnych w sycylijskiej kuchni.

CZY WIESZ, ŻE...

Linguine al limone e Parmigiano nie jest tradycyjnym sycylijskim przepisem. Znalazło się jednak w tym e-booku, ponieważ Sycylia słynie ze znakomitych, aromatycznych cytryn, które nadają temu daniu wyjątkowy charakter.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Wybierz cytrynę o skórce nadającej się do spożycia i dodawaj sok oszczędnie: ma odświeżać smak, a nie dominować nad serem.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Przed dodaniem Parmigiano wyłącz ogień. Mieszaj z odrobiną wody z gotowania, aż powstanie gładki sos bez grudek.

MAŁY SEKRET

Najwięcej aromatu jest w skórce, nie w soku. Zetrzyj ją tuż przed przygotowaniem dania.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 05 / 12

Caserecce con pesto di mandorle e pomodori secchi

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Syrakuzy

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g caserecce Donna Itriya
- 80 g niesolonych migdałów
- 100 g suszonych pomidorów w oliwie, odsączonych
- 1 mały ząbek czosnku
- 40 ml oliwy extra vergine
- kilka listków bazylii
- sól i woda z gotowania makaronu



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw wodę na makaron. Odsącz suszone pomidory i pokrój je na kawałki.
2. Grubo posiekaj migdały z czosnkiem. Odłóż trochę migdałów i pomidorów do podania, a resztę pomidorów i bazylię dodaj do migdałów z czosnkiem.
3. Powoli wlewaj oliwę i krótko miksuj. Pesto powinno pozostać lekko ziarniste.
4. Ugotuj caserecce al dente i zachowaj szklankę wody z gotowania.
5. Spróbuj pesto i w razie potrzeby dopraw solą. Poza ogniem wymieszaj z makaronem i odrobiną zachowanej wody. Posyp odłożonymi migdałami i pomidorami.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Caserecce con pesto di mandorle e pomodori secchi

MAKARON I JEGO HISTORIA

Zwinięty kształt caserecce zatrzymuje drobinki migdałów i pomidorów. Migdały przywołują jedną z najbardziej charakterystycznych upraw okolic Avoli.

CZY WIESZ, ŻE...

Avola koło Syrakuz słynie z migdałów. To pesto jest współczesną interpretacją wykorzystującą składniki mocno zakorzenione w kuchni sycylijskiej.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Jeżeli suszone pomidory są bardzo słone, szybko je opłucz i osusz. Spróbuj pesto przed doprawieniem solą.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Miksuj krótkimi impulsami: pesto nie powinno się nagrzewać, a lekko ziarnista struktura dodaje mu charakteru.

MAŁY SEKRET

Odłóż trochę posiekanych migdałów i posyp nimi gotowe danie — nadadzą mu przyjemnej chrupkości.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 06 / 12

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Teatro Antico, Taormina

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g spaghetti
- 5–6 łyżek oliwy extra vergine
- 3 ząbki czosnku
- płatki peperoncino (chili)
- natka pietruszki
- sól
- 60 g Parmigiano lub Grana (opcjonalnie)



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw dużą ilość osolonej wody na spaghetti.
2. Cienko pokrój czosnek i włóż go na patelnię z zimną oliwą. Dodaj płatki peperoncino według uznania.
3. Podgrzewaj delikatnie, aż czosnek odda oliwie aromat. Nie pozwól mu się zrumienić.
4. Ugotuj spaghetti al dente. Przed odcedzeniem zachowaj szklankę wody z gotowania.
5. Wymieszaj spaghetti z oliwą na patelni, stopniowo dolewając wodę z gotowania. Jeśli używasz sera, dodaj go po zdjęciu patelni z ognia. Wymieszaj i posyp natką.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

MAKARON I JEGO HISTORIA

Prostota tego dania dobrze pokazuje włoski sposób myślenia o makaronie: kilka starannie dobranych składników i właściwa technika.

CZY WIESZ, ŻE...

