



≡ CHEF PER PASSIONE ≡



ΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ (ΔΕΣΜΙΔΕΣ ΚΡΟΚΟΥ)  
ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ GRANA PADANO

## MY COOKING BOX

**EL** - Είναι μία συσκευασία που περιέχει όλα όσα χρειάζεστε για να δημιουργήσετε εύκολα στο σπίτι σας μία από τις συνταγές της ιταλικής παράδοσης. Τα συστατικά είναι όλα κατασκευασμένα στην Ιταλία και διατηρούνται για μακρά διάρκεια, έτσι ώστε να μπορείτε να μαγειρεύετε όποτε θέλετε, χωρίς τίποτα να πηγαίνει χαμένο.

**EN** - *It's a package that contains all you need to easily recreate one of the Italian traditional recipes at home. The ingredients are all Made in Italy and long-life, so that you can cook whenever you want and with no waste.*

**RU** - *Этo набор, который включает в себя все необходимое для того, чтобы вы смогли легко приготовить дома одно из классических блюд итальянской кухни. Все ингредиенты произведены в Италии и имеют длительный срок хранения так, что вы можете готовить, когда пожелаете, и без остатков продуктов.*



**EL** - Δημιουργήσαμε τις πιο γευστικές συνταγές, εμπνευσμένες από τις ιταλικές παραδόσεις. Επιλέξαμε προσεκτικά όλα τα συστατικά των συνταγών, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην προέλευση, τις διαδικασίες παραγωγής και την τελική ποιότητα. Όλες οι συνταγές δοκιμάζονται με τη βοήθεια των σεφ μας. Κάθε συσκευασία φτιάχνεται και προετοιμάζεται, με την ίδια φροντίδα και μεράκι, που οι παραγωγοί μας επενδύουν στην παράδοση υψηλής ποιότητας συστατικών.

**EN** - *We create the tastiest recipes, inspired by the Italian traditions. All of our raw ingredients are carefully selected with special attention to their origins, manufacturing processes and final quality. All of our recipes are tested with the help of our chefs. Every single box is assembled and prepared with the same care, which our artisans invest in producing their high-quality ingredients.*

**RU** - *Мы предлагаем вам вкуснейшие рецепты, вдохновленные итальянскими традициями. Мы тщательно отобрали все входные ингредиенты с особым вниманием к их происхождению, производственным процессам и конечному качеству. Все наши рецепты проверяются с помощью наших шеф-поваров. Каждый набор составлен и подготовлен с той же заботой, которую наши мастера вложили в производство высококачественных ингредиентов.*



**EL** - Βρίσκεται στην κοιλάδα ποταμού Πο στην βόρεια Ιταλία, το Μιλάνο είναι από τις πιο πολυσύχναστες μητροπολιτικές περιοχές της Ευρώπης. Το όνομα του προέρχεται από το "Mediolanum" που σημαίνει «Μεσσαία περιοχή» και δόθηκε στην πόλη από τους Ρωμαίους το 222 π.Χ. Σήμερα είναι πρωτοπόρος της μόδας και του σχεδίου, αλλά το Μιλάνο δεν έχει παραμελήσει ποτέ τις παραδόσεις του, ιδιαίτερα στα φαγητά, και το ριζότο σαφράν είναι το σήμα κατατεθέν του.

**EN** - Located on the Po Valley in Northern Italy, Milan is among the most populated metropolitan areas of Europe. Its name derives from Mediolanum meaning midfield and was given to the city by Romans in 222 BC. Nowadays it is a forefront of fashion and design but Milan has never neglected its traditions, especially food ones, and saffron risotto is its most significant emblem.

**RU** - Милан, который находится в долине реки По в Северной Италии, является одним из самых густонаселенных мегаполисов Европы. Его имя, которое происходит от Mediolanum, что означает «средиземье», было дано городу римлянами в 222 году до н.э. Сейчас Милан находится в авангарде современной моды и дизайна, однако город продолжает бережно хранить свои традиции, особенно в области кулинарии, где ризотто с шафраном стало одним из символов итальянской кухни.

