

CUPRINS

Introducere 6

Salate 16

Paste, gnocchi și risotto 56

Carne 138

Pește 200

Legume 292

Deserturi 370

Câteva sfaturi utile 424

Mulțumiri 436

Indice 438

Dragii mei posibili viitori mae^otri culinari! Bine v-am găsit la cea de-a ^oaptea mea carte, *Să gătim cu Jamie*. Într-un fel, am impresia că aceasta ar fi trebuit să fie de fapt prima mea carte de bucate, în care vă povestesc câteva lucruri de bază despre alimente, cum să faceți cumpărături și cum să folosiți cele mai bune ingrediente, la fel cum procedez cu elevii mei de la Fifteen, în prima zi de curs.

În timp ce scriam această carte, restaurantele noastre de la Londra și Amsterdam au primit noi elevi, am deschis un restaurant în Cornwall și suntem pe cale să mai deschidem unul la Melbourne. În ultimii cinci ani, scopul nostru a fost să împărțim procedurile culinare în categorii cu care elevii se pot familiariza ușor (mai ales având în vedere faptul că majoritatea n-au gătit în viața lor): carne, pește, paste făinoase proaspete. Indiferent dacă ați mai gătit sau sunteți un novice în acest domeniu, vreau să vă ofer o fărâmă din cursul nostru de bucătărie de la Fifteen.

De-a lungul anilor, am aflat cu surprindere despre tot felul de persoane care au început să gătească; probabil aveți impresia că e vorba de studenți la vreo douăzeci și ceva de ani — nici vorbă! Este vorba despre copii, adolescenți, oameni de vârstă mijlocie, pensionari, bărbați, femei, persoane căsătorite, muncitori și vedete — oameni din toate categoriile care, dintr-un motiv sau altul, s-au apucat de gătit. Iar un lucru pe care-l aud la nesfârșit de la cei care au descoperit arta culinară după vârsta de 30 de ani este că ar fi vrut să înceapă mai devreme. Ei bine, aceasta este șansa dvs.!

I N T R O D

În cartea de față, uneori voi fi de o sinceritate brutală și vă voi spune în față părerea mea — și să știți că am niște păreri destul de ferme cu privire la modul în care ar trebui să cumpărăm alimente și să gătim! Am inclus rețete ale căror ingrediente se găsesc cu ușurință și veți observa că în fiecare capitol vă ofer câteva rețete simple și delicioase, ca să vă arăt cât sunt de importante elementele de bază și cum puteți prepara un fel de mâncare cu doar unul sau două ingrediente. De pildă, dacă aveți un mușchi frumos de vită, puteți să-l fierbeți la foc mic, cu capac, timp de șapte-opt ore sau peste noapte; dimineața, carnea va fi puțin crocantă deasupra, moale în interior și va avea o aromă intensă, extraordinară — chiar înainte de a adăuga alte ingrediente. Asta se datorează doar calității cărnii și fierberii la foc mic.



U C E R E

Acum 50 de ani, când publicul larg stăpânea arta culinară, lucrurile stăteau cu totul altfel. De fapt, dacă acum am fi la fel de informați pe cât erau oamenii de pe vremea aceea, nici n-ar fi nevoie să scriu această carte, însă prioritățile noastre legate de alimentație s-au schimbat. Întotdeauna mă surprinde cum, în zilele noastre, oamenii sunt la curent cu atâtea lucruri — calculatoare, muzică, modă — însă nu dau importanță la ceea ce înghit în fiecare zi. Dacă e vorba de carne, nu le pasă de unde provine animalul, cum a fost crescut sau cu ce a fost hrănit. Dacă vă duceți la supermarketul din cartier, veți vedea că, în ciuda tuturor eforturilor, o sumedenie de produse care conțin E-uri, aditivi, grăsimi hidrogenate și o grămadă de alimente fără nici o valoare nutritivă. Cartea de față este o încercare de a face ca prepararea și consumul alimentelor adevărate, naturale, sănătoase să redevină ceva normal. Și cu toate că poate suna bombastic sau poate crea impresia că pun prea mult accent pe mâncare, cred că am ajuns la un punct crucial: felul în care producem și gătim alimentele va avea un impact radical asupra generației următoare. Fie revenim la metodele naturale de alimentație, fie ne vom aventura tot mai mult într-un domeniu SF al producției de masă. Mă întreb adesea cum vor sta lucrurile peste, să zicem, trei sute de ani. Va fi mai bine sau mai rău? Oare oamenii de atunci se vor uita înapoi și ne vor considera niște nebuni? Ne vom sorbi cina cu paiul sau vom înghiți capsule? Mesele noastre vor consta doar din niște drajeuri colorate cu arome diferite?

Poate credeți că am luat-o razna! Adevărul este că, pe măsură ce aflu mai multe despre istoria alimentației, îmi dau seama că un lucru în privința căruia ar trebui să fim de acord cu strămoșii noștri este că mâncarea bună este importantă; a fost întotdeauna ceva esențial. Este un reper al festivalurilor, un liant al familiilor, un simbol al vremurilor bune sau rele. Vreau să spun că, de-a lungul istoriei, mâncarea a jucat un rol deosebit de important în gospodărie, în orașe, în diferitele culturi. Timp de mii de ani, agricultura din Marea Britanie a fost marcată de respect față de natură, totul decurgând în armonie, ceea ce a avut ca rezultat o alimentație bună și sănătoasă. Dar în prezent, în lumea tehnologiilor inteligente, a calculatoarelor și a agitației continue, mâncarea gătită acasă a început să conteze tot mai puțin. Cine s-ar fi gândit, cu decenii în urmă, că vom cumpăra mâncare semipreparată, preambalată, gata în câteva minute la cuptorul cu microunde? Asemenea lucruri ar fi fost considerate de domeniul SF, însă acum ele fac parte din viața noastră de zi cu zi. Firește, toate acestea sunt rezultatul cererilor unor generații care n-au învățat să gătească. Închipuiți-vă cât de uimiți ar fi fost străbunicii noștri să vadă câte ingrediente avem acum la dispoziție — din India, China, zona mediteraneană. Dar în același timp s-ar fi întrebat unde s-a ajuns dacă ar fi citit reclamele din revistele de specialitate

care descriu cum să îngrași animalele făcându-le să rețină mai multă apă... și imaginați-vă ce-ar fi crezut fermierii de odinioară despre practicile agricole de astăzi. V-ar fi spus că așa ceva e inadmisibil, că n-ar trebui să se întâmple niciodată. De ce să înghesui toate păsările într-o cămărușă unde n-au loc să se miște când Dumnezeu le-a dat picioare ca să alerge?

