

Cum le mixezi?



special



Descoperiți universul...

De Lenka Pozarova, bucătar pasionat din Cehia



Rețetele au fost concepute, găsite și gustate de către
În spatele camerei a zumbăit

În spatele camerei a cântat
Designul culinar a fost asigurat de
Grafica și tipografia este capodopera lui

Lenka Požárová
Radka Tippmanová (paginile 8, 9, 14, 16, 22,
24, 31, 36, 37, 39, 45, 46, 47, 53)
Lenka Pozarova (restul paginilor)
Lenka Požárová
Jan Tippman

PHILIPS

Blenderul de mână

Descoperiți universul ...



Blenderul de mână

Lenka Požárová * 1972 Brno



După ce am absolvit Facultatea de studii economice și după un an de studiu al limbii germane, nu am putut pierde oportunitatea de a mai da un examen de absolvire, de această dată la Facultatea de studii economice din Austria. Un loc de muncă pe termen scurt a reprezentat o motivație excelentă pentru a supraviețui luni de zile, studiind matematica pentru examenul de admitere și în scurt timp, iată-mă în drum spre Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor din cadrul Universității Masaryk din Brno. Între timp, am încercat din răspuțuri, ca profesor de limbi străine la o școală privată, să îi învăț pe elevii mei măcar o boabă de germană.

Am lucrat mai mulți ani în calitate de consilier fiscal, în cadrul unei firme mari de consultanță. Succesul, rezultatele bune, nopțile nedormite din cauza muncii, stresul și problemele de sănătate erau la doi pași. Așa că am făcut o alegere dificilă, care mi-a schimbat viața și m-am hotărât să renunț la cariera mea, cu greu construită, și să îmi împlinesc visurile. Sunt pe cale de a deveni autoarea unei serii de cărți de bucate inventive și „coc” noi planuri în secret.

Îmi place sportul, dansul și să cânt (în special când nu e nimeni prin preajmă, care ar putea să mă vadă sau să mă audă), îmi place să călătoresc în țări îndepărtate și în special îmi place să gătesc. Îmi place să merg la teatru și să cutreier munții împreună cu soțul meu. Cred că orice este posibil și am convingerea că soluția tuturor problemelor este curajul. Sună ca o poveste, nu-i așa? Aproape că uitam, îmi plac și poveștile foarte mult.

Cel mai puternic Hand Blender fara fir din lume



HR1378



HR1368



HR1372



HR1366

PHILIPS

Blenderul de mână, instrumentul esențial în bucătărie

Oricine are un blender este familiarizat cu avantajele pe care le aduce acesta în bucătărie. Am primit primul blender din viața mea ca și cadou de nuntă și știam încă de pe atunci că îmi va fi de mare ajutor în bucătărie. O gospodărie de tineri se luptă adesea cu lipsa de spațiu și cu lipsa „finanțelor”, iar blenderul este modest la ambele capitole. Albușurile de ou bătute sau omogenizarea drojdiei pentru o plăcintă, pregătirea sosului pesto cu busuioc sau a sosului guacamole cu avocado și în special prepararea supelor-cremă, puteam să mă dedic acestor activități de bază în bucătărie, chiar și după ce mi-am luat „la revedere” de la bucătăria mamei.

Recunosc că nu am fost conștientă de cât de des utilizez blenderul. Când unul dintre cititorii mei mi-a scris într-o scrisoare că nu poate prepara rețetele mele de băuturi sau supe, pentru că nu are blender, mi-am dat seama că sunt dependentă de el. Adică se poate găti și fără blender?! Blenderul de mână a devenit o parte integrantă a gospodăriei mele. E adevărat, unele ingrediente pot fi tocate și pe fundul de lemn, dar cu un blender manual este mai ușor și mai rapid. Blenderul este pur și simplu întotdeauna la îndemână...

Pe parcursul anilor, deși mi-am echipat bucătăria cu un mixer mare și cu un robot de bucătărie, inevitabil mă întorc la blenderul de mână. Pur și simplu mi se potrivește. Îmi dau seama de consistență mai ușor. Mă cam lupt cu el atunci când fac supele-cremă, pentru că se lipește de fundul vasului și trebuie să îl introduc în compoziție din nou. Iar blenderul toarce fericit. Luptăm amândoi pentru aceeași cauză și asta ne transformă în cei mai buni prieteni.

Cu toate acestea, există un aspect pe care l-aș îmbunătăți, dacă aș putea, la blenderul de mână: să pot să îi „scot sonorul”! Din cauza cantităților introduse în recipient și pentru că viteza de rotație este foarte mare (pentru a putea zdrobi cuburile de gheață), este destul de zgomotos. Așa cum sunt și eu, de altfel, când mă apuc să cânt în timp ce gătesc. Soțul meu Michael și uneori chiar și vecinii au de suferit. Ori de câte ori vreau să gătesc dimineața devreme sau seara târziu, încalc fără să clipesc regulile cu privire la păstrarea liniștii pe timpul nopții. Cu toate acestea, până și lui Michael îi place să folosească blenderul în experimentele lui, când îi mai las bucătăria pe mână. Când vrei să te joci în bucătărie, blenderul de mână este instrumentul esențial!

Lenka Požárová

Funcții, forme, culori și materiale diverse

Blenderul de mână este de un real ajutor și are dimensiuni reduse. Ocupă puțin spațiu și poate fi utilizat intensiv. Precum atleții care participă la decatlon, poate toca, măcina, presa, bate și amesteca.

În funcție de design, puteți achiziționa un blender de mână care:

- Doar amestecă sau vă pune la dispoziție o combinație de funcții – amestecare și tocare, de exemplu, sau întreaga gamă de funcții, inclusiv un tocător și un tel,
- Este prevăzut cu un ax din plastic sau din metal (cele metalice rezistă la temperaturi înalte și la acțiuni unor alimente colorate, cum ar fi sfecla roșie, spanacul, dovleacul etc.),
- Are una sau mai multe viteze, precum și o opțiune de schimbare a vitezei, pe etape sau cu viteză continuă. Selectarea vitezei este importantă pentru procesarea optimă a alimentelor.
- Este prevăzut cu o opțiune de oprire de siguranță, care oprește funcționarea aparatului la temperaturi înalte, protejând astfel motorul. Este important să lăsați blenderul să se răcească înainte de a-l utiliza din nou.

Toate accesoriile pot sta în picioare sau pot fi depozitate pe rafturi, pentru a le avea la îndemână. Puteți de asemenea să utilizați și suportul de perete.

Sistemul cu două cuțite (cuțitul orizontal și cuțitul vertical, de dimensiuni mai reduse) "cu dublă acțiune" vă permite să vă terminați treaba mai repede și cu mai multă meticulozitate.

Blenderele de mână fac obiectul unor inovații și îmbunătățiri permanente, cum ar fi de exemplu cuțitele pentru zdrobirea cuburilor de gheață, mărirea randamentului pentru procesele mai laborioase, mâner ergonomic care asigură o mai bună stabilitate în timp ce îl țineți în mână, versiuni cu baterii, fără fir, care vă asigură libertatea totală de mișcare etc.

Atunci când selectăm un produs electrocasnic, trebuie să ne gândim în primul rând la ce vrem să utilizăm produsul respectiv. Acest factor poate influența semnificativ procesul de selecție. În primul rând trebuie să ne gândim dacă avem nevoie doar de un mixer, dacă funcția de tocare sau cea pentru omogenizarea cremelor sau a albușurilor de ou ne ajută cu ceva etc. Dacă ne-am format o idee cu privire la utilitatea produsului, putem apoi să continuăm selecția dintre diverse modele, în funcție de design, material și putere.



Cum funcționează?

Cu **mixerul** puteți amesteca lichide (supe, cocteiluri, sosuri) și să transformați alimentele moi în piure (banane, căpșuni). Introduceți ingredientele care urmează să fie amestecate într-un recipient înalt și introduceți mixerul în vas. Capul de amestecare poate să se blocheze pe fundul recipientului, în funcție de viteza selectată, de aceea este bine să țineți blenderul bine în mână și să îl mișcați de jos în sus.



Recipient pentru tocare

Recipientul pentru tocare este prevăzut cu lame care se rotesc la viteza selectată și care toacă sau zdrobesc conținutul. În acesta se pot toca alimente precum ceapa, nucile, ciocolata, condimentele sau brânza. Totuși, trebuie să acordați atenție rotațiilor, deoarece la viteze prea mari alimentele vor fi transformate în piure. Carnea poate fi de asemenea tocată la viteze reduse, fără a fi nevoie să utilizați o mașină de tocat. Dispozitivul de tocat este excelent pentru prepararea produselor tartinabile. Dacă introduceți cuburi de gheață în recipientul pentru tocat, veți obține gheață zdrobită (valabil numai pentru modelele specificate, care au această funcție de zdrobire a gheții). Puteți să preparați piureuri din fructe, asemănătoare la textură cu înghețata, din fructe congelate. Puteți să alegeți un recipient mai mare sau unul mai mic, în funcție de cantitatea de ingrediente.



Cuțit pentru zdrobit gheață

Cu ajutorul **telului** puteți să bateți albușuri de ouă sau frișcă, dar puteți de asemenea să omogenizați aluaturi subțiri, creme și sosuri. Dacă, atunci când gătiți, crema dv. a făcut cocloașe, soluția poate fi utilizarea telului la viteză maximă. De obicei, telul nu doar bate conținutul până la omogenizare, ci are drept efect creșterea volumului conținutului și chiar transformarea acestuia în spumă. Chiar și produsele care sunt greu solubile în lichide reci (de exemplu cacao sau zer, în lapte rece) pot fi ușor procesate cu ajutorul telului.

