

SALATE

O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZI DIN AN

ianuarie

februarie

martie

GEORGEANNE BRENNAN
FOTOGRAFII DE ERIN KUNKEL



CUPRINS

IANUARIE 8

FEBRUARIE 32

MARTIE 54

Începe bine noul an cu salate sănătoase și consistente.

Verdețurile cu frunze robuste, precum kale sau andive, oferă o bază perfectă pentru proteine - brânzeturile cremoase, ouă, cărnuri sau linte.

Salatele servite ca feluri principale calde te vor ajuta să uiți de frig. Verdețurile de iarnă călite, cu ouă poșate și pancetta sunt fără dubiu o mâncare reconfortantă, în timp ce cărnurile la cuptor sunt scoase în evidență în salate pline de cereale integrale apetisante, de la cușcuz și spelta la quinoa.

1

SALATĂ DE FENICUL CU PORTOCALE ROȘII ȘI RUCOLA
pagina 10

2

SALATĂ CALDĂ DE ANDIVĂ CREAȚĂ CU OUĂ ȘI PANCIETTA
pagina 10

3

SALATĂ DE TĂIEȚEI CU PORC ȘI VINEGRETĂ CU LIMETĂ ÎN STIL ASIATIC
pagina 13

8

SALATĂ DE CUȘCUȘ CU PUI LA CUPTOR ȘI MERIȘOARE USCATE
pagina 15

9

TON LA GRĂTAR CU SALATĂ ASIATICĂ DE VARZĂ NAPA
pagina 16

10

SALATĂ DE CARTOFI DULCI LA CUPTOR CU NUICI PECAN ȘI CEAPOA VERDE
pagina 16

15

SALATĂ ÎN STIL CAESAR CU ARDEI IUTI ȘI CRUTOANE DE MÂMĂLIGĂ
pagina 21

16

SALATĂ DE RADICCHIO, ANDIVE ȘI BRÂNZĂ GOUDA, CU VINEGRETĂ DE VIN ROȘU
pagina 21

17

SALATĂ DE CIUPERCI LA CUPTOR, CU VINEGRETĂ DE OTET BALSAMIC
pagina 22

22

SALATĂ DE SPANAC Tânăr CU PARMEZAN ȘI PAPAYA
pagina 25

23

SALATĂ DE CRAB ȘI CREVETE CU AVOCADO ȘI PORTOCALE
pagina 27

24

SALATĂ DE ANDIVE CU MERE ȘI NUICI PECAN
pagina 27

29

SALATĂ DE FASOLE ROȘIE CU ARDEI IUTI POBLANO
pagina 30

30

SALATĂ CALDĂ DE GREPFRUT ROȘU
pagina 30

31

SALATĂ DE VARZĂ, PARĂ ȘI MANGO TOcate
pagina 30

4

SALATĂ DE PUI CU GREPFRUT
ȘI FISTIC
pagina 13

5

SALATĂ CAESAR CLASICĂ
pagina 14

6

SALATĂ DE PORTOCALE RUMENITE
CU ANDIVĂ CREAȚĂ ȘI MIGDALE
pagina 14

7

SALATĂ DE CRAB CU MERE VERZI
ȘI SOS COULIS DE GREPFRUT
pagina 15

11

SALATĂ DE QUINOA ȘI RADICCHIO
CU CIREȘE USCATE ȘI FISTIC
pagina 19

12

SALATĂ CALDĂ DE OU
CU MIRODENII INDIENE
pagina 19

13

SALATĂ DE MIEL ȘI ANANAS LA GRĂTAR