Gătitul ar trebui să fie pentru dvs. ceva la fel de firesc ca pentru părinții și bunicii noștri, iar singura șansă ca acest lucru să se întâmple este ca orele de gătit de la coală să redevină obligatorii. Este important să învățăm despre mâncarea sănătoasă, preparată acasă, înainte ca aceste informații să se piardă pentru totdeauna. Ce va fi în viitor? Vom avea sau nu mai multe opțiuni la dispoziție? Vom avea mâncare mai sănătoasă? Drept să spun, nu știu. Și cred că nici nu ne putem imagina ce vor mai născoci oamenii de știință și producătorii de masă.

Am scris această carte pentru a vă oferi câteva elemente de bază ale bucătăriei moderne. Vreau să vă încurajez să încercați ceva nou, să vă familiarizați cu câteva tehnici simple, să faceți alegeri în cunoștință de cauză. Vreau să cumpărați ingrediente bune și să vă dați seama când sunteți păcălit de un vânzător sau un supermarket care vă vinde marfă mediocră. Dar, mai mult decât atât, vreau să vă distrați — nu doar gătind și mâncând, ci și împărțind cu alții roadele muncii dvs. Vă voi oferi sugestii utile și rețete nemaipomenite, de la salate simple la preparate fantastice pentru mesele în familie. Vreau să vă mai arăt, de pildă, cum se tranșează un animal. Și vreau să înțelegeți mai bine diferitele metode de preparare a alimentelor.

Prin urmare, în cartea de față vă voi trata ca pe un elev de-al meu și vă voi învăța cum să gătiți cu îndemănare. Sper că aceste pagini vă vor oferi o nouă perspectivă asupra cumpărăturilor și a gătitului. Să gătești nu e un lucru greu sau rezervat unei elite. Trebuie doar să învățați câteva lucruri și, din când în când, să încercați ceva nou. Gândiți-vă puțin: dacă aveți noroc, veți trăi în jur de 75 de ani și în fiecare zi veți lua trei mese, așa că ar fi bine să învățați să gătiți cum trebuie și cu plăcere!

Câteva cuvinte despre mâncare și vin

Matt Skinner este specialistul în vinuri de la Fifteen și un coleg nemaipomenit. De la el am învățat mai multe despre vin decât de la oricine altcineva, deoarece explică totul foarte clar. Iată de ce l-am rugat să facă recomandări în ceea ce privește vinul pentru câteva dintre rețetele din această carte. Nu vă faceți griji, nu e vorba de liste de vinuri scumpe, pe care nu le veți găsi niciodată, ci de țări și varietăți de struguri, ca să puteți găsi ceva potrivit indiferent de locul de unde cumpărați vin.

De fapt, una sau două dintre rețete merg mai bine cu bere... și fiecare dintre noi are chef de o bere din când în când, nu-i așa? În orice caz, iată ce crede Matt:

- Să combini mâncarea cu vinul potrivit nu trebuie să fie complicat sau costisitor. De fapt, unele dintre cele mai bune combinații sunt și cele mai simple, iar deseori e vorba despre vinuri și ingrediente accesibile.
- Pentru ca vinul să meargă cu mâncarea, trebuie să știți câte ceva despre ceea ce mâncați, despre gustul pe care-l vor avea alimentele preparate și despre aromele esențiale. Și nu uitați că nu trebuie să se potrivească doar aromele, ci și texturile.
- Căutați mai întâi un furnizor bun de vinuri. Faceți cunoștință cu oamenii care lucrează acolo, explicați-le ce vă place să beți, spuneți-le care e bugetul dvs., apoi lăsați-i să aleagă ceva nou pentru dvs.
- Nu vă fie teamă să experimentați diferite vinuri. Cel mai bun mod de a învăța despre vin este să ieșiți din zona de confort și să încercați lucruri noi.
- Fiți deschis. Străduiți-vă să lăsați deoparte ideile preconceptuate despre anumite varietăți de struguri, soiuri sau regiuni. Încercați-le pe toate!
- Indiferent dacă vă plac sau nu, dopurile asigură păstrarea vinului în cele mai bune condiții, exact așa cum a intenționat producătorul. Cu siguranță ele nu arată că este vorba de un vin ieftin.
- Nu vă luați după ambalaj — acesta nu vă spune cât de bun sau de prost e vinul respectiv.
- E posibil ca vinul ecologic să fie la modă, dar n-o să vă salveze de mahmureală.

Dacă doriți să învățați mai multe despre vin, consultați cărțile lui Matt, *Thirsty Work* și *The Juice*.



Calitate în bucătărie

Iată o listă cu obiecte care, după părerea mea, sunt extrem de importante în bucătărie. Este vorba despre instrumente pe care le folosesc în fiecare zi și mă ajută să prepar mâncare mai bună, mai gustoasă. Vă promit că nu se vor acoperi de praf în fundul dulapului!

În primul rând, vreau să vorbesc despre aragaz. Mulți oameni uită că este unul dintre cele mai importante obiecte din bucătărie! Ca să gătiți bine, aveți nevoie de o sursă de căldură bună — iar un aragaz clasic este exact ceea ce vă trebuie. Este o sursă de căldură mai fiabilă decât plitele ceramice sau electrice, e mai ușor de controlat și puteți vedea exact ce se întâmplă. Prin urmare, dacă sunteți un bucătar corect, luați-vă un aragaz clasic.

Instrument de curățare rapidă Un instrument pentru curățare rapidă, în formă de U, reprezintă un ajutor neprețuit în bucătărie, indiferent dacă vreți să curățați legume, să radeți parmezan sau să tăiați făină subțiri de fenicul sau sparanghel. Rapid și precis, este un obiect genial.

