

# 10 najlepszych tricków na owoce morza

Makaron z owocami morza jest na topie. Mule, kalmary i krewetki w sklepach sprzedają się coraz lepiej, a coraz więcej ludzi robi z nimi makaron w domu. Oto 10 tricków, dzięki którym zrobisz taką pastę frutti di mare, jaką przyrządzają włoskie gospodynie

WALDEMAR SULISZ

Iwona Baruk, która w Lublinie prowadzi włoską restaurację „Atrium” przez 10 lat mieszkała we Włoszech. Tam poznała tajemnicę pasty z owocami morza. Włoscy kucharze, od których uczyła się przyrządzania owoców morza, nie ukrywali, że najważniejsze sekrety znają gospodynie domowe. Liczy się świeżość składników, odpowiedni makaron i połączenia pomiędzy natką pietruszki i pozostałymi składnikami sosu. Razem z polską restauratorką, która osobiście przyrządza owoce morza w swojej restauracji, w której w dodatku od lat stołują się Włosi, przyrządziliśmy spaghetti z krewetkami, kalmarami i mulami.

## Jak kupować

Świeże krewetki są bardzo drogie. - Najlepiej kupić surowe krewetki, mrożone zaraz po złowieniu - mówi Iwona Baruk. Jeśli krewetki są całe, w skorupkach (takie są najlepsze), ich rozmiar oznacza się ilością sztuk na kg (szt/kg). Najlepszy rozmiar - 16/20 - oznacza, że na kilogram wchodzi od 16 do 20 krewetek. W sklepach możecie zobaczyć na lodzie czerwone krewetki. - Czerwony kolor oznacza, że zostały wstępnie obgotowane. Takich nie kupujemy. Po przyrządzeniu nie będą miały smaku, mogą być gumowate - tłumaczy Iwona Baruk.

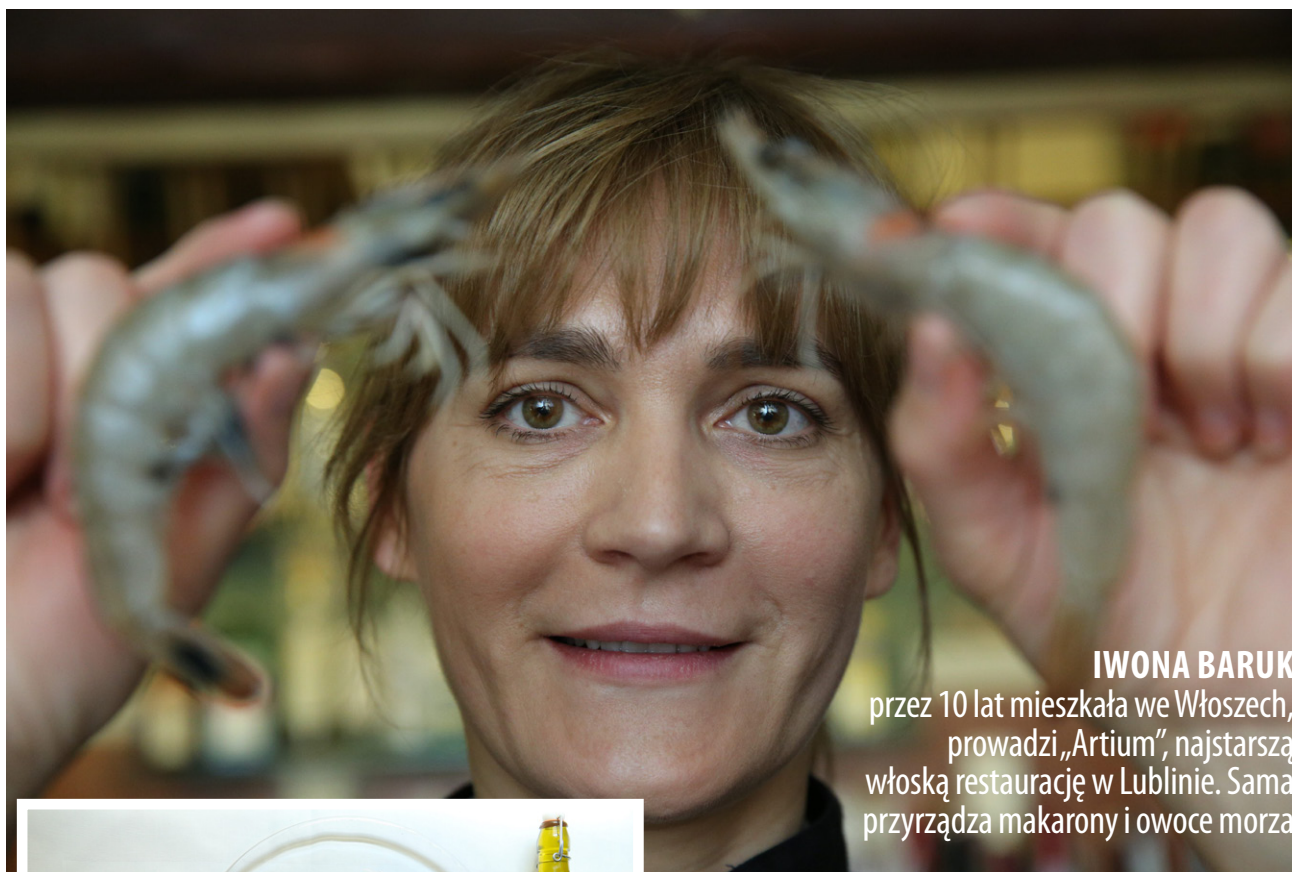
Małże i mule kupujemy zawsze żywe, świeże. Kalmary wystarczą mrożone. Najsmaczniejsza jest odmiana baby.

