Alina CONSTANTINESCU Oana POPESCU

bucate delicioase

pentru copii cu alergii alimentare

(culegere de rețete fără lapte de vacă și pe alocuri fără ou)

Bucate Delicioase pentru copii cu alergii alimentare
© Alina CONSTANTINESCU, Oana POPESCU
Reproducerea parțială sau integrală a prezentei lucrări, fără acordul autorilor, este strict interzisă.

Consultant DTP/ grafică: BGF Design, Corneliu Mihalea
Tipar executat la Tipografia REAL

Alina CONSTANTINESCU, Oana POPESCU
Bucate Delicioase pentru copii cu alergii alimentare
(culegere de rețete fără lapte de vacă și pe alocuri fără ou), 2014

ISBN 978-973-0-17443-4

DEDICAȚIE

Copii noștri ne sunt necontenită inspirație.

Ne ajută să fim mai buni, mai înțelegători, mai curajoși.

Pentru că ei ne sunt motivație, pentru puterea pe care ei ne-o dau să mergem mai departe când ne este greu, le mulțumim.

Datorită lor am realizat această culegere de rețete, pentru ca altor mămici să le fie de ajutor. Este o sursă de inspirație și fiecare rețetă poate fi personalizată în funcție de necesitățile și gusturile copiilor.

Ne dorim să vă fie de folos vouă și copiilor voștri.

Copiii voștri le pot savura și în grădinița noastră din București.

AUTOARELE

Partener:

Grădinița Club Nuki



INTRODUCERE

Există foarte multe cărți de bucate pentru copiii sănătoși, dar ce se întâmplă atunci când un copil este diagnosticat cu alergie la proteinele din lapte animal sau ou? Să pregătești meniul zilnic fără lapte și ou pare câteodată imposibil pentru părinți.

Cartea „Bucate delicioase pentru copii cu alergii alimentare" este de real ajutor pentru „bucătarii" copiilor mici cu astfel de probleme. Autoarele nu au ales întâmplător acest subiect. Grijile, frustrările, eforturile și experiența a două mame de copii cu alergie alimentară s-au transformat în dorința de a împărtăși și de a ajuta alți părinți aflați în această situație.

Structura cărții este extrem de practică, începând cu sugestii pentru planificarea meniurilor pentru întreaga zi și continuând cu soluții pentru fiecare moment al zilei – mic dejun, prânz, cină, gustări.

Lucrarea conține o mare varietate de rețete, create pentru întreaga familie, îndepărtând discomfortul gătitului separat pentru copil. Toate rețetele respectă regimul de excludere a laptelui animal și în majoritate și a albușului de ou.

Se remarcă grija pentru detalii, cu mențiuni în ceea ce privește vârsta de la care se recomandă fiecare preparat, cu soluții „de casă" pentru unele ingrediente.

Recomand cu toată căldura și responsabilitatea această culegere de rețete speciale care va fi cu siguranță un adevărat sprijin pentru cei care îngrijesc și gătesc pentru copiii cu alergii alimentare.

Dr. Andreea Manda
Medic Primar Pediatrie

CAPITOLUL 1

MENIU DE O ZI

(ajutor pentru mămici)





Mic dejun

Cereale

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Supă cu găluști

Papricaș cu mămăligă



Gustare

Prăjitură cu morcovi



Cină

Salată de curcan cu avocado

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu pate

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă țărănească

Ciocănele cu pilaf



Gustare

Biscuiți



Cină

Salată de cartofi cu carne de vită

Lapte vegetal / Ceai de plante



Mic dejun

Tartină cu miere

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de dovlecei

Paste bologneze



Gustare

Salam de biscuiți



Cină

Salată de legume cu maioneză

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Omletă

Lapte de orez și cocos



Prânz

Ciorbă de cartofi

Pește cu sote de legume



Gustare

Cozonac



Cină

Salată de cartofi cu piept de curcan

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Pizza

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de văcuță

Frigărui de legume cu salată



Gustare

Negresă



Cină

Pastă de avocado cu lipie de grâu

Lapte vegetal / Ceai vegetal



Mic dejun

Cereale

Lapte de ovăz



Prânz

Ciorbă de sfeclă roșie

Paste cu carne de pui



Gustare

Fursecuri



Cină

Tartă cu piure de spanac

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Corn cu prune

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Supă cremă de legume

Chifteluțe la cuptor



Gustare

Plăcintă cu dovleac



Cină

Plăcintă cu pui

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Ou fiert

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de perișoare

Mâncare de linte



Gustare

Clătite cu fructe



Cină

Pizza

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Terci de ovăz cu goji

Ceai de fructe



Prânz

Ciorbă de legume

Pește cu legume la cuptor



Gustare

Clătite NUKI



Cină

Trigoane cu legume

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Frigănele

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de pui

Mâncare de cartofi



Gustare

Plăcintă cu mere



Cină

Tartină cu ton

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cereale

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Supă de roșii cu tăiței

Ciocănele cu pilaf și salată



Gustare

Pandișpan fără albuș



Cină

Tartină cu ficat

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cornuri cu mac

Ceai de plante / Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de văcuță

Mâncare de mazăre



Gustare

Chec MAMA BO



Cină

Tartină cu pastă de roșii cu busuioc

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Vafe cu fructe

Lapte de quinoa



Prânz

Ciorbă de salată cu spanac

Pește cu legume sote



Gustare

Bănuți cu gem



Cină

Tartină cu semințe de floarea soarelui

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu pate

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de lobodă roșie

Chifteluțe cu piure și salată



Gustare

Biscuiți cu morcov



Cină

Mămăligă la cuptor

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu ton

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Supă de ceapă

Ciulama de pui cu mămăliguță



Gustare

Pandișpan cu fructe



Cină

Pizza

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Jambon din piept de curcan
Lapte de ovăz



Prânz

Ciorbă de curcan
Mâncare de linte



Gustare

Brioșe cu cioco și banane



Cină

Salată de curcan cu roșii și ardei
Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Trigoane cu legume

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Supă cremă de gulie

Sărmăluțe de curcan



Gustare

Biscuiți cu ovăz



Cină

Jambon din piept de curcan

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Omletă

Ceai de plante/ Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de văcuță

Varză a la Cluj



Gustare

Cornuri cu prune



Cină

Salată de curcan cu avocado

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cereale

Lapte de ovăz



Prânz

Ciorbă de fasole păstăi

Paste bologneze



Gustare

Biscuiți de post



Cină

Salată de legume cu maioneză

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Terci de ovăz cu goji

Ceai de fructe



Prânz

Supă cu taiței de casă

Pește cu legume la cuptor



Gustare

Brioșe fără ou



Cină

Pizza

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cornuri cu mere

Lapte de grâu



Prânz

Ciorbă țărănească

Ciocănele cu pilaf și salată



Gustare

Chec de post



Cină

Somon la cuptor cu broccoli

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu pate de ficat

Ceai de plante



Prânz

Ciorbă de dovlecei

Gulaș de curcan cu praz și măsline



Gustare

Budincă de quinoa cu banane



Cină

Plăcintă cu pui

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Ouă de prepeliță fierte

Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de cartofi

Mâncare de dovlecei cu pui



Gustare

Prăjitură cu mac și lămâie



Cină

Roșii umplute

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu gem

Ceai de plante



Prânz

Ciorbă de sfeclă roșie

Chifteluțe la cuptor



Gustare

Turtă dulce



Cină

Plăcintă cu pui

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cereale

Lapte de orez



Prânz

Supă cu tăiței

Mâncare de cartofi cu pui



Gustare

Cornuri cu mac



Cină

Tartină cu ton

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Bănuți cu ciocolată

Lapte de orez



Prânz

Ciorbă de văcuță

Ghiveci



Gustare

Vafe cu fructe



Cină

Pastă de avocado cu lipie de grâu

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Trigoane cu legume
Lapte de orez



Prânz

Ciorbă de pui a la grec
Ciulama cu mămăliguță



Gustare

Cornuri cu ciocolată



Cină

Piure de cartofi cu carne de pui
Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Pizza

Lapte vegetal



Prânz

Ciorbă de curcan

Mâncare de fasole verde



Gustare

Cornulețe cu gem sau rahat



Cină

Cereale

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Tartină cu miere

Ceai de plante



Prânz

Ciorbă de lobodă

Ardei umpluți



Gustare

Cornulețe cu borș



Cină

Tartină cu ton

Ceai de plante / Lapte vegetal



Mic dejun

Cereale

Lapte de orez și carob



Prânz

Ciorbă de perișoare

Spanac cu ou și mămăligă



Gustare

Cozonac de post



Cină

Salată de cartofi cu piept de curcan

Ceai de plante / Lapte vegetal

CAPITOLUL 2

MIC DEJUN PENTRU COPII SĂNĂTOȘI



Pate de ficat 1





- *200 g. ficat de pui*
- *200 g. piept de pui*
- *un morcov*
- *zeama de la jumătate de lămâie*
- *50 ml. ulei măsline*
- *sare*

Se fierb bine și separat ficatul de pui și pieptul de pui, apoi se introduc la blender cu uleiul de măsline, morcovul fiert, sare și zeama de lămâie.

Este mult mai bun a doua zi.

Pate de ficat 2





- *500 g. ficat de pui bine curățat*
- *1 morcov mare (100 g.)*
- *1 dovlecel mic (100 g.)*
- *1 ceapă*
- *ulei de măsline*
- *sare, piper alb*
- *1 foaie de dafin*
- *zeama de la jumătate de lămâie*

Ficatul se fierbe împreună cu foaia de dafin. Legumele se taie cubulețe și se fierb în apă cu sare. Se pasează în blender ficatul împreună cu legumele, sare, piper și ulei de măsline. Se poate subția cu zeama în care au fiert legumele. La final se adaugă zeama de lămâie.

Se întinde pe pâine proaspătă.

Frigănele



- *1 pâine albă*
- *100 ml. lapte vegetal cu vanilie*
- *3-4 ouă*

Pâinea se taie în felii groase de 1 cm. Ouăle se bat bine cu un praf de sare și 1-2 linguri de apă minerală.

Se scufundă feliile de pâine pentru o secundă în laptele vanilat apoi se dau prin oul bătut. Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei vegetal și se coc frigănelele pe ambele părți până capătă o culoare aurie.

Se servesc pudrate cu zahăr pudră sau stropite cu miere, sirop de agave sau arțar.

Pastă cu ton





- *200 g. ton fiert în apă cu sare*
- *150 g. boabe porumb fierte*
- *100 g. măsline tocate mărunt*
- *½ gogoșar tăiat mărunt*
- *20 ml. ulei de măsline*

Se scurge bine tonul și se amestecă cu uleiul.

Se adaugă restul de ingrediente și se întinde pe pâine.

Pentru mofturoși se poate pasa la blender întreaga compoziție.

Trigoane cu legume

2 ANI

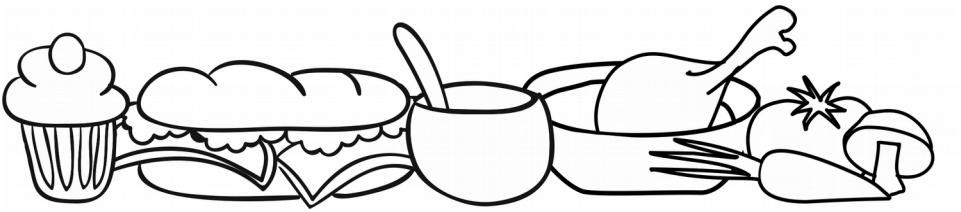
- *500 g. făină*
- *200 ml. lapte vegetal sau apă minerală*
- *60 g. ulei de palmier*
- *drojdie pentru 500 g. făină*
- *un vârf cuțit sare*
- *1 lingură zahăr*
- *1 morcov*
- *1 gulie*
- *1 conservă mică de porumb*
- *1 mână fasole verde*
- *1 mână măsline*
- *1 ou*

Se amestecă zaharul cu uleiul și apă minerală sau laptele. Se adaugă: drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea, apoi făina amestecată cu drojdia (dacă este uscată). Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Legumele se curăță, se taie cubulețe și se pun într-o tigaie antiaderentă unsă cu o cantitate mică de ulei vegetal pentru 3-5 minute.

Se întinde aluatul până la grosimea de 1 cm și se decupează pătrate. Se așează câte o linguriță de umplutură pe jumătate de pătrat și se pliază pe diagonală. Se ung trigoanele cu oul bătut.

Se coc la foc potrivit.



Pizza



Aluat:

- *250 ml. apă*
- *500 g. făină albă*
- *100 ml. ulei de măsline*
- *1 linguriță sare, 1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Umplutură:

- *150 g. piept de pui/curcan fiert în apă cu sare*
- *50 g. măsline*
- *3-4 ciuperci*
- *1 gogoșar*
- *100 ml. bulion*
- *1 ou*
- *un praf de sare*
- *½ linguriță cimbru*
- *½ linguriță busuioc uscat*

Se amestecă zahărul cu apă.

Se adaugă: drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea, apoi făina amestecată cu drojdia (dacă este uscată). Se frământă bine, adăugând uleiul treptat. Se lasă la crescut până își dublează volumul. Pieptul de pui se taie cubulețe, ciupercile felii, măslinele rondele, ardeiul felii. Se întinde în tavă, cu degetele unse cu ulei, aluatul în grosime de 2 cm. Se așează uniform ciupercile, carnea, ardeiul și măslinele. Bulionul se amestecă cu cimbru, sare și busuioc și oul bătut bine. Se toarnă peste pizza. Se coace la foc potrivit până este gata.

Tartină din pastă de semințe de floarea soarelui și roșii uscate





- *1 ½ cană semințe floarea soarelui crude*
- *2 linguri de roșii uscate în ulei*
- *1 mână frunze de busuioc*
- *½ linguriță sare*
- *zeama de la ½ lămâie*

Semințele de floarea soarelui se pun la înmuiat cu apă pentru 1 oră, apoi se scurg de apă.

Se pun în blender împreună cu sarea, roșiile scurse de ulei, busuiocul și zeama de lămâie.

Se mixează bine de tot până devine o pastă omogenă.

În cazul în care vi se pare prea groasă mai adăugați puțin din apă în care au stat semințele.

Terci de ovăz





- *6 linguri ovăz*
- *1 lingură tărâțe integrală*
- *450 ml. lapte vegetal sau apă minerală*
- *Banană, măr*

1. Se pune ovăzul, tărâțele și laptele / apă într-o oală, se amestecă pe foc fără a fierbe timp de 3-4 minute. Se lasă să se răcească timp de 10 minute. Se transferă terciul de ovăz în blender, și se mixează împreună cu fructele până când se transformă într-o pastă fină. Se servește cu câteva fructe proaspete.