Spaghetti aglio, olio e peperoncino to klasyk włoskiej kuchni. Sekret tkwi w równowadze czosnku, oliwy i ostrości. Odrobina wody z gotowania pomaga połączyć składniki w aksamitny sos.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Użyj dobrej oliwy extra vergine, a czosnek podgrzewaj bardzo łagodnie. Jeśli wolisz delikatniejszy smak, usuń ząbki przed dodaniem makaronu.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Przed odcedzeniem odłóż szklankę wody. Energicznie mieszaj spaghetti na patelni, dodając ją stopniowo, aby skrobia pomogła połączyć składniki w gładki sos.

MAŁY SEKRET

Natkę pietruszki dodaj na końcu i od razu podawaj spaghetti. Jeśli używasz sera, zetrzyj go drobno, aby łatwo połączył się z sosem.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 07 / 12

Linguine al pesto di pistacchio e gamberi

30 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Bronte i krajobraz Etny

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g linguine Donna Itriya
- 350 g surowych krewetek po obraniu
- 90 g niesolonych pistacji
- 40 ml oliwy do pesto + oliwa do smażenia
- garść bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 1 cytryna o jadalnej skórce
- sól i pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. W razie potrzeby obierz i oczyść krewetki. Osusz je ręcznikiem papierowym. Nastaw wodę na makaron.
2. Zmiksuj pistacje z bazylią, 40 ml oliwy, odrobiną soku z cytryny i dwiema łyżkami zimnej wody na pesto. Odłóż kilka listków bazylii do podania.
3. Zacznij gotować linguine. Pod koniec gotowania rozgrzej osobno odrobinę oliwy z czosnkiem. Obsmaż krewetki z obu stron, aż ich mięso stanie się nieprzezroczyste.
4. Odlej szklankę wody z gotowania. Odcedź linguine al dente i przełóż na patelnię z krewetkami.
5. Zdejmij patelnię z ognia. Dodaj pesto i kilka łyżek zachowanej wody. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj startą skórkę cytryny i bazylię.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Linguine al pesto di pistacchio e gamberi

CZY WIESZ, ŻE...

Pistacje z Bronte, uprawiane na zboczach Etny, należą do najbardziej rozpoznawalnych produktów wschodniej Sycylii. Cenione są także w daniach wytrawnych.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Do pesto wybieraj pistacje bez soli. Jeśli używasz gotowego produktu, sprawdź zawartość pistacji i ostrożnie doprawiaj solą. Krewetki potrzebują tylko kilku minut smażenia.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Dodaj pesto dopiero po wyłączeniu ognia. Skrobiowa woda z gotowania makaronu nada mu kremową konsystencję bez zagłuszania smaku pistacji.

BRONTE I JEGO ZIELONE ZŁOTO

W Bronte, u podnóża Etny, pistacje są bohaterem festiwalu Sagra del Pistacchio. Wulkaniczny krajobraz i tradycja zbiorów są częścią tożsamości regionu.

PISTACJE

Posyp danie kilkoma posiekanymi pistacjami dla chrupkości.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 08 / 12

Paccheri con pesce spada, melanzane e pomodorini

35 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Teatro Antico, Taormina

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g paccheri Donna Itriya
- 300 g miecznika bez skóry
- 1 średni bakłażan
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 1 ząbek czosnku
- oliwa extra vergine
- bazylia lub natka pietruszki
- sól i pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój bakłażana w drobną kostkę, a miecznika w kawałki o boku około 2 cm. Przekrój pomidorki na pół. Nastaw osoloną wodę na makaron.
2. Na dużej patelni smaż bakłażana na oliwie, aż będzie miękki i złocisty. Odłóż go na bok.
3. Na tej samej patelni podgrzej trochę oliwy z czosnkiem. Dodaj pomidorki i smaż 5–6 minut.
4. Dodaj miecznika i smaż, aż kawałki staną się nieprzezroczyste także w środku. Dołóż bakłażana.
5. Ugotuj paccheri al dente. Zachowaj kilka łyżek wody z gotowania. Wymieszaj makaron z sosem, dolej trochę zachowanej wody i dopraw solą oraz pieprzem. Posyp bazylią lub natką.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Paccheri con pesce spada, melanzane e pomodorini

MAKARON I JEGO HISTORIA

Duże paccheri świetnie zatrzymują kawałki ryby i sos z pomidorków. Miecznik od dawna zajmuje ważne miejsce w tradycjach kulinarnych Cieśniny Mesyńskiej.

CZY WIESZ, ŻE...

