

JAMIE GĂTEȘTE ÎN ITALIA



DIN INIMA BUCĂTĂRIEI ITALIENEȘTI



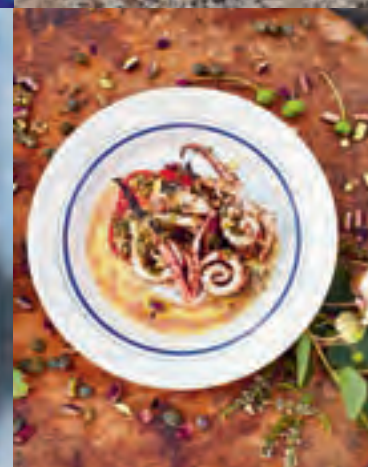
CUPRINS

INTRODUCERE	7
ANTIPASTI	10
SALATE	52
SUPE	76
PASTE	92
OREZ & GĂLUȘTE	146
CARNE	184
PEȘTE	238
GARNITURI	274
PÂINE & ALUATURI	294
DESERTURI	328
REȚETE DE BAZĂ	366
INDEX	394

DEDICATĂ LUI GENNARO CONTALDO ȘI REGRETATULUI ANTONIO CARLUCCIO

Fiind îndrăgostit de mâncarea italienească de peste 25 de ani, cui altcuiva puteam să dedic această carte? Antonio a fost primul meu patron la Londra și, în timp ce lucram pentru el, l-am întâlnit pe Gennaro, cel dintâi mentor al meu, iar acum, cel mai bun prieten. Ambii mi-au insuflat o pasiune formidabilă pentru toate bunătățile care provin din însoțita Italie. Ținând cont că, din păcate, Antonio s-a stins din viață în 2017, am simțit că se cuvine să dedic volumul de față acestor doi oameni dragi mie, prieteniei pe care mi-au arătat-o și tuturor lucrurilor făcute de ei pentru a celebra gătitul în stil italian, ridicându-l la nivel de excelență pe întregul mapamond.







VIVA L'ITALIA!



Iubesc Italia din străfundul sufletului, pur și simplu nu mă pot sătura de ea, iar în paginile următoare veți găsi cele mai minunate rețete descoperite de mine în Peninsula. Toate oferă din plin aromă și bucurie, ajutându-vă să pregătiți mâncăruri ce vă vor face cu adevărat fericiți. Ideea este să ajungeți în inima bucătăriei italienești și, mai mult, să celebrați plăcerea absolută a meselor extraordinare specifice regiunii. Ce încântare!

În Italia, un lucru întotdeauna valabil este că localnicii sunt pasionați de mâncare. Aceasta a fost socotită mereu un mod de a fi, reprezentând esența a tot ceea ce fac italienii. Indiferent cât de bogați sau de săraci sunt, majoritatea oamenilor se hrănesc într-adevăr foarte bine – simplă și aspectuoasă, mâncarea gătită nu lipsește niciunde. Îmbrățișând atitudinea italienilor – o obsesie incontestabilă pentru ingrediente de sezon, o abordare rapidă a cumpărăturilor, o manieră de a găti simplu și practic, plus un strop magic de iubire –, calea vă e deschisă pentru a pregăti mese spectaculoase, de care să vă bucurați alături de familie și de prieteni.

Îmi doresc să priviți această carte ca pe un ghid fundamental în arta culinară italienească, un manual cu delicii pe care le puteți prepara în oricare zi din săptămână. Rețetele de aici sunt un amalgam de stiluri de gătit, rapid sau lent, sunt feluri de mâncare tradiționale, precum și bunătăți despre care am aflat de curând. Veți putea pregăti mese simple de zi cu zi, dar veți descoperi în carte și opțiuni ușor exotice, mai elaborate, care merită alese pentru weekenduri sau petreceri. Mâncarea italienească este faimoasă în întreaga lume, iar cartea de față vă va ajuta să creați la voi acasă ambianța autentică, deoarece, cu siguranță, miresmele din timpul preparării și aromele ce vă vor delecta în cursul mesei vă vor transpune nemijlocit pe tărâmurile Italiei. Iar dacă nu ați fost niciodată acolo, nădăjduiesc să vă dea un imbold pentru a vizita această țară minunată.

