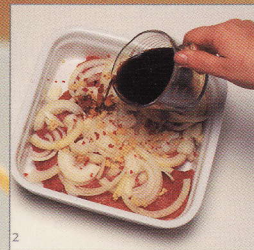


repede și simplu

rețete

# fără grăsimi

pas cu pas  
rețete ilustrate





repede și simplu

# rețete fără grăsimi

pas cu pas  
rețete ilustrate

Dacă socotiți că restricțiile impuse de dietă vă testează la limită nu numai voința, ci și papilele gustative, cartea de față vă va arăta cât de ușor este să gătiți feluri de mâncare gustoase și hrănitoare astfel încât dieta, indiferent de motivul care v-a făcut să apelați la ea, să nu fie o frustrare, ci – de ce nu? – o plăcere. Încercați Huevos Rancheros („Ouăle fermierului“) dacă doriți un mic dejun picant, foarte sățios, ori pui cu coniac și mere pentru un festin de excepție.

Capitolul introductiv vă oferă o imagine de ansamblu asupra ingredientelor pe care trebuie să le aveți tot timpul la îndemână astfel încât să vă puteți satisface atât necesitățile nutriționale, cât și plăcerea culinară. Sfaturile suplimentare ale bucătarilor specialiști vă vor ajuta să vă îmbogățiți cunoștințele generale legate de tehnicile culinare și vă vor încuraja să fiți cât mai creativi în bucătărie, oferindu-vă informații în plus despre feluritele ingrediente, dar și sugerându-vă diverse variante la rețeta de bază.

Scrisă de o echipă de experți culinari, culegerea de față oferă o serie de rețete ușor de urmărit și de preparat, ilustrate pe etape, permițând atât experților în ale bucătăriei, cât și începătorilor să obțină rezultate impresionante.





repede și simplu

rețete

# fără grăsimi



## Cuprins

INTRODUCERE Ingrediente esențiale .....	2-3
Sos de vinete cu iaurt .....	4-5
Salată de grâu cu sos mentolat .....	6-7
Risotto de pui cu legume de vară .....	8-9
Pui Cacciatore.....	10-11
Pui cu fenicul și orez aromat.....	12-13
Cartofi copti cu șuncă .....	14-15
Salată cu fructe de mare .....	16-17
Pui cu coniac și mere .....	18-19
Clătite cu pui și sos aromat .....	20-21
Crustacee cu miere și ghimbir .....	22-23
Huevos Rancheros („Ouăle fermierului“) .....	24-25
Pateu de ciuperci cu vin roșu .....	26-27
Pui condimentat la tigaie.....	28-29
Fileuri de cod cu sos picant.....	30-31
Sardine cu coacăze roșii .....	32-33
Rulouri de cod cu jambon .....	34-35
Salată cu scoici călite .....	36-37
Ton cu cimbru și vin roșu .....	38-39
Frigărui de pui cu salată de mango.....	40-41
Pui glazurat .....	42-43
Friptură Teriyaki .....	44-45
Somon picant la cuptor.....	46-47





repede și simplu

# Ingrediente esențiale

Conținut redus de grăsime pentru o viață sănătoasă

**M**âncărurile așa-zise dietetice au fost întotdeauna însoțite de prejudecata conform căreia mai puțină grăsime înseamnă și un gust mai puțin bun. Ei bine, nu este adevărat – vești bune așadar pentru cei care aleg o dietă cu conținut redus de grăsime!

Vom începe prin a trece în revistă ingredientele principale pe care trebuie să le aveți în dulapul de bucătărie atunci când decideți să treceți la o astfel de dietă. Haideți să mergem împreună la cumpărături! Nu trebuie să disperați dacă supermarketurile nu vă oferă decât o gamă redusă de produse din care să alegeți, există și magazine de produse naturiste unde veți găsi cam tot ce vă trebuie.

Când vă gândiți la ingrediente esențiale trebuie să aveți în minte în primul rând aromele – ele sunt cele care, adăugate unui fel de mâncare, îi vor da un plus de gust fără să îi crească conținutul de grăsime. Este așadar de preferat să cheltuiți ceva mai mult pe astfel de produse care să vă ajute să preparați mâncăruri gustoase și sățioase ce vă vor feri de tentația „ronțăitului“.

**CUȘCUȘ** Paste prefierite din grâu dur; dacă nu în alte părți, se găsesc cu siguranță la magazinele de produse naturiste. Există în două varietăți: cușcuș tradițional, care trebuie fiert, și cușcuș instant, peste care doar se toarnă apă clocotită. Cel tradițional conține mai mulți nutrienți decât cel instant.

**FRUCTE DESHIDRATATE** Sunt foarte bune pentru umplut o prăjitură, pentru un sos special sau un compot. De asemenea, veți descoperi că sunt delicioase alături de aproape orice fel de carne, orez sau cușcuș.

**FĂINĂ** Un ingredient dintre cele mai utile. Nu trebuie neglijată nici făina de porumb (sau mălaiul) – este bine să evitați însă mălaiul grișat din magazine; cumpărați mălai din piață și cerneți-l. Util multor rețete, deloc gras, îi puteți da nenumărate întrebuințări când gătiți.

**TĂIEȚEI** La fel de utili, pot însoți orice fel de mâncare venit din Orientul Îndepărtat și nu numai. Îi găsiți în mai multe varietăți – de exemplu, tăieței de orez, indicați persoanelor care urmează o dietă fără gluten, la fel de buni ca și tăieței de grâu.

**PASTE FĂINOASE** Proaspăt făcute sau uscate, pastele făinoase sunt un ingredient cu numeroase întrebuințări, ce furnizează organismului energie. Le găsiți în nenumărate forme și dimensiuni, așa că nu rămâne decât să vă dați frâu liber imaginației.

**ORZ** Cereală cu conținut scăzut de gluten; îl puteți folosi la supe și la fripturile înăbușite.

**LEGUMINOASE** Cu valori nutritive mari, o puternică sursă de carbohidrați, dar și de proteine,





leguminoasele le puteți găsi fie uscate (caz în care, în mod normal, trebuie să le puneți la înmuiat peste noapte și să le fierbeți înainte de a le folosi în mâncarea propriu-zisă), fie la conservă (nu trebuie decât scurse și clătite înainte de a fi adăugate în mâncare). Fasole, mazăre, linte – oricare dintre ele constituie un plus de gust la aproape orice fel de mâncare.

Când folosiți boabe uscate, țineți minte să nu puneți sare la fiert, deoarece aceasta face ca pielea boabelor să se întărească.

**OREZ** Alegeți orezul în funcție de ceea ce doriți să gătiți. Dacă preparați rizotto, de exemplu, depinde de ceea ce urmează să însoțească acesta: carne, pește sau legume. Basmati și Thai sunt, desigur, potrivite pentru felurile de mâncare de origine indiană, thailandeză și chineză, boabele delicate absorbând bine sosurile picante și atât de parfumate din bucătăria Orientului Îndepărtat.

**CONCENTRATE ȘI SOSURI** Nu trebuie să vă lipsească din bucătărie concentratele – fie ele de carne, fie de legume –, dat fiind că sunt soluția ideală pentru definirea aromei de bază a oricărui fel de mâncare.

De asemenea, bulionul/ pasta de tomate (sau roșiile decojite, în suc propriu) poate fi baza oricărui sos.

