

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

SARE GRĂSIME ACID CĂLDURĂ



PATRU ELEMENTE ESENȚIALE *ale* ARTEI CULINARE

de **SAMIN NOSRAT**

ILUSTRĂȚII de WENDY MACNAUGHTON

CUVÂNT ÎNAINTE de MICHAEL POLLAN

LITERA

București
2020

Cuvânt înainte	1
Introducere	5
Cum folosești această carte.	12

PARTEA ÎNTÂI

Cele patru elemente ale artei culinare

SARE	16
----------------	----

GRĂSIME	56
-------------------	----

ACID	100
----------------	-----

CĂLDURĂ	130
-------------------	-----

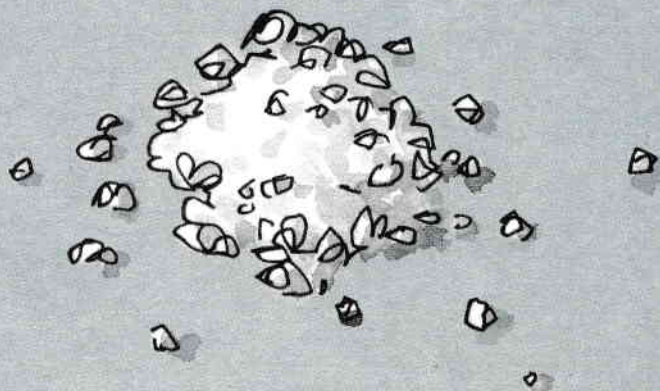
Ce să gătești	191
-------------------------	-----

PARTEA A DOUA

Rețete și recomandări

Fundamente ale gastronomiei	204
Rețete	214
Salate	215
Dressinguri	238
Legume	254
Fonduri și supe	270
Leguminoase, cereale și paste	280
Ouă	303
Pește	310
Treisprezece moduri de a evalua un pui	316
Carne	344
Sosuri	358
Aluaturi cu unt și făină	385
Dulciuri	402
Lecții de gătit	428
Sugestii de meniu.	432
Lecturi suplimentare	436
Mulțumiri	437
Bibliografie	441
Indice	445

SARE



Când eram mică, credeam că sarea trebuie să stea într-o solniță pe masă și nicăieri altundeva. Nu o puneam niciodată în mâncare și nici pe mama n-am văzut-o că folosește sarea la gătit. În schimb, când mătușa mea Ziba, care avea un gust mai bine format pentru sare, o presăra la cină, în fiecare seară, peste orezul ei cu sofran, eu și frații mei chicoteam. Ni se părea cel mai ciudat și mai hazliu lucru din lume. „Ce-ar putea face sarea pentru mâncare?“, mă întrebam eu uimită.

Asociam sarea cu plaja, unde mi-am petrecut copilăria. Mă bălăceam ore nesfârșite în Pacific, înghițînd mereu și mereu apa oceanului, când eram surprinsă de valuri. Cutreierînd la apus stîncile de la țărm, în căutare de anemone, eu și prietenii mei eram adesea stropiți de apa care se pulveriza de roci. Iar frații mei, alergându-mă pe nisipul plajei înarmați cu alge brune, mă gâdilau și mă tachinau cu ciucurii acestora, care aveau un gust sărat, nepămîntesc, de câte ori mă prindeau.

Mama ne ținea întotdeauna costumele de baie în portbagajul breakului nostru Volvo, de culoare albastră, deoarece plaja era întotdeauna acolo unde doream să fie. Ea avea întotdeauna la îndemână o umbrelă de soare și pături, pe care le instala rapid, în vreme ce ne îndemna să intrăm în apă.

Stăteam în valuri până când simțeam că murim de foame, căutând din priviri, pe plajă, umbrela cu alb și roz-coral, decolorată de soare, singurul reper care ne-ar fi putut conduce înapoi la mama. Ștergându-ne stropii de apă sărată de pe ochi, ne îndreptam direct spre ea.

