



1

SALATĂ DE MAZĂRE ȘI SPARANGHEL CU DRESSING DE LĂMÂIE

6-8 porții

MAI

O salată cu toate ingredientele verzi reprezintă o declarație fermă de susținere a sănătății, însă poți folosi de asemenea și un mic de sparanghel colorat – verde, alb și roșu – pentru o combinație frumoasă. Poți adăuga parmezan sau brânză Pecorino rasă, pentru o aromă bogată, de fapt, iar salata care îți rămâne poate fi încorporată în risotto, paste sau ouăle.

sare și piper proaspăt măcinat

300 g mazăre proaspăt scoasă din păstăi (din aproximativ 1 kg de păstăi)

1 kg fire subțiri de sparanghel

2 căni franceze de măcere

coaja rasă și zeama de la 1 lămâie

60 ml ulei de măsline extravirgin

½ linguriță de zahăr, dacă este nevoie

Împli o cratiță cu apă pe trei sferturi, pune sare și dă-o în clocot. Între timp, pregătește un bol mare de apă cu gheață. Adaugă mazărea în apa care clocotește și fierbe-o 1 minut. Cu o sită mică, scoate mazărea din cratiță și pune-o în bolul cu gheață. Scoate boabele cu o sită din bol și lasă-le deoparte.

În aceeași apă care fierbe, blânșează sparanghelul timp de 3 minute, până se înmoaie. Adaugă mai multă gheață în bolul cu apă rece, dacă este nevoie. Scurge sparanghelul și pune-l în același bol cu gheață. Scurge-l din nou, taie-l în jumătăți pe lungime și lasă-l deoparte.

Într-un bol, amestecă bine mazărea, sparanghelul, lăstarii de mazăre, zahărul, coaja rasă și zeama de lămâie cu uleiul. Asezonază cu sare și piper după gust. Pune salata pe un platou sau împarte-o pe farfurii individuale și servește-o.

2

SALATA BUCĂTARULUI CU SALAM CRUD-USCAT, BRÂNZĂ FONTINA ȘI ARDEI IUȚI MURAȚI

6 porții

MAI

Gândește-te la această salată ca la un platou de antipasti transformat într-o salată a bucatarului prin adăugarea fructelor de salată și a dressingului, iar astfel te poți bucura de creșterea propriilor varietăți. Poți folosi mezeluri diferite, precum salami sau bresaola, ori brânzeturi precum Pecorino sau mozzarella.

3 felii groase de pâine țărănească, veche de o zi

2 linguri ulei de măsline extravirgin

sare și piper proaspăt măcinat

PENTRU VINEGRETA CU OREGANO

60 ml ulei de măsline extravirgin

1 lingură șalotă tocată mărunt

2 linguri oțet de vin roșu

2 linguri oregano proaspăt, tocat

12-15 roșii cherry, tăiate în jumătăți

1½ căpățână de salată română, ruptă în bucăți cât o îmbrăcătură (aproximativ 200 g)

10 felii de salam Sopressata sau alt tip de salam crud-uscat, tăiat în triunghiuri

200 g brânză Fontina, feliată subțire și tăiată în fișii de 1 cm

250 g ardei iuți roșii, tocați mare

1 lingură de oregano proaspăt tocat

Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Taie pâinea în cuburi de 2,5 cm. Pune cuburile într-o tavă suficient de mare cât să poți întinde pâinea într-un singur strat, stropiște-le cu 2 linguri de ulei și amestecă de câteva ori astfel încât cuburile să fie acoperite cu ulei. Presară-le cu ½ linguriță de sare. Dă-le la cuptor 10-15 minute, întorcându-le de câteva ori, până devin aurii. Lasă crutoarele deoparte.

Pentru a prepara vinegreta, pe fundul unui bol mare, pune cei 60 ml ulei de măsline, șalota, oțetul, 2 linguri de oregano, ¼ linguriță de sare și ¼ linguriță de piper. Amestecă-le bine cu o furculiță sau un bol.

Adaugă roșiile în vinegretă și apasă-le puțin cu dosul unei furculițe, pentru a stoarce zeama. Chiar înainte de a servi, adaugă salata și jumătate din crutoane în bol și amestecă.

Împarte salata cu dressing în boluri individuale în mod egal. Împarte și aranjează în boluri salamul, brânza, ardeii și restul de crutoane. Presară totul cu 1 lingură de oregano și servește.