Tartină cu roșii și busuioc



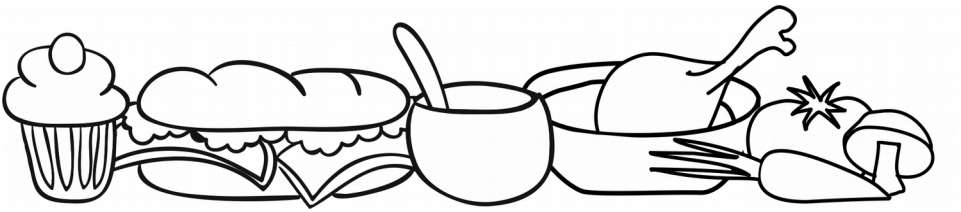


- *2 roșii*
- *2 frunze busuioc*
- *câteva fire pătrunjel*
- *ceapă verde sau uscată*
- *1 cățel usturoi*
- *ulei de măsline sau sâmburi de struguri*
- *felii de pâine*

Roșiile se curăță de coajă și de semințe și se toacă foarte mărunt, la fel și frunzele de busuioc, ceapa verde, pătrunjelul și usturoiul.

Se pun toate acestea într-un bol, se pune un vârf de sare și se amestecă cu puțin ulei de măsline până devin omogene. Această compoziție se întinde pe felia de pâine și se servește ca atare.

Pentru un gust mai puternic toate ingredientele se bagă în blender și se mixează obținându-se o pastă care se întinde pe felia de pâine.



CAPITOLUL 3

SUPIȚE ȘI CIORBIȚE PENTRU FETIȚE ȘI BĂIEȚEI



Ciorbă de sfeclă roșie (pentru o oală de ciorbă de 4 litri)

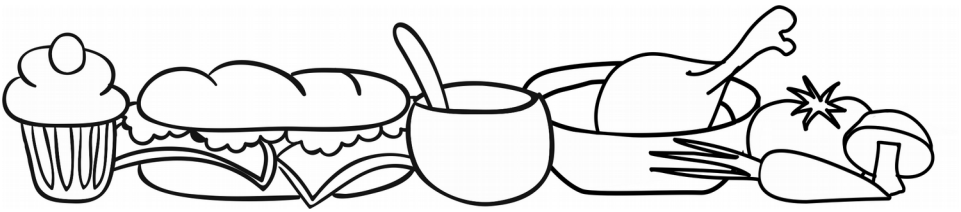




- *6 sfecle foarte mici ~ 300 g.*
- *1 țelină ~ 100 g.*
- *1 morcov ~ 100 g.*
- *1 praz fără foile verzi ~ 100 g.*
- *1 ceapă roșie (de apă) ~ 100 g.*
- *1 dovlecel ~ 100 g.*
- *½ gogoșar verde~ 50 g.*
- *1 rădăcină de pătrunjel mică*
- *borș de casă*
- *100 ml. apă*
- *100 ml. ulei*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși. Când sfeclă a început să se pătrundă, se pune ½ din cantitatea de legume într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența sfeclei este plăcuta la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil. Se potrivește de sare și de apă astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot.

Se adaugă frunze de leuștean și țelină după gust.



Supă de ceapă (pentru o oală de ciorbă de 3 litri)

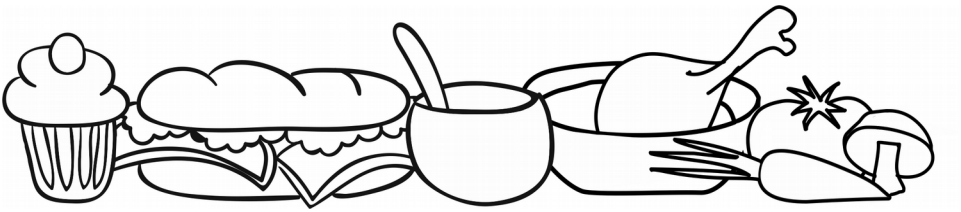




- *1 kg ceapă roșie sau albă*
- *100 ml. ulei*
- *sare, cimbru*
- *1 l supă de legume / pui / vită / curcan*
- *piper negru proaspăt măcinat*
- *pâine proaspătă tăiată în felii groase*

Se pune oala la foc mediu și adaugă uleiul, o ceașcă de supă și ceapa în cubulețe, se amestecă bine și presară deasupra lor o linguriță de sare. Se lasă la foc mic 45 minute până se fierbe ceapa, amestecând din când în când. După ce ceapa s-a înmuiat se adaugă restul de supa. Se dă într-un clocot după care se lasă focul mic și se mai fierbe 30 minute. Pâinea se poate prăji întreagă sau sub formă de crutoane și se adaugă în castronul cu supă.

Se asezonează cu sare, piper și cimbru după gust.



Ciorbă de cartofi (pentru o oală de ciorbă de 4 litri)

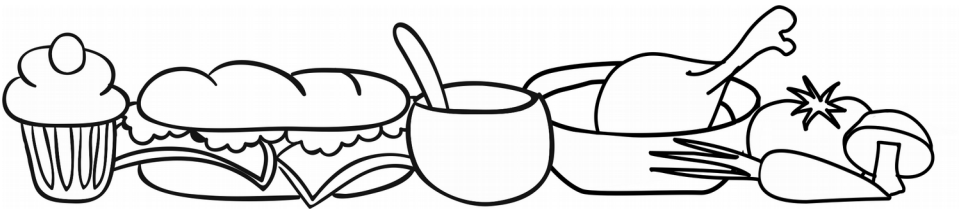




- *6 cartofi potriviți*
- *1 țelină potrivită*
- *2 morcovi*
- *2 cepe albe mari*
- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac*
- *borș de casă*
- *100 ml. apă*
- *100 ml. ulei*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși. Când morcovul s-a pătruns puțin, se pune ½ din cantitatea de legume într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența legumelor este plăcută la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil. Se potrivește de sare (și de apă, dacă e nevoie astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot).

Se adaugă frunze de leuștean după gust.



Ciorbă de dovlecei (pentru o oală de ciorbă de 4 litri)

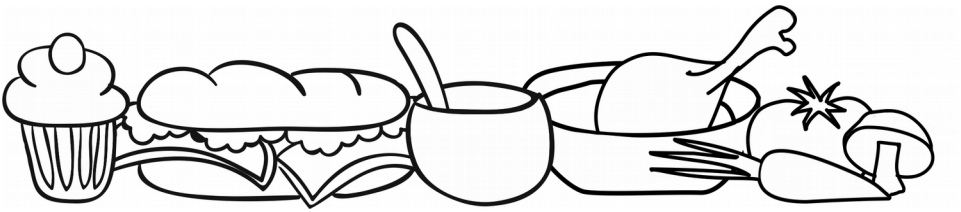




- *4 dovlecei potriviți*
- *1 țelină potrivită*
- *2 morcovi*
- *2 cepe albe mari*
- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac*
- *borș de casă*
- *100 ml. apă*
- *100 ml. ulei*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși. Când morcovul s-a pătruns puțin, se pune ½ din cantitatea de legume într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența legumelor este plăcută la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil. Se potrivește de sare (și de apă, dacă e nevoie astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot).

Se adaugă frunze de leuștean după gust.



Ciorbă de salată cu spanac **(pentru o oală de ciorbă de 4 litri)**



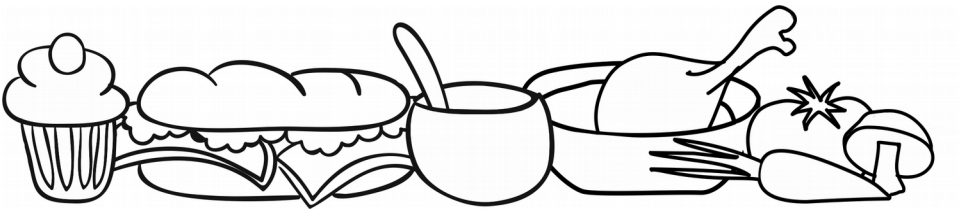


- *1 salată verde*
- *1 pungă de baby spanac*
  (sau 2 mâini de spanac crud mare)
- *1 țelină potrivită*
- *1 morcovi*
- *1 cepe albe mari*
- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac*
- *borș de casă*
- *100 ml. apă*
- *100 ml. ulei*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși.

Separat, se opărește salata și spanacul. Când morcovul s-a pătruns puțin, se pune $^1/_4$ din cantitatea de legume, toată salata și spanacul, într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența legumelor este plăcută la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil. Se potrivește de sare (și de apă, dacă e nevoie astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot).

Se asezonează cu frunze de leuștean și țelină după gust.



Ciorbă de legume **(pentru o oală de ciorbă de 4 litri)**

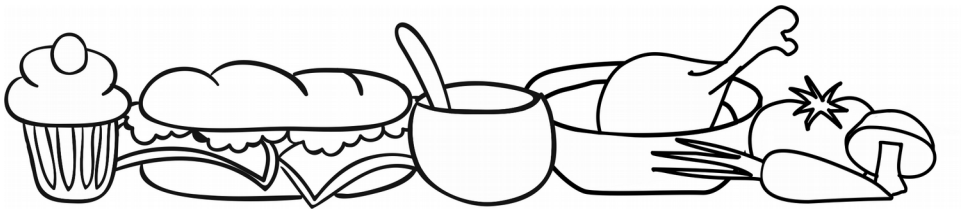




- *1 ceapă mare*
- *1 fir de praz*
- *1 țelină mică*
- *1 morcov*
- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac mică*
- *2 cartofi mici*
- *1 ardei gras potrivit*
- *4 roșii mari*
- *4-5 frunze de țelină cu tulpina lungă*
- *borș de casă*
- *100 ml. apă*
- *100 ml. ulei*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și tulpinile verzi de țelină și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși. Când morcovul s-a pătruns puțin, se pune $^1/_2$ din cantitatea de legume, într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența legumelor este plăcută la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil, după care se adaugă sare (și de apă, dacă e nevoie astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot).

Se asezonează cu frunze de țelină proaspete.



Ciorbă de lobodă roșie (pentru o oală de ciorbă de 3-4 litri)





- *5 legături lobodă roșie*
- *1 praz mediu*
- *2 căpățâni ceapa albă*
- *1 țelină mică cu rădăcină și frunze*
- *1 rădăcină mică pătrunjel*
- *1 rădăcină mica păstârnac*
- *2 morcovi potriviți*
- *1 dovlecel mic*
- *2 cartofi (opțional)*
- *1 legătură leuștean*
- *borș de casă*
- *sare*
- *100 ml. ulei*
- *ou (opțional)*

Se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă legumele cubulețe mici și tulpinile verzi de țelină și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși Când morcovul s-a pătruns puțin, se pune $^1/_2$ din cantitatea de legume într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se adaugă loboda roșie tăiată subțire, se umple oala cu apă și se lasă să fiarbă până când consistența legumelor este plăcută la gust pentru dvs., moment în care se adaugă borșul dat într-un clocot în prealabil după care se adaugă sare (și apă, dacă e nevoie astfel încât să nu fie prea acră, se mai dă într-un clocot).

La final se poate bate un ou după preferințe.

Ciorbă de văcuță



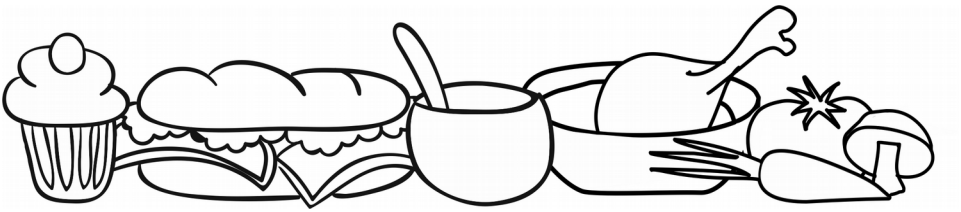


- *150 g. carne de pui*
- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *1 ardei mic*
- *1 cartof*
- *2 roșii*
- *3 l apă*
- *sare*
- *1 lămâie zeamă*
- *pătrunjel și leuștean*

Carnea se fierbe separat în apă cu sare, se spumuiește, se aruncă apă și se spală bine. Se toacă bucățele.

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. După 20 de minute se adaugă ardeiul și cartoful tăiate cuburi. Când au fiert toate legumele se adaugă roșiile curățate și pasate și bucățelele de carne. Se mai dă 2-3 clocote și se oprește focul.

Se presară cu frunzele tocate și se acrește cu lămâia.



Ciorbă de pui



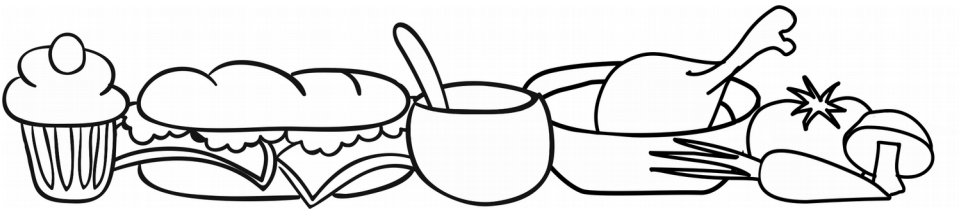


- *200 g. carne de pui*
- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *2-3 roșii*
- *1 mână de fidea sau paste foarte mici*
- *zeamă de la o lămâie*
- *3 l apă*
- *sare*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *frunze de pătrunjel și leuștean*

Carnea se fierbe separat în apă cu sare, se spumuiește și se spală bine. Se toacă bucatele.

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se adaugă roșiile curățate și pasate. Se mai dă 2-3 clocote, apoi se adaugă bucățelele de carne. Se pune fideaua și când a fiert și ea se oprește focul.

Se macină la blender frunzele împreună cu zeama de lămâie și uleiul de măsline și se adaugă în ciorba caldă.



Ciorbă de perișoare



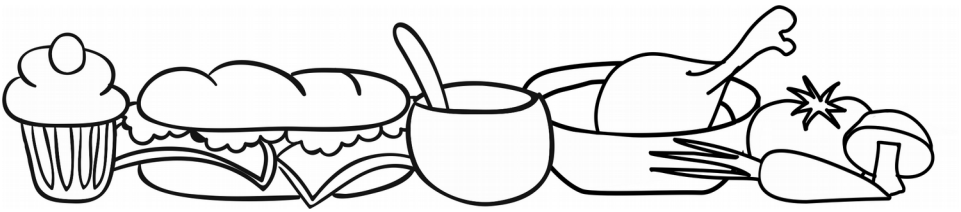


- *150 g. carne tocată (pui, curcan sau amestec)*
- *2 linguri orez*
- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *2 roșii*
- *3 l apă*
- *sare*
- *borș*
- *frunze de pătrunjel și leuștean*

Carnea tocată se amestecă cu orezul, 2 linguri de frunze de pătrunjel tocate fin și un praf de sare. Se fac perișoare potrivite care se fierb în apă cu sare.

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se adaugă roșiile curățate și pasate și perișoarele. Se mai dă 2-3 clocote și se oprește focul.

Se presară cu frunzele tocate și se acrește cu borșul dat într-un clocot separat.