Ce NU trebuie să faceți?

Atunci când utilizați blenderul de mână, vă veți da seama că o cantitate mică de produs este la fel de greu de procesat ca și o cantitate mare. Asigurați-vă întotdeauna că dispozitivul este scos din priză atunci când atingeți lamele cuțitelor cu mâna. Ingredientele solide, cum ar fi parmezanul, trebuie să fie tăiate în bucăți mai mici înainte de a fi introduse în recipientul pentru tocat. Procedați la fel cu alimentele lipicioase, cum ar fi smochinele.



Tel

Știați că blenderul de mână Philips

- A fost fabricat în anul 1962, iar de atunci a cunoscut o dezvoltare impresionantă?
- Este unul dintre cele mai bine vândute blendere din toată Europa?
- Multe dintre modele au drept caracteristici puterea mare (până la 700 W), cuțite cu „dublă acțiune” și design de ultimă oră?



Cuțit cu dublă acțiune



Deliciu cu vinete acoperit cu smântână!

4 porții

Pregătire 10 min.

+ preparare 30 min.

2 vinete mari (300 g fiecare)

600 g roșii bine coapte

200 g smântână

6 căței mari de usturoi

O bucată de ghimbir proaspăt,

cât o alună

½ linguriță de chili măcinat

sare

ulei de măsline

o mână de frunze proaspete de

busuioc, potrivit de mari

Tăiați vinetele în cubulețe. Folosiți o oală cu fundul cât mai gros pentru a încinge 4 linguri de ulei de măsline, în care adăugați vinetele. Adăugați sare și fierbeți la foc mic, cu capac, timp de aproximativ 4 minute, amestecând din când în când.

Între timp, tăiați jumătate din cantitatea de roșii în cubulețe de aproximativ aceeași mărime ca și cele de vinete, apoi tocați restul de roșii în vasul pentru tocat al blenderului împreună cu patru căței de usturoi curățați.

Adăugați piureul de roșii și cubulețele de roșii peste vinete. Fierbeți la foc mic, cu capac, timp de 20 minute, fără să amestecați.

La sfârșit, adăugați chili și ceilalți doi căței de usturoi, zdrobiți. Gustați și adăugați sare, dacă este nevoie. Serviți rece, amestecând cu puțină smântână și câteva frunze proaspete de busuioc, mai mari sau mai mici, după dorință.

Truc: De obicei, înainte de a le prepara, presar puțină sare peste vinete, pentru a-și lăsa zeama. Însă în vizita pe care am făcut-o în Provence, am descoperit că nu e neapărat necesar. În special dacă doriți să fierbeți vinetele la foc mic, zeama acestora este binevenită.



Bucățele de broccoli garnisite cu nuci

4 porții
Preparare 15 min.

300 g broccoli
200 g cușcuș
200 ml apă
100 g nuci
60 g parmezan
½ linguriță de scorțișoară
Ulei de măsline
sare

Fierbeți broccoli la aburi timp de 5 minute. Turnați 200 ml de apă fierbinte peste cușcuș și amestecați cu scorțișoara, cu un vârf de cuțit de sare și cu 2 linguri de ulei de măsline. Acoperiți cu un capac și lăsați să stea timp de 5 minute.

Introduceți broccoli gătit într-un castron cu apă rece, pentru a opri procesul de preparare și pentru ca broccoli să capete o culoare frumoasă, verde intens. Desfaceți câteva broccoli și puneți-le deoparte. Tocați restul de broccoli, împreună cu nucile și parmezanul, în vasul pentru tocat al blenderului.

Utilizați o furculiță pentru a aera cușcușul și amestecați-l cu broccoli tocat în blender.

Adăugați restul de broccoli tocat în bucăți mari. Gustați și adăugați sare și ulei de măsline, dacă este nevoie. Amestecați și serviți.

Truc: Persoanele alergice la nuci pot să le înlocuiască cu semințe de dovleac. Pentru un gust mai interesant, înlocuiți nucile cu semințe de pin prăjite.



Merișor cu cimbru merge de minune cu brânză

4 porții
preparare 10 min.

200 ml apă
120 g fructe uscate de merișor
2 linguri de oțet balsamic roșu
1 lingură de cimbru proaspăt,
mărunțit
2 bucăți de brânză, de tip
Camembert

Turnați apă peste fructele de merișor și preparați-le într-o cratiță cu capac, la foc mic, timp de aproximativ 8 minute sau până la evaporarea apei. Merișoarele sunt suculente și nu se lipesc de fundul cratiței.

Puneți deoparte o lingură de merișoare și introduceți restul în vasul de tocat, cu oțet balsamic și apă. Tocați totul cât mai fin.

Adăugați cimbrul și restul de merișoare și amestecați.

Serviți ca aperitiv, cu felii de brânză.

Truc: Amestecul de merișoare se poate lăsa în frigider peste noapte, deoarece astfel va deveni mai dens.



Tartar de ton rețetă "furată" din Italia

4 porții
Preparare 15 min.
+ marinat 2 ore

400 g ton proaspăt (nu decongelat!)
100 ml suc de lămâie
1 ceapă roșie medie
4 linguri capere
O mână de frunze de rucola, pentru decorare
Piper proaspăt măcinat
sare
ulei de măsline

Tocați tonul împreună cu ceapa, folosind vasul pentru tocat la viteza cea mai redusă. Este important ca amestecul să nu se facă piure, ci să rămână doar mici bucăți de ton.

Turnați conținutul într-un castron și amestecați cu suc de lămâie, patru linguri de ulei, 1-2 linguri de sare și lăsați la marinat în frigider timp de cel puțin 3 ore.

Adăugați caperele la tartarul de ton, așezați pe farfurie și stropiți-le cu ulei. Adăugați piper proaspăt măcinat și decorați cu rucola.

Povestea din spatele rețetei: Nu îmi place în mod deosebit carnea crudă sau peștele crud, dar mai demult s-a întâmplat să ne prindă ploaia și să intrăm într-un restaurant din Cartierul Roman. Specialitatea casei era peștele și am decis să încerc tartarul de ton. Gustul deosebit mi-a rămas întipărit în minte pentru mult timp... Când m-am întors acasă am încercat imediat să reproduc rețeta...



Salată cu crutoane și gust incredibil!

4 porții
preparare 20 min.

500 g salată verde (2 salate)
1 conserva mare de porumb
2 specialități ciabatta
8 linguri de parmezan proaspăt
dat pe răzătoare
4 linguri de ulei de măsline

sos:
8 linguri de ulei de măsline
8 linguri de sos Worcester
8 linguri de suc de lămâie
1 ceapă mică (de preferință
eșalot)
sare și piper

Tăiați specialitățile ciabatta în cubulețe și stropiți-le cu ulei de măsline. Așezați-le într-o tavă de copt tapetată cu pergament și coaceți în cuptor timp de 5 minute la 200°C, cu funcția grill activată. Întoarceți cubulețele, amestecați-le și prăjiți-le până devin aurii, timp de încă 3 minute.

Tăiați ceapa și amestecați cu restul ingredientelor, utilizând blenderul pentru a prepara sosul.

Rupeți frunzele de salată cu mâna și amestecați-le cu sosul. Adăugați boabele de porumb și crutoanele. Amestecați ușor, adăugați parmezan și serviți.

Truc: Salatele au dimensiuni diferite și este posibil să obțineți un rezultat diferit, așa cum mi s-a întâmplat și mie. De aceea, în rețetele mele voi indica întotdeauna cantitățile de salată în grame, lucru care poate părea ciudat la început. Orice magazin are un cântar, cu ajutorul căruia puteți verifica greutatea salatei, putând astfel stabili cu ușurință dacă aveți nevoie de o singură salată sau de mai multe.



Salată aisberg cu sos de iaurt

4 porții
preparare 15 min.

500 g salată aisberg (1-2 salate)
100 g salată lollo rosso
4 linguri de migdale tăiate
feliuțe
O cană de creson

sos:
1 iaurt simplu (150 g)
80 g brânză cu mușci
3 lingurițe de miere
O bucată de ghimbir proaspăt,
cât o alună

Tocați salata iceberg în fâșii și apoi transversal în pătrate. Rupeți cu mâna salata lollo rosso în bucăți.

Amestecați brânza cu mușci, sfărâmată în prealabil, cu iaurtul, ghimbirul (zdrobit în presa pentru usturoi) și mierea, folosind blenderul, până când acestea de transformă într-un sos omogen.

Tăiați cresonul cu foarfecele, prăjiți feliuțele de migdale (fără ulei) într-o tigaie. Amestecați ușor sosul cu ambele sortimente de salată și așezați în boluri. Presărați cu feliuțe de migdale și creson.

Truc: Salatele pot fi servite cu pâine proaspătă, cu felii de pâine prăjită cu unt sau cu pesto, sau cu baghete crocante cu usturoi, unse cu o cremă tartinabilă, preparată din coajă de lămâie și ulei de măsline.



Salată de cocos cu un gust deosebit

4 porții
preparare 15 min.

200 g miez de nucă cocos
proaspătă (o nucă de cocos
mică)

2 portocale mari
O mână de frunze de coriandru
4 frunze proaspete de mentă
O bucată de ardei iute, pentru
gust
2 căței de usturoi
sare

Curățați portocalele de coajă și tăiați-le felii, îndepărtând pielea. Nu aruncați sucul de portocale care se scurge în urma acestei operațiuni. Tăiați bucățile de portocale în cubulețe.

Scoateți miezul din nucă de cocos spartă și tăiați-l în bucăți mai mici, dacă este nevoie, apoi introduceți în recipientul pentru tocat. Adăugați ardeiul iute, condimentele și tocați totul.