Am fost îndeajuns de norocos să vizitez Italia de multe ori în ultimii 25 de ani și în această perioadă am văzut, am învățat, am gustat și am sorbit cu nesaț nenumărate lucruri extraordinare. Dar am observat și o schimbare în cultura culinară locală. Există riscul ca tradițiile respectate de veacuri – rețetele marilor gospodine, ale bunicilor și mamelor, constituind inima casei italiene – să se risipească. Moștenirea incredibilă care a fost transmisă de generații se pierde pe măsură ce timpul trece, viețile sunt mai trepidante, iar tehnologia oferă soluții mai lesnicioase. Cu aceste gânduri în minte, vreau să vă arăt cât este de simplu să gătești mâncare italienească veritabilă.

În ultimii doi ani, am călătorit de-a lungul și de-a latul Italiei, întâlnindu-mă cu mame și bunici venerabile, multe dintre ele maestre în bucătărie de peste 50 de ani. Am avut onoarea de a găti împreună cu aceste femei minunate și de a afla câteva dintre secretele lor. Toate doamnele iscusite pe care le-am cunoscut în voiajele mele au vrut să mă îndrume și să-mi împărtășească rețetele lor prețioase, încât să vi le pot transmite și vouă ca atare, păstrând astfel vie și nealterată tradiția moștenită.

Fie că e vorba de reguli privind rețetele și combinațiile de arome, fie de mici trucuri și tehnici specifice, am absorbit ca un burete toate cunoștințele incredibile pentru a împărtăși cu voi sufletul adevărat al mâncării locale, pentru a vă inspira să experimentați tradițiile și cultura din Italia, dar și pentru a vă prezenta rețete inedite, perfect realizabile prin metode moderne și accesibile.

Din punct de vedere personal, am profitat de oportunitatea de a călători în Italia cu dragul meu prieten și mentor Gennaro Contaldo, maestru culinar desăvârșit, unul dintre cei cărora le dedic această carte. Gennaro a fost forța motrice a iubirii mele pentru tot ce înseamnă Italia încă de când l-am cunoscut, la restaurantul Antonio Carluccio's Neal Street, în anii 1990. A fost foarte important pentru mine să îl am alături în recente călătorii, ajutându-mă să-i înțeleg pe oamenii întâlniți, creându-ne noi amintiri împreună și, în general, provocând în glumă un haos culinar absolut!

Prin urmare, vă rog să vă așezați, să vă relaxați, să dați paginile cărții și – sper eu – să găsiți din belșug surse de inspirație, care să vă ademenească în bucătărie pentru a găti în cel mai pur stil italianesc.



ANTI PASTI



PLANȘETA CU ANTIPASTI

Antipasti sunt aperitivele tradiționale din Italia, fiind alcătuite dintr-o paletă largă de „mărunțișuri” care se ciugulesc înaintea felului de mâncare pe bază de paste. Plăcerea e asigurată de faptul că sunt alese mereu produse de sezon și locale, precum și minunății ce au fost conservate la borcan de-a lungul anului. Adesea mă gândesc la ele ca la varianta italiană a unei mese de picnic și, cu toate că sunt sigur că mulți oameni au o părere clară despre ce e bun și ce nu, pentru mine înseamnă să celebrezi ce este disponibil și gustos. Ideea constă în a „pescui” ce vi se pare mai apetisant dintre cele mai grozave ingrediente ale voastre și, totodată, în a vă distra.



PERFECTE PENTRU ÎMPĂRȚIT

Reușita unor antipasti presupune contrast – nu doar vizual, prin culoare, ci și prin aromă, textură și chiar temperatură. Gândiți-vă la fructe dulci, carne afumată sărată, verdețuri amăruie, focaccia pufoasă, pâine crocantă, burrata supercremoasă, toast fierbinte, pecorino și murături. Puneți-le laolaltă atent, concentrându-vă pe combinații de ingrediente care pur și simplu merg bine împreună. De la legume la carne, la pește, la nuci... ați prins ideea! Cumpărați un tocător mare de lemn pentru a le întinde și așezați-l pe câteva cutii de conserve, pe o stivă de cărți sau chiar pe niște cărămizi. Un „decor“ rustic pentru distracție, interacțiune și conversație!