Ciorbă țărănească

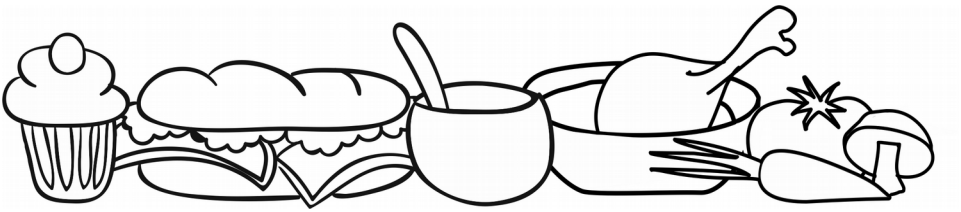




- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *1 mână fasole verde*
- *1 ardei mic*
- *1 cartof potrivit*
- *2-3 roșii*
- *zeama de la o lămâie*
- *3 l apă*
- *sare*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *frunze de pătrunjel și leuștean*

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. După 20 de minute se adaugă ardeiul și cartoful tocate și ele cuburi. Când au fiert toate legumele se adaugă roșiile curățate și pasate. Se mai dă 2-3 clocote și se oprește focul.

Se macină la blender frunzele împreună cu zeama de lămâie și uleiul de măsline și se adaugă în ciorba caldă.



Supă cremă de gulii





- *2 gulii*
- *1 păstârnac*
- *1 rădăcină de pătrunjel*
- *1 ceapă*
- *2 cartofi*
- *3 l apă*
- *100 ml ulei de măsline*
- *sare*
- *frunze de gulie*

Se curăță și se toacă cubulețe legumele și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se scot și se pasează bine împreună cu uleiul, subțiind supa cu zeama în care au fiert legumele.

Se presară cu frunzele tocate.

Supă cremă de legume





- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 rădăcină de pătrunjel*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *2 cartofi*
- *3 l apă*
- *100ml ulei de măsline*
- *sare*
- *frunze de pătrunjel*

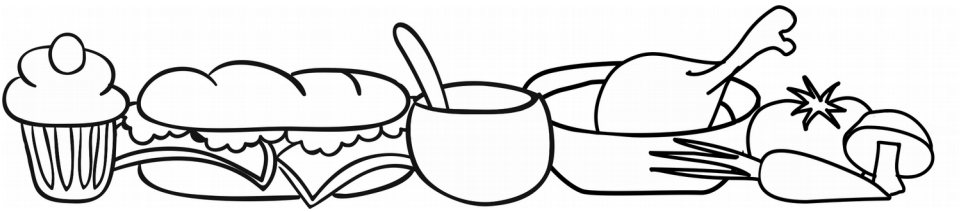
Se curăță și se toacă cubulețe legumele și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se scot și se pasează bine împreună cu uleiul, subțiind supa cu zeamă în care au fiert legumele. Se presară cu frunzele tocate.

Supă de roșii cu tăiței

2 ANI

- *1 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 rădăcină de pătrunjel*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *½ kg de roșii*
- *3 l apă*
- *100 g. tăiței de casă*
- *50 ml. ulei de măsline*
- *sare*
- *frunze de busuioc*
- *1 crenguță de cimbru*
- *1 frunză de dafin*

Se fierb în apă cu sare toate legumele împreună cu cimbru și frunză de dafin, apoi se trece supa prin sită. Se fierb taițeii și se adaugă în supă, împreună cu uleiul. Se presară cu busuiocul mărunt.



Ciorbă de pui a la grec **(fără smântână sau iaurt)**

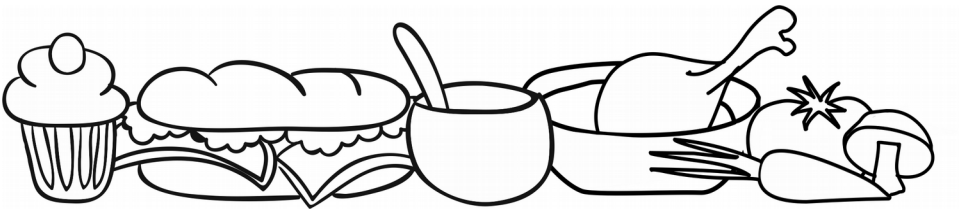
2 ANI

- *200 g. carne de pui*
- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *3 l apă*
- *sare*
- *zeama de la o lămâie*
- *2 gălbenușuri*
- *frunze de pătrunjel și mărar*

Carnea se fierbe separat în apă cu sare, se spumuiește și se spală bine. Se toacă bucățele.

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se adaugă bucățelele de carne. Se mai dă 2-3 clocote și se oprește focul.

Se bat gălbenușurile bine cu zeama de lămâie și se adaugă în ciorba fierbinte, amestecând rapid. Se presară frunzele de pătrunjel și mărar deasupra.



Ciorbă de fasole galbenă păstăi



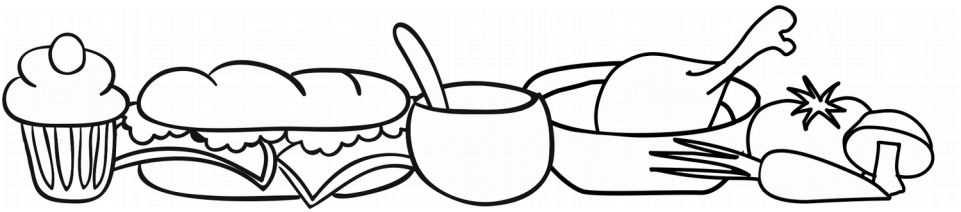


- *500 g. fasole*
- *4 roșii mari zemoase*
- *1 morcovi*
- *1 țelină mică cu frunze*
- *1 ardei gras galben mare*
- *2 cepe*
- *3 l. apă*
- *1 fir de praz (opțional)*
- *leuștean și pătrunjel*
- *ulei*
- *sare*

Păstăile se curăță de ațe și se rup bucățele de 4 cm, se spală bine în apă rece.

Separat se pun în oala de ciorbă apă și uleiul, se toacă rădăcinoasele, ardeiul, ceapa cubulețe mici și se pun la fiert la foc mic cu capac pentru a se înăbuși. Când sunt pe jumătate fierte se pune și fasolea și se mai dă în câteva clocote până se înmoaie păstăile, după care se ia ½ din cantitatea de legume într-un blender și se mixează până devine un piure foarte fin, dacă e nevoie se mai adaugă apă, după care se toarnă înapoi în oala de ciorbă alături de legumele rămase cubulețe. Se adaugă roșiile curățate de coajă și pasate și se lasă să fiarbă până când consistența sfeclei este plăcută la gust pentru dvs.

Se potrivește de sare, se adaugă frunze de leuștean și țelină după gust.



Supă cu găluști



- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac*
- *1 morcov*
- *1 ceapă mare*
- *1 fir de praz*
- *1 ardei gras galben*
- *1 legătură pătrunjel*
- *3 l. apă*
- *1 pliculeț praf copt*
- *1 ou*
- *griș*

Se taie rădăcinoasele în bucăți potrivite, se pun la fiert în apă cu puțină sare, când sunt aproape fierte se adaugă ceapa și ardeiul întreagă și se fierb în continuare. Când toate legumele sunt aproape fierte se pune jumătate din cantitatea de legume în blender, toată ceapa și tot ardeiul și se mixează bine, după care se torn înapoi în supă. Separat se face compoziția pentru găluști care să nu fie nici foarte moale dar în nici un caz groasă, tare. Se poate încerca aluatul cu o furculiță pe care o treceți prin aluat și lasă urme. Sau se mai pot încerca separat într-un ibric cu apă când clocotește se ia cu linguriță din compoziția de găluști și se pune în apă care fierbe, dacă nu se fărâmă atunci le puteți pune în supă.

Atenție dacă aluatul este prea gros atunci găluștile vor ieși tari și la mijloc nefierte!!

După ce se pun găluștile în supă se pune capacul și se mai fierb câteva minute la foc foarte mic, după care se pune pătrunjelul.

Se poate servi cu piper.

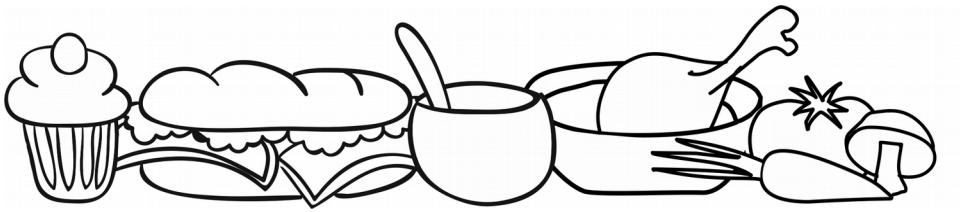
Supă cu tăiței

2 ANI

- *1 rădăcină pătrunjel*
- *1 rădăcină păstârnac*
- *1 morcov*
- *1 ceapă mare*
- *1 fir de praz*
- *1 ardei gras galben*
- *1 legătură pătrunjel*
- *tăiței*

Se taie rădăcinoasele în bucăți potrivite, se pun la fiert în apă cu puțină sare, când sunt aproape fierte se adaugă ceapa și ardeiul întregi și se fierb în continuare. Când toate legumele sunt aproape fierte se pune jumătate din cantitatea de legume în blender, toată ceapa și tot ardeiul și se mixează bine, după care se torn înapoi în supă. Dacă consistența supei este prea groasă se poate adăuga apă și sare.

După ce se pun tăițeii în supă se pune capacul și se mai fierb câteva minute la foc foarte mic, după care se pune pătrunjelul. Se poate servi cu piper.



Ciorbă de curcan



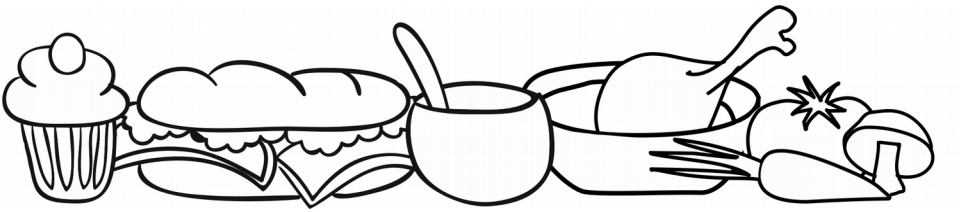


- *200 g. carne de curcan*
- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *1 bucată de țelină*
- *1 ceapă*
- *2-3 roșii*
- *1 mână de fidea sau paste foarte mici*
- *zeamă de la o lămâie*
- *3 l apă*
- *sare*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *frunze de pătrunjel și leuștean*

Carnea se fierbe separat în apă cu sare, se spumuiește și se spală bine. Se toaca bucățele.

Se curăță și se toacă cubulețe rădăcinoasele și ceapa și se adaugă în apă cu sare care fierbe. Când au fiert toate legumele se adaugă roșiile curățate și pasate. Se mai dă 2-3 clocote, apoi se adaugă bucățelele de carne. Se pune fideaua și când a fiert și ea se oprește focul.

Se macină la blender frunzele împreună cu zeama de lămâie și uleiul de măsline și se adaugă în ciorba caldă.



Borș de casă

- *3 căni de mălai*
- *2 căni de tărâțe de grâu*
- *3 l. apă*
- *un vârf de cuțit de drojdie proaspătă*
- *o creangă de vișin*
- *2-3 rămurele de leuștean*

Într-un castron de plastic sau porțelan se amestecă 2 căni de mălai cu drojdia și puțină apă; se lasă acoperit la căldură până fermentează - aceasta e maiaua. Într-un borcan de sticlă se pune maiaua, restul de mălai, tărâțele și se adaugă apa caldă (nu fierbinte); se amestecă bine.

Se adaugă vișinul și leușteanul și se ține la temperatura camerei până se acrește (1-2 zile).

Se filtrează borșul si se păstrează la frigider; peste amestecul de tărâțe și mălai se mai poate pune încă odată apă; se păstrează 2 căni din amestec și aceasta e noua maia; se reia procesul ori de câte ori se dorește. Maiaua se poate păstra într-un borcan la frigider.

CAPITOLUL 4

FELUL DOI PENTRU MÂNCĂCIOȘI



Tocăniță de ciuperci cu carne gulaș de curcan





- *500 g. gulaș din pulpă de curcan*
- *700 g. ciuperci champighon curățate și tocate mediu*
- *120 ml. ulei*
- *frunze verzi praz ~ 100 g.*
- *1 ceapă de apă ~ 150 g.*
- *o mână usturoi verde (dacă aveți)*

Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei vegetal, se pune prazul tocat, ceapa și gulașul și se înăbușe la foc mic. Când carnea este aproape făcută se pun și ciupercile. Se mai adaugă puțină apă și se lasă la fiert până când ciupercile sunt moi. Dacă sosul este prea subțire se poate adăuga o linguriță făină, și se mai dă într-un fiert. Se adaugă sare după gust.

Se asezonează cu pătrunjel proaspăt tocat.

Gulaș de curcan cu praz și măsline





- *120 ml. ulei*
- *1 praz întreg ~ 250 g.*
- *1 ceapă de apă ~ 100 g.*
- *250 g. măsline negre / verzi după gust*
- *500 g. gulaș din piept de curcan*
- *1 lămâie*

Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei vegetal, se pune prazul tocat, ceapa și gulașul și se înăbușe la foc mic. Când carnea este aproape făcuta se pun și măslinele. Se mai adaugă puțină apă și se lasă la fiert până când carnea este fiartă, se potrivește de acră adăugând sos de lămâie. Dacă sosul este prea subțire se poate adăuga o linguriță făină, și se mai dă într-un fiert. Se adaugă sare după gust. Se asezonează cu pătrunjel proaspăt tocat.

Chifteluțe la cuptor



- *1 pulpă de curcan dezosată*
- *½ piept de pui*
- *1 felie de pâine mare*
- *2 ouă*
- *2 cartofi*
- *3-4 căței usturoi*
- *1 legătură pătrunjel*
- *1 legătură mărar*
- *2 cepe*
- *sare*
- *piper*
- *3 linguri ulei*

Se toacă carnea, legumele, pâinea înmuiată în apă și stoarsă, verdeața, în mașina de tocat carne, alternându-le. Astfel compoziția obținută se pune într-un castron. Se adaugă ouăle, sarea, piperul și uleiul și se amestecă bine cu o lingură de lemn sau cu mâna. Se poate gusta pentru a potrivi compoziția după gust.

În tava cuptorului se pune o foaie de hârtie de copt pe care se pun chifteluțele formate cu mâna. Din când în când mai muiem mâna în ulei pentru a aluneca ușor chifteluța. După ce am umplut tava stropim chifteluțele cu puțin ulei.

În cuptorul preîncălzit la 170°C se pune tava și se lasă aprox. 20 minute pe o parte după care, dacă e nevoie, se întorc și se mai lasă 10 minute pe partea cealaltă. De obicei nu mai este nevoie.