Adăugați sucul de portocale, sarea și la sfârșit amestecați ușor cu bucățile de portocale.

Serviți rece.

Povestea din spatele rețetei: Michal a spart nucă de cocos cu ciocanul pe balcon și, pentru că arăta atât de bine (nucă de cocos, bineînțeles), nu am putut să rezist și am făcut câteva fotografii înainte de a prepara rețeta. Michal s-a prăbușit pe canapea ca să tragă un pui de somn. Diafragma aparatului meu de fotografiat, din cele vechi, scoate un sunet ascuțit de fiecare dată când fac câte o fotografie, care îl deranja, însă în cele din urmă a ațipit. După ceva vreme, sunetul aparatului era însoțit de un alt zgomot, sforăitul lui Michal...



Norișori de mozzarella pe un pat de rucola

4 porții
preparare 5 min.

400 g mozzarella (de preferință bulgărași)
50 g parmezan
25 g rucola
4 linguri de ulei de măsline
sare

Introduceți parmezanul tăiat în bucățele, rucola, uleiul de măsline și ½ de lingură de sare în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați mărunt.

Adăugați bulgărașii de mozzarella scurși de apă sau bucățile de mozzarella de mărime potrivită.

Înglobați-le ușor în amestecul de rucola și serviți.

Povestea din spatele rețetei: Radka, fotograful meu, urma să nască peste câteva zile și m-am încumetat să fac fotografiile de una singură, pentru câteva dintre rețetele noi. Când m-am dus la magazin ca să cumpăr surse luminoase speciale, vânzătorul mi-a arătat cum trebuie să montez una dintre piesele metalice în cealaltă, recomandându-mi să le plesc acasă, pentru ca acestea să nu se frece între ele. A rămas puțin uimit când i-am spus că singura pilă pe care o am în casă este o pilă pentru unghii și că nu sunt sigură dacă ar fi potrivită pentru o astfel de operațiune...



La pescuit de Crăciun o poveste cu final fericit

4 porții
preparare 15 min.

800 ml apă
400 g somon, fără piele și fără
oase
400 g broccoli
nușoară
sare
ulei de măsline (de preferință cu
gust de lămâie)

Tocați somonul și broccoli în bucăți mici, turnați apa peste somon și broccoli (nu contează dacă sunt complet acoperite de apă), adăugați sare și fierbeți într-o oală cu capac timp de 10 minute.

Puneți deoparte câteva bucăți de somon și broccoli, le veți folosi mai târziu pentru decor. Adăugați sare și nușoară la restul ingredientelor și amestecați-le în blender.

Turnați în boluri, decorați cu bucăți de somon și broccoli și stropiți cu ulei de măsline.

Povestea din spatele rețetei: Anul trecut nu am mai plecat să spionăm, cum facem de obicei și în sfârșit ne-am petrecut sărbătorile acasă. Am profitat de timpul câștigat pentru a experimenta în bucătărie și am creat această supă de pește în Ajunul Crăciunului...



Elixirul vieții vă va da putere

4 porții
preparare 15 min.

1 l apă
600 g dovleac, fără coajă sau
semințe
250 g cartofi curățați de coajă
200 ml smântână
1 ceapă franțuzească (eșalot)
1 linguriță de ghimbir măcinat
½ linguriță de scorțișoară
½ linguriță de chili
sare

Tăiați dovleacul, cartofii și ceapa franțuzească în bucăți, adăugați apa și condimentele (lăsați deoparte 2-3 vârfuri de cuțit pentru decor), sarea și fierbeți într-o oală cu capac timp de 10 minute, până se înmoaie.

Amestecați totul cu jumătate din cantitatea de smântână până se omogenizează și adăugați sare după gust. Turnați în boluri, punând în fiecare și o cantitate mică de smântână. Presărați cu condimentele care v-au rămas și amestecați ușor, de câteva ori, cu coada unei linguri.

Truc: Supa poate fi servită și decorată cu semințe de dovleac prăjite.

Povestea din spatele rețetei: Gustul de dovleac al aceste supe era foarte puternic. Îmi amintesc că am gustat mai demult o supă de dovleac într-un restaurant din Paris, era absolut delicioasă și nu avea deloc gust de dovleac, chiar dacă sunt 100% sigură că acesta era principalul ingredient. Așa că am continuat să experimentez și în cele din urmă miracolul s-a produs. Cremos, delicios, deosebit...



Supă-cremă cu brânză și ciuperci „chamignon” pentru campioni mici și mari

4 porții
preparare 15 min.

400 ml supă de legume gata
preparată
400 ml lapte
300 g tulpini de țelină, curățate
100 g brânză galbenă
4 ciuperci „champignon” mici
(aprox. 60 g)
sare
pătrunjel pentru decor

Fierbeți țelina tocată împreună cu supa de legume și cu puțină sare timp de aproximativ 5 minute, până când țelina se înmoaie.

Adăugați brânza tăiată și laptele și fierbeți încă 2 minute, până ce brânza se topește.

Amestecați în blender și turnați supa în boluri. Decorați cu bucățele de ciuperci și cu pătrunjel.

Povestea din spatele rețetei: În versiunea anterioară se formaseră cocoloașe de brânză, așa că m-am gândit să modific cantitățile. Însă Michael a dibuit bucata de brânză din frigider, chiar dacă am încercat – degeaba – să o ascund cât mai bine. Așa că a trebuit să folosesc alt sortiment de brânză, care s-a potrivit cu rețeta.



Vară indiană nimeni nu îi poate rezista

4 porții
Preparare 20 min.

1 l de supă de legume, gata preparată
400 g conopidă
320 g morcovi curățați
100 g brânză moale de capră
2 felii de unt
1 lingură de somnișor uscat
1 linguriță de semințe de chimen-dulce (nu e neapărat necesar)
sare

Căliți morcovii tăiați în felii și conopida în unt. Adăugați supa de legume, somnișorul și sarea și fierbeți timp de 10-15 minute, până se înmoaie.

Introduceți în blender și amestecați până se omogenizează, turnați în boluri și adăugați brânza sfărâmată la fiecare porție. Se poate adăuga un vârf de cuțit de semințe de chimen-dulce, pentru decor.

Truc: Amestecurile de condiment pe bază de semințe de chimen-dulce sunt specific bucătăriei indiene. Semințele au un gust plăcut, care amintește de mac, ceapă și piper.

Povestea din spatele rețetei: Michael a ajuns acasă înfometat, după un meci de tenis și mi-a cerut să îi gătesc ceva cu carne. Nu prea aveam nimic prin congelator care să se potrivească. După ce am aruncat-o mi-am dat seama imediat că avea nevoie de o supă-cremă hrănitoare și ușor de făcut. Aveam prin frigider niște conopidă, morcovi, pătrunjel, țelină și sfeclă. La început am vrut să le folosesc pe toate, dar în cele din urmă am redus numărul de culori și am preferat o abordare mai ...sobră. Conopida și morcovul combinate aveau culoarea și gustul căutat. Și am avut dreptate, am fost satisfăcută de rezultat imediat ce am gustat puțin din ea. Supa aceasta a fost de ajuns pentru a-l sătura pe Michael, iar în tot apartamentul nu se auzea altceva decât plescăitul lui...



Supă „Era glaciară” cu avocado picant

4 porții
preparare 30 min. + răcire

2 kg roșii
2 linguri de zahăr brun
1 linguriță de sare
1 foaie de dafin

Pentru decor:
1 avocado bine copt
1 ceapă roșie mică
Sucul de la o lămâie lime
piper măcinat

Tăiați roșiile în bucăți și amestecați cu sarea și zahărul brun, apoi puneți amestecul într-o tigaie cu foaia de dafin. Fierbeți la foc mic, într-o oală cu capac, timp de 30 minute.

Amestecați conținutul în oală sau într-un recipient adânc cu ajutorul blenderului și apoi treceți totul printr-o sită. Lăsați la rece în frigider timp de cel puțin 3 ore sau peste noapte.

Tăiați avocado în jumătate, curățați-l de coajă și tăiați-l în cubulețe. Amestecați cu suc de lămâie, cu piperul măcinat și cu ceapa tăiată.

Adăugați restul de suc de lămâie la supă și turnați în căni (o alternativă excelentă pentru boluri sau farfurii de supă). Adăugați o lingură din amestecul cu avocado la fiecare porție.

Povestea din spatele rețetei: Puteți prepara această supă deosebită cu roșii și iarna, dar și vara, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, de sezon și de cât chef de gătit aveți. Conservele de roșii conțin roșii bine coapte și curățate de coajă și de multe ori salvează situația. Dacă folosiți roșii proaspete, veți avea nevoie de ceva mai mult timp, însă rezultatul miraculos este cu totul pe măsura așteptărilor...



Supă-cremă de cartofi cu praz și busuioc

4 porții
preparare 15 min.

800 ml supă de legume, gata
preparată, ușoară
450 g cartofi curățați de coajă
150 g praz (tulpina albă)
O felie de unt
sare
8 frunze de busuioc pentru
decor

Tăiați cartofii în cubulețe și introduceți-i împreună cu prazul într-o oală. Adăugați supa de legume, untul și aduceți la punctul de fierbere. Adăugați sare, acoperiți cu un capac și fierbeți la foc mic timp de 10 minute, până când se înmoaie.

Adăugați jumătate din frunzele de busuioc și amestecați cu blenderul până când se transformă într-o cremă. Turnați în boluri, decorați cu restul de frunze de busuioc și serviți imediat.

Truc: O supă-cremă excelentă pe timp de iarnă, pentru oricine vrea să se delecteze cu o supă-cremă consistentă, chiar și fără lapte. Nu e nevoie să îngroșați supa cu făină. Supa-cremă de legume este „în tendințe”!