CU AROME THAILANDEZE
pagina 20

14

SALATĂ VERDE
CU PARMEZAN
pagina 20

18

SALATĂ DE RIGATONI CU CONOPIDĂ
ȘI ȘOFRAN
pagina 22

19

SALATĂ DE FASOLE ALBĂ CU TON
ȘI RADICCHIO LA GRĂTAR
pagina 24

20

SALATĂ DE VALERIANĂ ȘI ANDIVĂ
CREAȚĂ CU CROSTINI
pagina 24

21

SALATĂ DE NAPI
CU RODIE ȘI TELINĂ
pagina 25

25

SALATĂ DE CARTOFI ȘI SFECLĂ
CU MÄRAR
pagina 28

26

SALATĂ DE PORTOCALE CU CEAPĂ
ȘI MÄSLINE
pagina 28

27

SALATĂ DE MANGO,
ANANAS ȘI PAPAYA
pagina 29

28

SALATĂ DE KIWI, MÄR ȘI STRUGURI
CU SIROP DE ROZMARIN
pagina 29

ianuarie

1

IANUARIE

Pentru ca această salată crocantă să aibă un gust și mai proaspăt, feliază fenicul chiar înainte de a o servii, nu cu mult timp înainte, și păstrează bulbii la frigider până în momentul felierii. Dacă nu e acoperit cu dressing, fenicul va începe să se decoloreze în 20 de minute după feliere.

SALATĂ DE FENICUL CU PORTOCALE ROȘII ȘI RUCOLA

6-8 porții

2 bulbi de fenicul, curătați de frunze
2 linguri oțet de vin roșu
sare și piper proaspăt măcinat
6 linguri (90ml) ulei de măslini extravirgin
125 g frunze de rucola
4 portocale roșii, decojite cu un cuțit și feliate subțire pe orizontală

Taie bulbii de fenicul pe jumătate și, cu ajutorul unei mandoline sau al unui cuțit ascuțit, feliază jumătățile pe orizontală astfel încât să fie subțiri ca o foaie de hârtie.

Într-un bol încăpător, amestecă oțetul cu ¼ linguriță de sare și ¼ linguriță piper. Toarnă uleiul în fir subțire, amestecând încontinuu până obții un dressing fin. Adaugă în bol rucola și fenicul și amestecă-le pentru ca frunzele să fie acoperite uniform cu vinegretă. Pune o grămajoară de salată pe un platou, aranjează feliile de portocală deasupra frunzelor și în jurul acestora, apoi servește.

2

IANUARIE

Când pozezi ouă, folosește-le pe cele mai proaspete pe care le găsești, fiindcă acestea au albușul mai consistent. Dacă albușul se dezintegrează în apă, împinge-l cu o lingură înspre gălbenuș. Înainte de a aşea ouăle peste salată, lasă spumiera să steară puțin pe un prosop de bucătărie care să absoarbă excesul de apă.

