

GĂTEŞTE ÎN

30

DE MINUTE
CU JAMIE



O METODĂ REVOLUȚIONARĂ DE A GĂTI RAPID MÂNCARE BUNĂ

Alte cărți de Jamie Oliver, apărute la Curtea Veche Publishing

Bucătarul se dezbracă... de secrete (5 broșuri)

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă... de secrete (5 broșuri)

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă... de secrete (5 broșuri)

La masă cu Jamie

Cu Jamie în Italia

Să gătim cu Jamie

Acasă la Jamie

Jamie, ministrul hranei sănătoase

GĂTEŞTE ÎN
30
DE MINUTE
CU JAMIE

JAMIE OLIVER

Fotografii de
DAVID LOFTUS

Traducere din limba engleză de
ANDREEA-ROSEMARIE LUTIC

Certeia
veche

BUCUREŞTI, 2012

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Gătește în 30 de minute cu Jamie/
Jamie Oliver ; cu fotografii
de David Loftus ; trad.: Andreea-Rosemarie Lutic. - Bucuresti : Curtea Veche Publishing, 2012
Index
ISBN 978-606-588-402-1

I. Loftus, David (foto.)
II. Lutic, Andreea-Rosemarie (trad.)

641.55

First published in Great Britain in the English language by
Penguin Books Ltd. in 2010

JAMIE OLIVER
Jamie's 30 Minute Meals

Copyright © Jamie Oliver, 2010
Photography copyright © David Loftus, 2010

All rights reserved
Dreptul moral al detinătorilor drepturilor de autor a fost declarat.

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Emilia Vesa
Curtea Veche Publishing
str. Aurel Vlaicu nr. 35B, Bucureşti, 020091
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26
redacție: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuție: 021 222 25 36
redactie@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-402-1

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial“

jamieoliver.com



SIMON LAURENCE KINDER

7 aprilie 1962 – 16 mai 2010

Dedic această carte lui Simon Kinder, un prieten drag care, din nefericire, nu mai este printre noi. A fost Managing Director la Magimix UK și unul dintre cei mai buni și mai iubiți oameni din industria alimentară. Îmi plăcea să fiu în preajma lui, iar pasiunea sa pentru mâncare și pentru prietenie era întotdeauna apreciată. O să ne lipsească mie și echipei mele, dar și personalului de la Magimix. Transmitem multă dragoste copiilor lui minunăți, Max și Katya, mamei lor, Monica, precum și întregii sale familii.

I-ar fi plăcut tare mult această carte, pentru că folosim foarte des robotul de bucătărie și blenдерul, ca să meargă totul repede. Dumnezeu să-l odihnească!

MENIURILE

PASTE ORECCHIETTE CU BROCCOLI	salată de dovleci si bocconcini, salată de prosciutto si pepene galben	24
PASTELE PREFERATE DE JOOLS ÎN TIMPUL SARCINII	salată crocantă de radicchio si năsturel, micuțele tarte cu cremă frangipane	30
MACAROANE CU CONOPIDA	salată de radicchio cu sos fantezist, fructe înăbușite delicioase	34
PASTE RICATONI ÎN STIL TRAPANI	salată de radicchio și andive la grătar, salată de rucola, triflie cu limoncello	40
PASTE MOESTIVALE	salată de verdeturi, tarte cu pere	44
LASAGNA CU LEGUME DE VARĂ	salată toscană de rosii, iaurt cu mango rapid congelat în minicornete	48
SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA	salată crocantă, pâine cu usturoi, catifelatele ganache de ciocolată	54
PIZZA TRISORULUI	3 salate delicioase, cremă de mascarpone cu cirese zdrobite si vanilie	58
RIZOTTO CREMOS CU CIUPERCI	salată de spanac, prăjitură cu brânză, lămăie si zmeură	64
PLĂCINTĂ UMPLUTĂ CU FETA SI SPANAC	salată de castraveți, salată de rosii, înghețată glasată	70
SUPĂ DE ROSII	crutoane, legume crocante si guacamole, budinca lipicioasă din prune conservate	76
CURRY CU ROGAN JOSH	orez pufos, salată de morcovi, lipii simple și picante, bere	80
CURRY VERDE	pui crocant, varză kimchee, tăieți de orez	86
PLĂCINTĂ CU PUJ	mazăre în stil franțuzesc, piure de morcovi dulci, fructe de pădure cu biscuiti si friscă Chantilly	90
PUI CU MUSTAR	cartofi dauphinoise, verdeturi, affogato Pădurea Neagră	96
PUI LA TAVA	cartofi zdrobiti, spanac cremos, băutură rece de căpsuni	102
PUI ÎN MARINATĂ JERK	orez cu fasole, salată înviorătoare, porumb copt	106
FRIGĂRUI DE PUI	fantasticul sos Satay, salată picantă de tăieți, fructe cu zahăr mentolat	110
PUI CIPROT UMPLUT	sparanghel și rosii la tigale, salată de varză, băutură St. Clement's, frappé cu înghețată de vanilie	116
PUI CU SOS PIRI PIRI	cartofi asezonați, salată de rucola, tarte portugheze rapide	120
SALATĂ DE RATĂ	crutoane uriașe, budinca de orez a trisorului cu fructe înăbușite	126
CURRY ROSU THAILANDEZ CU GREVETI	orez cu aromă de iasomie, salată de castraveti, platou cu papaya	130
SARDELE ÎN TAVA	halloumi crocant, salată de năsturel și smochine, spumă groasă de ciocolată	134
COD DELICIOS ÎN CRUSTĂ	piureul meu de mazăre, sos tartar, salată caldă din legume de grădină	140
CHIFTELE DE PESTE ÎN STIL SUEDEZ	cartofi noi la cuptor, salată de lăstari, salsa proaspătă și energizantă	146
SCOICI LIPICIOASE LA TIGALE	orez cu boia dulce, verdeturi asezionate, negrese rapide	150

