

SALATE

O REȚETĂ PENTRU FIECARE ZI DIN AN

iulie

august

septembrie

GEORGEANNE BRENNAN
FOTOGRAFII DE ERIN KUNKEL

CUPRINS

IULIE 8

AUGUST 32

SEPTEMBRIE 56

Mijlocul verii înseamnă vârful de sezon pentru legumele iubitoare de soare, precum porumbul și roșii. Amestecă o mână de boabe de porumb în salate, pentru a adăuga un strat dulce și proaspăt. Feliază subțire roșii pentru salata caprese; tăie-le cuburi și amestecă-le cu rucola și crutoane pentru panzanella sau bucură-te de explozii revigorante de sortimente de roșii cherry sau prunișoară în aproape orice salată. Profită cum trebuie de grătarul din curte în acest sezon: somonul și friptura de vită adoră un pat de verdețuri. Sau creează salate tocate inovatoare din vinete, dobleci de vară și zucchini la grătar.

1

SALATĂ DE ROȘII CU DRESSING DE BRÂNZĂ CU MUCEGAI
pagina 10

2

SALATĂ RAPIDĂ DE CALAMAR LA GRĂTAR
pagina 10

3

SALATĂ DE PASTE CU PĂSTĂI DE FASOI
ȘI IERBURI AROMATICE
pagina 13

8

SALATĂ DE CARTOFI
CA PE VREMURI
pagina 15

9

SALATĂ DE PASTE CU LEGUME
LA GRĂTAR
pagina 16

10

SALATĂ DE PLUOT LA GRĂTAR
CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI RUCOLA
pagina 16

15

SALATĂ DE SOMON LA GRĂTAR,
CU PORUMB ȘI CARTOFI
pagina 21

16

SALATĂ DE FRUCTE CU MENTĂ
pagina 21

17

SALATĂ DE ZUCCHINI CU BRÂNZĂ
PECORINO ȘI MIGDALE
pagina 22

22

SALATĂ DE PORUMB LA GRĂTAR
pagina 25

23

SALATĂ DE CREVETI LA GRĂTAR CU
AVOCADO ȘI DRESSING DE ARDEI IUTE
pagina 27

24

SALATĂ ROMANĂ CU RIDICHE DAIKO
ROZ ȘI AVOCADO
pagina 27

29

SALATĂ DE NECTARINE
CU MENTĂ
pagina 29

30

SALATĂ ASIATICĂ DE PUI
CU DRESSING DE LIMETĂ
pagina 30

31

SALATĂ DE VITĂ
LA GRĂTAR CU ROȘII
pagina 30

4

SALATĂ DE RUCOLA CU BRÂNZĂ
DE CAPRĂ ÎN CRUSTĂ DE PESMET
pagina 13

5

SALATĂ DE FASOLE VERDE ȘI ROȘII
GALBENE CU MENTĂ
pagina 14

6

SALATĂ GRECEASCĂ
TRADITIONALĂ
pagina 14

7

SALATĂ DE SPANAC,
ROȘII ȘI PORUMB
pagina 15

11

SALATĂ VERDE CU ROȘII, BACON
ȘI OUA POȘATE
pagina 19

12

SALATĂ DULCE-ACRISOARĂ
DE CASTRAVEȚI
pagina 19

13

INSALATA ROSSA
pagina 20

14

SALATĂ CU PUI
ȘI ROȘII LA CUPTOR
pagina 20

18

SALATĂ DE PUI CU AVOCADO
ȘI SPANAC
pagina 22

19

SALATĂ COLESLAW CREMOASĂ
pagina 24

20

SALATĂ DE DOVLECEL GALBEN
ȘI SPELTĂ
pagina 24

21

SALATĂ ROMANĂ ȘI BRÂNZĂ HALLOUMI
LA GRĂTAR CU VINEGRETĂ DE MENTĂ
pagina 25

25

SALATĂ DE VITĂ LA GRĂTAR CU ARDEI,
CEAPĂ ȘI DRESSING ROMESCO
pagina 28

26

SALATĂ DE SMOCHINE PROASPETE
ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ
pagina 28

27

SALATĂ DE HOMAR CU VINEGRETĂ
DE TARTHON
pagina 29

28

SALATĂ DE TELINĂ CU BRÂNZĂ
CU MUCEGAI ȘI LĂMĂIE
pagina 29

iulie

1

IULIE

Roșiiile coapte de vară au nevoie numai de un praf de sare de mare sau o vinegretă clasică, însă dressingul cresceroasă îmbogățit cu brânză cu mucegai albastru doar îmbunătățește o farfurie deja bună. Servește salata cu un vin alb lejer, precum Sauvignon Blanc sau Pinot Grigio.