1

MAL

3

**SALATĂ DE FASOLE VERDE,
MAZĂRE ȘI PANGLIȚI
DE ZUCCHINI**

4 porții

MAI

Pentru a transforma acest preparat într-o salată de paste, pur și simplu amestecă aproximativ 400 g fettucine, fierte și scurse, în rețeta finală. Cu salată de paste se vor obține între 8 și 10 porții.

sare și piper proaspăt măcinat

150 g boabe de mazăre, proaspăt scurse din păstăi (din aproximativ 500 g păstăi)

1 kg păstăi de bob, cu boabele scoase din păstăi

250 g fasole verde sau alte păstăi verzi și fragede, capetele tăiate

4 zucchini (aproximativ 500 g în total)

PENTRU MARINADA DE BUSUIOC:

2 căței de usturoi

80 ml ulei de măsline extravirgin

3 linguri zeamă proaspătă de lămâie

 $\frac{1}{2}$ cană frunze de busuioc tăiate julienne

15 fileuri de anșoa

60 g fășii de parmesan ras

Umple o cratiță cu apă pe trei sferturi din volum, pune sare și dă-o în clocot la foc mediu spre puternic, apoi adaugă mazărea. Ferbe-o 3–5 minute, până se înmoaie. Nu o găti prea mult. Cu o sită mică, scoate mazărea din cratiță și pune-o sub jet de apă rece pentru a opri procesul termic. Scurge-o din nou și las-o deoparte.

Adaugă bobul în aceeași apă care clocotește. Ferbe-l timp de 2 minute, chiar până când se înmoaie. Scurge-l și lasă-l să se răcească, apoi ciupește fiecare bob pentru a-l scoate din coajă. Lasă-l deoparte.

Aranjează fasolea verde într-un coș pentru gătit la aburi, aruncă cea mai mare parte a apei din cratiță, pune-o înapoi pe foc și așază coșul deasupra apei care clocotește. (Apa nu trebuie să atingă coșul.) Acoperă cratița și gătește fasolea la aburi până când se frigezește, timp de 3–4 minute pentru fasole verde sau 5–7 minute pentru păstăi mai mari. Ridică din cratiță coșul și pune păstăile sub jet de apă rece pentru a opri procesul termic. Scurge-le și lasă-le deoparte.

Cu un coțitor de legume, decojește dovleceii. Apoi, tot cu ajutorul coțitorului, taie miezul dovlecelor în fășii lungi și subțiri, asemănătoare pastelor fettucine. Lasă-le deoparte. ➔

Pentru a prepara marinada, într-un bol sau un mojar, amestecă usturoiul cu $\frac{1}{2}$ linguriță de sare. Cu o furculiță sau un pistil, pisează-le până obții o pastă. Amestecă-le viguros cu o furculiță în timp ce torni uleiul în fir subțire, apoi încorporează zeama de lămâie și $\frac{1}{2}$ linguriță de piper. Toarnă amestecul într-un bol mare și adaugă mazărea, bobul, fasolea verde, pangliciile de zucchini și busuiocul. Amestecă-le până când toate legumele sunt acoperite de sos, acoperă bolul și dă-l la frigider pentru cel puțin 1 $\frac{1}{2}$ oră sau până la 5 ore.

Pentru a servi, amestecă aproape toate fileurile de anșoa, mai puțin 4–5 dintru ele, cu legumele. Pune amestecul într-un bol pentru servit sau un platou și presară fileurile de anșoa rămase. Presară fășiile de brânză rasă peste legume și anșoa și servește.

4

**SALATĂ DE PEPENE GALBEN CU
DRESSING DE IAURT ȘI MIERE**

4 porții

**PENTRU DRESSINGUL DE IAURT
CU MIERE**

250 g iaurt grecesc simplu

90 g miere

2 linguri de vin de desert Orange Muscat dulce sau alt vin dulce, fractas

 $\frac{1}{2}$ pepene galben Galia, mic și copt, curățat de semințe $\frac{1}{2}$ pepene galben mic Cantalup, curățat de semințe

125 g boabe de struguri fără sămburi, tăiate în jumătăți

 $\frac{1}{2}$ cană (60 g) fistic tocat mare

Pentru a prepara dressingul, într-un bol mic, amestecă iaurtul, mierea și vinul. Lasă-le deoparte.

Cu o lingură mare, scoate miezul celor doi pepeni și taie-l în bucăți de 2 cm, sau scoate-l cu o lingură specială pentru pepene. Într-un bol pentru servit, amestecă ușor bucățile de pepene cu strugurii. Dacă vrei, pune-i în boluri individuale de servit.

Strupește fructele cu dressingul. Presară fisticul și servește.

Dacă servești această salată la desert, încearcă să îi adăuți un răs dulce, care să li scoată în evidență aromele. Vinul Stavrovas sau Ice wine (vin din struguri înghețaji) sunt o pereche frumoasă pentru gustul pepenelui copt și a mierii, precum și pentru aroma pinului Orange Muscat din dressing.