TAJINA DELICIOASĂ CU PESTE	salată de fenicul și lămăie, cușcüş, ceai de portocale și mentă	154
SOMON AFUMAT	salată de cartofi, sfeclă cu brânzică de casă, pâine de secară cu unt de casă	160
SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB SI EGLEFIN AFUMAT	creveti picanți, salată curcubeu, băutură rece de zmeură și soc	164
PESTE LA CUPTOR	cartofi noi, salsa verde, salată simplă de spanac, plăcinta cu banane și caramel a trisorului	166
MUZ BLOODY MARY	salată cu plante aromatice, millefeuille delicios cu rubarbă	174
BIBAN DE MARE CU PANCETTA CROCANȚĂ	piure de cartofi dulci, verdeturi în stil asiatic, înghețată de fructe de pădure la minut, băutură acidulată din ghimbir și lămăie	180
SOMON ÎN STIL ASIATIC	supă cu tăieței, salată cu lăstari de fasole, desert cu lychee	186
SOMON CROCANȚĂ	orez apetisant, salată de dovlecei, guacamole grozav, sprit cu fructe de pădure	190
FRIPTURĂ DE VITĂ	Yorkies mici, morcovi mici, cartofi crocanți, sos super-rapid	194
SENDVIS CU FRIPTURA	cartofi noi crocanți, ciuperci cu brânză, salată de sfeclă	200
ANTRICOT PREGĂTIT RAPID	tăitei dan dan, ceai rece de hibiscus	204
TOCANĂ SUPER-RAPIDĂ DE VITĂ	cartofi în coajă, salata zeitei, o minunată fasole boabe cu bacon	210
FRIPTURĂ ÎN STIL INDIAN	salată de spanac și paneer, pâinici indiene, desert cu mango	216
SENDVIS CU CHIFTELUTE	salată de varză, salată tocată, înghețată de banane	220
FRICAT CU BACON	sos de ceapă, cartofi piure, salată de verdeturi, cremă de ouă și fructe de pădure	226
FOCAČCA UMLPLUTĂ	prosciutto, sos remoulade cu țelină, mozzarella cu sos, granita răcoritoare de lămăie	230
FILE RUMENIT DE PORC SI CĂRNAT CATHERINE WHEEL	sos de ciuperci cu carne, piure de țelină, fasole cu usturoi	236
COTLETE DE PORC SI SORICI CROCANȚĂ	cartofi zdrobiti, varză cu mentă, crema de ouă cu piersici	240
CASSOULET CU CĂRNATI	salată caldă de broccoli, bezele	244
PICNIC ENGLEZESC	rulouri cu cărnăti, pate de macrou, sparanghel delicios, salată fragedă, Pimm's Eton Mess	250
ROATĂ DE CĂRNATI	piure cu hrean, salată de mere, sos de praz și salvie, mere umplute	256
GUSTARI ÎN STIL SPANIOL	tortilla, cărnăti chorizo glazurați, brânză manchego și mezeluri cu miere, ardei umpluți, rulouri de anșoa	260
ANTRICOT MAROCAN DE MIEL	lipii, cușcüş cu verdețuri, ardei umpluți, suc de rodii	264
MEL DE PRIMĂVARĂ	platou de legume, sos de mentă, sos Chianti, fondue de ciocolată	268







SUNT PREA OCUPAT... E PREA SCUMP... NU ȘTIU CUM SĂ FAC...

