

اَپِتِیتو

APPETITO

«اشتهای ایتالیایی»

www.ketab.ir

انجلیکا رُسی

Angelica Rossi

ترسا مریا شوتزمن

Teresa Maria Schutzmann

سحر سلیمیان

Sahar Salimian

سرشناسه	: روسی، آنجلیکا، ۱۹۸۴ - م. Rossi, Angelica
عنوان و نام پدیدآور	: اپیتو = Appetito / آنجلیکا رسی، ترسا مریاشوتزمن، سحر سلیمیان : ویراستار میترا طاهری لطفی
مشخصات نشر	: تهران: خانه فرهنگ و هنر گویا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۶ ص.: مصور (رنگی) : ۲۹×۲۲ سم.
شابک	: 978-600-8064-16-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: فارسی- انگلیسی.
موضوع	: آشپزی ایتالیایی
موضوع	: Cooking, Italian
شناسه افزوده	: شوتزمن، ترزا ماریا، ۱۹۷۹ - م.
شناسه افزوده	: Schutzmann, Teresa Maria
شناسه افزوده	: سلیمانیان، سحر، ۱۳۴۸ -
رده بندی دهگانه	: ۱۳۹۷ الف۲۲/ر۹TXV
رده بندی دیور	: ۶۴۱/۵۹۴۵
شماره کتابخانه ملی	: ۵۳۰۶۰۴۱

Authors: Angelica Rossi - Teresa Maria Schutzmann - Sahar Salimian

English Text: Angelica Rossi - Sahar Salimian

Farsi Text: Sahar Salimian

Editor: Mitra Taheri Lotfi

Photography by: Dejam Studio

Calligraphy Cover: Esrafil Shirchi

Design and Graphics: Mohammad Zamanian

Litography: Farayand e Gooya

Printing: Gooya House of Culture and Art

Binding: Gohar

Circulation: 1000

First Edition: Fall 2018

ISBN: 978-600-8064-16-9

Production Manager: Nasser Mirbagheri - Ehsan Mirbagheri

تالیف : آنجلیکا رسی - ترسا مریا شوتزمن - سحر سلیمیان

متن انگلیسی : آنجلیکا رسی - سحر سلیمیان

متن فارسی : سحر سلیمیان

ویراستار : میترا طاهری لطفی

عکس : دژم استودیو

خوشنویسی روی جلد : اسرافیل شیرچی

طراحی و صفحه آرایی : محمد زمانیان

لیتوگرافی : فرآیند گویا

چاپ : خانه فرهنگ و هنر گویا

صحافی : گوهر

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول : پاییز ۱۳۹۷

شابک : ۹-۱۶-۸۰۶۴-۶۰۰-۹۷۸

مدیر تولید : ناصر میرباقری - احسان میرباقری

فهرست TABLE OF CONTENTS

• Preface	41 / ۱۰	• پیش گفتار
About the Authors	13 / ۱۲	آشنایی با مؤلفان
• Introduction	18 / ۱۸	• مقدمه
Principles of Italian Cooking	19 / ۱۹	مبانی پخت غذای ایتالیایی
Antipasto	21 / ۲۱	آنتی پاستو (پیش غذا)
Primo	21 / ۲۱	پریمو (غذای اول)
Secondo	23 / ۲۳	سکندو (غذای اصلی)
Dolce	23 / ۲۳	دُلچه (دسر)
A Glimpse at Italian Hospitality	24 / ۲۴	نگاهی اجمالی به مهمان نوازی ایتالیایی
Essential Points	25 / ۲۵	نکات کلیدی
• Basic recipes	33 / ۳۲	• دستورهای غذایی پایه
Fresh Pasta Dough	35 / ۳۴	خمیر پاستای تازه
- How to Shape Ravioli	36 / ۳۶	- طرز تهیه خمیر راویولی
- How to Shape Lasagna	37 / ۳۷	- طرز تهیه خمیر لازانیا
- How to Shape Long Pasta	38 / ۳۸	- طرز تهیه خمیر پاستای رشته ای
- Rules for Cooking Pasta	39 / ۳۹	- نکاتی که لازم است در پختن پاستا به آن توجه کرد
Potato Gnocchi	41 / ۴۰	نیوکی سیب زمینی
Pizza Dough	43 / ۴۲	خمیر پیتزا
- How to Cook Pizza	45 / ۴۴	- نکاتی که برای طبخ پیتزا لازم است در نظر گرفته شود
Puff Pastry Dough	47 / ۴۶	خمیر هزارلا
Brioche Dough	51 / ۵۰	خمیر بریوش
Vegetable Stock	52 / ۵۲	استاک (عصاره) سبزیجات
Beef or Chicken Stock	53 / ۵۳	استاک (عصاره) گوشت یا مرغ
Béchamel Sauce	54 / ۵۴	سس بشامل
Tomato Sauce	55 / ۵۵	سس گوجه فرنگی
Sponge Cake	57 / ۵۶	کیک اسفنجی
Sweet Pastry Dough	59 / ۵۸	خمیر شیرینی پزی
Pastry Cream (Simple Custard)	61 / ۶۰	کرم پاتیسیر (کاستارد ساده)
• Starters / Antipasti	63 / ۶۲	• پیش غذاها (آنتی پستی)
Savoird Soup	64 / ۶۴	سوپ سوویرد