5

MAI

Pentru un îmbărbătat cu o față prietentă, această salată îți oferă ocazie să încingi grătarul și să întărești creasta mai caldă. Păvă de legume verzi și ierburile de provisor – sparanghel, zucchini, ceapă verde, mentă și pătrunjel, această salată este proaspătă și are un gust înviorător. Servește-o alături de cotele de miel la grătar, pentru o cină rapidă și sănătoasă.

SALATĂ DE BULGUR CU ZUCCHINI, SPARANGHEL ȘI CEAPĂ VERDE

6 porții

8-10 fire de sparanghel, capetele lemnoase îndepărtate

2 zucchini, tăiați pe diagonală în felii de 6 mm grosime

1 linguriță ulei de măsline

300 g bulgur

PENTRU DRESSINGUL DE LĂMÂIE ȘI CARDAMOM

2 lingurițe coajă rasă de lămâie

2 linguri zeamă proaspătă de lămâie

2 lingurițe chimion măcinat

½ linguriță turmeric măcinat

½ linguriță păstăi de cardamom, zdrobite

3 linguri ulei de măsline extravirgin

220 g năut din conservă, boabele scurse și clătite

2 cepe verzi, inclusiv frunzele verzi fragile, feliate subțire

1 mână de frunze de mentă proaspate, tocate mărunț

2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunț

Dacă firele de sparanghel sunt groase, decojește-le până la 5 cm de vârfuri. Pune sparanghelul și zucchini într-un vas termorezistent, toarnă suficientă apă clocotită cât să îi acopere și lasă-i să stea în vas 2 minute, pentru a se înmuia puțin. Scurge-i, lasă-i să se răcească și amestecă-i cu 1 linguriță de ulei. Dacă vrei, pune-i într-un coș pentru grătar.

Când grătarul s-a încălzit, pune bulgurul într-un vas termorezistent și toarnă suficientă apă cât să îl acopere cu 5 cm. Lasă-l deoparte 10 minute. Între timp, pune pe grătar sparanghelul și zucchiniul timp de 4-5 minute, întorcându-i des de pe o parte pe cealaltă, până când se rumenesc ușor și devin fragezi-crocanți. Scoate-i pe un platou și lasă-i să se răcească ușor. Taie firele de sparanghel în trei pe diagonală.

Pentru a prepara dressingul, într-un bol, amestecă zeama și coaja de lămâie, chimionul, turmericul, cardamomul, 1 linguriță de sare și macină puțin piper deasupra. Toarnă cele 3 linguri de ulei

în fir subțire, amestecând încet până când dressingul este fin.

Toarnă dressingul într-o cratiță, adaugă năutul și încălzește-l la foc mediu 2 minute, amestecând din când în când.

Scurge bulgurul. Pune dressingul, bulgurul, legumele la grătar, ceapa verde, menta, pătrunjelul și năutul într-un bol pentru servit. Amestecă-le pentru ca toate ingredientele să fie acoperite cu sos. Servește salata caldă sau la temperatura camerei.

6

MAI

Porumbul dulce este și bobul proaspăt, arde, face o pereche irezistibilă în această salată simplă. Chiar și după ce l-ai scos din păstăi, bobul are o aromă coajă, care trebuie să fie curățată în toate căzurile, mai puțin în cele mai terece și mai fragile boabe. Servește salata cu pâine caldă ca mâncare și ant-dător.

SALATĂ DE BOB ȘI PORUMB CU MENTĂ PROASPĂTĂ

4 porții

sare și piper proaspăt măcinat

400 g boabe de porumb dulci proaspăt sau decongelat (din aproximativ 2 conserve)

750 g păstăi de bob, boabele scurse din păstăi

2 linguri ulei de măsline extravirgin

1½ lingură oțet de mere

3 ridichă, curățate și feliate subțire

2 linguri mentă proaspătă, tocată mare

Dă în clocot o oală mare cu apă. Adaugă porumbul și fierbe-l 1 minut. Cu o sită, scoate boabele de porumb și pune-le deoparte.

Adaugă bobul în apa care clocotește și gătește-l timp de 2 minute, chiar până se înmoaie. Clupește fiecare bob pentru a-i îndepărta coaja.

Într-un bol, amestecă uleiul cu oțetul până se omogenizează. Incorporază porumbul, bobul, ridichile și menta. Asezonează cu ½ linguriță de sare și puțin piper proaspăt măcinat. Servește salata imediat sau acoper-o și ține-o la frigider maximum 4 ore și servește-o rece.