

**Healthy & Tasty
Challenge Recipe
Competition**

**the
Cook Book**

Italian

Italian Recipe Competition Judging Day

Dietitian

Sharon Natoli

Food & Nutrition Australia Founding Director

Chef

Danny Russo

Beresford Hotel in Surry Hills

Community Judges

Gianna Di Genua

Richard Massaioli

Ondina Demarchi

Augusta Farina

Carmela Buonomo

Finalists & Recipes

Manuela Di Giovanni

(Winner), *Italian Capsicum Stew*

Maria Mulè

Millecosedde – A Thousand Little Things

Nerina Ierano

Baked Zucchini & Potato Flan

Maria Cundari

Meal from Catania – Caponata Catanese

Partner Community Organisation

Italian Association of Assistance (Co.As.It)

Coordinated by Thomas Camporeale and Katy Davies

Italian Capsicum Stew (Peperonata)

15 mins Preparation + 20 mins Cooking

Ingredients:

3 large red capsicums or 4 small ones
2 tbsp extra virgin olive oil
1 garlic clove, finely chopped
1 tbsp parsley, finely chopped
1 tbsp grated parmesan cheese
2 tbsp coarsely grated toasted breadcrumbs

Method:

Wash the capsicums, cut the top part (stalk) and discard. Cut the rest vertically and slice in 2cm long strips. Discard the seeds and the white filaments. In a non-stick frying pan heat the oil and add garlic. When ready, add the capsicums. Stir well and cover. Cook on medium heat (stirring often) until capsicums are cooked. Add the parsley, pepper, breadcrumbs and parmesan. Stir for 1 minute and serve.



Peperonata (Italian Capsicum Stew)

Preparazione: 15 minuti + Cottura: 20 minuti

Ingredienti:

3 peperoni rossi grandi (o 4 piccoli)
2 cucchiai di olio d'oliva
extra vergine
1 spicchio d'aglio
finemente tritato
1 cucchiaio di tritato
fine di prezzemolo
1 cucchiaio di parmigiano
grattugiato
2 cucchiai di pane tostato e
grattugiato a briciole
piuttosto grosse

Metodo:

Lavate i peperoni e togliete il gambo dall'estremità alla quale è attaccato. Tagliate verticalmente il resto e riducetelo in fettine lunghe due centimetri. Scartate i semi e i filamenti biancastri che si trovano all'interno. Scaldate l'olio in una padella non-stick e aggiungetevi l'aglio. Quando il condimento è pronto, aggiungete i peperoni. Rimestate bene e coprite. Cuocete a medio calore, rimastando frequentemente, finché i peperoni saranno cotti. Aggiungete il prezzemolo, il pepe, le briciole di pane e il parmigiano. Rimestate ancora per un minuto e poi servite.

Good source of Vitamin C. Serve this with crusty grain rolls or boiled rice and a green leaf salad



Manuela Di Giovanni Winner, Italian Recipe Competition

Millecosedde (A Thousand Little Things)

15 mins Preparation + 30 mins Cooking

Ingredients:

200g preferred pasta
1 cup dried broad beans*
½ cup dried borlotti beans*
½ cup dried chick peas
½ cup dried lentils
2½ cups fresh mushrooms
½ cabbage | 100g lean pancetta*
½ cup grated pecorino cheese*
1 onion, sliced | 1 carrot, sliced
1 garlic clove, finely chopped
2 tbsp olive oil | Pepper to taste
8 cups of water

Method:

Soak all legumes for 12 hours in warm water. Drain and place in a saucepan, cover with water and add a pinch of salt. Bring to boil and cook for 2 hours. Place cabbage in boiling water for 10 minutes. Drain and cut into strips. Place mushrooms in boiling water for 5 minutes. Drain and slice. Chop the pancetta, onion, carrot and garlic and place in a saucepan with the oil. Cook at low heat for 5 minutes. Boil water, add cabbage and cook for 5 minutes. Add drained legumes, mushrooms, pepper and stir well. Add pasta and cook for further 15 minutes. Sprinkle soup with grated pecorino and serve immediately.

Great source of fibre, beta carotene and vitamin C
Serve with a green salad

***Borlotti beans:** Also known as cranberry beans or French horticultural beans, are an off-white bean with red markings. It is very popular in Italian, Portuguese and Turkish cuisine. Use in main dish, side dish and salad.

***Broad beans:** A species of bean native to North Africa and Southwest Asia, and extensively cultivated elsewhere. Broad beans are eaten while still young and tender. The young leaves of the plant can also be eaten either raw or cooked like spinach.



Millecosedde

Preparazione: 15 minuti + Cottura: 30 minuti

Ingredients:

200g di pasta del tipo preferito
200g di fave secche*
100g di fagioli borlotti secchi*
100g di ceci secchi
100g di lenticchie secche
200g di funghi secchi | Mezzo cavolo
100g di pancetta magra*
100g di pecorino grattugiato*
1 cipolla affettata | 1 carota affettata
1 spicchio d'aglio finemente tritato
2 cucchiaini di olio d'oliva
Pepe a piacere | 2 litri d'acqua

Metodo:

Mettete a bagno i legumi per 12 ore in acqua tiepida. Scolateli e metteteli in una casseruola, aggiungete l'acqua sino a coprirli e aggiungete un pizzico di sale. Portate ad ebollizione e cuocete per un paio d'ore. Cuocete il cavolo in acqua bollente per 10 minuti. Scolatelo e tagliatelo a listelli. Cuocete i funghi in acqua bollente per 5 minuti. Scolateli e affettateli. Sminuzzate la pancetta, la cipolla, la carota e metteteli con l'aglio tritato in una casseruola dove avrete versato l'olio. Cuocete a fuoco lento per 5 minuti. Fate bollire l'acqua, aggiungete il cavolo e fatelo cuocere per 5 minuti. Aggiungete i legumi che avrete scolato, i funghi, il pepe e mescolate bene il tutto. Aggiungete la pasta e cuocete per altri 15 minuti. Cospargete la minestra con il pecorino grattugiato e servite immediatamente.