SALATĂ CALDĂ DE ANDIVĂ CREAȚĂ, OUĂ ȘI PANCETTA

4 porții

4 felii groase de pancetta sau bacon, tocate

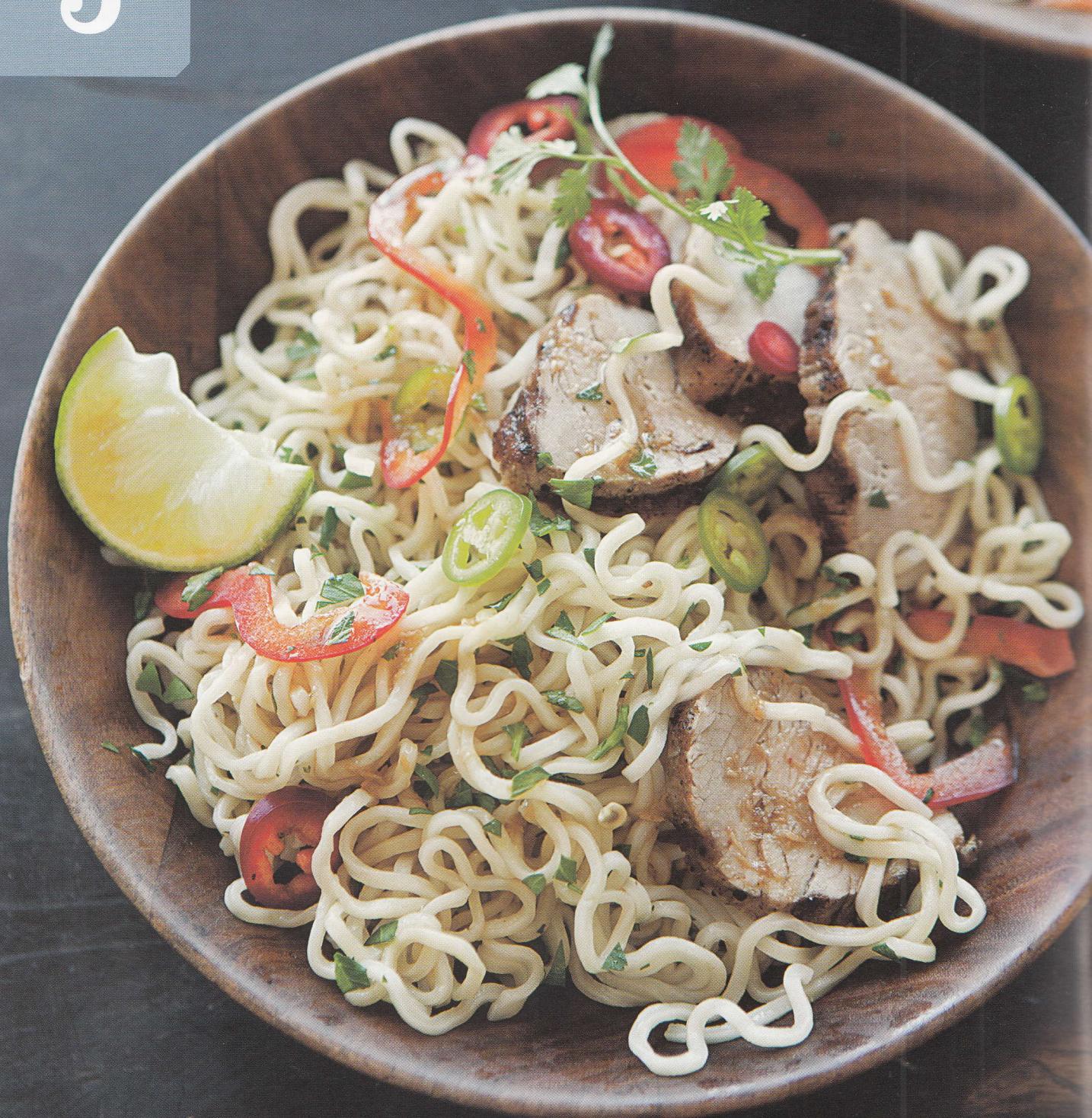
60 ml ulei de măslini extravirgin
1 cățel de usturoi, zdrobit ușor
1 lingură muștar cu boabe
2 linguri oțet de vin roșu, plus 1 linguriță
4 ouă mari
2 căpătâni de andivă creață, frunzele exterioare îndepărțate, restul rupte în fâșii cât o îmbucătură
sare și piper proaspăt măcinat

Dacă folosești bacon, dă în clopot o crăticioară plină cu apă. Pune în ea baconul și lasă-l să fierbă timp de 5 minute, pentru a-i tempera gustul afumat și sărat. Pune bucățile de bacon pe prosoape de hârtie și tamponează-le ușor. Șterge crăticioara, aşaz-o la foc mediu spre mic și pune în ea uleiul, usturoiul și pancetta sau baconul. Gătește totul aproximativ 3 minute, amestecând din când în când, până când usturoiul devine auriu și pancetta e crocantă. Ai grija să nu lași usturoiul să se ardă. Ia cratița de pe foc și aruncă usturoiul. Încorporează muștarul și cele 2 linguri de oțet. Dă cratița deoparte.

Pregătește apoi o oală încăpătoare, largă, cu un capac potrivit. Umple-o cu apă din belșug, adaugă 1 linguriță de oțet, pune-o la foc mare și dă-o în clopot puternic. Dă focul mai mic, astfel încât apa să fierbe foarte încet. Sparge ouăle pe rând într-un bol mic, apoi lasă-le să alunece în apă care fierbe. Poșază ouăle 3-4 minute, până când albușurile se încheagă, iar gălbenușurile sunt încă moi.

Între timp, dă amestecul cu oțet în clopot. Pune frunzele de salată într-un bol încăpător. Toarnă mixul cu oțet peste salată și amestecă ingredientele imediat, pentru ca frunzele să se înmoiaze puțin. Asezonează cu sare și piper. Amestecă totul din nou și aranjează salata pe farfurii individuale. Scoate fiecare ou poșat din cratiță cu ajutorul unei spumiere, tamponează ușor baza acestiei cu un prosop, apoi pune oul deasupra salatei. Asezonează ouăle cu sare și piper și servește.