Cumva, mama știa întotdeauna ce ne-ar plăcea mai mult când apăream lângă umbrelă: lipie *lavash* cu castraveți persani peste care presăra brînză feta de capră. Dădeam apoi pe gât struguri reci ca gheața sau felii de pepene care să ne astîmpere setea.

Acele gustări, pe care le devoram cu părul încălzit de la apa sărată și pielea acoperită cu o crustă de sare, erau întotdeauna delicioase. Fără îndoială, plăcerea de a sta pe plajă se adăuga la magia experienței, dar abia mulți ani mai târziu, când lucram la Chez Panisse, am înțeles de ce acele gustări erau atît de senzaționale culinar.

Pe când debarasam mese în primul an petrecut la Chez Panisse, cel mai aproape mă aflu de mâncare la degustări, când bucătarii pregăteau fiecare fel de mâncare ca *chef*-ul să-l evalueze înainte de a fi servit. Cu un meniu care se schimba zilnic, *chef*-ul avea nevoie de degustători ca să se asigure că viziunea lui este realizată. Totul trebuia să fie perfect. Bucătarii ajustau și modificau preparatele pînă când *chef*-ul era mulțumit; apoi, le ofereau și restului personalului să le guste. Pe mica verandă din spatele restaurantului,

o duzină dintre noi se adunau în jurul platourilor, trecându-le de la unii la alții până când gustam cu toții din fiecare fel. Atunci am mâncat prima oară o prepeliță crocantă, bine rumenită, somon fraged, fript pe grătar în frunză de smochin, și *panna cotta* cu lapte bătut și căpșune parfumate. Adesea, aromele puternice îmi rămâneau pe cerul gurii până ieșeam din tură.

După ce mi-am dezvoltat aspirațiile culinare, Chris Lee, care, în cele din urmă, avea să mă ia sub aripa lui, mi-a sugerat să fiu mai puțin atentă la ce se întâmplă pe verandă în timpul degustărilor și mai mult la ce se întâmplă în bucătărie. La limbajul folosit de maeștrii bucătari, la felul cum știau când ceva e în ordine – acestea erau indicii privitoare la cum poți ajunge un bucătar mai bun. Adesea, când un preparat avea un gust fad, soluția consta în ajustarea cantității de sare. Uneori, se puneau sare ca atare, sub formă cristalizată, alteori se rădea puțin cașcaval sau se adăugau câteva anșoa zdrobite, câteva măslinile sau se presărau niște capere. Am început să-mi dau seama că nu există un ghid mai bun în bucătărie decât degustarea atentă și că nimic nu este mai important decât sarea când deguști atent un fel de mâncare.

În anul următor, pe când eram o tânără aspirantă în bucătărie, într-o zi mi s-a încredințat misiunea de a găti mămăligă. Gustasem mămăligă o singură dată înainte de a veni la Chez Panisse și nu îmi plăcuse cine știe ce. Prefiartă și ambalată în plastic ca un baton de aluat de prăjituri, nu avea nici un gust. Dar mi-am promis că voi încerca totul la restaurant cel puțin o dată și, când am gustat mămăligă a doua oară, nu mi-a venit să cred că un preparat atât de cremos și de complex putea împărtăși aceeași denumire cu acel rulou fad ce părea hrană pentru astronauti. Cu un mălai măcinat din porumb adus de la o fermă de familie, fiecare îmbucătură din mămăliga gătită la Chez Panisse avea o aromă dulceagă, de pământ reavăn. Abia așteptam să gătesc așa ceva.

De îndată ce *chef* Cal Peternell mi-a explicat pașii de urmat, m-am apucat de treabă. Mistuită de spaimă că mămăliga s-ar putea arde, compromițând toată cantitatea pe care o găteam într-un ceaun uriaș – greșeală pe care o văzusem la alți bucătari –, am început să amestec obsesiv.