Muștarul, sosul de piper roșu, caperele, sosurile de soia, curry, sosurile chinezești, sosul de vin, șirul nesfârșit de mirodenii ce vă stă la dispoziție în orice supermarket – toate aceste nenumărate ingrediente ar trebui să vă îndemne să pregătiți în bucătăria proprie sosurile elaborate de care aveți nevoie, oferindu-vă, pe lângă plăcerea gătitului, și siguranța că nu au tot felul de aditivi sau cantități mari de zahăr.





repede și simplu

# Sos de vinete cu iaurt

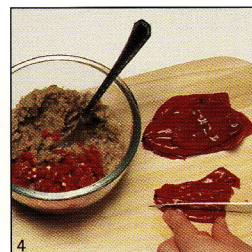
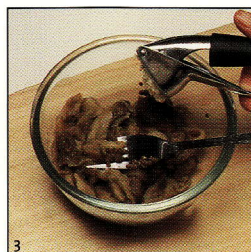
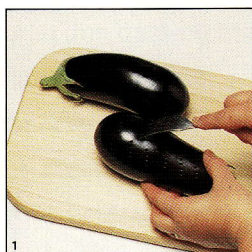
## Ingrediente

450 gr vinete  
o lingură ulei de măsline  
o lingură suc de lămâie  
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
câțiva ardei iuți roșii din conservă, scurși de zeamă  
150 ml iaurt cu % redus de grăsime  
sare  
piper negru măcinat  
25 gr măsline negre tocate  
225 gr conopidă  
225 gr broccoli  
125 gr morcovi, curățați și tăiați în fâșii de 5 cm lungime

## SFATUL BUCĂTARULUI

Puteți servi alături de sos lipii arăbești, ușor încălzite.

- 1 Preîncălziți cuptorul circa 15 minute. Înțepați coaja vinetelor cu furculița, așezați-le într-o tavă și coaceți-le 40 minute (sau cât este necesar ca să fie foarte moi), având grijă să le întoarceți pe toate părțile.
- 2 Lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le în două și scoateți pulpa din coajă.
- 3 Preparați un piure din vinete, ulei de măsline, suc de lămâie și usturoi. Dacă vi se pare că nu este suficient de fin, puteți să puneți toate aceste ingrediente în blender/ robotul de bucătărie pentru a obține un piure cremos.
- 4 Tocați ardeii cât mai mărunț și adăugați-i la piureul de vinete. Amestecați. În compoziția obținută puneți apoi iaurtul, amestecați cât mai bine și potriviți gustul cu sare și piper.
- 5 La sfârșit adăugați în sos măslinele tocate, amestecați din nou și băgați preparatul la frigider pentru cel puțin jumătate de oră.
- 6 Puneți conopida, broccoli și morcovii într-o tigaie, acoperiți cu apa clocotită și lăsați-le să fiarbă împreună 2-3 minute, apoi scurgeți-le și clătiți-le cu apă rece. Serviți-le alături de sos.











repede și simplu

# Salată de grâu cu sos mentolat

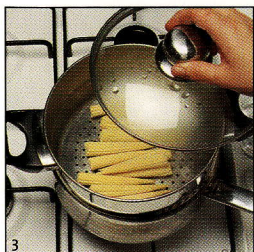
## Ingrediente

### 4 porții

125 gr grâu  
un castravete de circa  
10 cm  
2 cepe mici  
125 gr porumbi mici  
de lapte  
3 roșii coapte, tari

### Pentru sos

coața rasă de la  
o lămâie  
3 linguri suc de lămâie  
3 linguri mentă  
proaspătă, tocată  
2 linguri pătrunjel  
verde, tocat  
1-2 lingurițe miere de  
albine (de salcâm)  
2 linguri ulei de  
floarea-soarelui  
sare, piper



1 Puneți grâul într-o tigaie și acoperiți-l cu apă clocotită.

2 Lăsați-l să fiarbă în clocote mici circa 10 minute, apoi scurgeți-l de apă și răsturnați-l într-un castron.

3 Tăiați castravetele în cubulețe mici, tocați ceapa cât mai fin și lăsați-le deoparte. Porumbii, dacă nu sunt prefierți (din conservă), fierbeți-i 10 minute, apoi scurgeți-i de apă și tăiați-i în bucăți potrivite.

4 Decojiți roșiile și tăiați-le în cubulețe mici.

5 Preparați sosul mixând toate ingredientele într-un castron.

6 Când grâul s-a mai răcit, adăugați legumele, apoi sosul. Amestecați ușor și potriviți gustul cu sare și piper.

### SFATUL BUCĂTARULUI

Pentru a vă fi mai ușor să decojiți roșiile, țineți-le câteva clipe în apă clocotită; pielița va putea fi îndepărtată mult mai repede. De asemenea, ca să nu existe riscul ca salata să fie prea zemoasă, este bine să scoateți semințele din roșii înainte de a le pune în salată.









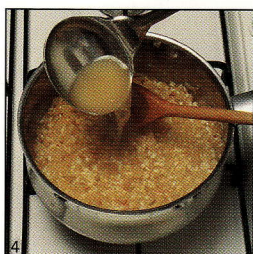
repede și simplu

# Risotto de pui cu legume de vară

## Ingrediente

### 4 porții

1 litru supă limpede de pui  
225 gr sparanghel tânăr  
125 gr fasole verde păstăi  
15 gr unt  
1 ceapă mică, tocată fin  
150 ml vin alb sec  
275 gr orez cu bobul lung  
șofran  
75 gr mazăre călită în unt  
225 gr carne fiartă de pui tăiată în cubulețe  
sucul de la o jumătate de lămâie  
sare, piper măcinat  
25 gr parmezan ras



1 Puneți supa de pui să dea în clocot într-o tigaie adâncă, mai mare. Sparanghelul curățat tăiați-l în bucăți de 4 cm lungime și puneți-l să fiarbă în supă circa 2 minute (sau până când se înmoaie), apoi scoateți-l și lăsați-l să se scurgă. Faceți același lucru și cu fasolea păstăi, apoi reduceți focul la minimum și lăsați supa să fiarbă în continuare în clocote mici.

2 Topiți untul și căliți ceapa, la foc mic, circa 5 minute.

3 Turnați vinul peste ceapă și măriți flacăra aragazului astfel încât vinul să fiarbă și să scadă repede; adăugați orezul și lăsați-l 2-3 minute să fiarbă în sosul de vin, până când boabele devin translucide.

4 Puneți peste orez un praf de șofran și un polonic din supa de pui, amestecând până când orezul absoarbe lichidul. Continuați să adăugați supă, câte un polonic, amestecând încontinuu.

5 După un sfert de oră orezul ar trebui să fie fiert, cremos. Dacă vi se pare că boabele sunt încă tari, mai adăugați puțină supă (sau apă caldă) și lăsați-l să fiarbă până când capătă textura și consistența dorite.

6 Adăugați mazărea, legumele fierte și scurse, carnea de pui și sucul de lămâie. Puneți sare și piper după gust și lăsați totul pe foc încă 3-4 minute. Serviți fierbinte, cu parmezan ras deasupra.









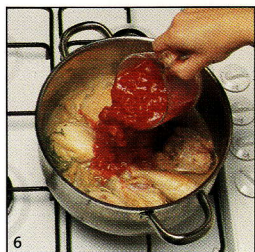
repede și simplu

# Pui Cacciatore

## Ingrediente

### 4 porții

4 pulpe de pui  
2 linguri ulei de măsline  
o ceapă roșie tocată foarte fin  
un câțel de usturoi, zdrobit  
câteva rămurele de cimbru proaspăt  
câteva rămurele de rozmarin proaspăt  
150 ml vin alb sec  
200 ml supă limpede de pui  
o conservă de 400 gr de roșii decojite  
40 gr măsline negre, fără sămburi  
15 gr capere  
sare, piper măcinat  
paste făinoase (fettucini, linguini sau scoici), fierte în apă cu sare



1 Curățați de piele cele 4 pulpe de pui și tăiați-le în câte două bucăți.

2 Încingeți o lingură de ulei și căliți pulpele de pui, câte 2–3 minute pe fiecare parte, până ce capătă o culoare aurie. Scoateți carnea pe o farfurie.

