

PEQUENA CARTILHA DA SALADA

UMA FESTA DE CONTRASTES: COR, SABOR E TEXTURA. PARA MIM, POUCAS

coisas são mais apetitosas do que saborear uma salada feita com carinho. Adoro preparar e servir saladas em casa e, sempre que janto fora, vou em busca de criações inspiradas. Na verdade, a primeira coisa que olho no cardápio de qualquer restaurante é a seleção de saladas. A partir delas, é possível ter uma ideia da qualidade da cozinha, pois indicam não só a variedade e quão frescos são os ingredientes utilizados, como a criatividade do chef. Uma boa salada deve ser algo emocionante de se comer, algo que envolva os sentidos e desperte o paladar. Ela também pode ser uma refeição completa e uma excelente maneira de se alimentar.

Salada é uma coisa tão atraente – sejam as folhas picantes que acompanham algo quente saído da grelha, seja uma combinação de legumes picados com alguma proteína ou uma *salade composée* arrumada com esmero. Elas são não só o que queremos comer, mas o que devemos comer. Mas sejamos claros, não estou querendo vender a ideia de que temos que nos alimentar de “comida de coelho”. Gosto de bifes, carnes curadas, queijos fortes e croutons crocantes embebidos no azeite tanto quanto de rúcula, agrião, alface-romana e alface frisée. Só acho que bifes, carnes curadas, queijos fortes e croutons ficam ainda mais gostosos quando fazem parte de uma salada crocante e saborosa.

Uma vantagem adicional é que comer salada pode ser mais nutritivo. Muitas pessoas me perguntam como mantenho a forma, já que sou uma “profissional da cozinha”. É bem verdade que em geral a pergunta vem quando estou oferecendo uma fatia de bolo caseiro com glacê ou apreciando um pedaço de torta de frutas recém-saída do forno. Como todo mundo, tenho consciência do meu peso, mas nunca faço dieta. E embora faça exercícios diariamente, sou muito mais do tipo que gosta de caminhar do que uma triatleta. Então, com meu apetite saudável e entusiasmado, por que não sou do tamanho de um elefante? A única conclusão possível é que as saladas sejam uma grande parte da resposta. *Eu realmente gosto de legumes e verduras* – sobretudo quando usados em saladas deliciosas, nutritivas e balanceadas. Mas, caso isso pareça careta demais, será que devo lembrá-los de que quando se come salada nas refeições quase sempre sobra espaço para a sobremesa?

Nem toda salada deste livro utiliza hortaliças folhosas, mas elas figuram na maioria das receitas. Afinal de contas, uma alface fresca e crocante é a base de grande parte das saladas. Existem duas escolas de pensamento quando se trata de folhas para saladas. A linha mais tradicional defende que elas devem ser um veículo neutro para molhos e iguarias. Já o outro grupo é formado por gente como eu, que realmente ama e quer celebrar o frescor e o sabor próprios das hortaliças. Gosto de incrementar minha saladeira com folhas de mostarda roxa, quase tão picantes quanto raiz-forte, mas também entendo o valor de uma folha macia de alface lisa.

Qualquer hortaliça folhosa pode ser usada numa salada; as misturas podem incluir não apenas alface, mas espinafre, couve, mostarda, acelga, folhas de beterraba e de ervilha, além de ervas como rúcula, azedinha e salsinha lisa. As receitas deste livro indicam a utilização de uma folha específica ou de uma das três misturas a seguir: folhas jovens, folhas mistas ou folhas picantes.



FOLHAS JOVENS (ou *baby*) são verduras de folhas pequenas e novas, tais como a rúcula, o espinafre, a mizuna, a alface-romana baby roxa ou verde, folhas de beterraba baby e alface frisée baby. Salsinha e cerefólio também podem ser incluídos no grupo. As misturas de folhas jovens são em geral chamadas de *mesclun*.



FOLHAS MISTAS são combinações feitas com alfaces maiores, como a de folha verde ou roxa, a alface lisa, a alface-romana e, caso você goste, um pouco de rúcula.



FOLHAS PICANTES são variedades de sabor pungente, como a rúcula, a alface frisée, a chicória, o radicchio, a folha de mostarda, a acelga jovem e a mizuna. Às vezes gosto de acrescentar espinafre à mistura, para que não fique picante demais; nesse caso, ele estará incluído na lista de ingredientes.