***Pancetta:** A type of dry cured meat, similar to bacon. It is pork belly that has been salt cured spiced, and dried for about three months. Usually, it is used to flavour other dishes, especially pasta sauces.

***Pecorino cheese:** A name of a family of hard Italian cheeses made from ewe's milk. The word derives from 'pecora' meaning sheep. Pecorino Stagionato is often the finish of a meal and served with pears and walnuts or drizzled with strong chestnut honey. Pecorino is also often used to finish pasta dishes.

Baked Zucchini & Potato Flan

15 mins Preparation + 30 mins Cooking

Ingredients:

8 small potatoes, washed, peeled and sliced (½ cm width)
2 medium size zucchinis, sliced (½ cm width)
1 medium brown onion, finely chopped
1 clove garlic, chopped
6 basil leaves
½ cup extra virgin olive oil
4 tbsp parmesan cheese*
¼ tsp salt
½ tsp pepper

Method:

Place onion in a mixing bowl. Add potato and zucchini slices in mixing bowl. Add oil, garlic, basil and mix thoroughly. Place ingredients in a pan on high heat for 25-30 minutes. Check after 10 minutes. Remove from heat. Add parmesan cheese, cover and let sit for 5 minutes then serve.



Sformato di Zucchini e Patate al Forno

Preparazione: 15 minuti + Cottura: 30 minuti

Ingredienti:

8 patate piccole, lavate, sbucciate e tagliate a fette di ½ cm di spessore
2 zucchini di media grandezza, tagliati a fette di ½ cm di spessore
1 cipolla di media grandezza, tritata finemente
1 spicchio d'aglio tritato
6 foglie di basilico
125 ml (un bicchiere da tavola) di olio d'oliva extra vergine
4 cucchiai di formaggio parmigiano*
¼ di cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe

Metodo:

Mettete la cipolla in un frullatore. Aggiungete le patate e gli zucchini. Aggiungete l'olio, l'aglio, il basilico e frullate bene il tutto. Mettete il frullato in un tegame e cuocete a forno ben caldo per 25-30 minuti. Controllate la cottura dopo i primi 10 minuti. Togliete il tegame dal forno. Aggiungete il parmigiano, coprite e lasciate riposare per 5 minuti prima di servire.

Can be served with meat or chicken and/or a large green salad

***Parmesan cheese:** An iconic hard cheese originally from Italy, widely used and produced all over the world. This distinctively salty, slightly granular cheese has many uses in Italian cuisine such as a topping for pastas and pizzas, and as a crucial ingredient in some sauces



Meal from Catania (Caponata Catanese)

20 mins Preparation + 45 mins Cooking

Ingredients:

8 eggplants, chopped into small pieces
6 capsicums, sliced
5 ripe tomatoes, chopped
2 onions, finely chopped
1 celery heart, chopped
200g olives
50g capers
½ cup vinegar
1 clove garlic, finely chopped
2 tsp olive oil
Pepper to taste

Method:

Sautee garlic in 1 tsp olive oil in a saucepan. Add peeled and chopped tomatoes, add pepper to taste and let it thicken for about 10 minutes. Place eggplants in salted water and cook separately. Sautee onions in remaining olive oil, add chopped capsicums, salt and pepper and let it simmer. In the tomato mixture, place the cooked capsicums, eggplants, capers, olives and chopped celery. Mix well, add vinegar and let it simmer for 10 minutes. Serve cold.

Serve with some crusty grain bread. High in fibre and Vitamin C
This recipe is also high in salt, try washing the olives in water to get rid of excess salt.



Caponata Catanese (Meal from Catania)

Preparazione: 20 minuti + Cottura: 45 minuti

Ingredienti:

8 melanzane tagliate a pezzetti
6 peperoni affettati
5 pomodori maturi tritati
2 cipolle tritate finemente
1 gambo di sedano tritato
200g di olive
50g di capperi
125 ml (un bicchiere da tavola) di aceto
1 spicchio d'aglio tritato finemente
2 cucchiaini d'olio d'oliva
Pepe a piacere

Metodo:

Soffriggete l'aglio in un cucchiaino d'olio d'oliva. Aggiungete i pomodori pelati e tritati e il pepe e lasciate che gli ingredienti cuociano per circa 10 minuti e il tritato assuma una certa consistenza. In un recipiente di acqua salata cuocete separatamente le melanzane. Soffriggete le cipolle nell'olio d'oliva restante, aggiungete i peperoni tritati, il sale, il pepe e fate rosolare a fuoco lento. Mettete i peperoni, le melanzane, i capperi, le olive ed il sedano tritato nella padella con il tritato di pomodoro. Rimestate bene, aggiungete l'aceto e fate cuocere per 10 minuti a fuoco lento. Questo piatto va servito freddo.

