

# SALATE

O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZI DIN AN

aprilie

mai

iunie

GEORGEANNE BRENNAN  
FOTOGRAFII DE ERIN KUNKEL

## CUPRINS

APRILIE 8

MAI 32

IUNIE 56

În această lună, pe măsură ce soarele străluceste mai tare, iar zilele sunt mai lungi, anghinarele, sparanghelul, mazarea și bobul se găsesc din belșug în piețe. Aceste legume au nevoie doar de puțin timp de fierbere înainte de a fi încorporate în nenumărate combinații proaspete, cu ulei de măslini și fâșii de parmezan drept un topping simplu, dar aromat. Înviorează salatele clasice cu ierburi proaspete de primăvară: fire de chives pentru salata de ouă, tarhon pentru cea de pui și mărar pentru cartofii noi, fragezi.

1

SALATĂ DE SFECLĂ Tânără  
CU NUCI ZAHARISITE  
pagina 10

2

SALATĂ DE RUBARBĂ  
CU MIGDALE ȘI BRÂNZĂ  
pagina 10

3

SALATĂ CALDĂ DE SPANAC  
CU ANGHINARE ȘI BRÂNZĂ GRUYÈRE  
pagina 12

8

SALATĂ DE HOMAR CU MĂRAR  
ȘI CASTRAVETE  
pagina 15

9

SALATĂ DE NĂSTUREL ȘI RIDICHI  
CU GREPFRUT  
pagina 16

10

SALATĂ DE CALAMARI  
ȘI FASOLE ALBĂ  
pagina 16

15

SALATĂ DE TĂIEȚEI DE CELOFAN  
CU CREVEȚI, PUI ȘI MENTĂ  
pagina 21

16

SALATĂ DE PUI CU LĂMĂIE  
ȘI TARHON  
pagina 21

17

SALATĂ ASEZONATĂ DE GERMENI  
DE FASOLE MUNG  
pagina 22

22

PIEPT DE RATĂ CU VERDEȚURI  
AMĂRUI ȘI CIREȘE  
pagina 24

23

SALATĂ DE CUȘCUȘ  
CU BOB ȘI MĂSLINI  
pagina 27

24

SALATĂ CLASICĂ DE OU  
pagina 27

29

SALATĂ DE VALERIANĂ,  
IARBĂ GRASĂ ȘI CEAPĂ VERDE  
pagina 30

30

SALATĂ DE HALLOUMI LA GRĂTAR  
CU SALATĂ VERDE ȘI DRESSING  
DE LĂMĂI MURATE  
pagina 30

4

SALATĂ DE FARFALLE CU ROȘII  
ȘI MOZZARELLA AFUMATĂ  
*pagina 12*

5

SALATĂ DE CARTOFI NOI ȘI RIDICHI,  
CU VINEGRETĂ DE MUȘTAR ȘI MÂRAR  
*pagina 13*

6

SALATĂ TOCATĂ DE PUI,  
NÂSTUREL ȘI FETA  
*pagina 13*

7

SALATĂ DE ARPĂCĂS  
CU MAZĂRE ȘI MORCOVI  
*pagina 15*

11

SALATĂ DE MIEL CU CARTOFOI  
LA CUPTOR ȘI AIOLI  
*pagina 18*

12

SALATĂ DE BOB  
CU BRÂNZĂ PECORINO  
*pagina 18*

13

SALATĂ DE PASTE CU SPARANGHEL  
ȘI MAZĂRE DE PRIMĂVARĂ  
*pagina 19*

14

SALATĂ DE CREVETI, CRAB  
ȘI VALERIANĂ  
*pagina 19*

18

INSALATA DI CAMPO  
*pagina 22*

19

SALATĂ DE BULGUR CU LĂMĂIE,  
MAZĂRE ȘI MENTĂ  
*pagina 23*

20

SALATĂ SUNOMONO DE CRAB  
*pagina 23*

21

SALATĂ DE SPARANGHEL CU LĂMĂIE  
ȘI PARMEZAN RAS  
*pagina 24*

25

SALATĂ DE ANGHINARE  
ȘI FASOLE ALBĂ  
*pagina 28*

26

SALATĂ DE FRUNZE  
DE PĂPĂDIE  
*pagina 28*

27

SALATĂ DE CARTOFI CU BOB, USTUROI  
VERDE ȘI CRÈME FRAÎCHE  
*pagina 29*

28

SALATĂ DE MAZĂRE ȘI RIDICHI  
*pagina 29*

# aprilie

## SALATĂ DE SFECLĂ Tânără CU NUCI ZAHARISITE

6 porții

