

repede și simplu

rețete

mediteraneene

pas cu pas
rețete ilustrate



repede și simplu

rețete

mediteraneene



Cuprins

INTRODUCERE Ingrediente esențiale	2-3
Pui ca în Țara Bascilor	4-5
Pui Cacciatore	6-7
Pește prăjit cu salată de unișor	8-9
Supă italiană de fasole.....	10-11
Musaca de cartofi cu carne de miel.....	12-13
Ratatouille	14-15
Festin mediteranean	16-17
Friptură mediteraneană de pește	18-19
Salată mediteraneană de cartofi	20-21
Scoici Arrabbiata	22-23
Scoici cu cremă de usturoi și sofran	24-25
Ossobuco cu orez și parmezan.....	26-27
Paella	28-29
Peperonata	30-31
Supă de ardei cu roșii și ceapă	32-33
Cod prăjit cu sos de usturoi	34-35
Salată de vinete cu chimen și lipie	36-37
Vinete coapte siciliene.....	38-39
Omletă spaniolă cu pește afumat	40-41
Friptură spaniolă de porc cu orez	42-43
Supă de roșii cu busuioc.....	44-45
Pizza cu legume și brânză de capră.....	46-47



Ingrediente esențiale ale bucătăriei mediteraneene

ANȘOA Există mai multe variante în care puteți găsi acest ingredient specific ce poate fi folosit ca bază de gust pentru atât de multe feluri de mâncare. Acești pești mici pot da o savoare deosebită sosurilor, salatelor sau felurilor principale.

Dacă sunt în saramură, clătiți-i bine înainte de a-i folosi, pentru a îndepărta excesul de sare. Dacă sunt întregi, îndepărtați-le capetele și oasele. Dacă sunt în ulei, puneți-i pe hârtie absorbantă pentru a elimina din uleiul în exces. Unele rețete cer ca peștele să fie înmuiat în lapte înainte de a fi folosit – această operație face ca fileurile să fie mai puțin sărate și uleioase. Dat fiind că, astfel preparat, peștele se va topi în timpul gătitului, nu este indicat să faceți asta când urmează să îl folosiți în salate, pentru care nu este nevoie să îl gătiți în prealabil.

ROȘII LA BORCAN Ideale pentru prepararea sosurilor, roșiile la borcan nu trebuie să lipsească din nici o cămară. Astfel veți avea la îndemână, indiferent de anotimp, roșii gustoase pe care să le folosiți la gătit. Atenție la consistența sucului din conservă – el trebuie să fie cât mai gros, în nici un caz apos!

CAPERRE Muguri ai unor plante originare din zona Mediteranei, caperele vă stau la dispoziție fie în saramură, fie în oțet. Caperele mici au o aromă mai plăcută decât cele mari. Când folosiți capere

în saramură, nu uitați să le clătiți cu apă rece pentru a îndepărta excesul de sare. De asemenea, și cele în oțet, care trebuie mai întâi scurse și apoi clătite.

IERBURI AROMATE Deși majoritatea rețetelor cer ierburi proaspete, cele uscate sunt aproape la fel de bune. Oregano, de exemplu – plantă esențială atunci când este vorba de un sos de roșii –, are o aromă mult mai fină atunci când este uscat. Alte ierburi care pot fi folosite la fel de bine uscate ca și proaspete sunt rozmarinul, salvia și cimbrul. Busuiocul uscat, însă, nu este un bun substituent al celui proaspăt.

CIUPERCI Cele mai folosite sunt ciupercile albe de cultură (champignon) – fie că le aveți în cămară, conservate în saramură sau deshidratate, fie că folosiți unele proaspete, trebuie să le aveți întotdeauna la îndemână. Ciupercile trebuie bine spălate în apă rece. Când le preparați, lăsați-le pe foc 20–30 de minute, până când se frăgezesc.

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 binevenit 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.

FĂINĂ În majoritatea rețetelor mediteraneene în care se folosește făină, puteți apela cu încredere la făina obișnuită, însă dacă preparați aluat de pizza sau de paste, folosiți făină tip „00”, care este foarte fină.

FASOLE BOABE Este o legumă foarte des întrebuințată în bucătărie, fie întreagă (în ciorbă sau iahnie, de exemplu), fie pasată (fasole bătută). Oricum ar fi preparată, dacă este uscată trebuie ținută în apă, pentru hidratare, cam 12 ore.

LINTE Foarte asemănătoare cu fasolea în ceea ce privește modul de preparare, linta este un aliment excelent, care se gătește ușor și constituie un fel de mâncare în sine (tip iahnie sau supă), dar poate la fel de bine fi folosită drept garnitură.

MĂSLINE Măslinile, prezente peste tot în zona Mediteranei, sunt practic sinonime cu bucătăria mediteraneană. Le găsiți în orice magazin, desigur, însă nu strică să treceți în revistă magazinele „de specialitate” unde veți avea surpriza să le găsiți în varietăți mai interesante decât clasica saramură. Puteți, de asemenea, să cumpărați măslină crude și să vi le preparați după propria dorință, cu aromele preferate.



repede și simplu

Pui ca în Țara Bascilor

Ingrediente

4-6 porții

un pui de circa 1,5 kg
tăiat în 8 bucăți
2 linguri făină
sare, piper negru
măcinat
3 linguri ulei de măsline
o ceapă mare, tăiată
în rondele fine
2 ardei capia, tăiați
în fâșii late
2 căței de usturoi,
zdrobiți
150 gr cârnat (sau
salam subțire) picant
Chorizo, tăiat în
bucăți de circa 1x1 cm
200 gr orez cu bobul
lung
450 ml supă limpede
de pui
o linguriță pastă
de ardei iute
1/2 linguriță cimbru
uscat
o lingură pastă
de tomate
125 gr jambon tăiat
în cubulețe
12 măsline negre
2 linguri pătrunjel
verde tocat



1 Ștergeți bucățile de pui cu un prosop de hârtie; puneți făina într-o pungă de plastic, adăugați sare și piper după gust, precum și bucățile de pui, închideți bine punga, apoi scuturați-o bine astfel încât carnea să fie acoperită peste tot cu făină.

