



500

insalate

l'unica raccolta di insalate di cui avrete bisogno

Susannah Blake



IL CASTELLO

Un libro Quintet Book

Titolo originale: 500 SALADS

Copyright © 2009 Quintet Publishing Limited.

Per l'Italia:
© 2010 Il Castello srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Terza edizione: settembre 2017

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Gabriella Bonvicini
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da
Quintet Publishing Limited
6 Blundell Street
London N7 9BH
United Kingdom

Project Editor: Martha Burley
Editorial Assistant: Camilla Barton
Food Stylist: Liz Martin
Photographer: Michael Dannenberg
Designer: Tania Field
Art Director: Michael Charles
Managing Editor: Donna Gregory
Publisher: James Tavendale

Stampato in Cina da SNP Leefung Printers Ltd.

Immagini Shutterstock compaiono alle pagine 7, 11, 12, 15, 16 e 21.

sommario

introduzione	6
insalate classiche	24
insalate leggere e salutari	52
insalate calde	90
insalate di cereali e legumi	120
insalate di pasta	146
insalate fantasia	172
insalate piatto unico	192
insalate d'ispirazione asiatica	230
insalate di frutta	256
indice analitico e ringraziamenti	282



insalata dello chef con condimento thousand island

vedere varianti a pag. 47

Tutti adorano una gustosa insalata dello chef e questa, con il suo condimento thousand island cremoso e intenso, non deluderà di certo nessuno.

per il condimento:

1 cetriolino
1 scalogno
2 uova sode
½ peperone rosso dolce
50 g di maionese
3 cucchiaini di panna
3 cucchiaini di ketchup
sale a piacere
peperoncino in polvere a piacere

per l'insalata:

2 petti di pollo disossati e privati della pelle
1 cespo di lattuga
170 g di prosciutto cotto
1 pomodoro maturo
4 uova sode
75 g di emmenthal o formaggio svizzero
grattugiato
60 g scarsi di salame di Milano, a fette

Per preparare il condimento, spezzettate finemente il cetriolino. Sbucciate e grattugiate lo scalogno. Prelevate i tuorli dalle uova (utilizzate l'albume per altri scopi) e passateli al setaccio. Mettete in forno molto caldo il peperone finché non si stacca la pelle, poi toglietela e tritate molto finemente il peperone. Mescolate cetriolino, scalogni, tuorli e peperone a maionese, panna e ketchup. Aggiungete sale e peperoncino a piacere. Versate il condimento in una ciotolina da portata.

Insaporite i petti di pollo con sale e peperoncino in polvere e cuoceteli a vapore per circa 8-10 minuti, o finché non sono cotti. Lasciate raffreddare e poi tagliateli a listarelle.



Staccate le foglie dal cespo della lattuga, lavatele e asciugatele con la centrifuga. Tagliate a strisce il prosciutto. Dividete in quattro i pomodori, eliminate il centro, la polpa e i semi e tagliate ogni quarto in 4 strisce. Sgusciate le uova sode e tagliatele in otto. In una grande ciotola, mescolate la lattuga, il prosciutto, il pomodoro, le uova, il formaggio e le fette di salame. Servite su piatti da insalata individuali e passate il condimento a parte.

4 porzioni

insalata di mele e sedano con noci e parmigiano

vedere varianti a pag. 48

Questa fresca, croccante insalata, una variante dell'insalata Waldorf, con mele dolci e succose, noci salutari e un condimento cremoso e saporito, trova difficilmente rivali.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 2 mele, tagliate a fette sottili | per il condimento: |
| 3 gambi di sedano, tagliati a fette sottili | 2 cucchiaini di maionese |
| 1 finocchio, tagliato a fette sottili (se possibile,
utilizzate una mandolina) | 1 cucchiaino di cognac |
| 4 cucchiaini di noci tritate | 1 cucchiaino di ketchup |
| 50 g di scaglie di parmigiano preparate al
momento | 50 g scarsi di yogurt bianco |
| | 2 cucchiaini di succo di limone |
| | pepe di Cayenna a piacere |
| | sale e pepe |
| | 2 cucchiaini di olio di noci |

Mescolate sommariamente le fette di mela, di sedano e di finocchio in una grande ciotola, poi disponetele su quattro piatti. Spargete le noci e le scaglie di parmigiano su ogni porzione.

Per preparare il condimento, emulsionate la maionese con cognac, ketchup, yogurt e succo di limone. Insaporite a piacere con sale e pepe di Cayenna. Irrorate il condimento sull'insalata e spolverizzate con pepe macinato al momento. Aggiungete poche gocce di olio di noci e servite immediatamente.