După o oră și jumătate, am adăugat unt și parmezan, exact cum mă instruiseră Cal. L-am adus apoi o lingură din terciul cremos, să-l gust. La cei aproape doi metri înălțime ai săi, Cal este un uriaș blând, cu păr blond-deschis și cel mai sarcastic umor cu putință. L-am privit întrebătoare, cu respect și, în același timp, cu groază. El mi-a spus însă, cu calmul care-l caracteriza: „Mai trebuie niște sare“. Plin de râvnă, m-am întors la ceaun și am presărat un pic de sare, cu prețiozitatea pe care aș fi manifestat-o, să zicem,

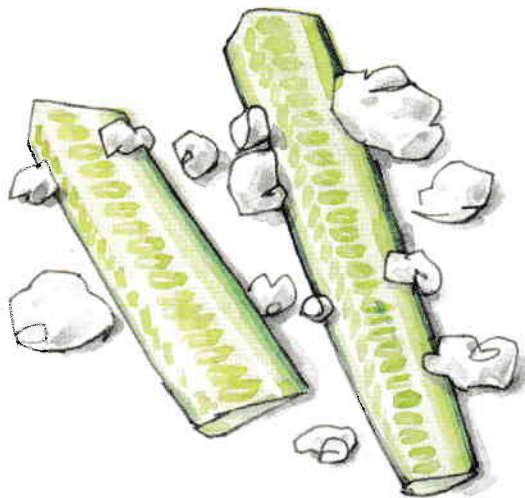
cu niște foite de aur. Mă gândeam că acum mămăliga trebuia să aibă un gust perfect, așa că am revenit la Cal cu o lingură plină de terciul proaspăt dres.

Din nou, un singur moment de analiză i-a fost suficient pentru a înțelege. Doar că acum – pentru a nu mai pierde timp și a nu mai risca, îmi închipui – m-a condus înapoi la ceaun și a adăugat nu unul, ci trei pumni enormi de sare grunjoasă.

Perfecționista din mine s-a îngrozit. Dorisem atât de mult să gătesc ca la carte acea mămăligă! Iar gradul cu care dădusem greș era exponențial. *Trei pumni de sare!*

Cal a luat două linguri și am gustat amândoi. Am realizat că se petrecuse o transformare indescriptibilă. Mălaiul era, cumva, mai dulceag, iar untul mai intens. Toate aromele erau mai pronunțate. Fusesem sigură că prietenul și colegul meu Cal îmi distrusese rețeta și preschimbase mămăliga mea într-o potroacă, dar, oricât aș fi încercat, termenul *sărat* nu se aplica preparatului pe care îl gustasem. Tot ce simțeam era un fior de satisfacție la fiecare îmbucătură.

Mă simțeam ca străfulgerată. Niciodată nu-mi imaginasem că sarea poate fi și altceva decât tovarășa credincioasă a piperului. Dar acum, după ce experimentasem chiar eu puterea transformatoare a sării, voiam să știu cum aș putea obține acel fior de plăcere de fiecare dată când găteam. M-am gândit la toate preparatele pe care îmi plăcea să le mănânc când eram mică – mai ales la acea îmbucătură de lipie cu feta, pe plajă. Și atunci am înțeles de ce avea un gust atât de bun. Era aseasonat cum trebuie, cu sare,



Secretul aceluiași fior poate fi explicat prin câteva noțiuni chimice de bază. Sarea este un mineral: clorură de sodiu. Este unul dintre cele câteva zeci de nutrienți esențiali fără de care nu putem supraviețui. Organismul uman nu poate stoca prea multă sare, de aceea trebuie să o consumăm cu regularitate, pentru o desfășurare optimă a proceselor biologice esențiale, cum ar fi menținerea unei presiuni adecvate a sângelui, distribuția apei în corp, transmiterea nutrienților spre și dinspre celule, transmiterea impulsurilor nervoase și mișcările musculare. De fapt, suntem programați să simțim nevoia de sare pentru a ne asigura că primim o cantitate suficientă. Consecința fericită a acestui fapt este că sarea face aproape orice aliment să aibă un gust mai bun, așadar adăugarea ei în mâncare nu este nici pe departe o corvoadă. De fapt, potențând aromele, sarea crește plăcerea pe care o simțim când mâncăm.