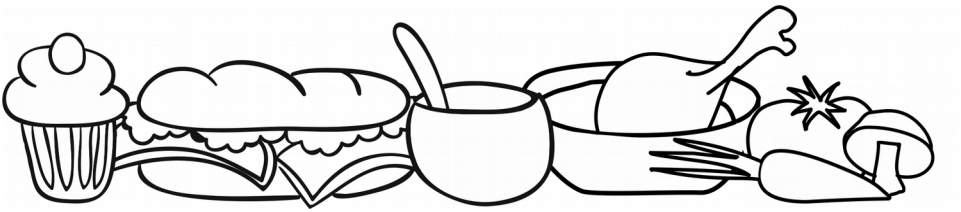
Tartă cu piure de spanac

2 ANI

- *1 chiflă mare de pâine*
- *1 cartof mare*
- *50 g. spanac*
- *1 ou*
- *1 lingură de ulei sâmburi de struguri*
- *sare*

Cartoful se fierbe în apă clocotită, se adaugă spanacul, când s-au fiert se scurg de apă, se mixează împreună, adăugându-se sarea, uleiul și oul.

Chifla se taie pe jumătate, se scobește de miez, se umple fiecare jumătate cu piureul rezultat, după care se dă la cuptor aproximativ 15 minute până se rumenește.



Roșii umplute 1

2 ANI

- *roșii*
- *miez de pâine*
- *gălbenuș fiert*
- *ceapă mică uscată sau verde*
- *ulei*
- *mărar*

Se alege miezul roșiilor de semințe după care se amestecă cu gălbenușul de ou, ceapa, uleiul, mărarul și miezul de pâine.

Se umplu roșiile cu această compoziție și se servește rece.

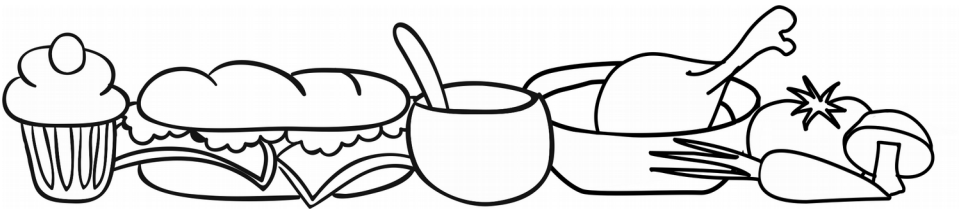
Roșii umplute 2

2 ANI

- *roșii*
- *orez fiert*
- *gălbenuș fiert*
- *ceapa mică uscată sau verde*
- *ulei*
- *pătrunjel*

Se alege miezul roșiilor de semințe după care se amestecă cu gălbenușul de ou, ceapa, uleiul, pătrunjelul și orezul.

Se umplu roșiile cu această compoziție și se servește rece.



Piure de cartofi cu carne de pui





- *½ piept de pui*
- *2 cartofi medii*
- *¼ legătură pătrunjel*
- *ulei de sâmburi de struguri*
- *sare*

Pieptul de pui se fierbe foarte bine, separat se fierb cartofii după care se scurg foarte bine de apă.

Se face un piure din cartofi, sare și ulei adăugându-se și supa de carne.

Când consistența piureului este cea dorită, se taie pieptul de pui foarte fin la cuțit și se adaugă în piure, se poate servi ca și garnitură sau ca fel 2 împreună cu roșii sau salata verde, salata de broccoli.

Piure de cartofi cu sfeclă





- *1 sfeclă mică*
- *4 cartofi mari*
- *50 ml ulei de măsline*
- *½ praf semințe de chimen (opțional)*

Se curăță cartofii și sfecla de coajă și se pun la fiert. Când sunt gata se pun în mixer și se pasează împreună cu uleiul, sarea și semințele de chimen.

Este un piure foarte gustos și hrănitor. Se poate face și fără semințe de chimen.

Sarmale de curcan





- *varză murată desfăcută în foi fine*
- *1 pulpă curcan*
- *1 piept curcan*
- *ulei*
- *sare*
- *piper*
- *cimbru*
- *orez*
- *suc de roșii/ pastă de roșii*

Se împachetează sărmăluțele, pe fundul cratiței se așează varza tocată amestecată cu suc de roșii și ulei, se umple cratița cu sărmăluțe peste care se pune varza tocată, se umple cu apă și se dă la cuptor la foc mic, se umple cu apă dacă scade.

Piftie de curcan





- *pipote curcan*
- *gâți de curcan*
- *aripă de curcan*
- *picioare curcă*
- *copită de vițel*
- *usturoi*

Se fierbe carnea foarte bine până cade de pe oase, se curăță și se pune în castroane.

Separat se pisează usturoiul și se pune peste zeama în care a fiert carnea, se lasă până prinde miros și gust de usturoi după care se pune sare și se strecoară peste castroanele cu carne astfel încât să se acopere carnea.

Se lasă la răcit după care se pune la frigider

Varză coaptă





- *1 varză crudă medie*
- *750 ml. – 1l. suc de roșii*
- *2 cepe de apă*
- *1 fir mare de praz*
- *1 legătură ceapă verde*
- *1 legătură mărar*
- *1 legătură pătrunjel*
- *1 legătură usturoi verde*
- *sare, piper*
- *ulei*

Se taie varza fiedeluță și se amestecă cu sarea, după care se taie ceapa fideluță, prazul, verdeața, ceapa și usturoiul verde.

Se amestecă toate într-un lighean după care se pun în tava de copt.

Se adaugă uleiul și sucul de roșii cât să nu acopere varza.

Se dă la cuptor la 170°C până când se fierbe varza.

Nu se adaugă apă!

Ciudățenii de legume



Se rad ce legume doriți (morcov, dovlecel, cartofi, cartofi dulci, păstârnac, țelină) și se amestecă cu ouă bine bătute, sare, mărar, pătrunjel și puțin pesmet. Se așează cu lingura pe foaia de copt și se dau la cuptor la foc mic.

Chifteluțe de legume la cuptor





Se dau pe răzătoarea mică următoarele:

- *morcov*
- *sfeclă roșie*
- *cartof*
- *dovlecel*

Se scurg de zeama în exces.
Se adaugă sare, piper, multa verdeață.
Se fac chifteluțe și se dau la cuptor.

Plăcintă cu pui





- *4 ouă*
- *200 g. piept de pui fiert*
- *2 dovlecei fierți și scurși bine de zeamă*
- *1 mână de fasole verde fiartă*
- *sare*
- *1-2 linguri de făină sau amidon*
- *mărar*

Se toacă fin carnea, dovleceii și fasolea verde. Se bat bine ouăle cu sare. Se amestecă cele două, apoi se pune și mărarul și făina (dacă e nevoie, să nu bălțească).

Se toarnă în tava unsa și se coace la foc potrivit; se poate face și doar cu fasole sau doar cu dovlecei.

Hamburgeri de pui

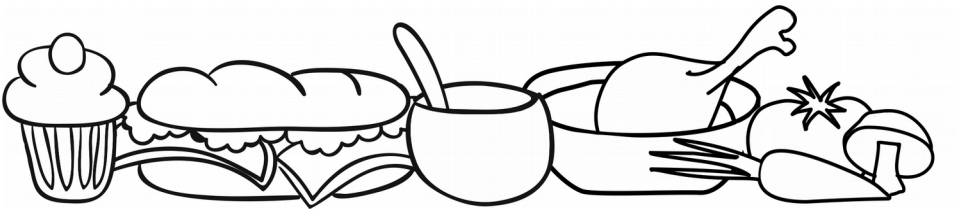


- *500 g. de carne de pui tocată*
- *100 gr pesmet*
- *7-8 căței usturoi (după gust)*
- *1 ceapă mare*
- *o lingură de mărar tocat*
- *o lingură de pătrunjel tocat*
- *2 ouă*
- *sare*
- *piper*
- *ulei*

Ceapa, usturoiul, mărarul și pătrunjelul se dau prin mașina de tocat alături de carne, astfel obținându-se o pastă omogenă, după care se adaugă sarea, piperul, oul.

Se amestecă bine și se formează biluțe, se dau prin pesmet și se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei. Biluțele se pun în tigaie și se presează cu o spatulă până când capătă formă de hamburger, se întorc pe ambele părți.

Se pot servi cu piure, spanac, pilaf, sau sub formă de sandwich.



Piure din cartofi albi și cartofi dulci





- *4 cartofi albi potriviți*
- *2 cartof dulce potrivit*
- *ulei măsline*
- *sare*

Se fierb în apă cât sa îl acopere, se scurge apă într-un recipient, iar cartofii se pasează cu ulei de măsline și sare.

E dulce și hrănitor, se poate servi ca garnitură la friptură.

Ghiveci de legume





- *2 cartofi*
- *2 morcovi*
- *1 tijă de țelină*
- *1 păstârnac*
- *1 dovlecel mic*
- *½ vânată*
- *1 ceapă mică*
- *2 căței de usturoi*
- *100 ml. bulion*
- *sare*
- *50 ml. ulei*
- *foi de dafin*
- *1,5 l apă*

Vânăta se curăță de coajă și se taie cubulețe. Se presară sare și se lasă 30 minute acoperită, apoi se stoarce bine.

Se taie restul de legumele în bucățele potrivite. Se fierb toate legumele în apă cu sare și condimente care clocotește. Când sunt fierte, se adaugă bulionul și se mai dă în 2-3 clocote. Se oprește focul, se adaugă uleiul și frunze de pătrunjel tocate.

Mâncare de cartofi (cu găluști)





- *4 cartofi*
- *1 morcov*
- *1 tijă de țelină*
- *1 păstârnac*
- *1 ceapă*
- *100 ml. bulion*
- *sare*
- *50 ml. ulei*
- *foi de dafin*
- *cimbru*
- *1,5 l apă*
- *1 ou*
- *75g – 100 g. făină*
- *1 praf de sare*

Se taie legumele în bucățele potrivite (cartofii felii, restul cubulețe). Se fierb în apă cu sare și condimente până clocotește. Când sunt fierte, se adaugă bulionul și se mai dă în 2-3 clocote.

Se pun la fiert 2 l. apă. Se bate ușor oul cu sare și se adaugă făină până se obține consintența unei smântâni mai groase. Se ia cu linguriță din compoziție și se toarnă în apă care fierbe în clocot. Se fierb găluștile 10 minute. Se adaugă în mâncărică și se presară cu frunze de pătrunjel tocate.

Mâncare de dovlecei cu pui





- *100 g. carne de pui*
- *2 dovlecei*
- *1 tijă de țelină*
- *1 ceapă mică*
- *2 căței de usturoi*
- *50 ml. bulion*
- *sare*
- *50 ml. ulei*
- *foi de dafin*
- *1 l apă*
- *mărar*

Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumuiește și apoi se spală bine. Se taie bucăți potrivite. Se unge o tigaie antiaderenta cu o cantitate mica de ulei, se pun legumele tăiate cubulețe (dovleceii rondele).

Se adaugă apă și se fierb 15 minute. Se adaugă bulionul și carnea și se mai dau 1-2 clocote. Se presară cu mărar tocat.

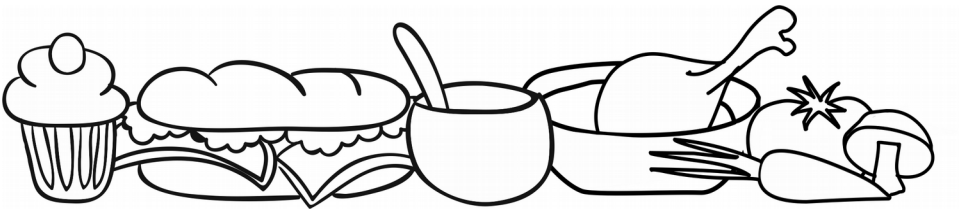
Mâncare de linte





- *150 g. linte*
- *1 morcov*
- *1 tijă de țelină*
- *1 păstârnac*
- *1 ceapă*
- *½ gogoșar*
- *50 ml. bulion*
- *sare*
- *cimbru*
- *foi de dafin*
- *50 ml. ulei de măsline*

Lintea se spala bine și se pune la înmuiat în apă pentru 1-2 ore. Se fierbe în apă sare și condimente 15 minute, apoi se adaugă legumele tăiate în cubulețe. Când sunt fierte, se adaugă bulionul și se mai dă în 2-3 clocote. Se presară cu pătrunjel verde și ulei.



Musaca





- *600 g. cartofi*
- *300 g. carne fără os (pui, curcan, vită sau amestec)*
- *1 ceapă*
- *3 căței de usturoi*
- *1 morcov mic*
- *1 tijă țelină*
- *200 ml. bulion*
- *2 roșii*
- *sare*
- *o crenguță de cimbru*
- *2 foi de dafin*
- *50 ml. ulei*

Cartofii se spală bine și se fierb în coajă. După ce se răcesc se curăță și se pasează cu un praf de sare.

Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumuiește și se spală bine și se toacă mărunt.

Morcovul și ceapa se dau pe răzătoarea cea mică, usturoiul se toacă mărunt. Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei, se pun legumele, se acoperă cu capac la foc mic. Se adaugă bulionul, sarea, cimbrul și foile de dafin și se dau câteva clocote. Se oprește focul, se scoate cimbrul și foile de dafin, se pune carnea și se macină tot sosul la blender.

Se adaugă într-un vas care poate fi băgat la cuptor straturi alternative de cartofi și sos, astfel încât primul și ultimul sa fie de cartofi. Deasupra se așează rondele de roșii și se dă la cuptor pentru 15-20 minute.

Papricaș cu mămăligă





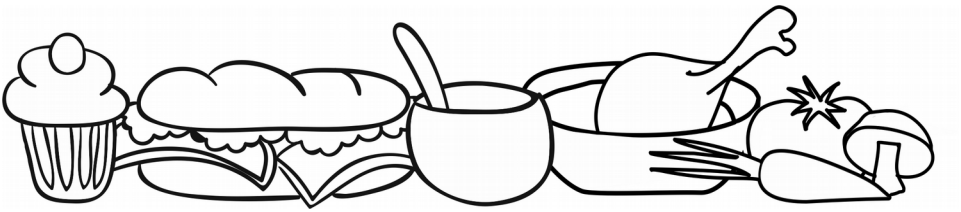
- *200 g. carne (pui sau curcan)*
- *3-4 căței de usturoi*
- *500 g. roșii*
- *sare*
- *50 ml. ulei*
- *foi de dafin*
- *1,5 l apă*
- *100 g. mălai*
- *un praf de sare*
- *apă conform instrucțiunilor de pe pachetul de mălai*

Se fierbe carnea în apă cu sare, se spumuiește și apoi se taie în bucăți potrivite.

Roșiile decojite și pasate, carnea, usturoiul și foaia de dafin, se fierb împreună pentru 5-10 minute.

Se face o mămăligă conform instrucțiunilor de pe pachetul de mălai.

Se servește papricașul alături de mămăligă, presărat din belșug cu pătrunjel.



Paste bologneze





- *300 g. paste*
- *150 g. carne fără os (pui, curcan sau vită)*
- *1 ceapă mică*
- *2 căței de usturoi*
- *1 morcov mic*
- *1 tijă țelină*
- *100 ml. bulion*
- *sare*
- *o crenguță de cimbru*
- *o crenguță de busuioc*
- *50 ml. ulei*

Pastele se fierb conform instrucțiunilor de pe pachet. Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumuiește și se spala bine și se toaca mărunt. Morcovul și ceapa se dau pe răzătoarea cea mică, usturoiul și țelina se toacă mărunt. Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei vegetal și se pun legumele, se acoperă și se lasă la foc mic. Se adaugă bulionul, sarea, cimbrul și busuiocul și se dau câteva clocote. Se oprește focul, se pune carnea și se macină tot sosul la blender. Se toarnă sosul peste paste și se servește.