Uwaga: mrożone owoce morza są glazurowane. Czyli pokrywane warstwą wody przed zamrożeniem. Na opakowaniu sprawdźcie procent wody: najlepiej gdy będzie to 10%.

Czy można użyć mrożonych mieszanek owoców morza? Tak, ale pamiętajmy, że owoce morza mogą być blanszowane, przez co ich smak będzie mało wyrazisty.

## Jaki makaron, jaka oliwa, jakie pomidory?

Bardzo ważny jest makaron. Włosi używają do pasty z owocami morza linguine. To płaskie spaghetti, które



IWONA BARUK przez 10 lat mieszkała we Włoszech, prowadzi „Atrium”, najstarszą włoską restaurację w Lublinie. Sama przyrządza makaron i owoce morza

FOT. MACIEJ KACZANOWSKI



dobrze zbiera sos. Dobry jest makaron tagliatelle oraz klasyczne spaghetti. Makaron ma być bezjajeczny. A co z modnymi, czarnymi makaronami barwionymi atramentem mątwy? - Po pierwsze nie wiadomo, czy makaron jest barwiony naturalnym składnikiem czy nie, po drugie smak takiego makaronu może przebić smak owoców morza - tłumaczy nasza ekspertka.

Warto poszukać w sklepie dobrej oliwy, na której będziemy smażyć owoce morza. Ona decyduje o smaku potrawy. Oraz dobrych pomidorów, które muszą mieć aromat. Do tego polski czosnek i świeża pietruszka.

## Obróbka

Kalmary mają mieć kremowy kolor. - Tułów kalmara zakończony jest 10 nogami, pomiędzy którymi znajduje się otwór gębowy, dalej głowa. Jadalne są nogi (usuwamy otwór gębowy) oraz tułów, z którego usuwamy szkielet. Z tuby wyjmujemy wnętrzności, płuczemy, kroimy w krążki - tłumaczy Baruk.

Małże i mule kupujemy żywe. Należy upewnić się, czy są zamknięte. Lekko rozwarowane stukamy o blat, kiedy się zamkną, są ok. Te, które się nie zamkną wyrzucamy. Szorujemy je dokładnie i czyścimy nożem, usuwając osady na muszli.

A krewetki? - Ja zostawiam głowę, usuwam pancerz, zostawiam ogonek. Można też pancerz rozciąć od góry. Po to, żeby usunąć przewód pokarmowy w postaci czarnej żyłki.

## Ważna jest kolejność

Każdy z owoców morza ma inny czas smażenia na oliwie, do której wcześniej wrzuciliśmy 2-3 ząbki czosnku. Po minucie należy je wyjąć. Najdłu-

żej smażą się ośmiorniczki i te dobrze jest zrobić wcześniej.

W naszej konfiguracji najpierw smażymy kalmary. Dwie, trzy minuty. Teraz wrzucamy mule. Nakrywamy i potrząsamy patelnią, żeby dusiły się z obu stron. Muszle, które się nie otworzą, wyrzucamy. Dodajemy krewetki. W czasie duszenia zmieniamy kolor z siwego na czerwony. Po 2 minutach gotowe.