Toată sarea provine din ocean, fie că e vorba de Atlantic sau de o mare de mult uitată, precum imensul lac preistoric Minchin din Bolivia, unde se află cel mai mare platou salin din lume. Sarea rămasă în urmă când apa mării se evaporă se numește *sare marină*, în vreme ce *sarea minerală* este exploatată din lacuri și mări străvechi, dintre care multe se află acum îngropate adânc în pământ.

Rolul primar pe care sarea îl joacă în gastronomie este să amplifice aroma. Deși sarea influențează și textura și contribuie la modificarea altor arome, aproape fiecare decizie legată de sare pe care o vei lua va implica intensificarea și sporirea aromei.

Înseamnă oare aceasta să folosim *mai multă* sare? Nu. Înseamnă să folosim sarea *mai bine*. Să o adăugăm în cantitatea potrivită, la momentul potrivit, în forma potrivită. O cantitate mai mică de sare adăugată în timpul gătitului va îmbunătăți adesea aroma mult mai bine decât o cantitate mai mare adăugată la masă. Și dacă medicul nu ți-a impus să limitezi consumul de sare, poți sta liniștit în privința aportului de sodiu din mâncarea gătită acasă. Când elevii mei vociferează din cauza pumnilor de sare pe care îi adaug în apa în care fierb legumele, le explic că o mare parte din acea sare va sfârși în chiuvetă, odată cu apa fiartă. În aproape fiecare caz, orice gătești acasă este mai nutritiv și are un conținut de sodiu mai scăzut decât mâncarea procesată, gata preparată sau de la restaurant.

James Beard, părintele gastronomiei americane moderne, a întrebat cândva: „Unde am fi fără sare?” Eu știu răspunsul: am pluti în derivă, într-o mare insipidă. Dacă vei reține măcar una dintre lecțiile din această carte, atunci mi-aș dori să fie aceasta: *sarea are un impact mai puternic asupra aromei decât oricare alt ingredient*. Învață să o folosești cum trebuie și mâncărurile tale vor fi delicioase.

Relația dintre sare și aromă este multidimensională: sarea are *propriul* gust și accentuează aroma *altor* ingrediente. Folosită adecvat, sarea minimizează gustul amar, echilibrează gustul dulce și intensifică aromele, făcând experiența mâncării mai elevată. Imaginează-ți că ai lua o îmbucătură de negresă cu espresso, pe care ai presărat sare de mare grunjoasă. Pe lângă experiența încântătoare a solzilor delicați care se vor topi pe limbă, sarea va micșora considerabil nuanța amăruie de espresso, va intensifica aroma ciocolatei și va oferi un bine-venit contrast plin de savoare la dulceața zahărului.

Aroma sării

Sarea ar trebui să aibă un gust curat, fără nici un fel de alte arome neplăcute. Începe prin a o degusta ca atare. Bagă degetul în solniță și lasă câteva granule de sare să ți se dizolve pe limbă. Ce gust au? Ideal ar fi să aibă gustul unei mări pe timp de vară.

Tipuri de sare

Fiecare *chef* are salina lui preferată și va oferi nesfârșite argumente pasionale în favoarea acelei varietăți de sare pe care o consideră superioară tuturor celorlalte. Dar, la drept vorbind, ce contează cel mai mult este să te familiarizezi cu orice fel de sare ai utiliza. Este grunjoasă sau fină? În cât timp se dizolvă într-o oală cu apă clocotită? De cât timp are nevoie să facă un pui fript la rotisor să aibă un gust ideal? Dacă adaugi sarea ta într-o bucată de aluat de prăjituri, ea se va topi sau își va face simțită prezența crocantă, cu gust plăcut, în gură?