3 Puneți și restul de ulei în tigaie, peste suc lăsat de pui, apoi puneți ceapa tocată și căliți-o 5 minute la foc mic, amestecând din când în când.

4 Adăugați usturoiul zdrobit și mai lăsați tigaia câteva minute pe foc, până când ceapa este moale și a căpătat o nuanță maronie. Puneți din nou puiul în tigaie.

5 Turnați vinul, puneți cimbrul și rozmarinul și lăsați totul să fiarbă cu clocote mici 2–3 minute.

6 Adăugați supa de pui și roșiile și acoperiți tigaia; lăsați să fiarbă la foc domol circa 15 minute.

7 Puneți peste pui măslinele și caperele; după câteva minute încercați puiul cu o furculiță – dacă este fiert, iar sosul suficient de scăzut, luați tigaia de pe foc. Scoateți ierburile aromate, puneți sare și piper după gust.

8 Așezați carnea pe un „pat” de paste făinoase, turnați deasupra sosul și serviți.









repede și simplu

# Pui cu fenicul și orez aromat

## Ingrediente

### 4 porții

2 lingurițe semințe de fenicul  
o lingură oregano proaspăt, tocat fin  
un cățel de usturoi, zdrobit  
sare, piper măcinat  
4 jumătăți de pui (doar pieptul și aripile, fără pulpe)  
1/2 lămâie tăiată în felii subțiri  
4 roșii  
25 gr măsline verzi, tăiate

### Pentru ornat

2 feniculi  
feliile de portocală

### Pentru orezul aromat

225 gr orez cu bobul lung  
sucul și coaja rasă de la 1/2 lămâie  
150 ml suc de portocale  
450 ml supă limpede de pui sau de legume

1 Aprindeți cuptorul cu 10 minute înainte de a vă apuca de treabă. Striviți semințele de fenicul și amestecați-le cu oregano, usturoi, sare și piper. Cu grijă să nu rupeți pielea de pe carne, puneți acest amestec pe cele 4 jumătăți de pui, între carne și piele. Așezați feliile de lămâie deasupra.

2 Tăiați feniculii în sferturi și așezați-i în tava aragazului, împreună cu jumătățile de pui. Ungeți carnea și feniculii cu ulei. Băgați tava cât mai sus cu putință în cuptorul preîncălzit și lăsați-o circa 10 minute la foc iute.

3 În acest timp, puneți orezul împreună cu supa, sucul și coaja de lămâie și suc de portocale într-un vas termorezistent, acoperiți-l cu un capac și băgați-l și pe acesta în cuptor, la mijloc.

4 Micșorați focul și lăsați puiul încă 40 minute, având grijă să întoarceți pe cealaltă parte, la jumătatea timpului, feniculul și feliile de lămâie. Tocați roșiile, după ce le-ați scos semințele, și puneți-le în tavă lângă pui. După 5–10 minute scoateți totul din cuptor. Când friptura s-a mai răcit, îndepărtați pielea de pe pui. Afânați orezul și așezați-l pe platou, lângă friptură. Presărați deasupra măsline, ornați cu sferturile de fenicul și cu feliile de portocală și serviți.











repede și simplu

# Cartofi copti cu șuncă

## Ingrediente

### 4 porții

4 cartofi mari pentru  
copt  
4 lingurițe smântână  
sare, piper măcinat  
50 gr șuncă Serrano  
sau prosciutto,  
fără grăsime  
50 gr fasole boabe,  
fiartă  
50 gr mazăre  
din conservă  
50 gr morcovi fierți,  
tocați cubulețe  
50 gr brânză Cheddar  
sau Edam, rasă  
salată verde sau  
valeriană

1 Preîncălziți cuptorul 15 minute înainte de a coace cartofii. Spălați cartofii, ștergeți-i cu un șervet, înțepați-i cu o furculiță și așezați-i în tava de copt; lăsați-i să se coacă circa o oră, o oră și jumătate, la foc domol.

2 Tăiați cartofii în două, pe lung, și scoateți tot miezul într-un castron.

3 Puneți smântâna deasupra și amestecați bine, potrivit totodată gustul cu sare și piper.

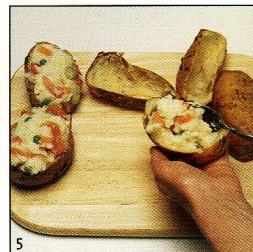
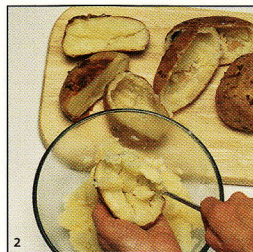
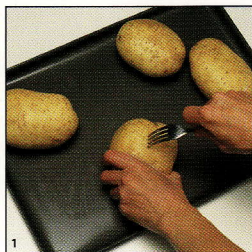
4 Tăiați șunca în fâșii, adăugați fasolea, mazărea și morcovii și amestecați din nou, cu grijă.

5 Umpleți cele opt jumătăți de cartofi cu acest amestec și presărați deasupra brânza rasă.

6 Băgați-i din nou la cuptor (sau la grill, în cuptorul cu microunde) și lăsați-i până ce au căpătat o crustă aurie. Serviți imediat, cu salată verde sau valeriană alături.

## SFATUL BUCĂTARULUI

Produsă în Spania, șunca Serrano este gustoasă și succulentă și însoțește foarte bine legumele făinoase. Dacă nu găsiți Serrano, puteți folosi la fel de bine și prosciutto.











repede și simplu

# Salată cu fructe de mare

## Ingrediente

### 4 porții

o salată cretă  
2 ardei grași verzi  
un castravete de circa  
12–13 cm  
125 gr inele de sepie  
225 gr sparanghel tânăr  
125 gr somon afumat,  
taiat în fâșii late  
175 gr midii fierte  
în cochilie

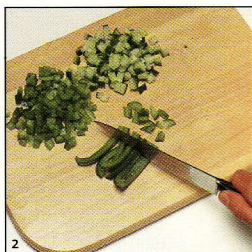
### Pentru ornat

felii de lămâie  
coriandru proaspăt

### Pentru sosul de lămâie

2 linguri ulei de  
floarea-soarelui  
o lingură oțet de vin alb  
5 linguri suc de lămâie  
1-2 lingurițe zahăr  
cu granulație fină  
o linguriță muștar  
de Dijon cu boabe  
câteva boabe de  
coriandru  
sare, piper măcinat

- 1 Spălați salata, tocați-o în fâșii subțiri și așezați-o pe un platou.
- 2 Curățați ardeii și tocați-i, împreună cu castravetele, în cubulețe pe care le veți presăra peste salată.
- 3 Într-o crăticioară puneți apă cu sare; când dă în clocot, puneți să fiarbă inelele de sepie. Când apa clocotește din nou, stingeți focul și mai lăsați inelele în apă încă 5 minute, după care scoateți-le, scurgeți-le și clătiți-le cu apă rece.
- 4 Fierbeți sparanghelul 5 minute în apă cu sare, scurgeți-l, apoi aranjați-l deasupra salatei împreună cu sepia, somonul afumat și scoicile.
- 5 Separat puneți toate ingredientele pentru sos și amestecați-le energic (eventual cu mixerul, la viteză mică), până ce obțineți o compoziție omogenă.
- 6 Cu o lingură, puneți o parte din sos peste salată (restul serviți-l alături, într-un castronel), ornați cu felii de lămâie și serviți.











