

SALADAS INSPIRADAS



**80 receitas deliciosas e nutritivas
com menos de 300 calorias**



v o g a i s

Kathryn Bruton

índice

Introdução 7

As Regras 9

Conheça As Folhas 10

Cultive Os Seus Rebentos 13

Saladas Gloriosamente Verdes 15

Saladas Reconfortantes 23

Saladas Simples 49

Saladas Clássicas 75

Saladas Exuberantes 95

Saladas de Fruta 119

Molhos, Condimentos e Pickles 141

Índice Remissivo 156

Agradecimentos 160





introdução

As saladas são geralmente vítimas de estereótipos, apesar de nada corresponder menos à verdade. Quando comecei a escrever este livro, tinha o objetivo de criar receitas de saladas boas para comer em qualquer altura do ano, ocasião e hora do dia, contendo todas menos de 300 calorias por dose e sendo cada uma delas saborosa, saudável e nutritiva. Queria, acima de tudo, criar saladas suficientemente substanciais para saciar a fome, fossem elas ingeridas ao pequeno-almoço, ao almoço, ao jantar ou à sobremesa.

Tento sempre descobrir maneiras de comer o que adoro de uma forma saudável, e acredito piamente que as opções menos calóricas devem ser tão saborosas, satisfatórias e ricas como quaisquer outras. As pessoas desconfiaram quando decidi criar um molho de queijo azul para apresentar neste livro («Essa salada nunca terá menos de 300 calorias!»). Poderia uma *panzanella*, cheia de tomate, manjerição e pedaços de pão ou uma salada adornada com um salame sedoso e suculento encaixar-se neste livro? E uma salada de pato estaladiço com um delicioso molho de ameixa? Para criarmos receitas saudáveis e pobres em calorias, devemos utilizar os ingredientes que mais apreciamos, mesmo os mais ricos, jogando com as quantidades e o equilíbrio. O objetivo é conseguir um prato que não nos faça sentir que estamos a perder as melhores coisas.

Adoro comida — toda ela, desde os queijos cremosos aos enchidos mais ricos, passando pelo pão crocante e a massa rica em hidratos de carbono. Também adoro frutos e legumes frescos e vibrantes, bem como toda a variedade de cereais e leguminosas; tudo isso me faz feliz. Não seria capaz de escolher entre a carne vermelha, a carne branca, o peixe e a caça. É o meu amor por todas as coisas proibidas e boas, juntamente com o desejo de ser saudável, que me leva a criar receitas que me permitam — a mim

e a si — ter isso tudo. Testei e tornei a testar receitas, até encontrar forma de criar um delicioso molho de queijo azul, de incluir salame numa salada com apenas 130 calorias por dose, de fazer uma deleitosa *panzanella* e uma salada de pato estaladiço com menos de 200 calorias e de inventar receitas que satisfaçam os nossos desejos de hidratos de carbono e ainda nos permitam ter algum prazer.

As saladas costumam ser vistas como pratos de primavera e verão que nos oferecem opções ligeiras e refrescantes quando o tempo aquece. Embora isso seja verdade, a infinita versatilidade da salada permite-nos desfrutar dela o ano inteiro. As Saladas Reconfortantes desafiam esse estereótipo — uma coleção de receitas concebidas para os dias mais frios, em que a nossa alma precisa de mais amor e carinho. Nas Saladas Clássicas, incluí algumas das minhas receitas preferidas de sempre, e dei versões mais saudáveis às mais ricas em calorias. As saladas são ideais quando queremos fazer um brilha-rete com ingredientes fantasticamente frescos e vivos, e o capítulo das Saladas Exuberantes está cheio de espetaculares receitas pobres em calorias.

As saladas são dos pratos menos trabalhosos que existem, mas as mais simples têm direito ao seu próprio capítulo, tal como as saladas em que a fruta assume o papel principal.

Cheias de possibilidade e potencial, criadas com quase todos os ingredientes que lhe possam ocorrer, as saladas podem ser a mais saudável das opções, sem deixarem de saciar, dar energia e até proporcionar conforto. Uma salada pode ser, quase literalmente, tudo aquilo que quiser que ela seja. É um prato infinitamente versátil que adorei explorar, pois descobri que ainda poderia ser muito mais do que alguma vez imaginei que pudesse ser.





as regras

Há algumas ferramentas e dicas essenciais de que nos devemos munir quando fazemos saladas. Com estas pérolas de conhecimento, terá muito êxito e enorme facilidade na criação das suas saladas.



Os ingredientes devem ser os mais frescos possível, pois são os grandes protagonistas. Ingredientes ressequidos e sem vida criam saladas que não lhe darão qualquer prazer a comer.