Clești Cleștii vă permit să mânuiți mai bine carnea de pe grătar și sunt foarte utili pentru a apuca lucruri fierbinți sau a servi mâncarea.

Blender de condimente și mojar Ultima mea achiziție este un mojar, însă uneori dimensiunea și greutatea acestuia pot fi

descurajante. Blenderul de condimente este o versiune în miniatură a unui mojar și e foarte ușor de folosit. Ambele instrumente vă permit să zdrobiți tot soiul de ingrediente și să extrageți aroma din ele.

Cușite Acasă am trei cușite pe care le folosesc întotdeauna atunci când gătesc: un cușit de bucătărie de 25 cm, un cușita pentru legume și un cușit cu zimți. Ar trebui să vă cumpărați și un instrument de ascuțit. Nu-l folosiți însă pentru cușitele cu zimți, fiindcă le strică lama.

Robot de bucătărie Eu am unul pe care-l ador! Roboșii de bucătărie vă permit să tocați, să amestecați și să faceți piureuri, economisind o groază de timp; cu ajutorul lor, gătitul devine o joacă.

O oală mare O oală de dimensiuni mai mari, cu fundul gros, este foarte utilă atunci când gătiți pentru o petrecere, când preparați cantități mari de mâncare sau tocănițe. Ar trebui să existe câte una în fiecare gospodărie. ^a și sper că ați înțeles bine — nu e vorba despre o oală puțin mai mare, ci una uriașă.

Tigăi antiaderente Tigăile cele mai bune au un înveliș antiaderent, fundul gros și mâner rezistent la căldură. Cred că merită să investiți în câteva astfel de vase de diferite mărimi, fiindcă pot fi folosite la atâtea lucruri. Nu uitați să folosiți linguri de lemn, care nu afectează suprafețele

antiaderente. Dacă le agățați în loc să le așezați una peste alta, tigăile vor rămâne în stare bună.

O răzătoare bună În prezent se găsesc niște răzătoare moderne fantastice. Sunt nemaipomenite pentru a rade coaja de la fructe și tot felul de lucruri, de la ciocolată la cașcaval și nucșoară. Însă atenție la degete, fiindcă răzătoarea poate fi extrem de ascuțită.

Mixer pentru salată Multe persoane nu cumpără așa ceva, însă aparatele pentru amestecat salata sunt foarte importante pentru a prepara niște salate nemaipomenite. După ce spălați frunzele de salată, între acestea nu e bine să rămână apă, fiindcă vor fi insipide și sosul nu se va lipi de ele.

Boluri de amestecat Vreau să cumpărați un set întreg — fie din acelea ieftine, de metal, fie de porțelan. Le veți folosi tot timpul pentru a amesteca, marina și depozita alimentele în frigider. Căutați boluri cu unități de măsură în interior.

Planșetă de tocat Străduiți-vă să luați o planșetă de tocat groasă, din lemn. Poate fi destul de costisitoare (puteți s-o cereți cadou de ziua dvs.!), dar o veți folosi toată viața și va îmbătrâni frumos alături de dvs. Deși mai puțin frumoasă, e importantă și o planșetă din plastic pentru pește și carne, care să încapă în mașina de spălat vase.





salate



LUMEA SALATELOR

Cred că n-am ajuns să explorăm lumea salatelor nici măcar pe jumătate; este ca și cum i-am fi întrebat pe membrii formației Beatles în anii '60 dacă au rămas în pană de melodii! Sunt încă atât de multe lucruri de încercat, atât de multe lucruri care ne pot stârni entuziasmul. Orice e posibil și, ca să fim sinceri, câți dintre noi se aventurează să încerce și altceva decât o salată simplă de lăptuci, roșii, eventual cu câteva felii de ardei și ceapă verde? Avem impresia că salata nici nu contează prea mult, că e o simplă garnitură. Sper că până la sfârșitul acestui capitol veți înțelege cu adevărat minunata lume a salatelor. Puteți folosi atâtea ingrediente extraordinare — nu doar niște frunze plicticoase de salată verde și câteva felii de roșii.

Anul acesta am ținut un seminar despre salate la Fifteen, iar primul lucru pe care l-am făcut a fost să prepar cea mai plictisitoare salată cu puțință, prefăcându-mă foarte entuziasmat; apoi i-am invitat pe toți cei de față să guste din ea. „Cum vi se pare?” i-am întrebat. La început au rămas tăcuți, apoi au început să comenteze: „Rustică”, „Plină de culoare”, „Puțin cam... ieftină”, „Simplă, dar gustoasă...” La Fifteen îi încurajăm pe toți să spună ce cred cu adevărat — ce părere au despre aromele și texturile ingredientelor, ce le place și ce nu — și totodată să fie total deschiși față de ideile noi. Dar atunci băieții și fetele erau la început și nu prea așteptam ca ei să spună că salata mea era nemaipomenită sau mizerabilă. În cele din urmă, cineva a zis: „A tii, e cam plicticoasă. Parcă nu-mi spune nimic...” În sfârșit! S-a dat semnalul. Dintr-odată, toată lumea a prins curaj și a fost de acord cu primul. E cât se poate de adevărat: salatele preparate fără dragoste și atenție au acest mare defect — sunt plicticoase.

Mi-ar plăcea să pot spune că salata de salată verde, castraveți, roșii și eventual cu puțin ardei sau morcov ras, e doar o amintire de acum douăzeci de ani, dar ea continuă să fie salata cea mai comună din Marea Britanie; e garnitura obișnuită pe care o primești atunci când comanzi pește sau friptură cu cartofi prăjiți la majoritatea localurilor mai puțin pretențioase. Dar dacă privești puțin în jur, veți vedea că există atâtea ingrediente fantastice — italienești, thailandeze și așa mai departe. Nu există absolut nici un motiv pentru care o salată să nu fie la fel de interesantă ca orice alt fel de mâncare.