2 Încălziți 2 linguri de ulei într-o tigaie mare, la foc potrivit. Puneți în tigaie bucățile de pui și prăjiți-le circa 15 minute la foc domol, întorcându-le tot timpul. Scoateți puiul din tigaie și așezați-l pe o farfurie.

3 Puneți în tigaie și restul de ulei, adăugați ceapa și ardeii capia. Reduceți puțin flacăra și căliți legumele până când se înmoaie, apoi adăugați usturoiul și cârnatul și, după încă 3 minute, adăugați orezul; lăsați totul pe foc 2 minute, amestecând în permanență, până ce orezul devine translucid și capătă o nuanță aurie.

4 Turnați deasupra supă de pui, adăugați pasta de ardei, cimbrul, pasta de tomate, sare și piper după gust; lăsați să fiarbă. Când dă în clocot, puneți din nou puiul în tigaie, acoperiți și lăsați să fiarbă împreună circa 45 minute.

5 Când carnea este bine fiartă, puneți în tigaie măslinele, jambonul și jumătate din pătrunjelul tocat. Acoperiți din nou vasul și lăsați-l pe foc încă 5 minute. Presărați restul de pătrunjel și serviți imediat.





repede și simplu

Pui Cacciatore

Ingrediente

4 porții

2-3 linguri ulei
de măsline
125 gr bacon nu prea
gras, tăiat cubulețe
25 gr făină
sare, piper negru
măcinat
un pui de circa 1,5 kg
tăiat în 8 bucăți
2 căței de usturoi,
tocați mărunt
125 ml vin roșu
o conservă de 400 gr
de roșii decojite
150 ml supă limpede
de pui
12 cepe măricele de
arpagic
o frunză de dafin
o linguriță zahăr
o linguriță oregano uscat
un ardei iute tocat fin
225 gr ciuperci albe
de cultură
(champignon),
tăiate în felii groase
2 linguri pătrunjel
verde tocat
paste făinoase
(tagliatelle) fierte
în apă cu sare,
pentru garnitură

SFATUL BUCĂTARULUI

Pentru această rețetă puteți folosi, în loc de clasicele ciuperci albe de cultură, ciuperci pleurotus – au un gust mai intens și vor colora mai puternic sosul.

1 Încingeți o lingură de ulei într-o tigaie și prăjiți 2-3 minute cubulețele de bacon, apoi scoateți-le pe o farfurie.

2 Dați carnea de pui prin făină cu sare și piper. Încingeți și restul de ulei, apoi puneți în tigaie bucățile de pui și prăjiți-le circa 15 minute, întorcându-le tot timpul. Scoateți puiul din tigaie și așezați-l lângă bacon.

3 Puneți în tigaie usturoiul zdrobit, amestecați cu o lingură, apoi turnați vinul și lăsați-l să fiarbă până când scade la jumătate. Adăugați roșiile, supa, cepele, dafinul, zahărul și oregano, amestecați bine și potriviți gustul cu sare și piper.

4 Puneți din nou carnea de pui și cubulețele de bacon în tigaie, amestecați și lăsați să dea într-un clocot, apoi acoperiți tigaia, reduceți focul și lăsați să fiarbă circa 30 minute. Adăugați ciupercile și ardeiul iute tocat și lăsați în continuare să fiarbă încă 15-20 minute, până ce sosul a mai scăzut și s-a îngroșat puțin. Presărați pătrunjelul tocat și serviți imediat împreună cu pastele fierte în apă cu sare.







repede și simplu

Pește prăjit cu salată de untișor

Ingrediente

4 porții

450 gr stavrid mărunț
ulei pentru prăjit
85 gr făină
1/2 linguriță piper de
Cayenne (opțional)
sare, piper negru
măcinat

Pentru salată

125 gr frunze untișor
125 gr roșii pitice, tăiate
în jumătăți
75 gr castravete, tăiat
cubulețe
3 linguri ulei de
măsline
o lingură suc de lămâie
1/2 linguriță muștar
de Dijon
1/2 linguriță zahăr
cu granulație fină

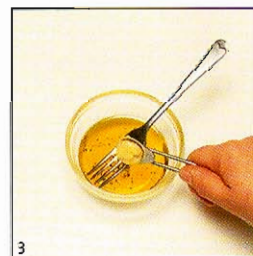
SFATUL BUCĂTĂRULUI

Pentru o altă variantă de salată, amestecați spanac tânăr, mazăre fiartă și ceapă verde tocată, peste care ați turnat puțin ulei de măsline cu usturoi.

1 Ștergeți peștii cu un prosop de hârtie și dați-i prin făină în care ați adăugat sare, piper negru și piper de Cayenne, după preferință.

2 Încingeți ulei într-o tigaie și prăjiți peștii 2–3 minute.

3 Pregătiți salata: aranjați untișorul, roșiile și castravetele tocat în farfurii individuale, preparați sosul amestecând (eventual cu mixerul, pentru o mai bună omogenizare) uleiul de măsline, sucul de lămâie, muștarul și zahărul, apoi turnați-l peste salata din farfurii. Serviți imediat împreună cu peștele prăjit, cald.







repede și simplu

Supă italiană de fasole

Ingrediente

4 porții

2 linguri ulei de măsline
un fir de praz
un cățel de usturoi, zdrobit
2 lingurițe oregano uscat
75 gr fasole verde păstăi, tăiată 2–3 cm
200 gr fasole boabe, fiartă în prealabil
75 gr paste făinoase
un litru supă de legume
8 roșii pitice
sare, piper negru măcinat
2 linguri busuioc proaspăt, tocat foarte fin

1 Încingeți uleiul într-o tigaie mare și căliți 5 minute prazul tăiat în bucăți, împreună cu usturoi și oregano, strivindu-le din când în când.

2 Adăugați fasolea verde, fasolea boabe și pastele făinoase, apoi supa de legume; când începe să fiarbă, reduceți focul aproape de minimum. Lăsați să fiarbă 12–15 minute, amestecând din când în când.

