

RETO  
*CleanKeto*



# Gastronomía Italiana Keto & Saludable



# Bienvenido(a)

**Distinta, sana y sencilla.** Estas son las características de la cocina italiana que emerge de la sección de recetas elaboradas por nuestra Chef **Karen Garza** de Reto Clean Keto.

Al leer las recetas, es **fácil** advertir que la mayoría de los platos llevan muy pocos ingredientes, no hay necesidad de una alta cocina espectacular. La **simpleza** conduce inevitablemente a la comida sana, porque consta de pocos ingredientes y el esfuerzo se concentra en **realzar el sabor y los aromas naturales** sin recurrir a trucos culinarios.

El plus de este recetario es el hecho de que los diversos platos y recetas constituyen un modo **maravilloso** de narrar al país, al describir de donde se cultivan los productos, los recursos naturales y las historias relacionadas junto con sus **tradiciones**.

**¡Que lo disfrutes!**  
Con **cariño**, el equipo de **#RetoCleanKeto** ♡.

# Tabla de contenidos

## KETO

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Caprese ( <i>Ensalada Caprese</i> ) .....                                     | 4  |
| Pizza Chetogenica Alla Napoletana ( <i>Pizza a la Napolitana Keto</i> ) ..... | 5  |
| Minestrone Chetogenica ( <i>Sopa Minestrone Keto</i> ) .....                  | 7  |
| Risotto Cheto Ai Funghi ( <i>Risotto con Champiñones Keto</i> ) .....         | 8  |
| Asparagi Alla Parmigiana ( <i>Espárragos a la Parmesana</i> ) .....           | 10 |
| Caponata Di Verdure ( <i>Caponata de Vegetales</i> ) .....                    | 11 |
| Frittata Con Le Cipolle ( <i>Frittata de Cebolla</i> ) .....                  | 12 |
| Pesce Al Salmoriglio ( <i>Pescado en Salsa Salmoriglio</i> ) .....            | 13 |
| Saltimbocca Alla Romana ( <i>Medallones de Ternera a la Romana</i> ) .....    | 14 |
| Funghi Trifolati ( <i>Hongos Fritos con Ajo y Perejil</i> ) .....             | 15 |
| Peperonata ( <i>Ratatouille</i> ) .....                                       | 16 |
| Gelato Cheto Al Latte D'Oro ( <i>Helado de Golden Milk Keto</i> ) .....       | 17 |
| Granita Al Caffé ( <i>Granizado de Café</i> ).....                            | 19 |
| Panna Cotta ( <i>Natilla Cremosa</i> ) .....                                  | 20 |
| Tiramisù ( <i>El Postre Feliz</i> ) .....                                     | 21 |

## SALUDABLE

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Pappa Al Pomodoro ( <i>Sopa de Tomates</i> ) .....                 | 24 |
| Risotto Al Nero ( <i>Risotto Negro</i> ) .....                     | 25 |
| Spaguetti Alla Carbonara ( <i>Spaguetti a la Carbonara</i> ) ..... | 26 |
| Parmigiana Di Melanzane ( <i>Berenjenas Asadas</i> ) .....         | 27 |
| Cantuccini ( <i>Galletas Almendradas</i> ) .....                   | 29 |
| Panettone Genovese ( <i>Panettone Genovés</i> ) .....              | 30 |



# CAPRESE

Ensalada Caprese



Rinde 2 porciones



## Ingredientes

125gr de Jitomate (2VR)  
125gr de queso  
mozzarella (4AOA)  
1c de aceite de oliva (3G)  
2 hojas de albahaca  
Sal al gusto

## Procedimiento

1. Lavar y secar los tomates.
2. Cortar la mozzarella y los tomates en rebanadas parejas y sazonarlos un poco de sal. Lavar y secar las hojas de albahaca sin estrujarlas.
3. Colocar en una fuente alternando las rebanadas de tomate y mozzarella y decorar con las hojas de albahaca.
4. Rociar con aceite de oliva y servir.