Em algumas das receitas indico especificamente o uso de folhas roxas, mas só porque acho a cor atraente; fique à vontade para substituí-las por folhas verdes.

Se tiver acesso a uma grande variedade de folhas, experimente combinações diferentes de alfaces, ervas, chicórias e mostardas para personalizar suas próprias misturas, tendo sempre em mente que o melhor é usar as verduras mais frescas e de melhor qualidade possível. As folhas das misturas jovens só precisam ser pequenas e macias, então se tiver a sorte de encontrar um pé perfeito de alface-romana baby, use e abuse dele. Adoro salsinha e rúcula. Em geral, preparo minhas folhas mistas com metade de rúcula e metade de alface-romana roxa, e depois jogo um punhado de salsinha por cima, só para balancear. Quando se trata de folhas picantes, o que é picante para um pode não ser para outro. Saladas que pedem folhas picantes são robustas

e levam molhos fortes que harmonizam com o sabor marcante das folhas. Se uma tigela de folhas de mostarda for forte demais para você, use folhas de espinafre com um pouco de chicória ou de mostarda. O importante é obter uma combinação que funcione para o seu paladar.

Algumas orientações para cozinhar com este livro:

- *Leia a receita inteira, prestando atenção se há algum intervalo longo de refrigeração, marinada e/ou cozimento.*
- *Antes de começar a cozinhar e/ou a montar o prato, faça a mise en place – uma expressão francesa que significa organizar e preparar cada um dos ingredientes listados, picando-os, escaldando-os etc. Isso é fundamental no preparo de folhas, que devem ser lavadas, secas, separadas em porções e esfriadas antes de se prosseguir com a receita.*
- *Tirando algumas exceções, as saladas ficam mais gostosas assim que temperadas, portanto, deixe para misturar os molhos e temperos apenas depois que todo mundo já estiver à mesa.*

MESCLUN

O que é mesclun? A verificação ortográfica do meu computador não reconhece a palavra. Toda vez que digito, ela fica com uma linha vermelha, e aparece uma sugestão de troca por “mescalina”, uma droga alucinógena. “Não”, me exaspero diante do monitor, “aqui é a cozinha da Doña Jeanne Kelley, e não do Don Juan Matus. E o que as crianças vão pensar?” Claro que mesclun não é uma variedade rara de cacto. É simplesmente uma mistura de folhas jovens e macias. O nome vem do dialeto provençal e significa “misturar”. Se a mistura original se referia a uma combinação específica de um determinado número de alfaces, ervas, mostardas e outras folhas ou simplesmente ao ato de misturar folhas é algo que está aberto a debates. Mas não importa a forma como você cultivava, compra ou prepara a sua salada “mista”, o mesclun deve conter folhas macias, saborosas e, acima de tudo, frescas.



Glossário selecionado de folhas

ACELGA

Membro da família da beterraba que é cultivado pelas folhas, e não pela raiz. Em geral a acelga é cozida, mas as folhas menores e mais jovens podem ser usadas em saladas mistas, e as folhas maiores que ainda estiverem macias podem ser cortadas em fatias finas, sem o talo, e adicionadas a uma salada. Normalmente, a acelga que encontramos nos mercados já está madura ou murcha demais para ser consumida crua, portanto o melhor é procurar por ela em feiras orgânicas. Trata-se de uma excelente hortaliça para se plantar em casa. Existe em diversas cores (até uma variedade chamada “arco-íris”) e cresce o ano todo.

AGRIÃO

Hortaliça folhosa que cresce na água. Alguns mercados vendem o agrião já colhido, em maços, outros oferecem o agrião hidropônico, cujas raízes vêm acondicionadas numa espuma umedecida. A variedade hidropônica tem um gosto muito sutil. É possível encontrar agrião em riachos e lagoas limpos, e recomendo muitíssimo a sua colheita, pois além de picantes e muito frescos são gratuitos. Toda primavera, o riacho ao longo do qual passeio com meu cachorro fica coberto de agriões. Sempre fico tentada a pegar alguns, mas, como o rio marca a divisa de um campo de golfe, acabo não me atrevendo.