SALATĂ DE ROȘII CU DRESSING DE BRÂNZĂ CU MUCEGAI

4 porții

750 g roșii grase, de diferite mărimi și culori

PENTRU DRESSINGUL DE BRÂNZĂ CU MUCEGAI

60 ml maioneză

60 ml lapte băut

1 căel de usturoi, feliat subțire

2 linguri de oțet de vin alb, sau mai mult după gust

60 g brânză cu mucegai albastru, plus extra pentru servit

sare și piper proaspăt măcinat

2 linguri ceapă verde tocată mărunt, inclusiv frunzele verzi fragede

1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Curăță de cotor roșiiile grase și taie-le în cuburi sau în felii. Aranjează-le frumos pe un platou pentru servit.

Pentru a prepara dressingul, într-un robot de bucătărie sau un blender, pună maioneza, lapttele băut, usturoiul, cele 2 linguri de oțet și brânza și mixează-lă până formează un sos fin. Pune-l într-un bol, încorporează sare după gust și mai adaugă oțet, dacă dorești.

Într-un bol mic, amestecă bine ceapa verde și pătrunjelul.

Stropesc roșiiile cu dressingul, folosind orice cantitate dorești (s-ar putea să nu ai nevoie de toată vinegretă), apoi garnisește-le cu amestec de ceapă verde și pătrunjel și puțin piper proaspăt măcinat. Dacă dorești, presăra brânză în plus peste salată și servește-o.

2

IULIE

Dacă nu găsești calamar gata curățat la magazinul de unde îți faci cumpărăturile, această salată proaspătă de fructe de mare va fi la fel de apetisantă și cu creveți. Cumpără 500 g de creveți de mărime medie, decorticchează-i și scoate-le firul negru, apoi aranjează câte 4–6 bucăți pe o frigăruie și pune-i pe grătar sau dă-i la cuptor până devin roz și se încretesc puțin.

SALATĂ RAPIDĂ DE CALAMAR LA GRĂTAR

4–6 porții

zeama de la 2 limete

1/4 cană (10 g) frunze proaspete de mentă

1/4 cană de coriandru proaspăt, tocăt mare

2 ardei iuți roșii, curătați de semințe și tocăți mărunt

4 linguri (60 ml) ulei de măslini

500 g calamar curățat, tăiat în inele și tentacule cât o îmbucătură

sare și piper proaspăt măcinat

sferturi de lămâie, pentru stors deasupra

Încinge un grătar cu cărbuni sau pune un grătar pentru aragaz la foc mediu spre mare.

Într-un bol, amestecă zeama de limetă, menta, coriandrul și ardeii iuți. Toarnă 2 linguri de ulei de măslini în fir subțire, amestecând în continuu până când dressingul este fin. Lasă-l deoparte.

Într-un bol, amestecă bucățile de calamar cu cele 2 linguri de ulei de măslini rămase și asezonează-le cu puțină sare și piper.

Pune calamarul într-un coș pentru grătar și ține-l pe grill aproximativ 1 minut pe fiecare parte, întorcându-l o singură dată, până devine opac și se înnegrește ușor pe margini.

Amestecă dressingul cu bucățile de calamar și servește salata caldă sau la temperatură camerei, cu sferturi de lămâie alături.





3

IULIE

Fasolea proaspătă este în plin sezon în ultimele luni de vară, înainte ca păstăile să înceapă să se usuze. Fiindcă de la majoritatea soiurilor de fasole sunt folosite în general boabele din păstăi uscate, puțini bucătari își dau seama de calitățile distințe pe care le au atunci când sunt folosite proaspete. Alege orice tip de fasole dorești pentru această salată.