repede și simplu

# Pui cu coniac și mere

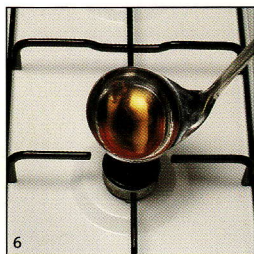
## Ingrediente

### 4 porții

2 pui cât mai mici  
(sub un kg), tăiați în  
jumătăți și curățați  
de piele  
o lingură făină  
2 linguri ulei de floarea  
soarelui  
o ceapă tocată fin  
un cățel de usturoi,  
zdrobit  
o linguriță cimbru  
proaspăt, tocat fin  
150 ml vin alb demisec  
sare, piper măcinat  
3 linguri coniac  
câteva rămurele de  
cimbru proaspăt,  
pentru ornat

### Pentru merele caramelizate

50 gr unt nesărat  
2-3 mere ionatane  
tăiate în felii subțiri  
o linguriță zahăr  
cu granulație fină



- 1 Dați bucățile de carne prin făină. Încingeți o lingură de ulei într-o tigaie mare antiaderentă și prăjiți carnea circa 3-4 minute pe fiecare parte, având grijă să nu se ardă. Scoateți carnea din tigaie și puneți-o deoparte.
- 2 Încingeți și restul de ulei în aceeași tigaie și căliți ceapa și usturoiul, la foc mic, până ce se înmoaie și începe să capete culoare.
- 3 Adăugați cimbrul și vinul, apoi bucățile de pui, puneți sare și piper după gust, acoperiți tigaia cu un capac și lăsați totul să fiarbă la foc mic circa 20 minute (sau până ce carnea este moale).
- 4 Scoateți carnea și păstrați-o la cald. Măriți flacăra sub tigaie și lăsați sosul să fiarbă până când se îngroașă și scade la jumătate.
- 5 Între timp, pregătiți merele caramelizate. Topiți untul într-o crăticioară, așezați feliile de măr într-un singur strat și presărați-le cu zahăr. Lăsați-le pe foc până când sunt moi și zahărul de pe ele începe să se caramelizeze, întorcându-le o dată.
- 6 Încălziți ușor coniacul, aprindeți-l cu un chibrit și, când flacăra s-a stins, turnați-l peste sosul din tigaie. Turnați sosul peste carnea de pui, garnisiți cu feliile de măr și serviți.









repede și simplu

# Clătite cu pui și sos aromat

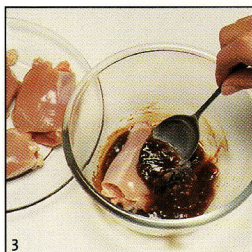
## Ingrediente

### 4 porții

3 linguri sos Hoisin  
un cățel de usturoi  
o bucată de ghimbir  
de 2,5 cm, curățată  
de coajă și dată prin  
răzătoarea mică  
o lingură sos de soia  
o lingură ulei de susan  
sare, piper măcinat  
4 pulpe superioare de  
pui, curățate de piele  
1/2 castravete, fără coajă  
12 clătite medii  
6 fire de ceapă verde,  
tăiate fâșii subțiri  
sos de chili dulce,  
pentru garnitură

### Pentru sosul Hoisin

un cățel de usturoi  
25 gr unt  
2 linguri ulei  
o lingură sos de soia  
3 linguri apă  
1/2 lingură sos chili  
2 linguri alune pisate  
o lingură zahăr



1 Dacă nu găsiți să cumpărați sos Hoisin gata preparat, preparați-l înainte de a vă apuca să gătiți clătitele cu pui. Căliți usturoiul zdrobit în unt câteva minute până ce se înmoaie și începe să capete culoare. Adăugați restul ingredientelor, în afară de alune, și lăsați totul să fiarbă la foc domol până scade suficient. La sfârșit adăugați alunele pisate și stingeți focul.

2 Într-un castron de porțelan amestecați cu mixerul (la viteză mică) sosul Hoisin cu usturoiul, ghimbirul, sosul de soia, sare și piper după gust.

3 Puneți pulpele de pui în castronul cu sos, acoperiți cu un capac și băgați castronul la frigider unde veți lăsa carnea să se marineze circa 3-4 ore. Răsuciți carnea din când în când în sos.

4 Scoateți pulpele din sos și așezați-le într-o cratiță pe care o veți băga în cuptorul preîncălzit. Cu sosul marinat rămas ungeți carnea când vedeți că începe să se usuce. Puiul va fi gata în circa 30 minute.

5 Tăiați castravetele în două, pe lung, scoateți semințele cu o linguriță apoi tăiați cele două jumătăți în fâșii (aproximativ 3x3 mm).

6 Încălziți clătitele, tăiați carnea de pui în felii subțiri, mici și umpleți fiecare clătită cu carne, sos, ceapă verde și castravete. Rulați clătitele, decorați și serviți imediat.









repede și simplu

# Huevos Rancheros

## („Ouăle fermierului“)

### Ingrediente

#### 4 porții

2 linguri ulei  
de măsline  
o ceapă mare,  
tocată fin  
un ardei capia dulce,  
curățat de semințe  
și tocat  
2 căței de usturoi,  
tocați mărunț  
2 ardei iuți, curățați  
de semințe și tocați  
foarte fin  
o linguriță chimen  
pisat  
o linguriță pudră  
de chili  
2 lingurițe coriandru  
măcinat  
700 gr roșii bine  
coapte, curățate de  
piele și de semințe  
și tocate grosier  
1/4 linguriță zahăr  
8 ouă mici  
8 lipii arăbești mici  
sare, piper măcinat  
pătrunjel verde, pentru  
ornat

1 Încingeți uleiul într-o tigaie cu fundul gros. Căliți ceapa împreună cu ardeiul circa 10 minute, la foc mic.

2 Adăugați usturoiul și mirodeniile și mai lăsați totul pe foc încă un minut sau două.

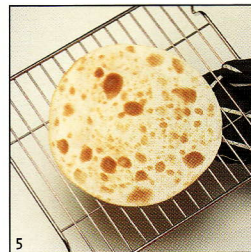
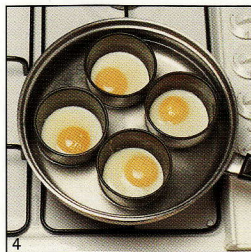
3 Puneți peste mirodenii roșiile și zahărul, amestecați bine, acoperiți tigaia și lăsați ingredientele să fiarbă împreună, la foc domol, circa 20 minute, apoi luați capacul și lăsați tigaia pe foc încă 20 minute.

4 Fierbeți ouăle ochi, câte unul pe rând, într-o crăticioară cu apă clocotită. Sunt gata în câteva secunde. Pe măsură ce le scoateți, puneți-le la scurs, apoi păstrați-le la cald. Dacă preferați, puteți prepara ouăle ochi în ulei, astfel încât să fie prăjite, nu fierte.

5 Puneți lipiile pe grătar (sau la grill, în cuptorul cu microunde) și lăsați-le câteva clipe până ce devin ușor crocante. Aveți grijă să le întoarceți pe fiecare parte.

6 Adăugați sare și piper după gust la sosul de roșii.

7 Așezați câte două lipii pe fiecare farfurie, puneți un ou în fiecare dintre ele, sos de roșii, ornați cu pătrunjel verde și serviți imediat.











repede și simplu

# Pateu de ciuperci cu vin roșu

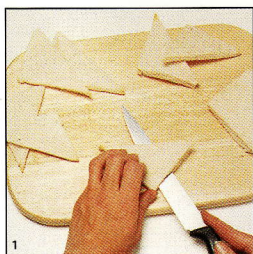
## Ingrediente

### 4 porții

3 felii mari de pâine  
albă toast  
2 lingurițe ulei  
o ceapă mică,  
tocată mărunt  
un cățel de usturoi,  
zdrobit  
350 gr ciuperci  
tocate fin  
150 ml vin roșu  
1/2 linguriță mărar  
verde tocat  
1/2 linguriță pătrunjel  
verde tocat  
2 linguri brânză topită  
sare, piper negru  
măcinat

### Pentru ornat

un castravete tăiat  
mărunt  
2 roșii tăiate cubulețe



1 Preîncălziți cuptorul 10 minute înainte de a vă apuca de gătit. Tăiați feliile de pâine în două pe diagonală și așezați triunghiurile rezultate în tava cuptorului; băgați-le la cuptor pentru câteva minute.

