

Garnituri

Respectiv pentru ucenici și cărți

ACADEMIA
BARILLA



Garnituri

ACADEMIA
BARILLA

ACADEMIA BARILLA

AMBASADORI MONDIALI

AI GASTRONOMIEI ITALIENE

Academia Barilla este o mișcare la nivel mondial care și-a propus să protejeze, să dezvolte și să promoveze cultura și autentică bucătărie regională a Italiei. Pornind de la conceptul „Food as Culture”, Academia Barilla oferă o imagine panoramică a Italiei, grație unei metode exclusive care include:

- un centru culinar de ultimă oră în Parma, Italia;
- programe turistice pentru iubitorii artei culinare și cursuri practice de gătit;
- cea mai mare bibliotecă gastronomică italiană din lume și o colecție istorică de meniuri;
- un portofoliu de produse alimentare artisanale de primă calitate;
- programe de atestare culinară la nivel mondial;
- servicii corporative pentru clienți și programe de *training*;
- activități de *team building*;
- o mare varietate de cărți de bucate italienești.

Vă mulțumim și vă așteptăm cu plăcere în Italia!



Libris .ro CUPRINS

Respect pentru oameni și cărți



ACADEMIA BARILLA	2
GARNITURI	8
Sparanghel cu sos de ouă	12
Anghinare à la Cavour	14
Anghinare romană în stil evreiesc	16
Rapini la tigaie	18
Cepe umplute	20
Cepe glazurate în vin Marsala	22
Condiglione	24
Fasole albă italiană cu salvie	26
Fasole fava (bob) cu anșoa	28
Fenicul la cuptor	30
Flori de dovlecel pane	32
Inele de cartofi	34
Legume în crustă	36
Ciuperci prăjite	38
Iahnie de fasole cannellini	40
Salată de sfeclă roșie	42
Salată de conopidă	44
Salată de lampascioni	46
Salată de mango cu ardei galbeni și morcovi	48
Salată de Crăciun	50
Salată de pere cu parmezan	52
Salată de pere cu Gorgonzola și nuci	54
Salată de rucola cu parmezan	56
Turnuleț de cartofi la grătar	58
Parmigiana cu vinete	60
Cartofi prăjiți	62
Cartofi umpluți cu brânză de capră	64
Peperonata	66

Ardei umpluți în stil sicilian	68
Cleocare romană cu sos de anșoa	70
Plureuri de cartofi	72
Ratatouille	74
Rösti	76
Sufleu de varză	78
Varză roșie la cuptor	80
Flan de praz cu fondue de brânză Taleggio	82
Dovlecei prăjiți și marinați	84
Dovlecei cu brânză ricotta	86
Dovlecei dulci-acrișori	88
Dovlecei marinați	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

Încă de la începuturile ei, bucătăria italiană a fost îndrăgostită de legume și verdețuri. Este o veche și lungă poveste de iubire, nu doar o pasiune trecătoare. Iar *Bel Paese* („frumoasa țară”, cum își numesc italienii patria) se poate mândri, pe întreg teritoriul ei, cu o varietate de produse agricole: radicchio (cicoare roșie) de Treviso, nu numai frumoasă ca aspect, dar și delicioasă la gust, roșii *cherry* de Pachino, inventate, spune legenda, de o zeităte mediteraneeană; și fasole albă *cannellini* din Abruzzo, mici perle strălucitoare pline de aromă. Mai găsești totodată cepele dulci de Boretto, anghinarea romană, minunata fasole fava (bobul) din regiunea Marche – și lista poate continua. Destinul legumelor italienești va deveni și mai bogat și mai important, deoarece în ultimii ani mulți oameni au optat pentru o dietă vegetariană – din motive de sănătate, de protejare a mediului sau etice – reducând sau eliminând consumul de carne și pește (iar, în unele cazuri, chiar și pe cel de produse lactate).

În cadrul unei mese în stil italian, legumele sunt utilizate nu numai în prepararea diverselor feluri din meniu, dar și ca protagoniste ale garniturilor care însoțesc felul principal de mâncare, bazat de carne sau pește. Legumele pot fi savurate crude sau gătitе: fierte în aburi, înăbușite, sotate, gratinate, marinate, prăjite, preparate ca *trifolati* (tăiate în felii subțiri și sotate cu usturoi, ulei de măsline și pătrunjel) sau fripte pe grătar.

Conceptul de garnitură este relativ recent – apărut în ultimele două secole. Cu toate acestea, în Roma antică, de exemplu – potrivit poetului Petronius în romanul său *Satyricon* – erau servite la mesele celor bogați frunze de smochin rulate și umplute cu un amestec de legume fierte și boabe de leguminoase pasate. Este posibil, totuși, ca ele să fi avut rolul de fel principal și nu de acompaniament la un preparat mai „consistent”.

Dacă este aleasă cu grijă, orice garnitură poate îmbogăți gustul unui fel de mâncare, dar, în același timp, poate fi și un preparat de sine stătător, mai ales dacă legumele sunt „potențate” de prezența unei proteine cum ar fi brânza sau ouăle, ca în gustoasele *parmigiana* cu vinete și flăn de praz cu *fondue* de brânză Taleggio. Garniturile pot avea și un rol singular, chiar și cele care constau numai din leguminoase, cum ar fi fasole albă italiană cu salvie. Când leguminoasele sunt combinate cu cereale, cum ar fi cele oferite de o felie de pâine, putem beneficia de o proteină de înaltă calitate (comparabilă cu cea animală), și astfel garnitura devine un fel principal. Evident, dacă garnitura este prezentată ca atare, porția ar trebui să fie mai mică, pentru a păstra o armonie a proporțiilor cu felul principal pe care îl însoțește. Dacă, în schimb, își va asuma demnitatea unui fel principal, cantitatea servită poate fi mărită.



