# APERITIVE
# *elegante*

# COCKTAIL DE CREVEȚI

## SOS MARIE ROSE, SOMON AFUMAT & SALATĂ ICEBERG

Iată un fel clasic din perioada prohibiției americane – în anii 1980, am preparat mii de astfel de porții în localul părinților mei. Nostalgic și doar un pic desuet, cocktailul de creveți e senzațional, astfel că toată lumea îl adoră.

**4 PORȚII**

**20 DE MINUTE**

- ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi
- piper cayenne
- 8 creveți uriași cruzi, nedecorticați
- ½ salată iceberg
- 1 avocado copt
- 2 roșii coapte
- ½ castravete
- 2 fire de mentă proaspătă
- 1 casoletă de creson
- 100 g de creveți mici curățați, gătiți
- 100 g de creveți cenușii
- 180 g de somon afumat, de calitate

**SOS MARIE ROSE**

- 3 linguri de maioneză
- 3 linguri de iaurt natural
- 1 lingură de ketchup
- puțin sos Worcestershire
- puțin coniac
- 1 lămâie

Într-o tigaie mare, așezată pe foc moderat, turnați 1 lingură de ulei și adăugați usturoiul nedescojit, după ce l-ați zdrobit într-o presă de usturoi. Răsfirați deasupra puțin piper cayenne și puneți în tigaie creveții uriași (eventual, aplatizați-i în prealabil). Prăjiți-i 3-4 minute sau până când s-au pătruns, întorcându-i la jumătatea timpului, apoi luați tigaia de pe flacără.

Pentru a prepara sosul Marie Rose, amestecați maioneza, iaurtul, ketchupul, sosul Worcestershire și coniacul, apoi completați cu un pic de piper cayenne și suc de lămâie, după dorință. Asezonați cu sare de mare și piper negru până ce gustul vi se pare perfect.

În continuare, rupeți salata în fâșii. Curățați fructul de avocado, după care tăiați-l în cubulețe, împreună cu roșiile și castravetele, și repartizați-le în 4 pahare, farfurii sau boluri elegante. Răsfirați frunzele de mentă mai tinere, după ce le-ați desprins de pe tulpini, și tăiați deasupra mănunchiuri de creson. Aranjați în pahare creveții mici, gătiți, creveții cenușii, precum și fâșiile delicate de somon, apoi turnați peste toate acestea, folosind o lingură, sosul Marie Rose. Presărați de la înălțime puțin piper cayenne. Pentru un final grandios, adăugați câte 2 creveți uriași la fiecare porție și serviți acest cocktail cu felii de lămâie alături, pentru stors la masă. Câteva triunghiuri de pâine unsă cu unt se vor potrivi de minune!

### VARIAȚI COMBINAȚIA

Frumusețea acestei rețete constă în faptul că este extrem de flexibilă. Puteți folosi creveți congelați obișnuiți, care sunt foarte gustoși, sau puteți întrebuința homar ori carne proaspătă de crab – voi decideți!

| CALORII | GRĂSIMI | GRĂSIMI SAT. | PROTEINE | CARBOHIDRAȚI | ZAHĂR | SARE | FIBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 451 kcal | 32,1 g | 4,8 g | 29,7 g | 7,7 g | 6,6 g | 3,0 g | 1,5 g |



Christmas CookBook.indb 18 7/17/2019 1:12:18 PM

# CARPACCIO DE VITĂ

## DOVLEAC COPT, CASTANE & VERDEȚURI DE IARNĂ

Îmi place această delicată salată caldă, ca aperitiv sau la un prânz festiv. Dovleacul, frunzele verzi și castanele sunt învăluite într-un dressing de muștar, iute și aromat. Serviți-o pe un platou mare – musafirii vor fi extaziați!