Deliciu cu piper galben poate crea dependență!

4 porții
preparare 15 min.

800 ml apă
400 g piper galben (2 bucăți mari)
240 g păstârnac curățat (vezi trucul de mai jos)
2 bucăți de piept de pui sare
ulei de măsline
cimbru pentru decor

Căliți piperul tăiat în bucăți și păstârnacul în ulei de măsline. Adăugați apă, sare și fierbeți cu capac timp de 10 minute, până se înmoaie.

Presărați bucățile de piept de pui cu sare, ungeți-le cu ulei și prăjiți-le pe ambele părți. Tăiați bucățile de piept de pui în fâșii subțiri.

Amestecați supa în blender până se transformă în piure, turnați în boluri și puneți fâșii de piept de pui în fiecare bol. Decorați cu cimbru.

Truc: Forma păstârnacului amintește puțin de napi, iar gustul seamănă cu cel al morcovilor. Rădăcina este de culoare alb-gălbuie și este diferită de pătrunjel datorită gustului mai dulceag și a rădăcinilor mai robuste.

Povestea din spatele rețetei: Uneori în bucătărie se petrec adevărate miracole. Puneți în oală ingrediente obișnuite, adăugați apă creați gusturi deosebite. Această supă cu piept de pui este și pe gustul domnilor...



Supă-cremă cu chimen-dulce pufoasă

4 porții
preparare 25 min.

1.2 l supă de legume gata
preparată, ușoară
400 g tulpini de chimen-dulce ,
curățate
250 g praz
2 felii de unt
ulei de măsline
sare

Tăiați prazul în rondele, tăiați chimen-dulce ul și ceapa cât mai fin. Lăsați deoparte câteva frunze verzi de chimen-dulce pentru decor.

Încălziți patru linguri de ulei de măsline cu untul și căliți legumele timp de aproximativ 3 minute.

Adăugați supa de legume, sare și fierbeți la foc mic într-o oală cu capac timp de 20 minute.

Amestecați cu blenderul până când se omogenizează și are consistența unei creme, iar dacă este necesar adăugați puțină apă pentru a obține consistența dorită. Turnați în boluri și decorați cu frunze de chimen-dulce .



Supă de porumb decorată multicolor

4 porții
preparare 10 min.

500 g porumb congelat
500 ml apă
100 ml smântână
½ linguriță de condimente à la
Provence
sare
pentru decor:
un sfert de ardei roșu
½ ceapă verde
30 g porumb decongelat

Turnați apă peste porumb (cu excepția celui folosit pentru decor), adăugați condimentele à la Provence și aduceți amestecul la fierbere.

Tăiați ardeiul în cubulețe și tăiați ceapa verde în rondele. Turnați apă fierbinte peste restul de boabe de porumb și lăsați să se decongeleze. Scurgeți de apă.

Cu ajutorul blenderului, transformați supa, la care ați adăugat smântâna și puțină sare, într-o cremă omogenă. Adăugați sare după gust.

Puneți în farfurii și decorați fiecare porție cu ardei tăiat cubulețe, ceapă și porumb.

Povestea din spatele rețetei: Într-una din serile în care eram prinsă cu maratonele mele fotografice, i-am arătat lui Michael, care abia se întorsese acasă, pozele cu „creațiile” mele, una după alta. Arătau excepțional, iar gustul era pe măsură. Comentariul lui a fost că i-a luat locul câinelui nostru Wifi, care ne ajută de obicei să scăpăm de ce mai rămâne prin frigider...



Supă „lac de coriandru” cu spirit veșnic verde

4 porții preparare
20 min.

300 g spanac
300 g cartofi, curățați de coajă
2 mâini de coriandru proaspăt
1 linguriță de curry
sare
iaurt cremos sau smântână

Tăiați cartofii și puneți-i în oală, adăugați apă și aduceți la fierbere. Adăugați sare și fierbeți timp de 10 minute. Adăugați spanacul și fierbeți pentru încă 5 minute. Nu amestecați spanacul, lăsați-l să stea la suprafața apei, astfel va fierbe la abur, este suficient.

Amestecați supa cu ajutorul blenderului, fie în oală, fie într-un recipient înalt, până când are consistența unei creme. Adăugați coriandrul, condimentele și amestecați din nou cu blenderul. Adăugați sare după gust.

Când serviți, adăugați o lingură de iaurt sau de smântână, amestecând ușor și presărați câteva frunze de coriandru pe deasupra, pentru decor.

Truc: În unele rețete menționez la ingredientele apa și nu supa gata preparată. Nu este o greșeală. În unele cazuri supa gata preparată poate afecta gustul anumitor ingrediente și ar fi păcat.



Cocktail de „scoici de mare” din Marea Mediterană

4 porții
preparare 15 min.

400 g paste „scoici”
400 g roșii
120 g țelină
100 g cartofi curățați de coajă (1
cartof mai mic)
50 g măsline fără sămburi
1 ceapă medie
4 linguri nuci
sare
ulei de măsline
frunze de pătrunjel pentru decor

Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.

Introduceți țelina, morcovii, roșiile și ceapa în vasul pentru tocat al blenderului și tocați până când conținutul are consistența unui sos.

Adăugați puțin ulei și sare. Amestecați sosul cu pastele scurse de apă.

Puneți pastele pe farfurii, presărați felii de măsline, nuci tăiate mărunț și decorați cu frunze de pătrunjel.

Truc: Nu vă îngrijorați dacă ingredientele nu trebuie să fie gătite pe foc. Consistența puțin crocantă astfel obținută se potrivește acestui tip de sos. Totuși, dacă doriți, puteți găti pe foc acest sos, după ce l-ați amestecat cu blenderul.



Festin cu somon îl poți mânca și din priviri

4 porții
preparare 15 min.

2 fileuri de somon (de preferință
fără piele sau oase)
500 g fasole verde
sare
sos:
400 g castraveți
4 linguri de iaurt cremos, cu
consistență mai densă
2 linguri de muștar de Dijon
sare

Adăugați sare fileurilor de somon și introduceți-le într-o tavă de copt, acoperită cu folie de aluminiu. Coaceți-le în cuptor timp de 15 minute la 200°C (220°C în cuptoare cu curent de aer cald).

Fierbeți la abur fasolea verde, timp de 3-5 minute.

Introduceți castraveții tăiați cubulețe în vasul pentru tocat al blenderului și tocați-i. Scurgeți o parte din zeamă. Adăugați muștar, o lingură de sare, iaurt și amestecați totul din nou pentru omogenizare.

Turnați acest sos pe farfurii, așezați fileurile peste sos și serviți cu fasole verde.

Povestea din spatele rețetei: Am preparat această rețetă și, cum mă pregăteam să fac fotografiile, am pus deoparte câteva păstăi de fasole verde, pentru că vroiam să le aranjez pe farfurie în funcție de cum arătau prin obiectivul aparatului. Însă când m-am întors, fasolea verde dispăruse, iar Michael avea gura plină. Explicația lui a fost că stăteau acolo, părăsite... Din fericire, aranjaseam majoritatea păstăilor pe farfurii, dar în acel moment mi-a venit să îl mănânc...



Burgeri din carne de curcan cu castane

gustoși și succulenți

4 porții
preparare 30 min.

800 g cartofi
500 g piept de curcan
400 g țelină (rădăcini curățate)
200 g castane comestibile, fierte
și curățate de coajă
100 g bacon
sare
piper
ulei de măsline
frunze de salată pentru decor

Tocați țelina, carnea, baconul și castanele (se poate și separat) în vasul pentru tocat al blenderului. Este bine să folosiți viteze mai mici la început și să măriți viteza doar dacă este necesar.

Adăugați sare și piper, iar dacă amestecul este prea uscat, adăugați o lingură de apă. Formați burgerii și prăjiți-i pe ambele părți în ulei de măsline, la foc mic.

Serviți cu cartofi natur sau cu piure de cartofi și cu salată.

Truc: Încercați să adăugați în această compoziție o pară mică, curățată de coajă și dată pe răzătoare. Amestecul poate fi copt și în cuptor, într-o tavă unsă cu ulei, după ce ați format un cilindru din compoziție.

Povestea din spatele rețetei: Sunt foarte aiurită și am uitat să adaug usturoi și condimente în compoziție. Plănuisem să adaug și pesmet și un ou, însă cum compoziția era maleabilă și fără ele, nu le-am mai adăugat. Toate aceste coincidențe au garantat rezultatul perfect - nu chiflele obișnuite, ci burgeri delicioși! Nici măcar Michael nu a ghicit delicioasele ingrediente...



Specialitate delicioasă cu dovleac

4 porții
preparare 30 min.

600 g dovleac curățat (de preferință sortimentul Hokaido)
400 g orz cu bobul mic
120 g cremă de brânză tartinabilă
1 ceapă franțuzească (eșalot)
O felie de unt
sare
ulei de măsline
2 linguri de cimbru curățat

Tocați dovleacul în bucățele mici și puneți-l într-o oală, adăugați apă și fierbeți pentru aproximativ 10-15 minute, până când se înmoaie.

Căliți ceapa franțuzească tăiată mărunt în puțin ulei, adăugați orzul și amestecați. Adăugați supa gata preparată și fierbeți într-o oală cu capac, la foc mic, timp de 20 minute.

Scurgeți dovleacul de apă și introduceți jumătate din cantitate, împreună cu crema de brânză, în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați mărunt. Amestecați piureul de dovleac cu orzul. Adăugați sare după gust și amestecați cu cimbrul și cu restul de cubulețe de dovleac. Serviți imediat.