Deși toate cristalele de sare sunt produse prin evaporarea apei din saramură, ritmul evaporării va stabili forma luată de aceste cristale. Sărurile minerale sunt exploatare prin inundarea cu apă a depozitelor saline, urmată de evaporarea rapidă a apei din saramura rezultată. Sarea marină rafinată este produsă similar, prin evaporarea rapidă a apei de mare. Când se formează ca urmare a evaporării rapide într-un container închis, cristalele de sare devin cuburi mici și dense – sare granulară. Pe de altă parte, sarea produsă lent, prin încălzire solară la suprafața unui container deschis, se va cristaliza în solzi ușori, goi în interior. Dacă picături de apă împrășcă orificiile fulgilor înainte ca aceștia să se separe la suprafață, fulgii se vor scufunda în saramură și se vor transforma în cristale mari și dense. Aceasta este sarea marină nerafinată sau minim procesată.

Aceste forme și mărimi variate pot aduce schimbări considerabile în preparatele pe care le gătești. O lingură de sare fină este mai densă și poate fi de două-trei ori mai „sărată“ decât o lingură de sare grunjoasă. Iată de ce are sens să măsoari sarea după greutate mai curând decât după volum. Dar și mai bine, învață să sărezi după gust.

Sare de masă

Sarea de masă comună sau sarea granulară se găsește în solnițele de pretutindeni. Presară puțin în palmă și forma ei cubică distinctă – rezultatul cristalizării într-o cameră de vacuum închisă – se va observa clar. Sarea de masă este mică și densă, fiind astfel foarte sărată. Dacă nu este specificat altfel pe recipient, în ea s-a adăugat iod.

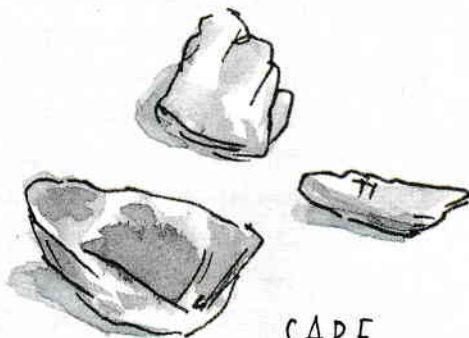
Nu recomand folosirea sării iodate deoarece dă mâncărurilor un gust ușor metalic. În 1924, când deficitul de iod era o problemă frecventă de sănătate, Morton Salt a început să iodizeze sarea pentru a împiedica apariția gușei tiroidiene, inițiativă care a contribuit enorm la îmbunătățirea sănătății publice. În zilele noastre, putem obține cantități suficiente de iod din surse naturale. Câtă vreme dieta ta este diversificată și conține alimente bogate în iod, precum fructe de mare și lactate, n-are nici un rost să mănânci preparate cu gust metalic.

De asemenea, sarea de masă conține adesea agenți antiaglomeranți, pentru a împiedica formarea de bulgări, sau dextroză, o formă de zahăr, pentru a stabili iodul. Deși nici unul dintre acești aditivi nu este dăunător, nu ai vreun motiv să îi adaugi în mâncare. Singurul lucru pe care ar trebui să-l adaugi, atunci când o sărezi, este sarea! Este una dintre puținele dăți în care voi insista pe ceva anume în cartea de față: dacă acasă ai doar sare de masă, cumpără imediat sare kosher sau marină.