**6 PORȚII**
**1 ORĂ**

1 dovleac plăcintar (1,2 kg)

1 linguriță de semințe de fenicul

1 linguriță de semințe de coriandru

½ linguriță de fulgi de ardei iute

puțină scorțișoară măcinată

ulei de măsline

150 g de castane, ambalate în vid

3 crenguțe de rozmarin proaspăt

600 g de mușchi de vită

1 lingură cu vârf de muștar de Dijon

ulei de măsline extravirgin

2 lămâi

6 mâini zdravene de frunze de sezon diferite – precum creson, radicchio, năsturel

parmezan

Încingeți cuptorul la 180°C/treapta 4. Spălați dovleacul și tăiați-l cu grijă în jumătăți, pe lungime. Scoateți-i semințele și lăsați-le deoparte, apoi tăiați fiecare jumătate în șase felii subțiri și aranjați-le pe o tavă de copt. Într-un mojar, pisați fin semințele de fenicul și de coriandru, fulgii de ardei iute, scorțișoara, 1 linguriță de sare și puțin piper negru, după care presărați pudra obținută peste dovleac. Stropiți cu ulei de măsline, cât să acopere totul, și amestecați bine. Coaceți dovleacul 45-50 de minute sau până când e auriu și s-a pătruns. Când au mai rămas doar 10 minute, răsfirați în tavă castanele și semințele de dovleac păstrate.

Tăiați mărunt pe un tocător frunzele de rozmarin, adăugând puțină sare și piper. Ungeți carnea de vită cu 1 lingură de ulei de măsline, după care tăvăliți-o prin rozmarin, astfel încât să se acopere uniform. Așezați o tigaie pe foc iute și, când este foarte încinsă, rumeniți carnea de vită 2-3 minute, întorcând-o până când s-a colorat uniform, apoi mutați-o pe un blat, lăsând-o la odihnă. Rețineți că doar o frigeți, nu o gătiți complet.

Combinați muștarul, 6 linguri de ulei de măsline extravirgin și zeama lămâilor într-un castron, pentru a rezulta un dressing; gustați-l și asezonați-l până ce vi se pare perfect. Utilizați un cuțit foarte ascuțit pentru a felia mușchiul de vită cât de subțire puteți, aplatizând feliile. Aranjați carnea pe un platou impozant și pudrați-o de la înălțime cu un praf de sare. Puneți peste ea feliile de dovleac, apoi castanele și semințele coapte din tavă. Stropiți totul cu cea mai mare parte din dressing, iar cu restul aromatizați frunzele de salată. Răsfirați aceste verdețuri la suprafață. Serviți minunatul carpaccio alături de o bucată de parmezan, pe care o veți rade deasupra.

| CALORII | GRĂSIMI | GRĂSIMI SAT. | PROTEINE | CARBOHIDRAȚI | ZAHĂR | SARE | FIBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 412 kcal | 23,9 g | 5,4 g | 24,7 g | 26,9 g | 11,6 g | 1 g | 4 g |



Christmas CookBook.indb 20 7/17/2019 1:12:20 PM

# SUPĂ DE DOVLEAC & MERE COAPTE

## ARDEI IUTE, IERBURI PROASPETE & SEMINȚE CU PIPER CAYENNE

Una dintre preferatele mele mai vechi, această încântătoare supă celebrează modestele mere. Întrucât valorifică la maximum profunzimea aromelor obținute prin coacere, supa e perfectă pentru o masă festivă.

**6 PORȚII**

**1 ORĂ ȘI 30 DE MINUTE**

- 1 dovleac plăcintar (1,2 kg)
- 3 mere de masă Cox sau Braeburn
- 1 ceapă mare
- 1-2 ardei iuți roșii proaspeți
- 4 căței de usturoi
- ulei de măsline
- 1 vârf de cuțit de semințe de coriandru
- 4 crenguțe de rozmarin proaspăt
- 4 linguri de semințe de dovleac
- puțin piper cayenne dulce
- 1 litru de supă-bază de legume sau de pui
- opțional: 150 ml de smântână pentru gătit
- opțional: flori comestibile sau ierburi aromatice înflorite