3 mănușchiuri de sfeclă Tânără (1,5–2 kg în total), curățate de frunze

### PENTRU NUCILE ZAHARISITE

60 g nuci

1 lingurită ulei din sămburi de struguri

2 linguri zahăr pudră

1 lingurită muștar de Dijon

3 linguri oțet balsamic

80 ml ulei de măslini extravirgin, plus 2 linguri

5 portocale, preferabil roșii

sare și piper proaspăt măcinat

90 g frunze de rucola, tulipinile îndepărtate

1 ceapă roșie, feliată subțire

2 linguri de pătrunjel tocat

Preîncalzește cuptorul la 190°C. Învelește sfecele în folie de aluminiu și dă-le la cuptor într-o tavă de copt timp de 30–40 de minute, până când sunt ușor de străpuns cu vârful unui cuțit. Lasă-le să se răcească în folie, apoi desfă-le și curăță-le de coajă. Taie sfecele în jumătăți sau în sferturi și lasă-le deoparte.

Pentru a pregăti nucile zaharisite, amestecă-le într-un bol cu uleiul din sămburi de struguri. Adaugă zahărul și amestecă pentru a acoperi nucile bine. Încinge o tigaie mică la foc mediu. Pune în ea nucile și prăjește-le circa 3 minute, chiar până începe să se rumenească, iar zahărul începe să se caramelizeze. Pune-le pe o farfurie mică și lasă-le să se răcească.

Într-un bol, amestecă muștarul și oțetul. Toarnă uleiul de măslini în fir subțire, amestecând încontinuu până când vinegreta devine fină. Rade coaja uneia dintre portocale și adaug-o în dressing, apoi asezonează după gust cu sare și piper. Adaugă sfecla, amestec-o bine cu dressingul și lasă-o să stea la temperatură camerei timp de 2–4 ore.

Cu un cuțit mic și ascuțit, taie câte o felie de la fiecare capăt al portocalelor, cât să se vadă miezul. Așază o portocală în poziție verticală pe un tocător și taie complet coaja și pielița albă, urmărind conturul ➤➤

fructului. Ține portocala într-o mâină deasupra unui bol și taie de-a lungul fiecărei felii pentru a o separa de pieliță, apoi lasă să cadă în bol. Repetă cu portocalele rămase. Toarnă sucurile din bol deasupra sfelei.

Răsfiră frunzele de rucola pe un platou. Cu o spumieră, scoate sfecla din vinegretă și aranjează deasupra frunzelor împreună cu felile de portocală, felile de ceapă și nucile. Stropește totul cu puțină vinegretă și amestecă bine ingredientele. Adaugă mai multă vinegretă dacă este nevoie, astfel încât toate frunzele să fie acoperite cu sos. Garnișește cu pătrunjel și servește.

# 2

APRILIE

## SALATĂ DE RUBARBĂ CU MIGDALE ȘI BRÂNZĂ

6 porții

45 g migdale, feliate

coaja rasă de la 1 portocală

1 lingură zeamă proaspătă de portocală

1 lingură oțet de vin alb

1 praf de zahăr

sare și piper proaspăt măcinat

125 ml ulei de măslini extravirgin

1 tulpină de rubarbă, curățată (stânga)