2 Scoateți pâinea din cuptor, rupeți fiecare triunghi în două astfel încât să obțineți 12 triunghiuri mici, apoi băgați-o la cuptor încă 10 minute, până când este uscată (nu și arsă!). Lăsați-o să se răcească pe un grătar sau un fund de lemn.

3 Încingeți uleiul într-o tigaie și căliți ceapa și usturoiul la foc mic până ce devin translucide.

4 Adăugați ciupercile, apoi vinul și verdeața. Reduceți focul și lăsați totul să fiarbă până scade tot lichidul.

5 Luați tigaia de pe foc, adăugați sare și piper după gust. Lăsați să se răcească.

6 Când compoziția s-a răcit complet, adăugați brânza topită, amestecați bine cu o furculiță și mai potriviți o dată de sare și piper. Puneți pateul într-un castron și țineți-l la frigider. Se servește cu pâinea uscată în cuptor, cu garnitură de castraveți și roșii.









repede și simplu

# Pui condimentat la tigaie

## Ingrediente

### 4 porții

2 frunze de lămâi  
o bucată de ghimbir de  
circa 5 cm, curățată  
și tocată fin  
300 ml supă limpede  
de pui, clocotită  
4 bucăți piept de pui de  
circa 175 gr fiecare  
2 lingurițe ulei  
5 linguri lapte de cocos  
o lingură sos pentru  
pește  
2 ardei iuți roșii,  
curățați de semințe  
și tocați mărunț  
225 gr orez Thai  
o lingură suc lămâie  
2 lingurițe coriandru  
sare, piper negru  
măcinat

### Pentru ornat

felii de lămâie  
pătrunjel verde

1 Striviți frunzele de lămâi și puneți-le într-un castron împreună cu ghimbirul tocat. Turnați deasupra supa de pui, acoperiți castronul și lăsați să se infuzeze 30 minute.

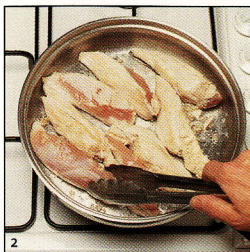
2 Între timp, tăiați fiecare piept de pui în jumătate. Încingeți uleiul într-o tigaie mare antiaderentă și prăjiți carnea câte 2–3 minute pe fiecare parte.

3 Strecurați supa și turnați-o peste carnea din tigaie, acoperiți pe jumătate tigaia cu un capac și lăsați să fiarbă la foc domol circa 10 minute.

4 Adăugați laptele de cocos, sosul de pește și ardeii iuți tocați. Lăsați în continuare vasul pe foc, neacoperit, încă 5–6 minute sau până când carnea s-a înmuiat, iar sosul a început să scadă.

5 Fierbeți orezul în apă cu sare, strecurați-l.

6 Adăugați în sosul din tigaie sucul de lămâie, coriandrul, sare și piper după gust. Așezați puiul pe un pat de orez, cu sos deasupra. Decorați cu felii de lămâie și pătrunjel verde și serviți imediat.











repede și simplu

# Fileuri de cod cu sos picant

## Ingrediente

### 4 porții

8 fileuri de cod de câte  
175 gr fiecare  
150 ml suc de portocale  
3 linguri suc de lămâie

### Pentru sos

un fruct mic de mango  
8 roșii pitice tăiate  
în sferturi  
o ceapă roșie mică,  
tocată fin  
un vârf de cuțit  
de zahăr  
un ardei capia  
un ardei iute  
2 linguri oțet de vin alb  
coaja și zeama de la  
o lămâie verde  
o lingură ulei de  
măslină  
sare, piper negru  
măcinat  
2 linguri frunze  
proaspete de mentă,  
tocate  
felii de lămâie,  
pentru ornat  
salată verde, pentru  
garnitură

### SFATUL BUCĂTARULUI

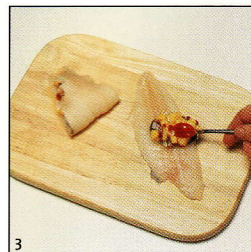
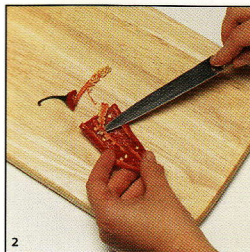
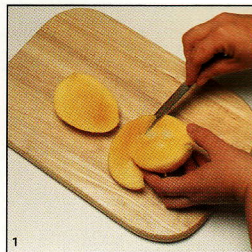
Pentru a mai „îmblânzi”  
sosul, puteți adăuga 1–2  
lingurițe de miere de  
albine, încălzită.

1 Preparați sosul (salsa): curățați fructul de mango și tocați-l  
mărunt. Adăugați roșiile, ceapa și zahărul.

2 Curățați ardeiul, tocați-l mărunt și adăugați-l peste amestecul  
de mango, roșii și ceapă, împreună cu oțetul, coaja și sucul  
de lămâie și uleiul. Puneți sare și piper după gust. Amestecați bine  
(eventual cu mixerul) și lăsați sosul jumătate de oră,  
să se combine aromele.

3 Așezați fileurile de pește pe un fund de lemn și puneți cu  
o lingură o cantitate corespunzătoare de salsa pe fiecare dintre  
ele; împăturiți-le în două, presărați sare și piper după gust,  
apoi puneți-le într-o tigaie mare. Turnați deasupra sucul  
de portocale și restul de suc de lămâie.

4 Când sosul începe să fiarbă, reduceți focul, acoperiți tigaia  
și lăsați-o la foc domol circa 7–10 minute, adăugând puțină apă  
dacă lichidul se evaporă. Dați capacul deoparte, adăugați menta  
și mai lăsați peștele pe foc încă 3 minute. Ornați cu felii de lămâie  
și serviți imediat, cu salată verde.











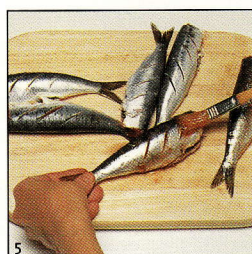
repede și simplu

# Sardine cu coacăze roșii

## Ingrediente

### 4 porții

2 linguri gem de coacăze roșii  
coaja rasă de la o lămâie verde  
2 linguri sherry (sau alt vin asemănător)  
450 gr sardine (de preferat proaspete, nu congelate)  
sare, piper negru măcinat  
felii de lămâie, pentru ornat  
salată verde și coacăze roșii, pentru garnitură



1 Încingeți grătarul; cu 2–3 minute înainte de a frige sardinele, așezați pe grătar o bucată de folie de aluminiu.

2 Încălziți la bain-marie gemul de coacăze, amestecând ușor până se omogenizează. Adăugați coaja de lămâie și vinul; amestecați.

3 Îndepărtați intestinalele și capetele peștilor, spălați-i cu apă rece și ștergeți-i cu un prosop de hârtie.

4 Așezați sardinele pe un fund de lemn și, cu un cuțit ascuțit, crestați-le pe diagonală. Dați peștele cu sare și piper după gust, în special pe interior.

5 Cu o pensulă, ungeți cu sosul de coacăze fiecare pește pe dinafară și pe dinăuntru.

6 Așezați sardinele pe grătarul acoperit cu folie de aluminiu și frigeți-le 8–10 minute (sau atât cât este necesar ca să se pătrundă carnea). Întoarceți-le cel puțin o dată cât timp le frigeți și ungeți din când în când cu sosul rămas.