Os ingredientes poderão parecer lavados, mas o facto é que não sabe por onde andaram antes de chegarem à sua cozinha. Encha o lava-louça de água gelada e lave bem as folhas, ervas, frutas e legumes.

Invista num bom escorredor centrífugador de saladas, pois é difícil secar as folhas depois de as pormos de molho, e este prático utensílio ajuda-nos a fazê-lo sem esforço.

Nunca ceda à tentação de temperar a alface se ainda estiver molhada, pois irá ficar com uma salada triste e pingona e arrepender-se-á de ter tentado saltar etapas!

Embora neste livro encontre saladas que não se estragam se as temperar e não as consumir de imediato (por exemplo a de Legumes Assados e Cuscuz Gigante, na p. 66), em geral, o melhor é temperá-las mesmo antes de servir.

Para guardar saladas não temperadas ou folhas que tenham sobrado, deve pô-las numa caixa hermética e cobri-las com algumas folhas de papel absorvente humedecidas com água fria. Isso ajuda a manter a salada fresca e estaladiça durante uns dias. Da mesma forma, pode envolver as ervas aromáticas em papel absorvente humedecido, para lhes aumentar o tempo de conservação.

Para melhor reavivar as folhas que comecem a ficar tristonhas, encha uma tigela grande de água gelada e deixe-as de molho durante uns minutos.



conheça as folhas

Fico sempre espantada com a gama de sabores complexos e únicos que se encontram nas folhas de alface: cada tipo tem a sua própria personalidade, com características individuais e distintas. Conhecer as variedades é importante para a escolha das mais indicadas para cada tipo de salada. Esta lista não é exaustiva, mas inclui as que são utilizadas nas receitas deste livro e as que encontrará mais facilmente na maioria dos supermercados e lojas locais.

Os pacotes de salada já preparada são uma opção excelente, mas deve assegurar-se de que as folhas estejam o mais frescas e estaladiças possível.

romana, *cos* ou *baby gem*

Estas folhas têm uma textura maravilhosa e um sabor distinto mas subtil. São excelentes para utilizar em qualquer altura e ficam bem com molhos delicados ou robustos.

endívia

Em geral, começar a apreciar o sabor fabulosamente amargo destas folhas é algo que demora o seu tempo. Os molhos adoçados com mel ou xarope de açúcar realçam-no, tal como os molhos cremosos e com queijo.

rúcula e agrião

Ao trincar estas folhas, sente-se a língua a picar: esse sabor pungente e apimentado dissipa os mitos que possam existir sobre as saladas serem insípidas ou sensaboronas.

agrião-da-terra

Tem as mesmas características apimentadas da rúcula e do agrião comum, mas muito mais intensificadas. Se não o encontrar, pode

substituí-lo por uma mistura de rúcula e agrião comum.

espinafre

Pode melhorar uma salada com um punhado de folhas de espinafre. São belissimamente tenras, têm um sabor doce mas terroso e inesperadamente rico.

alface folha de carvalho verde e roxa

Estas folhas sedosas têm um sabor delicadamente doce e a frutos secos: é das variedades de que mais gosto.

pak Choi

É raro vermos *pak Choi* servida como salada, o que é uma pena, pois não poderia servir melhor esse propósito. Gosto de a cortar ao comprido ou desfazê-la em pedaços. Dá um maravilhoso toque crocante às saladas. Se encontrar *baby pak Choi*, experimente também.





alface bola de manteiga

Pode ser verde ou de um roxo muito intenso. É macia, doce, tenra e cultivada todo o ano.

alface icebergue

Esta folha é simplesmente espantosa. É crocante, satisfatoriamente sumarenta e não merece a reputação que tem de ser insípida. No meio de tantas variedades com folhas de sabor terroso e pungente, a alface icebergue oferece folhas suculentas e viçosamente doces. Prefiro servi-la cortada em fatias.

lollo rosso

As folhas estaladiças desta alface toda enrugada aderem maravilhosamente bem aos molhos. É uma excelente opção para uma salada e confere ao prato uma textura maravilhosa.

folhas baby

Geralmente vendidas em pacotes, nos supermercados, as maravilhosamente doces e tenras

folhas *baby* são uma excelente escolha para fazer uma bela salada verde (ver p. 21).

rebentos de ervilha

Embora sejam mais fáceis de encontrar na sua época, os supermercados maiores costumam vendê-los o ano inteiro. Tal como seria de esperar, sabem essencialmente a ervilhas doces.