Połów miecznika w Cieśninie Mesyńskiej ma długą historię. Połączenie ryby, bakłażana i pomidorów przywołuje smaki wschodniej Sycylii.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

W Polsce miecznika możesz zastąpić zwartymi filetami dorsza. To praktyczna alternatywa, choć nie identyczna z oryginałem.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Rybę dodaj dopiero w ostatnich minutach: krótka obróbka pozwoli zachować jej delikatność i soczystość.

MAŁY SEKRET

Bakłażana smaż osobno, aby zachował swój smak i nie rozpadł się w sosie.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 09 / 12

Maccheroni rigati con salsiccia e melanzane

35 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Historyczne centrum Caltanissetty

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g maccheroni rigati Donna Itriya
- 250 g świeżej surowej kiełbasy
- 1 średni bakłażan
- 350 g passaty pomidorowej
- 1 mała cebula
- oliwa extra vergine
- bazylia, sól i pieprz
- tarte pecorino



PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój bakłażana w kostkę i smaż na oliwie, aż będzie miękki i złocisty. Odłóż na bok.
2. Usuń osłonkę z kiełbasy i rozdrobnij mięso. Smaż je z posiekaną cebulą, mieszając, aż mięso się zrumieni i będzie dobrze usmażone.
3. Dodaj passatę i gotuj łagodnie przez około 12 minut. Dołóż bakłażana.
4. Ugotuj maccheroni rigati al dente, zachowując trochę wody z gotowania.
5. Wymieszaj makaron z sosem i odrobiną wody. Spróbuj, dopraw solą i pieprzem, a na koniec dodaj bazylię i pecorino.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Maccheroni rigati con salsiccia e melanzane

MAKARON I JEGO HISTORIA

Rowki na maccheroni rigati doskonale chwytają gęsty sos. Kiełbasa, bakłażan i pomidory przywołują domową kuchnię sycylijskiego interioru.

CZY WIESZ, ŻE...

W głębi Sycylii sosy mięsno-warzywne różnią się w zależności od rodzinnych zwyczajów. To propozycja domowa, a nie danie przypisane wyłącznie jednemu miastu.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Możesz użyć dobrej świeżej, surowej białej kiełbasy bez osłonki. Wybierz wersję niewędzoną.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Dobrze podsmaż kiełbasę, zanim dodasz pomidory — właśnie ten krok pogłębia smak sosu.

MAŁY SEKRET

Pozwól sosowi odpocząć przez minutę przed dodaniem makaronu, aby smaki lepiej się połączyły.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 10 / 12

Pasta c’anciova e muddica

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Palermo

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g caserecce Donna Itriya
- 6 filetów anchois w oliwie
- 70 g bułki tartej
- 2 ząbki czosnku
- 5 łyżek oliwy extra vergine
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- papryczka chili



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw wodę na makaron. Na suchej patelni podpraż bułkę tartą na złoty kolor, stale mieszając. Odłóż ją na bok.
2. Na małym ogniu podgrzej oliwę z czosnkiem i, jeśli lubisz, odrobiną chili.
3. Dodaj anchois i mieszaj, aż filety rozpadną się w oliwie. Dodaj koncentrat pomidorowy i małą chochlę wody. Wymieszaj.
4. Ugotuj caserecce al dente, zachowując szklankę wody z gotowania.
5. Wymieszaj makaron z sosem. W razie potrzeby dolej trochę zachowanej wody. Posyp podprażoną bułką tartą tuż przed podaniem.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Pasta c’anciova e muddica

MAKARON I JEGO HISTORIA

Muddica atturrata, czyli podprażona bułka tarta, to charakterystyczny element sycylijskiej kuchni ludowej. Caserecce dobrze zatrzymują intensywny sos.

CZY WIESZ, ŻE...

Palermitańskie wersje bywają z astrattu, czyli koncentratem pomidorowym, rodzynkami i piniolami. Prażona bułka tarta to dawny „ser ubogich”.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Anchois są już słone, więc przed doprawieniem spróbuj sosu. Filety w oliwie i zwykłą bułkę tartą łatwo znajdziesz również w Polsce.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Podpraż bułkę tartą osobno i dodaj dopiero na końcu, aby pozostała chrupiąca.