3

IANUARIE

Tăieștii chinezesci cu ou sunt un ingredient versatil, fiindcă absorb aromă din plin și transformă o salată într-un fel principal consistent. Îl poți înlocui cu tăiești obișnuiți, simpli.

SALATĂ DE TĂIEȚEI CU PORC ȘI VINEGRETĂ CU LIMETĂ ÎN STIL ASIATIC

6 porții

2 bucăți mușchi de porc, de aproximativ 400 g fiecare, cu grăsimea îndepărtată

1 lingură ulei de arahide

sare și piper proaspăt măcinat

PENTRU VINEGRETA CU LIMETĂ ÎN STIL ASIATIC

2 linguri ulei de arahide

1 lingură sos de soia

zeama de la 1 limetă

2 lingurițe oțet de vin roșu

1 linguriță ghimbir proaspăt, curățat de coajă și tocata mărunt

1/8 linguriță de zahăr

2 sau 3 picături de Sriracha sau alt sos picant

500 g tăiești cu ou chinezesci proaspeți

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și feliat subțire

1 ardei iute mic roșu, curățat de semințe și feliat subțire pe orizontală (optional)

câte 1/4 cană de pătrunjel și coriandru, tocate

Încinge un grătar cu cărbuni sau cu gaz sau pune un grătar pentru aragaz la foc mare. Unge bucățile de mușchi de porc cu ulei și asezonează-le cu sare și piper. Pune-le pe grătar, la aproximativ 10 cm de sursa de căldură și gătește-le circa 12 minute, întorcându-le din când în când, până când carne capătă o nuanță de roz pal atunci când o tai în portiunea cea mai groasă. Pune bucățile de mușchi pe un tocător și lasă-le să se odihnească 2–3 minute. Tiae-le apoi în felii de 1/2 cm grosime.

Între timp, pentru a prepara vinegreta, pune într-un blender cele 2 linguri de ulei, sosul de soia, zeama de limetă, oțetul, ghimbirul, zahărul și sosul Sriracha după gust. Mixează-le până când obții un sos fin.

Umple o oală cu apă pe trei sferturi, pune sare și dă în cloicot. Adaugă în ea tăieștii, amestecă, și fierbe-i până se înmoacie, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge-i bine și pune-i într-un bol încăpător. Adaugă ardeiul roșu, pe cel iute, vinegretă după gust și jumătate din cantitățile de pătrunjel ➤➤

și coriandru, apoi amestecă bine ingredientele.

Pune tăieștii în boluri și aranjează felile de porc și ierburile aromatice rămase deasupra lor. Servește salata caldă sau la temperatură camerei.

4

IANUARIE

Această rețetă profită de sezonul de iarnă al citricelor pentru a aduce o tușă nouă salatei clasice de pui, îmbogățind-o cu zeama de limetă și coriandru pentru un plus de prospetime. Poți servi salata ca aperitiv în foi mici de salată sau o poți aranja pe felii de pâine țărănească pentru sendvișuri.

SALATĂ DE PUI CU GREPFRUT ȘI FISTIC

4 porții

500 ml vin alb sec

2 linguri oțet de vin alb

sare și piper proaspăt măcinat

1 linguriță boabe de piper

2 piepti de pui fără piele, dezosați, tăiați pe jumătate

60 g fistic

2 grepfruturi, curățate de coajă și tăiate în rondele cu un cuțit

60 ml maioneză

1 linguriță muștar de Dijon

2 linguri coriandru proaspăt, tocata zeama de la 1 limetă

Toarnă într-o cratiță nu foarte adâncă vinul, 500 ml apă, oțetul, 1 linguriță de sare și boabele de piper. Dă amestecul în cloicot la foc mediu spre puternic. Redu focul și lasă lichidul să fierbă încet timp de 5 minute.

Adaugă puiul, acoperă cratița și fierbe carne 6–8 minute. Din când în când, curăță spuma care se formează la suprafață. Scoate puiul din cratiță și lasă-l să se răcească 5 minute, apoi tiae-l cuburi.

Între timp, într-o tigaiă uscată, prăjește fisticul la foc mediu spre mic aproximativ 5 minute, amestecând, până când degajă aromă și începe să se rumenească. Pune-l pe o farfurie și lasă-l să se răcească.