200 g mix de salate verzi

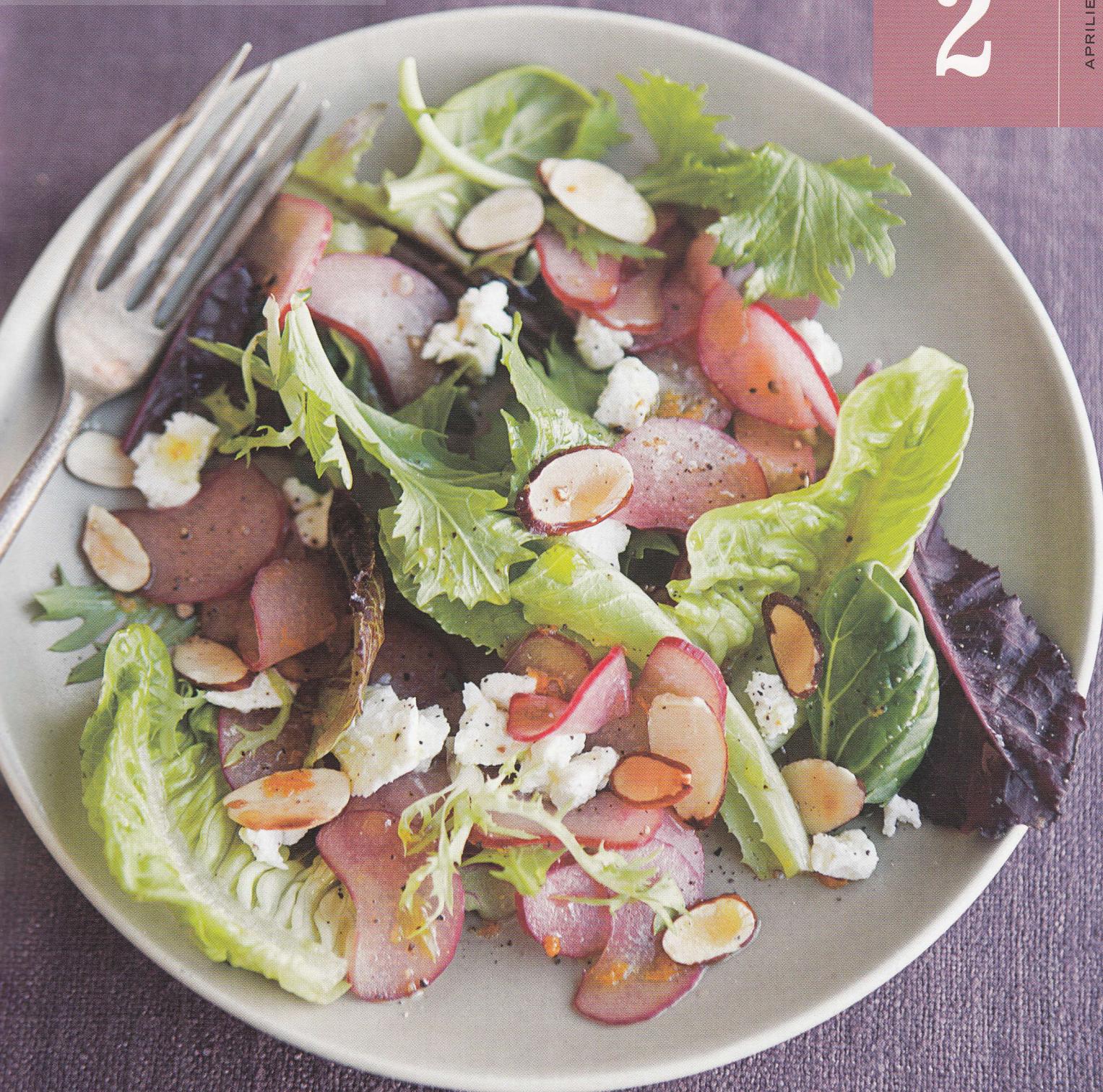
125 g brânză cremoasă de capră

Rubarba crudă cu gust acrișor este un ingredient proaspăt și revigorant perfect pentru brânză cremoasă și gustul specific al nucilor. Pentru a prepara rubarba, mai întâi curăță-i toate frunzele – aceastea nu se consumă. Fiindcă vei tăia rubarba în felii subțiri ca foaie de hârtie, nu este nevoie să îndepărtezi firele fibroase aşa cum ai proceda în alte rețete.

Într-o tigaie mică, prăjește migdalele la foc mediu spre mic 3–4 minute, amestecând, până degajă aromă și devin ușor aurii. Pune-le pe o farfurie să se răcească.

Într-un bol mic, amestecă zeama și coaja de portocală, oțetul, zahărul și câte un praf de sare și piper. Toarnă uleiul de măslini în fir subțire, amestecând încontinuu până când vinegreta se omogenizează.

Cu o mandolină sau un cuțit foarte ascuțit, taie rubarba în felii subțiri cât o foaie de hârtie. Pune felile într-un bol cu salata și migdalele. Adaugă jumătate din vinegretă și amestecă ingredientele. Adaugă vinegretă în plus, cât este nevoie pentru a acoperi ușor frunzele (s-ar putea să nu fie nevoie deloc). Fărăimițează brânza deasupra și servește.



