

CUPRINS

ACADEMIA BARILLA	2
SALATE	8
Salată de portocale	12
Salată de sparanghel	14
Salată de avocado, portocale, pepene și căpșuni	16
Salată de varză cu caise uscate și alune	18
Salată de năut cu aromă de citrice	20
Salată de muguri de soia, morcovi și pepene verde	22
Salată de porumb cu legume proaspete	24
Salată de măsline verzi	26
Salată de cartofi	28
Salată de țelină, radicchio și ananas	30
Salată de grepfrut roz cu spanac și nuci	32
Salată de sezon în coșuri de pâine crocantă	34
Salată de dovlecei cu mentă	36
Salată de vară cu fasole Lima	38
Salată mixtă cu ananas și pepene galben	40
Salată mixtă cu fasole verde	42
Pinzimonio	44
Bob cu falcă de porc	46
Radicchio cu speck	48
Salată cu măr, pui și focaccia prăjită	50
Salată de pui cu oțet balsamic și semințe de pin	52
Salată de vișel cu sos de miere și susan	54
Mix de salate cu speck și zmeură	56
Caponata cu macrou	58
Salată de somon afumat cu fenicul	60
Salată de ton cu fasole	62
Salată Mimoza cu păstrăv	64
Salată Niçoise	66

Salată grecească	68
Salată de anghinare cu parmezan	70
Salată cu brânzeturi asortate	72
Salată cu brânză Pecorino, bob și șuncă de Parma	74
Salată de cereale cu ierburi aromatice și legume	76
Salată cu paste în stil Margherita	78
Salată de paste cu pepene galben	80
Salată de paste cu sparanghel și șuncă de Parma	82
Salată de paste în stil Sardinia cu ton, dovlecei și ardei grași	84
Salată de paste din făină integrală cu avocado, pui, roșii și porumb	86
Salată de primăvară cu orez	88
Salată de paste sedanini cu mere verzi, stafide și migdale	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

SALATE

Trăiți experiența unui preparat bogat în arome, culori, texturi și gusturi. Cu intuiție și creativitate puteți combina o varietate de ingrediente pentru a vă transforma salata într-o sărbătoare a simțurilor. O salată inspirată poate transmite chiar bucuria de a împărți o masă împreună. În bucătăria italiană, salata este considerată nu numai o mâncare vegetariană – unde un singur ingredient sau o combinație de ingrediente, de obicei crude, dar și gătite și servite calde, pot fi savurate cu un strop de sare, ulei și oțet sau zeamă de lămâie. Salata reprezintă totodată, în sensul cel mai larg, orice preparat rece aseasonat ca atare, care nu conține neapărat legume, sau în care ele apar doar pentru a garnisi preparatul ori pentru a-i da aromă.

Pasiunea Italiei pentru aceste mâncăruri antice datează de pe vremea romanilor: chiar dacă se delectau mai mult cu carne, pește, brânzeturi și pâine, ei nu neglijau bogăția grădinilor lor de legume. Salatele – aseasonate din plin și cu un gust picant caracteristic – erau servite în timpul banchetelor pentru a stimula apetitul. În Evul Mediu, la mare preț era carnea, mai ales cea de vânat, și în special pe mesele bogaților. Abia în perioada

Renașterii, salatele – preparate din legume și îmbogățite cu fructe, ulei, semințe, flori, ierburii aromatice și ingrediente îndrăznețe – au ajuns în vogă ca preparat central și fastuos, creații ale unor mari bucătari.

În ce privește aromele, salata este destul de simplă. Dar, în ce privește prepararea ei, trebuie să aplicați câteva trucuri pentru a vă asigura că acele arome se întrepătrund și sunt într-o perfectă armonie. Întâi, gândiți-vă la combinația de ingrediente care vor alcătui salata. Pentru un începător, este recomandabil să respecte rețeta, pentru ca produsul final să nu ajungă un talmeș-balmeș. Mai târziu, după ce ați câștigat experiență, puteți adăuga o notă personală – este important ca ingredientele să se completeze între ele, pentru ca fiecare să scoată în evidență calitatea celorlalte.

Folosiți un castron de salată corespunzător. Ar trebui să fie suficient de lat și de adânc pentru a putea amesteca ușor salata. Din ce material ar trebui să fie ustensilele de bucătărie? Conservatorii preferă lemnul, argumentând că este cel mai potrivit pentru legume. Cei mai practici optează pentru sticlă sau ceramică, deoarece aceste materiale nu prezintă

dezavantajul de a absorbi mirosurile sau grăsimile și nu sunt afectate de oțet. Cele mai bune tacâmuri cu care se servește salata sunt cele din sticlă, lemn sau os.

Am ales 40 de rețete de salată bazate pe tradițiile Italiei (sau *Bel Paese*, „frumoasa țară”, cum o numesc italienii) și selecționate de Academia Barilla, centrul internațional dedicat conservării și promovării gastronomiei italienești. Am inclus salate preparate din legume, cum ar fi clasică Pinzimonio, apoi am trecut la salate având la bază orezul, cerealele sau pastele, în care apar de obicei și vegetale, brânzeturi, leguminoase și diverse condimente. Există apoi salate cu pui, în care carnea este fiartă și răcită, apoi tăiată în bucăți mici și amestecată cu alte ingrediente. Uneori, vedeta principală este peștele, cum ar fi salata cu somon afumat și fenicul; sau leguminoasele, ca în salatele cu năut, fasole sau bob. Există chiar salate din fructe, ca cea din bucătăria siciliană, preparată din portocale, în care sosul este mai degrabă picant decât dulce, realizat din sare, ulei și oțet sau zeamă de lămâie.

Dacă salata conține legume proaspete sau gătită, ea poate fi servită ca garnitură la un fel principal de mâncare alcătuit din carne sau pește. Dacă este o salată mixtă,

incluzând nu numai vegetale ca ingrediente, ci și proteine ca leguminoase, brânzeturi sau mezeluri, ea poate fi servită ca un antreu delicios sau poate constitui o masă în sine, în special în lunile de vară sau în pauzele de prânz. Toate salatele „speciale”, adică cele ale căror ingrediente principale sunt altele decât legumele, pot fi servite în funcție de ce anume sugerează principalul lor ingredient. De exemplu, o salată din grâu spelta poate ține cu succes loc de primul fel, în timp ce o salată de pui sau de ton poate fi considerată felul principal. Salatele de acest gen pot fi servite și ca antreuri dacă sunt ușoare.

Majoritatea salatelor selectate în acest volum sunt italienești datorită inspirației lor creatoare și produselor regionale specifice. Deși unele dintre rețetele prezentate își au originea în alte regiuni culinare, cum ar fi salata Niçoise și salata grecească, ele au fost totuși alese deoarece au devenit comune în bucătăria italiană și fiindcă se remarcă prin aceeași calitate excelentă a ingredientelor crude, un echilibru subtil între tradiție și inovație și, peste toate, un spirit convivial. O astfel de bucurie – atât de contagioasă și de italiană – face din fiecare salată un eveniment ce nu trebuie ratat.