Truc: Sortimentul de dovleac Hokaido este diferit prin aceea că nu trebuie curățat de coajă. Tot ce trebuie să faceți este să îi îndepărtați semințele. Coaja se înmoaie la gătit.

Povestea din spatele rețetei: Mi-am spus mai demult că trebuie să readuc în actualitate folosirea orzului, aproape uitat. Felul acesta de mâncare poate fi preparat fără probleme cu orez, însă orzul are un șarm aparte. Un șarm delicios, chiar...



Paste cu sparanghel și sos pesto cu nuci

4 porții
preparare 15 min.

1 kg sparanghel verde
400 g paste
100 g nuci
6 linguri de ulei de măsline
4 căței de usturoi
2 linguri de pătrunjel tocat
sare

Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.

Tăiați partea inferioară (cam o treime) a tulpinilor de sparanghel și utilizați-le într-o supă de exemplu. Tăiați sparanghelul care rămâne în bucăți cu lungimea de aproximativ 2-3 cm și fierbeți la aburi timp de 10-15 minute, până se înmoaie.

Introduceți nucile, usturoiul, pătrunjelul, uleiul de măsline și o lingură de sare în vasul pentru tocat al blenderului și tocați mărunț.

Amestecați pastele scurse de apă cu sosul pesto cu nuci și amestecați ușor și sparanghelul. Adăugați ulei de măsline după gust și puneți pe farfurii.

Truc: Acest fel de mâncare poate fi preparat și cu sparanghel alb, însă ar fi o bucurie doar pentru simțul vizual. Sparanghelul verde are avantajul că nu necesită curățare.



Pui cu măsline pe gustul tuturor

4 porții
preparare 10 min.
+ coacere 40 min.

800 g cartofi noi
4 bucăți de piept de pui
50 g măsline fără sămburi
40 g pâine prăjită, fără coajă
4 căței de usturoi
O mână de pătrunjel
ulei de măsline
chimion
sare

Presărați sare peste pieptul de pui și puneți-le într-o tavă de copt. Acoperiți tava cu folie de aluminiu și dați la cuptor timp de 25 minute la 200°C (220°C în cuptoare cu curent de aer cald).

Tăiați cartofii în bucăți și fierbeți-i în apă cu sare și chimion.

Introduceți pâinea prăjită (ruptă în bucățele mici), usturoiul, măslinele, pătrunjelul și 4 linguri de ulei de măsline în vasul pentru tocat al blenderului. Tăiați totul mărunt, la viteză medie.

Puneți acest amestec peste carnea care a fost dată la cuptor, în strat potrivit de gros, stropiți cu ulei și dați din nou la cuptor, fără capac, timp de 10-15 minute, până când amestecul de deasupra capătă o culoare aurie.

Serviți cu cartofi fierți.



Pește cu salată de chimen-dulce pentru zile de vară

4 porții
preparare 15 min.

4 fileuri de pește fără oase (de exemplu Pangasius Tilapor)
600 g roșii bine coapte
400 g de tulpini de chimen-dulce, curățate
50 g parmezan
o mână de rucola
jumătate de lămâie
sare
ulei de măsline

Prăjiți fileurile de pește sărate pe ambele părți în puțin ulei de măsline, până când devin aurii.

Tăiați roșiile felii. Introduceți chimenul-dulce și parmezanul tăiate în vasul pentru tocat al blenderului și tocați la viteză medie. Adăugați roșiile și chimenul dulce în bol și amestecați. Adăugați sare după gust. La sfârșit, adăugați ulei de măsline și rucola, fără să amestecați.

Puneți salata pe farfurii și serviți cu peștele prăjit stropit cu suc de lămâie.

Povestea din spatele rețetei: Din nou, am fost obligată să improvizez când am făcut fotografiile. Am folosit o perie specială pentru a stropi preparatul cu ulei, un bețișor cu vată pentru a șterge câteva picături rebele și oglinda de la o pudrieră nou-nouță, pentru că aveam nevoie de o oglindă mică, care să reflecte lumina lămpii din colț, și cum nu am găsit nicio altă oglindă prin casă...



Curcan auriu cu cremă de brânză Cheddar

4 porții
preparare 15 min.

800 g de cartofi
4 felii de piept de curcan
150 g brânză cheddar galbenă,
maturată
100 g de iaurt cremos alb
1 lingură de Muștar de Dijon
1 lingură de frunze de cimbru,
tocate
sare
piper
ulei de măsline

Tăiați cartofii spălați în opt, amestecați-i cu 4 linguri de ulei de măsline și așezați-i pe o tavă de copt, tapetată cu pergament. Adăugați sare și coaceți în cuptor timp de aproximativ 20 minute la 230°C (250°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald).

Ungeți pieptul de curcan cu ulei, adăugați sare și piper și căliți-l pe ambele părți, într-o tigaie.

Introduceți bucățelele de brânză tăiată, muștarul și iaurtul în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați până când consistența amestecului este tartinabilă și adăugați cimbru (păstrați câteva frunze pentru decor).

Acoperiți pieptul de curcan fierbinte cu această cremă de brânză Cheddar, presărați cu restul de cimbru și serviți cu cartofi copti.

Truc: Puteți să dați la cuptor feliile de curcan acoperite cu crema de brânză timp de aproximativ 5 minute.



Frigărui condimentate din pește cu miez picant

4 porții
preparare 20 min.
+ marinat 30 min.

4 fileuri de pangasius
300 g orez (încercați orezul roșu, pentru un aspect mai interesant)
100 ml suc de portocale, proaspăt preparat (dintr-o portocală mare)
4 linguri de ulei de măsline
1 lingură de coajă de portocală, dată pe răzătoare
2 căței de usturoi
O bucată de ardei iute
O mână (potrivită ca mărime) de coriandru proaspăt, sare

Fierbeți orezul conform instrucțiunilor. Orezul roșu fierbe mai greu, durează aproximativ 30 minute. Puneți deoparte orezul fiert și păstrați-l cald.

Introduceți coriandrul (inclusiv tulpinile, dar fără rădăcini), usturoiul, ardeiul iute, coaja de portocală, jumătate din suc de portocale, o lingură de sare și ulei în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați bine și amestecați cu restul de suc de portocale.

Tăiați fileurile în bucăți cu lățimea de 2 cm. Împăturiți bucățile și puneți-le pe frigărui.

Puneți frigăruiile într-o tigaie, acoperiți-le cu marinata și lăsați-le la rece în frigider timp de cel puțin 30 minute.

Acoperiți tigaia cu frigăruiile cu folie de aluminiu și dați la cuptor, care a fost încălzit în prealabil, timp de aproximativ 15 minute la 200°C (220°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald).

Serviți frigăruiile cu orez și stropiți-le cu sosul care s-a adunat în tigaie.



Quiche cu busuioc

4 porții
preparare 20 min.
+ coacere 45 min.

250 g făină fin cernută
150 g unt
3 linguri apă rece

umplutură:
900 g dovlecei
250 g brânză Ricotta
200 g brânză Emmenthal
1 ceapă mare
2 albușuri de ou
8 frunze mari de busuioc
sare
piper
ulei de măsline

Preparați aluatul și lăsați-l la rece timp de 30 minute. Prăjiți ceapa tăiată mărunt cu 4 linguri de ulei de măsline. Tăiați dovlecei în bucăți și fierbeți-i la abur până se înmoaie. Utilizați vasul pentru tocat al blenderului pentru a toca dovleceii până se transformă în piure, amestecați cu Ricotta și ceapa călită, adăugați sare și piper.

Puneți aluatul pe o suprafață pudrată cu făină și acoperiți-l cu folie pentru alimente (nu se va lipi de făcălețul pentru aluat). Rulați aluatul peste folia pentru alimente, formând un cerc, cu un diametru mai mare decât cel al unei tarte. Introduceți aluatul în forma de copt și formați marginile cu mâna.

Adăugați bucățele mici de brânză, busuioc rupt cu mâna și albușurile de ou bătute în compoziția cu dovlecei. Întindeți această compoziție pe aluat. Coaceți timp de aproximativ 45 minute la 180°C (160°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald), până când suprafața are o culoare aurie. Serviți cu salată.

Povestea din spatele rețetei: În acel week-end am fost singură acasă și m-am simțit extraordinar. Am dat muzica la maxim, am cântat (nu a țipat nimeni la mine) și am gătit. Am avut și pentru cine să gătesc. Prietena mea a venit în vizită și acesta a fost unul dintre felurile de mâncare servite.



Prăjitură marmorată cu compoziție crocantă te face să dansezi!

Aproximativ 15 bucăți
preparare 20 min.
+ coacere 10 min.

200 g alune
200 g făină cernută fin
160 g unt pentru ungerea
formelor
160 g zahăr

Introduceți alunele cu câteva bucățele de unt în vasul pentru tocat al blenderului și tăiați-le în bucăți potrivite ca mărime. Adăugați făină și zahăr și amestecați din nou, până când obțineți o pastă crocantă.

Ungeți formele cu unt, introduceți umplutura în forme apăsând ușor și neteziți suprafața. Nu umpleți formele complet, pentru a putea scoate prăjiturile cu ușurință. Coaceți timp de aproximativ 10 minute la 200°C (220°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald). Lăsați formele să se răcească, timp de aproximativ 5 minute. Scoateți prăjiturile din forme cu atenție și lăsați-le să se răcească pe o tavă.

Truc: Prăjiturile pot fi servite fie pudrate cu zahăr, fie acoperite cu un sos de ciocolată neagră topită.