ALFACE-AMERICANA

Uma alface que você não vai encontrar em nenhuma das receitas deste livro é a americana. Não gosto dela, porque não tem sabor. A variedade se tornou popular quando a maioria dos norte-americanos começou a comprar alface nos supermercados, em vez de plantar em casa. Passou então a ser cultivada, pois resiste bem ao transporte. Para ficar com aquele aspecto crocante e firme, o pé tem que ser submetido a uma técnica de horticultura muito utilizada no cultivo do repolho e da couve-flor: as folhas externas são presas, envolvendo o miolo comestível e forçando-o a crescer de forma compacta. Ao manter o centro da planta protegido do sol, o processo acaba produzindo folhas de sabor mais leve – o que funciona bastante bem com o repolho e a couve-flor, mas não é muito bom para a alface. Sei que algumas pessoas gostam da alface-americana pelo fato de ser crocante, mas acho anêmica demais para o meu gosto.

ALFACE-CRESPA E ALFACE-CRESPA ROXA

É a alface grande e de folhas crespas que se encontra em qualquer supermercado, o tipo mais popular de alface de folhas soltas. Alfaves de folhas soltas crescem em forma de roseta.

Lavagem e armazenamento

ALFACES E OUTRAS HORTALIÇAS FOLHOSAS DEVEM SER LAVADAS COM CUIDADO.

Um jato d'água da torneira pode machucar as folhas, por isso é melhor lavá-las por imersão. Encha a pia ou uma tigela grande com água fria e passe cada uma das folhas ou pés suavemente pela água. Mergulhe as folhas apenas o tempo suficiente para a sujeira se soltar. Você pode usar uma centrífuga ou um escorredor de salada, o que facilita na hora de retirar as folhas para secar. Outra vantagem do método é que as folhas vão absorver água em suas células e se reidratar, tornando-se mais robustas e crocantes. Só não as deixe na água por tempo demais, ou vão escurecer e ficar encharcadas. Eu reciclo a água suja regando os vasos de plantas do terraço.

Após lavar, escorra as folhas cuidadosamente. A centrífuga faz isso num instante. Gire as folhas com cuidado, depois descarte a água que foi drenada e gire novamente. Se não tiver uma centrífuga, envolva as folhas com um pano de prato absorvente e seque delicadamente.

Guarde as folhas na geladeira, num recipiente de plástico hermeticamente fechado e forrado com um pano de prato ou em sacos plásticos seláveis. Você também pode armazenar folhas na centrífuga, o que as deixa crocantes. Deixe o mínimo de espaço possível no recipiente de armazenamento; caso esteja usando sacos plásticos, esprema o máximo de ar que puder antes de fechá-lo. As folhas ainda estão respirando, portanto todo oxigênio que inspirarem será exalado em forma de dióxido de carbono, o que fará com que murchem.

Folhas compradas em feiras orgânicas duram cerca de uma semana. As colhidas em sua horta duram um pouco mais. Os pacotes de supermercado vêm com data de validade, mas são mais saborosos se usados alguns dias antes do final do prazo. Pés de alfaces comprados no supermercado duram cerca de quatro dias.

CENTRÍFUGA DE SALADA

Você realmente não precisa de nenhum equipamento especial de cozinha para fazer uma boa salada. A única exceção é a centrífuga, uma ferramenta prática que remove o excesso de umidade mesmo das folhas mais macias, de forma rápida e delicada. Ainda me lembro do tempo em que envolvia folhas de alface em panos de prato finos de algodão para secar. Era uma trabalhadeira, e muitas vezes elas acabavam machucadas. Algumas pessoas usam papel-toalha, mas não é a mesma coisa. Com uma boa centrífuga, é possível não só lavar, mas também secar as folhas de forma mais eficiente. É verdade que se trata de um equipamento grande, e o formato de tambor não facilita seu armazenamento, mas existem vários modelos feitos para guardar as folhas lavadas na geladeira, mantendo-as crocantes, e é exatamente onde deixo a minha – cheia de folhas recém-colhidas e lavadas, prontas para serem usadas. Existem também outros itens muito úteis: um liquidificador para preparar molhos; tigelas grandes e rasas; uma tigela grande medidora; talheres para servir; e um batedor pequeno para misturar os molhos.