Iată cele trei scuze pe care le aud mereu atunci când îi întreb pe oameni de ce nu gătesc acasă mai des. Dar aceste motive nu stau în picioare dacă aveți la îndemână instrumentele potrivite, niste retete bune și dorința de a vă organiza puțin viață. Indiferent dacă sunteți un bucătar nemaipomenit sau un novice în domeniu, cartea de fată vă oferă chiar ceea ce scrie pe copertă. Sunt convins că, dacă veți încerca să preparați mesele mele care sunt gata în 30 de minute, modul în care gătiți se va schimba pentru totdeauna.

Principalul avantaj al meselor prezentate în această carte nu este faptul că sunt gata repede (chiar sunt!) și nici că se folosesc o sumedenie de trucuri și ponturi destinate (ceea ce e adevărat!), ci că am scris retetele într-un mod cu totul deosebit. Vom parcurge împreună fiecare pas necesar pentru a găti o masă de la cap la coadă; astfel, în 30 de minute, veți reuși să oferăți feluri principale extraordinare, garnituri și salate nemaipomenite, băuturi și deserturi delicioase – folosind o singură retetă! Am pregătit pentru voi 50 de mese incredibile: cu carne, vegetariene, cu paste și deserturi rapide, preparate savuroase pe bază de curry și alte minunătii despre care, poate, n-ați fi crezut că pot fi gata într-o jumătate de oră.

Vreau ca această carte să vă propulseze la un nou nivel, ca să vă hrăniți familia cu mâncăruri alese, preparate rapid, cu stil. Vă voi sugera să folosiți bucătăria într-un mod cu totul nou; e ceva diferit, e amuzant, iar rezultatele sunt uluitoare!

AVEȚI TEMP

Chiar dacă ați fi cea mai ocupată persoană din lume, tot trebuie să mâncăți. Vă voi arăta că, în doar 20–30 de minute, exact cât durează să încălziți în cuptor ceva gata preparat, să vă uitați la televizor sau să comandați ceva de la restaurant, puteți pune pe masă niște mâncăruri delicioase, gătite în casă.

De curând mi-am dat seama că în timpul săptămânii nu găteam prea eficient. Deoarece mă pricep la gătit, deseori îmi alcătuiesc meniurile după bunul meu plac și după inspirația de moment, dar asta însemna nu cu mult timp în urmă că, deși mâncarea era grozavă, aveam o metodă ușor haotică și petreceam cam mult timp în bucătărie, inclusiv în ceea ce privește curătenia, în loc să-mi duc copiii la culcare și să le citesc o poveste. Prin urmare, am început să-mi fac un plan și să abordez metodic mesele de luni până joi. Si n-am mai privit înapoi.

Firește, în weekend încetinesc ritmul și petrec mai mult timp în bucătărie, dar ținând cont de agitația din cursul săptămânii, e util să organizați cumpărăturile și gătitul. Având în vedere tendința de a petrece tot mai puțin timp cu familia, sper că, după ce veți învăța să preparați rapid mâncăruri delicioase, vă veți strănge mai des împreună cu cei dragi în jurul mesei.





NU E PREA SCUMP

Nu mi-am propus să vă ofer retete ieftine; de fapt, unele dintre ele i-ar satisface chiar și pe cei mai pretentioși dintre noi! Din curiozitate însă, am comparat costul acestor mese cu prețul unora echivalente din oraș – și se pare că majoritatea sunt mult mai ieftine când sunt preparate de la zero decât atunci când sunt cumpărate din restaurant sau de la supermarket. Gândiți-vă la avantaje: să fiți în propria casă cu cei dragi și să vă delectați cu niște mâncăruri fantastice la un preț mai mic decât ati cheltui oriunde în altă parte; în plus, mâncarea va fi mai sănătoasă și veți ști exact ce conține. Ce poate fi mai minunat?!

De asemenea, gătind acasă, am descoperit o mulțime de ponturi și trucuri pe care le-am inclus în retete; sper că vă vor ajuta să deveniți bucătari mai rapizi și mai inteligenți, indiferent ce gătiti. Cu vremea, veți reuși totodată să faceti economii, deoarece veți fi capabili să gătiți orice pornind de la zero, într-un timp foarte scurt.