Pentru a crea o stare de spirit convivială – acea atmosferă confortabilă, de conversație, voie bună, gesturi ample și exuberanță, care sunt atât de tipice meselor italienești – garnitura nu ar trebui servită în porții individuale, ci într-un singur castron mare, care poate fi trecut de la un comesean la altul. Și, pentru ca efectul să fie maxim, ar trebui să respectați câteva reguli. În primul rând, alegeți garnitura fie pentru afinitatea, fie pentru contrastul ei cu felul principal, dar niciodată pentru omogenitate, astfel încât preparatul să-și găsească locul „în fața” sau „pe lângă” felul principal. Apoi, ori de câte ori este posibil, garnitura ar trebui să ofere varietate, conținând de la trei până la opt ingrediente. Și, în fine, ar trebui preparată cu ingrediente de sezon, eventual, din producția locală.

Pentru acest volum, Academia Barilla, un centru internațional dedicat conservării și promovării gastronomiei italienești, a selectat 40 dintre cele mai bune rețete de garnituri din tradiția culinară italiană. Ele se remarcă printr-o bogăție de culori, texturi și arome; un deosebit respect pentru calitatea excepțională a ingredientelor de bază; simplitatea preparării care creează prin ea însăși eleganță; și, mai presus de orice, plăcerea împărtășită cu ceilalți.

Unele garnituri sunt deseori preparate ca acompaniamente la felurile principale. De exemplu, piureul de cartofi este servit în mod tradițional în Italia cu cârnați de porc prăjiți, cum ar fi *cotechino*, sau cu *zampone* (picloare de porc). Chiar și așa, această delicată garnitură poate fi combinată la fel de bine cu alte preparate din carne sau cu orice vă sugerează intuiția, de la pește prăjit până la un platou cu brânzeturi (de preferat o selecție aleasă, cu gusturi intense). Un alt exemplu bun este *lampascioni* (ceapă sălbatică), cu bulbii ei care seamănă cu niște cepe mici, dar cu un gust ușor mai amar, tipic pentru bucătăria din Puglia și Basilicata. Ele sunt frecvent combinate cu preparate din carne, dar nimic nu ne împiedică să le servim cu un sortiment bogat de feluri principale. Legumele care pot fi prăjite în pesmet sau în aluat, cum ar fi anghinarea sau conopida, sunt ideale pentru carnea albă sau peștele alb, dar se potrivesc de minune și lângă o brânză *ricotta* cremoasă. Și, în timp ce o salată de crudități este excelentă alături de preparate proaspete de vară, cum ar fi *carpaccio* de carne sau de pește, ea poate da un plus de savoare unei fripturi suculente la cuptor sau unei combinații apetisante de fructe de mare trase la tigaie.



SPARANGHEL CU SOS DE OUĂ

Timp de preparare: 15 minute Timp de gătire: 8 minute

Dificultate: redusă

4 PORȚII

1 kg sparanghel

3 ouă mari, fierte tari

2 fileuri de anșoa, clătite și tăiate mărunt

1 lingură capere, tăiate mărunt

zeama de la 1 lămâie

100 ml ulei de măsline extra-virgin

sare și piper după gust

Curățați sparanghelul, legați-l în buchețele și puneți-l cu vârfurile în sus într-o oală înaltă și îngustă.

Adăugați apă rece cât să acopere 2/3 din tulpini și lăsați-l să fiarbă la foc mic aproximativ 8 minute.

Tăiați ouăle fierte în jumătate și separați gălbenușurile de albușuri. Pasați gălbenușurile printr-o sită deasupra unui bol, adăugați 2 linguri de zeamă de lămâie și, foarte încet, amestecând continuu, turnați ulei de măsline până obțineți un sos subțire.

Tocați mărunt albușurile fierte și puneți jumătate din cantitate în sosul de gălbenușuri (păstrând cealaltă jumătate pentru garnisire). Adăugați caperele și fileurile de anșoa, condimentați cu sare și piper și adăugați zeamă de lămâie după gust. Turnați sosul într-o farfurie, apoi aranjați deasupra sparanghelul, cald sau rece, după preferință. Garnisiți cu restul de albușuri tocate.



ANGHINARE À LA CAVOUR

Timp de preparare: 20 de minute Timp de gătire: 10 minute

Dificultate: redusă

4 PORȚII

8 bucăți **anghinare tânără (baby)**

2 **ouă** mari, fierte tari

1 legătură **pătrunjel**

zeama de la 1 **lămâie**

2 **fileuri de anșoa**, clătite bine

4 linguri **unt nesărat**

parmezan (Parmigiano-Reggiano) ras, cât este necesar

Încălziți cuptorul la 200°C.

Curățați anghinarea tăind cel puțin 1/2 cm din vârful frunzelor și de la bază și îndepărtați frunzele tari exterioare de la bază. Fierbeți anghinarea într-o oală cu apă sărată și zeamă de lămâie timp de aproximativ 15 minute; lăsați-o să se scurgă.

Topiți 1 lingură de unt. Stropiți anghinarea cu untul topit și dați căpățânile prin parmezan ras. Puneți-le apoi într-o tavă și coaceți-le în cuptor câteva minute, până ce brânza prinde o culoare aurie.

Tocați mărunț ouăle împreună cu 1 lingură de frunze de pătrunjel și fileurile de anșoa. Topiți cele 3 linguri de unt rămase într-o tigaie mică și adăugați amestecul de ouă, pătrunjel și anșoa. Amestecați bine și turnați peste anghinare. Serviți fierbinte.