MEDINDO AS FOLHAS

Está aí uma questão complicada. Eu me refiro a xícaras nas receitas deste livro, mas não espero que você enfie folhas delicadas num copo de medidas de 1 ou 2 xícaras, pois isso poderia danificá-las. Cheguei a pensar em determinar as quantidades pelo número de cabeças, mas nem todas as hortaliças crescem neste formato, e o tamanho varia muito. Gosto da precisão das medições por peso, mas como pesar misturas de folhas diferentes? Seis xícaras de rúcula e alface frisée pesam 130g, mas a mesma quantidade de alface-romana cortada em pedaços pequenos pesa assombrosos 240g. Além disso, nem todo mundo tem balança de cozinha. Assim, especificamente para este livro, acho que a melhor maneira de medir folhas é usar uma tigela medidora grande e rasa de 2 litros. Minha orientação seria: “amontoar as folhas na tigela, mantendo-as levemente soltas”, o que são coisas absolutamente contraditórias, ou seja, a ideia é comprimir as folhas com muito cuidado, na hora de medir as quantidades.

SALADA PARA VIAGEM

Se você leva salada de casa para almoçar no trabalho, está se dando mais do que uma boa refeição no meio do dia. Preparar saladas em casa é bom tanto para a saúde quanto para o bolso. Elas também funcionam muito bem num piquenique, já que devem ser servidas frias. Receitas que podem ser preparadas no dia anterior facilitam muito a nossa vida (*ver p.22*); basta colocar tudo num recipiente de plástico, e pronto. Saladas verdes, no entanto, requerem um pouco mais de cuidado para continuarem viçosas e apetitosas no trajeto de casa até o trabalho ou o local de lazer. Já testei diversas maneiras de armazenar saladas, e aqui vão as que funcionam melhor para mim.

- **Para porções individuais**, comece com recipientes de plástico retangulares rasos com tampas que fechem bem. É muito importante que a tampa feche hermeticamente, para evitar que o molho vaze na sua cesta de piquenique ou na bolsa de trabalho. É possível guardar a salada e o molho juntos da seguinte forma: coloque uma porção individual de molho num recipiente grande o suficiente para acomodar a salada. Pode ser uma tigela ou caixa de plástico de fundo chato, basta ser algo bom o bastante para mexer e comer a salada nele. Primeiro, arrume diretamente sobre o molho uma camada

com frutas ou legumes da receita que possam marinar (como maçãs ou tomates). Adicione os demais ingredientes, colocando por último os itens que você prefere que fiquem crocantes. (Esse método funciona muito bem para a salada grega.) Na hora de comer, misture tudo delicadamente com o garfo e aproveite.

- **Use uma bento box japonesa.** Bento boxes são caixas especialmente projetadas para o transporte de refeições individuais, com compartimentos separados, para que cada um dos componentes permaneça limpinho e arrumado. Com uma bento box, folhas, frutas, queijos, nozes e molhos ficam frescos e bonitos até a hora de serem misturados (no compartimento principal). É possível comprá-las em lojas de produtos japoneses ou na internet.

- **Para grupos grandes**, o melhor é empacotar separadamente os ingredientes picados e preparados em sacos plásticos seláveis (é bom procurar modelos ecológicos). Faça o molho num pote de vidro e coloque junto com os sacos numa tigela grande para transportar. Se os seus amigos levarem os próprios garfos e pratos, tudo o que vai sobrar para você trazer de volta para casa é uma tigela vazia. Leve um saco grande de lixo para facilitar a sua vida.

Plantando sua própria horta

PARA TER ACESSO A HORTALIÇAS VARIADAS E SABOROSAS, EXPERIMENTE FAZER suas compras em feiras orgânicas. Nos Estados Unidos, é possível também se associar a uma fazenda comunitária e receber legumes e verduras em casa. Geralmente você compra “porções” da colheita seguinte de uma fazenda e recebe uma seleção semanal dos produtos em casa ou num ponto de coleta, como uma loja de alimentos naturais. Na maioria dos casos, não sabemos de antemão exatamente o que vamos receber a cada entrega, e há um elemento de risco envolvido, mas as fazendas comunitárias são uma excelente forma de apoiar os agricultores e de ter acesso a produtos locais.