VĂ VOI ARÂTA CUM

Retetele sunt planificate cu grijă, astfel încât să nu irosiți nici măcar un minut. M-am ocupat de toate chestiunile dificile, cum ar fi organizarea meniuului și calcularea timpilor de preparare; tot ce aveți de făcut este să urmați instrucțiunile, să vă mișcați rapid și să savurați experiența. Nu vă faceți griji dacă la început veți depăși puțin timpul și în bucătărie va fi cam dezordine; cu timpul vă veți îmbunătăți performanțele în mod spectaculos. Retineti că ideea este să gătiți într-un mod cu totul nou. La fel ca atunci când învătați să mergeti pe bicicletă, să conduceți automobilul sau să faceti dragoste, s-ar putea că la început să nu iasă totul bine, dar în cele din urmă veți obține rezultate incredibile!

Ce-i drept, o să aveți de muncă. Retetele prezentate or să vă solicite și veți învăta să faceti mai multe lucruri în același timp, dar în curând vă veți obișnui și, într-o oarecare măsură, chiar veți deveni dependenti. Nu vă recomand să adaptati rețetele, să adăugăti unele produse (cel puțin nu la început) sau să folosiți alte ingrediente și cantități decât cele folosite de mine, deoarece au fost testate de echipa mea și chiar de persoane necunoscute și știu că funcționează. Firește, vor fi serii în care nu veți dori altceva decât să vă cuibăriți pe canapea alături de partener(ă) și să mâncați un bol de paste sau o salată; în acest caz, puteți alege felurile preferate din rețetele pe care vi le-am oferit, deoarece sunt prezentate clar și pot fi ușor selectate. Dar în serile din timpul săptămânii sau în weekendurile în care aveți multe de făcut și toată lumea e acasă, amintiți-vă că în mai puțin de o jumătate de oră puteți prepara ceva deosebit, cu condiția să vă canalizați energia în acest scop.

Pentru a găti rapid, trebuie să adoptați modul de gândire „mese în 30 de minute“, ceea ce presupune să vă organizați bucătăria și echipamentul. În următoarele câteva pagini vă prezint tot ce trebuie să știți în acest scop. Sunt informații importante și utile, așa că vă rog să le citiți înainte de a începe să preparați rețetele. Priviți-le ca pe o chemare la acțiune!

Veți vedea că am un stil de a scrie direct și la obiect – dintr-un motiv bine întemeiat. Vreau să dobândiți două lucruri pe care ni le dorim cu toții: mâncăruri gustoase și aspectuoase, care vă încântă cu savoarea lor, și mai mult timp petrecut alături de cei dragi. Dați-i drumul și distracție plăcută!



PS  Când vedeți acest simbol în rețete, mergeți la adresa www.jamieoliver.com/30MM, unde veți găsi un filmulet util despre tehnica respectivă, la secțiunea despre detalii practice. De asemenea, pe site-ul meu găsiți multe alte filmulete (inclusiv unul despre folosirea cutitului), imagini pas cu pas, ponturi, sugestii și o mulțime de alte materiale interesante care vă vor ajuta să gătiți bine și sănătos.

REDĂTI BUCĂTĂRIEI DESTINAȚIA INITIALĂ

Foarte mulți dintre noi încearcă să prepare cina împiedicându-se de jucările copiilor, de revistele de pe masă, de bonurile îngrămădite pe suprafetele de lucru, de genți, chei, haine, pantofi și alte minunătii de acest gen. Însă lucrurile se vor schimba, fiindcă scopul meu este să vă ajut să aveți o bucătărie cât mai curată și ordonată, ca să puteți prepara în fiecare seară feluri incredibile. Nu lăsați ca celelalte camere să vă invadeze spațiul de lucru: dacă vedeti ceva care nu-și are rostul în bucătărie, găsiți-i un alt loc.

Sortați echipamentul

Faceți-vă timp (o oră sau două) și scoateți toate ustensilele de gătit. Câte dintre ele folosiți? De care articole din lista esențială de la pagina 21 aveți nevoie? Dacă găsiți oale uriașe sau dispozitive de bucătărie fanteziste pe care le folosiți doar o dată sau de două ori pe an, depozitați-le într-o cămară sau într-un loc unde să nu vă încurce. Veti vedea că munca în bucătărie va merge mult mai ușor.

Pregătiți ustensilele

Înainte de a vă apuca de gătit, parcurgeți reteta ca să identificați toate ustensilele pe care le veți utiliza. Scoateți-le pe toate ca să le aveți la îndemână în timpul preparării. Dacă stii că va trebui să punetи ceva în congelator, asigurați-vă că aveți suficient loc, ca să nu vă împiedicați de acest amănunt.