Pilaf





- *1 ceașcă orez*
- *apă*
- *ulei*
- *sare*

Se pune într-o cratiță mică ulei cât să acopere fundul vasului, se spală orezul în mai multe ape și se pune în cratița în care uleiul deja este cald, se amestecă încontinuu turnandu-se apa calda. Separat se pune apă la fiert și pe măsură ce orezul se îngroașă se pune câte un polonic de apă fiartă peste el, amestecându-se încontinuu. Când este aproape gata se potrivește de sare și se mai adaugă apă, după care se lasă sa scadă amestecând continuu. Se pot adaugă legume fierte separat.

Legume sote





- *3 cepe*
- *1 ardei gras verde*
- *1 ardei capia*
- *1 morcov mare*
- *1 rădăcină pătrunjel mică*
- *1 rădăcină păstârnac mică*
- *1 mână de fasole verde păstăi*
- *1 ceașcă de mazăre*
- *4-5 căței usturoi*
- *ulei*
- *sare, piper*
- *1 legătură de pătrunjel*

Într-o cratiță antiaderentă unsă cu o cantitate mică de ulei se pune ceapa tocată fideluță, ardeiul tocat pe lung cât mai subțire, morcovul, păstârnacul și pătrunjelul date pe răzătoarea mare, fasolea și mazărea. Se lasă la foc foarte mic, până se pătrund toate legumele, dacă este nevoie se pune foarte puțină apă cât să nu se lipească de cratiță.

Când sunt gata se adaugă usturoiul tocat feliuțe subțiri și pătrunjelul verde tocat mărunt.

Pește cu legume la cuptor





- *file se somon sau doradă*
- *morcov baby carrots*
- *broccoli crud*
- *ceapă roșie*
- *zeamă de lămâie*
- *o mână usturoi verde (dacă aveți)*

Într-un vas de sticla termorezistentă se așează peștele spălat și șters de apă. Se toacă ceapa solzișori, broccoli se rupe buchețele. Se amestecă legumele și se așează într-un vas de sticlă termorezistentă. Se adaugă peștele și se stropesc cu zeama de lămâie, sare și ulei.

Se dau la cuptor pentru 15-20 minute.

Mâncare de mazăre

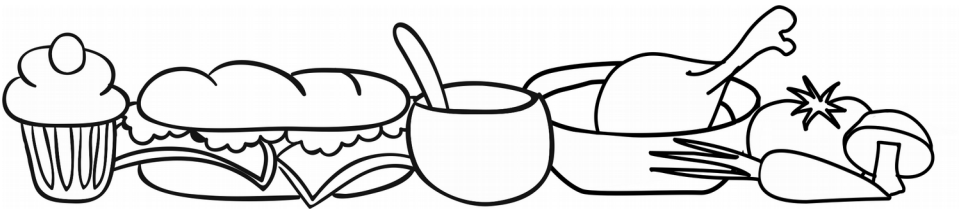




- *2 cepe*
- *1 ardei capia*
- *5 roșii zemoase*
- *400 grame de mazăre*
- *3 căței usturoi*
- *ulei*
- *sare, piper*
- *1 legătură de mărar*

Într-o cratiță antiaderentă unsă cu o cantitate mică de ulei se pune ceapa și ardeiul tocate mărunt, după care se adaugă mazărea și puțină apă. Se lasă la foc foarte mic, până se fierbe mazărea după care se adaugă roșiile decojite și tocate mărunt și se mai lasă sa fiarbă.

Când sunt gata fierte și roșiile se adaugă usturoiul tocat feliuțe subțiri și mărarul verde tocat mărunt.



Varză a la Cluj





- *1 varză mare*
- *300 g. carne fără os (pui, curcan, vită sau amestec)*
- *1 ceapă*
- *3 căței de usturoi*
- *1 morcov mic*
- *1 tijă țelină*
- *150 ml. bulion*
- *sare*
- *o crenguță de cimbru*
- *2 foi de dafin*
- *50 ml. ulei*

Varza se toacă mărunt și se freacă bine cu sare. Se pune într-o cratiță cu capac la foc mic până se înmoaie bine. Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumuiește, se spală bine și se toaca mărunt.

Morcovul și ceapa se dau pe răzătoarea cea mică, usturoiul se toacă mărunt. Se trag în ulei în tigaia cu capac la foc mic. Se adaugă bulionul, sarea, cimbrul și foile de dafin și se dau câteva clocote. Se oprește focul, se scoate cimbrul și foile de dafin, se pune carnea și se macină tot sosul la blender.

Se adaugă într-un vas care poate fi băgat la cuptor straturi alternative de varză și sos, astfel încât primul și ultimul sa fie de varză.

Se dă la cuptor pentru 15-20 minute.

Bulion de casă

- *Roșii bine coapte și cu pulpă*

Se spală, se curăță de codițe și se taie felii.

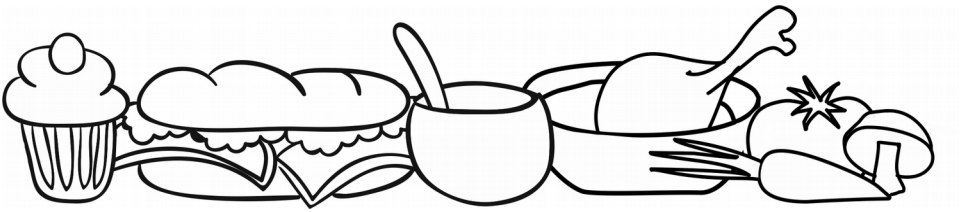
Se dau prin mașina de suc de roșii.

Se pune zeama obținută la fiert, în clocote.

Spre sfârșit se adaugă sare.

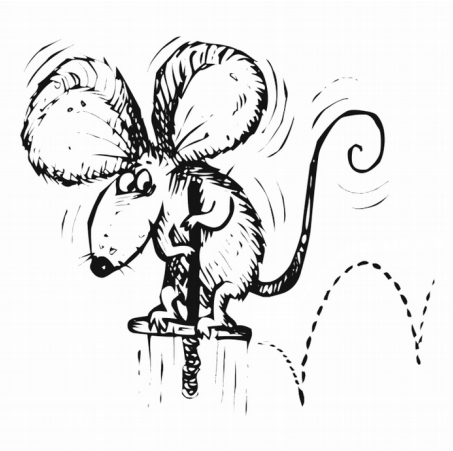
La final se pune compoziția în sticle încălzite, se pun capacele și se dau la pături până se răcesc complet.

Asta poate dura și 2 zile.



CAPITOLUL 5

SALATELE - FORȚA VIE



Salată de broccoli





O căpățână de broccoli se desface în buchețele mici.

Se adaugă sare (1 linguriță) și apă clocotită până acoperă întreaga cantitate de broccoli.

Se lasă aprox. 15 minute după care se clătește în apă rece și se pun într-un bol de salată.

Se face un dressing dintr-o lămâie (sau jumătate, în funcție de cât de mare este căpățâna de broccoli și cât de acru doriți sosul), puțină sare și ulei, se amestecă bine, se mai adaugă puțină apă rece după gust, după care se adaugă peste broccoli.

Se poate servi la pește, fripturi, piureuri, pilaf.

Salată de sfeclă roșie





Sfecla se dă pe răzătoarea mare și se pune în tigaie de teflon împreună cu puțin ulei și putină apă la înăbușit.

Se lasă la foc mic până când scade zeama la jumătate, iar sfecla este pe jumătate făcută.

Se stinge focul, se lasă la răcit după care se face dressingul de lămâie, cu sare și ulei.

Salată de spanac cu broccoli și ceapă verde





- *broccoli o căpățână*
- *baby spanac o pungă*
- *ceapă verde o legătură*

Broccoli se desface în buchețele mici, se adaugă sare (1 lingură) și apă clocotită până acoperă întreaga cantitate de broccoli, se lasă așa 15 minute, după care se bagă sub jetul de apă rece.

Se pun într-un bol, se adaugă frunzele de spanac spălate și rupte și ceapa verde.

Se adaugă dressingul de lămâie, cu sare și ulei.

Salată cu quinoa și lămâie





Se fierbe 1/2 cană quinoa într-o cană de apă, și când este gata se adaugă castraveți, ardei, ceapă, ulei de măsline, sare, piper, verdeață și un strop de zeamă de lămâie.

Salată de iarnă





- *2 morcovi*
- *1 păstârnac*
- *2 cartofi*
- *50 g. măsline fără sâmburi*
- *1 gogoșar*
- *un praf de sare*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *4 linguri ulei*

Se fierb morcovul, păstârnacul și cartoful întregi în apă cu sare. Se taie toate legumele cubulețe și măslinele jumătăți. Se face o emulsie din lămâie și ulei și se toarnă peste salată.

Se pot adaugă 2-3 ouă de prepeliță fierte și tăiate în sferturi sau câteva frunze de pătrunjel.

Salată de rădăcinoase





- *2 morcov*
- *1 bucată de țelină*
- *1 măr, 1 gulie*
- *un praf de sare*
- *2 linguri zeamă de lămâie*
- *4 linguri ulei*

Se rad la aceeași dimensiune legumele și mărul și se amestecă. Se face un desing din lămâie, ulei și sare și se toarnă peste salată.

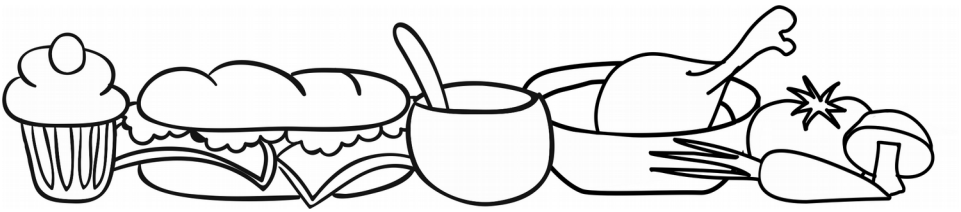
Salată de varză cu morcov





- *½ varză*
- *1 morcov*
- *un praf de sare*
- *2 linguri zeamă de lămâie sau oțet de mere*
- *4 linguri ulei*
- *câteva frunze de mărar*

Varza se toacă și se freacă bine cu sarea. Se amestecă cu morcovul dat pe răzătoarea mică și frunzele de mărar tocate mărunt. Se face un dresing din lămâie sau oțet și ulei și se toarnă peste salată.



CAPITOLUL 6

DESERTUL CAMPIONILOR



Prăjitură cu morcovi





- *1 ½ cană de morcov ras fin*
- *1 cană zahăr tos*
- *1 cana ulei*
- *1 praf sare*
- *1 plic praf copt*
- *400-500 g. făină*
- *1 borcan de 450 grame gem de prune*

Se freacă zahărul cu uleiul, se adaugă morcovul și sarea. Praful de copt se amestecă cu făină și se amestecă cele doua compoziții. Se pune compoziția în tava și se întinde cu dosul lingurii cât mai uniform, după care se pune gemul în strat de aprox 1 cm. Se coace la foc potrivit (180°C pentru cuptor electric), 20-30 minute.

Opțional se poate pudra cu zahăr după ce se răcește. Se taie și se servește.

Pandișpan (fără albuș și fără lapte)



- *2 gălbenușuri atent curățate de albuș sub apă rece*
- *½ ceașcă făină*
- *½ ceașcă zahăr brun*
- *3 linguri ulei*
- *1 lingură apă*

Se bat gălbenușurile cu zahăr până se topește, se adaugă ulei și apă, la final se adaugă încet făina, se dă la cuptor aprox 45min.

Plăcintă cu dovleac





Pentru aluat:

- *500 g. făină*
- *10 g. drojdie uscată*
- *250 ml. apă călduță*
- *2 linguri zahăr*
- *4 linguri ulei*

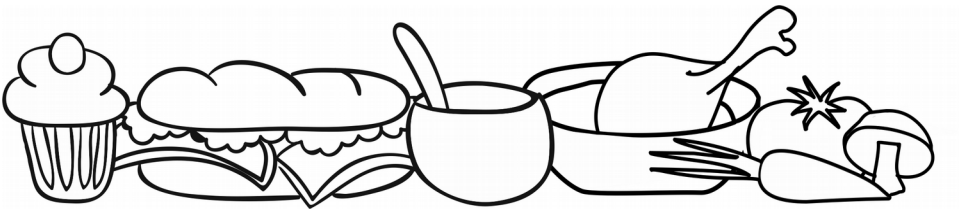
Pentru umplutură

- *1 kg dovleac*
- *8-10 linguri zahăr*
- *1 plic zahăr vanilat*

Se face coca din apă, ulei, făină, drojdie, zahăr. Dacă se lipește de mâini se mai presară puțină făină. Se lasă să se odihnească. Între timp se rade dovleacul și se pune la călit împreună cu zaharul și zaharul vanilat. Se călește până devine moale.

Se împarte coca în două, se întinde cât o tava de copt de cuptor peste care se pune jumătate din cantitatea de dovleac, se rulează și se închide la capete. La fel se procedează și cu jumătatea a doua. Pe tava de copt se pune hârtie de copt și plăcintă și se dă la cuptorul încins la 200°C pentru 45-55 minute.

Se scoate și se presară cu zahăr pudră.



Chec Mama Bo



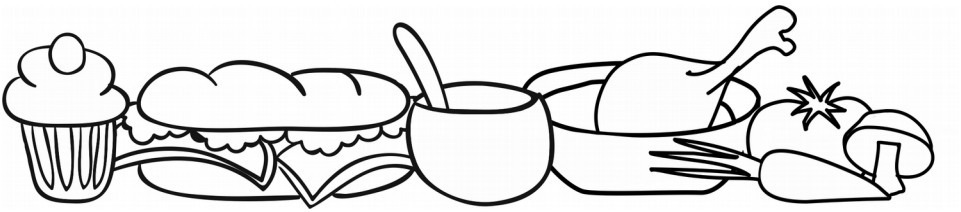
- *6 gălbenușuri*
- *200 g. zahăr brun*
- *200 g. făină*
- *6 linguri ulei*
- *1 praf de copt*
- *cacao opțional*

Gălbenușurile se freacă împreună cu uleiul și zahărul până se topește zaharul, făină și praful de copt se amestecă și se încorporează în mixul de gălbenușuri.

Se adaugă cacao.

Se dă la cuptor la 200°C până când nu se mai ia pe scobitoare compoziția.

Se scot din tavă și se presară zahăr pudră.