7 Ornați cu ciorchini de coacăze roșii și serviți imediat, cu salată verde și felii de lămâie.









repede și simplu

# Rulouri de cod cu jambon

## Ingrediente

### 4 porții

4 fileuri groase de cod  
4 felii foarte subțiri  
de jambon (pancetta)  
3 linguri capere în oțet  
o lingură ulei de  
floarea-soarelui  
2 linguri suc de lămâie  
o lingură ulei de  
măsline  
piper negru măcinat  
o lingură pătrunjel  
verde tocat, pentru  
ornat  
cartofi noi, pentru  
garnitură

1 Rulați fileurile de cod și înfășurați-le în feliile de jambon.

Fixați cu câte o scobitoare.

2 Scurgeți caperele, țineți-le în apă 10 minute astfel încât să fie îndepărtat eventualul exces de sare, apoi scurgeți-le din nou.

3 Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți rulourile de pește câte 3 minute pe fiecare parte, întorcându-le cu grijă să nu se rupă.

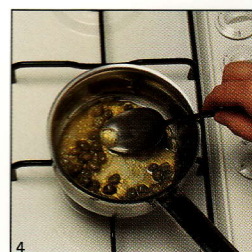
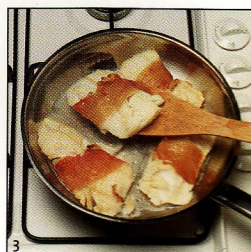
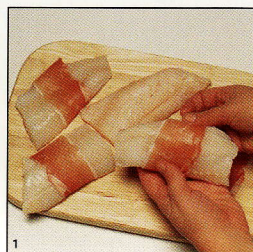
Micșorați apoi focul și mai lăsați-le încă 2–3 minute (sau până când peștele este pătruns).

4 Separat puneți caperele, sucul de lămâie și uleiul de măsline într-o crăticioară, adăugați piper după gust și puneți totul la fiert, la foc mic, 2–3 minute.

5 Așezați peștele pe un platou (sau în farfurii individuale), turnați deasupra sosul de capere, ornați cu pătrunjel verde tocat. Serviți cu cartofi noi, fierți.

## SFATUL BUCĂTARULUI

Dacă doriți să variați rețeta, puteți folosi fileuri de somon în loc de cod.











repede și simplu

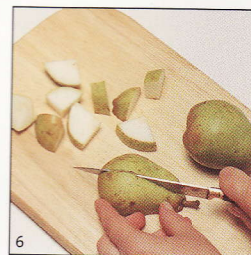
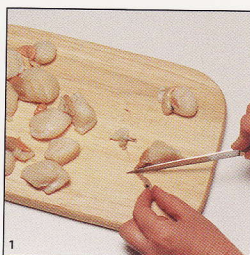
# Salată cu scoici călite

## Ingrediente

### 4 porții

12 scoici mari  
o lingură unt  
2 linguri suc de  
portocale  
2 linguri oțet balsamic  
o lingură miere de  
albine de salcâm  
2 pere coapte  
50 gr nuci decojite  
frunze de pădărie  
și de unișor  
piper negru măcinat

- 1 Curățați bine scoicile, îndepărtați vena neagră subțire care înconjoară carnea. Spălați cu apă din belșug și puneți-le să se scurgă pe un prosop de hârtie.
- 2 Tăiați carnea scoicilor în câte 2–3 felii.
- 3 Încălziți o tigaie cu fundul gros și, când s-a încins, puneți untul să se topească.
- 4 Odată topită grăsimea, căliți scoicile câteva minute până se rumenesc.
- 5 Mixați sucul de portocale, oțetul și mierea.
- 6 Cu un cuțit bine ascuțit, tăiați perele în sferturi, scoateți miezul și tăiați-le în cuburi măricele.
- 7 Amestecați frunzele de pădărie și unișor, spălate bine, cu nucile și cuburile de pară. Așezați salata pe un platou și peste ea puneți scoicile.
- 8 Turnați sosul deasupra și măcinați piper din belșug. Serviți imediat.











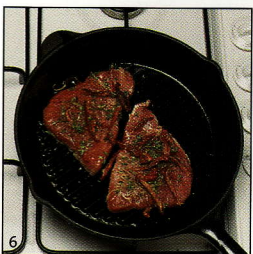
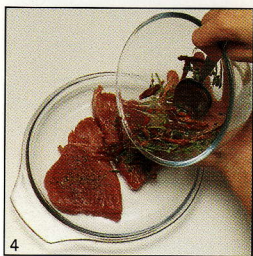
repede și simplu

# Ton cu cimbru și vin roșu

## Ingrediente

### 4 porții

4 fileuri mari de ton  
sau pește-spadă  
sare, piper negru  
măcinat  
3 linguri vin roșu  
o lingură ulei de  
măsline  
coața și zeama  
de la o lămâie  
2 lingurițe frunze  
de cimbru  
4 roșii deshidratate  
orez și salată verde,  
pentru garnitură



- 1 Ștergeți fileurile de pește cu un prosop de hârtie umezit, dați-le cu sare și piper pe ambele părți și puneți-le într-un castron nu prea adânc.
- 2 Amestecați vinul, uleiul de măsline, coaja și sucul de lămâie și frunzele de cimbru.
- 3 Tăiați mărunț roșiile și adăugați-le peste sosul de vin.
- 4 Turnați marinata peste pește, apoi băgați castronul la frigider circa 2 ore, ungând din când în când fileurile de cod cu marinata din castron.
- 5 Încălziți o tigaie cu fundul gros și puneți peștele la fript, câte 3–4 minute pe fiecare parte, astfel încât fileurile să fie ușor rozalii în mijloc (puteți prelungi timpul cu 1–2 minute dacă preferați ca peștele să fie bine fript).
- 6 Puneți marinata rămasă să dea într-un clocot, într-o tigaie mică, apoi turnați-o peste peștele fript și serviți imediat, împreună cu un pilaf simplu și salată verde.









