

Лимонно-олійна заправка

Класична делікатна досить універсальна заправка, що особливо пасує до салатів з пряними травами і копченим лососем. Найкраще смакує впродж першої доби після приготування.

3½ столової ложки свіжовичавленого лимонного соку (тобто сік приблизно 1 лимона)
10 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Вилийте лимонний сік та олію в банку, додайте сіль і перець. Щільно закрийте кришку і струсіть. Скуштуйте заправку на листку салату і скоригуйте приправи до смаку.

Заправка з бальзамічного оцту

Блискучий вибір для італійських, зелених салатів і антипасті.

3½ столової ложки витриманого бальзамічного оцту
10 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Вилийте бальзамічний оцет та олію в банку, додайте сіль і перець, струсіть. Скуштуйте заправку на листку салату і скоригуйте приправи до смаку.

Сицилійська заправка

Чудово смакує з теплим тунцем гриль і з молюсками. І не лінуйтеся – добре вичавіть апельсини!

1½ столової ложки свіжовичавленого лимонного соку
½ столової ложки свіжовичавленого соку апельсина або червоного апельсина
10 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості

кілька дрібок сушеного орегано
морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Покладіть усі компоненти в банку і змішайте, добре струсивши. Скуштуйте і скоригуйте приправи до смаку.

Французька вершкова заправка

Пасує до зелених салатів і гірких листяних овочів (цикорій, радікіо або італійський цикорій).

5 столових ложок білого винного оцту
4 столові ложки олії з волоських горіхів
115 мл вершків тваринного походження
1 чайна ложка діжонської гірчиці
морська сіль і свіжозмелений чорний перець
жменя січеного листа пласколисті петрушки
8 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості

Покладіть усі компоненти в банку. Струсіть, скуштуйте і додайте приправ, якщо треба, доки заправка не стане, на ваш смак, ідеальною. Може знадобитися трохи оцту або олії для балансу.

Пряна оцтова заправка

Добре смакує з сирними салатами і холодним ростбіфом.

8 столових ложок білого винного оцту
2 шт. гвоздики
1 зірочка бадьяну
10 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Вилийте оцет у каструлю, додайте гвоздику, бадьян і трохи води. Доведіть до кипіння і зменште вогонь удвічі. Дайте пряному оцту охолонути і вилийте в банку. Додайте оливкову олію, сіль і перець. Закрийте кришку і струсіть. Скуштуйте і додайте за потреби оцту.

Японська заправка

Смакує з холодною локшиною і теплим салатом з кальмаром.

70 г цибулі, очищеної і дрібно січеної
3 столові ложки соєвого соусу
2 столові ложки рисового оцту
½ чайної ложки гранульованого цукру
¼ чайної ложки англійської гірчиці в порошку
1 столова ложка олії з виноградинних кісточок
1 столова ложка кунжутної олії
морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Добре струсіть усі компоненти в банці. Коли сіль розчиниться, додайте 2 столові ложки води, струсіть знов і додайте приправ за потреби.

Заправка з підсмаженим гострим перцем

Фантастично смакує з салатами з коренеплідів і пряними травами сильного смаку.

3 свіжі червоні гострі перці
10 столових ложок оливкової олії першого віджиму, найвищої якості
3½ столової ложки свіжовичавленого лимонного соку пучечок свіжої м'яти, відділити і дрібно посікти листки морська сіль і свіжозмелений чорний перець

Надоколіть стручки перцю кінчиком ножа, щоб вони не луснули під час смаження. Потримайте стручки металевими щипцями в газовому полум'ї, доки вони не почорніють і не вкрийються пухирцями. Якщо ж у вас не газова плита, покладіть їх під електричний гриль. У маленькій мисці накрийте перець харчовою плівкою і залиште на 15 хвилин. Так він пропариться власним теплом, і це полегшить знімання шкірочки.

Зніміть з перцю шкірочку, розкрийте стручки і вискребіть усе біле насіння. Насіння викиньте, а м'якуш стручків дрібно посічіть. Покладіть у мисочку, додайте олію, лимонний сік, м'яту і добре змішайте. Додайте солі до смаку.



Майонез

Майонез – це не просто заправка, в нього є багато інших ролей, але я скористався нагодою вмістити базовий рецепт саме в цьому розділі. Майонезом добре заправляти салат коул-слоу (див. с. 38) і *roast* салати (з грубо нарізаних або твердих, грубо нарізаних овочів з майонезом), а також класти ложку зверху на тушковану рибу (див. с. 208) або крабові кростіні (див. с. 273). Прекрасним у майонезі є те, що ви можете змінити його так, як хочете, додаючи трави, спеції або часник. Попервах приготування майонезу може здатися важкуватим, але постарайтеся – і у вас вийде!

