

# GENNEM DE SIDSTE 900 ÅR HAR DEN VÆRET EN UNIK OG VERDENSBERØMT OST ...

**Parmigiano Reggiano har opnået det europæiske PDO-stempel (Protected Designation of Origin) og er den eneste ost, som må kaldes "parmesan".**

Parmigiano Reggiano fremstilles stadig efter de gamle håndværkstraditioner, hvor man udelukkende bruger frisk komælk fra oprindelseslandet uden tilsætnings- eller konserveringsmidler. Osten lagrer mindst 12 måneder og nogle gange mere end 2 år.

Parmigiano Reggiano er den eneste rigtige parmesan.

## PARMIGIANO REGGIANO, GRÆSKAR- & PORCINI-SVAMPERISOTTO

Denne fantastiske cremede risotto består af enkle, klassiske italienske ingredienser og er en fremragende hovedret. **4 personer**

225 g Parmigiano Reggiano samt ekstra til servering  
40 g tørrede porcini-svampe  
3 tsk. grøntsagsbouillonpulver eller 1 terning  
4 spsk. olivenolie  
300 g Arborio- eller Carnaroli-ris (risottoris)  
1 bundt forårsløg, finthakket  
300 g græskar, pillet, uden kerner og skåret i mindre stykker  
150 ml tør italiensk hvidvin  
Salt og friskkværnet sort peber

Riv Parmigiano Reggiano fint, og stil til side. Kom de tørrede svampe i en varmebestandig skål. Opløs bouillonpulver eller bouillonterning i 850 ml kogende vand, og hæld blandingen over svampene, og lad dem trække i cirka 30 minutter. Opvarm derefter olien i en dyb stegepande eller gryde. Kom risen i, og sauté den let over middel varme i cirka 1-2 minutter. Risen skal være gennemsigtig, men må ikke tage farve. Tilsæt forårsløg og græskarstykker, og lad det koge ved svag varme i 2-3 minutter under omrøring. Hæld vinen i, og lad retten koge i nogle minutter. Tilsæt derefter de opblødte svampe samt 2 dl. bouillon. Lad retten simre ved svag varme i cirka 20-25 minutter, indtil risene er møre og cremede. Tilsæt om nødvendigt mere bouillon. Rør Parmigiano Reggiano i retten, og smag til med salt og peber. Pynt af med lidt friskrevet Parmigiano Reggiano før servering.

**Tip til tilberedningen:** Hemmeligheden bag en god risotto er at starte med italiensk kvalitetsris, der kan absorbere alle smagsnuancer og bevare sin form.



## KYLLINGEBRYST MED PESTO OG PARMIGIANO REGGIANO

Prøv denne lækre kyllingeopskrift. Du får en fantastisk hovedret, som er let og billig at lave. **4 personer**

75 g Parmigiano Reggiano  
4 kyllingebryster uden skind og ben  
4 tsk. grøn pesto-sauce  
12 friske basilikumblade  
3 spsk. olivenolie  
500 g babykarotter, halveret  
2 pebre, uden kerner og skåret i stykker  
1 stort rødløg, skåret i tynde både  
Salt og friskkværnet sort peber

Riv Parmigiano Reggiano, og stil til side. Varm ovnen op til 190°C (170°C ved varmluft og niveau 5 for gasovne). Skær en lomme i hvert kyllingebryst med en skarp kniv. Kom en tsk. pesto-sauce i hver lomme, og drys med Parmigiano Reggiano. Læg derefter basilikumbladene øverst, og luk lommen med kødnåle. Kom to spsk. olivenolie i en stegepande. Når olien er varm, tilsættes alle grøntsager. Rør grøntsagerne rundt, indtil de har fået overflade. Smag til med salt og peber. Læg kyllingebrysterne oven på grøntsagerne. Hæld den resterende olie over, og stil panden i ovnen. Lad retten stege i 25-30 minutter, indtil kyllingen er tilberedt, og grøntsagerne er møre. Servér straks.