chicória frisada

Da família da chicória e com um travo amargo, a chicória frisada apresenta uma textura maravilhosa. É um excelente complemento para misturas de saladas e fica deliciosa com *pancetta* estaladiça e ovos escalfados (ver p. 40).

canónigos

Também conhecidos como alface-de-cordeiro ou alface-da-terra, são folhas muito delicadas, com um sabor ligeiramente cítrico e um travo a frutos secos. Lave-as com muito cuidado, para não as marcar ou danificar.





cultive os seus rebentos

Os rebentos podem ser um elemento fundamental ou uma forma de guarnição de qualquer salada. Também são uma bela maneira de dar um toque nutritivo. Embora já os encontre à venda em muitas lojas de produtos naturais, e mesmo em alguns supermercados, cultivá-los em casa não poderia ser mais fácil. Na minha opinião, é até uma atividade muito satisfatória e recompensadora. As sementes só levam cerca de dois dias a germinar, pelo que o resultado é quase imediato, e ter uma coisa cultivada por nós dá-nos uma fantástica sensação de plenitude!



Algumas das minhas receitas ficam deliciosas com um toquezinho de rebentos — procure este símbolo.

equipamento

Pode comprar na Internet frascos para criar rebentos, mas é fácil fazer os seus próprios recipientes. Basta-lhe arranjar um frasco usado, um pouco de musselina e cordel ou elásticos.

sementes

Certifique-se de que compra sementes apropriadas para criar rebentos: pergunte numa loja de produtos naturais. Se é principiante nesta matéria, pode começar com o feijão mungo, porque germina rapidamente. Há imensos tipos diferentes a experimentar: adoro mostarda, rabanete e alfafa. Compro sempre as minhas sementes na Internet, pela comodidade e variedade.

método

Primeiro, tem de demolhar as sementes. Ponha não mais de duas colheres de sopa de sementes no frasco, cubra com água e deixe de um dia para o outro. Na manhã seguinte, escorra e lave as sementes, cubra o bocal do frasco com a musselina e pouse-o com a abertura para baixo, inclinado. Tem de o deixar num local quente, mas abrigado, para não apanhar luz do sol direta. Lave as sementes pelo menos duas vezes por dia: retire a musselina, encha o frasco com água, faça a água girar um pouco, substitua a musselina, volte o frasco de cabeça para baixo, para escorrer, e coloque-o novamente na posição indicada. É o tipo de semente que determina o tempo que demora a germinar, mas a maioria leva entre dois a cinco dias. Quando surgirem os rebentos, refrigere-os e consuma-os no prazo de dois dias.





saladas gloriosamente verdes



Se decidi separar as saladas verdes das outras receitas foi por considerá-las mais um acompanhamento do que um prato principal. Contudo, não deixam de ser suficientemente boas para servir de refeição. Os requisitos são simples: folhas frescas, estaladiças e da época — juntamente com um excelente molho.

Na secção «Conheça as Folhas» (pp. 10-11), aprenda a escolher as que melhor se complementam em termos de textura e sabor, bem como as que combinam melhor com o prato que vai servir.

A carne adora os sabores fortes do agrião e da rúcula, que, combinados com a subtilidade do espinafre, podem servir de base a uma bela salada de acompanhamento. Um toque picante combina com a sumarenta e aveludada alface romana misturada com a crocante *pak Choi*. E as folhas da alface *baby gem* e da suave bola de manteiga fazem uma salada doce e delicada que acompanha muito bem qualquer refeição.

Não deixe as ervas suaves de fora: salsa lisa, hortelã, manjeriço, estragão, coentros, cebolinho, endro e funcho podem elevar o estatuto de uma salada verde. Os pacotes com saladas prontas são uma excelente opção para quando não temos tempo ou vontade para fazer a nossa própria composição. Seja como for, escolha sempre as folhas mais frescas e lave-as, antes de servir.

Como sempre, o papel do molho é importante, mas faça as misturas que lhe apetece e experimente os diferentes molhos do último capítulo.



alface *baby gem* e parmesão

Esta saladinha é tão saborosa, que dará pela tigela vazia pouco depois de a pousar na mesa. O queijo não só cria um efeito maravilhosamente cremoso, como também lhe dá substância. Para lhe dar mais consistência, junte tomates secos, ovos cozidos (mas não muito) cortados em quartos e pickles doces de cebola roxa (ver p. 149).