MAŁY SEKRET

Czosnek powinien tylko aromatyzować oliwę. Zbyt silny ogień sprawi, że sos nabierze goryczki.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 11 / 12

Mezze maniche con ricotta, piselli e menta

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Caltanissetta

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g mezze maniche Donna Itriya
- 220 g świeżej ricotty
- 200 g groszku (także mrożonego)
- 1 mała cebula lub szalotka
- 2 łyżki oliwy extra vergine
- kilka listków świeżej mięty
- sól, pieprz, opcjonalnie skórka cytryny



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw osoloną wodę. Drobno posiekaj cebulę i zeszklij ją na oliwie.
2. Dodaj groszek i trochę wody. Gotuj 7–10 minut, aż groszek zmięknie. W tym czasie zacznij gotować makaron.
3. Pod koniec gotowania makaronu odlej kilka łyżek wody i w misce rozetrzyj z nią ricottę na kremową masę.
4. Odcedź mezze maniche al dente i przełóż na patelnię z groszkiem.
5. Zdejmij patelnię z ognia. Dodaj ricottę i porwaną miętę. Dopraw solą i pieprzem oraz, jeśli lubisz, startą skórką cytryny.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Mezze maniche con ricotta, piselli e menta

MAKARON I JEGO HISTORIA

Mezze maniche zatrzymują groszek i kremowy sos z ricotty. To wiosenne danie inspirowane świeżymi serami i warzywami sycylijskiej kuchni.

CZY WIESZ, ŻE...

Ricotta jest ważnym składnikiem sycylijskiej tradycji serowarskiej, obecnym zarówno w deserach, jak i wytrawnych daniach. Tutaj towarzyszy groszkowi w lekkiej, współczesnej wersji.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Poza sezonem użyj mrożonego groszku. Jeśli ricotta jest bardzo sucha, rozrzedź ją odrobiną wody z gotowania makaronu.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Dodaj ricottę po zdjęciu patelni z ognia, aby nie zrobiła się ziarnista. Miętę dodaj dopiero na końcu.

MAŁY SEKRET

Użyj odrobiny skórki cytrynowej, jeśli chcesz dodać świeższej nuty. Zetrzyj tylko żółtą część, bez gorzkiej białej warstwy.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

PRZEPIS 12 / 12

Fusilli alla carrettiera siciliana

25 minut · 4 porcje

Odkryj miejsce · Syrakuzy

Poznaj makaron Donna Itriya w sklepie

SKŁADNIKI

- 360 g fusilli Donna Itriya
- 450 g dojrzałych pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- 5 łyżek oliwy extra vergine
- świeża bazylia
- 50 g startego pecorino
- sól, pieprz i chili



PRZYGOTOWANIE

1. Nastaw osoloną wodę. Pokrój pomidory w drobną kostkę, w razie potrzeby usuń część nasion.
2. W misce połącz pomidory z drobno posiekanym czosnkiem, oliwą, solą, pieprzem i odrobiną chili.
3. Odstaw sos w temperaturze pokojowej na czas gotowania makaronu.
4. Ugotuj fusilli al dente, zachowując kilka łyżek wody z gotowania.
5. Odcedź fusilli i od razu wymieszaj je w misce z pomidorami. Dodaj starte pecorino i porwaną bazylię. Jeśli sos jest zbyt gęsty, wlej odrobinę zachowanej wody.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

Fusilli alla carrettiera siciliana

MAKARON I JEGO HISTORIA

Fusilli zatrzymują drobne kawałki pomidorów i ser. Ta świeża wersja „alla carrettiera” inspiruje się prostymi sosami sycylijskiej kuchni.

CZY WIESZ, ŻE...

Nazwa „alla carrettiera” przywołuje rustykalne, praktyczne potrawy. W różnych regionach Włoch istnieją odmienne warianty; tutaj pojawiają się świeże pomidory, czosnek i pecorino.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Wybieraj bardzo dojrzałe pomidory, a poza sezonem dobre pomidorki koktajlowe. Jeśli surowy czosnek jest zbyt intensywny, zmniejsz jego ilość.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Pozwól doprawionym pomidorom chwilę odpocząć. Dzięki temu oliwa nabierze aromatu, zanim spotka się z gorącym makaronem.