SALATĂ DE PASTE CU PĂSTĂI DE FASOLE ȘI IERBURI AROMATICE

6 porții

- sare și piper proaspăt măcinat
- 400 g paste fusilli
- 6 linguri (90 ml) ulei de măslini extravirgin
- 500 g păstăi tinere de fasole asortate, verzi și galbene, capetele îndepărțate
- 1 kg păstăi de fasole cu boabe mari, boabele scoase din păstăi (*stânga*)
- 5 linguri (75 ml) oțet de vin roșu
- 2 cătei de usturoi, tocăți mărunt
- 2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat
- 1 lingură mentă proaspătă, tocată
- 2 lingurițe oregano proaspăt, tocat

Umple o oală mare cu apă cât trei sferturi din volum, pune sare și dă apa în clopot la foc mare. Adaugă pastele, amestecă bine și fierbe-le până sunt al dente, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Cu o sită, scoate pastele din apă și pune-le într-un bol mare. Toarnă imediat peste ele 1 lingură din uleiul de măslini și amestecă-le bine. Acoperă-le și dă-le la frigider.

Dă apă din nou în clopot. Adaugă păstăile de fasole și fierbe-le 5–6 minute (sau 3–4 minute dacă sunt foarte subțiri), până devin fragede. Scoate-le din oală cu o sită, clătește-le sub jet de apă rece și adaugă-le peste paste din frigider.

Dă apă din nou în clopot. Adaugă boabele de fasole scoase din păstăi și fierbe-le 4–6 minute, până se înmoiae. Scoate-le din apă, clătește-le și adaugă-le peste paste și păstăile fierte. Lasă-le să se răcească de tot în frigider, timp de cel puțin 1 oră sau până la 24 de ore.

Într-un bol mare, amestecă cele 5 linguri de ulei de măslini rămase cu oțetul și usturoiul. Toarnă-le peste paste și fasole și adaugă pătrunjelul tocat, mentă și oregano.

Amestecă bine ingredientele. Asezonează cu sare și piper după gust și servește.

4

IULIE

SALATĂ DE RUCOLA CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ÎN CRUSTĂ DE PESMET

4 porții

- 125 g brânză proaspătă de capră
- 60 g pesmet uscat
- sare și piper proaspăt măcinat
- ½ linguriță frunze proaspete de cimbru
- 1 lingură oțet
- 60 ml ulei de măslini extravirgin, plus 1 lingură
- 125 g frunze de rucola, tulpinile îndepărțate

Taie brânza în 4 rondele egale, cu diametrul de 8 cm și grosimea de 1 cm. Dacă folosești o brânză în formă de baton, tai-o în 4 felii egale, fiecare cu grosimea de aproximativ 2 cm.

Această versiune a unui fel clasic servit în bistrouurile franțuzești conține rondele de brânză proaspătă de capră, acoperite în puțin pesmet și prăjite în tigai. Crocantă la suprafață și topită în mijloc, această brânză este perechea perfectă pentru

un pat de rucola

piperată. Poți folosi

brânză de capră

asezonată sau cu

ierburi, dacă dorești.

Într-un bol nu foarte adânc, amestecă pesmetul cu ¼ linguriță de sare, ½ linguriță de piper și cimbrul. Ia câte o bucată de brânză și preseaz-o în mixul de pesmet, pe ambele părți, până este bine îmbrăcată în amestec. Când toate rondelele sunt tapetate, lasă brânza deoparte.

Într-un bol mare, amestecă oțetul cu ¼ linguriță de sare și ½ linguriță de piper. Toarnă cei 60 ml ulei de măslini în fir subțire, amestecând încontinuu până obții o vinegretă fină.

Adaugă frunzele de rucola în bolul cu vinegreta și amestecă-le bine până sunt acoperite cu sos. Împarte salata pe farfurii și las-o deoparte.

Într-o tigaiă mică la foc mediu, încinge lingura rămasă de ulei. Pune în ea bucațile de brânză și prăjește-le 1–2 minute pe o parte, până devin ușor aurii. Întoarce-le pe partea cealaltă și gătește-le aproximativ 1 minut, până ce brânza începe să se topească și să se întindă puțin. Ia tigaiă de pe foc și las-o deoparte.