Bănuți cu gem

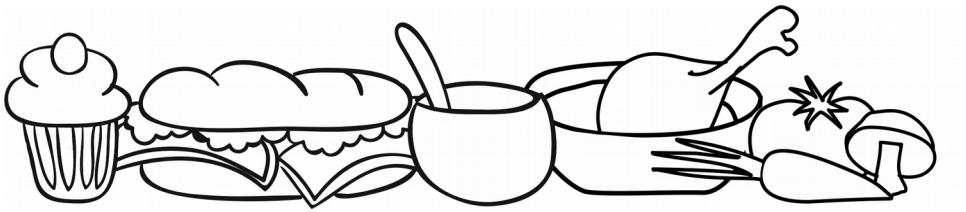
2 ANI

- *300 g. făină*
- *1 pliculeț praf de copt*
- *o linguriță scorțișoară*
- *un praf sare*
- *150 g. unt de palmier*
- *100 g. zahăr*
- *vanilie*
- *un gălbenuș*
- *gem*

Se amestecă untul moale, cu zahărul, sarea și vanilia până se topește zaharul, apoi se adaugă gălbenușul. Se amestecă făina cu praful de copt și scorțișoara și se adaugă la prima compoziție

Se obține o bilă mare de aluat care se dă o oră la frigider. Apoi, se formează biluțe de aluat, cât o minge de ping-pong, care se așează în tavă, pe hârtie de copt, lăsând suficient spațiu între ele pentru a nu se lipi la copt atunci când se întind. Se apăsă cu degetul fiecare biscuit pentru a-i face o adâncitură în mijloc, în care se pune gem.

Se coc la 170°C 12-15 minute sau până când se rumenesc ușor. Se lasă sa se răcească pe grătar până se întăresc.



Biscuiți cu morcov





- *250 g. morcov ras mărunt*
- *100 g. zahăr*
- *100 g. unt de palmier*
- *2 linguriițe praf de copt*
- *350 g. făină albă*

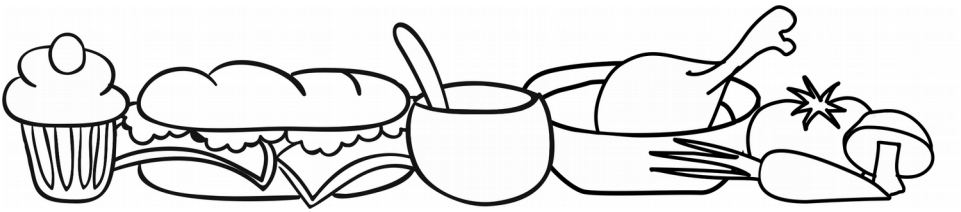
Radeți morcovul pe răzătoarea cea mai mică. Untul îl amestecați bine cu zahărul, adăugați morcovul ras, amestecați bine.

Adăugați făina amestecată cu praf de copt. Frământați un aluat potrivit de tare.

Formați cu mâinile biluțe, le turtiți puțin și le aranjați pe o tavă unsă cu unt sau așternută cu hârtie de copt.

Lăsați la cuptor aproximativ 30 de min, până se rumenesc ușor.

Înainte sa le savurați, lăsați să se răcorească puțin.



Biscuiți cu ovăz

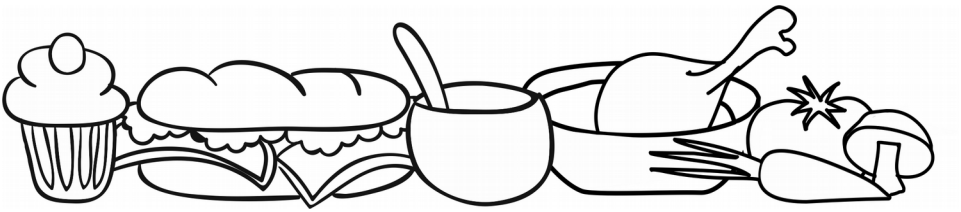




- *110 g. unt de cocos la temperatura camerei*
- *100 g. zahăr*
- *1 ou*
- *1/2 linguriță vanilie*
- *120 g. făină*
- *1 linguriță praf de copt*
- *70 g. fulgi de ovăz*
- *1 praf de sare*
- *30 g. nucă de cocos*

Se amestecă făina cu fulgii de ovăz, praful de copt și un praf de sare. Separat se amestecă cu mixerul untul cu zahărul până devine cremos, apoi se adaugă oul și vanilia. Se încorporează amestecul de făină, iar la final se adaugă nuca de cocos.

Se pune cu o linguriță în tava acoperită cu hârtie de copt și se coc la 180°C până devin ușor aurii.



Biscuiți





- *600 g. făină*
- *150 g. amidon de porumb*
- *1 ½ plic praf copt*
- *150 g. ulei*
- *240 g. lapte vegetal*
- *200 g. zahăr*
- *zahăr vanilat/ coajă portocală/ coajă lămâie*
- *1 vârf cuțit sare*

Amestecăm toate ingredientele și frământăm până obținem un aluat compact pe care îl întindem într-o foaie groasă de 1 cm și tăiem cu o formă biscuiții noștri.

Îi așezăm în tava de cuptor tapetată cu foaie de copt și îi introducem în cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 10 minute.

Când sunt ușor rumeniți pe margini, îi scoatem, îi pudrăm cu zahăr pudră vanilat și îi servim.

Brioșe cu cioco și banane



- *3 banane coapte*
- *125 ml. ulei*
- *2 ouă*
- *100 g. zahăr*
- *225 g. făină*
- *3 linguri de pudră de roșcove*
- *1 linguriță bicarbonat*
- *1 lingură suc de citrice (portocale sau lămâie)*

Bananele se pasează și se amestecă cu ouăle, zaharul și uleiul.

Se amestecă ingredientele uscate: făină, pudra de roșcove și bicarbonatul, apoi le adăugăm amestecului de banane, ouă, zahăr și ulei.

Aluatul se distribuie în forme de brioșe, se coace 15-20 min.

Brioșe fără ou





- *1 cană cu zahăr*
- *1 ½ cană cu făină*
- *1 cană cu lapte vegetal*
- *100 ml. ulei*
- *un praf de sare*
- *½ pliculeț praf de copt (5 g.)*
- *1 măr mare, tăiat cubulețe*
- *zahăr pudră*
- *scorțișoară*

Se freacă bine uleiul cu zahărul, de preferat cu mixerul. Se toarnă treptat laptele (rece), se încorporează făină amestecată cu sarea și praful de copt, toate cernute.

Se adaugă în compoziție cubulețe de măr (fără coajă). Compoziția astfel obținută se toarnă în formele de brioșe, pregătite cu hârtiuțe speciale sau unse cu ulei și tapetate cu făină.

Se coace la cuptor, la foc moderat, aproximativ 35 de minute. Se presară cu zahăr pudră, dar numai după ce s-au răcorit puțin.

Negresă





- *3 căni făină*
- *2 căni zahăr*
- *2 căni apă minerală*
- *¾ cană ulei*
- *2 linguriță praf de copt*
- *zahăr vanilat*
- *2-3 linguri pudră de roșcove (sau cacao)*
- *esență de rom*

Făina, praful de copt, cacaua se amestecă separat, iar uleiul, zahărul, zahărul vanilat și romul se mixează bine bine, apoi se adaugă ușor cele două căni de apă minerală.

Se amestecă și cu ingredientele uscate și se pun în tăvile tapetate.

Se coace la foc potrivit.

Chec de post





- *2 morcovi mari*
- *2 mere*
- *200 g. zahăr*
- *2 plicuri zahăr vanilat (20 g.)*
- *100 ml. ulei*
- *100 ml. suc de portocale, proaspăt stors*
- *100 ml. apă minerală*
- *450 g. făină*
- *un praf de sare*
- *1 plic praf de copt (10 g.)*
- *½ linguriță bicarbonat de sodiu*
- *1 linguriță scorțișoară*
- *1 linguriță coajă de portocală rasă (opțional)*

Se curăță merele și morcovii; se dau pe răzătoarea mică. Se amestecă zahărul cu uleiul. Se adaugă sucul de portocale și apă minerală.

Se adaugă morcovii și merele rase și praful de sare și se amestecă totul foarte bine.

Praful de copt și bicarbonatul se amestecă cu făină; se cern și se adaugă împreună cu restul ingredientelor (mirodeniile) la compoziția cu mere și morcovi.

Se tapetează cu hârtie de copt o tavă de chec. Se toarnă aluatul.

Se lasă la cuptor pentru o oră la foc potrivit. Se lasă să se răcească în tavă.

Se servește simplu sau pudrat cu zahăr.

Cozonac de post



- *300 g. zahăr*
- *500 ml. apă minerală*
- *200 ml. ulei*
- *1 kg făină*
- *1 praf de sare*
- *drojdie pentru 1 kg de făină*
- *vanilie*

Se freacă bine zahărul cu apă minerală și vanilia.

Se adaugă:

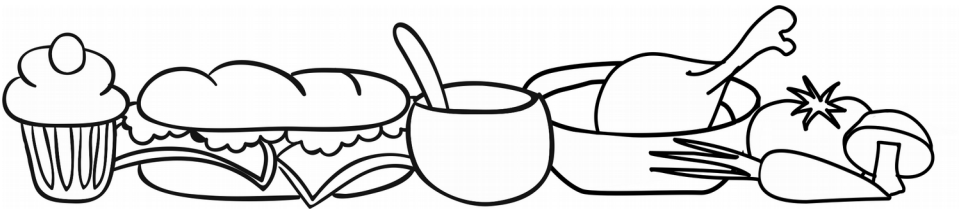
- *drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea*
  sau
- *sarea, apoi făină amestecată cu drojdia (dacă este uscată)*

Se frământă bine, adăugând uleiul câte un pic. Se lasă la crescut până își dublează volumul. Se adaugă umplutura dorită:

- *cacao + zahăr + nucă (opțional)*
- *mac + zahăr pudră*
- *gem + esență rom*
- *fructe uscate tocate*

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.

Poftă bună!



Pandișpan cu fructe



- *6 ouă*
- *6 linguri de zahăr*
- *6 linguri de făină*
- *3 linguri de ulei*
- *fructe bine scurse (vișine, caise, prune, struguri)*

Albușurile se bat spumă cu zahărul; gălbenușurile se freacă cu uleiul.

Cele două compoziții se amestecă, apoi se adaugă făină.

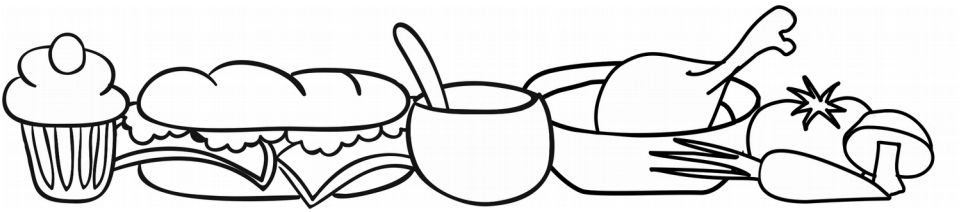
Se toarnă în tava tapetată cu foaie de copt, se așează fructele deasupra și se coace la foc mic până iese scobitoarea curată.

Budincă de quinoa cu banană





Se fierbe ½ cană de quinoa bine spălată în 1 ½ cană de lapte vegetal pe foc mic, circa 20 minute. Când este gata, se lasă la răcit, și apoi se adaugă banana tăiată felii, sau pasată, scorțișoară. Se mai pot adauga și nuci măcinate, fructe uscate.



Prăjitură cu mac și lămâie



- *4 ouă*
- *100 g. zahăr*
- *100 g. unt de cocos*
- *200 g. făină*
- *½ linguriță praf de copt*
- *câteva linguri de mac*
- *1 lămâie*

Se freacă untul cu zahărul, se adaugă ouăle pe rând, făina amestecată cu praful de copt și la sfârșit macul. Se coace la foc potrivit până iese scobitoarea uscată. Fierbinte se însiropează cu sucul de la lămâie și se poate pudra cu zahăr.

Turtă dulce





- *200 g. zahăr*
- *450 ml. apă*
- *450 g. făină*
- *1 linguriță bicarbonat*
- *1 vârf de cuțit praf de copt*
- *50 ml. ulei*
- *2 linguriițe de scorțișoară*
- *1 linguriță cuișoare*
- *1 linguriță cardamom*

Se arde zahărul la foc mic, să nu se ardă; se stinge apoi caramelul cu apă și se lasă pe foc până când acesta se topește. Se lasă la răcit.

În siropul obținut se amesteca făina, bicarbonatul, praful de copt (toate cernute). Se adaugă mirodeniile și uleiul și se amestecă totul foarte bine.

Se toarnă compoziția în tava mare de aragaz, tapetată cu hârtie de copt și se coace la foc potrivit cca. 25-30 de minute (180°C primele 10 minute, după care micșorați focul la 170°C) sau până când o scobitoare, pe care o introduceți în mijlocul blatului, iese curată.

Biscuiți de post





- *12 linguri suc de roșii*
- *10 linguri ulei*
- *1 linguriță bicarbonat*
- *200 g. zahăr*
- *3-4 căni făină*

Se amestecă uleiul cu sucul de roșii.

Se adaugă zaharul, bicarbonatul și aromele, apoi făina.

Se întinde foaia și se decupează formele care se coc în tava unsa la foc mare 10 minute.

Clătite cu fructe





- *1 măr*
- *1 pară*
- *2 căni făină*
- *1 cană apă minerală*
- *un praf de sare*
- *un vârf de cuțit scorțișoară*

Fructele se curăță de coajă și se dau pe răzătoarea mica. Se amestecă cu apă minerală și făină, amestecată cu sarea și scorțișoară. Se lasă aluatul să se așeze 20-30 de minute. Din această compoziție se ia câte un polonic și se toarnă în strat subțire în tigaia bine încinsă (la prima clătită ar putea fi nevoie sa se ungă puțin tigaia). Se coace pe ambele părți, apoi se scot pe o farfurie.

Se servesc pudrate cu zahăr pudră sau stropite cu sirop de agave, miere sau dulceața preferată.

Salam de biscuiți

- *500 g. biscuiți simpli (cf. rețetă)*
- *100 g. unt de cocos/ palmier*
- *100 g. zahăr tos*
- *250 ml. apă*
- *2 linguri pudră de roșcove*
- *100 g. rahat/ stafide/ fructe uscate*

Biscuiții se fărâmițează, apa se fierbe cu zahărul și pudra de roșcove, după ce s-a dizolvat zahărul se adaugă untul și se toarnă peste biscuiții mărunțiți. Se adaugă rahat/ stafide/ fructe uscate.

Se întinde o folie de plastic pentru alimente la dimensiunea unei coli A3, în mijlocul colii se așează compoziția după care se modelează în forma de salam, se împachetează în folie și se dă la rece pentru 30 minute.

Se taie felii.

Fursecuri





- *1 cană ulei*
- *1 cană zahăr*
- *1 cană apă minerală*
- *2 căni făină*
- *1 vârf cuțit bicarbonat de sodiu stins cu lămâie sau oțet*

Se mixează bine uleiul cu zaharul și cu apă minerala. Se adaugă bicarbonatul stins și făină. Se pun grămăjoare cu linguriță pe tava acoperită cu foaie de copt la distanță mare.

Se pot presăra nuci/stafide/merișoare/etc.

Se coc la 160°C până devin aurii.

Se scot din tavă după ce s-au răcit deoarece se fărâmă foarte ușor.