Sunt șanse ca salata aceea demodată să aibă alături o lingură de sos, cum ar fi sosul-cremă Heinz (un gen de maioneză). Când am început filmările la serialul TV *Jamie's School Dinners*, copiii nu mâncau salate deloc, fiindcă cele cu care erau obișnuiți nu aveau sos. Cum să ne supărăm pe copii că nu le place salata de vreme ce n-are nici un gust? O salată fără sos e doar o grămadă de legume tocate. E adevărat că un morcov poate fi transformat într-o salată de morcovi nemaipomenită, însă nu atunci când îl tăiați bucăți mari. Morcovul trebuie tăiat felii subțiri, delicate, cu o textură crocantă. După ce le-am arătat copiilor niște salate gustoase, simțeam că mi se frânge inima

de fiecare dată când îi auzeam spunând: „Ce bună e! N-am mai mâncat niciodată salată” și mai cereau o porție. Apoi i-am învățat să-și facă singuri așă ceva și astfel salatele au intrat în viața lor pentru totdeauna. Nu e deloc nepotrivit să puneți pe masă o salată în fiecare zi. Cel mai interesant este că-i puteți antrena și pe copii în prepararea ei, rugându-i să rupă frunzele sau să le amestece, ori să agite sosul într-un borcan. Își vor asuma cu bucurie sarcinile încredințate și vor mânca salata fără să facă mofturi.

Ca orice alt fel de mâncare, o salată este la fel de bună pe cât sunt ingredientele ei. Cumpărați ingrediente proaspete, colorate și de sezon, apoi gândiți-vă cum veți combina diversele gusturi: sărat, dulce, acru, amar. Cu sute de ani în urmă, mâncărurile aveau un gust amar mult mai pronunțat, dar ne-am dezobișnuit de el din cauza cantităților mari de zahăr și sare din alimentele procesate. În realitate, frunzele amărui precum cele de păpădie, cicoare de Treviso sau radicchio conferă o aromă deosebită unei salate, mai ales când o echilibrați cu ceva dulce-acrișor, precum oțetul balsamic, dar ele sunt totodată extrem de benefice pentru sănătate — mai ales pentru curățarea ficatului; iar dacă ficatul dvs. este fericit, întregul corp este fericit! Luați în considerare și gustul piperat. Nu cu mult timp în urmă, în Anglia nu se auzise de rucola, deși creștea de la sine în toate gardurile vii. Iar în zilele noastre se găsește la orice supermarket. În plus, puteți să combinați texturi diferite — ingrediente contrastante moi și crocante, aspre și delicate...

Să înțelegem aromele

Vreau să vă ajut să înțelegeți aromele, precum și toate ingredientele unei salate, de la brânză (nu mă refer la o mână de brânză Cedar rasă, ci la brânză sărată, o brânză cremoasă adăugată la sos sau niște mozzarella proaspătă, răcoritoare) până la nuci, semințe prăjite, murături și leguminoase. Puteți folosi pește — crud, fiert, afumat sau chiar din conservă, de exemplu ton — sau fructe de mare la grătar; carne, de la fâșii de confit rece de rață sau de pui la grătar până la costișă crocantă și cârnuri conservate precum prosciutto, bresaola și salam. De asemenea, în salate puteți adăuga fructe — de pildă, puteți combina mandarine cu carne afumată sau mere și rodii cu vânat afumat sau rață.

Dar ceea ce vreau în primul rând este să fiți deschis, creativ și să înțelegeți că unele ingrediente se potrivesc de minune cu altele, precum somon afumat și lămâie, ardei iute și mentă, nuci și brânză, portocală și rață, smochine cu prosciutto și mozzarella. Puțin îmi pasă ce se spune despre salate — dacă sunt aseasonate în mod inteligent și combină arome sau texturi diferite, precum sărat și dulce, crocant și moale, amar și afumat, vor fi un adevărat deliciu.

Ingredientele unei salate

Frunze

Majoritatea oamenilor asociază salata cu frunzele de salată verde. Toată lumea cunoaște salata verde sub formă de căpășană, cu mijlocul crocant și frunzele din exterior desfăcute, salata „frunză de stejar” (cu foile de forma unor frunze de stejar, tivite cu roșu), salata creșă și salata iceberg, care formează buchete strânse și e crocantă, dar destul de fadă — toate sunt ingrediente bune, dar cu nimic excepționale. Dacă vă uitați în jur, veți descoperi că există frunze cu mult mai interesante, care conferă unei salate culoare, dulceață, o textură crocantă, un gust amărui sau iute.

Salata romană, cu frunze lungi și crocante, bine strânse, împreună cu sora ei mai mică, salata verde fără căpășană, reprezintă următorul pas în lumea salatelor. Salata romană este vedeta celebrei salate Caesar, iar cu salata verde fără căpășană se poate prepara un cocktail de creveți fantastic.

Frunzele cu o aromă proaspătă, ușor amăruie, se potrivesc mai ales cu ingrediente sărate, consistente sau cremoase și în general vă oferă mai mult decât gustul lor. Frunzele interioare alb-gălbui ale andivei au o textură primăvărată încântătoare, cicoarea este nemaipomenit de

crocantă, frunzele de pădărie au o formă lunguiață uluitoare, iar salata italiană radicchio încântă prin culoarea ei rubinie și gustul amărui. Rucola are o aromă iute, piperată, puțin prea tare dacă nu o combinați cu altceva, dar puteți adăuga o cantitate mică într-o salată ca să-i dați un gust deosebit. Același lucru e valabil și pentru cresson sau untior, cu frunzele lui frumoase de culoare verde-închis, care conferă eleganță oricărei salate. Frunzele picante ca cele de mai sus merg foarte bine cu un sos dulce, dar suportă și arome iuți, precum muștarul sau hreanul.

Frunzele tinere de spanac și frunzulițele de sfeclă mangold brăzdate de vinioare roșii au o aromă nemaipomenită. Frunzele de muștar sunt lungi și verzi, cu margini purpurii și un gust ușor picant. Apoi mai este măcrișul, o veche legumă cu frunze aproape dată uitării, cu o aromă incredibilă de lămâi proaspete.