Convenientemente, muitos supermercados hoje em dia oferecem uma seleção de legumes e verduras bastante variada. No hipermercado do meu bairro, que decididamente não tem nada de sofisticado, encontro as folhas de sempre – alface lisa, alface-romana, alface-crespa verde e roxa e alface frisée, além de radicchio e agrião ainda no pé.

No entanto, se você quiser mais sabor, variedade, disponibilidade e ainda por cima a um preço mais em conta, é hora de pensar em montar sua própria horta. Alfaces e outras folhas em geral são plantas fáceis de criar, e a rúcula, a minha preferida, cresce feito erva daninha. Propagar mudas de hortaliças folhosas não é algo que requeira muito investimento de tempo, dinheiro ou espaço. Um pacote de *mesclun*, um vaso de terra e algumas

Repolho baby



Alface-romana *rouge d'hiver* em jardineira de madeira reciclada.



alfaces baby mistas podem render verduras por várias estações, anos até. Um canteiro elevado no quintal ou numa horta comunitária é o lugar ideal para plantar alface. O canteiro de 1,5 × 3m que mantenho em minha horta comunitária me abastece o ano inteiro. Se você mora em apartamento, uma estufa para mudas num terraço ou numa varanda onde bata sol dá conta do recado. Meu marido, Martin, e eu chegamos até a fazer uma jardineira a partir de uma sementeira e madeira reciclada. A sementeira é feita de plástico, com 40 × 40 × 5cm, e tem o fundo perfurado para uma boa drenagem. Envoltos por pedaços de madeira de 10 a 20cm de largura, fica funda o suficiente para comportar mudas por muito tempo e manter a terra boa e úmida. Caixas portáteis são ótimas, pois podem ser colocadas no sol ou na sombra, no frio ou no calor, dependendo do clima.

Adoro folhas picantes de sabor forte, o que por acaso combina muito bem com o clima da região onde moro. Sob o sol do sul da Califórnia, as alfaces podem ser amplamente cultivadas durante o ano todo. Sendo que no verão, com as temperaturas mais altas, as folhas devem ser colhidas antes que floresçam (processo chamado pendoamento). Como as alfaces têm tendência a florir muito rápido, procuro plantar variedades que sejam mais resistentes ao pendoamento precoce. Quanto à rúcula, da qual sou grande fã, planto-a continuamente, para poder usar em minhas saladas em qualquer estação.

Para descobrir os tipos de alface e outras folhas mais adequados para a sua horta, converse com um horticultor da sua região.

Algumas dicas para plantar hortaliças:

- *Plante as sementes em solo rico e de boa drenagem, que não seja nem muito arenoso, nem muito argiloso.*
- *Proteja as jardineiras do vento forte e escolha um local onde recebam pelo menos duas horas diárias de sol. Para que as hortaliças possam crescer, uma boa luminosidade é fundamental.*
- *Transplante as mudas deixando de 2,5 a 5cm de distância entre elas para o mesclun e até 15cm para a rúcula, o espinafre e as alfaces-repolhudas.*
- *Regue com carinho e regularidade.*
- *Colha com frequência para aproveitar as folhas em seu auge e incentivar o crescimento.*

PREPARANDO SALADAS COM ANTECEDÊNCIA

Algumas receitas deste livro podem ser feitas com antecedência. Várias podem ser preparadas quase por completo de antemão, precisando apenas de uns toques de última hora. São ótimas opções para piqueniques, lanches entre amigos ou para quem leva comida de casa para o trabalho.

SALADAS QUE PODEM SER PREPARADAS NO DIA ANTERIOR

Salada marroquina de couve-flor e cenoura assadas com grão-de-bico e cuscuz de sêmola de trigo, *p.40*
Salada de cevada torrada, feijão-chicote e cogumelo shiitake com tofu ao molho teriyaki, *p.42*
Salada de freekeh com damascos, queijo halloumi grelhado e abobrinha, *p.74*
Salada de polvo baby e feijão-branco, *p.94*
Salada de paella, *p.104*

SALADAS COM POUCOS PROCEDIMENTOS DE ÚLTIMA HORA

Ceviche praiano do México com abacate, *p.101*
Salada de abacate recheado com frutos do mar, *p.96*