## CHEF EMANUELE POLI

**EL** - Γεννημένος στη Λομβαρδία, ο σεφ Emanuele Poli μπορεί να υπερηφανεύεται για μια μακρά καριέρα σε εστιατόρια με μεγάλο κύρος γύρω από το Μιλάνο. Ένας καθηγητής στην Accademia del Gusto (σχολή μαγειρικής στο Μπέργκαμο) και ειδικός σε δημιουργικά δείπνα και μπουφές, ο Emanuele είναι πρωτοπόρο της μόδας στον κόσμο της μαγειρικής.



**EN** - Born in Lombardy, chef Emanuela Poli boasts a long career in restaurants of great prestige around Milan. A professor at the Academia del gusto cooking school in Bergamo and an expert in creative banquets and buffets, Emanuele is an innovator in the world of cooking.

**RU** - Шеф-повар Эмануэль Поли, родившийся в Ломбарди, уже построил долгую и успешную карьеру в самых престижных ресторанах Милана. Профессор кулинарной школы Accademia del gusto в Бергамо и эксперт в области организации креативных банкетов и фуршетов, Эмануэль – это настоящий инноватор в мире кулинарии.



**EL** - Παράγεται σε γόνιμους ιταλικούς ορυζώνες. Το ρύζι Carnaroli διαφέρει ιδιαίτερα από τους άλλους τύπους ρυζιού λόγω της σφικτής υφής του, γεγονός που το καθιστά κατάλληλο για το ριζότο. Συχνά ονομάζεται "ο βασιλιάς του ρυζιού" και η τεχνική με την πέτρα που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της αποφλοιώσης, εξασφαλίζει ότι τα θρεπτικά συστατικά του διατηρούνται, δίνοντας μεγαλύτερη γεύση καθώς διατηρείται το σπυρωτό του όταν μαγειρεύεται.

**EN** - Produced in fertile Italian paddy fields, carnaroli rice in particular differs from other types of rice due to its firm consistency which makes it suitable for risotto. It is often called the king of the rice and the artisan stone method used during husking ensures its nutrients are preserved giving it more taste and keeping it firm when cooked.

**RU** - Выращенный в плодородных итальянских полях, рис Карнароли отличается от других сортов риса своей твердой консистенцией, что делает его особенно подходящим для приготовления ризотто. Карнароли часто называют королем риса, поскольку ремесленный метод шелушения риса природным камнем обеспечивает сохранение питательных свойств риса, придает ему больше вкуса и сохраняет твердость зерен при приготовлении.

  
*Riso*  
*Carnaroli*



**EL** - Αρχικά χρησιμοποιήθηκε για βαφή των βαμβακερών υφασμάτων λόγω του χρώματος του, αργότερα εισήχθη στην Ευρώπη από τους Άραβες ως μπαχαρικό και έφτασε στην Ιταλία το 1300, όπου σιγά σιγά πήρε μία θέση στην κουζίνα, βρίσκοντας έτσι ένα καλό περιβάλλον για την καλλιέργειά του. Το σαφράν μας είναι 100% ιταλικό και συγκομιδείται στα χωράφια της Brianza, στη βόρεια Ιταλία.

**EN** - Originally used for fabrics dyeing because of its colour this fine spice was introduced in Europe by Arabs and it reached Italy in , where it slowly took a place in the kitchen and where it found a good environment for its cultivation. Our saffron is 100% Italian and harvested in the fields of Brianza, in Northern Italy.

**RU** - Эта чудесная пряность, которая благодаря своему цвету первоначально использовалась для окрашивания тканей, была завезена в Европу арабами. Найдя в Италии отличные условия для роста и процветания, она постепенно заняла важное место на кухне. Наш на 100% итальянский шафран собран в полях Брианцы в Северной Италии.



