

Manuella Chantepie
Fotografie di Caroline Faccioli



Insalate

30 idee per tutto l'anno!



BIBLIOTHECA CULINARIA



Sommario

- 4 > Le insalate
- 6 > I condimenti

INSALATE PRIMAVERILI

- 8 > Insalata caprese al verde
- 10 > Insalata Caesar
- 12 > Carciofi poivrade
- 14 > Piselli mangiatutto, asparagi e quinoa
- 16 > Tabulè libanese
- 18 > Insalata di primavera
- 20 > Cuori di lattuga, avocado, granchio e pompelmo

INSALATE ESTIVE

- 22 > Insalata nizzarda
- 24 > Peperoni marinati e calamaretti
- 26 > Insalata greca
- 28 > Insalata di mango e avocado ai gamberetti;
Insalata di pasta con pomodori secchi, aglio e peperone giallo
- 30 > Tagliatelle di zucchine con palline di melone
- 32 > Insalatine tenere con fragole e formaggio fresco di capra
- 34 > Insalata di fegato di vitello e batavia ai lamponi



INSALATE AUTUNNALI

- 36 > Riccia, uovo barzotto e pancetta affumicata
- 38 > Trio di barbabietola, carote e sedano a julienne
- 40 > Insalata di fagiolini, salsa al sesamo
- 42 > Spinaci baby con fichi e tomino di capra caldo
- 44 > Patate e crescione in insalata
- 46 > Foglia di quercia con uva e cipolla rossa
- 48 > Insalata di erbe aromatiche con cappesante al limone candito

INSALATE INVERNALI

- 50 > Insalata di lenticchie con petto d'anatra affumicato
- 52 > Insalata di ceci;
Insalata di finocchio e trota affumicata
- 54 > Tofu con noci e germogli di cavolo rosso
- 56 > Insalata di manzo thaï
- 58 > Cicoria, mela verde, formaggio di pecora e chips di bacon
- 60 > Misticanza con pere, funghi, erborinato e nocciole
- 62 > Insalata di riso, uva passa, indivia rossa e clementine





Il limone candito e le cappellette si accompagnano con eleganza a questa insalata di erbe aromatiche che costituisce un antipasto chic e leggero.

Insalata di erbe aromatiche con cappellette al limone candito

PREPARAZIONE: 15 MIN

COTTURA: 5 MIN

PER 4 PERSONE

- > ½ limone candito
- > 1 cm di zenzero fresco
- > 1 noce di burro
- > 12 noci di cappellette
- > 8 rametti di cerfoglio
- > qualche stelo di erba cipollina
- > 250 g di portulaca o di rucola

Per la salsa

- > 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- > 1 cucchiaio di succo di limone
- > fior di sale e pepe rosa

Tagliate finemente con un coltello il limone candito e lo zenzero fresco. In una pentola antiaderente, fate sciogliere la noce di burro e lasciate cuocere le noci di cappellette con lo zenzero e il limone candito per 3/5 minuti.

Lavate e asciugate il cerfoglio, l'erba cipollina e la portulaca o la rucola. Distribuite l'insalata e le erbe aromatiche in piatti individuali. Aggiungete a ciascun piatto tre cappellette allo zenzero e al limone candito. Versate l'olio d'oliva e il succo di limone sull'insalata, poi salate e pepate.

Variante: sostituite le cappellette con vongole o altri molluschi.



D'inverno, non riuscirete più a fare a meno di questa insalata ricca e così semplice da realizzare.

Insalata di lenticchie con petto d'anatra affumicato

PREPARAZIONE : 10 MIN

COTTURA: 25 MIN

PER 4 PERSONE

- > 1 grossa cipolla rossa
- > ½ mazzetto di prezzemolo
- > 6 rametti di dragoncello
- > 150/200 g di petto d'anatra affumicato
- > 1 cucchiaio di senape

Per la vinaigrette

- > 2 cucchiai di olio di noci
- > 3 cucchiai di olio di semi di girasole
- > 3 cucchiai di aceto di vino
- > 1 cucchiaino di senape
- > sale e pepe macinato al momento

In una casseruola con acqua fredda, versate le lenticchie, portate a bollore e lasciate cuocere per 25 minuti circa a fuoco medio.

Nel frattempo, affettate la cipolla e tritate il prezzemolo e il dragoncello. Infilate ogni fetta di petto d'anatra su uno spiedino di legno.

Preparate la vinaigrette emulsionando l'olio di noci e l'olio di semi di girasole con l'aceto e la senape. Salate e pepate.

Mescolate tutti gli ingredienti, irrorate con la vinaigrette e sovrapponetevi gli spiedini di petto d'anatra.

Variante: potete usare della pancetta affumicata invece del petto d'anatra. In questo caso, mescolatela agli ingredienti dell'insalata.

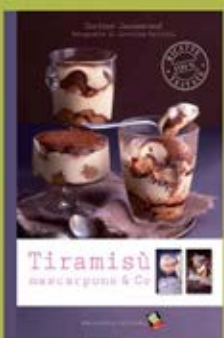
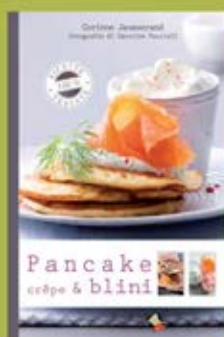
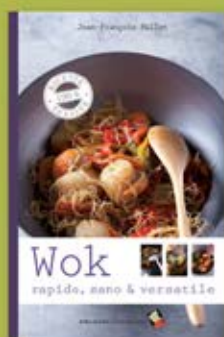
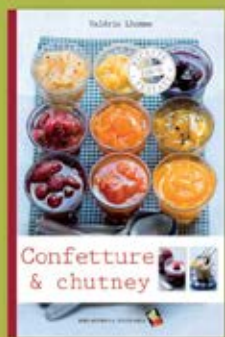




Insalate

Si tende a considerare le insalate piatti estivi ma, in realtà, la loro stagione dura tutto l'anno. Ogni mese regala erbe e foglie che possono essere combinate e arricchite con altri ingredienti apparentemente all'infinito. È questa moltitudine di possibilità che a volte blocca la nostra creatività. Frastornati dall'abbondanza della scelta che la natura ci offre, ripieghiamo su soluzioni già sperimentate.

In questo libro troverete trenta proposte per variare il vostro repertorio di insalate. Seguendo l'andamento delle stagioni scarola, rucola, valerianella e altre foglie verdi si sposano con la freschezza della frutta e verdura del momento. Pasta, riso, quinoa, bulgur e tofu fanno da contraltare a sapori decisi; formaggio, carne, pollo, pesce, crostacei e molluschi trasformano l'insalata in un pasto completo. E per aggiungere un tocco aromatico, una serie di condimenti, dalle semplici vinaigrette alle emulsioni d'ispirazione orientale.



Della
stessa
collana

€ 11,80

ISBN 978-88-95056-96-8



9 788895 056968