MAŁY SEKRET

Bazylię porwij dopiero przed podaniem, aby zachowała zapach.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

TRZY DODATKOWE SPECJAŁY

Sycylijskie klasyki domu i ulicy

Trzy smaki tradycji, które warto zaprosić do swojej kuchni.

Kuchnia sycylijska to nie tylko makarony. To cały świat smaków i tradycji, które odkrywa się podczas spacerów po targach, wąskich uliczkach i małych smażalniach na wyspie.

Złociste, chrupiące arancine to symbol sycylijskiego jedzenia ulicznego. W Palermo mówi się arancine, a we wschodniej części Sycylii częściej arancini, różnica, która do dziś wywołuje gorące dyskusje!

Panelle, przygotowywane z mąki z ciecierzycy, są szczególnie związane z tradycją Palermo i Caltanissetty. Podawane na ciepło, często w bułce, pokazują prostotę i charakter kuchni ludowej.

Caponata, ze swoim bogatym, wielowarstwowym smakiem, opowiada z kolei o sztuce równowagi i kontrastów. Każda rodzina pielęgnuje własną wersję, przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

Trzy specjały i trzy różne sposoby na poznanie Sycylii poprzez jej zapachy, historie i smaki. Odkryjmy razem, jak je przygotować.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

DODATEK 01 / 03

Arancine siciliane

80 minut + chłodzenie · 10–12 sztuk

SKŁADNIKI

- 400 g ryżu Originario lub Arborio
- ok. 1 l bulionu warzywnego
- 40 g masła
- 50 g tartego sera
- szafran
- sól

Na klasyczne ragù

- 200 g mięsa mielonego
- 150 g passaty pomidorowej
- ½ cebuli
- 70 g groszku
- oliwa extra vergine

Do panierowania

- 150 g mąki
- 250 ml wody
- bułka tarta
- olej do smażenia



PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż w bulionie, aż wchłonie płyn. Dodaj masło, ser i opcjonalnie szafran. Rozłóż ryż cienką warstwą na tacy i szybko ostudź. Jeśli robisz go wcześniej, włóż do lodówki.
2. Podsmaż cebulę i mięso na oliwie. Dodaj passatę i groszek. Gotuj, aż nadmiar płynu odparuje, a ragù zgęstnieje. Ostudź.
3. Wilgotnymi dłońmi weź porcję ryżu, zrób wgłębienie i dodaj nadzienie. Zamknij je w środku, formując zwartą kulę lub stożek.
4. Rozmieszaj mąkę z wodą na gładkie ciasto. Zanurz arancine w cieście, obtocz w bułce tartej i smaż partiami w oleju o temperaturze 170–175°C. Odsącz i podawaj gorące.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

ARANCINE — RÓŻNE NADZIENIA

Cztery nadzienia do tej samej porcji ryżu

AL BURRO

Składniki: 120 g mozzarelli, 80 g szynki gotowanej, 3 łyżki gęstego beszamelu, 20 g masła, odrobina pieprzu.

Przygotowanie: Wymieszaj miękkie masło z beszamelem, dodaj pokrojoną mozzarellę, szynkę i pieprz. Schłódź nadzienie przed formowaniem.

AL PISTACCHIO E MOZZARELLA

Składniki: 100 g mozzarelli, 50 g posiekanych niesolonych pistacji, 2 łyżki kremu pistacjowego bez cukru lub gęstej ricotty, 1 łyżka startego sera.

Przygotowanie: Wymieszaj pistacje z kremem lub ricottą. Dodaj osuszoną mozzarellę i starty ser. Schłódź przed formowaniem.

ALLA BOSCAIOLA

Składniki: 150 g surowej salsiccii bez osłonki, 120 g grzybów, ½ cebuli, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki gęstej passaty.

Przygotowanie: Podsmaż cebulę, salsiccię i grzyby, dodaj passatę, odparuj nadmiar płynu. Ostudź nadzienie.

ALLA NORMA

Składniki: 150 g bakłażana, 100 g gęstego sosu pomidorowego, 70 g dobrze odsączonej provoli lub mozzarelli, 20 g ricotty salata, bazylia.

Przygotowanie: Podsmaż drobną kostkę bakłażana. Wymieszaj z sosem, bazylią i serem; całkowicie ostudź.

Jak formować wszystkie wersje?