3 Într-o tigaie cu fundul gros, bine încinsă, puneți la fript cele 8 roșii, întregi; când se înmoaie, și pielița se închide la culoare, striviți-le cu dosul unei linguri, apoi adăugați-le în supă.

4 Potrivii gustul cu sare și piper, presărați busuiocul tocat și serviți imediat.

SFATUL BUCĂTARULUI

Supa va avea un gust mai bun dacă o veți prepara cu o zi înainte de a o servi și veți mai adăuga puțin concentrat de legume când o veți reincălzi.







repede și simplu

Musaca de cartofi cu carne de miel

Ingrediente

4 porții

700 gr carne de miel
700 gr cartofi curățați
și tăiați felii
125 gr unt
o ceapă mare, tocată
2-4 căței de usturoi,
zdrobiți
3 linguri pastă de
tomate
o lingură pătrunjel
verde tocat
sare, piper negru
măcinat
2 vinete de dimensiuni
medii, tăiate felii
4 roșii tăiate felii
2 ouă
300 ml iaurt
2-3 linguri parmezan
ras

1 Porniți cuptorul cu circa 15 minute înainte de a vă apuca de pregătit musacaua. Tăiați carnea de miel în cuburi mici și puneți-o deoparte. Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri; ștergeți-i cu un prosop de hârtie.

2 Topiți 50 gr unt într-o tigaie și prăjiți feliile de cartof până când capătă o culoare aurie. Cu o paletă scoateți-i din tigaie și puneți-i pe o farfurie, apoi așezați o treime din felii pe fundul unui vas termorezistent sau al unei tăvi care va merge la cuptor.

3 În tigaia în care ați prăjit cartofii puneți ceapa și usturoiul și, după 5 minute, adăugați carnea de miel. După încă un minut turnați deasupra pasta de tomate amestecată cu pătrunjelul și 3 linguri de apă. Sărați și piperați după gust. Mai lăsați un minut pe foc, apoi întindeți acest amestec peste cartofii din tavă și acoperiți cu restul de felii de cartof.

4 Încingeți uleiul și restul de unt în tigaie și căliți feliile de vânată, 5-6 minute. Așezați feliile de roșie peste cartofi, apoi vinetele călite. Bateți ouăle împreună cu iaurtul și parmezanul ras și turnați-le peste vinete. Coaceți circa jumătate de oră în cuptorul preîncălzit.

SFATUL BUCĂTĂRULUI

Dacă vă temeți că vinetele sunt amare, presărați feliile cu puțină sare și lăsați-le să stea circa 20 minute, apoi clătiți-le cu apă rece și uscați-le cu un prosop de hârtie, înainte de a le căli.







repede și simplu

Ratatouille

Ingrediente

4 porții

un ardei capia
2 dovlecei, curățați
de coajă
o vânată mică, curățată
de coajă
o ceapă
2 roșii bine coapte
50 gr ciuperci albe
de cultură, tăiate
în sferturi
200 ml suc de roșii
o lingură busuioc verde
tocat (opțional)
sare, piper negru
măcinat

1 Curățați ardeiul și tocați-l în cuburi mici, la fel și vânată.

Tăiați dovleceii în felii mai groase și ceapa în rondele fine.

2 Curățați roșiile de piele și tăiați-le în sferturi.

3 Puneți toate legumele într-o cratiță, împreună cu sucul de roșii, sare și piper după gust.

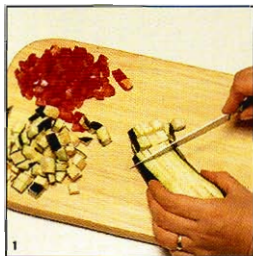
4 Când mâncarea începe să fiarbă, acoperiți vasul și lăsați-l pe foc încă 15 minute (sau cât este necesar ca să se înmoaie legumele).

5 Scoateți legumele din cratiță și aranjați-le pe un platou.

6 Puneți din nou cratița pe foc și dați sosul într-un clocot scurt, ca să se îngroașe puțin. Mai adăugați sare și piper dacă este nevoie.

7 Strecurați sosul și turnați-l peste legumele din platou.

Mâncarea poate fi servită atât rece, cât și caldă.







repede și simplu

Festin mediteranean

Ingrediente

4 porții

o salată iceberg
225 gr fasole verde
păstăi
225 gr cartofi noi
4 ouă
un ardei gras
o ceapă nu prea mare
o conservă de 200 gr
de ton în suc propriu
50 gr cașcaval nu foarte
gras, tăiat în cuburi
8 roșii pitice bine coapte,
tăiate în sferturi
50 gr măsline negre,
fără sămburi
busuioc verde tocat,
pentru ornat

Pentru vinegretă

3 linguri ulei de
măsline
2 linguri oțet de vin alb
4 linguri suc de lămâie
coaja rasă de la o
lămâie verde
o linguriță muștar
de Dijon
1-2 lingurițe zahăr
sare, piper negru
măcinat

1 Spălați salata, îndepărtați cotorul, tocați-o și așezați-o pe un platou.

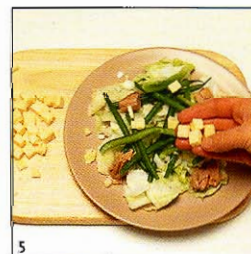
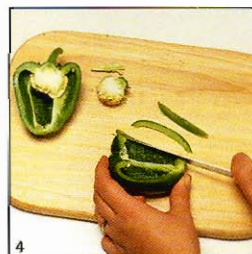
2 Fierbeți fasolea păstăi în apă cu sare timp de 8 minute și cartofii noi timp de 10 minute. Scurgeți legumele, clătiți-le cu apă rece până când se răcesc complet, apoi tăiați atât păstăile, cât și cartofii în jumătăți.

3 Fierbeți ouăle 10 minute, răciți-le în apă, curățați-le de coajă și tăiați-le în sferturi.

4 Curățați ardeiul și ceapa și tăiați-le fâșii, respectiv, rondele subțiri.

5 Așezați fasolea, cartofii, ouăle, ardeiul și ceapa pe platoul cu salată; adăugați tonul, brânza și roșiile, presărați măslinele tocate și busuiocul.