Для першої-другої спроби рекомендую вам замінити половину оливкової олії соняшниковою або іншою рослинною. Почніть з додавання дешевшої олії краплями і перейдіть на оливкову, коли побачите, що суміш удається. Для вас це означає, що як майонез не вийде, ви не змарнуєте таку любу вам (і дорогою!) оливкову олію. Коли почуватиметеся впевненіше, можете збільшити частку оливкової олії до 425 мл, а частку соняшникової (рослинної) зменшити до 140 мл. Коли ж наб'єте руку, переходьте на 100% оливкової. Ви можете навіть скористатися олією першого віджиму – це додасть майонезу сильнішого аромату і смаку.

P.S. Промисловий майонез теж годиться. Я сам користуюся ним вряди-годи, коли поспішаю. Але для особливих нагод домашній майонез нічим не перевершити!

Покладіть яєчний жовток і гірчицю в миску і збийте – міксером або ручним вінчиком. Збиваючи, потроху додавайте оливкову олію, краплю за краплею, дбаючи, щоб кожна крапля розійшлася в суміші, перш ніж додавати іншу. Коли ви розітрете близько 3 столових ложок олії і суміш почне гуснути, можна влити решту олії тонким неперервним струмінцем. Добре, якщо хтось зможе потримати вам миску, поки ви литимете і збиватимете.

Якщо майонез не емульгує і розпадається, можна додати трохи гарячої води і спробувати збити знов, але найкраще, на мою думку, розпочати нову порцію, і коли вона почне гуснути, поступово вмішати в неї невдалий майонез. Так ви не змарнуєте інгредієнтів.

Коли всю олію буде використано, добре витисніть у майонез сік лимона і посоліть до смаку. Готовий майонез негайно відправте у холодильник, доки він не буде потрібен.

жовток 1-го великого
органічного яйця
1 чайна ложка джонської
гірчиці
565 мл оливкової олії
1 лимон
морська сіль і свіжомелений
чорний перець



Простий хрусткий салат-гарнір

Обріжте кінчики стручків квасолі, залишивши хвостики. Збланшуйте стручки в підсоленому окропі 3-4 хвилини, дайте стекти і відставте, щоб охололи. Тим часом порвіть, вимийте і висушіть листя салату-бостон і ромен. Почистіть огірок і моркву. Розріжте огірок уздовж навпіл і вилучіть середину з насінням. Тонко наріжте огірок і моркву. Серцевину стебла селери наріжте тонко вздовж.

Перед подачею змішайте компоненти, додайте достатньо обраної вами заправки, подбавши, щоб вона добре вкрила всі продукти.

на 2 порції:

- жменя тонких стручків зеленої квасолі
- морська сіль і свіжозмелений чорний перець
- 1 маленька голівка салату-бостон
- 1 голівка салату-ромен
- ½ огірка
- 1 органічна морквина
- 1 серцевина стебла селери (збережіть жовте листя)
- 1 жменя свіжого листя петрушки
- 1 × заправки з бальзамічного оцту, лимонно-олійної або французької вершкової (рецепт див. на с. 24)



Простий зелений салат-гарнір

Обріжте бульбу фенхелю, зберігши зелень, тонко наріжте її. Вимийте і висушіть руколу, листя кульбаби, водяного цресу або молоді листки мангольду. Відламайте і викиньте тверді кінці стеблин спаржі (вони природно ламаються саме в потрібному місці). Тримаючи стеблини за основи, тонко настругайте їх овочистикою.

Покладіть стружку спаржі в миску разом з нарізаним фенхелем, збереженою зеленню фенхелю та всім іншим листям і травами. Додайте обраної вами заправки і змішайте так, щоб добре вкрити нею продукти – от і все. Гарно, але просто!

на 2 порції:

- ½ бульби фенхелю
- жменя руколи
- жменя листя кульбаби
- жменя водяного цресу
- жменя молодих листків мангольду
- 4 стеблини спаржі
- жменя свіжого листя пласколистої петрушки або кервелю
- 1 × лимонно-олійної або французької вершкової заправки (див. с. 24)



Чарівний салат з картоплі та хрону з пряними травами і брезаолою

Дуже люблю цей салат. Він може бути делікатним початком проханої вечері або, що навіть краще, легкою закускою опівдні в суботу. Якщо вам пощастить купити свіжого хрону на фермерському ринку, спробуйте неодмінно – його фантастична пекучість б'є просто в ніс. Сиров'ялену яловичину (або брезаолу) продають фактично в усіх хороших супермаркетах, тому знайти її неважко. Вона досить нежирна і ненав'язлива...