Aveți la îndemână atâtea posibilități, încât nu există nici o scuză! Încercați să folosiți altceva decât de obicei. Și, apropo, nu uitați că frunzele interioare sau mugurii de la aproape orice legumă sunt nemaipomeniți în salate. Varza de Savoia e fantastică, la fel ca și orice alte frunze tinere din familia verzei. Frunzulițele de sfeclă comestibilă sunt extraordinare. Se pot folosi și florile comestibile sau mlădițele crește de pe tulpina de mazăre.

Delicioase sunt și pătrunjelul, feniculul, menta, mărarul, chiar și vârfurile de cimbru sau maghiran. (Evitați însă florile de cartof, care nu sunt prea bune pentru sănătate — cartofii fac parte din familia solanaceelor și părțile aeriene sunt otrăvitoare, deși nu mortale). Dacă în ultimii douăzeci de ani ați mâncat doar salate plicticoase, nu e cazul ca și în viitorii douăzeci de ani să faceți la fel!

Prepararea și spălarea frunzelor de salată

Frunzele de salată trebuie spălate, fiindcă nu se știe niciodată cu ce au fost stropite, cine le-a atins sau ce s-a cuibărit în ele! În zilele noastre e bine să spălați și salatele cumpărate de la supermarket, chiar dacă scrie că sunt „prespălate”. Am auzit de la nutriționiști și persoane care lucrează la supermarket-uri că majoritatea salatelor comercializate acolo au fost spălate cu substanțe chimice similare clorului, care îndepărtează bacteriile, dar și elementele nutritive. Prin urmare, e mai bine să ne ferim de ele. Însă indiferent ce salată cumpărați și de unde, va trebui să o spălați — îmi pare rău că v-am dat vești proaste, dar trebuia să fiu sincer!

În primul rând, verificați dacă chiuveta este curată, apoi umpleți-o cu apă rece. Frunzele de salată sunt destul de fragile și se pot rupe ușor dacă nu le mânuiți cu atenție. Puneți frunzele în apă. Suflecați-vă mânecele și întoarceți

frunzele u^oor, apoi a^oezați o sită deasupra unui castron ^oi puneți frunzele în ea, ca să se scurgă. Uitați-vă pe fundul chiuvetei. Dacă s-a strâns multă murdărie, va trebui să repetați operația până când apa rămâne curată, pentru a fi sigur că ați îndepărtat toată mizeria. Când frunzele sunt curate ^oi scurse, trebuie să le uscați bine, altfel salata va fi îmbibată cu apă.

Dispozitivele pentru uscat salata sunt puțin costisitoare ^oi usucă frunzele în câteva secunde, dar dacă nu aveți a^oa ceva, puteți folosi un ^oervet de bucătărie. Puneți frunzele astfel pregătite în frigider sau într-un castron, acoperite cu un ^oervet umed, până când le veți folosi. O dată sau de două ori pe săptămână eu iau o grămadă de frunze de salată ^oi ierburi pe care le spăl ^oi le usuc. Apoi scot sertarul de plastic din partea de jos a frigiderului, îl câptu^oesc cu ^oervete de bucătărie ^oi a^oez acolo iubitele mele frunze de salată. Dacă aveți grijă de ele, î^oi vor păstra prospețimea timp de două până la patru zile. Îmi place tare mult să am oricând la îndemână un amestec de frunze de salată curate.

Legume

„N-am mai mâncat niciodată salată făcută doar din crudități”, mi-a spus un elev atunci când bunul meu coleg Pete Begg ne-a prezentat una dintre salatele lui preferate (rețeta se găsește la pagina 43). Însă legumele crude sunt nemaipomenite într-o salată. Pineți însă cont de faptul că pot fi destul de tari, a^oa că trebuie tăiate felii foarte subțiri sau date pe răzătoare. Curățați ardeii de semințe, mai ales pe cei iuți, ca să nu aveți surpriza să vă ia gura foc.

^oi legumele fierte pot fi un ingredient fantastic într-o salată. Mazărea, fasolea, sparanghelul ^oi porumbul, fierte foarte puțin, conferă culoare ^oi o textură crocantă. Puteți folosi felii de dovlecei la grătar sau bucățele de dovleac prăjit, dulci ^oi lipicioase — sunt nemaipomenite cu un sos de oțet balsamic.

Ierburi aromate

Pur ^oi simplu le iubesc. Atât de mult, încât le-am dedicat două pagini la sfârșitul cărții (vezi paginile 432-433). Ierburile aromate delicate merg de minune în salate — e suficient să le rupeți bucățele în ultimul moment. Ierburile mai lemnoase ^oi mai tari, precum dafinul, rozmarinul ^oi cimbrul, merg mai bine la mâncăruri gătite, de^oi puteți adăuga în salate vârfuri de cuișt de rozmarin ^oi cimbru, tocate foarte mărunț (mai ales alături de o brânză sărată, sfărâncioasă).



Sosuri

Ce este un sos? Din punctul meu de vedere, este ceea ce leagă ingredientele salatei, dându-i unitate. Pune în evidență aromele și totodată le intensifică. Într-o zi făceam o tocăniță de pui, care clocotea în cuptor, așteptând strugurii și tarhonul pe care urma să le adaug spre sfârșit. Fiind cu capul în nori, am amestecat strugurii și tarhonul cu lămâie și ulei, plus sare și piper, de parcă aș fi făcut salată. Abia după ce le-am vărsat peste pui mi-am dat seama de greșeală, dar am mâncat totuși tocănița și mi s-a părut pur și simplu incredibilă. Tarhonul pe care-l folosisem cu toată convingerea ca ingredient pentru salată avea alt gust decât atunci când îl foloseam pe post de condiment. Tocănița a fost absolut delicioasă și peste o săptămână figura în meniul de la restaurant!

Cel mai interesant a fost faptul că niciodată nu mă gândisem că tarhonul ar fi putut fi atât de special. Era însă nevoie de puțină consistență, așa că pe lângă struguri am mai adăugat niște parmezan. Era bun, dar tot mai trebuia ceva, așa că am încercat niște brânză ricotta sărată — și a fost perfect. Chiar le-am oferit o porție unor critici culinari și le-a plăcut. Cu numai patru ingrediente (însă de o calitate excepțională) — ricotta, struguri, tarhon și sos cu lămâie și ulei — puteși prepara o salată nemaipomenită. E foarte

simplă, dar „bagheta magică” este sosul.