King Fish and Zucchini Dome	66 / ۶۶	گنبد شیرماهی و کدوی سبز
Zucchini & Dried Tomatoes Parcels	70 / ۷۰	بسته بندی های کدوی سبز
Genovese Vegetables	72 / ۷۲	سبزیجات جنوایی
Italian Rustic Pie	74 / ۷۴	پای روستایی ایتالیایی
Chickpea Flan	78 / ۷۸	فلان نخود
Eggplant Polpette	80 / ۸۰	کوفته بادمجان
Olives of Ascoli	82 / ۸۲	زیتون های آسکولانا
Cream of Jerusalem Artichokes	86 / ۸۶	سوپ سیب زمینی ترشی
Prawn Chickpea Croquette	88 / ۸۸	کروکت میگو و نخود
Suppli	90 / ۹۰	سوپلی
Panzanella	94 / ۹۴	پَنزَنالا
Stuffed Tomatoes	96 / ۹۶	گوجه فرنگی پر شده
Eggplant Parmesan	98 / ۹۸	پارمژان بادمجان
Egg Zucchini Roll	102 / ۱۰۲	رولت تخم مرغ و کدو سبز
Barley Salad	104 / ۱۰۴	سالاد جو
Caponetti	106 / ۱۰۶	کَپِنَتی
Fried Mozzarella Toast	110 / ۱۱۰	ساندویچ مازارلا
Pepper Cartocciata	112 / ۱۱۱	کارتُچیاتای فلفل دلمه ای
Caponata	114 / ۱۴	کُپاناتا
Cauliflower Puffs	116 / ۱۱۸	پف گل کلم
Chicken salad	120 / ۱۲۰	سالاد مرغ
Savory Cake of Olives and Dried Tomatoes	122 / ۱۲۲	کیک نمکین گوجه فرنگی خشک و زیتون
Fried Dough	126 / ۱۲۶	کوفته خمیر سرخ شده
Baked Italian Herb Frittata	128 / ۱۲۸	کوکوی سبزی ایتالیایی

• First Course / Primi	131 / ۱۳۰	• غذاهای اول (مقدمه غذاهای اصلی) / پِرمی
Pasta with Pea Ragu	132 / ۱۳۲	پاستا با سس نخود فرنگی
Pasta with Pistachio Pesto	134 / ۱۳۴	پاستا با سس پستو پسته
Linguine with Prawns	136 / ۱۳۶	لینگوئینی با میگو
Lasagna Bolognese	138 / ۱۳۸	لازانیا با سس بلونز
Fettuccine Primavera	142 / ۱۴۲	فتوچینی با بیکن و نخود فرنگی
Spinach Canederli with Butter	144 / ۱۴۴	کاندِرلی اسفناج با کره
Pasta with Norma Sauce	146 / ۱۴۶	پاستا با سس نِرمَا
Spaghetti with Pesto Sauce	150 / ۱۵۰	اسپاگتی با سس پستو
Pappa Pomodoro	152 / ۱۵۲	پاپا پومودورو

paghetti with Trout Sauce	154 / ۱۵۴	اسپاگتی با سس ماهی قزل آلا
paghetti Carbonara	158 / ۱۵۸	اسپاگتی با سس کاربونارا
asta and Potatoes	160 / ۱۶۰	پاستا و سیب زمینی
asta with Salmon and Potatoes	162 / ۱۶۲	پاستا با ماهی آزاد (سالمون) و سیب زمینی
our Cheese Gnocchi	166 / ۱۶۶	نیوکی با سس چهار پنیر
assatelli	168 / ۱۶۸	پاساتلی
asta and Beans	170 / ۱۷۰	پاستا و لوبیا
asta with Norcina Sauce	174 / ۱۷۴	پاستا با سس نُرچینا
Gnocchi with Walnut Sauce	176 / ۱۷۶	نیوکی با سس گردو
Mushroom Lasagna	178 / ۱۷۸	لازانیای قارچ
Vegetarian Carbonara	182 / ۱۸۲	کاربونارای سبزیجات
istachio Bucatini with Orange Sauce	184 / ۱۸۴	بوکاتینی ماهی کولی و پست با سس پرتقال
roccoli Ravioli with Prawn Sauce	186 / ۱۸۶	راویولی کلم بروکلی با سس میگو
umpkin Ravioli	190 / ۱۹۰	راویولی کدو حلوائی
emon Chitarre	192 / ۱۹۲	کیتاره لیمو
icieri and Tria	194 / ۱۹۴	چیچری و تریا

