

SALATE

O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZI DIN AN

octombrie

noiembrie

decembrie

GEORGEANNE BRENNAN
FOTOGRAFII DE ERIN KUNKEL

CUPRINS

OCTOMBRIE 8

NOIEMBRIE 32

DECEMBRIE 56

Toamna este momentul anului când dovleci cu coajă groasă apar la tarabe. Toate soiurile au miezul dulce și portocaliu, demn de a fi copt și amestecat cu verdețuri. Prăjește semințele de dovleac care îți rămân și folosește-le pentru toppinguri crocante. Umezeala de toamnă este bună și pentru ciuperci. Caută diverse soiuri și bucură-te de ele crude și feliate subțire sau călite și amestecate cu o vinegretă îndrăzneată, cât sunt calde.

1

SALATĂ DE PĂSTRĂV AFUMAT CU MERE
ȘI CRUTOANE DE MĂMĂLIGĂ
pagina 10

2

SALATĂ DE NĂSTUREL CU PORTOCALE
ȘI SEMINȚE PRĂJITE DE DOVLEAC
pagina 10

3

SALATĂ DE FASOLE CU VINEGRETĂ
DE CORIANDRU
pagina 12

8

SALATĂ DE CARTOFI ÎN STIL GRECESC
pagina 15

9

SALATĂ DE PĂSTRĂV ȘI PERE VERZI
pagina 16

10

SALATĂ CALDĂ DE CIUPERCI SĂLBATICE
ȘI VINEGRETĂ CU BACON
pagina 16

15

SALATĂ DE SPELTA CU INIMI
DE ANGHINARE
pagina 21

16

SALATĂ DE SFECLĂ LA CUPTOR
CU ANDIVE CREȚE ȘI VINEGRETĂ
DE OȚET BALSAMIC
pagina 21

17

SALATĂ DE PUI CU OREZ BRUN,
CAJU ȘI CURMALE
pagina 22

22

SALATĂ DE BULGUR CU ARDEI COPȚI,
NĂUȚ ȘI FISTIC
pagina 24

23

SALATĂ DE RUCOLĂ ȘI FENICUL
CU TON ÎN CRUSTĂ DE PİPER NEGRU
pagina 27

24

SALATĂ DE VERDEȚURI CU SMOCHINE
ÎNVELITE ÎN BACON
pagina 27

29

SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU RODII,
FETA ȘI MENTĂ
pagina 29

30

SALATĂ IUTE DE CRAB
pagina 30

31

SALATĂ DE FASOLE PESTRIȚĂ,
RAPINI ȘI BACON
pagina 30

4

SALATĂ DE PIEPT DE RAȚĂ
CU STRUGURI ALBI ȘI PERE
pagina 12

5

SALATĂ DE PUI CU MERE ȘI NUCI
pagina 13

6

SALATĂ MEDITERANEANĂ
DE CARACATIȚĂ
pagina 13

7

SALATĂ DE VITĂ ÎN STIL VIETNAMEZ
pagina 15

11

SALATĂ DE KALE CU ANȘOA
ȘI PECORINO
pagina 18

12

INIMI DE SALATĂ ROMANĂ
ȘI CRUTOANE CU USTUROI
pagina 18

13

SALATĂ DE ARDEI COPTI
CU PÂINE CU USTUROI
pagina 19

14

SALATĂ DE CASTRAVETE ȘI FENICUL
pagina 19

18

SALATĂ DE MUȘCHI DE PORC LA CUPTOR
ȘI CASTRAVECII MURAȚI
pagina 22

19

SALATĂ DE RUCOLA
CU DOVLEAC ȘI SALAM
pagina 23

20

SALATĂ DE PENNE CU PUI
ȘI USTUROI
pagina 23

21

SALATĂ COLESLAW CU TELINĂ,
CREVEȚI ȘI VINEGRETĂ CREMOASĂ
pagina 24

25

SALATĂ DE NĂUT CU CHORIZO ȘI ROȘII
pagina 28

26

SALATĂ FRISÉE CU LINTE ȘI BACON
pagina 28

27

SALATĂ DE RADICCHIO LA GRĂȚAR
pagina 29

28

SALATĂ DE MĂR ȘI FENICUL
pagina 29

octombrie

1

SALATĂ DE PĂSTRĂV AFUMAT CU MERE ȘI CRUTOANE DE MĂMĂLIGĂ

10-12 porții

OCTOMBRIE

Crutoanele aurii de mămăligă aromată cu parmezan adaugă un strat crocant și dulce acestei salate elegante cu bucăți delicate de păstrăv și felii de mere crocante. Poți încerca alt pește afumat în loc de păstrăv, precum sturion sau un pește alb. Servește salata ca fel principal.