4 porzioni





varianti

cobb salad

vedere ricetta base a pag. 32

cobb salad vegetariana

Preparate la ricetta base, eliminando il pollo e aggiungendo 4 uova sode a fette invece di 2.

cobb salad con semi

Preparate la ricetta base e prima di servire spargete sull'insalata 1 cucchiaino di semi di zucca e 1 cucchiaino di semi di girasole.

cobb salad al tonno

Preparate la ricetta base, eliminando il pollo e il bacon. Sgocciolate invece 200 grammi circa di tonno in scatola, poi sbriciolatelo sull'insalata prima di condirla e cospargerla di crescione.

insalata di verdure miste

Preparate la ricetta base, eliminando il pollo, il bacon e l'uovo.

varianti

insalata dello chef con condimento thousand island

vedere ricetta base a pag. 34

insalata di formaggio svizzero con condimento thousand island

Preparate la ricetta base, senza mettere il pollo, il prosciutto e il salame.

insalata di prosciutto con condimento thousand island

Preparate la ricetta base, senza mettere il pollo, il formaggio grattugiato e il salame.

insalata di pollo con condimento thousand island

Preparate la ricetta base, senza mettere il prosciutto, il formaggio grattugiato e il salame.

insalata dello chef con vinaigrette al lampone

Preparate la ricetta base, usando una vinaigrette al lampone (pag. 63) invece del condimento thousand island.

insalata dello chef con salsa al miele e arancia

Preparate la ricetta base, utilizzando una salsa al miele e arancia (pag. 106) invece del condimento thousand island.





insalata di cavolo rosso con jicama e peperoni

vedere varianti a pag. 189

La jicama (patata messicana) è un ortaggio a radice originario del Sudamerica dal sapore delicato. È possibile cuocerla oppure utilizzarla cruda nelle insalate. Questa insalata si sposa davvero bene con i cibi alla griglia.

2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
½ cavolo rosso
1 carota
400 g circa di jicama

3 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchi di aceto di vino
bianco
2 cucchi di succo di lime
fresco

1 cucchiaino di miele
sale e pepe di Cayenna
2 cucchi di foglie di coriandolo
fresco

Lavate e dividete a metà i peperoni, eliminate i semi e i filamenti bianchi interni e tagliateli a strisce molto sottili. Spuntate il cavolo rosso, eliminate il torsolo e tagliate a striscioline le foglie. Raschiate e tagliate a striscioline la carota e la jicama. Ponete tutte le verdure in una grande insalatiera e rimescolatele.

Emulsionate l'olio d'oliva, l'aceto, il succo di lime e il miele. Insaporite a piacere con sale e pepe di Cayenna.

Versate il condimento sugli ingredienti dell'insalata, mescolate e lasciate riposare per almeno 1 ora. Guarnite con le foglie di coriandolo prima di servire.

4 porzioni



varianti

insalata di cavolo crudo rustica

vedere ricetta base a pag. 178

insalata di cavolo crudo rustica con condimento di senape e miele

Preparate la ricetta base, incorporando nel condimento con una frusta 1 cucchiaino di senape di Digione.

insalata di cavolo crudo rustica con mirtilli essiccati

Preparate la ricetta base, aggiungendo alle verdure preparate 3 cucchiaini di mirtilli essiccati.

insalata di cavolo crudo rustica con arance fresche

Preparate la ricetta base. Pelate a vivo 2 arance e aggiungete gli spicchi all'insalata.

insalata di cavolo crudo rustica con mela

Preparate la ricetta base, aggiungendo alle verdure preparate 1 mela privata del torsolo e tagliata a dadini.

varianti

insalata di cavolo rosso con jicama e peperoni

vedere ricetta base a pag. 181

insalata di cavolo rosso con cetriolo e peperoni

Preparate la ricetta base, utilizzando al posto della jicama 1 cetriolo sbucciato e privato dei semi.

insalata di cavolo rosso con pesche noci e peperoni

Preparate la ricetta base, utilizzando al posto della jicama 3 peschenoci snocciolate, tagliate a tocchetti.

insalata di cavolo rosso con cavolo rapa e peperoni

Preparate la ricetta base, utilizzando al posto della jicama 2 cavoli rapa pelati.

insalata di cavolo rosso con daikon e peperoni

Preparate la ricetta base, utilizzando al posto della jicama 1 radice di daikon pelata.