4 doses como acompanhamento

calorias
83

SG

(V se utilizar *cheddar*)

H. Carb. 2 g Açúcares 2 g Proteínas 6 g Fibras 1 g Gorduras 5,5 g Gord. Sat. 3 g Sal 0,2 g

50 g de parmesão ou *cheddar*
2 c. sopa de iogurte natural
1 c. chá de azeite
1 c. chá de vinagre de xerez
2 alfaces romana *baby* (cerca de 350 g) grosseiramente desfeitas
sal e pimenta preta moída na altura

Triture o queijo num pequeno robot de cozinha, até ficar bem desfeito. (A textura fica melhor assim, mas também pode perfeitamente utilizar o queijo ralado, caso não tenha uma máquina.)

Numa tigela grande, misture três quartos do queijo com o iogurte, o azeite, o vinagre de xerez e uma pitada generosa de sal e pimenta. Deite sobre as folhas de alface romana *baby* e envolva tudo muito bem. Guarneça com o restante queijo e sirva.



agrião, rúcula e romã

Esta salada simples fica maravilhosamente bem com pá de borrego cozinhada lentamente ou com guisados substanciais, como *tajines*.

4 doses

calorias
95

SL

SG

V

VE



H. Carb. 1,5 g Açúcares 1,5 g Proteínas 3 g Fibras 1 g Gorduras 8,5 g Gord. Sat. 1 g Sal 0,1 g

40 nozes grosseiramente cortadas
70 g de agrião
70 g de rúcula selvagem
2 c. sopa de molho de romã,
hortelã e coentros (ver p. 144)

Numa frigideira, toste as nozes, até ficarem douradas.
Reserve e deixe arrefecer.
Envolva as folhas no molho, misture as nozes e sirva.

salada de ervas aromáticas com lima e limão

Não há nada melhor do que o sabor de uma salada cheia de ervas aromáticas frescas, fragrantes e viçosas. Esta salada fica muito bem com um pouco de abacate.

4 doses

calorias
31

SL

SG

V

VE

H. Carb. 1,5 g Açúcares 1 g Proteínas 1 g Fibras 1 g Gorduras 2 g Gord. Sat. 0,5 g Sal vestígios

25 g de salsa fresca, só as folhas
20 g de manjeriço fresco, só as
folhas
15 g de hortelã, só as folhas
10 g de estragão fresco, só as folhas
100 g de alface folha de carvalho
2 c. sopa de vinagreta de lima-
-limão (ver p. 142).
sal e pimenta preta moída na
altura

Numa tigela grande, misture todas as folhas com
a vinagreta. Tempere e sirva de imediato.







folhas *baby* e maçã com molho de endro, funcho e limão

Esta salada ligeira e estaladiça é o acompanhamento perfeito para qualquer prato de peixe. Combina igualmente bem com carnes vermelhas e aves.

Acrescida de quinoa cozida, frutos secos torrados e queijo azul, torna-se uma salada bastante especial.

4 doses

calorias
84

SL

SG

V

VE

H. Carb. 5,5 g Açúcares 5,5 g Proteínas 1 g Fibras 2 g Gorduras 6 g Gord. Sat. 1 g Sal 0,7 g

¼ c. chá de funcho em grão
5 g de ramos de endro fresco
grosseiramente cortados,
mais 5 g para guarnecer

¼ c. sopa de açúcar fino

½ c. chá de sal

raspa de 1 limão

1 c. chá de mostarda integral

2 c. sopa de azeite

1½ c. sopa de vinagre de vinho
branco

170 g de folhas *baby*

35 g de salsa lisa fresca,
só as folhas

1 maçã *pink lady* descaroçada
e cortada em juliana

Moa o funcho, o endro, o açúcar, o sal e a raspa de limão com um almofariz até obter uma pasta. Em seguida, junte a mostarda integral, o azeite e o vinagre, por esta ordem.

Envolva as folhas, a salsa e a maçã na mistura e guarneça com endro grosseiramente picado.



É possível criar saladas saborosas, nutritivas e cheias de ingredientes deliciosos sem sacrificar o seu nível calórico?

Neste livro, vai descobrir que sim! Esqueça as saladas sensaboronas e desinspiradas que apenas causam uma falsa sensação de saciedade.

Repletas de ingredientes frescos e nutritivos, estas receitas irão mostrar-lhe que, por vezes, basta uma pitada de imaginação para transformar um prato aparentemente simples numa combinação de sabores inesperadamente saudáveis e deliciosos.

Kathryn Bruton acredita que uma alimentação saudável e baixa em calorias pode ser tão saborosa e satisfatória como qualquer outra.

Partindo desse pressuposto, combinou ingredientes inesperados, reinventou saladas clássicas e cortou nas gorduras e açúcares dos molhos habituais. O resultado são 80 receitas com menos de 300 calorias que irão fazer as delícias do mais exigente dos comensais.



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-437-2



9 789896 684372

Culinária