PENTRU CRUTOANELE DE MĂMĂLIGĂ

450 g mălai instant

60 g unt nesărat

100 g parmezan ras

2 linguri ulei din sămburi de struguri

2 mere mici roșii, curățate de cotor și feliate subțire

250 g păstrăv afumat, pielea și oasele îndepărtate, rupt în fâșii cu o furculiță

125 g valeriană

100 g miez de nucă, tocat mare

60 ml maioneză

1 lingură zeamă proaspătă de lămâie

sare și piper proaspăt măcinat

2 linguri fire de chives proaspete, tocate mărunt

Pentru a prepara crutoanele de mămăligă, într-o cratiță mare, cu fund gros, fierbe mălaiul. Ia cratița de pe foc și încorporează untul și brânza, amestecând viguros, până se omogenizează. Clătește rapid o tavă de copt de 30/43 cm și usuc-o. Pune imediat mămăliga în tavă și, lucrând rapid cu ajutorul unei spatule cufundate deseori în apă fierbinte, întinde mămăliga într-un strat uniform cu grosimea de circa 1 cm. Acoperă mămăliga cu un prosop de bucătărie și las-o să stea cel puțin 1 oră la temperatura camerei sau dă-o la frigider maximum 24 de ore. Adu mămăliga la temperatura camerei cu 1 oră înainte de a o folosi. Tai-o în cuburi de 1 cm.

Într-o tigaie la foc mediu spre mare, încălzește cele 2 linguri de ulei. Când s-au încins, adaugă cuburile de mămăligă, în tranșe pentru a nu le aglomera, și prăjește-le până se rumenesc pe toate părțile. Pune-le pe prosoape de hârtie pentru a se usca.

Aranjează merele pe un platou. Presară deasupra păstrăvul, verdețurile, nucile și crutoanele de mămăligă. Într-un bol mic, amestecă maioneza cu zeama de lămâie, ¼ linguriță de sare și piper după gust. Stropește salata cu acest dressing, presară firele de chives, puțin piper proaspăt măcinat și servește.

2

SALATĂ DE NĂSTUREL CU PORTOCAL E ȘI SEMINȚE PRĂJITE DE DOVLEAC

6 porții

OCTOMBRIE

Gustul proaspăt al năsturelului se potrivește bine cu aroma revigorantă și dulce a portocalelor din această salată. Semințele de dovleac se numesc „pepitas” în spaniolă și sunt un ingredient preferat în bucătăria mexicană. Acestea sunt delicioase prăjite și presărate deasupra salatelor.