Cu o spatulă, pune rapid fiecare bucată rumenită de brânză pe câte o porție de salată, lăsând-o să alunecă ușor deasupra acesteia, și servește.

Zilele toride inspiră
cine lejere cu fructe
de mare și legume
proaspete. Fie că poți
să ajungi la țărmul
mării, fie că nu poți,
în această perioadă
din an răsfăță-te cu
creveți sau scoici
Saint-Jacques
amestecate cu
avocado; halibut cu
rucola sau homar
clasic cu dressing
cremos. Sau evadează
din bucătărie cu salate
robuste, ușor de luat
la pachet: combinațiile
de paste cu cartofi sau
coleslaw cu dressing
de lapte bătut sunt
întotdeauna salate
favorite - toate
perfecte pentru a fi
luate la picnicuri
și grătare!

1

SALATĂ DE PEPENE ROŞU,
FETA ȘI MENTĂ
pagina 34

2

SALATĂ DE VITĂ
ÎN STIL GRECESC
pagina 34

3

SALATĂ DE EDAMAME,
PORUMB ȘI ROȘII
pagina 36

8

SALATĂ DE ROȘII GRASE
CU DOUĂ FELURI DE OTET
pagina 39

9

SALATĂ DE VINETE ȘI PORUMB
LA GRĂTAR CU PÂINE ȘI VINEGRETĂ
DE ROȘII CU BĂSUIOC
pagina 40

10

SALATĂ DE PASTE ORZO CU ROȘII
CHERRY, FETA ȘI MĂSLINE
pagina 40

15

SALATĂ DE RUCOLA ȘI ZUCCHINI
CU FRIGĂRUI DE HALIBUT
pagina 45

16

SALATĂ DE CASTRAVETI CU SUSAN
pagina 45

17

SALATĂ DE FASOLE ALBĂ
ȘI ROȘII CHERRY
pagina 46

22

SALATĂ NEMȚEASCĂ DE CARTOFI
pagina 49

23

SALATĂ DE PUI CU SOS CURRY
pagina 51

24

SALATĂ DE ZUCCHINI CU LĂMĂIE
FETA ȘI MENTĂ
pagina 51

29

SALATĂ DE ROȘII CU PORUMB
ȘI BRÂNZĂ CU MUCEGAI
pagina 54

30

SALATĂ DE NECTARINE,
PEPENE GALBEN ȘI MURE
pagina 54

31

SALATĂ VERDE CU AFINE,
FETA ȘI MIGDALE
pagina 54

4

5

6

7

SALATĂ DE PIERSICI CU MENTĂ
ȘI MIRODENII INDIENE
pagina 36

SALATĂ COLESLAW CU LAPTE BĂTUT
pagina 37

SALATĂ DE FRUCTE LA GRĂTAR
pagina 37

SALATĂ DE PUI CU ROȘII,
FASOLE ROȘIE ȘI CORIANDRU
pagina 39

11

SALATĂ DE CARTOFI COPTI
LA GRĂTAR
pagina 42

12

SALATĂ CREMOASĂ
DE PASTE CU HOMAR
pagina 42

13

SALATĂ DE SCOICI SAINT-JACQUES
CU MANGO ȘI AVOCADO
pagina 43

14

SALATĂ DE PORUMB CU ROȘII CHERRY
ȘI RUCOLA
pagina 43

18

SALATĂ DE PĂSTĂI DE FASOLE
ASORTATE CU CEARĂ
pagina 46

19

SALATĂ DE PORUMB
ȘI FASOLE PESTRIȚĂ
pagina 48

20

SALATĂ DE FASOLE ROȘIE
CU AVOCADO ȘI GREVEȚI
pagina 48

21

SALATĂ DE PUI, VINETE ȘI ROȘII
CU DRESSING PESTO
pagina 49

25

SALATĂ DE QUINOA, CASTRAVETI
ȘI IERBURI PROASPETE
pagina 52

26

SALATĂ CAPRESE
pagina 52

27

SALATĂ DE PUI CU CRUTOANE
pagina 53

28

SALATĂ DE PASTE ORZO CU BUSUIOC
ȘI ROȘII GRASE
pagina 53

august

Luna septembrie
 întâmpină primele
 mere și pere ale
 toamnei, parteneri
 excepționali pentru
 brânza cu mucegai
 albastru picant și
 nucile prăjite
 parfumate. Începutul
 de an școlar inspiră
 prânzuri rapide și ușor
 de luat la pachet,
 precum tăieștei reci în
 dressing de susan, roșii
 amestecate cu paste
 orzo și salate pline
 de legume delicioase.
 Pentru cine ușor de
 asamblat în timpul
 săptămânii, o salată
 Cobb clasica sau o
 Tostada pe placul
 copiilor sunt variante
 satisfăcătoare, pline
 de proteine sățioase.