Clătite Nuki



- *3 căni apă minerală*
- *3 ouă*
- *100 ml. ulei*
- *sare după gust*
- *6 plicuri zahăr vanilat*
- *făină cât cuprinde*

Se amestecă apă, uleiul și oul, separat se amesteca făină cu sarea și zahărul vanilat. Amestecul lichid se toarnă peste cel uscat și se amestecă ușor preț de câteva minute.

Se lasă aluatul să se așeze 10 minute. Din această compoziție se ia câte un polonic și se toarnă în strat subțire în tigaia bine încinsă (la prima clătită ar putea fi nevoie să se ungă puțin tigaia).

Se coace pe ambele părți, apoi se scoate pe o farfurie.

Cornulețe cu borș de casă





- *500 g. făină*
- *200 ml. ulei*
- *100 ml. borș*
- *drojdie pentru 500 g. făină*
- *1 vârf de cuțit sare*
- *esență de vanilie și rom*
- *gem de prune sau rahat*

Se amestecă bine uleiul cu borșul, vanilia și romul.

Se adaugă:

- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea;
- sarea, apoi făină amestecată cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine. Se lasă coca la frigider 15 minute.

Se întinde o foaie groasa de jumătate de cm și se taie triunghiuri.

Se umplu triunghiurile cu gem de prune sau bucatele de rahat și se rulează. Se coc la foc potrivit. Fierbinți se tăvălesc prin zahăr pudră (amestecat cu vanilie sau scorțișoară).

Cornuri cu ciocolată



- *100 g. zahăr*
- *250 ml. apă mineral/lapte vegetal*
- *100 ml. ulei*
- *500 g. făină*
- *1 praf de sare*
- *2 ouă*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*
- *vanilie*
- *3 linguri pudră de roșcove*

Se bat bine ouăle cu zahărul. Se adaugă apă minerala sau laptele și vanilia.

Se adaugă:

- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea;
- sarea, apoi făină amestecata cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine, adăugând uleiul câte un pic. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se împarte aluatul în două. În jumătate din compoziție se adaugă pudra de roșcove amestecată cu 1 lingură de apă. Se împarte fiecare aluat în două (vor rezulta 4 bucăți).

Se întind 4 cercuri de 1 cm grosime. Se suprapune câte unul cu ciocolată peste unul fără (vor rezulta doua cercuri duble: alb/negru). Se taie din fiecare cerc câte 8 triunghiuri (toate cu vârful în centrul cercului). Se rulează fiecare triunghi de la baza spre vârf.

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coc la foc potrivit.

Cornuri cu mac



- *100 g. zahăr*
- *250 ml. apă minerală/lapte vegetal*
- *100 ml. ulei*
- *500 g. făină*
- *1 praf de sare*
- *2 ouă*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*
- *vanilie*
- *100 g. semințe mac*
- *50 g. zahăr pudră*

Se bat bine ouăle cu zaharul. Se adaugă apă minerală sau laptele și vanilia.

Se adaugă:

- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea;
- sarea, apoi făină amestecata cu drojdia (dacă este uscata).

Se frământă bine, adăugând uleiul câte un pic. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se macină la blender macul cu zahărul pudră.

Se împarte aluatul în două și se întind două cercuri de 1,5 cm grosime. Se taie din fiecare cerc câte 8 triunghiuri (toate cu vârful în centrul cercului). Se așează cate o linguriță de umplutură de mac pe baza triunghiului și se rulează.

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coc la foc potrivit.

Cornuri cu prune sau mere



- *100 g. zahăr*
- *250 ml. apă mineral/lapte vegetal*
- *100 ml. ulei*
- *500 g. făină*
- *1 praf de sare*
- *2 ouă*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*
- *vanilie*
- *esență rom*
- *10-20 de prune*

Se bat bine ouăle cu zaharul. Se adaugă apă minerală sau laptele, vanilia și romul.

Se adaugă:

- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea;
- sarea, apoi făină amestecata cu drojdia (dacă este uscată)

Se frământă bine, adăugând uleiul câte un pic. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se spală prunele, se scot sâmburii.

Se împarte aluatul în două și se întind două cercuri de 1,5 cm grosime. Se taie din fiecare cerc câte 8 triunghiuri (toate cu vârful în centrul cercului). Se așează câte o jumătate de prună pe baza triunghiului și se rulează.

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coc la foc potrivit.

Vafe cu fructe

2 ANI

- *250 ml. lapte vegetal*
- *6 linguri ulei de palmier*
- *1 vârf de linguriță de sare*
- *esență de vanilie*
- *2 ouă*
- *250 g. făină*
- *1 linguriță scorțișoară*
- *sucul de la o portocală*
- *drojdie pentru 250 g. făină*
- *100 g. fructe preferate (vișine, afine, nectarine...)*

Se bat bine ouăle cu zaharul, scorțișoară, vanilia, sucul de portocale și uleiul. Se adaugă laptele.

Se adaugă:

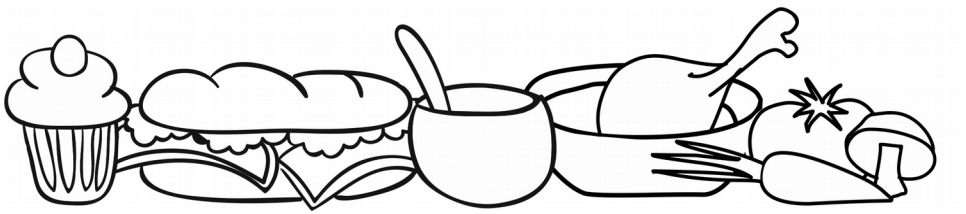
- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea;
- sarea, apoi făină amestecată cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se ia câte o bucată de aluat și se pune în aparatul de vafe și se coace.

Se curață fructele și se trag 2-3 minute în tigaie la foc mic (cât să se înmoaie).

Se servesc vafele cu 1-2 linguriță de "dulceață" de fructe.



Plăcintă cu mere





Pentru aluat:

- *500 g. făină*
- *10 g. drojdie uscată*
- *250 ml. apă călduță*
- *2 linguri zahăr*
- *4 linguri ulei*

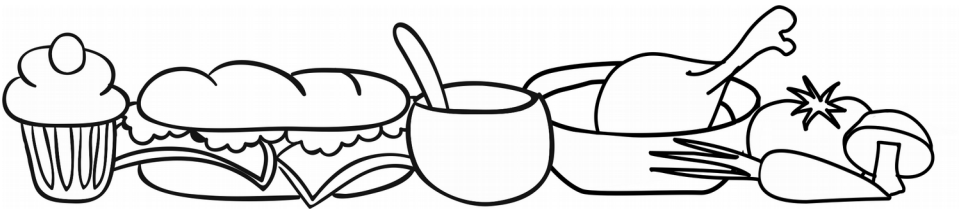
Pentru umplutură:

- *1 kg mere*
- *8-10 linguri zahăr*
- *1 plic zahăr vanilat*

Se face coca din apă, ulei, făină, drojdie, zahăr, Daca se lipește de mâini se mai presară putina făină. Se lasă sa se odihnească. Între timp se rad merele și se pun la călit împreună cu zahărul și zahărul vanilat. Se călește până devine moale.

Se împarte coca în două se întinde cât o tavă de copt de cuptor peste care se pune jumătate din cantitatea de mere, se rulează și se închide la capete. La fel se procedează și cu jumătatea a doua. Pe tava de copt se pune hârtie de copt și plăcintă și se dă la cuptorul încins la 200°C pentru 45-55 minute.

Se scoate și se presară zahăr pudră.



CAPITOLUL 7

CINĂ, CEVA UȘOR PENTRU UN SOMN BUN



Salată de curcan cu avocado





Pieptul de curcan fiert se mărunțește și se amestecă cu avocado pasat, morcov fiert pasat, zeamă de lămâie, ulei de măsline și multă verdeață.

Este foarte bun și merge pus pe felii de pâine prăjită.

Salată de cartofi cu piept de curcan





Cartofi, morcovi, țelină fierte, se taie cubulețe, se amestecă cu pieptul de curcan mărunțită, cu ulei de măsline, și verdeață. Se poate adăuga o maioneză de avocado, și iese cam ca o salată boeuf.

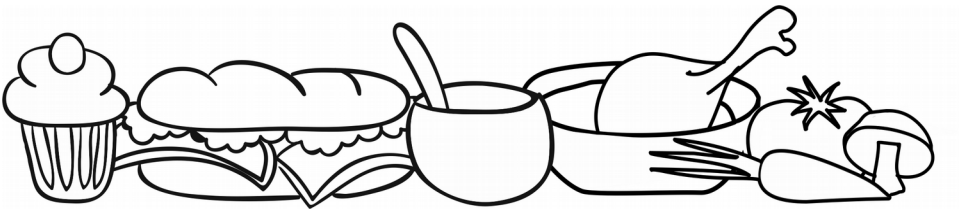
Salată de cartofi cu carne de vită





Cartofii, morcovi, țelina fierte, se taie cubulețe, se amestecă cu carnea de vită mărunțite, cu ulei de măsline, și verdeață.

Se poate adăuga o maioneză de avocado, și iese cam ca o salată boeuf.



Salată legume cu maioneză





- *5 cartofi*
- *5 morcovi potriviți*
- *12 castraveciori murați*
- *150 g. mazăre congelată*
- *2 ouă*
- *1 linguriță muștar*
- *sare*
- *lămâie*
- *ulei*

Se fierb legumele, cartofii se fierb în coajă.

Se taie cubulețe cât mai mici.

Castraveții se taie separat și se pun la scurs într-o sită.

Mazărea se fierbe și ea separat cu un vârf de sare în apă.

Se face maioneza dintr-un ou crud și unul fiert și o linguriță de muștar.

La final se adaugă toate legumele, se potrivește de sare se amestecă și se adaugă maioneza.

Se ornează în funcție de preferințe cu gogoșar crud sau murat, castraveți, morcovi, etc.

Pastă de avocado cu lipie de grâu





- *1 avocado bine copt*
- *1 linguriță lămâie*
- *1 roșie bine coaptă*
- *1 ardei roșu mic*
- *1-2 lipii libaneze*
- *ulei de măsline*
- *busuioc, cimbru, sare*

Se pasează la blender avocado cu zeama de lămâie, roșia și ardeiul.

Lipiile se ung cu ulei de măsline, se presară cu condimentele și se taie triunghiuri. Se așează în tavă și se coc la foc mediu 5-6 minute.

Se servesc triunghiurile de lipii cu pasta de legume.

Mămăligă la cuptor



- *200 g. mămăligă moale*
- *2 ouă*
- *1 linguriță semințe chimen*
- *1 lingură ulei de măsline*
- *1-2 roșii proaspete*
- *1 frunză busuioc*
- *1 cățel de usturoi*
- *sare*

Ouăle se bat bine cu uleiul de măsline și semințele de chimen.

Se amestecă cu mămăliga. Se coace la foc potrivit 20 minute.

Între timp se decojesc roșiile, se taie cubulețe și se trag în tigaie cu frunza de busuioc și usturoiul (întreg) până seaca toată apă.

Se pasează bine la blender, potrivind de sare (busuiocul și usturoiul se pot scoate înainte).

Se servește budinca stropită cu sosul de roșii.

Tartă cu piure de spanac



- *1 chiflă mare de pâine*
- *1 cartof mare*
- *50 g. spanac*
- *1 ou*
- *1 lingură de ulei sâmburi de struguri*
- *sare*

Cartoful se fierbe în apă clocotita, se adaugă spanacul, când s-au fiert se scurg de apă, se mixează împreună, adăugându-se sarea, uleiul și oul.

Chifla se taie pe jumătate se scobește de miez după care se umple fiecare jumătate cu piureul rezultat după care se dă la cuptor aproximativ 15 minute până se rumenește.

Plăcintă cu pui



- *4 ouă*
- *200 g. piept de pui fiert*
- *2 dovlecei fierți și scurși bine de zeamă*
- *1 mână de fasole verde fiartă*
- *sare*
- *1-2 linguri de făină sau amidon*
- *mărar*

Se toacă fin carnea, dovleceii și fasolea verde. Se bat bine ouăle cu sare. Se amestecă cele două, apoi se pune și mărarul și făină (dacă e nevoie, să nu bălțească).

Se toarnă în tava unsă și se coace la foc potrivit; se poate face și doar cu fasole sau doar cu dovlecei.

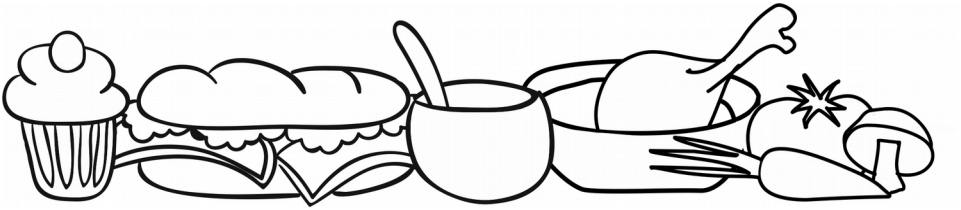
Salată de curcan cu roșii și ardei





Pieptul de curcan fiert se mărunțește, și se amestecă cu roșii și ardei gras tocate cubulețe mici, puțină zeamă de lămâie, ulei de măsline și multă verdeață.

Este foarte bun și merge pus pe felii de pâine prăjită.



CAPITOLUL 8

PATISERIE



Chifle/ pâinici





- *1 kg făină*
- *500 ml. apă*
- *10 g. drojdie uscată*
- *4 linguri ulei*
- *1 lingură oregano*
- *1 linguriță sare*

Într-un castron mare se pune în ordinea indicată, apă, uleiul, făina, sarea și drojdia. Se frământă aproximativ 10 minute, dacă se lipește de mâini, se mai adaugă foarte puțină făină. Se lasă sa crească 75 minute într-un loc călduț ferit de curent, acoperit cu un ștergar.

Se modelează și se pun în tavă pe hârtie de copt, se mai lasă 10 minute la cald după care se crestează și se pun la cuptor la 200°C aproximativ 25 minute până încep sa se rumenească.

Se lasă să se răcorească 20 minute sub un prosop.

Pâine albă cu semințe de floarea soarelui





- *400 ml. apă*
- *2 linguri ulei*
- *600 grame făină*
- *1 pliculeț drojdie uscată*
- *1 și ½ linguriță sare (sau după gust)*
- *70 g. semințe de floarea soarelui neprăjite*

Se pun în mașina de pâine în ordine: apă, uleiul, făină, sarea, drojdia, având grija ca drojdia sa nu intre în contact cu apa.

Se setează programul mașinii pentru pâine alba simplă.

După programul de frământare (după bip!) se pun semințele de floarea soarelui după care se continuă programul de coacere.

Se poate folosi un program de frământare și coacere de 2 ore.

