

Простий хрусткий салат-гарнір

Обріжте кінчики стручків квасолі, залишивши хвостики. Зланшуйте 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 (див. с. 24)



Простий зелений салат-гарнір

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

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 кресу
- 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 свіжозмелений чорний перець
сік 2-х лимонів
½ серцевини стебла селери, залишити жовті листя, решту дрібно посікти
пучечок 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
пучечок свіжого естрагону, відділити листя
оливкова олія першого віджиму