Încingeți cuptorul la 180°C/treapta 4. Spălați dovleacul, despicați-l în jumătăți pe lungime, îndepărtând semințele, apoi în bucăți de 2½ cm. Răsfirați-le în cea mai mare tavă de copt pe care o aveți. Descojiți merele și tăiați-le în sferturi, curățați și tocați ceapa, după care puneți-le pe ambele în tavă. Tăiați în două ardeii iuți, scoateți-le semințele și așezați-i în tavă, împreună cu usturoiul nedescojit. Stropind ingredientele de mai sus cu 2 linguri de ulei, adăugați semințele de coriandru, un vârf generos de sare de mare și piper negru, plus frunzele de rozmarin desprinse de pe crenguțe. Amestecați totul, apoi coaceți 45-50 de minute sau până când legumele sunt pătrunse și bine rumenite. Combinați semințele de dovleac cu sare, piper negru, puțin ulei și piperul cayenne. Întindeți-le pe o tăviță și coaceți-le 10-15 minute; lăsați-le deoparte.

Stoarceți într-un blender pulpa coaptă, moale, a usturoiului, aruncând cojile. Cu o lingură, adăugați jumătate din legumele coapte, turnați deasupra jumătate din cantitatea de supă, potriviți capacul blenderului și acoperiți-l cu un prosop de bucătărie. Apoi, având grijă să nu sară capacul, procesați ingredientele până la omogenizare. Turnați compoziția obținută într-o cratiță încăpătoare, după care adăugați legumele și supa rămase, împreună cu cea mai mare parte din smântână (dacă folosiți). Dați totul într-un clocot pe foc mediu-mic. Asezonați până ce gustul vi se pare perfect, ajustând consistența cu încă un pic de supă-bază, dacă e necesar.

Repartizați supa-cremă rezultată între castroanele încălzite, apoi faceți la suprafață un vârtej din smântână, pentru un aspect retro, și răsfirați deasupra semințele coapte. Puteți să ornați supa și cu ierburi aromatice înflorite sau cu flori comestibile. Alăturați-i niște pâine caldă cu coajă crocantă – este un deliciu!

| CALORII | GRĂSIMI | GRĂSIMI SAT. | PROTEINE | CARBOHIDRAȚI | ZAHĂR | SARE | FIBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 200 kcal | 7,9 g | 1,2 g | 7 g | 26,9 g | 16,9 g | 1,2 g | 5,9 g |



Christmas CookBook.indb 22 7/17/2019 1:12:21 PM

# SMÖRGÅSBORD CU FRUCTE DE MARE

## O SENZAȚIONALĂ CELEBRARE A MĂRII

Aproape oricare colț al lumii oferă o bogăție de fructe de mare. Bucurați-vă de diversitatea lor și savurați bunătățile disponibile acolo unde vă aflați, combinând ceva crud cu ceva afumat și murat – un regal pentru papilele gustative!

30 DE MINUTE

Pagina din dreapta reflectă regula împărtășirii bucatelor alese în timpul Sărbătorilor sau – de ce nu? – cu prilejul oricărei întâlniri din orice moment al anului. Nu implică multă muncă, totul constând în arta asamblării. E un platou pentru două sau patru persoane, dar poate fi redimensionat pentru opt sau zece.

Pur și simplu cumpărați un amestec interesant de fructe de mare proaspete, crude, afumate și murate, pe care le găsiți la negustorii de pește buni – cereți-le sfatul în privința calității. Luați-vă un tocător sau un platou rustic, mare, și fiți mândri când aranjați pe el ingredientele preferate. Iată ce am așezat eu pe smörgåsbord:

**Pate de somon afumat, modelat asemenea unor gălușe** (vezi p. 26)

**Stridii abia scoase din cochilie**, stropite ușor cu oțet din cidru și ulei de măsline extra-virgin, peste care răsfirați mere Bramley tăiate mărunt și puțin hasmațuchi proaspăt

**Forme făcute cu poșul umplut cu salată tarama delicioasă** (vezi p. 338)

**Creveți uriași afumați**. Îi puteți cere negustorului vostru de pește să-i afume – sau faceți asta chiar voi, încingând o mână de așchii de lemn într-o cratiță, pe foc moderat. Așezați un grătar deasupra, întindeți pe el creveții cruzi nedecorticați, acoperiți-i cu un capac, împachetați cratița în folie de aluminiu și afumați creveții până ce devin roz – dacă puteți, lucrați afară, pe un grătar de grădină.