6 Pentru vinegretă amestecați energic, eventual cu mixerul, toate ingredientele, turnați 4 linguri de sos peste salata aranjată pe platou, iar restul serviți-l separat, într-un castronel.







repede și simplu

Friptură mediteraneană de pește

Ingrediente

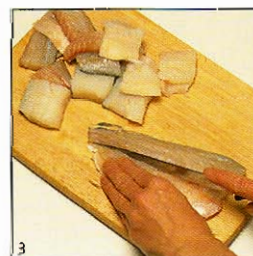
4–6 porții

4 linguri ulei
de măsline
o ceapă tăiată
în rondele subțiri
5 căței de usturoi
zdrobiți
un fenicul tocat
mărunt
3 pețioluri de țelină
o conservă de 450 gr
roșii decojite
o lingură oregano
o frunză dafin
coaja și sucul de la
o portocală
1/4 linguriță șofran
750 ml supă limpede
de pește
3 linguri vermut dry
sare, piper negru
măcinat
225 gr fileuri groase
de pește, după gust
225 gr plătică dezosată
225 gr crevete decojite

1 Încingeți uleiul într-o tigaie mare. Puneți ceapa, usturoiul, feniculul și țelina și căliți-le la foc mic circa 15 minute, amestecând des.

2 Adăugați roșiile din conservă împreună cu sucul lor, oregano, frunza de dafin, coaja și sucul de portocală, șofranul. Când începe să clocotească, reduceți focul și lăsați să mai fiarbă ușor încă 5 minute. Adăugați supa de pește, vermutul, sare și piper după gust, măriți din nou focul și apoi, după ce sosul dă în câteva clocote, reduceți flacăra și lăsați totul să fiarbă la foc mic încă 20 minute.

3 Tăiați peștele (atât fileurile, cât și plătica) în cuburi mari pe care le veți pune în tigaie și le veți lăsa să fiarbă circa 5 minute. Adăugați apoi crevetele și lăsați totul pe foc încă 5 minute. Potrivii gustul cu sare și piper, serviți cu pâine.







repede și simplu

Salată mediteraneană de cartofi

Ingrediente

4 porții

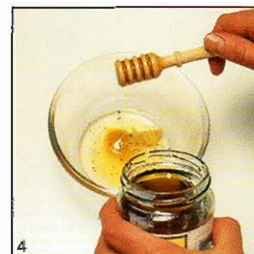
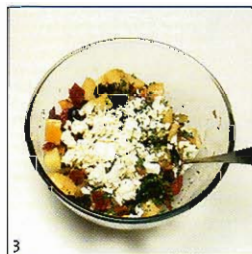
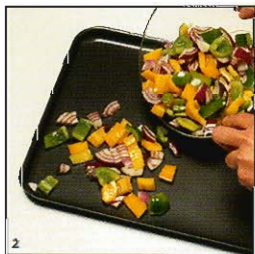
700 gr cartofi
2 cepe roșii, tocate
grosier
un ardei gras galben +
un ardei gras verde,
tocați în cuburi
nu prea mici
6 linguri ulei de
măsline
125 gr roșii, tocate
cubulețe
50 gr măsline tocate
125 gr brânză feta
3 linguri pătrunjel
verde, tocat
2 linguri oțet de vin alb
o linguriță muștar
de Dijon
o linguriță miere de
albine de salcâm
sare, piper negru
măcinat
frunze de pătrunjel
verde, pentru ornat

1 Preîncălziți cuptorul circa 15 minute. Fierbeți cartofii (curățați în prealabil) în apă cu sare, scurgeți-i, apoi puneți-i în apă rece.

2 Într-un castron puneți ceapa, ardeii și două linguri de ulei de măsline. Amestecați bine și așezați-le într-o tavă care să meargă la cuptor, unde le veți lăsa circa 25-30 minute (sau până când se înmoaie). Amestecați din când în când. După ce le scoateți din cuptor, transferați totul într-un castron mare.

3 Tăiați cartofii în cuburi nu prea mari și amestecați-i cu legumele scoase din cuptor; adăugați roșiile și măslinele. Sfărâmați brânza, presărați-o deasupra, apoi puneți pătrunjelul tocat.

4 Amestecați bine uleiul de măsline rămas, oțetul, muștarul și mierea, adăugați sare și piper după gust, apoi turnați sosul peste salată și amestecați cu grijă, astfel încât să nu se sfărâme cartofii. Decorați cu frunze de pătrunjel verde și serviți imediat.







repede și simplu

Scoici Arrabbiata

Ingrediente

4 porții

1,8 kg midii proaspete
3-4 linguri ulei
de măsline
o ceapă mare, tocată
rondele
4 căței de usturoi,
tocați mărunt
un ardei iute roșu,
tocat mărunt
3 conserve x 400 gr
roșii în suc propriu
150 ml vin alb
175 gr măsline negre,
tocate
sare, piper negru
măcinat
2 linguri pătrunjel
verde tocat
pâine prăjită, caldă

1 Curățați scoicile cu ajutorul unei periuțe moi. Aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită; restul scoicilor puneți-le într-un castron cu apă rece pe care îl veți ține la frigider până când le veți găti.

2 Într-o tigaie mare încălziți uleiul de măsline și căliți ceapa, usturoiul și ardeiul iute; adăugați roșiile și lăsați totul să fiarbă la foc mic circa 15 minute.

3 Turnați vinul peste sosul de roșii; când începe din nou să fiarbă în clocote, adăugați scoicile. Acoperiți cu un capac și amestecați agitând puțin tigaia. Lăsați scoicile să fiarbă circa 5-7 minute (sau cât este necesar cochiliilor să se deschidă).

4 Adăugați măslinele și lăsați vasul pe foc încă 5 minute. Potrivii gustul cu sare și piper, presărați pătrunjelul tocat. Scoateți și aruncați scoicile care nu s-au deschis (dacă este cazul) și serviți imediat, cu multă pâine ușor prăjită.

