



Danten kokkailukurssi, syksy 2016

Mausteina meri ja aurinko

Tervetuloa makumatkalle Sisiliaan! Sisilian omaleimainen ruokakulttuuri on kiehtova sekoitus perinteistä italialaista keittiötä ja kreikkalaisia, espanjalaisia sekä arabialaisia vaikutteita. Strategisesti tärkeä saari on vuosisatojen kuluessa valloitettu moneen kertaan, ja valloittajat ovat jättäneet jälkensä sisilialaiseen ruokavalioon. Roomalaisten pavut, kreikkalaisten oliivit ja arabien mantelit ovat sopu-soinnussa sisilialaisten ruokakome-roissa. Arabihistorian antia ovat myös rusinat ja muut kuivatut hedelmät, sahrami, kaneli sekä kuskus.

PERUSAINEKSET

Sisilialaisen keittiön perusaineksia ovat oliiviöljy, pasta, kasvikset sekä maailmankuulut kapriksket. Meren antimet ovat luonnollinen osa saaren ruokavaliota. Suosittuja juustoja ovat ricotta sekä lampaan- sekä vuohen-maitojuustot kuten *caciocavallo* ja *provola*. Sisilia tunnetaan myös sitruu-noiden ja appelsiinien maakuntana.

TUNNETUIMMAT JUOMAT

Sisilian vahvoissa punaviineissä mais-tuu auringon kypsytämä täyteläisyys. Saaren suosikkirypäle on *Nero d'avola*. Väkevä ja makea jälkiruokaviini *Marsala* on sisilialainen erikoisuus.

KOKKAILUKURSSIN MENU

Valmistamme menun, joka on oikea klassikkojen sikermä. Sitrushedelmillä on aina sijansa sisilialaisessa ruokalis-tassa: siispä alkuruokana on raikas fenkoli-appelsiinisalaatti, *insalata di finocchi e arance*. Listalla ovat myös kaksi kuuluisinta sisilialaista ruokalajia, muheva *pasta alla Norma* ja rapsakat *arancini*-riisipallerot. Jälkiruoaksi teemme simppelein mutta hurmaavan appelsiinikakun, *pan d'arancion*.

Bona manciata!



Insalata di finocchi e arance

Sisiliassa tuotetaan noin kaksi kolmasosaa koko Italian sitrushedelmistä. Niitä käytetään monenlaisissa ruokalajeissa alkuruoista jälkiruokiin. Anismainen fenkoli ja pirtsakka appelsiini muodostavat raikkaan makuparin.

AINEKSET

- 2 fenkolia
- 4 appelsiinia
- 12 mustaa oliivia
- 6 rkl oliiviöljyä
- suolaa
- kokonaisia pippureita

VALMISTUSOHJE

Poista fenkoleista uloimmat kerrokset ja alaosa. Huuhtele fenkolit juoksevilla vedellä. Leikkaa kannat ja varret veitsellä samankokoisiksi pieniksi paloiksi. Pilko myös latvat.

Sekoita kulhossa oliiviöljy, suola ja pippuri. Lisää seokseen fenkolit ja sekoita ainekset varovasti keskenään. Anna marinoitua n. 20 minuuttia.

Kuori appelsiinit huolellisesti. Leikkaa ne sitten leveyssuunnassa viipaleiksi. Ota appelsiineista irtoava mehu talteen. Poista oliiveista kivet.

Asettele fenkolit lautaselle. Asettele päälle appelsiiniviipaleet ja oliivit. Kaada salaatin päälle appelsiineista irronnut mehu. Koristele fenkolinsiemenillä ja -latvoilla.

Pasta alla Norma

Tämän Cataniasta kotoisin olevan pasta-annoksen nimen alkuperästä on monta teoriaa. Yleisimmän selityksen mukaan murrerunoilija ja näytelmäkirjailija Nino Martoglio huudahti annokseen ihastuneena "Chista è 'na vera Norma!" - "Tämähän on oikea Norma!" - rinnastaen annoksen Vincenzo Bellinin samannimiseen, mestarilliseen oopperateokseen. Olipa tarina totta tai ei, muheva munakoisopasta on joka tapauksessa maukas!