Tiae rondelele de grepfrut în jumătăți, pe orizontală, și pune-le într-un bol împreună cu puiul și cu jumătate din cantitatea de fistic. Adaugă maioneza, muștarul, coriandrul, zeama de limetă, 1/2 linguriță de sare și 1/4 linguriță de piper și amestecă bine. Garnișește salata cu fisticul rămas și servește-o.

1

SALATĂ DE KALE CU PANCETTA
ȘI OUĂ FIERTE TARI
pagina 34

2

SALATĂ CALDĂ DE LINTE
CU VINEGRETĂ DE MUŞTAR
pagina 34

3

SALATĂ DE SOMON ȘI FENICUL
pagina 37

8

SALATĂ DE RUCOLA CU SEMINȚE DE PIN,
AVOCADO ȘI INIMI DE PALMIER
pagina 39

9

SALATĂ DE LINTE CU MOZZARELLA
ȘI PROSCIUTTO
pagina 40

10

SALATĂ VERDE CU BRÂNZĂ DE CAPR
ȘI ALUNE DE PĂDURE
pagina 40

15

SALATĂ DE CRAB CU LĂMÂIE
ȘI MANGO
pagina 45

16

SALATĂ DE BROCCOLI ȘI CONOPIDĂ,
CU STAFIDE ȘI NUCI
pagina 45

17

SALATĂ WALDORF
pagina 45

22

SALATĂ DE LINTE ȘI KALE CU BACON
pagina 49

23

SALATĂ DE FENICUL CU DRESSING
DE PORTOCALĂ
pagina 49

24

SALATĂ CAESAR CU PUI LA GRĂTAR
pagina 51

În toiul iernii,
mănâncă legume
crucifere precum
varză de Bruxelles,
broccoli și conopidă.
Rade-le sau taie-le în
fășii, apoi amestecă-le
cu o vinegretă cu
ierburi pentru a
le păstra ușoare și
revigorante. Profită
și de citricele de
sezon, de la portocale
suculente și
mandarine dulci la
grepfruturi roșii, ale
căror felii înviorează
salatele verzi sau
sunt pur și simplu
delicioase cu un strop
de ulei.

4

SALATĂ DE MORCOVI CU MĂSLINE
ȘI MIGDALE
pagina 37

5

SALATĂ DE OREZ SĂLBATIC
CU CIUPERCI ȘI SALVIE
pagina 38

6

SALATĂ CRAB LOUIS
pagina 38

7

SALATĂ DE SFECLĂ
ȘI FENICUL CU FETA
pagina 39

11

SALATĂ CU PERE COAPTE
CU VINEGRETĂ DE MUŞTAR CU BOABE
pagina 43

12

SALATĂ DE MANDARINE CU SFECLĂ
LA CUPTOR ȘI BRÂNZĂ DE VACI
pagina 43

13

VERDEȚURI DE IARNĂ
CU VINEGRETĂ DE LĂMĂIE
pagina 44

14

SALATĂ DE SPANAC CU PORTOCALE
ȘI SFECLĂ LA CUPTOR
pagina 44

18

SALATĂ THAILANDEZĂ DE VITĂ
pagina 46

19

SALATĂ DE FASOLE ALBĂ
CU FENICUL ȘI CREVEȚI
pagina 46

20

SALATĂ DE JICAMA ȘI MANGO
CU DRESSING DE CÖRIANDRU
pagina 48

21

SALATĂ DE PASTE CU USTUROI,
CRAB ȘI CREVEȚI
pagina 48

25

SPANAC Tânăr CU SCOICI SAINT-
JACQUES GLAZURATE CU GHIMBIR
pagina 51

26

SALATĂ DE CUȘCUSA CU FRUCTE USCATE
ȘI SEMINȚE DE PIN
pagina 52

27

SALATĂ DE VARZĂ DE BRUXELLES
CU RUCOLA ȘI NUCI
pagina 52

28

SALATĂ MAROCANĂ DE MORCOVI
pagina 52

februarie

Când zăpada începe să se topească, întâmpină primăvara cu verdețuri tinere precum salată frisée, frunze de păpădie, măcriș, frunze de bob, rucola și spanac Tânăr. Încearcă-le în combinații simple, proaspete, presărate cu brânză picantă, nuci prăjite ori un file de somon fraged, servit rece sau cald. Sau asezonează verdețurile de primăvară, precum lăstarii de mazăre și năsturelul cu un dressing din zeamă de limetă, ierburi aromatice și șalotă tocată. Vedetele sezonului, precum mazărea, fasolea verde, cartofii noi și sparanghelul, sunt toppingurile perfecte.