SFATUL BUCĂTARULUI

Fierberea la foc mic este esențială pentru acest sos, așa că trebuie să aveți răbdare pentru a obține un rezultat bun. Sosul este foarte bun și cu carne de pui sau de vită, ori cu paste făinoase.







repede și simplu

Scoici cu cremă de usturoi și șofran

Ingrediente

4 porții

700 gr midii proaspete
300 ml vin alb sec,
de bună calitate
2 căței de usturoi
o ceapă mică
o lingură oregano
proaspăt, tocat fin
1/4 linguriță praf
de șofran
150 ml smântână
nu prea grasă
sare, piper negru
măcinat
pâine proaspătă, cu
coaja cât mai groasă

1 Curățați scoicile sub un jet de apă rece; aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită. Restul scoicilor puneți-le într-un castron cu apă rece pe care îl veți ține la frigider până când le veți găti.

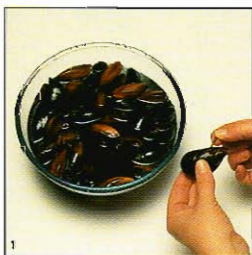
2 Turnați vinul într-o tigaie mare, puneți-l la foc iute până clocotește, apoi adăugați scoicile, acoperiți tigaia și lăsați-le să fiarbă circa 8 minute (sau cât este necesar ca scoicile să se desfacă).

3 Scoateți scoicile ale căror cochilii nu s-au deschis, apoi, cu o spumieră, scoateți cu grijă restul scoicilor din tigaie. Puneți-le la cald și păstrați sosul rezultat în urma fierberii.

4 Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie mică și căliți ceapa și usturoiul, la foc mic, 2–3 minute. Adăugați sosul de vin în care au fiert scoicile, câteva fire de oregano mărunțit și lăsați să fiarbă circa 4 minute. La sfârșit adăugați smântâna și șofranul, amestecați ușor câteva secunde, până se omogenizează sosul, apoi puneți sare și piper după gust. Turnați sosul deasupra scoicilor și serviți imediat, cu multă pâine proaspătă.

SFATUL BUCĂTARULUI

Cumpărați scoicile în ziua în care le veți prepara și țineți-le în apă rece, în frigider, schimbând apa cel puțin o dată la două ore.







repede și simplu

Ossobuco cu orez și parmezan

Ingrediente

4 porții

125 gr unt
2 linguri ulei de măsline
4 bucăți mari de rasol de vițel (ossobuco)
2 cepe tocate grosier
2 căței de usturoi
300 ml vin alb
5 roșii curățate de pieluță și tăiate cubulețe
o lingură pastă de tomate
sare, piper negru măcinat
2 linguri pătrunjel verde tocat
coaja rasă de la o lămâie mică
1/4 linguriță șofran
350 gr orez cu bobul lung
1,3 l supă limpede de pui
50 g parmezan ras



1 Încălziți 50 gr unt împreună cu o lingură de ulei într-o tigaie, apoi puneți bucățile de vițel și rumeniți-le ușor pe ambele părți. Scoateți-le cu o spumieră și așezați-le pe o farfurie, iar în tigaie puneți jumătate din usturoiul tocat mărunt, o ceapă, un vârf de cuțit de sare și piper și căliți-le circa 10 minute la foc foarte mic.

2 Puneți din nou carnea în tigaie, împreună cu vinul, roșiile și pasta de tomate. Adăugați sare și piper după gust, acoperiți și lăsați să fiarbă la foc foarte mic circa o oră, apoi scoateți capacul și mai lăsați carnea la fiert încă jumătate de oră, până când este moale, iar sosul a scăzut și s-a îngroșat. Amestecați bine usturoiul rămas, pătrunjelul și coaja de lămâie și lăsați-le deoparte.

3 Între timp, topiți într-o cratiță restul de unt și lingura de ulei rămasă. Puneți a doua ceapă tocată și căliți-o la foc domol circa 5–7 minute. Adăugați șofranul, amestecați puțin, apoi puneți orezul, amestecând de câteva ori.

4 Începeți să turnați supa de pui peste orez, câte un polonic o dată, amestecând de fiecare dată și așteptând până ce orezul absoarbe tot lichidul înainte de a turna polonicul următor. După ce ați terminat cu supa, luați cratița de pe foc, amestecați orezul cu parmezanul ras și potriviți încă o dată gustul cu sare și piper.

5 Așezați orezul în 4 farfurii individuale, puneți deasupra câte o bucată de rasol și câteva linguri de sos, presărați din amestecul de usturoi, pătrunjel și coajă de lămâie și serviți imediat.





repede și simplu

Paella

Ingrediente

6 porții

450 gr midii proaspete
4 linguri ulei de măsline
6 pulpe superioare de pui de dimensiuni medii
o ceapă nu prea mare, tocată mărunt
un cățel de usturoi, zdrobit
225 gr roșii curățate de pieluță și tocate mărunt
un ardei capia, tocat
un ardei gras verde, tocat
125 gr mazăre
o linguriță boia dulce
450 gr orez
900 ml supă limpede de pui
175 gr crevete decojite sare, piper negru măcinat
2 lămâi verzi
o lingură busuioc verde tocat
crevete nedecojite, fierte pentru ornat



- 1 Curățați scoicile cu ajutorul unei periuțe moi. Aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită.
- 2 Încingeți uleiul într-o tigaie mare cu fundul gros și prăjiți pulpele de pui circa 10-15 minute, până când carnea face o crustă aurie, apoi scoateți-le din tigaie și țineți-le la cald.
- 3 Căliți ceapa și usturoiul în uleiul rămas în tigaie, adăugați roșiile, ardeii, mazărea și boiaua și lăsați totul să fiarbă circa 3 minute.
- 4 Puneți orezul în tigaie împreună cu carnea și jumătate din supa de pui. Când începe să fiarbă, pe măsură ce orezul absoarbe din lichid, adăugați în continuare supă. Lăsați pe foc circa 20 minute până ce orezul este aproape fiert.
- 5 Puneți midiile într-o cratiță cu apă sărată clocotită, acoperiți-le și lăsați-le să stea în aburi circa 5 minute; aruncați-le pe cele care nu s-au desfăcut, iar restul amestecați-le cu orezul și cu crevetele decojite. Adăugați sare și piper după gust și puneți totul pe foc 2-3 minute. Stoarceți una dintre lămâi peste paella.
- 6 Tăiați în felii subțiri lămâia rămasă, așezați feliile peste paella, presărați busuiocul tocat, ornați cu crevetele întregi și serviți.