Main Course / Secondi	199 / ۱۹۸	• غذاهای اصلی / سکندی
oratella of Lamb	200 / ۲۰۰	خوراک دل و جگر و قلوه
itello Tonnato	202 / ۲۰۲	گوشت سرد با سس تن ماهی
eef Involtni	206 / ۲۰۶	اینولتینی گوشت
Milky Meatballs	208 / ۲۰۸	کوفته شیری
Wrapped Beef Bacon Fillet	210 / ۲۱۰	رولت فیله و بیکن
tomato and Mint Salmon	214 / ۲۱۴	ماهی آزاد (سالمون) همراه با نعنای و گوجه فرنگی
Chicken with Tomatoes and Olive	216 / ۲۱۶	مرغ با گوجه فرنگی و زیتون
una Polpettone	218 / ۲۱۸	رولت تن ماهی
Meatballs in Tomato Sauce	222 / ۲۲۲	کوفته با سس گوجه فرنگی
eef Straccetti with Arugula	224 / ۲۲۴	راسته ورقه شده با سبزی روکو
Ossobuco	226 / ۲۲۶	اُسو بوکو
Quail with Green Apples	230 / ۲۳۰	بلدرچین با سیب سبز
Trout Stew	232 / ۲۳۲	خوراک ماهی قزل آلا
Roached Eggs on a Bed of Spinach	234 / ۲۳۴	تخم مرغ جیبی روی اسفناج
Milanese Cutlets	238 / ۲۳۸	کتلت میلانز
Mint and Ginger Lamb Chops	240 / ۲۴۰	شیشلیک با نعنای و زنجبیل
ampredotto	242 / ۲۴۲	ساندویچ سیرابی

Gorizian Stew	246 / ۲۴۶	خوراک گریترین
Venetian Liver	248 / ۲۴۸	جگر ونیزی
Stuffed Turkey with Hazelnut Sauce	250 / ۲۵۰	بوقلمون شکم پر با سس فندق
Grouper with Potatoes	254 / ۲۵۴	ماهی هامور با سیب زمینی
Veal Pizzaiola	256 / ۲۵۶	پیزایله گوساله
Chicken Involtini	258 / ۲۵۸	اینولتینی مرغ با هویج
Soured Lamb Neck	260 / ۲۶۰	گردن گوسفند ترش
Turkey and Apricots	262 / ۲۶۲	بوقلمون با برگه زردآلو
• Desserts / Dolci		
Strawberry Yogurt Cake	266 / ۲۶۶	کیک توت فرنگی و ماست
Cantucci	270 / ۲۷۰	کنتوچی
Lemon Sorbet	272 / ۲۷۲	سربه لیمو
Mascarpone Persimmon Cake	274 / ۲۷۴	کیک خرما و ماسکارپونه
Marble Cake	278 / ۲۷۸	کیک مرمری
Granny's Pie	280 / ۲۸۰	پای مادر بزرگ
Panna Cotta	282 / ۲۸۲	پانا کوتا
Apple Peach Tart	284 / ۲۸۴	تارت سیب و هلو
Coffee Semifreddo	286 / ۲۸۶	سمیفردوی قهوه
Sour Cherry Rosemary Cake	288 / ۲۸۸	کیک آلبالو و رزماری
Apple Orange Pie	290 / ۲۹۰	پای سیب و پرتقال
Honey Pie	294 / ۲۹۴	پای عسل
Apricot Pudding	296 / ۲۹۶	پودینگ زردآلو
Dark Chocolate Mousse with Tangerine Sauce	298 / ۲۹۸	موس شکلات با سس نارنگی
Chocolate Salami	302 / ۳۰۲	سالامی شکلات
Tiramisu	304 / ۳۰۴	تیرامیسو
Apple Strudel	306 / ۳۰۶	استرودل سیب
Delicious Ugly Biscuits	310 / ۳۱۰	بیسکوئیت‌های زشت و خوشمزه!
Chiacchiere	312 / ۳۱۲	کیاکیره
Chocolate Covered Nougats	314 / ۳۱۴	نوگت با پوشش شکلاتی
Meringues	318 / ۳۱۸	مرنگ
Lemon Cake	320 / ۳۲۰	کیک لیمو ترش
Potato Doughnuts	322 / ۳۲۲	دونات سیب زمینی
Chocolate Wheat Cake	326 / ۳۲۶	شیرینی گندم پفی شکلاتی
Chocolate Butter and Cream Cheese Cake	328 / ۳۲۸	کیک کره شکلات و پنیر خامه‌ای