ANȘOA PE PÂINE PRĂJITĂ

FENICUL MINUNAT, ARDEI IUTE & LĂMÂIE

Vreau să vă arăt ce încântare sunt peștișorii proaspeți dacă îi preparați astfel! Cu această metodă ingenioasă, îi vom coace sub grillul cuptorului pe pâine prăjită, pentru a reține toate uleiurile aromate care se scurg pe măsură ce peștii se gătesc. Încercați măcar o dată – nu veți regreta. Și sardinele se potrivesc de minune aici.

4-6 PORȚII | 25 DE MINUTE

18 anșoa proaspeți întregi
(sau 8-12 sardine proaspete
întregi)

1 linguriță cu vârf de semințe
de fenicul

1 vârf de cuțit generos de fulgi
de ardei iute uscat

1 lămâie

ulei de măsline

1 pâinică rustică, rotundă și
plată, sau ciabatta

opțional: vârfuri înfrunzite de
fenicul

Rupeți manual capetele peștișorilor, ceea ce vă va permite să trageți afară și măruntaiele, apoi ștergeți-i cu un prosop de bucătărie ca să se usuce. Folosiți-vă degetul mare și arătătorul pentru a despica fiecare anșoa. Scoateți șira spinării, aplatizați fileurile rămase și îndepărtați cozile. Așezați fileurile de anșoa într-un castron nu prea adânc, presărați la suprafață semințele de fenicul și fulgii de ardei iute, radeți fin deasupra coaja unei jumătăți de lămâie și turnați zeama ei, plus 2 linguri de ulei. Amestecați ușor cu vârful degetelor.

Încingeți grillul cuptorului la maximum. Utilizați un cuțit zimțat pentru a tăia baza și apoi partea de sus a pâinii, păstrând un cerc spongios de 2 cm grosime (nu aruncați resturile de pâine, ulterior puteți face din ele pesmet). Ungeți cu puțin ulei o tigaie rece, puneți în ea pâinea, după care aranjați deasupra fileurile de anșoa pregătite, cu pielea în sus, suprapunându-le și așezându-le, eventual, în strat dublu. Stropiți-le cu dressing, dacă a mai rămas. Apăsați fileurile, presându-le în pâine, astfel încât să se gătească laolaltă.

Lăsați tigaia pe foc iute 4 minute, ca să prăjiți pâinea, apoi așezați-o sub grill 2 minute (sau 4 minute pentru sardine), ca să rumeniți și peștișorii. Asezonați totul după gust, răsfirați deasupra frunzulițe de fenicul, dacă aveți, iar la final feliați preparatul și serviți-l cu restul de lămâie. Gustați deliciul – veți fi fericiți!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
309 kcal	12,2 g	2 g	16,2 g	35,6 g	2,2 g	0,7 g	2,2 g



CHIFTELUȚE DIN RISOTTO

SUPPLI AL TELEFONO UMLUTE CU MOZZARELLA

Când rupi chiftelulele, din mijloc se ivește un fir lung de brânză topită și mesenii strigă: „Suppli al telefono“, referindu-se la faptul că seamănă cu un cablu de telefon, de unde și numele amuzant. Aici m-am decis să umplu delicatele chiftelule doar cu mozzarella cleioasă, dar puteți să le personalizați adăugând puțin ardei iute uscat, plante aromatice proaspete, anșoa, sos pesto, ciuperci, piper sau chiar alt sortiment de brânză.

8 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 10 MINUTE

½ × risotto alb (vezi p. 148)

200 g de făină

200 g de pesmet fin

2 ouă mari

1 nucșoară întreagă, pentru ras

1 bilă de 125 g de mozzarella

50 g de parmezan

1 litru de ulei de floarea-soarelui, pentru prăjit

1 lămâie

Cu o seară înainte, pregătiți un risotto alb (p. 148), însă nu-l înmuiați în exces cu supă-bază, doar înglobați untul și parmezanul – trebuie să fie îndeajuns de tare cât să puteți forma din el niște sfere. Răciți-l rapid și păstrați-l în frigider peste noapte. A doua zi, pregătiți trei farfurii adânci: puneți făina într-una, pesmetul în a doua, iar ouăle, în ultima. Radeți puțină nucșoară peste ouă, asezonați și bateți bine.