repede și simplu

Peperonata

Ingrediente

6 porții

2 ardei capia mari (sau
doi ardei grași roșii)
2 ardei grași galbeni
450 gr cartofi
o ceapă mare
2 linguri ulei de
măslină
700 gr roșii curățate
de piele și tocate
cubulețe
2 dovlecei mici
50 gr măsline negre
tocate
câteva frunze de
busuioc proaspăt
sare, piper negru
măcinat
pâine cu coaja groasă

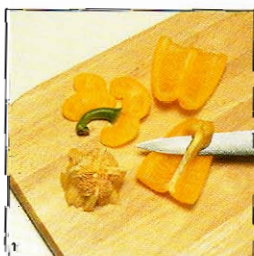
1 Tăiați ardeii în jumătate, pe lung; îndepărtați codițele, semințele și membranele.

2 Tăiați jumătățile de ardei în fâșii de circa 1 cm lățime. Curățați cartofii și tăiați-i în cuburi nu prea mari, cu latura de circa 2,5 cm. Tăiați ceapa în patru, apoi în opt.

3 Încălziți uleiul într-o tigaie și căliți ceapa circa 5 minute.

4 Adăugați ardeii, cartofii, roșiile, dovleceii, măslinele și 4 frunze de busuioc rupte în bucăți. Puneți sare și piper după gust.

5 Amestecați bine, acoperiți cu un capac și fierbeți la foc foarte mic circa 40 minute; legumele trebuie să fie moi, dar să își păstreze forma. Transferați într-un vas pentru servit, ornați cu busuioc și serviți imediat cu bucăți de pâine proaspătă, cu coaja groasă.







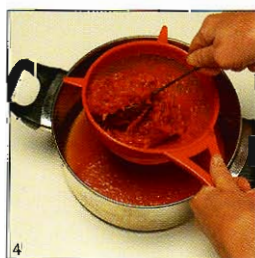
repede și simplu

Supă de ardei cu roșii și ceapă

Ingrediente

4 porții

câteva picături de ulei
2 ardei grași roșii, mari
o ceapă roșie, tocată
grosier
350 gr roșii tăiate
în jumătăți
o pâine (baghetă) cu
coaja mai groasă
un cățel de usturoi
600 ml supă limpede
de legume
sare, piper negru
măcinat
o linguriță sos
Worcestershire
4 linguri cremă
mascarpone (sau
brânză de vaci grasă)



- 1 Preîncălziți cuptorul circa 20 minute înainte de a vă apuca de gătit. Ungeți o cratiță cu puțin ulei, puneți în cratiță ardeii tăiați bucăți și ceapa tocată și coaceți la cuptor circa 10 minute. Adăugați roșiile și mai lăsați cratița în cuptor încă 20 minute (sau până când ardeii devin moi).
- 2 Tăiați bagheta în felii de 1–1,5 cm grosime. Tăiați cățelul de usturoi în jumătate și cu partea tăiată frecați fiecare felie de pâine.
- 3 Puneți feliile de pâine într-o tavă mare și băgați-le la cuptor circa 10 minute, întorcându-le pe partea cealaltă la jumătatea timpului.
- 4 Scoateți legumele din cuptor și lăsați-le să se răcească puțin, apoi pasați-le. Aruncați pielițele și semințele, iar peste pulpa rezultată tumați supa de legume; adăugați sare și piper după gust și puneți supa pe foc, să se înfierbânte.
- 5 Într-un castronel amestecați bine sosul Worcestershire cu crema mascarpone sau brânza de vaci.
- 6 Puneți supa în castroane individuale preîncălzite, decorați cu o lingură din amestecul de cremă mascarpone și serviți imediat cu pâinea cu usturoi.





repede și simplu

Cod prăjit cu sos de usturoi

Ingrediente

4 porții

4-6 rămurile de rozmarin proaspăt
o lămâie, tăiată în felii
4 fileuri groase de cod (175 gr fiecare)
amestec de legume la alegere, pentru garnitură

Pentru sosul de usturoi

2 căței de usturoi
1/4 linguriță șofran
sare, piper
un gălbenuș de ou
200 ml ulei de măsline
2 linguri zeamă de lămâie

Pentru marinată

2 linguri ulei de măsline
4 căței de usturoi, tocați mărunt
o ceapă tocată fin
o lingură rozmarin proaspăt, tocat
2 linguri cimbru proaspăt, tocat

1 Porniți cuptorul cu circa 10 minute înainte de a vă apuca de gătit. Zdrobiți usturoiul împreună cu șofranul și un vîrf de cuțit de sare și frecăți până la obținerea unei paste. Cu ajutorul unui blender sau al unui mixer amestecați pasta de usturoi cu gălbenușul; după 30 de secunde începeți să turnați ulei de măsline în fir subțire până când obțineți o maioneză groasă. Adăugați zeama de lămâie, acoperiți și puneți vasul în frigider.

2 Pentru a prepara marinata, amestecați uleiul de măsline, usturoiul, ceapa roșie, rozmarinul și cimbrul și lăsați-le să se pătrundă circa 10 minute.