# 3

## SALATĂ CALDĂ DE SPANAC CU ANGHINARE ȘI BRÂNZĂ GRUYÈRE

6 porții

APRILIE

Pentru a fierbe ouăle tari, pune-le într-o cratiță suficient de mare cât să le cuprindă. Adaugă apă rece cât să le depășească cu 2 cm și dă-o într-un singur clopot la foc puternic. La cratiță de pe foc și acoperă. Las-o deoparte timp de 15 minute. Pregătește un bol cu apă cu gheăță. Scurge ouăle, apoi pune-le în bolul cu apă și lasă-le să se răcească înainte de a le curăța coaja.

- 2 lămâi
- 12 anghinare tinere
- 6 fire de cimbru proaspăt
- 6 fire de pătronjel proaspăt
- 2 foi de dafin
- 10 căței de usturoi
- 125 ml ulei de măslini
- sare și piper proaspăt măcinat
- 400 g spanac Tânăr

### PENTRU DRESSING

- 1 lingură oțet de vin roșu
- 1 lingură oțet balsamic
- 75 ml ulei de măslini extravirgin
- 3 ouă fierte tari (stânga), tocate mare
- brânză Gruyère, pentru ras deasupra

Curăță coaja ambelor lămâi și amestecă într-o cratiță mare cu zeama lor. Rupe frunzele tari, exterioare, ale unei anghinare, până când dai de frunzele din mijloc, de un verde pal. Taie 1 cm din vârful acesteia, apoi taie-i capătul cu tulipina și baza cu tot puful din interior. Pune anghinarea în cratiță și amestec-o ușor pentru a o acoperi cu zeamă de lămâie. Repetă cu anghinarele rămase.

Adaugă în cratiță firele de cimbru și de pătronjel, foile de dafin, usturoiul, uleiul de măslini și sare și piper după gust. Toarnă apă doar cât să acopere anghinarele. Pune un cerc de hârtie de copt cu diametrul cât al cratiței chiar deasupra anghinarelor, pentru a nu schimba culoarea. Dă apa în clopot la foc mare, apoi redu focul și lasă anghinarele să fierbă încet aproximativ 5 minute, până când încep să se înmoiaie. Ia-le de pe foc și lasă-le să se răcească în cratiță.

Între timp, pune spanacul într-un bol încăpător.

Pentru a prepara dressingul, într-un bol, amestecă oțeturile cu sare și piper după gust. Toarnă uleiul extravirgin în fir subțire, amestecând în continuu până când dressingul este fin. Adaugă paste farfalle, brânză, roșii și frunze de busuioc (rupe-le pe cele mai mari). Amestecă bine ingredientele și servește la temperatură camerei.

Când anghinarele s-au răcit, scurge-le și tai-le în sferturi pe lungime. Într-o tigaie la foc mediu, pune anghinarele și dressingul și gătește-le circa 2 minute, amestecând din când în când, până când anghinarele sunt calde. Ia-le de pe foc și asezonează-le cu sare și piper după gust.

Adaugă anghinarele și dressingul peste spanac și amestecă-le bine. Pune-le pe farfurii, dacă vrei, și garnișește-le cu ouăle tocate. Cu o răzătoare, rade brânza deasupra salatei și servește.

# 4

APRILIE

## SALATĂ DE FARFALLE CU ROȘII ȘI MOZZARELLA AFUMATĂ

6 porții

- sare și piper proaspăt măcinat
- 400 g farfalle sau alte paste cu formă similară

75 ml ulei de măslini extravirgin

- 2 linguri de oțet balsamic
- 150 g brânză mozzarella afumată, ruptă în fâșii mari
- 200 g roșii cherry, tăiate în jumătăți
- 1 cană (30 g) frunze de busuioc proaspăt

*Combinația clasică de mozzarella, roșii și busuioc poate fi savurată în orice moment din an, dacă folosești roșii cherry sau prunișoare. Mozzarella afumată oferă gustului mai multă profunzime și consistență decât versiunea sa proaspătă.*

Umple o oală cu apă până la trei sferturi din volum, pune sare și dă apa în clopot. Adaugă paste farfalle și fierbe-le până sunt al dente, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge pastele și amestecă-le imediat cu 1 lingură de ulei de măslini. Acoperă-le și lasă-le să se răcească de tot în frigider, între 1 și 24 de ore.

Într-un bol încăpător, amestecă oțetul cu sare și piper după gust. Toarnă uleiul de măslini rămas în fir subțire, amestecând în continuu până când dressingul este fin. Adaugă paste farfalle, brânză, roșii și frunze de busuioc (rupe-le pe cele mai mari). Amestecă bine ingredientele și servește la temperatură camerei.