Esta ensalada es el símbolo del verano italiano: fresca, sencilla, liviana y llena del sabor del Mediterráneo. Tiene su origen en Campania, se hizo famosa porque, en la Piazzeta de la isla de Campania se la sirvieron al rey Farouk de Egipto en la década de 1950. Al volver de la playa Marina Piccola pidió "algo fresco, liviano y único" quedó muy satisfecho con su ensalada Caprese. Desde entonces en la década de los 70s la ensalada se popularizó en todo el mundo. Existen varias variantes; por ejemplo: con pimienta, ajo, perejil, orégano o vinagre balsámico.

# PIZZA CHETOGENICA A LA NAPOLETANA

Pizza a la Napolitana Keto



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

### Para la masa:

1pz coliflor (2VR)  
1pz huevo (1AOA);  
2c queso Parmesano (2G)  
Ajo en polvo al gusto  
Sazonador Italiano al gusto

### Para la cubierta

2tz de pulpa de tomate (2VR)  
360gr queso Mozzarella (12AOA)  
½ ramito de albahaca fresca  
Aceite de oliva extra virgen cantidad necesaria  
Sal al gusto

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. En un procesador de alimentos crear arroz de coliflor procesando los floretes y sofreír en un sartén por 10 minutos o hasta que el arroz se ablande.
3. Batir el huevo en un tazón grande y agregarle el queso parmesano, ajo en polvo y condimento italiano. Continúa batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Quitar el exceso de agua a la coliflor con ayuda de un paño de cocina y exprimir.
5. Mezclar la coliflor con la mezcla del huevo y amasar hasta obtener una masa uniforme.
6. Extender la masa en la charola para hornear sobre un papel encerado y hornear por 20 minutos hasta que la masa esté seca y firme.
7. Sazonar la pulpa de tomate con sal y aceite de oliva y extenderla sobre la masa de pizza, añadir pedazos de queso mozzarella sobre la pizza.
8. Hornear por 10 minutos aproximadamente.
9. Retirar del horno y agregar las hojas de albahaca lavadas y secas.

# PIZZA CHETOGENICA A LA NAPOLETANA

Pizza a la Napolitana Keto



Rinde 4 porciones



La pizza junto con las pastas, es el símbolo por excelencia de la cocina italiana y es bien conocida en todo el mundo. Sin embargo, la única pizza, entre todas las que se preparan en Italia que ha recibido la investidura oficial de la Comunidad Europea como “Especialidad Tradicional Garantizada” es la “Pizza alla Napoletana”; Además ha sido declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

# MINISTRONE CHETOGENICA

Sopa Italiana de Vegetales Keto



Rinde 5 porciones



## Ingredientes

1c aceite de oliva (3G)  
 90gr de puerros (2VR)  
 70gr de apio (1V)  
 150gr de Calabaza (1V)  
 80gr de zanahoria  
 100gr de repollo (1V)  
 100gr de ejote (1V)  
 1 ramito de perejil  
 2c de aceite de oliva (2G)  
 1lt de agua  
 Sal al gusto  
 90gr queso  
 Parmesano (6G)

## Procedimiento

1. En una olla calentar el agua.
2. Lavar y cortar en cuadritos los puerros, el apio, la calabaza, la zanahoria, el repollo y el ejote.
3. En una olla donde se preparará la sopa, calentar la mitad del aceite, agregar los vegetales y saltearlos por 4-5 minutos. Verter el agua hirviendo y llevar de nuevo a hervor.
4. Bajar el fuego y dejar hervir lentamente por 1 hora, sazonar con sal si es necesario y espolvorear con perejil.
5. Rociar cada tazón de la sopa con el resto del aceite de oliva, añadir un trozo de la corteza de parmesano y servir caliente.

Este es un plato liviano y sano de propiedades depurativas. La minestrone de vegetales se prepara en toda Italia con muchas variantes de una región a otra. La elección de los vegetales puede cambiar de acuerdo con los gustos personales, pero el ingrediente que nunca puede faltar son los frijoles. Para nuestra versión Keto haremos la excepción, pero el sabor será igual de exquisito.