3 Puneți rămurilele de rozmarin și feliile de lămâie într-o tavă unsă cu puțin ulei, apoi așezați deasupra fileurile de cod, cu pielea în sus. Turnați deasupra marinata și lăsați totul în frigider 15-20 minute, apoi băgați peștele la cuptor unde îl veți lăsa încă 20 minute. Scoateți tava din cuptor, lăsați câteva minute să se răcească puțin peștele, apoi serviți-l cu maioneză și legume.







repede și simplu

Salată de vinete cu chimen și lipie

Ingrediente

4 porții

4 lipii arăbești
2 vinete mari
un cățel de usturoi
1/4 linguriță ulei
(de susan, pe cât posibil)
o lingură zeamă de lămâie
1/4 linguriță chimen măcinat
sare, piper negru măcinat
2 linguri pătrunjel verde tocat
salată verde, pentru ornat

1 Preîncălziți cuptorul cu circa un sfert de oră înainte de a vă apuca de gătit. Tăiați lipiile în fâșii, așezați-le într-un singur strat pe fundul unei tăvi mari și băgați-le la cuptor 15 minute, până când se rumenesc și devin ușor crocante. Lăsați-le să se răcească pe un grătar.

2 Coaceți vinetele pe grătar, împreună cu usturoiul, apoi îndepărtați pielea și puneți pulpa în vasul robotului de bucătărie, împreună cu cățelul de usturoi, uleiul, zeama de lămâie și chimenul. Mixați până la obținerea unei paste fine, omogene.

3 Adăugați pătrunjelul tocat, sare și piper după gust.

4 Așezați salata în farfurii individuale, ornați cu frunze de salată verde și serviți cu fâșii de lipie.

SFATUL BUCĂTARULUI

Dacă vreți ca pulpa vinetelor coapte să rămână cât mai deschisă la culoare, îndepărtați pielea imediat ce ați scos vinetele de pe foc!







repede și simplu

Vinete coapte siciliene

Ingrediente

4 porții

o vânăta mare
2 pețioluri de țelină
4 roșii mari
o linguriță ulei de floarea-soarelui
2 cepe mici, tocate fin
o lingură pastă de tomate
25 gr măsline verzi
sare, piper negru măcinat
o lingură oțet de vin alb
2 lingurițe zahăr cu granulație fină
o lingură busuioc verde tocat, pentru ornat
salată verde, unișor etc., pentru garnitură

1 Preîncălziți cuptorul 20 minute înainte de a găti. Tăiați vânăta în cuburi mici pe care le veți pune într-o tavă unsă cu puțin ulei.

2 Acoperiți tava cu folie de aluminiu și coaceți vânăta în cuptorul preîncălzit. După circa 15–20 minute scoateți tava din cuptor și lăsați vânăta să se răcească.

3 Puneți țelina și roșiile într-un castron mai mare și turnați deasupra apă clocotită.

4 Când observați că pielea roșiilor începe să crape, scoateți roșiile din castron, curățați-le complet de piele și de semințe și tocați pulpa în cuburi mici.

5 Scoateți pețiolurile de țelină din apă și tocați-le cât mai fin.

6 Încingeți uleiul într-o tigaie și căliți ceapa 2-3 minute. Adăugați țelina, roșiile, pasta de tomate și măslinele, sare și piper după gust.

7 Lăsați totul pe foc circa 5 minute, amestecând tot timpul. Adăugați oțetul, zahărul și cubulețele de vânăta și lăsați totul să fiarbă 2–3 minute. Se servește rece, decorat cu busuioc verde și frunze de salată verde sau unișor.







repede și simplu

Omletă spaniolă cu pește afumat

Ingrediente

3-4 porții

3 linguri ulei
350 gr cartofi tăiați
în cubulețe cu latura
de 1 cm
2 cepe nu prea mari,
tăiate rondele
2-4 căței mari de
usturoi
un ardei gras roșu, mare,
tăiat în fâșii subțiri
125 gr pește afumat
(cod, de preferință)
sare, piper negru
măcinat
25 gr unt topit
o lingură smântână
6 ouă bătute
2 linguri pătrunjel
verde tocat
50 gr brânză Cheddar
rasă
pâine cu coaja groasă
și salată verde,
pentru garnitură

SFATUL BUCĂTARULUI

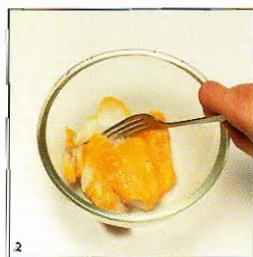
Pentru o omletă mai pufoasă, adăugați peste ouă, atunci când le bateți, puțin sifon. Dacă faceți scrob, țineți cont că, pentru un scrob moale, fin, trebuie să luați tigaia de pe foc înainte ca ouăle să fie complet făcute, deoarece acestea continuă să se coacă timp de câteva secunde după ce au fost luate de pe foc.

1 Încingeți uleiul într-o tigaie și căliți împreună ceapa, usturoiul tocat fin și cartofii; după circa 10-15 minute adăugați ardeiul și mai lăsați tigaia pe foc încă 3 minute.

2 Între timp, puneți peștele într-o altă tigaie, acoperiți cu apă, adăugați sare și piper după gust și puneți-l să fiarbă la foc domol circa 10 minute. La sfârșit scurgeți-l de apă, zdrobiți-l cu furculița, adăugați untul topit și smântâna, potriviți gustul cu sare și piper și lăsați-l deoparte.

3 Când legumele sunt gata, adăugați ouăle bătute, în care ați pus sare și piper după gust, precum și pătrunjelul tocat. Deasupra puneți peștele zdrobit și lăsați omleta să se coacă.

4 Presărați brânza rasă, transferați omleta pe un platou și serviți imediat, cu multă pâine și salată verde.







repede și simplu

Friptură spaniolă de porc cu orez

Ingrediente

4 porții

2 linguri ulei de măsline
900 gr spată de porc dezosată, tăiată bucăți
o ceapă mare, tăiată rondele
2 căței de usturoi
o lingură făină
450 gr roșii, decojite și tăiate cuburi
175 ml vin roșu
o lingură busuioc proaspăt, tocat fin
un ardei gras verde, tăiat fâșii subțiri
50 gr măsline umplute cu ardei sau gogoșar, tăiate pe din două
sare, piper negru măcinat
frunze de busuioc proaspăt, pentru ornat

Pentru garnitura de orez

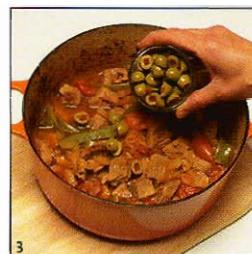
o lingură ulei de măsline
25 gr unt
o ceapă mică, tocată mărunt
1/4 linguriță sofran
250 gr orez cu bobul lung
600 ml supă limpede de pui

1 Preîncălziți cuptorul circa 15 minute înainte de a vă apuca de gătit. Frigeți carnea de porc la foc iute într-o cratiță cu puțin ulei.