Există mii de sosuri gata preparate, majoritatea mustind de usturoi uscat, ierburi fade și oțet ieftin, plus tot soiul de emulsifanți gen amidon și gumă. Cu doar jumătate din prețul unui borcan de sos, puteși cumpăra ingredientele de bază pentru propriul dvs. sos, mult mai bun decât orice produs din comerț, indiferent ce ar scrie pe etichetă. Vă mai trebuie doar un borcan gol în care să amestecați sosul.

Ulei

Pe când eram copil, uleiul de măsline era ceea ce se punea în urechi înainte ca asistenta să le curețe cu seringă! Prin urmare, până la vreo 14 ani, sosul cu care eram obișnuit consta din patru părți ulei de floarea-soarelui plus o parte oțet de mazăre și o lingură uriașă de semințe de muștar. Era destul de agresiv; acum însă există atâtea feluri fantastice de ulei și oțet, care vă permit să preparați sosul dorit — delicat, picant sau fructat.

Uleiul de măsline are o culoare profundă, verde sau auriu, putând fi delicat și aromat, cu gust de fructe sau piperat, în funcție de țara sau zona din care provine, de soiul măslinelor și de gradul de rafinare. Dacă e posibil, folosiți ulei extravirgin, acesta având cea mai

bună aromă. Ori încercați uleiul de avocado — verde-deschis, dulce și cu un ușor iz de nucă.

Uleiul de floarea-soarelui, uleiul vegetal și cel de arahide sunt foarte bune pentru un sos vinegretă simplu. Nu au arome puternice și se potrivesc cu aproape orice ingredient.

Uleiul de nuci și cel de alune dau salatelor o aromă uluitoare, dar sunt puternice și destul de costisitoare; e bine să le combinați cu un ulei vegetal mai ușor, în proporția de 1 parte ulei de nuci și trei părți ulei vegetal.

Uleiul de susan este preparat din semințe de susan prăjite și zdrobite și este folosit foarte mult în bucătăria asiatică; fiind la rândul lui destul de puternic, e bine să-l diluați cu un ulei vegetal oarecare.

Oțet

Pe lângă oțetul de vin alb și de vin roșu și oțetul de cidru, care în general sunt de aceeași calitate ca vinul sau cidrul din care sunt preparate, puteși opta pentru oțetul de orez, folosit la salate și murături în toată Asia de est.

Oțetul balsamic, care poate fi produs doar la Modena, în nordul Italiei, este făcut din suc de struguri obținut prin presare, fermentat în butoaie de lemn timp de ani întregi, până când devine dulce și

consistent, păstrându-și însă izul acri^oor. Însă de fapt nici nu e nevoie să folosiți oțet; puteți opta pentru zeama de citrice. Cea mai bună e zeama de lămâie, fiind aproape la fel de acră ca oțetul, sau zeama de lămâi verzi.

Un sos de bază

Începeți întotdeauna cu o proporție de o parte oțet și trei părți ulei, plus câteva prafuri de sare și piper. Puneți ingredientele într-un borcan cu capac curat, și agitați-le bine — sau bateți-le într-un bol. Cu cât îl bateți sau scuturați mai bine, cu atât sosul va fi mai emulsificat și ingredientele se vor separa mai greu. Dacă n-ați adăugat produse lactate, ierburi proaspete sau usturoi crud, sosurile preparate în casă se pot păstra pe termen nelimitat la frigider; rețineți însă că uleiul și oțetul se vor separa, a^oa că înainte de utilizate va trebui să le amestecați din nou.

Echilibrul

Turnați sos peste câteva frunze de salată și gustați. E nevoie de mai mult oțet? Sau e prea acru? (În acest caz mai adăugați puțin ulei.) Continuați să gustați și să echilibrați. Căutați combinația corectă de ulei și prospețime dată de oțet care va scoate în evidență salata dvs. Apoi vedeți dacă mai e nevoie de ceva: puțin ardei iute tocat, ceapă sau usturoi zdrobit? Ele dau sosului o notă rustică și merg bine cu rădăcinoase sau

carne. Sau ce-ați spune despre niște ierburi aromate tocate sau condimente măcinate? Coriandrul și chimionul merg de minune într-un sos de genul celor din Orientul mijlociu. Însă mai întâi va trebui să le zdrobiți. Prăjiți puțin condimentele într-o tigaie uscată, până când își eliberează aroma (aveți însă grijă să nu le ardeți!), apoi puneți-le într-un mojar și pisați-le.

Poate că dvs. preferați clasicul muștar: mai blând, ca muștarul de Dijon, dulce și cu boabe întregi, sau muștarul englezesc iute — însă puneți doar o cantitate mică, dacă nu vreți un sos cu gust puternic de muștar. Pentru a obține un sos gros, cremos, adăugați o lingură de smântână sau iaurt.

Mie îmi place să iau un ingredient care e prea amar, sărat sau dulce și să-l transform în ceva mai comestibil, echilibrându-l cu ajutorul unei arome diferite. Împreună cu elevii mei, am pus pe grătar niște salată treviso, cu frunze amăruie, care e înrudită cu radicchio. Gustul afumat (salata e și mai bună dacă o frigeți pe grătarul cu cărbuni) a mai tăiat din amăreală. Le-am dat elevilor din jur să guste din frunze, iar de pe fețele lor se putea citi cu ușurință! Salata era mult prea amară și n-avea nici un haz. Apoi am preparat un sos picant, cu vârfuri de rozmarin, usturoi, oțet balsamic dulce și niște ulei de măsline cu un puternic gust fructat

— și s-a întâmplat un miracol. Ce schimbare! Dintr-odată, toată lumea ronțăia încântată din salata treviso cu sos! Rețeta o găsiți în cartea mea *Cu Jamie în Italia*.