1

SALATĂ DE FRUNZE AMĂRUI CU NUCI
 PECAN ȘI VINEGREȚĂ DE OTET BALSAMIC
 pagina 58

2

SALATĂ DE ANDIVE CU SMOCHINE
 ȘI DRESSING DE COACĂZE
 pagina 58

3

SALATĂ COBB
 pagina 61

8

SALATĂ DE CIUPERCI PORTOBELLO
 LA GRĂTAR
 pagina 63

9

SALATĂ DE CASTRAVETI CU ARDEI
 JALAPEÑO ȘI CORIANDRU
 pagina 64

10

SALATĂ CÂMPENEASCĂ DE FRUNZE
 VERZI CU PANCIETTA ȘI NUCI
 pagina 64

15

SALATĂ DE TĂIEȚEI JAPONEZI SOBA
 CU TOFU ȘI VÎNTE MARINATE
 pagina 69

16

SALATĂ VERDE CU IERBURI AROMATICE
 ȘI MUȘTAR DE DIJON
 pagina 69

17

SALATĂ FRISÉE CU BACON
 pagina 70

22

SALATĂ DE TELINĂ, PERE ȘI ALUNE
 DE PĂDURE RUMENITE
 pagina 73

23

SALATĂ DE SFECLĂ CU NĂSTUREL
 ȘI MOZZARELLA PROASPĂTĂ
 pagina 75

24

SALATĂ DE OREZ CU TON
 ȘI CAPERE
 pagina 75

29

SALATĂ DE PUI AFUMAT CU ROȘII
 CHERRY COAPTE
 pagina 78

30

PANZANELLA
 pagina 78

4

SALATĂ DE TOAMNĂ CU MERE, NUCI
ȘI BRÂNZĂ CU MUCEGAI
pagina 61

5

SALATĂ DE RUCOLA, FENICUL
ȘI PROSCIUTTO CU VINEGRETĂ DE PERE
pagina 62

6

SALATĂ DE PASTE ORZO CU ROȘII,
CAPERE ȘI USTUROI COPT
pagina 62

7

SALATĂ DE CALAMARI MARINAȚI
ȘI OREZ
pagina 63

11

SALATĂ DE QUINOA CU ARDEI,
ROȘII ȘI VINETE
pagina 66

12

SALATĂ DE RUCOLA CU BRÂNZĂ
CU MUCEGAI ȘI STRUGURI
pagina 66

13

SALATĂ DE CARTOFI ȘI ARDEI ROȘII
CU DRESSING DE ȘOFRAN
pagina 67

14

SALATĂ DE CUȘCУС CU NĂUT,
ARDEI ȘI MĂSLINE NEGRE
pagina 67

18

SALATĂ ANTIPASTO CU VINEGRETĂ
DE ARDEI IUTI
pagina 70

19

SALATĂ DE FASOLE ROȘIE CU PORUMB
ȘI QUINOA
pagina 72

20

SALATĂ DE ARDEI, ROȘII, MĂSLINE
ȘI BRÂNZĂ MANCHEGO
pagina 72

21

SALATĂ PICANTĂ DE PUI ȘI CAJU
pagina 73

25

SALATĂ DE PORUMB CU BOB ȘI CARTOFI
pagina 76

26

SALATĂ DE SOMON ÎN STIL ASIATIC
pagina 76

27

SALATĂ DE PORC LA GRĂTAR CU PERE
ȘI NUCI PECAN RUMENITE
pagina 77

28

SALATĂ MEXICANĂ TOSTADA
CU SALSA DE ROȘII
pagina 77

septembrie