Tăiați mozzarella în 24 de cuburi. Radeți fin parmezanul și încorporați-l în risotto-ul rece, apoi, cu mâinile umede, desprindeți din el o bucată cam de mărimea unei mingi de golf și aplatizați-o cu degetul. Așezați un cub de mozzarella în mijloc, după care modelați orezul în jurul lui, pentru a-i da o formă ovală. Tăvăliți chiftelulea rezultată prin făină, cufundați-o în ou, apoi rostogoliți-o prin pesmet. Repetați procesul – dacă am ajutoare, eu desemnez un responsabil pentru fiecare etapă.

Turnați uleiul într-o cratiță mare și grea, pe foc mediu-iute, și lăsați-l până ce ajunge la 160°C (măsurați cu un termometru de bucătărie). Lucrând în tranșe, cufundați cu grijă un sfert din chiftelule în uleiul încins și prăjiți-le 7 minute – ar trebui să devină rumene și crocante la exterior, rămânând însă cleioase în centru. Puneți-le pe o farfurie tapetată cu șervete de hârtie, pentru a se scurge. Înainte de a prepara următoarea serie, lăsați uleiul din cratiță să ajungă din nou la temperatura de prăjire. Stropite cu suc de lămâie, chiftelulele sunt absolut delicioase, mai ales lângă o bere rece.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
518 kcal	29,4 g	8 g	16 g	48,9 g	2,1 g	1,1 g	1,7 g



SUFLEU DE PRIMĂVARĂ

SOS CREMOS DIN AMESTEC DE BRÂNZETURI

Există o puternică influență franțuzească în bucătăria din Torino. Am avut privilegiul să prepar un sufleu clasic împreună cu baroneasa Susanna, o nobilă doamnă pasionată de flexibilitatea unor feluri ca acesta (deși nepoții ei o iubesc și când gătește doar mazăre!). Am dorit să folosesc aici legume de sezon, ca Susanna, însă am simplificat puțin, făcând rețeta mai simplă. Poate constitui un aperitiv grozav sau un prânz ușor.

6 PORȚII | 1 ORĂ ȘI 20 DE MINUTE

1 ceapă
1 dovlecel cu textură fermă
ulei de măsline
1 legătură de sparanghel (350 g)
3 fire de mentă proaspătă
100 g de mazăre proaspătă, din păstăi
100 ml de Pinot Bianco (vin alb)
6 ouă mari

SOS

20 g de unt nesărat, plus o cantitate pentru uns
30 g de făină
500 ml de lapte semidegresat
100 g de parmezan
1 nucșoară întreagă, pentru ras
100 g de brânză Toma, Fontina sau Taleggio

Tăiați fin ceapa descojită, împreună cu dovlecelul. Așezați-le într-o tigaie mare, pe foc mediu-iute, cu 2 linguri de ulei. Sotați-le 10 minute, amestecând din când în când, iar între timp îndepărtați capetele lemnoase ale sparanghelului, apoi, lăsând deoparte câteva tulpini, curățați și tăiați restul în felioare. Desprindeți și tocați frunzele de mentă. Adăugați menta și sparanghelul în tigaie, cu mazărea și vinul. Gătiți totul 10 minute sau până când sparanghelul s-a înmuiat. Despicați în jumătăți, pe lungime, tulpinile păstrate și opăriți-le 2 minute în apă sărată, clocotită; scurgeți-le. Încingeți cuptorul la 180°C.

Pentru sos, topiți untul într-o cratiță, pe foc moderat. Deșertați făina, apoi încorporați treptat laptele, până când compoziția e fină. Fierbeți-o înăbușit 5 minute. Radeți deasupra majoritatea parmezanului și nucșoara, adăugați brânza Toma fărâmițată și asezonați după gust. Turnați jumătate din sos peste legume, amestecați totul, după care lăsați să se răcească la temperatura camerei. Păstrați deoparte sosul rămas.

Separați ouăle, punând gălbenușurile în tigaie. Bateți albușurile până ce rezultă o spumă tare și înglobați-o în amestecul de legume. Ungeți cu unt trei castronele termorezistente, împărțiți între ele compoziția, așezând sparanghelul opărit deasupra, apoi radeți parmezanul rămas. Coaceți 15 minute sau până când s-a rumenit și a crescut. Încălziți restul sosului și serviți-l alături la masă, pentru a turna din el peste savurosul preparat.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE
391 kcal	25,8 g	11,6 g	24,6 g	14,4 g	8,4 g	1 g	1,7 g



#JAMIECOOKSITALY