Salada de frango ao curry no espinafre baby com molho de chutney de manga e naan frito de alho, *p.113*
Salada indonésia de repolho com abacaxi, frango e molho picante de amendoim, *p.112*
Salada chinesa de frango com tangerinas, *p.110*
Salada de verão de milho com presunto, *p.160*
Trio de saladas raladas com legumes e linguiça, *p.184*
Salada de couve com grãos de trigo, queijo parmesão, pinoli e uvas-passas, *p.39*

LINHA DO TEMPO DA SALADA

Muitas saladas deste livro são de preparo rápido – basta girar as folhas um pouquinho na centrífuga, cortar, temperar, misturar e pronto, está na mesa. No entanto, para criar saladas mais sofisticadas e variadas, tenho de admitir que algumas receitas exigem um certo trabalho de fatiar, picar, grelhar, bater ou ferver molhos. Com um pouco de planejamento, é possível manter o controle das atividades na sua cozinha sem muito esforço. Ao preparar alguns dos componentes de suas saladas de antemão, seja na véspera ou na semana anterior, o ato de cozinhar não chega a ser tão caótico.

1 SEMANA ANTES →

Asse e refrigere beterraba, cozinhe e refrigere ovos, caramelize nozes.

4 DIAS ANTES →

Lave, escorra e refrigere as folhas – sem picá-las ou rasgá-las.

3 DIAS A 1 DIA ANTES →

Prepare vinagretes e molhos.

SEM ALFACE

Em algumas regiões, em determinadas épocas do ano não é possível encontrar alface, ou então a que encontramos no mercado está murcha, pálida e triste. No entanto, você pode fazer saladas excelentes sem alface. Repolho, salsinha, couve, couve-de-bruxelas e acelga são ótimos ingredientes. Outras receitas, como saladas de grãos e macarrão, usam frutas picadas, ervas e legumes e não deixam de ser frescas e crocantes.

Salada marroquina de couve-flor e cenoura assadas com grão-de-bico e cuscuz de sêmola de trigo, *p.40*

Salada de abóbora bolota assada e couve-de-bruxelas com quinoa, sementes de abóbora e romã, *p.37*

Salada de cevada torrada, feijão-chicote e cogumelo shiitake com tofu ao molho teriyaki, *p.42*

Salada de ervilha e orecchiette com muçarela perlini e hortelã, *p.59*

Salada de couve-rábano e quinoa preta com coco e castanhas-de-caju, *p.57*

Salada de acelga refogada com cebolas caramelizadas, croutons e ovos fritos, *p.66*

Salada de couve com grãos de trigo, queijo parmesão, pinoli e uvas-passas, *p.39*

Salada de freekeh com damascos, queijo halloumi grelhado e abobrinha, *p.74*

Salada mista de peixe cru do Ano-novo chinês ao estilo de Cingapura, *p.85*

Salada de anchova branca, batata e salsinha, *p.87*

Salada de polvo baby e feijão-branco, *p.94*

Salada de paella, *p.104*

Salada indonésia de repolho com abacaxi, frango e molho picante de amendoim, *p.112*

Salada de mostarda roxa com pão e frango assado, *p.116*

Versão da Jeanne para a salada picada do restaurante Jar, *p.121*

Salada de couve com broa de milho, *p.153*

Couve grelhada com cordeiro e molho de iogurte com alho e hortelã, *p.193*

Macarrão japonês de trigo-sarraceno com molho de gergelim, tofu e folhas orientais, *p.56*

Salada chinesa de frango com tangerinas, *p.110*

2 DIAS ANTES →

Ferva e refrigere legumes a serem acrescentados às saladas, como aspargos, vagens, inhame e batata-doce.

Asse, marine ou coloque frango no sal (o tempo necessário para marinar, pode variar de receita para receita).

Cozinhe e refrigere grãos, como farro e cevada.

Asse croutons, crostini, batatas fritas, broas de milho e torradas.

1 DIA ANTES →

Marine carnes. Pique ou fatie legumes duráveis, como aipo e pimentão.

Frite tortilhas e tiras de wonton.

6 HORAS ANTES →

Marine frango.

4 HORAS ANTES →

Quebre, rale, fatie, pique ou raspe queijos.