Pâine cu cartofi

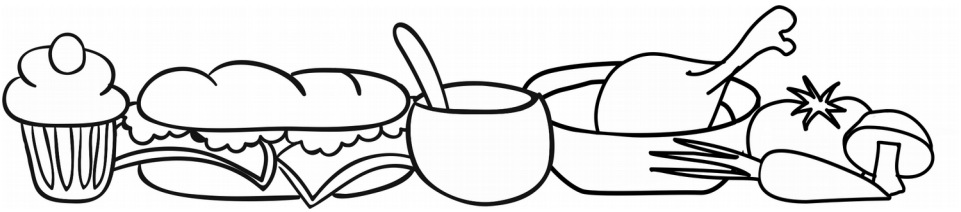


- *250 ml. apă*
- *400 g. făină albă*
- *100 g. cartofi fierți*
- *50 ml. ulei*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se pasează bine cu uleiul.
Se amestecă piureul cu zaharul și apă.
Se adaugă:
- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea;
- sarea, apoi făina amestecată cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul. Se dă forma dorită.

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.



Pâine cu măsline





- *250 ml. apă*
- *500 g. făină albă*
- *100 g. măsline*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Se amestecă zahărul cu apă.

Se adaugă:

- drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea;
- sarea, apoi făina amestecată cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Măslinelor li scot sâmburii și se taie rondele. Se adaugă în aluat.

Se dă forma dorită. Se așează în tava și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.

Covrigei cu mac





- *500 g. făină*
- *15 g. drojdie*
- *1 lingură zahăr*
- *250 g. apă minerală*
- *50 g. ulei de palmier*
- *1 linguriță sare*
- *mac, semințe de floarea soarelui, dovleac, chimen, susan*

Se dizolva drojdia cu 50 ml. apă calda, zaharul și 2-3 linguriță de făină. Se lasă 30 de minute. Maiaua se amesteca cu făină și restul de apă și se frământă bine. Se adaugă ulei moale și sarea și se mai framanata aluatul încă un pic. Se lasă la crescut pentru 2 ore.

Se întinde aluatul pe masa infainata, se taie fâșii și se formează covrigeii. Se așează covrigii în tava se ung cu 2 linguri de apă, se presară cu mac sau alte semințe și se coc la foc potrivit.

Grisine





- *200 g. făină*
- *50 g. griș*
- *100-125 ml. apă*
- *6 g. drojdie uscată*
- *2 linguri ulei de măsline*
- *1/2 linguriță zahăr*
- *1 linguriță rasă*
- *sare*
- *praf de ceapă deshidratată, boia dulce, oregano, fulgi de chili, sare grunjoasă*

Amestecăm făina, drojdia și grișul și le punem într-un vas de plastic. Facem o gropiță în centrul acestui amestec unde adăugăm apă călduță, nu fierbinte, amestecată cu jumătate de linguriță de zahăr și uleiul.

Frământăm până când aluatul începe sa prindă consistență și adăugăm sarea. Continuăm să frământăm până când obținem un aluat elastic pe care-l crestăm și îl punem la dospit pentru 1 oră într-un loc cald ferit de curent. După ce-și dublează volumul, rupem mici bucățele din aluat și le rulăm pe planul de lucru până obținem grisine lungi și subțiri.

Ungem fiecare grisină cu o pensulă înmuiată în apă călduță, apoi le pudrăm abundent cu praf de ceapă deshidratată și boia sau cu fulgi de chili și oregano sau cu puțină sare grunjoasă. Puteți combina condimentele din rețetă cum doriți dumneavoastră sau puteți alege altele: mac, susan, măghiran, usturoi deshidratat, etc.

Așezăm grisinele în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și le coacem în cuptorul preîncălzit la 170°C pentru 15-20 minute.

Covrigei sfărâmicioși





- *100 ml. ulei*
- *100 ml. vin alb*
- *300 g. făină*
- *1 linguriță sare*
- *½ linguriță praf de copt*

Se amestecă vinul, uleiul, sarea, apoi adăugam făina amestecată cu praful de copt și frământăm un aluat pe care îl lăsăm la repaus jumătate de oră. Se fac suluri de 10 cm și se dă forma de covrigei.

Între timp se pune pe foc o oală cu apă și sare, când începe sa fiarbă se scufundă covrigeii iar când încep să iasă singuri la suprafață se scot cu paleta și se așează pe un șervet de pânză. Lăsăm câteva minute la uscat, se pun în tava neunsă și se dă la cuptor la foc potrivit 20-25 minute.

Lipie cu rozmarin





- *250 ml. apă*
- *500 g. făină alba*
- *2 linguri de frunze de rozmarin*
- *50 ml. ulei de măsline*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Se amestecă zahărul cu apă. Se adaugă: drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea; sarea, apoi făină amestecată cu drojdia (dacă este uscată). Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se întinde în tavă cu degetele unse cu ulei aluatul în grosime de 2 cm.

Se unge cu restul de ulei și se presară acele de rozmarin.

Se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.

Pâine graham





- *250 ml. apă*
- *400 g. făină alba*
- *50 g. tărâțe de grâu*
- *50 g. tărâțe de ovăz*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Se freacă bine zahărul cu apă.

Se adaugă: drojdia (dacă este proaspătă), apoi făină și sarea; sarea, apoi făină amestecată cu drojdia (dacă este uscata)

Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se dă forma dorită, se presară cu semințe (opțional).

Se așează în tavă și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.

Pâine integrală





- *250 ml. apă*
- *300 g. făină albă*
- *150 g. făină neagră*
- *1 linguriță sare*
- *1 linguriță zahăr*
- *drojdie pentru 500 g. de făină*

Se freacă bine zahărul cu apă.

Se adaugă: drojdia (dacă este proaspătă), apoi făina și sarea; sarea, apoi făina amestecată cu drojdia (dacă este uscată).

Se frământă bine. Se lasă la crescut până își dublează volumul.

Se dă forma dorită, se presară cu semințe (opțional). Se așează în tava și se mai lasă la crescut 10-15 minute, apoi se coace la foc potrivit.

Pâine albă cu lapte de grâu





- *400 ml. lapte vegetal (de grâu)*
- *2 linguri ulei*
- *600 gr. făină*
- *1 pliculeț drojdie uscată*
- *2 linguriță sare (sau după gust)*

Se pun în mașina de pâine în ordine: laptele, uleiul, făină, sarea, drojdia, având grijă ca drojdia să nu intre în contact cu lichidul.

Se setează programul mașinii pentru pâine albă simplă.

Se poate folosi un program de frământare și coacere de 2 ore.

Tăiței de casă



- *1 ou*
- *făină*
- *sare*

Se face o grămăjoară mică de făină în care se sparge oul și se pune foarte puțină sare, se frământă compoziția până devine o cocă nu foarte tare, pentru a nu se îngroșa coca puteți pune oul într-un castron și presară câte puțină făină până se ajunge la o consistență elastică dar nu foarte tare.

Se întinde în foaie subțire, se rulează și se taie taițeii la grosimea pe care o doriți după care se separă cât mai bine și se lasă la uscat.

Index alfabetic

B

Bănuți cu gem....95
Biscuiți....98
Biscuiți cu morcov....96
Biscuiți cu ovăz....97
Biscuiți de post....104
Borș de casă....66
Brioșe cu cioco și banane....98
Brioșe fără ou....99
Budincă de quinoa cu banană....102
Bulion de casă....86

C

Chec de post....100
Chec Mama Bo....94
Chifle/ pâinici....120
Chifteluțe de legume la cuptor....75
Chifteluțe la cuptor....69
Ciorbă de cartofi....50
Ciorbă de curcan....65
Ciorbă de dovlecei....51
Ciorbă de fasole galbenă păstăi....62
Ciorbă de legume....53
Ciorbă de lobodă roșie....54
Ciorbă de perișoare....57
Ciorbă de pui....56
Ciorbă de pui a la grec....61
Ciorbă de salată cu spanac....52

Ciorbă de sfeclă roșie....48
Ciorbă de văcuță....55
Ciorbă țărănească....58
Ciudățenii de legume....74
Clătite cu fructe....104
Clătite Nuki....106
Cornulețe cu borș de casă....106
Cornuri cu ciocolată....107
Cornuri cu mac....108
Cornuri cu prune sau mere....109
Covrigei cu mac....122
Covrigei sfărâmicioși....124
Cozonac de post....101

F

Frigănele....41
Fursecuri....105

G

Ghiveci de legume....77
Grisine....123
Gulaș de curcan cu praz și măsline....68

H

Hamburgeri de pui....76

L

Legume sote....83
Lipie cu rozmarin....124

M

Mămăligă la cuptor....116
Mâncare de cartofi....78
Mâncare de dovlecei cu pui....78
Mâncare de linte....79
Mâncare de mazăre....84
Musaca....80

N

Negresă....99

P

Pandișpan....92
Pandișpan cu fructe....102
Papricaș cu mămăligă....81
Pastă cu ton....41
Pastă de avocado cu lipie de grâu....115
Paste bologneze....82
Pate de ficat 1....40
Pate de ficat 2....40
Pâine albă cu lapte de grâu....126
Pâine albă cu semințe de floarea soarelui....120
Pâine cu cartofi....121
Pâine cu măsline....122
Pâine graham....125
Pâine integrală....125
Pește cu legume la cuptor....83
Piftie de curcan....73
Pilaf....82
Piure de cartofi cu carne de pui....72

Piure de cartofi cu sfeclă....72
Piure din cartofi albi și cartofi dulci....77
Pizza....43
Plăcintă cu dovleac....93
Plăcintă cu mere....111
Plăcintă cu pui....75, 117
Prăjitură cu mac și lămâie....103
Prăjitură cu morcovi....92

R

Roșii umplute 1....71
Roșii umplute 2....71

S

Salam de biscuiți....105
Salată cu quinoa și lămâie....89
Salată de broccoli....88
Salată de cartofi cu carne de vită....114
Salată de cartofi cu piept de curcan....114
Salată de curcan cu avocado....114
Salată de curcan cu roșii și ardei....117
Salată de iarnă....89
Salată de rădăcinoase....89
Salată de sfeclă roșie....88
Salată de spanac cu broccoli și ceapă verde....88
Salată de varză cu morcov....90
Salată legume cu maioneză....115
Sarmale de curcan....73
Supă cremă de gulii....59
Supă cremă de legume....59
Supă cu găluști....63

Supă cu tăiței....64
Supă de ceapă....49
Supă de roșii cu tăiței....60

T

Tartă cu piure de spanac....70, 116
Tartină cu roșii și busuioc....45
Tartină din pastă de semințe de floarea soarelui și roșii uscate. 44
Tăiței de casă....126
Terci de ovăz....44
Tocăniță de ciuperci cu carne gulaș de curcan....68
Trigoane cu legume....42
Turtă dulce....103

V

Vafe cu fructe....110
Varză a la Cluj....85
Varză coaptă....74

Cuprins

Capitolul 1:
MENIU DE O ZI....7

Capitolul 2:
MIC DEJUN PENTRU COPII SĂNĂTOȘI....39
Pate de ficat 1....40
Pate de ficat 2....40
Frigănele....41
Pastă cu ton....41
Trigoane cu legume....42
Pizza....43
Tartină din pastă de semințe de floarea soarelui și roșii uscate....44
Terci de ovăz....44
Tartină cu roșii și busuioc....45

Capitolul 3:
SUPIȚE ȘI CIORBIȚE PENTRU FETIȚE ȘI BĂIEȚEI....47
Ciorbă de sfeclă roșie....48
Supă de ceapă....49
Ciorbă de cartofi....50
Ciorbă de dovlecei....51
Ciorbă de salată cu spanac....52
Ciorbă de legume....53
Ciorbă de lobodă roșie....54
Ciorbă de văcuță....55
Ciorbă de pui....56
Ciorbă de perișoare....57
Ciorbă țărănească....58

Supă cremă de gulii....59
Supă cremă de legume....59
Supă de roșii cu tăiței....60
Ciorbă de pui a la grec (fără smântână sau iaurt)....61
Ciorbă de fasole galbenă păstăi....62
Supă cu găluști....63
Supă cu tăiței....64
Ciorbă de curcan....65
Borș de casă....66

Capitolul 4:
FELUL DOI PENTRU MÂNCĂCIOȘI....67
Tocăniță de ciuperci cu carne gulaș de curcan....68
Gulaș de curcan cu praz și măsline....68
Chifteluțe la cuptor....69
Tartă cu piure de spanac....70
Roșii umplute 1....71
Roșii umplute 2....71
Piure de cartofi cu carne de pui....72
Piure de cartofi cu sfeclă....72
Sarmale de curcan....73
Piftie de curcan....73
Varză coaptă....74
Ciudățenii de legume....74
Chifteluțe de legume la cuptor....75
Plăcintă cu pui....75
Hamburgeri de pui....76
Piure din cartofi albi și cartofi dulci....77
Ghiveci de legume....77
Mâncare de cartofi (cu găluști)....78
Mâncare de dovlecei cu pui....78
Mâncare de linte....79

Musaca....80
Papricaș cu mămăligă....81
Paste bologneze....82
Pilaf....82
Legume sote....83
Pește cu legume la cuptor....83
Mâncare de mazăre....84
Varză a la Cluj....85
Bulion de casă....86

Capitolul 5:
SALATELE - FORȚA VIE....87
Salată de broccoli....88
Salată de sfeclă roșie....88
Salată de spanac cu broccoli și ceapă verde....88
Salată cu quinoa și lămâie....89
Salată de iarnă....89
Salată de rădăcinoase....89
Salată de varză cu morcov....90

Capitolul 6:
DESERTUL CAMPIONILOR....91
Prăjitură cu morcovi....92
Pandișpan (fără albuș și fără lapte)....92
Plăcintă cu dovleac....93
Chec Mama Bo....94
Bănuți cu gem....95
Biscuiți cu morcov....96
Biscuiți cu ovăz....97
Biscuiți....98
Brioșe cu cioco și banane....98
Brioșe fără ou....99

Negresă....99
Chec de post....100
Cozonac de post....101
Pandișpan cu fructe....102
Budincă de quinoa cu banană....102
Prăjitură cu mac și lămâie....103
Turtă dulce....103
Biscuiți de post....104
Clătite cu fructe....104
Salam de biscuiți....105
Fursecuri....105
Clătite Nuki....106
Cornulețe cu borș de casă....106
Cornuri cu ciocolată....107
Cornuri cu mac....108
Cornuri cu prune sau mere....109
Vafe cu fructe....110
Plăcintă cu mere....111

Capitolul 7:
CINĂ, CEVA UȘOR PENTRU UN SOMN BUN....113
Salată de curcan cu avocado....114
Salată de cartofi cu piept de curcan....114
Salată de cartofi cu carne de vită....114
Salată legume cu maioneză....115
Pastă de avocado cu lipie de grâu....115
Mămăligă la cuptor....116
Tartă cu piure de spanac....116
Plăcintă cu pui....117
Salată de curcan cu roșii și ardei....117

Capitolul 8:
PATISERIE....119
Chifle/ pâinici....120
Pâine albă cu semințe de floarea soarelui....120
Pâine cu cartofi....121
Pâine cu măsline....122
Covrigei cu mac....122
Grisine....123
Covrigei sfărâmicioși....124
Lipie cu rozmarin....124
Pâine graham....125
Pâine integrală....125
Pâine albă cu lapte de grâu....126
Tăiței de casă....126