Mie mi se pare foarte util să păstreze ustensilele mai mari, precum cleștele de bucătărie, spatula pentru pește și lingurile de lemn, într-un borcan mare pus lângă aragaz, ca să ajung ușor la ele în timp ce gătesc, dar puteți proceda cum vă convine în funcție de spațiul pe care-l aveți. Borcanele transparente cu capac ermetic sunt nemaipomenite pentru păstrarea unor ingrediente precum făină, zahăr, condimente și plante aromatice, fiindcă vă permit să găsiți imediat lucrurile de care aveți nevoie.

Faceți ordine din mers

Deoarece activitatea de preparare a meselor va fi intensă și rapidă, e o idee foarte bună să aveți la îndemână un coș de gunoi sau un vas mare pentru deșeuri. De asemenea, ar fi bine să goliti chiuveta sau masina de spălat vase, pentru ca bucătăria să nu arate ca după război când terminați de gătit. Poate că vi se par niște sfaturi elementare, dar vor avea un efect important.

Faceți loc pentru mâncare

Faceți ordine pe masă înainte de a începe să gătiți. Dacă e aglomerat, mâncarea fierbinte și delicioasă va trebui să aștepte în timp ce strângeti. Prin urmare, puneti lucrurile la loc înainte de a vă apuca de treabă și veți fi în stare să gătiți ca niște adevarăți profesioniști.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE INGREDIENTE

Sper că mă cunoașteți deja destul de bine ca să știți că, atunci când folosesc ouă sau carne de pui într-o rețetă, acestea provin de la păsări crescute natural. Același lucru e valabil și în ceea ce privește carnea de porc. Atunci când cumpărăți ingredientele, trebuie să țineți cont de multe aspecte, iar industria alimentară este într-o continuă schimbare și evoluție. Ca să vă fie mai clar, iată standardele mele atunci când merg la cumpărături:

Ouă: Întotdeauna mari, preferabil de la găini crescute natural

Carne de pui: Preferabil de la pui crescuți natural

Carne de porc: Preferabil de la porci crescuți natural

Gelatină: De vită sau vegetală, nu de porc

Pește: Pescuit ecologic

Somon: Preferabil crescut ecologic

Supă de pui, vită sau legume: Preferabil bio

Maioneză: De bună calitate, preferabil preparată cu ouă de la găini crescute natural

Bezea: Preferabil preparată din ouă provenite de la găini crescute natural

Aluat de prăjituri: Preferabil obținut din ouă provenite de la găini crescute natural

Tăieți cu ou: Preferabil cu ouă provenite de la găini crescute natural





AVEȚI NEVOIE DE ACESTE USTENSILE

Deoarece este de datoria mea să vă ajut să preparați rețetele din carte într-un mod rapid și eficient, o să fiu direct: pentru a pregăti mesele în 30 de minute, aveți nevoie de ustensilele enumerate pe pagina alăturată. Dacă vă lipsesc unele articole, precum robotul de bucătărie sau un blender, nu veți putea lucra suficient de repede.

Am calculat prețul total pe baza informațiilor de pe site-urile Argos, Debenhams și John Lewis și, dacă porniți de la zero, puteți cumpăra absolut toate articolele din listă cu circa 300 de lire sterline. Printre acestea se numără un robot de bucătărie și un cuptor cu microunde, de circa 30 de lire fiecare, și un blender de circa 10 lire (cam cât un rând de halbe de bere la un pub). Firește, pe site-urile mentionate găsiți produse într-o gamă largă, de la foarte simple și ieftine la cele mai sofisticate. Fie că vreti să cheltuiți doar minimum necesar, fie că faceți o investiție mult mai mare, achiziționarea acestui pachet de bază nu trebuie considerat un obiectiv irealizabil. Începeți cu ce vă permiteți, iar cu timpul luați-le și pe celelalte, deoarece cu cât aveți mai multe, cu atât veți putea prepara mai multe dintre meniurile prezentate în această carte mai repede și mai bine.

Personal, atunci când vine vorba de lucruri precum cuțite, crătie și echipamente electrice, eu sunt de părere că merită să cheltuiți puțin mai mult și să cumpărați ceva durabil și de calitate. Prin urmare, faceți economii sau treceți articolele respective pe lista cu cadouri pentru ziua de naștere, vacanță sau nuntă. Dacă nu aveți o presă pentru usturoi sau un cuțit pentru decojire rapidă, săriți peste cană cu cappuccino de dimineață și investiți cele două lire într-un asemenea produs.