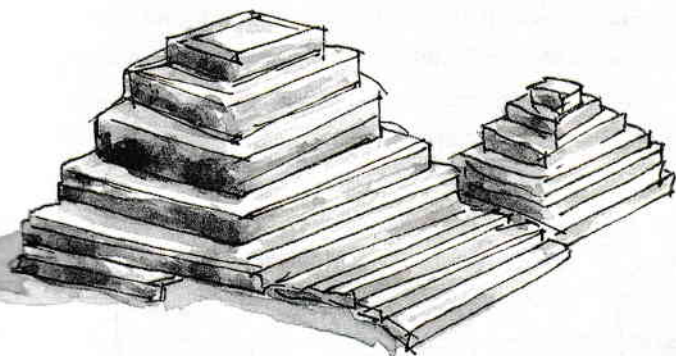
Câteva structuri ale sării



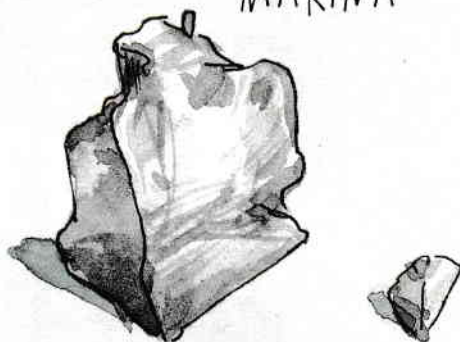
FLEUR
de SEL



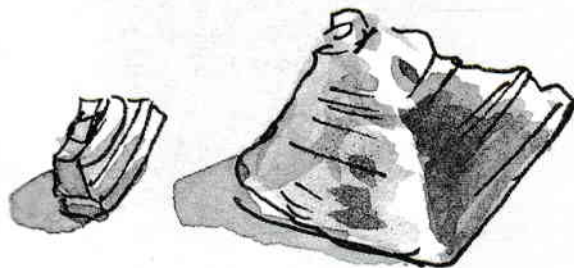
SARE
MARINĂ



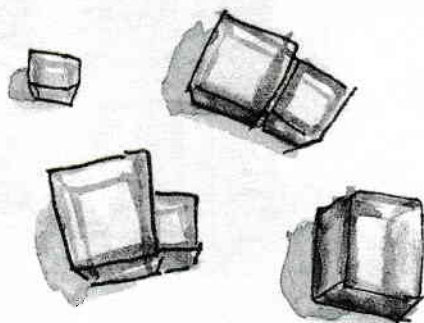
MALDON



SEL GRIS



KOSHER



SARE de MASĂ

Știu că unii nu suportă salata Coleslaw. Dar am reușit să îi convertesc și pe cei mai reticenți prin această versiune a salatei, care nu seamănă deloc cu amestecul dezgustător cu care suntem obișnuiți. Ușoară și curată, ea va adăuga frăgezime și strălucire oricărei farfurii. Servește varianta mexicană cu **Pește în panadă de bere** (pag. 312) și tortilla pentru delicioși taco cu pește. Fă o **Salată Coleslaw sudistă clasică** pentru a o servi alături de **Pui picant prăjit** (pag. 320). Și nu uita: cu cât preparatul pe care intenționezi să-l servești cu salată este mai bogat, cu atât mai acidă va trebui să fie aceasta.

½ de varză roșie sau albă, medie (până într-un kg)

½ de ceapă roșie mică, feliată subțire

¼ de cană de suc de lămâie

sare

½ de cană de frunze de pătrunjel tocate grosier

3 linguri de oțet de vin roșu

6 linguri de ulei extravirgin de măsline

Taie varza sferturi, pornind de la mijloc. Folosește un cuțit ascuțit pentru a scoate miezul, tăind în unghi. Toacă varza felii subțiri, în diagonală, și pune-o într-o strecurătoare în interiorul unui bol mare pentru salată. Asezonează cu două prafuri generoase de sare, pentru a stimula scurgerea apei, amestecă varza și pune-o deoparte.

Într-un bol mic, amestecă ceapa feliată cu suc de lămâie și lasă-le la macerat 20 de minute (vezi pag. 118). Pune deoparte.

După 20 de minute, scurge sucul lăsat de varză (este în regulă dacă nu este nimic de scurs – uneori varza nu este prea apoasă). Pune varza în bol și adaugă pătrunjelul și ceapa macerată (dar nu și zeama de lămâie în care s-a macerat ceapa). Asezonează salata cu oțet și ulei de măsline. Amestecă foarte bine, ca ingredientele să se combine.