**Tip til tilberedningen:** Brug rød pesto-sauce eller puré af soltørrede tomater i stedet for grøn pesto.



## HELLEFLYNDER OG REJER MED CREMET SAUCE MED CITRONTIMIAN & PARMIGIANO REGGIANO

Denne særlige fiskeret egner sig perfekt som gæstemad og udgør en fantastisk hovedret – den er endda meget let at lave. **4 personer**

75 g Parmigiano Reggiano  
2 spsk. olivenolie  
4 x 150-175 g helleflynderfilet  
100 g kogte og pillede rejer. Frosne rejer skal optøs før tilberedning.  
6 små kviste citrontimian  
150 ml piskefløde  
6 spsk. tør hvidvin  
Salt og kværnet hvid peber

Riv Parmigiano Reggiano fint, og stil til side. Varm olien op i en stegepande, og læg helleflynderfileterne på panden. Lad fileterne stege over middel varme i 2-3 minutter på hver side. Tilsæt rejer og to kviste citrontimian, og lad retten stege videre i 2 minutter. Smag til med salt og sort peber. Mens fileterne steger, tilberedes saucen. Kom fløden i en kasserolle, som opvarmes forsigtigt under konstant omrøring. Tilsæt hvidvin og revet Parmigiano Reggiano, og rør rundt, indtil osten er smeltet, og saucen er cremet. Servér fisken med rejerne, og hæld saucen over. Pynt af med de resterende timiankviste.

**Tip til tilberedningen:** I stedet for helleflynder kan der bruges andre faste fisketyper – laks eller havtaske.



# DEN ENESTE RIGTIGE PARMESAN

Photography: Steve Lee  
Printed by: Grafiche SAGI

© Copyright 2011  
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano

[www.parmigianoreggiano.com](http://www.parmigianoreggiano.com)  
[facebook.com/parmigianoreggiano](https://www.facebook.com/parmigianoreggiano)



## SAFRANPOCHEREDE PÆRER MED PARMIGIANO REGGIANO

Denne dessert med pocherede pærer er meget let at lave og er en sand himmerigsmundfuld. Den er ikke for sød, og fyldt med Parmigiano Reggiano og ricotta ledsager pæren perfekt.

**4 personer**

150 g Parmigiano Reggiano  
150 g ricotta  
6 pærer (ikke for modne), skrællede, halveret og uden kerner  
600 ml hvidvin (halvtør)  
50 g stødt melis  
Revet citronskal  
En stor knivspids safran  
2 stjerneanis

Riv Parmigiano Reggiano meget fint. Bland Parmigiano Reggiano og ricotta grundigt. Tildæk, og stil til side indtil servering. Kom pærer, vin og sukker i en kasserolle tilsat citronskal, safran og stjerneanis. Lad pærene simre for svag varme i cirka 20 minutter, indtil de er møre. Stil pærene til afkøling, indtil de er lunke. Fordel pærene på fire desserttallerkener tilsat lidt sirup. Pynt af med osteblandingen, og servér.

**Tip til tilberedningen:** Pærene kan tilberedes tre dage i forvejen. De skal blot tildækkes og stilles i køleskabet, indtil de skal bruges. Opvarm pærene let før servering.



## TÆRTE MED RISTEDE CHERRYTOMATER OG PINJEKERNER MED PARMIGIANO REGGIANO

Disse tærter er meget lette at lave, da du skal bruge færdiglavet dej. De smager bedst, mens de stadig er lune få minutter efter, at de er kommet ud af ovnen.