**Trandafiri din somon afumat ori felii de gravadlax** (vezi p. 34)

**O mână de scoici, midii și melci de mare**, combinate într-o cratiță, pe foc mediu, acoperite cu un capac și încălzite câteva minute, cu un pic de vin alb și 1 cub de unt nesărat (aruncați scoicile/midiile care rămân închise)

**Scoici marine în cochilie gătite**, asezonate cu ulei, oțet și ierburi aromatice

Pe pâine neagră unsă cu unt și cu felii de lămâie alături, care vor fi stoarse deasupra, acesta reprezintă un festin regal. Bucurați-vă!



Christmas CookBook.indb 24 7/17/2019 1:12:22 PM

# PATE DE SOMON AFUMAT

## CREVEȚI, CARNE ALBĂ DE CRAB, ICRE DE SOMON & PIPER CAYENNE

Pregătiți acest pate sublim și păstrați-l în frigider, pentru a-l savura ca aperitiv ori ca parte a unei mese tip bufet. Amestecul fructelor de mare încântă cu textura lui catifelată, iar icrele de somon aduc în casă aromele oceanului.

16-20 DE PORȚII

30 DE MINUTE

### PATE

150 g de creveți decorticați, gătiți

150 g de somon afumat, de calitate

150 g de carne albă de crab

280 g de cremă de brânză

25 g de icre de somon, plus o cantitate pentru servit

1 lămâie

ulei de măsline extravirgin din ultimul sezon

piper cayenne

### GARNITURI

1 ceapă roșie mică

1 ardei iute roșu proaspăt

1 inimă de țelină apio

½ legătură de mărar proaspăt (15 g)

2 lămâi

1 pâine cu maia

Tocați mărunt creveții și somonul afumat, apoi așezați-i într-un bol, împreună cu carnea de crab, crema de brânză și icrele. Radeți fin deasupra coaja de la un sfert de lămâie și stoarceți în bol sucul întregii lămâi. După ce adăugați un vârf generos de piper negru, amestecați toate ingredientele. Cu ajutorul unei linguri, transferați compoziția pe o farfurie de mărime adecvată și nivelați-i suprafața – eu folosesc o paletă sau un cuțit de unt cufundat în apă fierbinte pentru a ușura acest proces. Acoperiți pateul obținut și lăsați-l la frigider până când va veni momentul să-l serviți.

Pentru a pregăti garniturile, descojiți ceapa roșie și tocați-o cât puteți de mărunt. Curățați semințele ardeiului iute și tăiați-l în rondele subțiri. Desprindeți tulpinile exterioare ale țelinei, păstrându-le pentru altă dată, apoi tăiați partea de la interior în jumătăți și feliați-o pe lungime (inclusiv frunzele). După ce rupeți frunzulițele de mărar de pe tulpini, tăiați-le ceva mai mare. Feliați cele 2 lămâi, precum și pâinea cu maia și prăjiți-o pe cea din urmă.

Înainte de servire, folosiți un cuțit de masă obișnuit pentru a crea la suprafața pateului un model în zigzag, apoi stropiți-l cu puțin ulei și presărați deasupra, de la înălțime, un vârf de piper cayenne. La sfârșit, fie duceți totul la masă ca atare și îi lăsați pe oaspeți să-și întindă singuri pateul pe pâine, fie aranjați cu delicatețe și rafinament toate elementele preparatului pe farfurii individuale, oferindu-i fiecărui invitat o porție de pate, modelat asemenea unei găluște și înconjurat de elegantele garnituri.

| CALORII | GRĂSIMI | GRĂSIMI SAT. | PROTEINE | CARBOHIDRAȚI | ZAHĂR | SARE | FIBRE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 103 kcal | 5 g | 2,5 g | 6,5 g | 8,1 g | 1,4 g | 0,7 g | 0,4 g |



Christmas CookBook.indb 26 7/17/2019 1:12:23 PM