# RISOTTO KETO AI FUNGHI

Risotto con Champiñones Keto



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

1pz de coliflor (2VR)  
½ cebolla (1VR)  
1tz de caldo de res  
60gr mantequilla (4G)  
80gr queso parmesano (5G)  
2c aceite de oliva (2G)  
300gr champiñones (3VR)  
1pz diente de ajo  
1c perejil picado  
Sal al gusto

## Procedimiento

1. Procesar los floretes de coliflor en un procesador de alimentos para crear el arroz.
2. Limpiar bien los champiñones con un paño húmedo para quitar la tierra, cortar en rebanadas finas y en un sartén sofreír en aceite de oliva con el diente de ajo. (Reservar algunos pedazos crudos para decoración).
3. Retirar los champiñones del fuego checando que no estén tan cocidos, espolvorear perejil y reservar.
4. Picar la cebolla y sofreír con 4 cucharaditas de mantequilla, incorporar el arroz de coliflor y saltear, revolviendo bien para que todo se recubra y agregar el caldo poco a poco revolviendo con frecuencia.
5. A mitad de cocción añadir los champiñones, una vez cocido retirar del fuego y mezclarlo con el resto de mantequilla y el queso parmesano rallado.
6. Decorar con champiñones rebanados frescos y servir.

# RISOTTO CHETO AI FUNGHI

Risotto con Champiñones Keto



El risotto es uno de los modos más comunes de comer arroz en Italia originario de la zona noroeste del país. El queso (usualmente parmesano) suele ser el ingrediente principal del plato además del arroz. La receta original es de tan solo 4 ingredientes: arroz, cebolla, caldo y azafrán.

En nuestra versión Keto el arroz de coliflor es una alternativa para el arroz tradicional y hacer todo tipo de recetas, es muy fácil de preparar y además es delicioso, una forma divertida de incorporar más verduras en tu alimentación.

Rinde 4 porciones



# ASPARAGI ALLA PARMIGIANA

Espárragos a la Parmesana



Rinde 8 porciones



## Ingredientes

800gr de espárragos (2V)  
60gr de mantequilla (4G)  
50gr de queso parmesano (3G)  
Sal al gusto.

## Procedimiento

1. Lavar los espárragos y quitarles los extremos duros, recortando todos los tallos del mismo largo.
2. Atarlos con ayuda de un hilo de cocina y hervirlos en agua con sal con las puntas hacia arriba para que no se dañen por 10 minutos aproximadamente.
3. Acomodar los espárragos en un plato y espolvorear queso parmesano rallado en las puntas.
4. Derretir la mantequilla en un sartén y cuando empiece a hacer espuma verterla sobre los espárragos. Disfrutar!

Los espárragos son un ingrediente muy popular en la cocina italiana, no sólo como guarnición liviana y sabrosa sino también como ingredientes de diversos platos. Desde entradas a platos principales, se utilizan con todo tipo de pastas, también con arroz, carne, pescado, queso y huevos. añaden un toque delicado pero inconfundible.

# CAPONATA DI VERDURE

Caponata de Vegetales



Rinde 2 porciones



## Ingredientes

3c aceite de oliva (3G)  
1 berenjena (1VR)  
100 gr calabaza italiana (1V)  
50gr apio (1V)  
50gr cebolla (1VR)  
30gr aceitunas negras (2G)  
20gr alcaparras (1V)  
15gr piñones (1G)  
15gr pistaches (1G)  
100gr pulpa de tomate (1VR)  
1 ramito de albahaca  
1c de vinagre  
1c edulcorante  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Lavar y secar la berenjena y cortarla en cubos. En un colador colocar la berenjena, salar ligeramente y dejarla reposar hasta que libere todo el jugo amargo.
2. Freirla en un sartén con 2 C de aceite de oliva.
3. Picar finamente la cebolla y el apio, luego freír con la cucharada restante del aceite de oliva hasta que empiecen a dorarse. Incorporar la calabaza en cuadritos y sofreír ligeramente.
4. Añadir las alcaparras, los piñones y aceitunas negras.
5. Añadir la pulpa de tomate y los cubos de berenjena frita, sazonar con sal y pimienta, cocinar por unos minutos.
6. Por último, añadir el vinagre, edulcorante, los pistaches y la albahaca seca rota con las manos.

El pistache es una semilla con nutrientes importantes es apreciado en el Mediterráneo, hoy en día se conoce en toda Italia y el mundo. Los pistaches de Bronte son buscados por su aroma para helados y preparaciones de repostería, pero también para añadir un toque de sabor a platos sabrosos como la caponata de vegetales.