repede și simplu

# Frigărui de pui cu salată de mango

## Ingrediente

### 4 porții

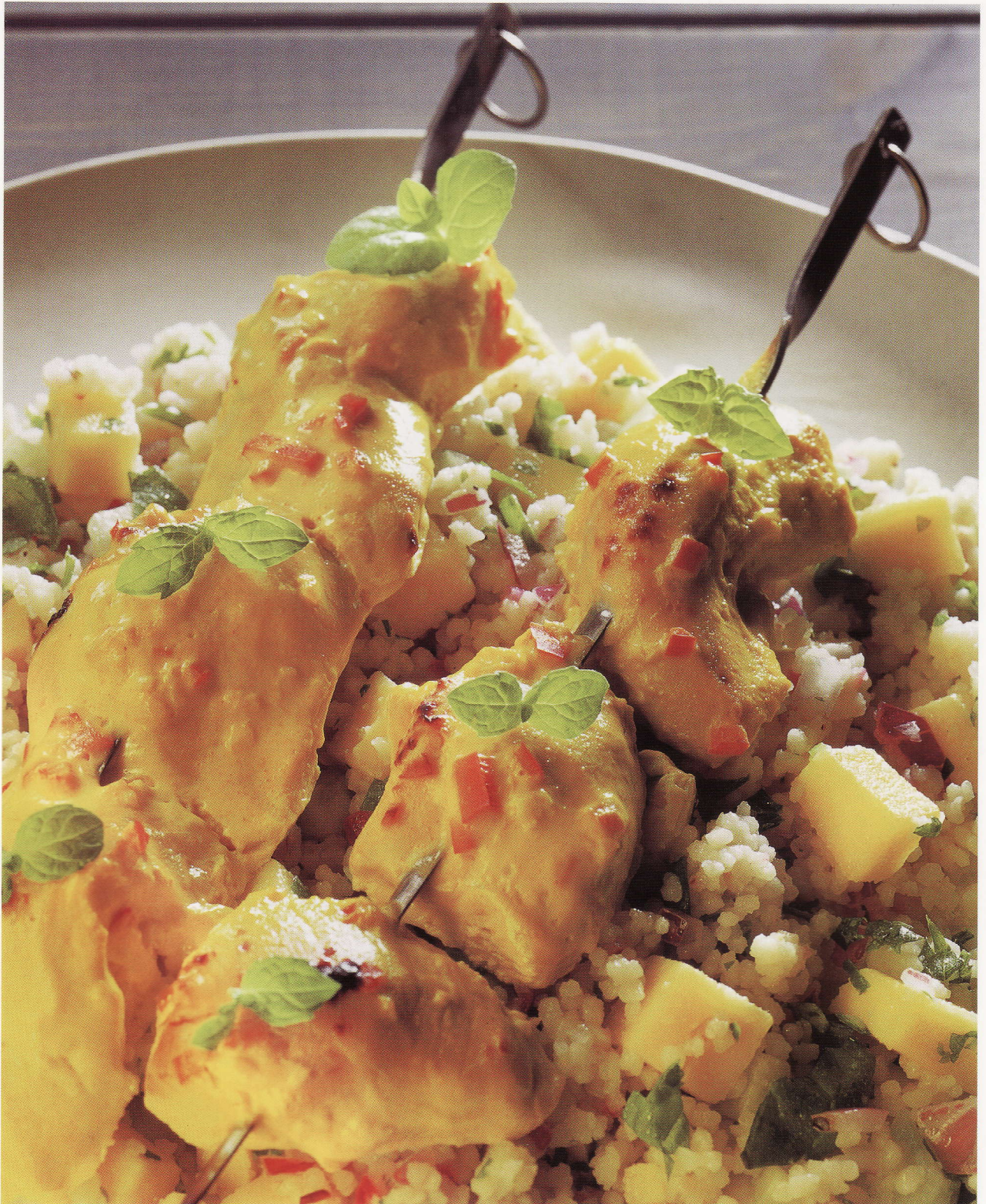
400 gr piept de pui  
200 ml iaurt cu %  
redus de grăsime  
un cătel de usturoi,  
zdrobit  
un ardei capia, tocat  
mărunt  
1/4 linguriță pastă  
de ardei iute  
zeama și coaja rasă  
de la 1/2 lămâie  
mentă proaspătă,  
pentru ornat

### Pentru salata de mango

175 gr grâu  
o linguriță ulei  
de măsline  
zeama de la 1/2 lămâie  
1/2 ceapă roșie, tocată  
mărunt  
un fruct de mango,  
curățat și tăiat în  
cuburi nu prea mari  
1/4 castravete, tocat  
în cuburi mici  
2 linguri pătrunjel  
verde tocat  
2 linguri mentă verde  
tocată  
sare, piper negru  
măcinat

- 1 Dacă utilizați frigărui din lemn, țineți-le în apă minimum 30 minute înainte de a le folosi; acest lucru le va împiedica să ardă când frigeți puiul.
- 2 Tăiați carnea de pui în fâșii de 5 x 1 cm și puneți-le într-un castron.
- 3 Amestecați bine iaurtul, usturoiul, ardeiul, pasta de ardei iute, zeama și coaja rasă de lămâie. Turnați acest sos peste carnea de pui, acoperiți castronul și lăsați carnea să se marineze în frigider 8 ore.
- 4 Pentru salată, puneți grâul într-un castron și turnați deasupra suficientă apă fierbinte cât să acopere boabele. Acoperiți cu o farfurie și lăsați grâul să se înmoaie 20 minute.
- 5 Într-un alt castron amestecați uleiul, sucul de lămâie și ceapa.
- 6 Scurgeți grâul și storceți ușor excesul de apă; adăugați boabele peste marinata de ceapă laolaltă cu castravetele, fructul de mango tocat, ierburile aromate, sare și piper după gust. Amestecați bine toate ingredientele.
- 7 Înfigeți bucățile de carne de pui în opt frigărui și frigeți-le 8 minute întorcându-le frecvent și ungându-le cu sosul în care s-a marinat carnea, până când aceasta este bine pătrunsă.
- 8 Puneți salată pe farfurii individuale, așezați deasupra câte două frigărui, ornați cu mentă proaspătă și serviți.









repede și simplu

# Pui glazurat

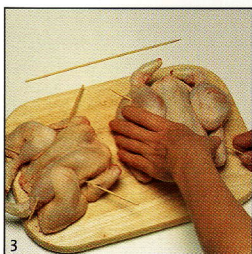
## Ingrediente

### 4 porții

2 pui mici (de circa 700 gr fiecare)  
sare, zahăr, piper negru măcinat  
2 lămâi mici, tăiate în felii subțiri  
2 mandarine mici, tăiate în felii subțiri  
salată verde sau cartofi noi, pentru garnitură

### Pentru glazură

coaja rasă de la o lămâie mică  
o lingură zeamă de lămâie  
o lingură sherry (sau alt vin asemănător)  
2 linguri miere de albine de salcâm  
2 linguri sos de soia  
o lingură muștar de Dijon cu boabe  
o linguriță pastă de tomate  
1/2 linguriță vegeta



1 Puneți grătarul la încins chiar înainte de a vă apuca de gătit. Așezați puii cu pieptul în jos pe un fund de lemn și, cu ajutorul unui cuțit foarte ascuțit, scoateți șira spinării.

2 Desfaceți puii și, apăsând cu podul palmei, rupeți-le osul pieptului.

3 Înfigeți câte două frigărui din lemn, în cruce, în fiecare pui, astfel încât aceștia să rămână desfăcuți. Asigurați-vă că frigăruile trec prin câte o pulpă și prin aripa opusă. Dați carnea cu sare, piper și un strop de zahăr.

4 Pentru a prepara glazura, amestecați sucul și coaja de lămâie, vinul, mierea, sosul de soia, muștarul, vegeta și pasta de roșii; când compoziția este omogenă, ungeți cu ea cei doi pui.

5 Așezați puii pe grătar cu pielea astfel unsă în jos și frigeți-i circa 15 minute la foc nu prea iute; la jumătatea timpului ungeți-i din nou cu glazură.

6 Întoarceți puii pe partea cealaltă și țineți-i pe grătar încă 10 minute. Ungeți cu glazură și așezați deasupra feliile de lămâie și mandarină. Lăsați puii încă 15 minute pe grătar până când carnea s-a pătruns bine. Dacă vi se pare că se închide prea mult la culoare, temperați puțin focul sub grătar.

7 Scoateți frigăruile din pui, tăiați-i pe fiecare în două de-a lungul osului pieptului și serviți-i imediat împreună cu salată verde sau cartofi noi fierți, cu unt.









repede și simplu

# Friptură Teriyaki

## Ingrediente

### 4 porții

550 gr pulpă de vițel  
o ceapă nu prea mare,  
taiată fin  
o bucată de ghimbir  
de circa 5 cm,  
curățată și tocată  
un ardei iute mic,  
tocat fin  
6 linguri sos de soia  
2 linguri vin roșu dulce  
o lingură suc de lămâie  
o linguriță miere de  
albine de salcâm  
250 gr orez obișnuit  
ulei de floarea-soarelui

### Pentru ornat

fâșii de morcov  
frunze de pătrunjel  
verde

1 Taiati carnea în felii de dimensiuni potrivite, curățând grăsimea și eventualele pielite, și puneți-o într-un castron de porțelan.

