



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ITALIANA

INGREDIENTES MÁS COMUNES DE LA COCINA
ITALIANA

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

17 DE ENERO DE 2021

VILLAFLORES, CHIAPAS

INGREDIENTES MÁS COMUNES DE LA COCINA ITALIANA

Tomates

Infaltables para preparar casi todas las recetas italianas que llevan salsa. Aprende cómo hacer la mejor salsa de tomate y conviértete en un experto. También puedes usarlo en ensaladas o las típicas bruschetas italianas.



Queso parmesano

Este queso duro envejecido es un clásico de la cocina italiana que seguro ya has utilizado bastante en otras recetas. Para la lasaña es muy utilizado.



Pasta fresca o seca

Agua, harina y sal. Tres ingredientes que se combinan para formar una de las comidas más famosas de Italia en el mundo: la pasta.



Hojas verdes

La acelga, la espinaca, el brócoli rabe, la col rizada y demás hojas verdes son básicas en cualquier ensalada.



Ajo

Especialmente utilizado en salsas para pasta, aderezos para ensaladas o verduras salteadas. Cualquiera de estas opciones es perfecto para añadir ajo molido o picado, jugo de ajo, ajo en polvo o fresco y hasta pasta de ajo.



Mozzarella

Es uno de los ingredientes más utilizados, puesto que es uno de los principales para la elaboración de la pizza.



Aceite de oliva

Cualquier ensalada italiana debe ir condimentada con aceite de oliva. No sólo sabe bien, sino que es uno de los aceites más saludables, sobre todo el extra virgen.



Mariscos

Los más utilizados son los camarones, los mejillones y los calamares; y se sirven al menos 2 veces a la semana.



Frijoles

Otro de los típicos alimentos de Italia son los frijoles en todas sus variedades, sobre todo para preparar comidas de olla perfectas para el invierno.



Aceitunas

A diferencia de las aceitunas comunes que vemos en el mercado local, las variedades italianas más utilizadas son las aceitunas maduras (no las verdes), que varían desde un color rojo púrpura, pasando por el marrón hasta llegar a las negras azabache.



Mascarpone

Ideal para preparar postres, salsas para pasta o saciar el hambre de media tarde al untarlo en galletas. Las opciones son muchas.