Зваріть молоду картоплю в підсоленій воді до готовності. Злийте воду і охолодіть картоплю 5 хвилин, а тим часом приготуйте інші компоненти.

Вилийте більшу частину лимонного соку у велику миску, додайте солі з перцем, селеру, петрушку і хрін. Змішайте, додавши вершки. Поки картоплини ще гарячі, поріжте їх на половинки або четвертинки і покладіть у миску. Обережно додайте ще солі та перцю і перемішайте. Скуштуйте і влийте за потреби ще лимонного соку – знайдіть вдалий баланс між лимоном і хроном. Коли салат настоїться, смаки повиразнішають.

Тим часом викладіть 6 скибок брезаоли або холодного ростбіфу колом на кожну тарілку, гіркою покладіть салат у центр і загорніть краї скибок м'яса, як на картинці. Посипте листям естрагону і селери, скропіть оливковою олією – і їжте.

на 4 порції:

680 г чищеної молодої картоплі
морська сіль і свіжо-змелений чорний перець
сік 2-х лимонів
½ серцевини стебла селери, залишити жовті листя, решту дрібно посікти
пучочок свіжої петрушки, відділити і посікти листки
2-3 чайні ложки з гіркою тертого хрону
3 столові ложки з гіркою вершків
24 скибки брезаоли або холодного ростбіфу
пучочок свіжого естрагону, відділити листя
оливкова олія першого віджиму





Салат з помідорів «такий, як треба»

Що робить цей салат добрим? Звісно, помідори. На наше щастя, зараз у продажу є томати багатьох сортів, розмірів і смаків: червоні, жовті, великі, малі, пухкі, тонкі, довгасті, круглі. Тепер ніхто не назве салат з помідорів нудним! Коли наступного разу будете в супермаркеті, придивіться уважно і будете здивовані, скільки різновидів томатів пропонують. Я завжди беру для салату кілька різних видів, щоб мати змогу одні нарізати четвертинками, другі – товстими скибками, а треті – неправильними шматочками. Найменші помідори чері я часом залишаю цілими, а трохи більші ріжу четвертинками. Корисна підказка: соління томатів вивільнює з них воду і підсилює смак, тож варто завжди солити їх хвилину за 20 до початку приготування салату. Спробуйте – і ви одразу відчуєте різницю.

Я люблю класти в цей салат базилік. Це один з найліпших друзів помідора – разом вони «звучать» неперевершено. Залиште кілька дрібних листків для посипки перед подачею, а великі й гарні, порвані навпіл, покладіть у сам салат. Як на мене, в салаті з помідорів конче мусить бути гострий перець, кілька листків майорану і трішки дрібно січеного часнику – небагато, адже сирий часник є дуже міцною приправою. Олія і оцет (бальзамічний, коли ваша ласка) – ото й усе.

Поріжте томати неправильними шматками – від розміру помідора чері до розміру м'ячика для пінг-понгу. Більше мужності та зухвалості! Посипте з висоти морською сіллю – візьміть її трохи більше, ніж звичайно. Додаткова сіль – лише для того, щоб увиразнити смак томатів. Покладіть помідори в друшляк над мискою і залиште на 20 хвилин, щоб зайва рідина із сіллю стекла. Відтак вилийте рідину, витріть насухо миску і складіть у неї томати. Приправте щедро пекучою оливковою олією першого віджиму і бальзамічним або настояним на травах оцтом. Додайте чорний перець, гострий стручковий перець, майоран, часник і великі порвані листки базиліку. Змішайте і скоригуйте приправи, якщо треба. Перекиньте миску на великий таріль, скропіть оливковою олією і посипте дрібними листками базиліку.

P.S. Залишки салату пречудово смакують змішані з гарячими спагеті!

на 4 порції:

4 великі жмені суміші різних помідорів
морська сіль і свіжо-змелений чорний перець
пекуча оливкова олія першого віджиму
бальзамічний або настояний на травах оцет
1 дрібно січений стручок свіжого гострого перцю
1 столова ложка свіжого січеного майорану
½ зубчика часнику, очищеного і дрібно січеного
велика жменя свіжого базиліку, відділити листя і посортувати на великі та малі