# FRITTATA CON LE CIPOLLE

Tortilla con Cebollas



Rinde 2 porciones



## Ingredientes

8 huevos (8AOA)  
300gr de cebolla (2VR)  
1c aceite de oliva (1G)  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Pelar la cebolla y cortarla en rebanadas finas.
2. En un bol, batir los huevos con un tenedor, agregando una pizca de sal y un poco de pimienta.
3. Calentar el aceite en un sartén y cuando esté caliente, añadir la cebolla. Cuando empiece a dorarse incorporar los huevos batidos.
4. Reducir el fuego y cuando comience a poner dura dar la vuelta con ayuda de un plato del mismo diámetro del sartén y cocinar del otro lado.

La tortilla es un plato sabroso, nutritivo, rápido y económico que se puede preparar con cualquier tipo de vegetal o queso. Existen varias expresiones no tan positivas que refieren a ella, ya que como los huevos son batidos, todo va revuelto en un bol y pierden su identidad individual. Una de ellas es "Frittata" significa un accidente que involucra a varios vehículos, mientras que "fare una frittata" indica que algo no ha salido bien o que ha sido un desastre.

# PESCE AL SALMORIGLIO

Pescado en Salsa Salmoriglio



Rinde 1 porciones



## Ingredientes

120gr de filete de mojarra (3AOA)  
1pz Limón (0.5F)  
½ diente de ajo  
1c perejil picado  
1c orégano  
3c aceite de oliva( 3G)  
25ml de agua  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Para la salsa salmoriglio poner en un bol aceite, el jugo de limón y el agua caliente y mezclar con un batidor.
2. Incorporar el ajo, el perejil y el orégano previamente picados y mezclados. Mezclar la salsa a baño maría por 5-6 minutos sin dejar de batir.
3. Pintar el filete con la salsa y cocinarlo durante unos minutos en un sartén. A medida que se va cocinando humedecer con la salsa y sazonar con sal y pimienta.
4. Volver a pintar con la salsa y servir.

La salsa salmoriglio, una salsa tradicional cuyo nombre es la adaptación italiana del término siciliano sammurighiu se utiliza para acompañar con carnes y pescados a la parrilla. En la receta tradicional, se mezcla el agua caliente, el aceite y el jugo de limón en un bol, pero en las Islas Eolias se usa una salsa hecha con frutos cítricos, vino tinto, perejil y romero para acompañar carnes asadas.

# SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Medallones de Ternera a la Romana



Rinde 2 porciones



## Ingredientes

90gr de ternera (en medallón) (3AOA)  
 1 rebanada de Jamón serrano (1G)  
 25gr de harina de almendra (1G)  
 25gr de mantequilla (1.5G)  
 2 hojas de salvia  
 40gr Vino blanco seco  
 Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Cortar cuidadosamente la ternera y aplanar con un martillo para carne o vaso de vidrio golpeando ligeramente para extender la carne.
2. Colocar la rebanada de jamón serrano y una hoja de salvia previamente lavada y seca encima de cada rebanada de carne y sujetar con un palillo.
3. Enharinar la carne del lado que no tiene el jamón.
4. Derretir la mantequilla en un sartén y cuando empiece a hacer espuma incorporar la carne y dorarla empezando por el lado del jamón. Sazonar con sal y pimienta y dar la vuelta para completar la cocción.
5. Retirar la grasa del sartén y desglasar con el vino. Dejar hervir lentamente hasta que el vino se evapore y si es necesario, diluir la salsa con algunas cucharadas de agua caliente. Servir inmediatamente.

Este plato es típico de la cocina de Lacio, es conocida en todo el mundo. Hasta el nombre mismo del plato basta para abrir el apetito. Se ha sugerido que podría tener un origen más al norte, en la ciudad de Brescia. En Italia, también se aprecia mucho la saltimbocca en la versión de Sorrento y Nápoles, en lo cual los medallones van al horno y cubiertos de mozzarella con salsa de tomate.