Majoritatea oamenilor mănâncă de trei ori pe zi, în fiecare zi. Atunci când dați banii pe mâncare gata preparată, preambalată sau fast-food, fiindcă nu vreti să-i investiți în propria bucătărie, să nu vă faceți iluzii și să sustineți că faceți economii. Eu știu că, dacă veți cumpăra articolele din lista alăturată, vă veți recupera însurit investiția, așa că vă rog, pentru binele vostru, al familiei și al viitorilor voștri oaspeți la cină, echipați-vă bucătăria. Dacă nu o faceți, vă păcăliți singuri.

CÂTEVA CUVINȚE DESPRE CUPTOARELE CU MICROUNDĂ

Cuptorul cu microunde a devenit sinonim cu bucătăria rapidă, așa că includerea lui pe lista mea de echipamente este, cu siguranță, o prioritate! Dar am citit că în peste 92% dintre gospodăriile din Marea Britanie există un cuptor cu microunde, așa că ar fi o prostie din partea mea să cred că nu aveți. În această carte, veți folosi cuptorul cu microunde pentru a face mai mult loc pe aragaz și pentru a găti mâncare proaspătă și gustoasă. Rețetele din carte au fost testate folosind un cuptor de 800W, așa că, poate, va fi nevoie să ajustați timpul de preparare sau nivelul de putere în funcție de cuptorul vostru.

LISTA

Robot de bucătărie cu următoarele dotări: cuțit standard, discuri pentru tăiat felii subțiri și groase, răzătoare cu găuri mici și mari, tel și bătător	2 tocătoare din plastic
Blender	2 tocătoare mari din lemn
Cuptor cu microunde	Boluri de diverse mărimi (care să intre unul într-altul)
Mixer electric	Strecurătoare
Ibric	Sită fină
Tigaie-grătar mare (de aproximativ 25 × 29 cm)	Mojar și pistil
Tigaie mare, neaderentă, cu capac, care poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de circa 30 cm)	Presă pentru usturoi
Tigaie medie neaderentă, cu capac (cu diametrul de circa 26 cm)	Clește de bucătărie
Tigaie mică neaderentă, cu capac (cu diametrul de circa 20 cm)	Paletă pentru peste
Oală mare cu capac (cu diametrul de circa 24 cm)	Linguri de lemn
Cratiță medie, cu capac (cu diametrul de circa 20 cm)	Polonic
Cratiță mică, cu capac (cu diametrul de circa 16 cm)	Spumieră
Vas de gătit la aburi cu 3 niveluri	Spatulă
Tavă mare și adâncă pentru friptură (de circa 28 × 35 cm)	Presă pentru cartofi
Tavă medie pentru friptură	Cuțit pentru decojire rapidă
Tavă pentru copt (de circa 26 × 32 cm)	Răzătoare pătrată
Tavă de copt neaderentă	Răzătoare fină de mână
Grătar de sărmă	Cană de măsurat
Formă de brioșe cu 6 locașuri	Căntar de bucătărie
Formă scundă cu 12 locasuri (sau formă pentru tarte)	Linguri pentru măsurat
3 cuțite de bună calitate: cuțitul bucătarului (multifuncțional, de 20–30 cm, cu lama groasă), cuțit pentru decojit, cuțit de pâine	Tel rotund
	Deschizător de conserve
	Făcălet
	Pensulă pentru patiserie
	Deschizător de sticle
	Lingură pentru înghețată
	Folie de aluminiu, hârtie de copt care nu absoarbe grăsimea
	Folie de plastic pentru cuptorul cu microunde

MASA ÎN FAMILIE

Această carte conține multe rețete de mâncăruri pe care le veți savura împreună cu familia și prietenii; de aceea consider că masa reprezintă esența acestui volum. Toate felurile delicioase pe care le veți prepara se vor regăsi pe masă, într-un aranjament armonios, iar servirea lor împreună va fi o experiență socială plăcută. Deoarece vreau să vă ajut în acest sens, mai jos vă ofer o listă cu câteva articole pe care le folosesc pentru servirea mesei. Aceste lucruri nu sunt „esențiale” asemenea celor din lista cu ustensile de gătit, dar după mine sunt incredibil de importante, deoarece vă ajută să-i atrageți pe oameni în jurul mesei.