*Acum este momentul potrivit din an pentru a te bucura de prânzuri în aer liber, cu verdețuri tinere și crocante, lăstari și flori comestibile stropite cu vinegretă din ierburi aromatice sau doar cu un strop de zeamă de lămâie.*

*Pentru salate-feluri principale, marinează ton sau miel de primăvară în usturoi ori combină brânza de capră cu pui, pentru o masă îndesulătoare.*

*Cireșele rubini și primele fructe de pădure din sezon adaugă dulceață salatelor sau pot fi mixate pentru a se transforma într-un dressing acrișor și vibrant.*

# 1

SALATĂ DE MAZĂRE ȘI SPARANGHEL CU DRESSING DE LĂMÂIE  
pagina 34

# 8

SALATĂ CU VERDEȚURI DE PRIMĂVARĂ ȘI FLORI COMESTIBILE  
pagina 39

# 15

SALATĂ DE FASOLE VERDE CU BOABE DE MUȘTAR, IERBURI ȘI SFECLĂ MANGOLD  
pagina 45

# 22

SALATĂ DE MANGO VERDE CU CREVEȚI LA GRĂTAR  
pagina 49

# 29

SALATĂ DE RUCOLA CU FRUCTE DE PĂDURE ȘI GORGONZOLA  
pagina 53

# 2

SALATA BUCĂTARULUI CU SALAM CRUD-USCAT, BRÂNZĂ FONTINA ȘI ARDEI IUTI MURATI  
pagina 34

# 9

SALATĂ CALDĂ CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI PUI  
pagina 40