**EL** - Η συνταγή Grana Padano έχει αρχαία προέλευση: Λέγεται ότι, ο πρώτος πρόγονος αυτού του ευγενούς σκληρού τυριού δημιουργήθηκε από τους μοναχούς Cistercian του Αβαείου Chiaravalle στο Μιλάνο, οι οποίοι, οι οποίοι το 1135 μ.Χ. αναζητούσαν έναν τρόπο να διατηρήσουν το γάλα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Πηγή ασβεστίου και μεταλλικών στοιχείων, το Grana Padano, είναι ένα από τα πιο γνωστά ιταλικά τυριά στον κόσμο.

**EN** - The Grana Padano recipe has ancient origins: it is said that the very first ancestor of this noble hard cheese was created by the Cistercian monks at Chiaravalle Abbey in Milan who, back in 1135, were seeking a way to conserve milk for longer. A source of calcium and minerals, Grana Padano is one of the most famous Italian cheeses in the world.

**RU** - Рецепт сыра Grana Padano имеет древнюю историю: говорят, что впервые этот благородный твердый сыр появился в аббатстве Киаравалле в Милане, в 1135 году, когда монахи-цистерцианцы пытались найти способ продолжительного хранения молока. Являясь источником калия и минералов, Grana Padano – это один из самых известных итальянских сыров в мире.



## ΣΥΝΤΑΓΗ



1. Ζεστάνετε 800 ml / 27.05 fl oz νερό μέχρι να κοχλάσει, σε μια κατσαρόλα, με ένα κύβο λαχανικών (**Dado Vegetale**). Αποστραγγίστε τον κύβο (συμβουλή: όλα τα λαχανικά που απομένουν στο σουρωτήρι μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο για μερικές ημέρες και να χρησιμοποιηθούν για να δημιουργηθεί η βάση για άλλες συνταγές ή για να προσθέσετε γεύση σε σούπες και συνοδευτικά πιάτα).
2. Πάρτε μισό ποτήρι από το ζωμό λαχανικών (περίπου 100 ml / 3.38 fl oz) και ρίξτε μέσα το θρυμματισμένο σαφράν (κρόκο) (**Pistilli di Zafferano**) και αφήστε το να εγχυθεί για 25 λεπτά για να απελευθερώσει την τυπική χρυσοκίτρινη απόχρωση και άρωμα.
3. Πάρτε ένα άλλο ποτήρι ζωμού λαχανικών (περίπου 100 ml / 3.38 fl oz) και ρίξτε μέσα το αφυδατωμένο κρεμμύδι (**Cipolla disidratata**) για να εγχυθεί για περίπου 10 λεπτά.
4. Εφόσον εγχυθεί, τοποθετήστε το τηγάνι που περιέχει το ζωμό πίσω σε χαμηλή φωτιά για να κρατηθεί ζεστό.
5. Ζεστάνετε ένα αντικολητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και φρυγανίστε (τοστ) το ρύζι **Carnaroli (Riso Carnaroli)** για περίπου δύο λεπτά.
6. Προσθέστε στο ρύζι τα δύο τρίτα (περίπου 67 ml / 2.27 fl oz) του κρασιού **Pinot Grigio delle Venezie IGT** και σιγοβράστε για 1 λεπτό μέχρι να εξατμιστεί.
7. Προσθέστε ένα φακελάκι επιτραπέζιου αλατιού (**Sale fino**) μαζί με το ζωμό με κρεμμύδι και σαφράν.
8. Συνεχίστε να μαγειρεύετε το ρύζι προσθέτοντας σιγά σιγά λίγο από τον ζωμό, έτσι ώστε το ρύζι να καλύπτεται πάντα από το υγρό. Μαγειρέψτε για 16 λεπτά για το τέλειο ρύζι al dente (μαγειρέψτε επιπλέον λίγα λεπτά εάν επιθυμείτε μαλακότερη υφή).
9. Αφού ψηθούν, αφαιρέστε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέστε την κρέμα Grana Padano (**Crema al Grana Padano**) και ανακατέψτε απαλά με ένα ξύλινο κουτάλι.
10. Σερβίρετε προσθέτοντας μαύρο πιπέρι (**Pepe nero**) για να δώσετε γεύση.