- Platouri de toate formele și mărimele – moderne sau vechi și elegante, în funcție de stilul pe care-l preferați
- Boluri mari și frumoase pentru servit salate, supe, legume și deserturi
- Tocătoare mari din lemn, care arată suficient de bine pentru a fi folosite și la servit
- Servete, tocătoare sau chiar plăci din ceramică pe care să puneti tăvi, oale și cratițe scoase din cuptor și plasate direct pe masă
- Tigăi și cratițe cu aspect plăcut, din care să puteți servi la masă (merită să rețineți acest detaliu pentru momentul când mergeți să cumpărați cratițe pe care să le puteti folosi apoi cu dublu rol)
- Căni de ceai sau de cafea care pot fi folosite și ca boluri mici pentru desert (mi se par chiar mai drăguțe dacă nu sunt la fel)
- Halbe sau borcane în care să puneti tacâmurile (cine spune că trebuie să puneti masa în fiecare seară?)
- Boluri mici pentru sosuri
- Sosiere și păhărele mici din sticlă pentru sosuri de friptură și dressinguri
- Un vas mare de sticlă de 1 litru pentru băuturi



PASTE ORECCHIETTE
CU BROCCOLI

SALATĂ DE DOVLECEI

SI BOCCONCINI

SALATĂ DE PROSCIUTTO

SI PEPENE GALBEN

6 PORTII



PASTE

125 g parmezan
o căpătână mare de broccoli
200 g broccoli purpurii
o conservă de ansoa în ulei (30 g)
o lingură cu vârf de capere
un ardei iute mic și uscat
3 cătei de usturoi
căteva fire de cimbru proaspăt
500 g paste orecchiette uscate

SALATĂ DE DOVLECEI

3 fire mari de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ ardei iute rosu proaspăt
o lămâie
200 g doblecei tineri de culori diferite
125 g de brânză bocconcini
(bile mici de mozzarella)

ASEZONARE

ulei de măslină
ulei de măslină extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ DE PROSCIUTTO

ȘI PEPENE GALBEN

o legătură mică de busuioc proaspăt
 $\frac{1}{2}$ lămâie
2 pachete de prosciutto a căte 125 g
un pepene galben
oțet balsamic

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Asațiați răzatoarea fină la robotul de bucătărie. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

PASTE Îndepărtați coaja de la parmezan și puneți-o deoparte. Radeti parmezanul în robotul de bucătărie și răsturnați-l apoi într-un bol. Tăiați buchetele de broccoli de pe tulipină. Tăiați buchetele și de la acel broccoli purpurii, apoi tocăti tulpinile fragede. Puneți deoparte întreaga cantitate de broccoli.

Asațiați cutitul standard la robotul de bucătărie. Tăiați în două tulipină mare de broccoli și puneți-o în vasul gol al robotului, împreună cu fileurile de ansoa, cu uleiul din conservă și cu caperele scurse bine. Adăugați ardeiul iute uscat, fără mită. Adăugați cei 3 cătei de usturoi curățați. Amestecați totul până când obțineți o pastă. Turnați apa clocotită într-o cratiță mare și adâncă; puneți-o pe foc iute.

În tigaia mare, puneți aproximativ 3 linguri de ulei de măslină și pasta de broccoli. Amestecați, apoi adăugați căteva frunze de cimbru și aruncați tulpinile lemoноase. Turnați în tigaie un pahar cu apă și adăugați coaja de parmezan. Amestecați bine și măriți focul la nivel mediu. Supravegheazăți tigaia și amestecați din când în când. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească.

Adăugați pastele orecchiette în cratiță cu apă clocotită, împreună cu un praf de sare; puneți capacul usor înclinat și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Aveti la dispoziție cam 12 minute pentru a prepara cele două salate, așa că dați-i drumul!

SALATĂ DE DOVLECEI Presărați frunzele de mentă pe un tocător. Adăugați o jumătate de ardei iute rosu. Radeti deasupra coaja de la jumătate de lămâie, apoi tocăti foarte mărunt ardeiul iute și menta. Asezați amestecul în mijlocul unui platou de servit, stropiți-l cu 3 linguri de ulei de măslină extravirgin și adăugați zeama de la o jumătate de lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper, gustați și mai adăugați

condimente, dacă e nevoie. Peste acest sos, adăugați dobleceii tăiați sub formă de panglici. Scurgeți bilutele de mozzarella, asezați-le peste doblecei și duceți platoul la masă, urmând să asezonați salata chiar înainte de servire.

PASTE Amestecați pastele care fierb și mai adăugați apă din ibric, dacă e nevoie. Dupa 5 minute, adăugați toate buchetele de broccoli păstrate și tulpinile tocate de broccoli purpurii, precum și puțină apă din ibric.