# FUNGHI TRIFOLATI

Hongos Fritos con Ajo y Perejil



Rinde 5 porciones



## Ingredientes

500gr de Champiñones (5VR)  
1c aceite de oliva (1G)  
1 diente de ajo  
1c de perejil picado  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Limpiar los champiñones y cortar en rebanadas.
2. En un sartén calentar con una gota de aceite y dorar el ajo picado con cuidado de no quemarlo. (Incluso se puede pelar y dejar el ajo entero y luego retirarlo cuando esté cocido).
3. Incorporar los champiñones cortados en rebanadas y sofreír con el resto del aceite y el perejil picado. Sazonar con sal y pimienta.

Los romanos apreciaban mucho los hongos en su mesa, siguen siendo muy estimados en la cocina italiana y se utilizan en muchos platos, desde entradas hasta postres. Ir a recoger hongos es parte de la tradición de cada familia y el "padre" les enseña a los hijos lugares "secretos" donde se pueden encontrar muchos.

# PEPERONATA

Ratatouille



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

150gr pimiento verde(2VR)  
 150gr pimiento amarillo(2VR)  
 150gr pimiento rojo(2VR)  
 100gr de cebolla(1VR)  
 10gr de alcaparras  
 3c aceite de oliva(3G)  
 2 anchoas en sal  
 Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Cortar la cebolla en rodajas y dorarla en una cacerola con el aceite, junto con el diente de ajo entero pelado, las alcaparras y los filetes de anchoa previamente desalados.
2. Cortar los pimientos en trozos grandes y añadirlos a la cebolla y demás ingredientes.
3. Sazonar la mezcla con sal y pimienta y cocinar durante aproximadamente 20 minutos.

Este es un plato lleno de mucho sabor, puede servirse caliente o frío. Es perfecto para guarnición o como entrada. Además, es una salsa deliciosa para acompañar pastas. Es fácil de preparar y una garantía de éxito en las mesas. Existen diferentes versiones y la más común es la receta que lleva pimientos y berenjena sobre todo en épocas navideñas. La receta de Messina lleva tomates enteros por lo general (tomates Cherry) en lugar de salsa de tomate. En Catania la receta contiene papas, aceitunas blancas y piñones. En otras zonas de la provincia de Agrigento, se agrega durazno y peras en estación para que el plato quede más dulce.

# GELATO CHETO AL LATTE D'ORO

Helado De Golden Milk Keto



Rinde 10 porciones



## Ingredientes

### Para el helado:

1¼tz leche de almendras (3G)  
2c de golden milk  
4c monk fruit  
1tz crema para batir (16G)  
4 yemas de huevo (2G)

### Toppings:

2 fresas (0.5F)  
1c coco rallado (1G)  
1c cacao nibs (1G)

## Procedimiento

1. En una olla añadir leche de almendras con la crema para batir, 2 C de monk fruit y 1 C de golden milk.
2. Con ayuda de batidor globo mezclar durante 15 minutos a fuego medio.
3. Pasando los 15 minutos apagar el fuego y mezclar en un bol las yemas con el golden milk y monk fruit restantes.
4. Encender el fuego y añadir las yemas en forma de hilo con la mezcla de la leche de almendras sin dejar de batir con ayuda de un globo y seguir batiendo a fuego medio por 5 minutos.
5. Pasar a un bol y dejar enfriar. Una vez frío meter al congelador por 8 horas, revolver cada 2 hrs con ayuda de un cucharón.
6. Servir 1 Bola de helado, añadir toppings y disfrutar.

# GELATO CHETO AL LATTE D'ORO

Helado De Golden Milk Keto



Para los italianos el Gelato es todo un símbolo de su cultura. Las mejores recetas pasan de padres a hijos adaptándose a los nuevos tiempos pero manteniendo siempre la esencia artesanal de su elaboración y la máxima cantidad de sus ingredientes. Los romanos popularizaron una mezcla refrescante de hielo, azúcar o miel y zumos que guardaban bajo tierra. Siglos más tarde las ciudades italianas vivieron su máximo esplendor durante el renacimiento y en aquella época los grandes nobles se aficianan a un nuevo producto creado a base de leche, nata y huevos. Conocido como el auténtico Gelato.