Ryż i nadzienie muszą być całkowicie zimne. Dzięki temu arancine łatwiej uformować, panierować i smażyć bez pękania.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

SYCYLIJSKA TRADYCJA

CZY WIESZ, ŻE...

W Palermo częściej używa się żeńskiej nazwy „arancina”, a w Katanii męskiej „arancino”. Kształty i nadzienia także różnią się w zależności od miejscowych tradycji.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Jeśli przygotowujesz ryż i ragù wcześniej, szybko je ostudź i włóż do lodówki. Formuj arancine, gdy ryż i nadzienie są zimne.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Mocno dociśnij ryż wokół nadzienia, nie pozostawiając szczelin. Dzięki temu arancine nie popękają podczas smażenia.

MAŁY SEKRET

Bardzo gęste ragù pomaga uzyskać chrupiącą panierkę.

NIE TYLKO RAGÙ

Na zachodzie wyspy częściej spotkasz okrągłe arancine, na wschodzie również stożkowe arancini. Jednym z tradycyjnych nadzień jest al burro, a nowe warianty pozwalają połączyć ryż z pistacjami lub bakłażanem.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

DODATEK 02 / 03

Panelle palermitane

40 minut + chłodzenie · 4 porcje

SKŁADNIKI

- 250 g mąki z ciecierzycy
- 750 ml zimnej wody
- posiekana natka pietruszki
- sól i pieprz
- olej roślinny do smażenia
- miękkie bułki i cytryna do podania



PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj lekko natłuszczoną, płaską powierzchnię. Wsyp mąkę z ciecierzycy do garnka, wlewaj zimną wodę i mieszaj trzepaczką, aby nie powstały grudki.
2. Dodaj sól i gotuj na małym lub średnim ogniu, stale mieszając, aż masa mocno zgęstnieje i zacznie odchodzić od ścianek garnka.
3. Dodaj pietruszkę i pieprz. Gorącą masę od razu rozsmaruj na grubość około 3–5 mm.
4. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia, a następnie pokrój na równe prostokąty.
5. Smaż w oleju o temperaturze 170–175°C na złoto. Podawaj gorące, również w bułce z kilkoma kroplami cytryny.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

SYCYLIJSKA TRADYCJA

CZY WIESZ, ŻE...

Panelle to jeden z najbardziej lubianych przysmaków ulicznego Palermo. Ich podstawą jest mąka z ciecierzycy.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Mąkę z ciecierzycy łatwo znaleźć również w Polsce. Podczas gotowania stale mieszaj, aby uniknąć grudek.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Rozsmaruj masę, gdy jest jeszcze ciepła. Po ostudzeniu staje się zwarta i znacznie trudniej ją uformować.

MAŁY SEKRET

Podawaj panelle od razu po usmażeniu. Ich znakiem rozpoznawczym jest chrupiąca powierzchnia i miękkie wnętrze.

PALERMO W JEDNYM KĘSIE

Panelle podaje się często w miękkiej bułce, z kilkoma kroplami cytryny. Spotkasz je także razem z crocchè — ziemniaczanymi krokietami. To klasyczny przykład tego, jak prosty składnik stał się częścią sycylijskiego jedzenia ulicznego.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

DODATEK 03 / 03

Caponata siciliana

45 minut + odpoczynek · 4–6 porcji

SKŁADNIKI

- 2 średnie bakłażany
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 mała cebula
- 300 g obranych pomidorów
- 100 g zielonych oliwek
- 2 łyżki kaparów
- 1–2 łyżeczki cukru
- oliwa extra vergine
- sól



PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój bakłażany w równą kostkę. Pokrój seler i cebulę, a kapary opłucz.

2. Usmaż lub podsmaż bakłażany na dużej patelni, aż staną się złociste i miękkie. Odłóż je na bok.

3. W drugim naczyniu podduś cebulę i seler na niewielkiej ilości oliwy. Dodaj pomidory, oliwki i kapary.

4. Dodaj bakłażany. Dodaj cukier, delikatnie wymieszaj i gotuj jeszcze chwilę, aby smaki się połączyły.

5. Gotuj jeszcze przez kilka minut, a potem odstaw. Podawaj lekko ciepłe lub w temperaturze pokojowej.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

SYCYLIJSKA TRADYCJA

Caponata — smaki wyspy

CZY WIESZ, ŻE...