Asezonarea salatei, adică „degetele fermecate“

În primul rând, amestecați sosul cu salata chiar înainte de servire, altfel totul se va transforma într-un terci puțin apetisant. Dacă nu asezonați salata corespunzător, va avea un gust mizerabil; „corespunzător“ înseamnă ca fiecare frunză și fiecare ingredient să fie îmbrăcat, dar nu înecat în sos. Pentru aceasta, maeștri culinari pun mai întâi sosul în castron și abia apoi adaugă salata, dar dacă nu știți sigur de cât sos e nevoie, puneți mai întâi salata și apoi adăugați suficient sos cât să îmbrăcați în el toate ingredientele. După aceea introduceți degetele (curate!) în castron și amestecați salata ușor, foarte atent la ceea ce faceți. Rotiți mâinile, apoi scuturați degetele ca atunci când sunteți nervos. Indiferent cum sunteți — mare, mic, mai aspru sau mai blând — vreau să vă fluturați degetele astfel încât să asezonați salata fără să sfâșiați frunzele. Haideți, încercați — chiar dacă citiți această carte în pat! Iar dacă partenerul/partenera dvs. crede că ați luat-o razna, faceți-i cu ochiul și spuneți-i că ați învățat să faceți vrăji!

Sos cu lămâie și ulei

Iată un sos clasic, delicat, bun la toate, delicios în salate cu ierburi aromate sau cu somon afumat. Pentru a profita de aroma lui, folosiți-l în intervalul de 24 de ore de la preparare.

3½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
(zeama de la aproximativ o lămâie)
10 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți zeama de lămâie și uleiul într-un borcan și adăugați condimentele. Înșurubați strâns capacul și scuturați borcanul. Încercați sosul pe o frunză de salată și potriviți condimentele.

Sos cu oțet balsamic

Excepțional pentru salate italienești, salate din frunze verzi și antipasti (aperitive).

3½ linguri oțet balsamic bun
10 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți oțetul balsamic și uleiul într-un borcan, condimentele și scuturați bine. Încercați sosul pe o frunză de salată și potriviți condimentele, dacă e nevoie.

Sos sicilian

E nemaipomenit cu o salată caldă de ton la grătar sau cu fructe de mare. Nu trișați — storceți chiar dvs. portocalele!

1½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
1½ linguri zeamă proaspăt stoarsă de portocale
obișnuite sau roșii
10 linguri ulei de măsline extravirgin
câteva vârfuri de cușit de oregano uscat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți toate ingredientele într-un borcan și scuturați bine. Gustați sosul și potriviți condimentele.

Sos franțuzesc cremos

Merge de minune cu salate din frunze verzi și frunze amăruie, ca andiva sau radicchio.

5 linguri oțet de vin alb
4 linguri ulei de nuci
115 ml smântână
o linguriță muștar de Dijon
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de frunze de pătrunjel tocate
8 linguri ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate

Puneți toate ingredientele într-un borcan. Scuturați, gustați și condimentați din nou dacă e nevoie. Poate fi nevoie să adăugați puțin oțet sau ulei.

Sos picant cu oțet

E delicios în salate cu brânză sau cu friptură rece de vită.

8 linguri oțet de vin alb
2 cuișoare
1 anason stelat
10 linguri ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Turnați oțetul într-o tigaie și adăugați cuișoarele, anasonul stelat și puțină apă. Aduceți la fierbere și lăsați să fiarbă până când lichidul scade la jumătate. Lăsați oțetul să se răcească, apoi turnați-l într-un borcan. Adăugați uleiul, sare și piper. Înșurubați bine capacul și scuturați borcanul. Gustați și mai adăugați ulei sau oțet, dacă e nevoie.



Sos japonez

E grozav cu tălpei reci sau salată caldă de calamar.

70 g ceapă, curățată și tocată mărunt
3 linguri sos de soia
2 linguri oțet de orez
½ linguriță zahăr tos
¼ linguriță pulbere de muștar englezesc
1 lingură ulei din sămburi de struguri
1 lingură ulei de susan
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele într-un borcan cu capac. După ce s-a dizolvat sarea, adăugați 2 linguri de apă, scuturați și condimentați din nou dacă e nevoie.

Sos cu ardei iuși copți

E fantastic cu o salată din rădăcinoase crocante și cu ierburi aromate.

3 ardei iuși proaspeți roșii
10 linguri ulei de măsline extravirgin
3½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
frunzele de la o legătură mică de mentă proaspătă, tocate mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Împungeți ardeii iuși cu vârful unui cuțit ascuțit — astfel nu vor exploda în timpul coacerii. Folosind o pereche de clești, țineți ardeii, pe rând, în flacăra de la aragaz până când se înnegresc și se acoperă de bășicuțe. Dacă nu aveți un aragaz clasic, frigeți-i sub grătarul fierbinte. Apoi puneți ardeii într-un bol mic, acoperiți cu folie de plastic și lăsați-i să stea 15 minute în aburi. Astfel se vor curăța foarte ușor.

Curățați ardeii, tăiați-i și îndepărtați toate semințele albe. Aruncați-le, apoi tocați mărunt pulpa ardeilor. Puneți-i într-un bol, adăugați uleiul, zeama de lămâie și menta și amestecați bine. Condimentați după gust.



Maioneză

Maioneza nu este chiar un sos, fiindcă poate fi folosită la tot felul de preparate, dar m-am gândit să pun aici rețeta de bază ca să vă fie la îndemână, atât pentru capitolul de față, cât și pentru restul cărții. Maioneza merge de minune cu salata coleslaw (vezi pagina 38) și alte salate robuste, dar e delicioasă și cu o tocăniță de pește (vezi pagina 208) sau croștini cu crab (vezi pagina 273). Cel mai bun lucru în legătură cu maioneza este faptul că o puteți modifica după plac, adăugând ierburi aromate, mirodenii sau usturoi. La început poate fi destul de greu să o nimeriți, dar cu puțină perseverență veți reuși!