Rinde 10 porciones



# GRANITA AL CAFFÉ

Granizado de Café



Postre Libre



## Ingredientes

150ml café expresso  
1tz de agua  
1c de edulcorante  
1tz de agua

## Procedimiento

1. Disolver el edulcorante en el café hirviendo, luego añadir el agua y dejar enfriar.
2. Colocar el líquido en una licuadora con hielo y licuar.
3. ¡Servir y disfrutar!.

La granita es típica de Sicilia empezando por el desayuno cuando se le acompaña con un croissant. Existen muchos sabores de granita pero el de café es un clásico.

# PANNA COTTA

Natilla Cremosa Keto



Rinde 5 porciones



## Ingredientes

½tz de leche de almendra  
(1G)  
½tz de crema para batir  
(8G)  
1c edulcorante  
10gr de grenetina

## Procedimiento

1. En una cacerola hervir la leche con la crema y el edulcorante.
2. Añadir la grenetina y revolver bien con cuidado de no formar espuma y luego verter la mezcla en moldes individuales. Llevar al refrigerador por varias horas.
3. Desmoldar y decorar como prefieras. La panna cotta suele servirse con salsa de chocolate o salsa frutal con fresas, kiwis o frutos del bosque. Otra opción es decorar la panna cotta con pistache en trocitos.

La panna cotta es un postre que pertenece a la tradición repostera piemontesa. Se dice que fue creada en Langhe por una dama de origen húngaro a comienzos del siglo XX. Para que este delicioso postre blanco resulte lo más suave posible, debe de usar crema en lugar de una combinación de leche y crema. La mitad se hierve mientras que la otra mitad se bate para que quede firme. En la receta original la panna cotta se puede comer sola o bañada con caramelo. En esta receta se puede hacer una excepción y puedes añadirle cacao en polvo o un jarabe de frutos rojos.

# TIRAMISÙ

El Postre Feliz



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

4 yemas de huevo (2G)  
2 claras de huevo (1AOA)  
4c de edulcorante  
1tz de queso mascarpone (5AOA)  
1tz café en grano endulzado con 2c de edulcorante  
4c cacao en polvo al gusto (1G)

### para el bizcocho:

½tz harina de almendra (4G)  
1c horno para hornear  
1 pizca de sal  
3 huevos (3AOA)  
2c de edulcorante  
1c de extracto de vainilla sin azúcar  
1c de mantequilla (1G)

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Poner en una charola papel encerado y previamente engrasado con mantequilla.
3. Combinar la harina de almendras con el polvo para hornear y sal.
4. Separar las yemas de las claras de los 3 huevos y con una batidora batir las yemas con el edulcorante hasta espesar. Añadir la vainilla seguir batiendo e incorporar la harina de almendras.
5. En un bol limpio batir las claras hasta llegar a punto de nieve y añadir poco a poco la mezcla de las yemas con almendras de forma envolvente.
6. Extender la mezcla en la charola y hornear por 10 a 15 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar.
7. Cortar el bizcocho en 16 rebanadas y dejar a un lado.
8. Para el relleno, en un bol batir las yemas con 2 C de edulcorante y calentar la mezcla ligeramente a baño maría.
9. En otro bol batir las claras con el resto del edulcorante a punto de nieve.
10. Incorporar el queso mascarpone a las yemas y revolver, agregar las claras batidas y mezclar con cuidado de forma

# TIRAMISÙ

El Postre Feliz



Rinde 4 porciones



## Procedimiento

envolvente para que la mezcla liviana quede espumosa.

11. Sumergir los bizcochos con café endulzado de edulcorante y colocarlas en el fondo de un molde o vaso.

12. Colocar encima una capa de la mezcla cremosa y continuar alternando capas de bizcochos y crema.

13. Dejar reposar el tiramisù unas 2 hrs en el refrigerador y decorar espolvoreando generosamente con cacao.

El tiramisù es uno de los dulces italianos más populares de todo el mundo. Parece ser que este postre tan tentador fue creado a fines de la década de 1960 en el restaurante "Alle Beccherie" en Treviso, por el pastelero Roberto Linguanotto.