60 g semințe de dovleac

1 linguriță ulei de măsline extravirgin

1 linguriță chimion măcinat

PENTRU DRESSINGUL PICANT DE CITRICE

60 ml zeamă proaspătă de limetă

1 ardei iute jalapeño, feliat subțire și curățat de semințe

sare și piper proaspăt măcinat

80 ml ulei de măsline extravirgin

3 portocale

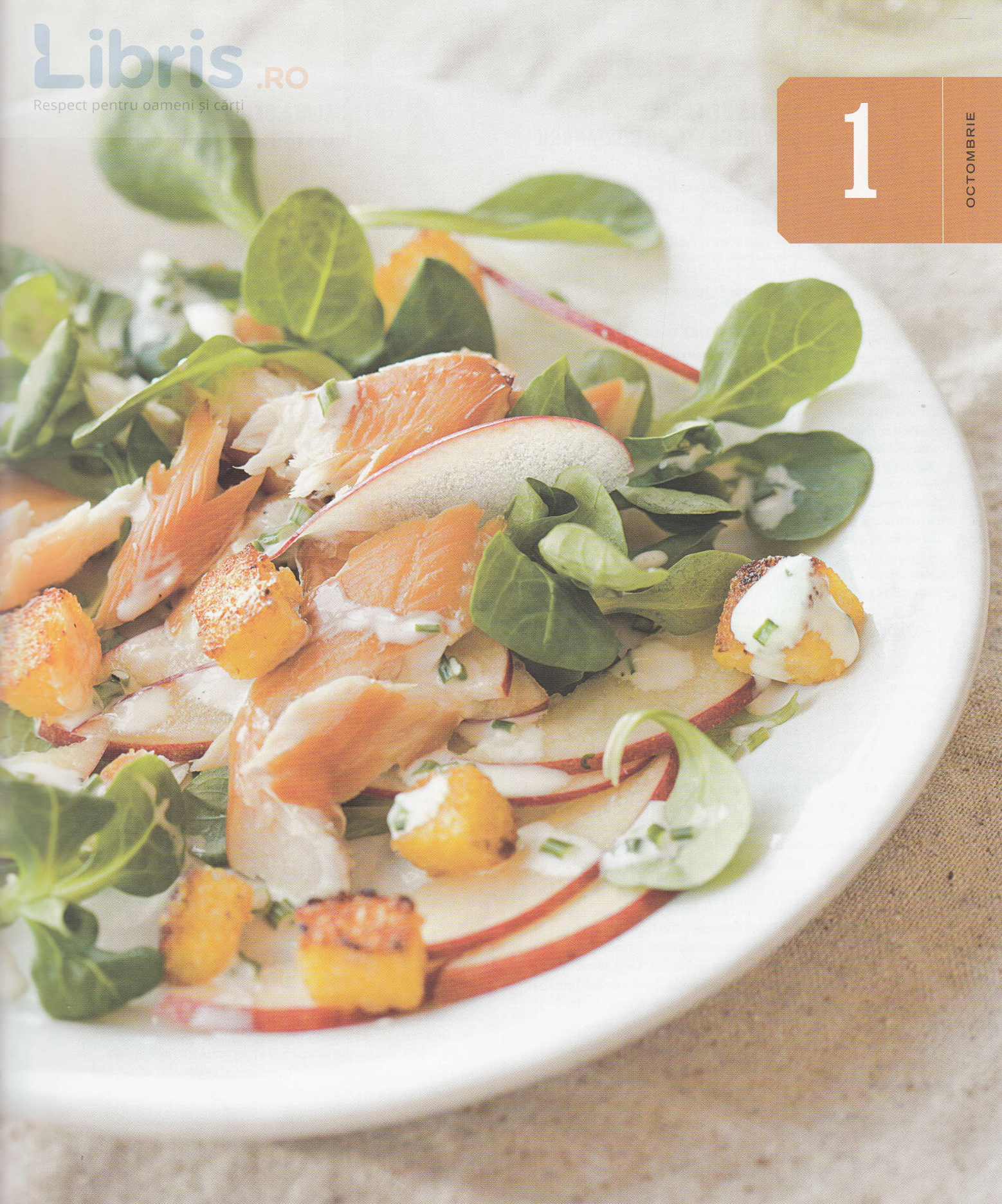
2 mâini de năsturel, tulpinile mai groase îndepărtate

Într-un bol mic, amestecă semințele de dovleac cu lingurița de ulei și chimionul. Răsfiră semințele de dovleac într-o tigaie fără ulei la foc mediu și prăjește-le aproximativ 5 minute, amestecând încontinuu, până încep să se închidă la culoare. Pune-le pe o farfurie să se răcească.

Pentru a prepara dressingul, într-un bol mic, amestecă zeama de limetă, ardeiul iute, 1 linguriță de sare și ¼ linguriță de piper. Toarnă cei 80 ml de ulei în fir subțire, amestecând încontinuu până când dressingul este fin.

Cu un cuțit, decojește portocalele. Tai-o pe fiecare în jumătăți pe lungime, apoi taie fiecare jumătate pe orizontală în felii cu grosimea de aproximativ ½ cm. Pune feliile de portocală într-un bol, adaugă năsturelul și amestecă.

Chiar înainte de a servi, stropește năsturelul și portocalele cu dressingul. Gustă și mai azonează cu sare. Împarte salata pe platouri pentru servit, presară fiecare porție cu semințele prăjite de dovleac și servește.



3

OCTOMBRIE

Salata cu trei tipuri de fasole este una dintre favoritele clasice. Aceasta este o variantă actualizată, care conține boabe din păstăi proaspete, fasole verde tânără și păstăi de fasole galbenă. Dacă nu găsești vreunul dintre soiurile de fasole, înlocuiește-l cu o cantitate egală din celălalt. Aromă se intensifică dacă salata este lăsată la marinat cel puțin 1 oră.

