

CUPRINS

ACADEMIA BARILLA	2
CARNE	8
Friptură de vițel în lapte	12
Bocconcini de vițel cu cartofi și mazăre	14
Vită înăbușită în vin Barolo	16
Piept de vițel umplut	18
Tocăniță romană din coadă de vacă	20
Rulouri de vită din Sardinia	22
Cotlete milaneze	24
Mușchi de vită cu oțet balsamic	26
Mușchi de vițel în crustă de cartofi	28
Gulaș din Val Pusteria	30
Rulouri de varză din Sardinia	32
Oso buco în stil milanez	34
Chiftele de cartofi și carne de vițel	36
Medalioane în stil roman	38
Scaloppine de vițel alla Pizzaiola	40
Tocăniță de vițel cu cartofi	42
Rasol de vițel la cuptor	44
Biftec tartar	46
Rulouri de vițel umplute	48
Fricando de vițel	50
Iepure în stil Asti	52
Pui alla Cacciatore	54
Pui cu vin Marsala și ardei grași	56
Salată de pui și cartofi	58
Curcan cu trufe	60
Piept de curcan la cuptor	62
Pui umplut cu castane	64
Bibilică în sos Peperada	66

Bibilică cu varză și hribi	68
Piept de rață cu miere	70
Cotlete de miel la grătar	72
Miel cu șuncă de Parma și ouă	74
Frigărui de miel	76
Pulpă de miel gătită în fân	78
Cotlet de porc din Toscana	80
File de porc cu șuncă	82
Tocăniță de porc și varză (Cassoeula)	84
Coaste de porc cu mămăliguță	86
Mușchi de porc în vin Marsala	88
Parmigiana cu vinete	90
Index ingrediente	92

Editată de
ACADEMIA BARILLA

Fotografii
ALBERTO ROSSI

Rețete
CHEF MARIO GRAZIA
CHEF LUCA ZANGA

Texte
MARIAGRAZIA VILLA

Coordonare editorială
Academia Barilla
CHATO MORANDI
ILARIA ROSSI
REBECCA PICKRELL

Grafică
PAOLA PIACCO

CARNE

Deși în italiană se numesc *secondi*, carnea și peștele nu se află pe locul doi ca importanță față de alte alimente. Din contră. În cadrul unei mese italiene, preparatele din carne se servesc imediat după *primo* (sau „primul fel”, care constă de obicei din paste sau supă) și conțin cele mai multe proteine. Clasicul *secondo* în bucătăria italiană, însoțit aproape întotdeauna de o garnitură preparată din legume crude sau gătitte, se bazează pe folosirea cărnii sau a peștelui.

Posibilitatea de a alege sortimentul de carne – inclusiv măruntaie și părțile mai puțin valoroase ale animalului – și potențialul lor culinar sunt cu adevărat vaste. Animalele de fermă includ claponi, găini, pui, curcani și iepuri, care au carnea albă, precum și bibilici, găște și rațe, cu o carne mai închisă la culoare. Printre aceste animale crescute în aer liber, puilul rămâne vedeta multor rețete tipice din *Bel Paese* („frumoasa țară”, cum își numesc italienii patria). Până în urmă cu doar câteva decenii, un pui prăjit, servit cu cartofi și o salată bogată, reprezenta etalonul prânzului de duminică al multor italieni.

Carnea de vită, de vacă sau vițel, provine de la animale la diferite vârste. Carnea de vițel, deosebit de populară în bucătăria italiană, este albă și are un gust delicat și fraged, în timp ce carnea de vită este roșie,

cu un gust mult mai intens. Iar carnea de porc provine, bineînțeles, de la porcine; carnea lor a fost folosită de secole, din nordul până în sudul peninsulei, în prepararea unor feluri de mâncare delicioase și foarte apreciate, sau a unor cârnați excelenți. (După cum spune o veche zicală, „de la porc totul se folosește, în afară de guițat!”)

Capra, oaia și vânatul au un gust mai puternic și mai apropiat de natură. Sunt preferați mielul și iedul, datorită gustului lor mai puțin intens. În regiunile din centrul Italiei, carnea de miel sau de ied este atracția principală a meselor festive de Paște. Vânatul – atât de delicios încât, de la începutul secolului trecut, s-a mândrit cu locul lui pe mesele nobilimii – poate include carnea de căprioară, iepure de câmp, mistreț, sitar, fazan, rață și potârniche.

Academia Barilla, un centru internațional dedicat conservării și promovării gastronomiei italienești, a selectat 40 de rețete excelente pe bază de carne din tradiția culinară italiană. Unele sunt foarte simple și pot fi preparate în mai puțin de o oră, cum ar fi cotletele de miel la grătar, Scaloppine de vițel alla Pizzaiola (vițel într-un sos de roșii picant) sau chiffelele din cartofi și vițel, în timp ce altele sunt mai minuțioase, necesitând o mai mare grijă și atenție în timpul preparării. Pentru pieptul de vițel,

de exemplu, este foarte important să închideți perfect „buzunarul” după ce l-ați umplut, altfel poate să se rupă în timpul gătitului și toată umplutura să se răspândească în tavă. Dar, de la cele mai simple la cele mai complexe, toate aceste preparate suculente și consistente se pot asocia de minune cu cele mai bune produse ale tradiției italiene, de la vinuri excelente până la oțetul balsamic de Modena, de la ciuperci la trufe, de la brânzeturi la carne conservată.

Cotletul de porc în stil toscan, de exemplu, este preparat cu o bucată de porc (*arista*) al cărei nume, potrivit legendei, derivă din exclamația făcută de cardinalul grec Basilios Bessarion. După ce a gustat această delicioasă friptură la Florența, în timpul unui banchet din 1439, cu ocazia consiliului ecumenic al Bisericilor Greacă și Romană, se spune că ar fi exclamat „Aristos, aristos!”, însemnând „Cea mai bună, cea mai bună!”. Evident, florentinii au fost extrem de încântați.

Tocănița romană din coadă de vacă s-a născut la începutul secolului al XX-lea în restaurantele care au apărut în jurul măcelăriilor din Roma, unde bucătarii păstrau acele părți din carnea de vacă pe care nu le puteau vinde, cum era coada. Și știți că există două feluri de cotlet milanez (*Costoletta alla Milanese*, numit de cele mai multe ori *Cotoletta*

alla Milanese)? Un fel este „cu os” (*con l’osso*), care poate fi apucat cu mâna, și unde carnea trebuie doar ușor bătută. Al doilea fel, „stilul ureche de elefant” (*a orecchia d’elefante*), o versiune mai crocantă, în care se simte mai intens gustul pesmetului prăjit, se prepară din cotlet fără os, care trebuie bătut până devine o savuroasă felie de carne subțire și lată.

Felurile de mâncare pe care le veți descoperi în acest volum sunt preparate prin multe metode de gătit; și fiecare are o poveste de spus, o versiune care vă poate inspira.