Gustă și potrivește, adăugând zeama de lămâie rămasă de la macerat, dar și sare, dacă este necesar. Când gustul te face să te înfiori de plăcere, salata este gata. Servește-o rece sau la temperatura camerei.

Păstrează restul de salată (dacă îți mai rămâne) acoperit, în frigider, până la două zile.

- ❶ Dacă nu ai varză la îndemână sau pur și simplu vrei să încerci ceva nou, fă o **Salată Coleslaw alternativă** folosind o căpățână mare de varză kale, 700 g varză de Bruxelles sau 700 g gulie.
- ❷ Pentru o **Salată Coleslaw mexicană**, înlocuiește uleiul de măsline cu un ulei cu gust neutru, zeama de lămâie cu zeamă de limetă și pătrunjelul cu frunze de coriandru. Adaugă la varză un ardei jalapeño feliat, odată cu ceapa macerată. Gustă și azonează cu sare și cu zeama de lămâie folosită la macerat.
- ❸ Pentru a prepara o **Salată Coleslaw asiatică**, amestecă varza cu un praf generos de sare și adaugă 2 lingurițe de sos de soia. Înlocuiește zeama de lămâie cu zeamă de limetă. Nu pune pătrunjel și adaugă la varză 1 cățel de usturoi dat pe răzătoarea mică sau pisat, 2 fire de ceapă verde, tocate mărunț, 1 linguriță de ghimbir ras mărunț și ¼ de cană de alune prăjite și mărunțite, odată cu ceapa macerată. Nu pune oțet de vin roșu și ulei de măsline și azonează cu **Vinegretă din vin de orez** (pag. 246). Gustă și azonează cu sare și cu zeama de limetă folosită la macerat.
- ❹ Pentru o **Salată Coleslaw sudistă clasică**, înlocuiește uleiul de măsline și oțetul cu ½ de cană de **maioneză clasică pentru sendviș** (pag. 375). Adaugă la varză, împreună cu ceapa macerată, 1 linguriță de zahăr, 1 cană de morcovi rași sau tăiați julien și 1 măr acru, ras sau tăiat julien.

Trei salate clasice, tăiate fin

Am moștenit pasiunea pentru salate tăiate fin de la prietenul meu Cal Peternell, *chef-ul* care m-a învățat de câtă sare este nevoie cu adevărat pentru a asezona un ceaur de mămăligă (indiciu: foarte multă!) în primele mele zile la Chez Panisse. Una din trei salate pe care le-am mâncat acasă la Cal era tăiată fin. Deși nu pot specula cu privire la motivul pentru care este atât de atras de ele, motivele mele sunt clare: aceste salate sunt ușor de preparat și aduc proștețime și strălucire oricărei mese.

Salată de castraveți vietnameză

4-6 porții

- 1 kg (circa 8) castraveți persani sau japonezi, **descojiți în fâșii** (vezi pag. 220)
- 1 ardei jalapeño mare, cu semințele și nervurile îndepărtate, dacă preferi, feliat subțire
- 3 cepe verzi, feliate subțire
- 1 cățel de usturoi, ras fin sau pisat cu puțină sare
- ½ de cană de frunze de coriandru, tocate grosier
- 16 frunze de mentă mari, tocate grosier
- ½ de cană de alune prăjite, pisate grosier
- ¼ de cană de ulei cu gust neutru
- 4-5 linguri de suc de limetă
- 4 lingurițe de oțet de vin de orez asezonat
- 1 lingură de sos de pește
- 1 linguriță de zahăr
- un praf de sare

Folosind fie o răzătoare tip mandolină japoneză, fie un cuțit ascuțit, feliază subțire castraveții în rondoale, eliminând capetele. Într-un bol mare, combină castraveții, ardeul jalapeño, cepele, usturoiul, coriandrul, menta și alunele. Într-un bol mic, amestecă uleiul, 4 linguri de zeamă de limetă, oțetul, sosul de pește, zahărul și un praf de sare. Asezonează salata cu vinegretă și amestecă ingredientele. Gustă și asezonează cu sare și mai mult suc de limetă, dacă este nevoie. Servește imediat.