SALATĂ DE FAȘOLE CU VINEGRETĂ DE CORIANDRU

6-8 porții

sare și piper proaspăt măcinat

250 g boabe de fasole albă, proaspăt scoase din păstăi

500 g păstăi de fasole galbenă, capetele îndepărtate, păstăile tăiate în bucăți cu lungimea de 5 cm

500 g păstăi de fasole verde tânără, capetele tăiate

PENTRU VINEGRETA DE CORIANDRU

1 linguriță coriandru măcinat

60 ml zeamă proaspătă de lămâie

2 linguri oțet de vin alb

2 șalote sau 1 ceapă mică, tocată mărunt

180 ml ulei de floarea-soarelui

1 linguriță coajă rasă de lămâie

Umple o oală cu apă pe trei sferturi, pune sare și dă-o în clocot. Aducă boabele de fasole și fierbe-le 10-15 minute, până devin fragede. Pregătește un bol de apă cu gheață. Scoate cu o lingură boabele din oală și cufundă-le imediat în apa cu gheață, pentru a opri procesul termic. Scoate boabele din apă și pune-le deoparte pentru a se scurge. Repetă pașii cu fasolea galbenă și cea verde - păstăile galbene fierbe-le 7-8 minute, iar pe cele verzi 3-4 minute.

Pentru a prepara vinegreta, într-o tigaie mică, fără ulei, prăjește coriandrul 2-3 minute, la foc mediu, scuturând tigaia din când în când, până degajă aromă. Pune-l pe o farfurie să se răcească și lasă-l deoparte. Într-un bol mic, amestecă zeama de lămâie, oțetul și ceapa. Toarnă uleiul de floarea-soarelui în fir subțire, amestecând încontinuu până când dressingul este fin. Încorporează coaja de lămâie și coriandrul și asezonază cu sare și piper.

Amestecă toate cele trei tipuri de fasole într-un bol mare. Aducă vinegreta și amestec-o bine cu fasolea. Lasă salata să stea deoparte cel puțin 1 oră sau la frigider maximum 3 ore. Servește-o rece sau la temperatura camerei.

4

OCTOMBRIE

Carnea de rață, cu gust de vânat și culoare închisă, se combină în mod clasic cu arome de fructe - gândește-te la o dulceață de cireșe sau o glazură de portocale. Salatele sunt un fel fantastic de a pune în evidență aceleași arome, însă cu fructe proaspete. În această rețetă, pieptul de rață este alăturat perelor și strugurilor de toamnă, într-o farfurie elegantă, potrivită unei ocazii speciale.

SALATĂ DE PIEPT DE RAȚĂ CU STRUGURI ALBI ȘI PÊRE

4 porții

1 jumătate de piept de rață, de aproximativ 500 g

sare și piper proaspăt măcinat

½ linguriță de coriandru măcinat

2 linguri de șalotă sau ceapă, tocată mărunt

2 linguri de oțet balsamic

400 g struguri albi, câțiva tăiați în jumătăți pentru garnisit

2 mâini de năsturel sau valeriană, tulpinile groase îndepărtate

2 pere verzi, curățate de cotor și feliate subțire

Curăță pielea și grăsimea de pe rață trăgând de pe carne stratul de piele cu grăsime și tăindu-l în același timp cu un cuțit mic. Pune pieptul deoparte. Așază stratul cu grăsime, cu pielea în jos, într-o tigaie la foc mediu. Prăjește-l 10 minute, întorcându-l ocazional, până se scurg din el aproximativ 60 ml de grăsime. Aruncă pielea. Măsoară 2 linguri de grăsime și las-o deoparte. (Păstrează restul pentru altă rețetă).

Dă focul mare. Asezonază pieptul de rață pe ambele părți cu 1 linguriță de sare, ½ linguriță de piper și coriandrul. Prăjește-l câteva minute, până se rumenește. Aducă ceapa, întoarce rața și prăjește-o câteva minute și pe partea cealaltă. Dă focul la intensitate medie și gătește rața 1-2 minute, până când doar mijlocul rămâne roz. Pune pieptul pe un tocător și lasă-l să se odihnească.

Aducă grăsimea păstrată în tigaie și pune-o la foc mare. Când grăsimea s-a încins și este lucioasă, aduică 125 ml de apă, oțetul și strugurii întregi în tigaie, răzuind fundul acesteia pentru a desprinde bucățile lipite. Lasă lichidul să fiarbă aproximativ 2 minute, până când scade la jumătate. Feliază subțire rața pe diagonală și toarnă sucurile scurse din piept în tigaie.