2 Micșorați flacăra și adăugați ceapa; după 5 minute puneți și usturoiul, apoi făina. Amestecați bine.

3 Adăugați roșiile apoi, puțin câte puțin, vinul. La sfârșit puneți busuiocul tocat. Băgați cratița în cuptor, la foc foarte mic, unde o veți lăsa circa o oră, o oră și jumătate; verificați tot timpul să nu rămână carnea fără sos (eventual acoperiți cratița cu un capac). După ce scoateți carnea din cuptor, adăugați-i ardeiul și măslinele și mai lăsați pe foc, la flacăra mică, încă 30 minute. Puneți sare și piper după gust.

4 Cât timp carnea stă la cuptor, preparați orezul. Încingeți uleiul împreună cu untul într-o tigaie adâncă și căliți câteva minute ceapa tocată. Adăugați orezul și sofranul, amestecați bine, apoi turnați deasupra supa de pui și, când începe să clocotească, acoperiți cu un capac și micșorați focul cât de mult se poate. Lăsați să fiarbă astfel circa 15 minute, până când orezul este fiert și supa a fost absorbită complet. Potrivii gustul cu sare și piper și serviți alături de friptură, ornat cu frunze de busuioc proaspăt.







repede și simplu

Supă de roșii cu busuioc

Ingrediente

4 porții

1,1 kg roșii coapte, tăiate în jumătăți
2 căței de usturoi
o linguriță ulei de măsline
o lingură oțet balsamic
o lingură zahăr brun
o lingură pastă de tomate
300 ml supă limpede de legume
6 linguri iaurt degresat
2 linguri busuioc proaspăt, tocat
sare, piper negru măcinat
frunze mici de busuioc, pentru ornat

1 Porniți cuptorul cu circa 10 minute înainte de a găti. Tăiați roșiile în două și așezați-le într-un singur strat pe fundul unei cratițe, împreună cu cățeii de usturoi întregi și necurățați.

2 Amestecați uleiul cu oțetul, turnați compoziția rezultată peste roșiile, apoi presărați zahărul brun.

3 Coaceți în cuptor, timp de circa 20 minute, roșiile astfel preparate.

4 Scoateți cratița din cuptor și lăsați roșiile să se răcească puțin, apoi curățați usturoiul prin presare și puneți-l împreună cu roșiile, într-o sită deasupra unui castron.

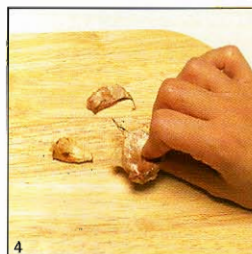
5 Zdrobiți usturoiul și roșiile, pasați totul prin sită, cu ajutorul unei linguri de lemn.

6 Adăugați pasta de tomate și supa de legume; amestecați încet până se omogenizează, apoi puneți supa pe foc, la încălzit.

7 Bateți iaurtul și busuiocul tocat într-un castron mic; adăugați sare și piper după gust. Puneți supa în farfurii individuale, adăugați câte puțin din amestecul de iaurt, ornați cu frunze de busuioc și serviți imediat.

SFATUL BUCĂTARULUI

Este bine să folosiți roșii cât mai dulci, având în vedere că gustul supei variază mult în funcție de felul roșiilor folosite.







repede și simplu

Pizza cu legume și brânză de capră

Ingrediente

4 porții

un cartof nu prea mare
(circa 125 gr)
o lingură ulei de
măslină
225 gr făină
1/2 linguriță sare
o linguriță drojdie
granulată

Pentru topping

o vânată de dimensiuni
medii, tăiată felii
subțiri
3 dovlecei mici,
de asemenea, tăiați
feliile subțiri
un ardei gras galben,
tăiat în sferturi
o ceapă roșie, tăiată
rondele fine
5 linguri ulei de
măslină
175 gr cartofi noi, fierți
și tăiați în două
o conservă de 400 gr de
roșii în suc propriu
2 lingurițe oregano
proaspăt, tocat fin
125 gr mozzarella,
tăiată în cuburi mici
125 gr brânză de capră,
sfărâmată

1 Porniți cuptorul cu circa 20 minute înainte de a vă apuca de gătit. Fierbeți cartoful în apă cu puțină sare, curățați-l de coajă și zdrobiți-l, amestecându-l cu uleiul de măsline, până obțineți o pastă omogenă.

2 Cerneți făina într-un castron, adăugați sarea, drojdia și cartoful zdrobit, împreună cu 150 ml apă caldă și frământați până când obțineți un aluat moale, apoi continuați să frământați circa 5–6 minute. Acoperiți castronul cu o folie de plastic și lăsați aluatul la căldură să crească, circa 30 minute.

3 Pentru topping, așezați feliile de vânată, dovlecel, ardei și ceapă pe un grătar, ungeți cu 4 linguri de ulei și frigeți-le circa 4–5 minute, apoi întoarceți-le pe partea cealaltă, ungeți-le cu restul de ulei și mai lăsați-le încă 3–4 minute. Când s-au răcit, curățați pielea ardeiului, puneți legumele într-un castron, adăugați jumătățile de cartof și amestecați ușor.

4 Frământați din nou aluatul 1–2 minute, apoi întindeți-l în foaie. Amestecați roșiile cu oregano și acoperiți aluatul cu această compoziție, presărați cuburile de mozzarella, puneți aluatul în tavă și coaceți în cuptorul preîncălzit, circa 8 minute.

5 Puneți deasupra legumele, presărați brânza de capră și coaceți încă 8–10 minute. Serviți imediat.





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 BISCUȚI
 REȚETE VEGETARIENE

170.000

17.00

ISBN 973-717-019-9



9 789737 170194

www.rao.ro
www.raobooks.com



enciclopedia rao