# MENÚ SALUDABLE

# PAPPA AL POMODORO

Sopa de Tomate



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

500gr de jitomate (5VR)  
200gr de cebolla (2VR)  
250ml de agua  
20gr de albahaca fresca  
3 dientes de ajo  
400gr pan viejo (4C)  
½c de chile en polvo  
4c aceite de oliva (4G)  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Para preparar los tomates primeramente los escaldamos haciendo una incisión en forma de X y blanquear en agua hirviendo de 10 a 15 minutos. Pelar y cortar en cuatro, quitar las semillas y llevar la pulpa a la licuadora.
2. Picar la cebolla en cuadritos y sofreír hasta blanquear con 1 C de aceite de oliva junto con el ajo picado y el chile en polvo.
- 3 Incorporar la salsa de tomate y el agua, sazonar con sal y pimienta. Tapar la olla y poner a fuego lento.
4. Cortar el pan en cubitos y tostarlo en una bandeja a 120°C hasta dorar.
- 5 Después de que la sopa lleve 15-20 minutos de cocción añadir el pan junto con la albahaca troceada con la mano. Tapar y dejar que el pan se ablande.
6. Rociar aceite de oliva restante a la sopa y servir.

Este es un típico plato "campesino" de origen toscano. Originalmente se preparaba para aprovechar las sobras del pan, en invierno como una reconfortante sopa caliente, y en verano, de forma de un sabroso plato frío.

# RISOTTO AL NERO

Risotto Negro



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

300gr arroz basmati (4C)  
1 cebolla (4VR)  
6 T Caldo de vegetales  
3c aceite de oliva (3G)  
300gr calamar (10AOA)  
½tz de vino blanco  
1 bolsa tinta de calamar

## Procedimiento

1. Preparar y lavar bien el calamar y cortar en tiras.
2. Picar la cebolla y sofreír con 1 C a fuego medio.
3. Incorporar el arroz y saltear bien revolviendo continuamente para que todo quede blanco.
4. Agregar el vino blanco y cocinar hasta que se evapore.
5. Añadir el calamar y verter el caldo de verduras revolviendo con frecuencia a fuego suave.
6. A mitad de cocción añadir la tinta de calamar disuelta un poco en el caldo.
7. Una vez cocido el arroz, retirar del fuego y añadir el resto de aceite de oliva y revolver bien.

La tinta de calamar es muy buscada y se le considera un manjar. La "tinta" es el líquido oscuro que sueltan los calamares al agua cuando se sienten amenazados para despistar a sus atacantes. Tiene un sabor intenso, con fuerte aroma a mar. En la cocina italiana y principalmente en Sicilia hay muchos platos de pastas o arroz que le dan a este ingrediente un sabor único y aspecto elegante y misterioso.

# SPAGUETTI ALLA CARBONARA

Espagueti con Huevos, Queso y Tocino



Rinde 2 porciones



## Ingredientes

1tz de espagueti hervido (2C)  
30gr de tocino (2G)  
1 yema (1G)  
25gr queso pecorino romano (2G)  
Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. En un bol, batir las yemas con una pizca de sal y un poco de queso pecorino.
2. Cortar el tocino en cuadritos y sofreír ligeramente.
3. Hervir el espagueti con agua y sal, escurrir una vez que estén listos.
4. Verter la pasta con el tocino y saltear. Retirar del fuego y añadir las yemas batidas y un poco de agua y revolver rápidamente durante 30 segundos.
5. Agregar el resto del queso pecorino y volver a revolver, servir de inmediato.

Existen varias teorías de esta pasta, uno de los platillos italianos más conocidos y preferidos. La historia más popular es que fue inventado durante la Segunda Guerra Mundial por un cocinero romano que tuvo la idea de usar las raciones de huevos y tocino para acompañar la pasta, agregando pimienta y pecorino para hacer el platillo más sabroso y nutritivo.

# PARMIGIANA DI MELANZANE

Berenjenas Asadas



Rinde 3 porciones



## Ingredientes

600gr berenjena (4VR)  
50gr harina (2C)  
300gr salsa de jitomate (3VR)  
2 huevos (2AOA)  
150gr queso mozzarella (5AOA)  
100gr queso parmesano rallado (7G)  
1c de aceite de oliva (1G)  
Albahaca al gusto  
Sal al gusto

