

EN VÄRLDSUNIK OST SEDAN NIO ÅRHUNDRADEN...

Parmigiano Reggiano är skyddad enligt den europeiska skyddade ursprungsbeteckningen, PDO (Protected Designation of Origin) och är den enda ost som får kallas ”parmesan”.

Tillverkningen av Parmigiano Reggiano är och har alltid varit ett rent hantverk. Osten görs av färsk komjölk från regionen, utan tillsatser och konserveringsmedel. Den lagras i minst 12 månader och ibland till och med över 2 år.

Parmigiano Reggiano är den enda sanna parmesanosten.

RISOTTO MED PARMIGIANO REGGIANO, PUMPA OCH KARLJOHANSSVAMP

Den här härligt krämiga risotton lyfter fram det bästa hos de klassiska italienska ingredienserna.
4 portioner



225 g Parmigiano Reggiano, plus lite extra till servering
40 g torkad karljoanssvamp
3 tsk vegetabiliskt buljongpulver eller 1 tärning grönsaksbuljong
4 msk olivolja
300 g arborioris eller carnaroliris (risottoris)
1 knippe salladslök, fint hackad
300 g pumpa eller butternutsquash, skalad, urkärnad och skuren i små bitar
1,5 dl torrt italienskt vitt vin
Salt och nymalen svartpeppar

Riv Parmigiano Reggiano fint och ställ åt sidan. Lägg den torkade svampen i en värmetålig skål. Blanda buljongpulvret eller buljongtärningen med 8,5 dl kokande vatten. Häll blandningen över svampen och låt den svälla i cirka 30 minuter. Börja därefter med att hetta upp olivoljan i en djup stekpanna eller stor kastrull. Tillsätt riset och fräs det försiktigt på medelvärme i en till två minuter. Det ska bli genomsiktigt men inte få färg. Lägg i salladslöken och pumpan eller butternutsquashen och tillaga försiktigt under omrörning i ytterligare två till tre minuter. Häll i vinet och låt det koka upp innan du tillsätter den uppblötta svampen tillsammans med ungefär två slevor buljong. Sjud i 20–25 minuter och fyll på med mer buljong efterhand tills riset är mjukt och krämigt. Rör ner Parmigiano Reggiano och krydda efter smak. Hyvla tunna skivor Parmigiano Reggiano eller riv lite mer ost över varje portion precis innan serveringen.

Kockens tips: Hemligheten med en perfekt risotto är att använda italienskt risottoris av bra kvalitet, som suger åt sig alla smaker utan att förlora sin form.

KYCKLINGFILÉ MED PESTO OCH PARMIGIANO REGGIANO

Pröva det här läckra kycklingreceptet om du är ute efter en fantastisk varmrätt som är enkel att tillaga till ett överkomligt pris. **4 portioner**



75 g Parmigiano Reggiano
4 skinn- och benfria kycklingbröstfiléer
4 tsk grön pesto
12 färska basilikablader
3 msk olivolja
500 g minimorötter, halverade
2 paprikor, urkärnade och skurna i bitar
1 stor röd lök, skuren i tunna klyftor
Salt och nymalen svartpeppar

Riv Parmigiano Reggiano och ställ åt sidan. Värm ugnen till 190°C. Skär en ficka i varje kycklingfilé med en vass kniv. Bred ut en tesked pesto i varje ficka och fördela Parmigiano Reggiano över den. Avsluta med basilikabladen innan du stänger fickan och förseglar med en tandpetare. Häll två matskedar av olivoljan i en stekpanna och lägg i alla grönsaker. Skaka lätt på pannan så att oljan täcker runt om grönsakerna. Krydda med lite salt och svartpeppar efter smak. Placera kycklingfiléerna ovanpå. Ringla resten av olivoljan över dem och ställ in pannan i ugnen. Tillaga i 25–30 minuter, tills kycklingen är genomstekt och grönsakerna är mjuka. Servera genast.

Kockens tips: Som ett alternativ till grön pesto kan du använda röd pesto eller en puré på soltorkade tomat.

HÄLLEFLUNDRA MED RÄKOR, CITRONTIMJAN OCH PARMIGIANO REGGIANO-GRÄDDSA



Den här fiskrätten ger ett elegant intryck på middagsbjudningen – trots att den är så enkel att tillaga. **4 portioner**

75 g Parmigiano Reggiano
2 msk olivolja
4 st hälleflundrafiléer à 150-175g
100 g kokta och skalade räkor, tinade om de varit frysta
6 små kvistar citrontimjan
1,5 dl vispgrädde
6 msk torrt vitt vin
Salt och malen vitpeppar

Riv Parmigiano Reggiano fint och ställ åt sidan. Hetta upp olivoljan i en stekpanna och lägg i hälleflundrafiléerna. Stek på medelvärme i fem till sex minuter. Vänd filéerna en gång under tiden. Tillsätt räkorna och två kvistar citrontimjan och tillaga ytterligare två minuter. Krydda med lite salt och peppar efter smak. Gör såsen medan fisken tillagas. Häll grädden i en kastrull och värm upp den medan du vispar med en liten visp. Tillsätt vitvinet följt av riven Parmigiano Reggiano och rör tills osten smält. Häll såsen över fisken och räkorna och garnera med resten av timjankvistarna.

Kockens tips: Du kan använda alla typer av fasta fiskfiléer i stället för hälleflundra – lax eller marulk fungerar också fint.

