

### Puvruna – specjał Piemontu

Dwaj łakomi Włosi Carluccio i Contaldo podsunęli mi pomysł na wypróbowanie tego genialnego przepisu. Łączy on w sobie wszystkie warzywne smaki Włoch. Może być dodatkiem do dań mięsnych, ja jadłam go jako danie główne (jest bardzo sycący).

Włosi w swojej kuchni wykorzystują przepisy w dużej mierze wywodzące się z „biednego południa”, a samą kuchnię południa nazywa się kuchnią biedaków. Co zaskakujące, tą kuchnię biedaków je już północ Włoch, a także najlepsze restauracje na świecie. Choć w sumie, nie ma się co dziwić, w diecie biedaków jest mnóstwo warzyw, makaronów czy polenty. To, co kiedyś było tylko dla biedoty, dziś jedzone jest wszędzie.

Tą południową kuchnię cechuje oszczędność, w tej kuchni nic nie może się zmarnować. Tutaj króluje pomysłowość.

Włosi często najpierw zapytają o to czy danie smakowało, a dopiero później o to co słyhać lub jaka jest pogoda. Kuchnia włoska jest nieodrębną częścią kultury włoskiej, a różnice między kuchniami różnych regionów, dzięki globalizacji, zacierają się.



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*

#### Składniki na garnek gulaszu:

- 2 duże czerwone papryki,
- 2 duże zielone papryki,
- 1 cebula,
- 2 drobno posiekane ząbki czosnku,
- pół kilo pomidorów i kilka łyżek **passaty pomidorowej**,
- sól i pieprz do smaku,
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek

#### Przygotowanie

1. Paprykę pokroić w paski a cebulę w plastry.
2. Wszystko włożyć do garnka, dodać czosnku i oliwy.

3. Gotować pod przykryciem. Po zagotowaniu zmniejszyć gaz i gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Dodać sól i pieprz. Gotować jeszcze przez 20 minut.
4. Najlepiej podawać na ciepło jako danie główne lub jako przystawkę.
5. Smacznego!