## Wino

Owoce morza możemy podlać białym, wytrawnym winem. - Wystarczy kieliszek na patelnię - mówi Iwona Baruk. Z ilością wina nie można przesadzić, za dużo złamie smak potrawy.

W dobrej paście z owocami morza liczą się proporcje pomiędzy oliwą, sosem powstałym z duszenia owoców morza i pomidorami. Najlepiej dodawać wino po trochu i próbować smaku potrawy.

## Pomidory i papryczka

Teraz do owoców morza dodajemy obrane ze skórki i pokrojone w ćwiartki pomidory i papryczkę chili. Może być świeża, pokrojona w plasterki, mogą być małe, suszone papryczki.

Zanim wrzucimy pomidory sprawdzimy ich smak. Te bez smaku, zamiast polepszyć, zepsują smak potrawy. - Możemy użyć pomidorów pelati z puszki. Z tym, że przed wrzuceniem do owoców morza, musimy je osobno udusić na oliwie, im dłużej i na małym ogniu, tym lepiej - tłumaczy Iwona Baruk.

## Makaron

Musi być ugotowany al dente. - Generalnie najlepiej trzymać się czasu podanego na opakowaniu - mówi Iwona Baruk. Gotowanie makaronu to osobna umiejętność i trzeba w domu potrenować.

Kolejna sztuczka, to odcedzenie makaronu na 2 minuty przed czasem, podanym na opakowaniu. - Wrzucamy go na patelnię z owocami morza i potrząsamy. Nakrywamy patelnię. W tym czasie makaron dochodzi do stanu al dente. Gdybyśmy wrzucili go już al dente, podczas duszenia z owocami morza rozmięknie i się poskleja.

## Zielona pietruszka

Ostatni rzecz to posiekana natka pietruszki. Idealnie komponuje się owocami morza, sosem i winem. Czy jeszcze coś można dodać? Włoskie gospodynie razem z pietruszką dodają odrobinę startego, świeżego imbiru. Proporcje pietruszki i imbiru - ich zdaniem - decydują o jakości potrawy.

Włoscy kucharze na samym końcu lubią dodać do pasty łyżeczkę sosu rybnego. W tej roli wystąpić może także sos Worcester. Pastę z owocami morza solimy bardzo ostrożnie, bo owoce morza same z siebie mogą być słone. Ale świeży pieprz nie zaszkodzi.

## Orientalny sznyt

Smak owoców morza można udoskonalić. - Stoję na stanowisku, że im mniej, tym lepiej. Najważniejszy jest delikatny smak mięsa i dobry makaron - radzi właścicielka „Atrium”.

Czy są jakieś sztuczki w udoskonalaniu pasty? Są. Oliwę możemy zastąpić olejem z orzeszków ziemnych. Razem z pietruszką możemy wrzucić na patelnię trawę cytrynową. Kucharze dodają także dymkę i mleko kokosowe. A co z naszą śmietaną? - Też możemy jej dodać, ale to już będzie inna pasta - mówi Iwona Baruk.

Jeśli w internetowych sklepach z orientalnymi przyprawami znajdziecie kaffir (liście limonki), możecie dodać do owoców morza przed makaronem.

## Jak to jeść?

Pastę podajemy na głębokich talerzach, obowiązkowo podgrzanych. Jemy widelcem, kto lubi, może pomóc sobie nożem. Ale pasta najbardziej smakuje, kiedy jemy owoce morza palcami. Po wyjęciu widelcem z muszli mięsa mulli, możemy wysysać sos. Muszle odkładamy na miseczkę. Kalmary jemy widelcem.

Ale najważniejsze są krewetki. Duszone wraz z pancerzem, nadają paście smaku. - Należy oderwać główkę. Koneserzy wysysają z niej sok. Następnie obracają krewetkę z pancerza (razem z nim odejdą nóżki) i delectować się delikatnym smakiem mięsa - radzi restauratorka.

Kilka nitek makaronu nawijamy na widelce, maczamy w sosie i zjadamy. Resztki sosu możemy wybrać muszlą lub kawałkiem bagietki. Na stół możemy podać wodę z cytryną w miseczkach, w której przepłukujemy palce.