1. Bring 800 ml / 27.05 fl. oz of water to the boil in a saucepan with a vegetable stock cube (**Dado Vegetale**). Strain the stock (tip: any vegetables left in the colander can be stored in the refrigerator for a couple of days and used sautéed to create the basis for other recipes or to add flavour to soups and other dishes).
2. Take half a glass of stock (approx.. 100 ml / 3.38 fl. oz) and infuse the crushed saffron strands (**Pistille di zafferano**) to release the typical golden-yellow hue and aroma.
3. Take another glass of stock (approx.. 100 ml / 3.38 fl. oz) and infuse the dehydrated onion (**Chipolla disidratata**) for approximately 10 minutes.
4. Once infused place the pan containing the stock back over a low heat to keep it warm.
5. Heat a non-stick pan over medium heat and toast the Carnaroli rice (**Riso Carnaroli**) for about two minutes.
6. Add two thirds (approx. 67 ml / 2.27 fl. oz) of **Pinot Grigio delle Venezie IGT** wine to the rice and simmer for one minute until evaporated.
7. Add a sachet of table salt (**Sale fino**) and the onion and saffron infusions.
8. Continue cooking the rice by adding a little stock from time to time, so that the rice is always just covered by the liquid. Cook for 16 minutes for perfect al dente rice (check and cook for an extra few minutes if a shorter consistency is desired).
9. Once cooked, remove the pan from the heat, add the Grana Padano cream (**Crema al Grana Padano**) and mix gently with a wooden spoon.
10. Serve and season with black pepper (**Pepe Nero**) to taste.

1. Доведите 800 мл / 27,05 жидкой унции воды до кипения в кастрюле, растворив в воде кубик овощного бульона (**Dado Vegetale**). Процедите бульон (совет: любые овощи, оставшиеся в дуршлаге, можно хранить в холодильнике в течение двух дней и использовать в тушеном виде в качестве базы для других рецептов или для придания аромата супам и другим блюдам).
2. Заварите в половине стакана бульона (около 100 мл / 3,38 жидкой унции) нити шафрана (**Pistille di zafferano**), чтобы получить классический золотистый оттенок и аромат.
3. В еще одном стакане (около 100 мл / 3,38 жидкой унции) бульона заваривайте обезвоженный лук (**Chipolla disidratata**) в течение примерно 10 минут.
4. Заварив пряности, верните кастрюлю с бульоном на слабый огонь, чтобы она не остывала.
5. Нагрейте антипригарную сковороду на среднем огне и обжаривайте рис Карнарولي (**Riso Carnaroli**) около двух минут.
6. Добавьте две трети (около 67 мл / 2,27 жидкой унции) вина **Pinot Grigio delle Venezie IGT** к рису и варите на медленном огне в течение одной минуты до полного испарения.
7. Добавьте пакетик поваренной соли (**Sale fino**) и настои лука и шафрана.
8. Продолжайте готовить рис, периодически добавляя немного бульона так, чтобы рис всегда был покрыт жидкостью. Готовьте в течение 16 минут, чтобы получить рис степени готовности аль денте (если вам нравится более мягкая текстура, проверьте и готовьте еще несколько минут).
9. По завершении приготовления, снимите сковороду с огня, добавьте сливки Grana Padano (**Crema al Grana Padano**) и аккуратно перемешайте деревянной ложкой.
10. Подавайте на стол, приправив черным перцем (**Pepe Nero**) по вкусу.



[www.teresa-roberto.com.cy](http://www.teresa-roberto.com.cy)