DEN ENDA PARMESANOSTEN

Photography: Steve Lee
Printed by: Grafiche SAGI

© Copyright 2011
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano

www.parmigianoreggiano.com
facebook.com/parmigianoreggiano



SAFFRANSPOCHERADE PÄRON MED PARMIGIANO REGGIANO

Den här pärondesserten är så enkel att göra, men smakar ändå helt himmelskt. Den är lagom söt och blandningen med Parmigiano Reggiano och ricotta passar perfekt ihop med päronet. **4 portioner**



- 150 g Parmigiano Reggiano
- 150 g ricotta
- 6 päron (inte för mogna), skalade, halverade och urkärnade
- 6 dl halvtorr vitt vin
- 50 g strösocker
- Strimlat citronskal
- En rejäl nypa saffran
- 2 stjärmanis

Riv Parmigiano Reggiano mycket fint. Blanda Parmigiano Reggiano med ricottaosten. Täck över skålen och ställ åt sidan till serveringen. Lägg päronen i en kastrull tillsammans med vin, socker, citronskal och stjärnanis. Koka upp och sjud sakta i cirka 20 minuter, tills päronen är mjuka. Låt dem svalna tills de bara är lite ljumma. Fördela päronen i fyra serveringsskålar och ringla över lite av lagen. Skeda över ostblandningen och servera.

Kockens tips: Päronen kan förberedas upp till tre dagar i förväg. Täck över och förvara kallt tills de ska användas. Värm dem något innan de serveras så kommer smakerna fram bättre.

SMÖRDEGSBAKELSER MED KÖRSBÄRSTOMATER, PINJENÖTTER OCH PARMIGIANO REGGIANO

De här tarteletterna gör du enkelt med färdig smördeg. De är godast varma – ett par minuter efter att du tagit ut dem ur ugnen. **6 portioner**



- 375 g färdigkavlad smördeg, tinad om den varit fryst
- 2 msk röd eller grön pesto
- 75 g Parmigiano Reggiano, fint riven
- 9 körsbärstomater, halverade
- Salt och nymalen svartpeppar
- Uppvispat ägg eller mjölk att pensla med
- 2 msk pinjenötter
- Hyvlad Parmigiano Reggiano till garnering

Värm ugnen till 200°C. Smörj en stor bakplåt. Bred ut smördegsarket och skär det i sex lika stora rektanglar. Skär en ram på varje rektangel med en vass kniv, cirka två cm från kanten, men var noga med att undvika att skära rakt igenom degen. Lägg bottnarna på bakplåten. Stryk lite pesto i den inre rutan på varje botten och strö över ost. Fördela tomaterna på bakelserna och krydda med salt och peppar efter smak. Pensla kanterna med uppvispat ägg eller mjölk och grädda i cirka 15 minuter. Strö över pinjenötterna och grädda i ytterligare fyra till fem minuter tills degen rest sig och blivit spröd. Låt svalna ett par minuter och garnera med hyvlad Parmigiano Reggiano före serveringen.

Kockens tips: Lite parmaskinka eller pepperoni ger en smakrik variation.

BIFFSALLAD MED VATTENKRASSE, ENDIVER, PÄRON OCH PARMIGIANO REGGIANO

Njut av de fantastiska smakerna i den här läckert komponerade huvudrättsalladen. **4 portioner**



- 4 fasta päron, skalade
- 6 dl rött vin
- 25 g strösocker
- 1 knippe vattenkrasse
- En näve babyspenat
- Bladen från 1 endiv
- 450 g rumpstek
- 4 msk olivolja
- 175 g hyvlad Parmigiano Reggiano
- 2 msk balsamvinäger
- Nymalen svartpeppar

Lägg de hela päronen i en kastrull tillsammans med vinet och sockret. Koka upp och sjud sakta utan lock tills päronen är mjuka. Vänd dem då och då. Lyft försiktigt upp päronen ur lagen och låt dem svalna. Fördela vattenkrasse, spenat och endiv på fyra tallrikar eller skålar. Hetta upp en grillpanna eller tjockbottnad stekpanna. Pensla rumpsteken med en matsked olivolja och grilla eller stek den på hög värme i två till tre minuter på varje sida. Lyft köttet ur pannan, täck det med folie och låt vila i fem minuter. Skär päronen i fjärdedelar och ta bort kärnhuset. Lägg ett päron på varje salladstallrik. Skiva köttet med en vass kniv och fördela mellan portionerna. Toppa med hyvlad Parmigiano Reggiano och ringla resten av olivoljan över salladen tillsammans med ett par droppar balsamvinäger. Avsluta med en nypa nymalen peppar och servera.

Kockens tips: Med osthyveln går det lätt att hyvla parmesanen.

KEX MED PARMIGIANO REGGIANO

De här matiga kexen passar perfekt som tillugg eller som tillbehör till en hemlagad soppa. Du gör dem på bara några minuter. **4 portioner (cirka 20 st.)**



- 100 g Parmigiano Reggiano
- 25 g vetemjöl
- Nymalen vit- eller svartpeppar

Riv Parmigiano Reggiano fint och ställ åt sidan. Blanda osten med mjölet. Dra några drag med pepparkvarnen. Sätt ugnen på grilläge. Använd en matsked och skeda upp Parmigiano Reggiano-blandningen glest på en bakplåt. Platta till kulorna något. Grädda i en till två minuter, tills kexen flutit ut och börjar få färg. Flytta kexen från bakplåten med en stekspade medan de fortfarande är varma. Upprepa tills smeten är slut. Låt svalna och förvara i en lufttät burk.

Kockens tips: Blanda gärna i en tesked nigellafrön i smeten.

EN LITEN RECEPVSAMLING. PARMIGIANO REGGIANO: DEN ENDA PARMESANOSTEN

