

Tabler de cocina italiana



La cocina del Piemonte

Vitel tonné

Ingredientes

3 huevos duros
1 zanahoria
1 tallo de apio
1 cebolla
10 filetes de anchoa
2 dientes de ajo
1/2 litro de vino blanco
Un poco de romero
5 hojas de laurel
Agua o caldo, lo que haga falta
Carne de ternera 800 gr
Una cucharada de alcaparras
300 gr de atún en aceite
Unas cucharadas de mayonesa (opcional)
Limón
Aceite de oliva
Sal y pimienta



Preparación:

Se pone la ternera en una cacerola con la zanahoria, el ajo, el apio, la cebolla, el romero, el laurel, cuatro filetes de anchoas, dos cucharadas de aceite y una pizca de sal. Se añade el vino blanco y a continuación el agua (o el caldo) hasta cubrirla.

Se deja cocer a fuego lento durante una hora y media o dos. Cuando esté hecha se apaga el fuego y se deja enfriar en su jugo.

Se prepara la salsa de atún poniendo en un bol el atún desmigado, los huevos duros triturados, las alcaparras, las anchoas, un poco de zumo de limón se bate y se va diluyendo con un poco de aceite y caldo de cocción de la carne .

Al final se puede, si se quiere añadir, unas cucharadas de mayonesa.

Se corta la carne en lonchas bastante finas, se colocan en una bandeja y se cubren con la salsa, se decora con unas alcaparras y se sirve.

Bagna caoda

12 cabezas de ajo
6 vasitos de vino de aceite de oliva
virgen extra y, a ser posible, un vasito
de aceite de nueces (120 ml cada vaso)
600 gr de filetes de anchoas rojas de
España

← Ingredientes para 12



De la Bagna caoda existen mil versiones, pero la que se considera como la receta tradicional, es la que la **Delegazione di Asti dell'Accademia Italiana della Cucina** depositó y registró como la más fiable.

Preparación (1):

Se pelan los dientes de ajo, se le quita el germen, y se cortan en láminas finas.

Se pone el ajo en una cacerola, a poder ser de barro, se añade un vaso de aceite y se empieza la cocción a fuego muy suave removiendo con una cuchara de madera y prestando mucha atención para que el ajo no se dore.

Se limpian las anchoas, quitando la sal y las espinas, se lavan en vino rojo y se secan. A continuación se añaden a los ajos y se mezcla delicadamente. Se pone al aceite que falta y se deja cocer la salsa a fuego muy bajo durante una media hora. Es importante recordar que nunca tiene que freír.

Una vez lista, si se desea un sabor más suave, se puede añadir un trozo de mantequilla. Verter la *bagna caoda* en los *fujot* de barro y acompañarla con las siguientes verduras:

crudas: cardos de Nizza Monferrato, topinambur, corazones de col blanca, endivia, pimientos fresco y en vinagre, cebolla fresca.

Cocinadas: remolacha, patatas hervidas, calabaza frita, pimientos asados.

Bagna caoda



Topinanbur

Helianthus tuberosus, conocido popularmente como tupinambo topinambur , pataca, alcachofa de Jerusalén o Girasol de Canadá, es una especie de la familia Asteraceae nativa de Norteamérica.

Preparación (2):

Se quita la sal y las espinas a las anchoas, se lavan solo con aguas y se secan los filetes. Se perlan los ajos y se cortan los dientes a mitad para quitar el germen. A continuación se ponen los dientes en un cazo pequeño, se cubren con leche y se ponen al fuego. Cuando empieza a hervir se baja el fuego y se deja cocer durante unos 15/20 minutos, hasta que al ajo se ponga blando.

En una cacerola, posiblemente de barro, se pone medio vaso de aceite a calentar. Cuando el aceite empieza a calentarse, es muy importante evitar que el aceite hierva, se añaden las anchoas y se mezcla con una cuchara de madera hasta que se han desecho completamente.

Es el momento de añadir el ajo escurrido de la leche en la que lo hemos cocinado. Se mezcla bien y se aplastan los dientes con la cuchara de madera hasta conseguir una consistencia cremosa.

Se añade todo el aceite y, si se quiere, un trozo de mantequilla, y se sigue la cocción durante 20/30 minutos con el fuego muy bajo, nunca tiene que llegar a hervir.

Una vez hecha se vierte la *bagna* en los *fujot* y se acompaña con las verduras.