- 1 ¼ cană de stafide aurii sau negre
- 1 lingură de semințe de chimion
- 900 g morcovi
- 4 lingurițe de ghimbir ras fin
- 1 cățel de usturoi, ras fin sau pisat cu puțină sare
- 1 sau 2 ardei jalapeño mari, cu semințele și nervurile îndepărtate, dacă preferi, feliați subțire
- 2 câni de frunze și tulpini fragede de coriandru, tocate grosier, plus câteva fire pentru ornat
- sare

Vinegretă de limete (pag. 243)

Într-un bol mic, scufundă stafidele în apă fierbinte și lasă-le 15 minute să se rehidrateze și să se umfle. Scurge-le și pune-le deoparte.

Pune semințele de chimion într-o tigaie mică și uscată și încălzește tigaia la foc mediu. Amestecă încontinuu în tigaie, ca semințele să se coacă uniform. Lasă la prăjit până când primele semințe încep să pocnească și să emane o aromă savuroasă – circa 3 minute. Ia tigaia de pe foc. Pune imediat semințele într-un mojar sau într-o râșniță pentru condimente și macină-le mărunț, împreună cu un praf de sare. Pune-le deoparte.

Taie capetele morcovilor și descojește-i. Folosind fie o răzătoare tip mandolină japoneză, fie un cuțit ascuțit, taie morcovii felii subțiri, pe lungime. Folosește un cuțit ascuțit pentru a tăia fâșii de mărimea unor bețe de chibrit. Dacă ți se pare prea greu, poți folosi o răzătoare de legume pentru a obține panglici subțiri sau poți tăia pur și simplu morcovii în rondele subțiri.

Combină morcovii, ghimbirul, usturoiul, ardeii jalapeño, coriandrul, chimenul și stafidele într-un bol mare. Asezonează cu trei prafuri generoase de sare și cu vinegretă de limetă. Gustă și asezonează cu sare și mai mult suc de limetă, dacă este necesar. Dă la frigider salata 30 de minute pentru a permite aromelor să se îmbine. La servire, amestecă pentru a răspândi aromele, pune salata pe un platou mare și ornează cu câteva fire de coriandru.

- 3 bulbi medii de fenicul (circa 200 g)
- 1 legătură de ridichi, spălate și cu codițele tăiate (cam 8 ridichi)
- 1 cană de frunze de pătrunjel, răsfirate
- Opțional:** 1 bucată de 30 g de parmezan
- sare
- piper negru proaspăt măcinat
- circa 1/3 de cană de **Vinegretă cu lămâie** (pag. 242)

Taie feniculul, îndepărtând tulpinile și vârful de la capătul inferior, astfel încât bulbul să rămână intact. Taie bulbii pe jumătate, pornind de la rădăcină, și îndepărtează straturile exterioare fibroase. Folosind fie o răzătoare tip mandolină japoneză, fie un cuțit ascuțit, taie bulbii în diagonală, în felii subțiri ca foaia de hârtie, scoțând miezul. Păstrează miezul eliminat pentru alte utilizări sau pune-l într-o **Supă toscană cu fasole și varză kale** (pag. 275). Taie ridichile felii subțiri cam cât firul de păr, aruncând capetele.

Într-un bol mare, combină feniculul, ridichile și frunzele de pătrunjel. Dacă folosești parmezan, utilizează o răzătoare pentru a rade fâșii de parmezan direct în bol. Chiar înainte de servire, asezonaază cu două prafuri generoase de sare și un praf de piper. Asezonaază cu vinegretă. Gustă și potrivește, adăugând mai multă sare și vinegretă, dacă e necesar, apoi aranjează pe un platou și servește imediat.