Primele dăți când faceți maioneză, vă recomand să înlocuiți jumătate din uleiul de măsline cu un ulei vegetal sau ulei de floarea-soarelui. Pentru început, adăugați uleiul vegetal sau de floarea-soarelui, picătură cu picătură, trecând la uleiul de măsline abia după ce maioneza începe să se lege. Cu alte cuvinte, dacă maioneza se taie, n-o să pierdeți minunatul (și costisitorul) ulei de măsline. Când căpătați mai multă încredere, puteți mări cantitatea de ulei de măsline la 425 ml, folosind doar 140 ml ulei vegetal sau de floarea-soarelui. Când vă simțiți stăpân pe procedură, folosiți numai ulei de măsline. Puteți chiar să treceți la ulei de măsline extravirgin; astfel maioneza dvs. va avea o aromă mai puternică.

P.S. Maioneza la borcan nu e rea — și eu mai folosesc uneori, când mă grăbesc — dar la ocazii speciale nimic nu se compară cu sosul preparat de dvs.!

Puneți gălbenușul de ou și muștarul într-un castron și amestecați-le — puteți folosi robotul de bucătărie sau un tel clasic. În timp ce amestecați, începeți să adăugați uleiul de măsline, foarte încet, picătură cu picătură, având grijă să încorporați fiecare strop înainte de a-l adăuga pe următorul. După ce ați adăugat circa 3 linguri de ulei și amestecul începe să se îngroașe, puteți turna restul de ulei într-un fir subțire, continuu. Poate fi de ajutor să rugați pe cineva să țină castronul în timp ce dvs. turnați ulei și amestecați.

Dacă maioneza se taie, o puteți reface adăugând puțină apă fierbinte, dar după părerea mea cel mai bine este să o luați de la început și, când începe să se îngroașe, adăugați treptat maioneza tăiată. Astfel n-o să faceți risipă de ingrediente!

După ce ați încorporat tot uleiul, adăugați niște zeamă de lămâie și condimentați după gust. Când maioneza e gata, puneți-o imediat în frigider și țineți-o acolo până la utilizare.

1 ou ecologic mare
o linguriță muștar de Dijon
circa 565 ml ulei de măsline
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Salată crocantă simplă

Curățați fasolea verde de capetele dinspre tulpină, lăsând codițele, și fierbeți-o timp de 3-4 minute în apă clocotită și sărată, apoi scurgeți-o și lăsați-o deoparte să se răcească. Între timp, spălați și uscați frunzele de salată. Curățați castravetele și morcovul. Tăiați castravetele în două pe lungime și îndepărtați partea din mijloc. Tăiați castravetele și morcovul felii subțiri. Tăiați tulpina de țelină felii subțiri, pe lungime.

Pentru a servi, amestecați toate ingredientele și adăugați o cantitate suficientă din sosul ales, având grijă ca legumele să fie îmbrăcate în sos.

2 porții

o mână de fasole verde fină
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o căpățână de salată romană
½ castravete
un morcov
o tulpină fragedă de țelină, împreună cu frunzulițele galbene
o mână de frunze de pătrunjel proaspăt
sos cu oțet balsamic, sos cu lămâie și ulei sau sos franțuzesc cremos (vezi rețetele la pagina 24)



Salată simplă de verdețuri

Curățați bulbul de fenicul, punând frunzele deoparte, și tăiați-l felii subțiri. Spălați și uscați frunzele de rucola, păpădie, creson și sfeclă. Îndepărtați capetele lemnoase ale firelor de sparanghel (se vor rupe în mod natural exact acolo unde trebuie). Folosind un dispozitiv pentru curățare rapidă, tăiați fiecare fir de sparanghel în fâșii subțiri.

Puneți fâșiile de sparanghel într-un bol împreună cu felile de fenicul, frunzele de fenicul, frunzele de salată și ierburile. Adăugați sos și amestecați bine totul, având grijă ca toate ingredientele să fie îmbrăcate în sos. Asta-i tot. Simplu, dar deosebit!

2 porții

½ bulb fenicul

o mână de rucola

o mână de frunze de păpădie

o mână de creson

o mână de frunzulițe de sfeclă

4 fire de sparanghel

o mână de hasmașuchi sau pătrunjel proaspăt

sos cu lămâie și ulei sau sos franțuzesc cremos (vezi rețetele la pagina 24)



Salată fantastică de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola

Salata asta îmi place la nebunie. Puteți s-o serviți ca pe un aperitiv delicat la o petrecere sau, și mai bine, ca pe o gustare rapidă sâmbătă la prânz. Dacă găsiți la piață hrean proaspăt, trebuie neapărat să-l încercați — are un iz iute nemaipomenit, care înțepă nările. În prezent, bresaola se găsește la aproape orice supermarket, deci procurarea ei n-ar trebui să fie o problemă, și e o carne destul de slabă.

Fierbeți cartofii noi într-o oală cu apă clocotită și sărată. Scurgeți-i și lăsați-i 5 minute să se răcească puțin, în timp ce pregătiți restul ingredientelor.

Turnați cea mai mare parte din zeama de lămâie într-un castron mare și adăugați un praf de sare, niște piper, țelină, pătrunjelul tocat și hreanul. Adăugați smântâna. Taiati cartofii în jumătăți sau sferturi cât sunt calzi și puneți-i în castron. Condimentați atent cu sare și piper, apoi amestecați bine totul. Gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați niște zeamă de lămâie; trebuie să găsiți echilibrul potrivit între lămâie și hrean. Aromele se vor armoniza în timp ce ingredientele salatei stau în sos.

Între timp, așezați pe fiecare farfurie câte 6 felii de bresaola sau friptură rece de vită, uor suprapuse, puneți deasupra niște salată, apoi trageți în sus marginile feliiilor de carne, ca în imaginea alăturată. Presărați tarhon și frunze de țelină, stropiți cu puțin ulei de măsline și serviți.

4 porții

700 g cartofi noi, răzuți de coajă

sare de mare și piper
negru proaspăt măcinat
zeama de la 2 lămâi

½ tulpină fragedă de
țelină, tăiată felii subțiri,
plus frunzulițele galbene

o legătură de pătrunjel
proaspăt

2-3 lingurițe cu vârf de
hrean ras

3 linguri cu vârf de
smântână

24 felii de bresaola
(mușchi file de vită sărat

și uscat la aer) sau
friptură rece de vită

o legătură de tarhon
proaspăt

ulei de măsline extravirgin