Caponata należy do klasyków sycylijskiej kuchni i ma wiele lokalnych odmian. Jej znak rozpoznawczy to połączenie miękkiego bakłażana, pomidorów, oliwek i kaparów oraz smak, który zyskuje głębię po odpoczynku.

WSKAZÓWKA DO TWOJEJ KUCHNI

Dodaj cukier pod koniec i spróbuj potrawy. Smak powinien być harmonijny, delikatnie zaokrąglony i pełen warzywnego aromatu.

GEST, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Przygotuj caponatę wcześniej: po kilku godzinach odpoczynku smaki lepiej się łączą, a bakłażan staje się jeszcze bardziej aksamitny.

MAŁY SEKRET

Bakłażany powinny pozostać miękkie, ale zachować kształt i nie rozpadać się całkowicie.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

SYCYLIA — MIEJSCE SPOTKANIA KULTUR

O smakach, które dojrzewały przez wieki

Sycylijska kuchnia opowiada o stuleciach spotkań w basenie Morza Śródziemnego. Kolejne epoki i szlaki handlowe pozostawiły ślady w smakach, technikach kulinarnych i języku wyspy.

Między IX a XI wiekiem Sycylia intensywnie kontaktowała się ze światem islamu. Migdały, cytrusy, cukier i przyprawy często łączy się właśnie z tym rozdziałem historii, choć dzieje poszczególnych przepisów są bardziej złożone.

W 1154 roku geograf al-Idrisi opisał w Trabii niedaleko Palermo produkcję suszonego makaronu przeznaczonego również na eksport. To ważny epizod w historii śródziemnomorskiego makaronu i piękne nawiązanie do nazwy Donna Itriya.

Na zachodnim wybrzeżu oraz w okolicach San Vito Lo Capo cuscusu do dziś przypomina o związkach wyspy z Afryką Północną. Podprażona bułka tarta, aromatyzowana oliwą lub czosnkiem, pokazuje z kolei domową pomysłowość kuchni ludowej.

Kolejne pokolenia dodawały do tych potraw własne zwyczaje. Dlatego nie ma jednej sycylijskiej kuchni: są smaki wybrzeża, miast, wulkanicznych zboczy i rodzinnych stołów.

W tej książce historia nie jest dodatkiem do przepisu. Pomaga zrozumieć, dlaczego tak niewiele składników potrafi opowiedzieć o tak wielu miejscach.

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

SYCYLIA — PODRÓŻ PRZEZ KULTURY I SMAKI

Tesori di Sicilia

Na Sycylii wystarczy usiąść przy stole, by wyruszyć w podróż przez stulecia. Zapach cytrusów, słodycz migdałów i prostota makaronu opowiadają historię spotkań, tradycji i codziennych rytuałów.

Z tej pasji narodziło się Tesori di Sicilia. Chcemy przybliżać Sycylię poprzez produkty, tradycje i ludzi, którzy każdego dnia pielęgnują jej kulinarne dziedzictwo.

Lubimy odkrywać małych producentów, poznawać ich historie i wybierać produkty, które mają coś szczególnego do opowiedzenia. Dobra oliwa, rzemieślniczy makaron i kawa są dla nas nie tylko składnikami, lecz także częścią tej podróży.

Mamy nadzieję, że te przepisy zachęcą Cię do gotowania, odkrywania nowych smaków i tworzenia własnych sycylijskich wspomnień — nawet wtedy, gdy jesteś daleko od wyspy.

A jeśli choć przez chwilę, wśród zapachów pomidorów i bazylii, poczujesz się jak na sycylijskim tarasie, nasz cel zostanie osiągnięty. Do Sycylii nie zawsze trzeba wsiadać do samolotu. Czasem wystarczy otworzyć spiżarnię.

Dziękujemy za tę małą podróż.