# 16

SALATĂ ICEBERG CU RIDICHI ȘI DRESSING „ZEIȚA VERDE”  
pagina 45

# 3

SALATĂ DE FASOLE VERDE, MAZĂRE ȘI PANGLICI DE ZUCCHINI  
pagina 36

# 10

SALATĂ DE CARTOFI CU ANGHINARE, BRÂNZĂ FETA ȘI MĂSLINE  
pagina 40

# 17

SALATĂ DE SOMON LA GRĂTAR CU CARTOFI ȘI SPARANGHEL  
pagina 46

# 24

SALATĂ DE NĂSTUREL ȘI RATĂ CU DRESSING DE CĂPȘUNI ȘI GHIMBIR  
pagina 51

# 30

SALATĂ DE TON LA GRĂTAR CU AVOCADO, CARTOFI ȘI CONFIT DE ROȘII  
pagina 54

# 31

SALATĂ DE PUI CU DRESSING DE LĂMÂIE ȘI TARHON  
pagina 54

4

SALATĂ DE PEPENE GALBEN  
CU DRESSING DE IAURT ȘI MIERE  
*pagina 36*

5

SALATĂ DE BULGUR CU ZUCCHINI,  
SPARANGHEL ȘI CEAPĂ VERDE  
*pagina 37*

6

SALATĂ DE BOB ȘI PORUMB CU MENTĂ  
PRĂOASPĂTĂ  
*pagina 37*

7

SALATĂ DE MORCOVI CU MĂR  
ȘI VINEGRETĂ DE LIMETĂ  
*pagina 39*

11

SALATĂ DE IERBURI DE PRIMĂVARĂ CU  
BRÂNZĂ DE CAPRĂ ÎN CRUSTĂ DE NUCI  
*pagina 42*

12

SALATĂ DE MIEL LA GRĂTAR  
ȘI CUȘCUȘ  
*pagina 42*

13

SALATĂ DE PASTE CU ANGHINARE  
ȘI TON LA GRĂTAR  
*pagina 43*

14

SALATĂ DE HOMAR ȘI AVOCADO  
CU FELII FINE DE LĂMĂIE  
*pagina 43*

18

SALATĂ DE ANGHINARE CU PARMEZAN  
ȘI RUCOLA  
*pagina 46*

19

SALATĂ DE FENICUL, NĂUT ȘI ROȘII  
USCATE CU MOZZARELLA  
*pagina 48*

20

SALATĂ DE PRIMĂVARĂ CU OREZ ȘI  
DRESSING DE LĂMĂIE CU MĂRAR  
*pagina 48*

21

SALATĂ DE QUINOA CU LĂMĂIE, RIDICHI,  
AVOCADO ȘI BUSUIOC  
*pagina 49*

25

SALATĂ DE PASTE ORZO CU ANGHINARE,  
SEMINȚE DE PIN ȘI STAFIDE AURII  
*pagina 52*

26

SALATĂ DE VITĂ LA CUPTOR CU PRAZ  
ȘI VINEGRETĂ CREMOASĂ DE MUȘTAR  
*pagina 52*

27

SALATĂ DE SPARANGHEL LA GRĂTAR  
CU PROSCIUTTO  
*pagina 53*

28

SALATĂ DE CĂPȘUNI  
ȘI CIREȘE  
*pagina 53*

mai

Luna aceasta,  
verdețurile de  
primăvară lasă locul  
belșugului colorat al  
fructelor de vară –  
pepeni, smochine,  
prune, piersici,  
caise și fructe de  
pădure – toate sunt  
delicioase pur și  
simplu amestecate cu  
busuioc ori mentă. Ca  
alternativă, încearcă  
piersici cu brânză  
de capră, căpsuni cu  
spanac sau pepene  
roșu amestecat cu  
feta. Ca legume,  
apeleză la castraveții  
răcoritori și crocanții  
ori la salatele verzi  
proaspete, care  
sunt o bază perfectă  
pentru dressingurile  
cremoase de iaurt,  
pline cu ierburi  
aromatice.

1

SALATĂ DE PUI CU ARDEI COPTI  
ȘI FASOLE VERDE  
pagina 58

2

SALATĂ DE ROȘII CHERRY  
CU BURRATA ȘI PESTO  
pagina 58

3

SALATĂ DE VARĂ CU DOVLEAC  
LA GRĂTAR  
pagina 61

8

SALATĂ TOCATĂ CU LĂMÂIE  
ȘI ULEI DE MĂSLINE  
pagina 63

9

SALATĂ DE VITĂ CU PORUMB  
pagina 64

10

SALATĂ CU MIEL LA GRĂTAR  
pagina 64

15

SALATĂ DE CĂPSUNI PROASPETE  
ȘI SPANAC  
pagina 69

16

SALATĂ DE SOMON POȘAT CU LĂMÂIE  
MURATĂ ȘI UȘUROI  
pagina 69

17

SALATĂ TOSTADA CU PUI  
pagina 70

22

SALATĂ DE CARTOFI CU FASOLE VERDE  
ȘI DRESSING DE IAURT CU CASTRAVEȚI  
pagina 73

23

SALATĂ DE SPELTĂ CU DRESSING  
CREMOS DE ANGHINARE  
pagina 75

24

SALATĂ DE FRUCTE CU ALUNE  
DE PĂDURE ȘI BRÂNZĂ  
CU MUCEGAI ALBASTRU  
pagina 75

29

SALATĂ DE FASOLE ROȘIE  
ȘI PORUMB  
pagina 78

30

SALATĂ DE DOVLECEI LA GRĂTAR  
ȘI PASTE ORZO, CU SEMINȚE  
DE PIN ȘI MENTA  
pagina 78

4

5

6

7

SALATĂ DE PEPENE GALBEN  
și smochine cu dressing cremos  
de busuioc  
*pagina 61*

SALATĂ DE SPELTA CU ROȘII  
prunișoară și feta  
*pagina 62*

SALATĂ DE HOMAR, CARTOFI ȘI FASOLE  
VERDE CU VINEGRETĂ DE PESTO  
*pagina 62*

SALATĂ DE PASTE ORZO CU MAZARE,  
ardei și roșii  
*pagina 63*

11

12

13

14

SALATĂ DE SFECLĂ  
și roșii galbene  
*pagina 66*

SALATĂ DE PUI ȘI MANGO  
cu vinegretă de chutney  
*pagina 66*

SALATĂ CAESAR CU DRESSING  
de ardei iuți  
*pagina 67*

SALATĂ VERDE CU RUCOLA  
și busuioc  
*pagina 67*

18

19

20

21

SALATĂ DE PIERSICI, RUCOLA  
și brânză de capră  
*pagina 70*

SALATĂ DE LINTE CU FETA  
*pagina 72*

SALATĂ DE ARDEI COPTI CU QUINOA  
*pagina 72*

SALATĂ VERDE ÎN STIL FRANȚUZESC  
*pagina 73*

25

26

27

28

SALATĂ NIÇOISE CU SOMON RUMENIT  
*pagina 76*

SALATĂ DE CASTRAVETE CU SOS  
de iaurt și mără�  
*pagina 76*

SALATĂ DE PUI PRĂJIT  
*pagina 77*

SALATĂ DE PAPAYA VERDE  
*pagina 77*

# iunie