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Cortar en rodajas las berenjenas y la mozzarella en rebanadas.
3. Pasar las rebanadas de berenjena primero por harina y luego por los huevos batidos y freír con aceite de oliva. Colocar en sobre una servilleta y salar.
4. Distribuir una capa fina de salsa de jitomate al fondo de un refractario, colocar las berenjenas y por último una capa de queso mozzarella.
5. Cubrir con otra capa de salsa de tomate, trocear la albahaca y añadir.
6. Espolvorear queso parmesano y repetir el proceso con una capa de berenjenas fritas siguiendo el mismo orden.
7. Continuar hasta haber usado todos los ingredientes y terminar con una capa de berenjenas, cubrir con salsa de tomate y espolvorear queso parmesano.
8. Hornear a 180° C hasta que la capa de parmesano se vea dorada.
9. Dejar reposar durante 15 minutos y servir.

# PARMIGIANA DI MELANZANE

Berenjenas Asadas



Este es uno de los platos italianos más conocidos mundialmente, por su alto contenido de proteínas del queso, esta receta también puede ser un plato principal. El nombre del plato se deriva de parmigiana, los listones de madera que se superponen, como las rebanadas de berenjena para formar la torre.

Rinde 3 porciones



# CANTUCCINI

Galletas Almendradas



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

250gr de harina de trigo (8C)  
4c de edulcorante  
10pz Almendras sin pelar (1G)  
2pz huevos (2AOA)  
2pz de yemas (1G)  
1c de Bicarbonato de sodio  
sal al gusto  
1c esencia de vainilla sin azúcar

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Mezclar todos los ingredientes y amasar.
3. Cuando la masa esté lista darle una forma de cuerdas.
4. Colocar en una charola con papel encerado y hornear por 20 minutos a 180°C.
5. Retirar del horno y cortar en rebanadas diagonales mientras estén calientes.
6. Volver a llevar al horno hasta dorar por ambos lados.

Los cantuccini tradicionalmente se sirven en toda la región de la Toscana al final de las comidas mojadas en Vin Santo, tipo de vino de postre italiano. Derivan de un antiguo dulce de Siena llamado "Melatello", el cual se elaboraba con harina, agua y miel. Después, se le agregó huevo, almendras y otros frutos secos.

# PANETTONE GENOVESE

Panettone Genovés



Rinde 4 porciones



## Ingredientes

170gr de harina de trigo(6C)  
2c de edulcorante  
2c de mantequilla (2G)  
50gr de mora azul (1F)  
15pz de pistaches (1G)  
1 huevo (1AOA)  
20pz de nuez (1.5G)  
20pz de almendras laminadas (2G)  
5gr de polvo para hornear  
Sal al gusto

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 170° C
2. Hacer una crema con la mantequilla a temperatura ambiente y el edulcorante.
3. Incorporar el huevo y después la harina tamizada junto con el polvo para hornear y una pizca de sal.
4. Agregar los pistaches, arandanos, nuez en trozos y la almendra laminada. Mezclar sin amasar mucho.
5. Hacer un bollo con la masa, aplastar ligeramente y colocarlo en una charola para hornear con papel encerado.
6. Hornear a 170°C por 50-60 minutos.

El panettone también conocido como “pandolce” es una variante del clásico panettone milanés, alto y de forma de cúpula, es el típico dulce italiano de Navidad que no puede faltar en ninguna mesa. Existen varias leyendas sobre cómo surgió este postre, una de ellas según fue creado por Messer Ughetto degli Atellani, un halconero que vivía en Milán el cual se enamoró de la hija de un panadero, Algisa. Para conquistarla e impresionar a su suegro llegó a trabajar a la panadería como aprendiz e inventó un pan dulce que al instante empezó a venderse como pan caliente.

## AQUÍ FINALIZA NUESTRO RECETARIO

Te **invitamos** a seguirnos en nuestras redes sociales  
Y **conocer** todos nuestros **recetarios de colección**.

FB-RETOCLEANKETO  
IG-@RETOCLEANKETO  
TIKTOK-@RETOCLEANKETO  
TWITTER-@RETOCLEANKETO

RECUERDA SI HACES ALGUNA DE NUESTRAS RECETAS ETIQUETANOS  
CON EL HASHTAG #RECETASRCK

Usa el código **ITALIAKETO** en nuestra tienda y recibe un **descuento especial** en  
cualquiera de nuestros **retos y recetarios**.

