



# Empedrat (salada catalã de feijão-branco e bacalhau)

Esta é uma receita para dar ideias de como acentuar um determinado sabor básico a partir de alimentos representativos de cada um deles.

Aqui temos apenas um exemplo de como utilizá-los, mas existem muitas outras possibilidades que cada pessoa pode ir experimentando até encontrar a combinação que lhe for mais conveniente.

## Ingredientes (para 1 porção)

### Para a base:

75 g de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado.

40 g de tomate

50 g de cebola

60 g de feijão-branco cozido

Azeite de oliva extra virgem

### Para complementar a base de acordo com o sabor básico que se deseja acentuar:

#### Azedo

½ limão-siciliano

½ laranja

½ limão-tahiti

Alcaparras

Vinagre

#### Amargo

Uma folha de endívia

Rúcula

Bebida amarga  
sem álcool  
(p. ex., Bitter Kas®)

#### Doce

Marmelada

Mel

#### Salgado

Anchovas

Patê de azeitona

#### Umami

Molho de soja

Alga wakame  
ou alga Codium  
em conserva

---

## Preparo

1. Misturar a cebola cortada bem fina, o tomate em pedaços ou ralado, o feijão-branco bem escorrido, bacalhau e um fio generoso de azeite de oliva.

2. Acrescentar os ingredientes complementares para acentuar o sabor desejado, conforme as indicações:

### Azedo

Ralar um pouco da casca dos limões e da laranja e espremer também o suco das três frutas. Misturar os sucos com o que foi ralado e adicionar três partes de limão-siciliano e uma de vinagre. Misturar bem até obter um vinagrete de cítricos. Acrescentar o vinagrete à salada com uma colher de café de alcaparras picadas. Misturar bem e servir.

### Amargo

Cortar a folha de endívia e picar ligeiramente a rúcula. Adicionar à salada com uma colher de sopa de bebida amarga sem álcool (p. ex., Bitter Kas®). Misturar bem e servir.

### Doce

Cortar cerca de 20 gramas de marmelada em cubinhos e adicioná-los à salada. Regar com mel e servir.

### Salgado

Cortar um filé de anchova bem fino. Adicionar à salada com uma colher de sobremesa de patê de azeitona. Misturar bem e servir.

### Umami

Picar a alga e adicioná-la à salada. Temperar com uma colher de sopa de molho de soja. Misturar bem e servir.