**6 personer**

1 x 375 g færdiglavet tærtedej (frossen dej optøs før tilberedning)  
2 spsk. rød eller grøn pesto-sauce  
75 g Parmigiano Reggiano, fintrevet  
9 cherrytomater, halveret  
Salt og friskkværnet sort peber  
Pisket æg eller mælk til pensling  
2 spsk. pinjekerner  
Høvlet Parmigiano Reggiano, til pynt

Varm ovnen op til 200°C (180°C ved varmluft og niveau 6 for gasovne). Smør en stor bageplade med lidt fedtstof. Rul dejen ud, og skær den i seks lige store firkanter. Lav en fordybning hele vejen rundt i hver firkant cirka 2 cm fra kanten. Brug en skarp kniv, men pas på ikke at skære gennem dejen. Læg dejen på bagepladen. Kom lidt pesto-sauce på hver indvendig firkant, og fordel osten på toppen. Fordel tomaterne på tærterne, og tilsæt salt og peber. Pensl kanterne med pisket æg eller mælk, og lad tærterne bage i cirka 15 minutter. Fordel pinjekernerne på tærterne, og bag dem i yderligere 4-5 minutter, indtil tærterne har rejst sig og er sprøde. Lad tærterne afkøle i nogle minutter, og servér med revet Parmigiano Reggiano.

**Tip til tilberedningen:** Tilsæt lidt parmaskinke eller peperoni for at gøre retten lidt mere pikant.



## SALAT MED RÅ BØF, BRØNDKARSE, JULESALAT, PÆRE OG PARMIGIANO REGGIANO

Nyd den fantastiske smag af denne forrygende salat. **4 personer**

4 faste pærer uden skræl  
600 ml rødvin  
25 g stødt melis  
1 bundt brøndkarse  
1 håndfuld babyspinat  
1 julesalathoved, delt i blade  
450 g bøf (rump steak)  
4 spsk. olivenolie  
175 g revet Parmigiano Reggiano  
2 spsk. balsamico-eddike  
Friskkværret sort peber

Kom alle pærene i en gryde tilsat vin og sukker. Lad pærene simre uden låg, indtil de er møre. Drej dem undervejs. Tag forsigtigt pærene op af lagen, og lad dem afkøle. Fordel brøndkarse, spinat og julesalat på fire tallerkener. Opvarm en grillpande eller tung støbejernsstegepande. Pensl bøffen med en spsk. olivenolie, og steg den 2-3 minutter på hver side ved høj varme. Tag panden af varmen, tildæk den med stanniol, og lad kødet trække i 5 minutter. Skær pærene i kvarte, og fjern kernerne. Fordel en pære i hver salat. Skær bøffen i tynde skiver med en skarp kniv, og fordel kødet på salaten. Tilsæt parmesanstykkerne, og fordel den resterende olivenolie på salaterne sammen med nogle dråber balsamico-eddike. Servér salaten med friskkværnet sort peber.

**Tip til tilberedningen:** Brug om muligt en rigtig parmesankniv til hævle med.



## PARMIGIANO REGGIANO- SNACK

Disse snacks er meget hurtige at lave og er det helt rigtige til velkomstdrinken, som kanapéer eller som tilbehør til hjemmelavet suppe.

**4 personer (cirka 20 stk.)**

100 g Parmigiano Reggiano  
25 g almindelig mel  
Stødt hvid eller sort peber

Riv Parmigiano Reggiano fint, og stil til side. Bland Parmigiano Reggiano og mel. Drys med hvid peber eller lidt friskkværnet sort peber. Forvarm ovnen med grillfunktion. Fordel små toppe af Parmigiano Reggiano-blanding på en bageplade (1 spsk. per top) Tryk toppene let sammen. Lad toppene bage i 1-2 minutter, indtil de smelter og begynder at tage farve. Fjern toppene fra bagepapiret med en paletkniv, mens de stadig er varme. Gentag dette, indtil hele blandingen er brugt. Lad toppene afkøle, og opbevar dem i en lufttæt dåse, indtil de skal bruges.

**Tip til tilberedningen:** Rør en tsk. nigellafrø i blandingen.



# EN LILLE KOGEBOG. PARMIGIANO REGGIANO: DEN ENESTE RIGTIGE PARMESAN