Presărați deasupra ceapa tăiată și ghimbirul tocat și amestecat cu ardeiul iute.

2 Amestecați sosul de soia cu vinul, sucul de lămâie și mierea, apoi turnați totul peste carnea din castron. Acoperiți vasul și lăsați carnea să se marineze la frigider minimum o oră – și mai mult, dacă vă permite timpul. Din când în când întoarceți carnea în marinată, astfel încât aromele să o pătrundă cât mai bine.

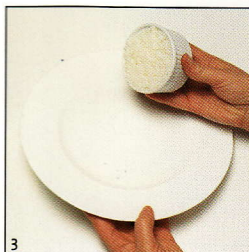
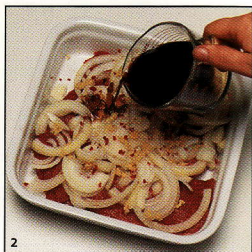
3 Într-o cratiță cu 450 ml apă puneți orezul să fiarbă timp de 15 minute (sau cât este necesar ca orezul să fie bine fiert).

Scurgeți-l (dacă este nevoie) și puneți-l în patru castronele mici unse cu puțin ulei, pe care le veți răsturna cu gura în jos în

4 farfurii individuale. Țineți pilaful la cald.

4 Puneți un strop de ulei într-o tigaie pe care o încingeți apoi foarte tare; scurgeți carnea și prăjiți-o 2-3 minute pe fiecare parte (puteți prelungi timpul dacă preferați carnea mai bine făcută).

Tăiați carnea în fâșii subțiri și aranjați-le pe farfuriile cu pilaf, pe care le-ați ținut la cald. Ornați cu morcov și pătrunjel verde și serviți imediat.











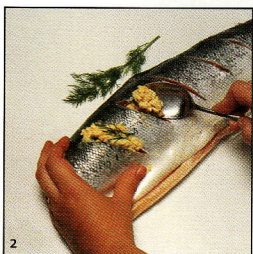
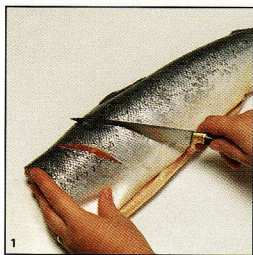
repede și simplu

# Somon picant la cuptor

## Ingrediente

### 8 porții

un somon de circa 1,8 kg  
sare, vegeta, piper  
negru măcinat  
50 gr margarină  
pentru gătit  
un câțel de usturoi tăiat  
în felii foarte subțiri  
coaja și zeama de la  
o lămâie  
coaja de la o portocală  
1/2 linguriță nucșoară  
măcinată  
3 linguri muștar de Dijon  
2 linguri pesmet alb,  
nu foarte fin  
câteva fire de mărar verde  
o lămâie verde,  
tăiată felii  
150 ml smântână  
450 gr brânză  
proaspătă de vaci  
mărar verde, pentru ornat



**1** Preîncălziți cuptorul 15 minute înainte de a coace peștele. Curățați somonul de intestine, spălați-l bine și ștergeți-l cu un prosop de hârtie. Dați-l cu sare, piper și vegeta pe dinăuntru și pe dinafară după ce l-ați crestat în prealabil.

**2** Amestecați margarina, usturoiul, coaja și sucul de lămâie, coaja de portocală, nucșoara, muștarul și pesmetul până ce obțineți o pastă cât mai omogenă cu care veți umple creștăturile făcute mai devreme în corpul peștelui; adăugați câte o rămurică de mărar. Puneți restul de pastă în pește, cântăriți-l și calculați timpul cât trebuie să stea la cuptor – câte 10 minute pentru fiecare 450 gr.

**3** Așezați peștele pe o bucată de folie de aluminiu împăturită în două, eventual ungeți-l cu puțină margarină, puneți deasupra feliile de lămâie și închideți folia. Băgați peștele 15 minute la frigider.

**4** Puneți peștele într-o tavă și băgați-l la cuptor, la foc nu prea iute. Cu 15 minute înainte de a se termina timpul de coacere, desfaceți folia de aluminiu și întoarceți peștele pe partea cealaltă. După un sfert de oră, scoateți peștele din cuptor și lăsați-l încă 10 minute în tavă.

**5** Scurgeți sosul rezultat într-o cratiță, puneți-l la fiert și, când dă în clocot, adăugați smântâna și brânza de vaci; amestecați bine până la omogenizare și lăsați pe foc încă 3 minute. Puneți sosul de brânză într-un castron, decorați cu fire de mărar și serviți-l alături de pește.







#### **LOW FAT**

Copyright © The Foundry 2003  
All rights reserved

Autori: Catherine Atkinson, Juliet Barker, Liz Martin,  
Gina Steer, Carol Tennant, Mari Merid Williams,  
Elizabeth Wolf-Cohen, Simone Wright

Consultant editorial: Gina Steer

Editori: Michelle Clare, Karen Fitzpatrick, Vicky Garrard, Julia Rolf  
Fotografii: Colin Bowling și Paul Forrester

Grafică: Helen Courtney, Jennifer Bishop,  
Lucy Bradbury și Chris Herbert

#### **GRUPUL EDITORIAL RAO**

Str. Turda 117-119, București, România  
office@raobooks.com  
www.raobooks.com

#### **REȚETE FĂRĂ GRĂSIMI**

© Enciclopedia RAO 2005,  
pentru versiunea în limba română

Traducere din limba engleză: Ioana Didac

ISBN 973-717-018-0

Orice reproducere sau preluare parțială sau integrală,  
prin orice mijloc, a textului și/sau a iconografiei lucrării de față  
este strict interzisă, acestea fiind proprietatea exclusivă a editorului.

#### **NOTĂ**

Rețetele cu ouă crude trebuie evitate de către copii, bătrâni,  
femei gravide și persoane bolnave

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
TREE, FLAME

**Rețete fără grăsimi / Flame Tree; trad.: Ioana Didac –**  
București: Enciclopedia RAO, 2005  
ISBN 973-717-018-0

I. Didac, Ioana (trad.)  
641.55



Scrisă de o echipă de experți culinari, colecția REPEDE ȘI SIMPLU conține rețete atent selecționate pentru rapiditatea și ușurința cu care se prepară. Prezentate într-o formă clasică, limpede, aceste rețete se adresează atât începătorilor într-ale gătitului, cât și bucătariilor experimentați.

Indiferent că preparați un fel tradițional sau încercați pentru prima oară o rețetă exotică, ghid vă vor fi instrucțiunile practice și clare, fotografiile și „ponturile” oferite de specialiști, toate la un loc ajutându-vă să gătiți mai repede și mai ușor.

Veți găsi atât informații despre tehnici de bază în bucătărie, ingrediente și echipament, cât și informații de ordin general legate de păstrarea alimentelor și de igiena în bucătărie.



*enciclopedia rao*





O nouă serie de rețete „pas cu pas“, ușor de preparat de către oricine.  
 Experți, bucătari de renume și fotografi și-au unit forțele  
 pentru a vă oferi o experiență culinară plăcută și ușoară.

Titlurile seriei includ:

REȚETE CU CARNE DE PUI  
 REȚETE CU CIOCOLATĂ  
 REȚETE FĂRĂ GRĂSIMI  
 REȚETE ITALIENEȘTI  
 REȚETE MEDITERANEENE  
 REȚETE PE GUSTUL FAMILIEI  
 REȚETE PENTRU ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ  
 REȚETE PENTRU DESERTURI  
 REȚETE PENTRU PRĂJITURI ȘI BISCUIȚI  
 REȚETE VEGETARIENE



[www.raobooks.com](http://www.raobooks.com)



enciclopedia rao