1

SALATĂ DE ANGHINARE CU BRÂNZĂ CU MUCEGAI ALBASTRU
pagina 56

2

SOMON RUMENIT ÎN TIGAIЕ CU LĂSTARI DE MAZĂRE ȘI NĂSTUREL
pagina 56

3

SALATĂ DE CUȘCUS CU VINEGRET DE MENTĂ
pagina 59

8

SALATĂ CALDĂ DE SPELTĂ CU IERBURI
pagina 61

9

SALATĂ DE OREZ SĂLBATIC CU PRAZ
pagina 62

10

MIX DE SALATE VERZI CU VINEGRET DE OTET BALSAMIC
pagina 62

15

SALATĂ DE ARPACĂS CU NUCI ȘI RUȘII USCĂTE
pagina 67

16

SALATĂ DE CARTOFI CU CREVETI ȘI MÄRAR
pagina 67

17

SALATĂ DE SPARANGHEL LA CUPTOR
pagina 68

22

PĂSTĂI DE MAZĂRE CU PANCETTA, MENTĂ ȘI FETA
pagina 71

23

SALATĂ DE PASTE MACARONI CU CASTRAVEȚI MURAȚI
pagina 73

24

SALATĂ DE POMELO, CORIANDRU ȘI CAJU
pagina 73

29

SALATĂ DE VALERIANĂ, RIDICHI, BRÂNZĂ CU MUCEGAI ALBASTRU ȘI NUCI PECAN ZAHARISITE
pagina 76

30

SALATĂ DE RUCOLA CU BRÂNZĂ PECORINO ȘI SEMINȚE DE PIN
pagina 76

31

SALATĂ DE MÄR VERDE ȘI ȚELINĂ
pagina 76

4

SALATĂ DE PUI CU FRUNZE
DE BOB, NUCI PECAN ȘI KUMQUAT
pagina 59

5

SALATĂ CU FRIPTURĂ DE VITĂ FELIATĂ,
FASOLE VERDE ȘI CARTOFI
pagina 60

6

SALATĂ VERDE CU VINEGRETĂ
DE MUŞTAR DE DIJON
pagina 60

7

SALATĂ CALDĂ DE VITĂ
ȘI NĂSTUREL
pagina 61

11

SALATĂ DE RIDICHI, FENICUL
ȘI PĂTRUNJEL
pagina 64

12

SALATĂ DE SCOICI SAINT-JACQUES LA
TIGAIE, CU PORTOCALĂ ȘI CEAPĂ ROȘIE
pagina 64

13

SALATĂ DE LINTE ȘI PĂTRUNJEL
CU PIEPT DE RAȚĂ
pagina 65

14

SALATĂ FRISÉE CU BRÂNZĂ
PROASPĂTĂ CU IERBURI
pagina 65

18

SALATĂ NIÇOISE CLASICĂ
pagina 68

19

SALATĂ DE PUI ȘI PASTE ORZO
pagina 70

20

SALATĂ DE SPARANGHEL ȘI SOMON
AFUMAT CU SOS DE TARHON
pagina 70

21

SALATĂ DE PĂSTRĂV AFUMAT CU MĂRAR
ȘI CASTRAVETE
pagina 71

25

SALATĂ DE BOABE DE EDAMAME,
STRAVEȚI ȘI ARDEI ROȘII MARINAȚI
pagina 74

26

SALATĂ DE NĂUT CU MENTĂ
pagina 74

27

SALATĂ DE TĂIEȚEI SOBA ȘI PĂSTĂI
DE MAZARE TUCĂRĂ CU DRESSING
DE SOIA ȘI ARAHIDE
pagina 75

28

SALATĂ DE CARTOFI COPTI
CU DRESSING DE CEAPĂ VERDE
pagina 75

martie