



SALATA CAESAR

INGREDIENTE:

1 căpățână mare de salată verde
(sau 2 căpățâni de salată romaine)
50 g parmezan fin răzuit și
50 g așchii de parmezan (răzuite
cu un peeler de legume, pentru a
țâia fâșii foarte subțiri)
3 căței de usturoi (dintre care
1 zdrobit fin)
3 fileuri de anșoa
1 lingură de sos Worcestershire

1 linguriță cu vârf de muștar de Dijon
120 ml ulei de măsline extravirgin
400 g piept de pui fără piele și os
120 g crutoane cu ierburi și usturoi
2 gălbenușuri foarte proaspete de ou
zeama de la 1½-2 lămâi
coaja de la ½ lămâie
1 linguriță de miere de albine
(opțional 2)
sare și piper

● Amestecă bine usturoiul zdrobit fin cu zeama și coaja de lămâie. Adaugă 1 linguriță de miere și 1 lingură de ulei de măsline și bate totul cu telul. Așază pieptul de pui porționat în 4 bucăți într-un castron și acoperă-l cu marinada. Ține puiul în marinada timp de o oră, acoperit cu folie, la temperatura camerei.

● Spală și zvântă bine salata.

● Pune în același timp în paharul înalt al mixerului de mână cele 2 gălbenușuri, 2 căței de usturoi, 1 praf de sare fină, cele 3 fileuri de anșoa, zeama de la ½ lămâie, lingurița de muștar de Dijon și restul de ulei de măsline.

● Cu blenderul complet scufundat în pahar și sprijinit de fundul acestuia, prelucrează ingredientele insistent. Nu mișca blenderul de pe fundul vasului până când dressingul, cu aspect de maioneză opacă, nu începe să urce aproape cât să „înghită” para acestuia. Continuă până când sosul e perfect emulsionat,

nizează bine. Adaugă sosul Worcestershire, sarea și piperul, încă un pic de zeamă de lămâie și, opțional, 1 linguriță de miere.

● Scoate feliile de piept de pui (cu grosimea de 2-3 cm și la temperatura camerei) din marinadă, apoi scurge-le și zvântă-le cu șervete de bucătărie absorbante. Asezonează-le cu sare și piper și pune-le pe grătarul încins bine. Ține-le pe grătar 2-3 minute, timp în care le întorci o singură dată de pe o parte pe cealaltă – doar așa poți obține urme de grill ideale. În timpul gătirii, carnea va forma o crustă frumoasă și se va pătrunde perfect. După ce îl scoți de pe grătar, acoperă puiul cu o folie și lasă-l 10 minute să se odihnească.

● După ce pieptul de pui s-a odihnit, toarnă dressingul cremos peste frunzele de salată, adaugă crutoanele și amestecă bine, până când toate frunzele și crutoanele sunt acoperite de dressing.

● Montează salata Caesar pe farfurie, presară așchiile de parmezan și așază deasupra pieptul de pui tăiat în bucățele.