AINEKSET

- 400 g pastaa
- 1 kg tomaatteja
- 300 g munakoisoa
- 1 valkosipulinkynsi
- 3 basilikanlehteä
- 100 g parmesaania
- 80 g neitsytoliiviöljyä
- suolaa

VALMISTUSOHJE

Kalttaa ensin tomaatit: tee kuoreen ristinmuotoinen viilto ja laita sitten tomaatit kolmeksi minuutiksi kiehuvaan veteen. Valuta vesi pois ja laita tomaatit kylmään veteen jäähtymään. Poista jäähtyneistä tomaateista kuori ja siemenet. Kuutioi tomaatit.

Laita 40 g öljyä ja valkosipulinkynsi kattilaan. Kuullota valkosipulia ja ota se pois n. 2 minuutin kuluttua. Lisää kaltatut tomaatit, basilika ja suola. Anna hautua pari minuuttia ja murskaa sitten tomaatit. Peitä kattila kannella, pienennä lämpöä ja keitele seosta noin 10 minuuttia.

Laita pastavesi kiehumaan. Pese ja kuutioi munakoisot (tai viipaloi ne). Lämmitä loppu öljy paistinpannalla ja paista munakoisot siinä. Kun munakoisot ovat valmiit, mausta ne suolalla ja nosta talouspaperin päälle. Keitä pasta kypsäksi ja lisää se tomaattikastikkeen joukkoon. Annostele pasta lautasille ja lisää päälle munakoisot. Viimeistele annos parmesaanilla ja basilikanlehdillä.

Arancini

Arancinien alkuperää ei tunneta tarkasti, mutta niiden juuret juontavat varhaiskeskiaikaan ja arabivallan aikaan 1000-luvun molemmiin puolin. Nykyisin arancinit ovat yksi tunnusomaisimmista sisilialaisista ruoista ja niitä syödään joka puolella saarta.

AINEKSET

- 300 g riisiä
- 2 kananmunaa
- 150 g paseerattua tomaattia
- 100 g jauhelihaa
- 100 g mozzarellaa
- 1/2 lasillista kuivaa valkoviiniä
- 50 g raastettua parmesaania
- 50 g voita

LEIVITYS

- 3 kananmunaa
- korppujauhoja
- öljyä uppopaistamiseen

VALMISTUSOHJE

Keitä ja valuta riisi. Sekoita kulhossa keitetty riisi, 40 g voita ja parmesaani. Anna seoksen jäähtyä. Lisää sitten joukkoon kaksi kananmunaa ja sekoita. Ruskista jauheliha voissa paistinpannulla. Lisää joukkoon viini. Haihduta viini ja lisää sitten pannulle paseerattu tomaatti. Keitä n. 15 minuuttia ja mausta suolalla.

Kuutioi mozzarella ja valuta ylimääräinen neste siivilässä. Tee riisiseoksesta pienen appelsiinin kokoisia palloja. Tee pallon keskelle kuoppa. Lisää siihen jauhelihakastiketta ja mozzarellakuutio. Sulje aukko ja muotoile pallosta kartio. Vatkaa kananmunien rakenne kevyesti rikki ja laita ne astiaan leivitystä varten. Laita korppujauho toiseen astiaan. Kasta riisipallerot ensin kananmunaan, sitten korppujauhoon. Tee leivitys kahteen kertaan.

Laita pallerot jääkaappiin 30 minuutiksi. Uppopaista niitä sitten öljyssä, kunnes pinta saa kultaisen värin. Nostelee kypsät pallerot talouspaperin päälle. Tarjoile arancinit lämpiminä.



Pan d'arancio

Kakkuun käytetään appelsiinit kuorineen pävineen, joten valitse mieluiten luomua. Voit käyttää kakkuun appelsiinin sijasta myös sitruunaa.

AINEKSET

- 300 g vehnä jauhoa
- 300 g sokeria
- 200 g voita
- 1 appelsiini
- 3 kananmunaa
- 1 tl leivinjauhetta

VALMISTUSOHJE

Paloittele appelsiini kuorineen ja soseuta se monitoimikoneessa. Vatkaa kulhossa kananmunat ja sokeri. Lisää joukkoon jauho, leivinjauhot ja sulatettu voi. Lisää lopuksi seokseen appelsiiniseose. Sekoita, kunnes taikina on sileää.

Kaada taikina voideltuun vuokaan ja paista 150 asteessa n. 50 minuuttia. Anna kakun jäähtyä. Ripottele jäähtyneen kakun päälle tomusokeri. Tarjoile ja nauti.