پیش گفتار

وقتی انسان دور از خانه است، بعضی اوقات احساس دلتنگی عجیبی می کند. احساس می کند که باید به دنبال آنچه به او آرامش می دهد، آنچه به او احساس خانه می دهد، و باعث ارضاء درونی اش می شود، بگردد. در اوایل دوری از خانه، فرد ممکن است منشأ دلتنگی های خود را پیدا نکند زیرا مختص یک چیز مشخص نیست؛ به یک شخص یا مکان بخصوص مربوط نمی شود، بلکه به تعدادی از عوامل مانند: خاطرات گذشته، مزه ها، بوها، محیطی که در آن زندگی می کرده، احساسی که در خانه خود داشته و مکانی که خانه خود خطاب می کرده، مربوط می شود.

در اوایل یک جابه جایی، هیجان دارید و می خواهید محیط اطراف خود را کشف کنید. می خواهید نواها را پیدا کنید، اما در نهایت به دنبال آنچه که از آن خالی شده، می گردید. پی به تغییرات اطراف تان می برید. صداهایی که می شنوید؛ بوها و حتی سایه رنگ ها نیز متفاوت هستند. به امید آرامش چشمان خود را می بندید و نفس عمیق می کشید. به فکر خانه خود هستید، خانه ای که داشتید. اولش سخت است، اما بعد به زیبایی های خانه جدید پی می برید. تجربه های جدید کسب می کنید، و متوجه می شوید که چگونه گذشته را در زمان حال ادغام کنید. آرام، آرام خاطرات کودکی گذشته را در زندگی جدید ترکیب می کنید، رنگ هایی که در اتاق کودکی دیدید، شنیدید، بوی غذایی که در آشپزخانه می پیچید. چشمان خود را می بندید و دوباره نفس عمیق می کشید. حس می کنید که به خانه خود با شرایط برخورد کرد، و چگونه بر دوری از خانه غلبه کرد، باید بتوانید نور را از آن خود کنید.

ماجرای انجلیکا و ترسا با غذا شروع شد. به ماجراجویی سحر متفاوت بود، ولی انجلیکا و ترسا با پختن غذاهایی که در کودکی در خانه های خود می پختند، شروع کردند. پاستاها، سس ها، و غذاهایی که گرمی خانه را باز می گردانند. انجلیکا و ترسا با این کارها برای دوستان جدید، خانواده جدید و همسایه های جدید می پختند. برای درک تازه ها، ماجرای خود را با آنها آغاز کردند. هر رستوران، هر رویدادی که می رفتند، تا آنجایی که می شد، غذاها را مزه مزه و حتی خود می کردند. انجلیکا و ترسا متوجه شدند آنچه که باعث بیشترین دلتنگی می شد در جای جدید نبود. این بود که کتاب حاضر با فکر انجلیکا و ترسا پرورانده شد.

در وهله اول، انجلیکا و ترسا به دنبال فهم بهتر روش های پخت غذای ایرانی رفتند. ماجرای آنها با تهیه غذاهای ایتالیایی با مواد اولیه ایرانی شروع شد. برای انجلیکا و ترسا نتایج حیرت انگیز بود. پیدا کردن جایگزین های مواد اولیه بسیار آسان و در دسترس بود. آنها متوجه شدند در مراکز فروش مواد غذایی تنوع بسیاری برای جایگزینی و دستیابی آسان به مواد اولیه وجود دارد. البته مزه بعضی از مواد غذایی کمی متفاوت با مزه مواد اولیه غذاهای ایران بود، ولی نتیجه رضایت بخش بود.

اساس نگارش این کتاب برای انجلیکا و ترسا، شور آنها به آشپزی، نه تنها برای خود، بلکه برای همه بود؛ عشق آنها به میراث ایتالیایی شان، و خانواده های شان، و احترام آنها به سنت های بشری است. انجلیکا و ترسا با این طرز فکر بزرگ شدند و با این طرز فکر فرزندان خود را بزرگ خواهند کرد.