Aranjează năsturelul sau valeriana pe un platou și pune deasupra frunzelor, alternându-le: felii de rață și pară. Toarnă deasupra sosul de struguri, presară jumătățile de struguri și servește salata.

Toamna târzie
promite o abundență
de rădăcinoase.
Morcovii și rădăcina
de țelină date pe
răzătoare oferă o
textură grozavă
salatelor, în timp ce
sfecla și păstârnacul
coapte le împrumută
arome profunde și
dulci. Pe măsură ce
sărbătorile de iarnă
se apropie, salatele pot
fi și moduri de a folosi
fripturile rămase:
amestecă pieptul de
curcan tocat cu cereale
cu aromă de nuci,
precum orezul brun,
spelta sau bulgurul și
garniște-l cu câteva
semințe de rodie sau
merișoare uscate.

1

SALATĂ CALDĂ DE SPANAC
CU DOVLEAC ȘI FETA
pagina 34

2

SALATĂ DE ANDIVE CU RODII
ȘI KAKI
pagina 34

3

SALATĂ DE SPELTA CU DOVLEAC
ȘI CURCAN
pagina 37

8

SALATĂ DE FENICUL,
PARMEZAN ȘI RUCOLA
pagina 39

9

SALATĂ DE CIUPERCI
CU RADICCHIO ȘI BULGUR
pagina 40

10

SALATĂ DE PÂINE CU PANCETTA
ȘI SEMINȚE DE PIN
pagina 40

15

SALATĂ DE VERDEȚURI CU INIMI DE
PALMIER, CEAPĂ ROȘIE ȘI AVOCADO
pagina 45

16

SALATĂ DE MORCOVI ȘI PĂSTÂRNAC
CU MIRODENII MĂROCANE
pagina 45

17

RÉMOULADE DE ȚELINĂ
pagina 46

22

SALATĂ FRISÉE CU ANDIVE, NĂSTUREL,
BRÂNZĂ ROQUEFORT ȘI PERE
pagina 49

23

SALATĂ SAVUROASĂ DE MERE,
NUCI PECAN ȘI MERIȘOARE
pagina 51

24

SALATĂ FATTOUSH CU CARNE DE CURCAN
ȘI CRUTOANE DE LIPIE
pagina 51

29

SALATĂ VERDE
CU CHIFTELUȚE DE CRAB
pagina 54

30

SALATĂ DE ANDIVE
CU FETA ȘI NUCI
pagina 54

4

SALATĂ DE COD SĂRAT ȘI USCAT
CU MĂSLINE NEGRE ȘI CARTOFI
pagina 37

5

SALATĂ DE ȚELINĂ ȘI MORCOVI
CU DRESSING DE MUȘTAR DE DIJON
pagina 38

6

SALATĂ DE RADICCHIO CU PERE,
NUCI ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ
pagina 38