Povestea din spatele rețetei: Inițial am folosit această compoziție pentru prăjituri marmorate ca glazură pentru felii de pere, care au fost apoi coapte în cuptor. E ne-maipomenită la gust! Însă într-o zi, cum îmi rămăsese niște compoziție, am dat-o la cuptor separat. Rezultatul a fost surprinzător. Nu numai că și-a păstrat consistența fără să fie nevoie să adaug ouă, dar gustul de alune este de-a dreptul încântător. Puteți modifica această rețetă după dorință.



Deliciu cu mac vă va înșenina ziua

4 porții
preparare 20 min.
+ răcire 2 ore

400 g morcovi curățați
400 ml lapte de cocos (1 cutie)
50 g zahăr
4 bucăți de condiment universal
(allspice)
1 lingură de semințe de mac,
nemăcinate

Tăiați morcovii rondele și fierbeți-i la abur timp de 15 minute.

Introduceți morcovii moi într-un recipient înalt și amestecați-i cu laptele de cocos, cu zahărul și cu condimentul universal allspice, după ce l-ați mărunțit într-un mojar.

Lăsați recipientul cu crema la rece timp de 2 ore.

Prăjiți ușor semințele de mac într-o tigaie, pentru a fi mai crocante. Adăugați semințele de mac la cremă și turnați compoziția în pahare joase. Serviți imediat.

Truc: Puteți să fierbeți morcovii și în apă, însă atunci când sunt preparați la abur păstrează mult mai multe vitamine. În cazul în care copiii dv. refuză să mănânce morcovi, încercați să pregătiți acest amestec colorat și atrăgător și vă garantez că îl vor termina imediat.



Clătite din hrișcă cu căpșuni și mentă

4 porții
preparare 25 min.

clătite:

150 ml chefir gros sau lapte

bătut

100 g făină de hrișcă, cernută fin
1 ou mare

½ linguriță de praf de copt

Un vârf de cuțit de sare

Ulei de floarea-soarelui

umplutură:

200 g căpșuni bine coapte

125 g cremă de brânză

25 g zahăr de struguri

Câteva frunze de mentă

Turnați chefirul într-un container înalt, adăugați oul și făina amestecată cu sare și cu praful de copt. Utilizați telul pentru a prepara un aluat mai gros și bine omogenizat.

Adăugați lapte dacă aluatul este prea gros (ou mai mare sau lapte mai subțire).

Încălziți pe foc o tigaie teflonată și ungeți cu puțin ulei. Turnați amestecul, formând câteva clătite mici și lăsați-le să se rumenească pe ambele părți.

Amestecați crema de brânză cu zahăr. Curățați căpșunile de tulpini și tăiați-le felii; tăiați căpșunile mai mari în bucățele mai mici. Tocați menta mărunt.

Acoperiți clătitele calde cu această cremă de brânză, decorați cu căpșuni și presărați cu mentă. Serviți imediat.

Truc: Încercați să utilizați mascarpone în loc de cremă de brânză și veți obține o compoziție mai cremoasă și mai consistentă.



Bulete de caise cu nuci Caju

Aproximativ 25 bucăți
preparare 20 minute

200 g caise uscate
100 g ciocolată albă
100 nuci Caju crude, nesărate
60 g ghimbir dulce, uscat

Turnați apă fierbinte peste caise și lăsați-le să stea timp de 5 minute. Scurgeți caisele și lăsați-le să se răcească.

Introduceți caisele, pătratele de ciocolată, nucile Caju și ghimbirul în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați mărunț până când obțineți o pastă groasă, lipicioasă.

Folosiți o linguriță pentru a lua compoziție din recipient și formați bulete cu mâna. Introduceți fiecare buletă într-o hârtie pentru prăjituri. Acestea pot fi păstrate într-o cutie de plastic timp de câteva zile.

Truc: Aceste bulete sunt o tratație excelentă și sănătoasă și pot fi și o idee insolită de cadou, dacă le înveliți în celofan. Încercați să înlocuiți ciocolata cu marțipan. Puteți cumpăra caise, nuci Caju și ghimbir de la orice magazin care vinde fructe uscate.



„Lacul auriu” cu brânză proaspătă

4 porții
preparare 15 min.
+ răcire 2 ore.

găluște:
125 g brânză proaspătă, cu
conținut scăzut de grăsime
125 ml frișcă
2 linguri de zahăr (normal sau
puđră)
1 linguriță de scorțișoară

Un vârf de cuțit de sare
Sos de caise:
700 g caise fără sămburi (de
preferință foarte coapte)
50 g zahăr

Tăiați caisele în bucățele, amestecați cu zahăr și fierbeți la foc mic într-o oală cu capac pentru aproximativ 10 minute. Dacă sunt destul de coapte și moi, nu va fi nevoie să adăugați apă.

În cazul în care caisele fierte nu s-au transformat în piure, utilizați blenderul. Adăugați zahăr după gust, însă țineți minte că sosul trebuie să fie ușor amărui, deoarece gustul va fi atenuat de găluștele dulci. Lăsați amestecul să se răcească în frigider.

Folosiți telul blenderului pentru a bate frișca până se întărește. Adăugați brânza, zahărul, scorțișoara, un vârf de cuțit de sare și bateți din nou. Introduceți în frigider.

După ce lăsați la rece 2 ore (puteți lăsa la rece și peste noapte), turnați sosul de caise pe farfurii și decorați cu găluștele de frișcă. Acestea pot fi formate foarte ușor cu ajutorul a două linguri.



Tartă „Crybaby” cu afine și cu un strop de lămâie

preparare 20 min.
+ răcire peste noapte

300 g biscuiți (de preferință integrali)
50 g migdale
120 g unt

Umplutură :
750 g brânză proaspătă
250 g lapte condensat dulce
150 g afine + afine pentru ornare
50 ml apă
30 g nucă de cocos dată pe răzătoare
2 linguri gelatină pudră
Coaja și sucul de la o lămâie

Introduceți biscuiții și migdalele în vasul pentru tocat al blenderului și tocați mărunț. Adăugați unt și repetați procesul. Puneți amestecul de biscuiți pe fundul unei tăvi de prăjituri cu diametrul de 24 cm (după ce ați aplicat pergamentul pentru copt) și formați marginile, folosind un pahar înalt, fără model. Coaceți timp de 8 minute la 180°C (160°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald). Lăsați să se răcească

Amestecați gelatina cu apa și cu sucul de lămâie și lăsați să se dizolve complet în apa fierbinte. Amestecați brânza, laptele condensat, nuca de cocos și coaja de lămâie. Amestecați gelatina dizolvată și turnați jumătate din umplutură în formă. Presărați afine peste umplutură și turnați restul de cremă deasupra. Lăsați să se răcească peste noapte. Ornați cu restul de afine înainte de a servi.

Povestea din spatele rețetei: În timp ce făceam fotografiile, Radka, fotograful meu, mi-a spus că această prăjitură îi amintește de rimelul unei fete, care s-a întins pe obraz din cauza lacrimilor. Și uite-așa mi-a venit numele: „prăjitură crybaby cu afine”...



Gustare cu smochine pentru cei mari și pentru cei mici

4 porții
preparare 10 min.
+ înmuiat 24 ore

350 ml apă
100 g smochine uscate
50 g mere uscate fără coajă
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de rom
2 iaurturi cremoase albe (300 g
în total)

Spălați bucățile de mere uscate și smochinele cu apă caldă. Tăiați smochinele și puneți-le într-un bol împreună cu merele și adăugați apă. Lăsați-le la rece peste noapte în frigider.

Amestecați toate ingredientele folosind blenderul, până la obținerea unei compoziții omogene. Amestecați cu sucul de lămâie și cu romul.

Puneți amestecul de fructe și iaurtul în boluri, în straturi și amestecați ușor, în cerc.

Truc: Dacă vă plac bucățelele de fructe mai mari, puteți să folosiți vasul pentru tocat al blenderului și să adăugați mai puțină apă în care ați înmuiat merele și smochinele. De asemenea, puteți prepara un piure fin amestecând mere uscate cu fructe de merișor uscate.



Înghețată cu scorțișoară „specialitatea eschimosului”

4 porții
preparare 5 min.
+ congelare peste noapte

400 ml lapte rece
2 banane mari, bine coapte
1 linguriță de scorțișoară sau de
cardamom

Puneți bananele curățate în frigider, pe o tavă. În ziua următoare, tăiați bananele în cuburi (dacă congelatorul dv. este setat la o temperatură foarte scăzută, lăsați-le să se dezghețe puțin) și introduceți-le în vasul pentru tocat al blenderului; tocați-le mărunt. Amestecați imediat cu laptele și cu scorțișoara.

Turnați înghețata densă astfel obținută în pahare (de preferință reci, ținute în frigider înainte) și serviți imediat.

Truc: Puteți înlocui laptele, complet sau parțial, cu frișcă răcită, astfel veți obține o înghețată și mai consistentă.

Povestea din spatele rețetei: Știu că nu s-a gândit nimeni să congeleze bananele, pentru că bananele sunt „de sezon” tot timpul. Totuși, să încercăm să fim ingenioși și să ne lărgim orizonturile. Pământul se va cutremura, veți ameți și veți gusta dintr-o bucățică de rai...



Migdale cu miere veți deveni dependent de ele

4 porții
preparare 10 min.

100 g migdale crude, nedecojite
60 g miere
4 linguri de apă
¼ linguriță de arome pentru
turtă-dulce
Un vârf mare de cuțit de sare

Puneți migdalele într-o tavă de copt și prăjiți-le în cuptor timp de 10 minute la 180°C (200°C pentru cuptoarele cu curent de aer cald).

Puneți migdalele prăjite în vasul pentru tocat al blenderului și mărunțiți-le timp de 30 secunde la viteză maximă. Adăugați mierea, apa și aromele și amestecați din nou până obțineți o cremă.