Z Sycylii, z serca Tesori di Sicilia

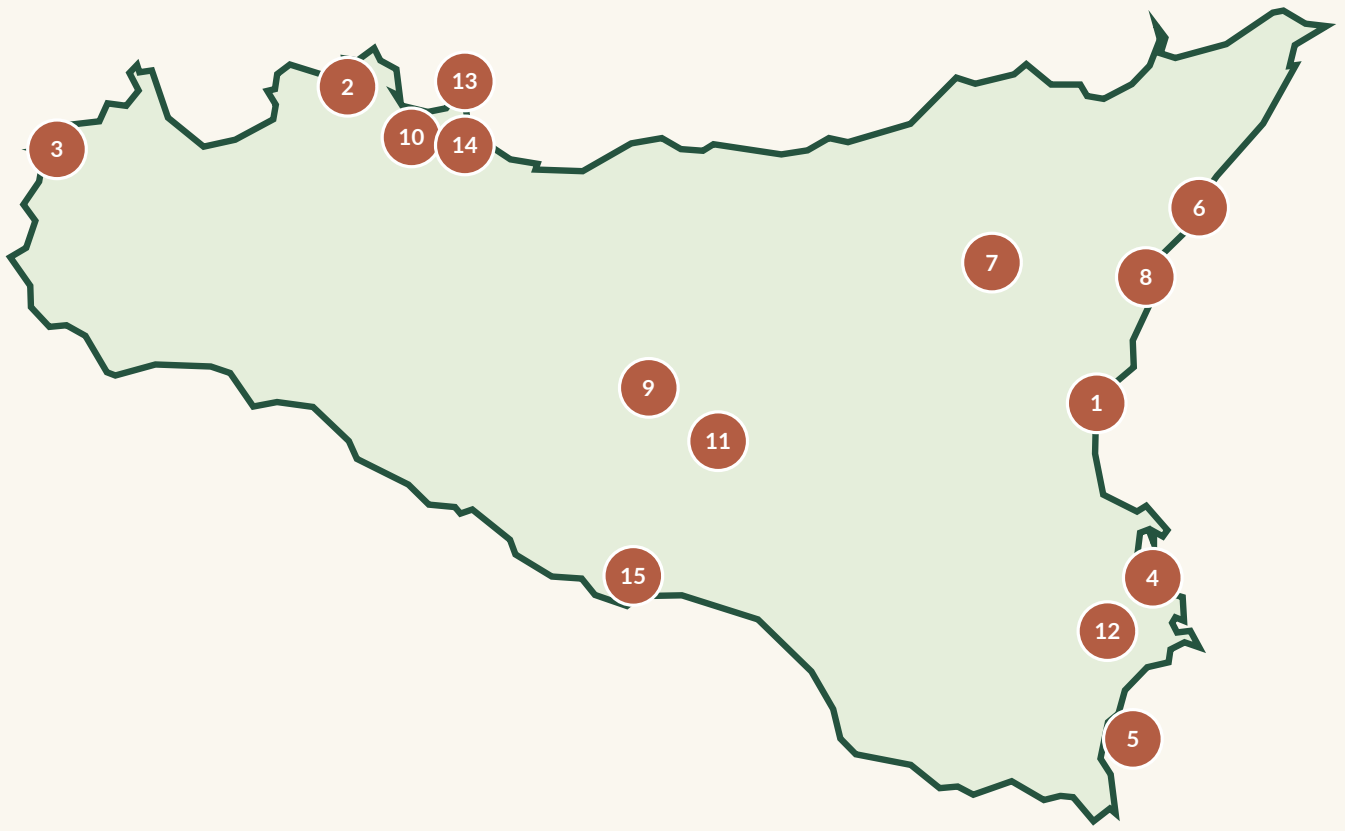
TESORI DI SICILIA

tesoridisicilia.com

Jeden przepis, jedna historia, jedna podróż.

MAPA SMAKÓW SYCYLII

Kliknij punkt na mapie lub wiersz w legendzie, aby przejść do przepisu.



01	Katania
02	Palermo
03	Trapani
04	Ortygia / Syrakuzy
05	Syrakuzy / Avola
06	Taormina
07	Bronte / Etna
08	Taormina
09	Caltanissetta
10	Palermo
11	Caltanissetta
12	Syrakuzy
13	Palermo
14	Palermo
15	Sycylia — wiele regionów

Numery wskazują miejsca związane z przepisami i opowieściami.

Numer 15 odnosi się do całej wyspy.

Kontur wyspy: dane GSHHS / NASA SWBD · opracowanie graficzne Tesori di Sicilia