7

SALATĂ DE FRUNZE DE SFECLĂ
CU SFECLĂ COAPTĂ ȘI VINEGRETĂ
DE PORTOCALE
pagina 39

11

SALATĂ DE CIUPERCI ȘI FENICUL
CU CHIPSURI DE PĂRMEZAN
pagina 43

12

SALATĂ DE OREZ SĂLBATIC CU ARDEI
COPTI ȘI ANȘOA
pagina 43

13

SALATĂ PICANTĂ DE CASTRAVEȚI
CU ARAHIDE PRĂJITE
pagina 44

14

SALATĂ DE VERDEȚURI CU INIMI DE
PALMIER, CEAPĂ ROȘIE ȘI AVOCADO
pagina 44

18

SALATĂ DE PĂSTRĂV
CU NĂSTUREL ȘI MERE
pagina 46

19

SALATĂ DE FENICUL CU MĂR, NUCI
ȘI BRÂNZĂ MANCHEGO
pagina 48

20

SALATĂ VIETNAMEZĂ DE CREVEȚI
ȘI TĂIETEI
pagina 48

21

SALATĂ DE NĂSTUREL CU ANDIVE
ȘI VINEGRETĂ CALDĂ DE BACON
pagina 49

25

SALATĂ DE KAKI ȘI MERE GALBENE
pagina 52

26

SALATĂ DE LINTE VERDE
CU ARDEI COPTI ȘI CEAPĂ
pagina 52

27

SALATĂ DE BRÂNZĂ DE CAPRĂ
CU PERE, FENICUL ȘI COACAZE
pagina 53

28

SALATĂ DE CURCAN ȘI ȚELINĂ
CU CIREȘE USCATE
pagina 53

noiembrie

Salatele proaspete sunt un plus bine-venit la masa de sărbătoare, echilibrând fripturile bogate și garniturile cremoase la cuptor. Zilele reci de iarnă aduc cu ele verdețuri crocante, de la modesta salată iceberg și salata frisée plăcut amăruie la andivele revigorante și radicchio vibrant. Adaugă o notă decadentă, din loc în loc, folosind ingrediente pentru ocazii speciale, precum prosciutto fin, brânză cu mușcăi cu aromă înțepătoare, sau pește și fructe de mare elegante, precum păstrăv afumat, crab, stridii și chiar homar.

1

SALATĂ CALDĂ DE SPANAC
CU BACON
pagina 58

2

SALATĂ DE IARNĂ CU PERE, BRÂNZĂ
CU MUȘCAI, NUCI ȘI RODII
pagina 58

3

SALATĂ DE PUI AFUMAT
CU DRESSING DE TARHON
pagina 60

8

SALATĂ DE RUCOLA CU PORTOCALÉ,
MIGDALE ȘI PECORINO
pagina 63

9

SALATĂ DE STRIDII PRĂJITE
CU VERDEȚURI DE IARNĂ
pagina 64

10

SALATĂ DE ȚELINĂ ȘI MĂR
CU STAFIDE ȘI CÚRRY
pagina 64

15

SALATĂ FRISÉE CU SOMON
ȘI OU POȘAT
pagina 69

16

SALATĂ DE ȚELINĂ TOCATĂ
CU PĂTRUNJEL ȘI PROSCIUTTO
pagina 69

17

BUCĂȚI DE SALATĂ ICEBERG CU
DRESSING DE BRÂNZĂ CU MUȘCAI
pagina 70

22

SALATĂ DE VITĂ CU CITRICE ȘI RUCOLA
pagina 72

23

SALATĂ DE RADICCHIO, SPANAC
ȘI MĂCRIȘ
pagina 75

24

SALATĂ DE CRAB CU FENICUL,
RADICCHIO ȘI ULEI DE TRUFE
pagina 75

29

SALATĂ DE HOMAR
CU GREPFRUT ȘI AVOCADO
pagina 78

30

SALATĂ CALDĂ DE CARTOFI VIOLET
pagina 78

31

SALATĂ DE RUCOLA
CU JAMBON SERRANO ȘI CHITONAG
(PASTĂ DE GUTUI)
pagina 78

4

SALATĂ DE ANDIVĂ CREĂȚĂ CU COD
SĂRAT-USCAT, ANȘOA ȘI MĂSLINE
pagina 60

5

SALATĂ DE PUI CROCANT ȘI VARZĂ
CU DRESSING DE ARAHIDE
pagina 61

6

INSALATA VERDE
pagina 61

7

SALATĂ DE RIDICHE DAIKON ȘI CRAB
CU SEMINȚE DE SUSAN NEGRU
pagina 63

11

SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE CU MERE
ȘI FRUCTE USCATE
pagina 66

12

SALATĂ CALDĂ DE FASOLE PESTRIȚĂ
ȘI RADICCHIO
pagina 66

13

SALATĂ CALDĂ DE FASOLE PESTRIȚĂ
ȘI RADICCHIO
pagina 67

14

SALATĂ ROȘIE CREĂȚĂ CU SALATĂ
FRISÉE ȘI KAKI
pagina 67

18

SALATĂ DE EDAMAME ȘI PORTOCAL
pagina 70

19

MIX DE VERDEȚURI CU FENICUL ȘI FETA
pagina 71

20

SALATĂ DE MĂR CU GREPFRUT
ȘI AVOCADO
pagina 71

21

SALATĂ ASIATICĂ DE TĂIETEI CU SOMON
ȘI MAZĂRE MANGÊTOUT
pagina 72

25

SALATĂ DE SFECLĂ ȘI BRÂNZĂ CU
CEGAI CU VINEGRETĂ DE PORTOCAL
pagina 76

26

SALATĂ DE GREPFRUT,
ANDIVE ȘI RODII
pagina 76

27

SALATĂ DE TACOS ÎN BOLURI
DE TORTILLA
pagina 77

28

SALATĂ DE PĂSTRĂV AFUMAT
CU ANDIVE
pagina 77

decembrie