Puteți unge cu această cremă pâinea prăjită sau să o mâncați așa, simplă. Puteți adăuga și piure de mei sau de hrișcă, după gust.

Crema se va întări după ce o dați la rece (însă nu își va pierde gustul) și o puteți păstra în frigider pentru câteva zile.

Truc: Această cremă poate fi preparată dintr-un amestec de nuci (de exemplu alune de pădure, migdale, alune de pământ, nuci Caju) și arome (scorțișoară, ghimbir sau cuișoare), alternativ.



Mic-dejun într-o buletă plin de energie

30 bucăți
preparare 20 min.

200 g curmale moi, fără sâmburi
4 linguri de fulgi de ovăz
4 linguri de semințe de dovleac
4 linguri semințe de floarea
soarelui
4 linguri de semințe de susan
4 linguri de semințe de in

Prăjiți semințele și fulgii de ovăz, amestecând continuu, pe foc mediu într-o cratiță mare. Continuați să amestecați chiar și după ce auziți că semințele au început să pocnească. Când observați că semințele au început să aibă o culoare aurie, turnați-le într-un bol imediat (nu le lăsați în cratiță, se pot arde și devin amare la gust).

Tocați curmalele mărunț folosind vasul pentru tocat al blenderului. Veți obține o pastă lipicioasă.

Amestecați cu o lingură compoziția de curmale cu semințele fierbinți, într-un bol. La început e destul de dificil, însă curmalele se vor înmuia de la semințele calde și se vor amesteca fără probleme.

Luați bulgărașii de compoziție cu limba și așezați-i pe o farfurie la răcit.

Truc: Bulgărașii de curmale sunt excelenți atunci când sunt proaspăt preparați, deoarece semințele sunt crocante. Totuși, sunt delicioși și a doua zi, asta dacă vă mai rămâne vreunul...



Infuzie de portocale foarte hrănitoare

4 porții
1 porție = 250 ml

500 ml de suc de morcov,
proaspăt preparat
500 ml suc de portocale,
proaspăt preparat
200 g cremă de brânză
tartinabilă
Ghimbir proaspăt, cât o nucă
Miere după gust

Turnați sucul de portocale și de morcovi într-un recipient înalt, adăugați crema de brânză, ghimbirul tocat mărunt (sau doar sucul, după ce îl stoarceți în presa pentru usturoi). Bateți amestecul cu telul.

Adăugați miere după gust. Dacă ați folosit morcovi și portocale dulci, nu va fi nevoie să adăugați zahăr. Turnați în pahare și serviți imediat, ca mic-dejun sau gustare hrănitoare și răcoritoare.

Truc: Dacă vreți să preparați sucurile de fructe cu ajutorul unui storcător de fructe, veți avea nevoie de aproximativ 5 portocale și aproximativ 1.2 kg de morcovi. Credeți-mă pe cuvânt, rezultatul este mult mai delicios față de sucul de portocale concentrat.

Povestea din spatele rețetei: Vreți să știți cum m-am descurcat cu fotografiile făcute acasă? De minune. Aș putea să lucrez în pijamale toată dimineața și nimeni n-ar avea nimic de spus. Nu trebuie să mai mut electrocasnicele, ustensilele și ingredientele până la studio, singura problema ar fi că sufrageria noastră s-a transformat peste noapte într-un studio foto. Peste tot numai reflectoare și cabluri. Într-o pauză, mai-mai că am dărmătat unul dintre reflectoarele noi cu una dintre figurile mele precise de dans...



Frumusețe rece cu înghețată răcoritoare

4 porții
1 porție = 250 ml

600 ml suc proaspăt de sfeclă
(nu cu arome)
400 g înghețată de vanilie

Turnați suc de sfeclă într-un vas înalt, adăugați înghețată (lăsați deoparte 2 cupe pentru ornare) și bateți-le ușor cu telul.

Turnați în pahare și decorați fiecare porție cu restul de înghețată. Serviți imediat cu o lingură.

Truc: Ingredientele folosite pentru a prepara această băutură sunt obișnuite, însă acesta este unul dintre acele cazuri în care „mai puțin înseamnă mai mult”. Simplu înseamnă frumos, puternic și delicios! Dacă aveți un storcător de fructe, puteți prepara suc de sfeclă chiar dv. Dintr-o sfeclă mare puteți obține aproximativ 200 ml de suc. Sucul poate fi cumpărat și din magazine.



Savoare de iarnă cu coacăze roșii

4 porții
1 porție = 250 ml

400 ml suc de mere
350 g ananas dulce, bine copt
165 ml lapte de cocos (1 cutie mică)
50 g coacăze roșii (pot fi și congelate)

Turnați sucul de mere într-un vas înalt, adăugați feliile de ananas și laptele de cocos.

Amestecați totul cu blenderul, până la obținerea unui amestec omogen.

Lăsați departe câteva coacăze pentru ornare și puneți restul în vas. Amestecați din nou.

Turnați în pahare și ornați cu coacăze. Serviți imediat.

Truc: Dacă folosiți coacăze congelate. Nu este nevoie să le dezghețați înainte de amestecare. Puteți folosi și zmeură ca alternativă la coacăze. Dacă vreți ca băutura să fie rece, utilizați ingrediente răcite în prealabil. Dacă introduceți amestecul în frigider, ingredientele se vor separa, afectând aspectul băuturii. Dacă aveți la îndemână un storcător de fructe, puteți să vă preparați singură sucul de mere. Dintr-un kg de mere se obține o cantitate de 400 ml de suc.



Nectar de pere bătut spumă

4 porții
1 porție = 300 ml

500 ml de apă minerală
carbogazoasă rece
4 nectarine bine coapte (400 g
pulpă)
2 pere mici moi (200 g pulpă)

Introduceți perele și nectarinele tăiate cubulețe într-un vas înalt, adăugați apa minerală și amestecați cu blenderul până când amestecul este omogenizat.

Turnați băutura în pahare și serviți imediat.

Truc: Combinația de banane, ananas dulce și apă minerală rece are un gust deosebit. Apa minerală carbogazoasă dă băuturii o consistență deosebită, ca și cum ar fi bătută.

Povestea din spatele rețetei: Pentru prima dată, Radka și cu mine am încercat să mâncăm ceva în timp ce făceam fotografii cu băuturile, pentru că nu prea eram atrase de cojile de fructe. Am cumpărat pâine crocantă de la o brutărie din apropiere și așa ne-am ținut pe picioare. Mai târziu, când analizăm fotografiile pe calculator, în timp ce mâncam niște pâine cu unt, prietenul meu patruș, Wifi, s-a furișat pe lângă mine, cerșind ceva de mâncare, așa că am fost nevoită să împart cu el „delicatesa”. La început am crezut că se gudură pentru absolut orice, însă se pare că delicatesa mea chiar a fost pe gustul lui.



Vin fiert de culoarea nopții vă va înnebuni simțurile

4 porții

1 porție = 225 ml

400 ml suc de portocale

400 ml vin roșu

100 g prune uscate

2 linguri de mac măcinat

1 linguriță de condimente
pentru turtă-dulce/scorțișoară

Puneți toate ingredientele într-o oală și aduceți la fierbere.

Luați oala de pe foc și lăsați să se răcească timp de 15 minute. Folosiți blenderul pentru a amesteca bine conținutul și serviți imediat.

Truc: Dacă preparați această băutură pentru copii, înlocuiți vinul cu apă.

Povestea din spatele rețetei: Nu prea mă „înțeleg” eu cu băuturile alcoolice. Am făcut mai demult un efort și mi-am început cura de dezintoxicare cu o sticlă de vin roșu (prescris de prietenul meu, expertul), care mi-a fost luată din mână după două pahare. După aceea stăteam pe scaunul de la toaletă și râdeam, în timp ce mă uitam cum se desface sulul de hârtie igienică pe care îl tot roteam... Michael s-a văzut obligat să îmi sară în ajutor și să mă exileze în pat, ca să mă oprească. Iată de ce folosesc cantități foarte mici de alcool în toate rețetele mele...



Cocktail de căpșuni cu gheață și cuișoare

4 porții
1 porție = 225 ml

600 ml apă
400 g căpșuni congelate
2 linguri de zahăr brun
4 frunze de mentă
1 linguriță de cuișoare măcinate

Puneți căpșunile congelate în vasul pentru tocat al blenderului în care se poate zdrobi și gheața. Adăugați apa, zahărul, menta și cuișoarele și amestecați până la obținerea unui amestec omogen.

Turnați această cremă densă în pahare și serviți imediat.

Truc: Puteți congela căpșunile proaspete în frigider, peste noapte. Este recomandat să le puneți pe o tavă, mai împrăștiate, ca să nu se lipească între ele.

Povestea din spatele rețetei: În timp ce fac fotografiile, de multe ori prepar o cantitate de băutură mai mică decât cantitatea necesară pentru a umple un pahar. Când mai aveam nevoie de 3-5 cm până la buza paharului, m-am văzut nevoită să prepar rețeta încă o dată. Când povestea asta s-a repetat de mai multe ori, iar Radka mi-a spus acuzator „iar ai feștelit-o”, m-am hotărât să menționez cantitățile aproximative, pentru fiecare rețetă, pentru ca dv. să puteți alege paharele potrivite.



Pesto din semințe de dovleac cu brânză feta

4 porții
preparare 5 min.

200 g semințe de dovleac
100 g brânză feta
10 linguri de ulei de rapiță (sau
de floarea-soarelui)
Pătrunjel pentru decor

Umpleți vasul pentru tocat al blenderului cu semințe de dovleac, brânză feta sfărâmată și ulei. Tocați la viteză medie până când se formează o cremă. Crema nu trebuie neapărat să fie complet omogenizată, este în regulă dacă are bucățele de semințe.