2 HORAS ANTES →

Rasgue ou corte as folhas.

1 HORA ANTES →

Monte a salada. Cubra e guarde na geladeira até a hora de acrescentar o molho e servir.

A REGRA DA SALADA

Tenho uma amiga que estabeleceu uma regra de que saladas precisam conter sete ingredientes: folhas, proteína, queijo, frutas, legumes, nozes e molho. Ela prepara saladas maravilhosas, mas regras muito rígidas nem sempre facilitam. Com uma rotina cada vez mais corrida, o que as pessoas querem é criar uma mistura gostosa com os ingredientes que já têm na despensa ou na geladeira. O

gráfico a seguir é uma orientação geral para você inventar sua própria salada. Não é necessário usar TODOS os ingredientes para fazer uma boa combinação, mas se você tiver um pouquinho de frango sobrando na geladeira, algumas folhas de alface roxa, maçãs, um gouda envelhecido e umas pecãs, ora, aqui vai um guia para montar uma refeição com esses cinco ingredientes deliciosos.





SALADAS VEGETARIANAS

Salada de folhas de inverno e arroz selvagem com batata-doce grelhada e vinagrete de limão com pimenta ancho

Vinagrete de limão com pimenta ancho

Salada de abóbora bolota assada e couve-de-bruxelas com quinoa, sementes de abóbora e romã

Salada de couve com grãos de trigo, queijo parmesão, pinoli e uvas-passas

Salada marroquina de couve-flor e cenoura assadas com grão-de-bico e cuscuz de sêmola de trigo

Molho marroquino

Salada de cevada torrada, feijão-chicote e cogumelo shiitake com tofu ao molho teriyaki

Cubos de tofu assados no molho teriyaki

Salada de tortilha com feijão-preto, nabo e queijo fresco com molho cremoso de limão com abacate e sementes de abóbora picantes

Molho cremoso de limão com abacate

Salada morna de cogumelos silvestres com torradas de queijo de cabra

Torradas de queijo de cabra

Salada grega

Vinagrete de orégano

Ovos poché com aspargos, rúcula, vinagrete de limão-siciliano, ervas e crostini de parmesão

Salada de beterraba assada e laranja-de-sangue com queijo de cabra e amêndoas marcona

Vinagrete de xerez com laranja-de-sangue

Beterraba assada

Salada panzanella de pão de azeitona com tomate, feijão-vermelho e limão-siciliano

Salada de arroz integral e folha de uva

Macarrão japonês de trigo-sarraceno com molho de gergelim, tofu e folhas orientais

Molho de gergelim

Salada de couve-rábano e quinoa preta com coco e castanhas-de-caju

Salada de ervilha e orecchiette com muçarela perlini e hortelã

Salada Green Goddess

Molho Green Goddess

Minipizza de burrata, rúcula e radicchio com vinagrete de azeitona preta

Massa de pão sírio

Salada de acelga refogada com cebolas caramelizadas, croutons e ovos fritos

Berinjela grelhada com tomates orgânicos, muçarela de búfala e vinagrete de pesto

Vinagrete de pesto

Pesto

Salada picada com pão sírio e coalhada seca

Salada de alface frisée com queijo de cabra e uvas assadas

Salada de tomate assado com rúcula e queijo *chacun son goût*

Salada de freekeh com damascos, queijo halloumi grelhado e abobrinha



MEU VERÃO VEGETARIANO

Lembro-me muito bem do verão em que meus irmãos voltaram da faculdade, em Berkeley, e anunciaram que tinham virado vegetarianos. Como criança, fiquei preocupada. A julgar pela reação do meu pai, era como se eles tivessem virado comunistas. Mas minha mãe entrou na onda. Talvez tenha visto nisso um desafio divertido, uma quebra na rotina de refeições com “uma carne e três acompanhamentos” que jantávamos todas as noites. Talvez soubesse que comprando menos carne iria sobrar dinheiro para uma roupa nova ou para redecorar a casa. (Pensando bem, naquele ano trocamos o papel de parede da sala do café da manhã.) Ou ela pode ter reparado no tamanho do papai e concluído que um pouco menos de carne iria lhe fazer bem.

Naquele verão, o jantar era uma coisa divertida. Foi o último ano em que todo mundo voltou para casa para passar as férias, e tenho boas lembranças de uma cozinha animada, cheia de cozinheiros e grandes jantares em família no jardim. Minha mãe fez experiências, preparou abobrinha recheada e caçarola de queijo ralado com pimenta fresca. Adaptou suas receitas campeãs de enchiladas e de burrito para tirar o frango. Fez até salada de taco sem carne moída! Meus irmãos faziam ovos Florentine, caçarola de arroz integral com cogumelos e saladas de macarrão.

No final do verão, meus irmãos voltaram para a pequena casa onde moravam, em Oakland, mas nossa família não voltou aos hábitos antigos. O foco mudou da carne para as verduras, grãos integrais, legumes e ovos. Muitas vezes o jantar era uma salada. Para mim, a base de um bom jantar é muito simples: foque em ingredientes frescos, sem medo da culinária vegetariana — uma recordação do meu verão vegetariano.



SALADA DE FOLHAS DE INVERNO E ARROZ SELVAGEM

com batata-doce grelhada e vinagrete de limão
com pimenta ancho

| 4 PORÇÕES

O arroz selvagem, com seu gostinho de nozes, e o toque adocicado e defumado da batata-doce grelhada combinam lindamente nesta salada vegana.

800g de batatas-doces (cerca de
4 batatas finas) bem lavadas

$\frac{3}{4}$ de xícara de arroz selvagem

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

2 talos de aipo picados

4 cebolinhas picadas bem finas

$\frac{1}{4}$ de xícara de coentro fresco picado,
e um pouco mais para decorar

vinagrete de limão com pimenta ancho
(*página seguinte*)

azeite de oliva extravirgem

12 xícaras de folhas picantes, como rúcula,
mizuna, folha de mostarda e espinafre

NUMA PANELA GRANDE com água fervente salgada, cozinhe as batatas-doces por cerca de 15 minutos, até ficarem quase macias quando espetadas com uma faca afiada. Escorra e deixe esfriar completamente. (*Você pode fazer isso com 2 dias de antecedência. Tampe e guarde na geladeira.*)

Numa panela média pesada, ponha 3 copos de água, o arroz e o sal e leve à fervura. Reduza para fogo baixo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 50 minutos, até que o arroz esteja macio e a água tenha sido absorvida. Transfira o arroz para uma tigela média e deixe esfriar completamente.

Adicione o aipo, a cebolinha, $\frac{1}{4}$ de xícara de coentro e 3 colheres (sopa) do vinagrete à tigela com o arroz selvagem e misture bem.

Coloque o grill em fogo médio-alto ou preaqueça uma grelha na boca do fogão em fogo médio-alto. Corte cada batata-doce em quatro tiras longitudinais. Pincele-as com azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Grelhe as batatas-doces por 10 minutos, até ficarem douradas e macias, virando-as de vez em quando.

Numa tigela grande, tempere as folhas com 3 colheres (sopa) de vinagrete e sirva-as em 4 porções iguais. Coloque a salada de arroz selvagem no centro de cada pilha de folhas, dividindo-a uniformemente. Arrume as tiras de batata-doce em cima do arroz. Cubra as batatas-doces com o restante do molho, salpique as saladas com o restante do coentro e sirva.

Vinagrete de limão com pimenta ancho

— | CERCA DE ⅔ DE XÍCARA

Pimenta ancho é a pimenta poblano seca. Ela tem um sabor intenso e adocicado, levemente picante. É possível encontrá-la em pó na seção de temperos. Experimente este vinagrete no verão, pincelado numa espiga de milho grelhada ou cozida no vapor.

¼ de xícara de suco de limão espremido na hora

1 colher (sopa) de mel

1 colher (chá) bem cheia de pimenta ancho em pó

1 colher (chá) bem cheia de cominho em pó

1 dente de alho grande amassado

½ colher (chá) de sal

⅓ de xícara de azeite de oliva extravirgem

EM UMA TIGELA PEQUENA, bata o suco de limão, o mel, a pimenta em pó, o cominho, o alho e o sal. Acrescente o azeite aos poucos, sempre batendo. *(Você pode fazer isso com 3 dias de antecedência. Tampe e guarde na geladeira.)*