Serviți pe pâine crocantă sau cu bucăți de dovleac prăjit pe grătar.

Truc: Vă puteți usca chiar dv. semințele de dovleac, însă nu toți dovlecii se potrivesc. Cele mai bune semințe sunt cele care nu au teaca albă, care provin de la dovlecii de ulei, însă gustul acestui fel de dovleac nu este extraordinar. Pe de altă parte, pulpa de dovleac hokaido sau nucșor are cel mai bun gust. Puteți să improvizați atunci când preparați pesto, prăjind în prealabil semințele de dovleac într-o tavă uscată. Semințele sunt gata atunci când încep să se umple și să se spargă.



Irezistibil acesta este numele meu...

4 porții
preparare 10 min.
+ fierbere și răcire sfeclă 3 ore.

300 g sfeclă roșie (1 bucată mare)
60 g nuci
60 g de maioneză (2 linguri)
2 linguri de ulei de măsline
sare
piper măcinat
ceapă verde pentru ornat

Fierbeți sfecla roșie cu tot cu coajă până se înmoaie. Sfecele mai mici pot fierbe doar 40 minute, cele mai mari trebuie să fiarbă timp de 2 ore. Sfecla este fiartă atunci când cuțitul intră cu ușurință, ca și în cazul cartofilor. Lăsați sfecele să se răcească și curățați-le de coajă. Dacă aveți timp, pregătiți sfecla din ziua anterioară.

Introduceți sfecla tăiată în bucăți, nucile, uleiul de măsline și maioneza în vasul pentru tocat al blenderului. Tocați la viteză medie și adăugați piper și sare după gust.

Întindeți această cremă pe pâine integrală și ornați cu ceapă verde tăiată.

Truc: Pesto este de fapt o pastă de legume și condimente. Versiunea originală se prepară cu busuioc și provine din regiunea Liguria din nordul Italiei (pesto alla genovese este foarte cunoscut). Pesto se poate prepara într-un mojar de piatră sau, mai rapid, în vasul pentru tocat al blenderului.



Cremă tartinabilă cu pui și curry

4 porții
preparare 15 min. + răcire

4 bucăți de piept de pui (400-500 g în total)
300 g ananas proaspăt, bine copt
120 g morcovi curățați
60 g ceapă verde (2 bucăți)
1 linguriță de curry
sare
ulei de măsline

Bateți bine pieptul de pui, ungeți-l cu ulei și prăjiți-l pe ambele părți.

Tăiați pieptul de pui bățut, ananasul, morcovii și ceapa verde și introduceți-le în vasul pentru tocat al blenderului.

Adăugați o lingură de sare și curry și amestecați în blender la viteză medie, pentru a atinge consistența dorită.

Adăugați sare după gust și răciți în frigider înainte de a servi, dacă este nevoie. Întindeți pe pâine.

Truc: Dacă vreți un amestec cu un gust mai picant, puteți adăuga o lingură de curry.



Roșii din Grădina Raiului pentru a vă relaxa complet

4 porții
preparare 10 min.

800 ml apă
200 g brânză mascarpone
100 g roșii uscate la soare
(marinate în ulei)
2 căței de usturoi
o mână de frunze de busuioc

Fierbeți apa, puneți deoparte și introduceți roșiile în apă. Lăsați acoperit timp de 5 minute.

Scurgeți roșiile și introduceți-le în vasul pentru tocat al blenderului. Adăugați mascarpone, busuioc (păstrați câteva frunze pentru decor), usturoi și amestecați până la omogenizare.

Întindeți pe biscuiți sărați sau pe pâine. Decorați cu frunze de busuioc și serviți imediat.

Truc: Roșiile au destulă sare, așa că nu e nevoie să mai adăugați. Puteți să folosiți oregano, măghiran sau o combinație de astfel de condimente, ca alternativă la busuioc. În orice caz, folosiți întotdeauna numai condimente proaspete! Amestecul se va întări dacă îl țineți la frigider. Astfel va fi mai ușor de întins pe feliile crocante de pâine.



Mazăre cu spanac

4 porții
preparare 8 min.

2 cutii de mazăre (480 g masă
scursă, în total)
1 lingură de pastă Tahini de
susan (vezi mai jos)
50 g spanac frunze, fără tulpină
2 linguri de suc de lămâie
4 căței de usturoi
sare
ulei de măsline

Puneți mazărea scursă în vasul pentru tocat al blenderului, adăugați 8 linguri de zeamă, 4 linguri de ulei de măsline, cățeii de usturoi, pasta Tahini și frunzele de spanac.

Tocați conținutul la viteză medie, astfel încât spanacul să fie tocat în bucăți mici. Dacă este necesar, mai adăugați o lingură de zeamă. Adăugați sare și suc de lămâie după gust. Puteți servi această pastă într-un bol, stropită cu ulei sau pe lipie caldă.

Truc: Pasta de susan Tahini poate fi cumpărată din orice magazin de nutriție sănătoasă sau cu produse bio. Aceasta dă cremei un gust extraordinar și poate fi păstrată în frigider pentru mult timp.



Straturi de brânză Camembert o tratație deosebită

4 porții
preparare 10 min.

2 bucăți de brânză Camembert
4 felii groase de vânată (cu același diametru ca și brânza Camembert)
sare
ulei de măsline

pesto din busuioc, făcut în casă:
25 g busuioc proaspăt
4 linguri de parmezan
4 linguri de ulei de măsline
2 linguri de semințe de pin
4 căței de usturoi
sare

Tăiați vânată rondele, adăugați sare și lăsați-o să lase zeama. Uscați-o și ungeți-o cu ulei, apoi prăjiți-o pe ambele părți într-o tigaie uscată, care a fost încălzită în prealabil sau pe grătar, până când capătă o culoare aurie.

Puneți toate ingredientele pentru pesto în vasul pentru tocat al blenderului. Apăsăți busuiocul pentru ca toate ingredientele să încapă. Tocați-le mărunț, până când obțineți o cremă fină.

Tăiați brânza pe lungime și puneți pesto peste partea tăiată. Puneți rondelele de vânată peste bucățile de brânză cu pesto, decorați cu frunze de busuioc și serviți imediat.

Truc: Dacă rondelele de vânată sunt mai mari decât cele de brânză, puneți vânată sub bucata de brânză, cu sosul pesto în jos. Acest fel poate fi servit și rece.



Calitate fără compromisuri

Seria Aluminium de la Philips

Datorită caracteristicilor sale moderne și practice, aluminiul este preferat de tot mai mulți designeri din întreaga lume. Este ușor, dar solid, nu lasă să se vadă urmele de degete, nu se zgârie și nu se corodează. Prezintă o multitudine de avantaje practice și conferă o notă de eleganță căminului dv. Electrocasnicele Philips pentru bucătărie din aluminiu vor ieși în evidență în bucătăria dv. Acestea nu numai că au un design deosebit, ci vă pun la dispoziție o întreagă gamă de funcții utile, control simplu și – în special – durabilitate!

Păstrați toată savoarea

O bucată de pește proaspăt merită să fie preparată în aparatul de gătit la aburi de la Philips. Este cea mai bună metodă de a-i păstra gustul fin și deosebit și de a-i sublinia savoarea delicată. Gătitul la aburi are avantajul de a păstra toți nutrienții, iar somonul dv. nu a avut niciodată un gust atât de bun.



Pregătiți mâncarea exact așa cum vreți

Seria de electrocasnice Essential de la Philips



PHILIPS

Conținut

Blenderul de mână, instrumentul esențial în bucătărie	1
Funcții, forme, culori și materiale diverse	2

Mâncăruri ușoare

Deliciu cu vinete	4
Bucățele de broccoli	5
Merișor cu cimbru	6
Tartar de ton	7
Salată cu crutoane	8
Salată aisberg	9
Salată de cocos	10
Norișori de mozzarella	11

Supe

La pescuit de Crăciun - o poveste cu final fericit	12
Elixirul vieții	13
Supă-cremă cu brânză și ciuperci „champignon”	14
Vară indiană	15
Supă „Era glaciară”	16
Supă-cremă de cartofi cu praz și busuioc	17
Deliciu cu piper galben	18
Supă-cremă cu chimen-dulce	19
Supă de porumb	20
Supă „lac de coriandru”	21

Feluri principale

Cocktail de „scoici de mare”	22
Festin cu somon	23
Burgeri din carne de curcan cu castane	24
Specialitate delicioasă cu dovleac	25
Paste cu sparanghel	26
Pui cu măslină	27

Pește cu salată de chimen-dulce	28
Curcan auriu	29
Frigărui condimentate din pește cu miez picant	30
Quiche cu busuioc	31

Dulciuri

Prăjitură marmorată cu compoziție crocantă	32
Deliciu cu mac	33
Clătite din hrișcă cu căpșuni și mentă	34
Bulete de caise „Lacul auriu”	35
„Lacul auriu”	36
Tartă „Crybaby” cu afine	37
Gustare cu smochine	38
Înghețată cu scorțișoară	39
Migdale cu miere	40
Mic-dejun într-o buletă	41

Băuturi

Infuzie de portocale	42
Frumusețe rece	43
Savoare de iarnă	44
Nectar de pere	45
Vin fiert de culoarea nopții	46
Coctail de căpșuni cu gheață și cuișoare	47

Creme tartinabile și pesto

Pesto din semințe de dovleac cu brânză feta	48
Irezistibil	49
Cremă tartinabilă cu pui și curry	50
Roșii din Grădina Raiului	51
Mazăre cu spanac	52
Straturi de brânză Camembert	53