SALATĂ DE PROSCIUTTO SI PEPENE GALBEN Alegeti frunzele de busuioc și puneți-le deoparte pe cele mai mici. Puneți frunzele mari într-un mojar, adăugați un praf de sare și zdrobiți-le până când obțineți o pastă. Adăugați 2 linguri de ulei de măslină extravirgin și niste zeamă de lămâie. Asezați pe un platou 12 felii de prosciutto, lăsând un spațiu la mijloc. Tăiați în două pepenele galben, îndepărtați semintele, apoi, cu o lingură, decupați repede bucăți de miez și asezați-le în mijlocul platoului. Stropiți-le cu puțin oțet balsamic și presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate. Stoarceți în sos zeama din bucătăile de pepene și amestecați. Duceți platoul la masă, împreună cu mojarul și cu o lingură pentru sos.

PASTE Scurgeți pastele și buchetele de broccoli într-o strecătoare, păstrând o parte din apă în care au fierit; adăugați-le apoi în tigaie. Scoateți coaja de parmezan și aruncați-o. Adăugați o mână sau două de parmezan ras și un polonic sau două din apă în care au fierit. Amestecați repede, cu atenție, până când pastele capătă un aspect lucios și apetisant. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi răsturnați amestecul pe un platou și presărați deasupra o mână de parmezan. Stropiți cu ulei de măslină extravirgin și decorați cu restul frunzulitelor de busuioc. Duceți platoul la masă împreună cu restul de parmezan.

SERVIRE După ce a venit toată lumea la masă, amestecați panglicile de doblecei și bilutele de mozzarella cu ajutorul a 2 furculițe. Serviți alături de pastele delicioase și de salata de prosciutto și pepene galben.







PASTELE PREFERATE
DE JOOLS ÎN TIMPUL SARCINI

SALATĂ CROCANTĂ
DE RADICCHIO ȘI NĂSTUREL

MICUTELE TARTE
CU CREMĂ FRANGIPANE

6 PORTII



PASTE

4 fire de ceapă verde
un morcov
o tulipină de țelină
1–2 ardei iuti proaspeti
6 cărăi de bună calitate
(aproximativ 400 g)
o lingurită cu vârf de semințe de
fenicul
o lingurită de oregano uscat
500 g paste penne uscate
4 cătei de usturoi
4 linguri de otet balsamic
o conservă de rosii măruntite (400 g)
căteva fire de busuioc grecesc sau
busuioc obisnuit

SALATĂ

2 bucăți radicchio
o pungă de 100 g de rucola și năsturel
parmezan pentru ras deasupra
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE

6 forme mici de tarte
un ou
100 g migdale măcinate
100 g unt
90 g zahăr tos auriu
o portocală
o lingură pastă sau extract de vanilie
175 g gem de zmeură de bună calitate
250 g crème fraîche pentru decor

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele si ustensilele necesare. Încingeți cupitorul la 190°C (treapta 5). Puneti apă în ibric și lasați-o să clocotească. Puneti o tigaie mare pe foc iute. Atașați cutitul standard la robotul de bucătărie.

PASTE Curătați ceapa verde, morcovul și telina. Tăiați toate legumele în bucăți, apoi puneti-le în robotul de bucătărie împreună cu ardeii iuti (fără cozi). Adăugați cărnati, o lingurită cu vârf de semințe de fenicul și o lingurită de oregano. Porniti robotul și mixați bine, apoi transferați amestecul rezultat în tigaia încinsă, împreună cu niște ulei de măslini, zdrobind totul cu lingura. Supravegheați conținutul tigăii, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupati de restul treburilor. Puneti o crăciună mare, adâncă, pe foc mic și umpleți-o cu apă clocotită. Mai turnați niște apă în ibric și lasați-o să clocotească.

TARTE Puneti cele 6 forme într-o tavă de copt. Preparati crema frangipane: spargeti oul într-un bol și adăugați 100 g migdale, 100 g unt și 90 g zahăr tos auriu. Radeți deasupra coaja de la o jumătate de portocală și adăugați o lingură de pastă sau extract de vanilie. Amestecați totul bine cu o lingură.

Puneți căte o lingurită rasă de gem pe fundul fiecărei forme. Acoperiți cu o lingurită cu vârf de cremă frangipane, adăugați încă o lingurită rasă de gem, apoi încă o lingurită cu vârf de frangipane. Introduceți tava în cupor pe raftul din mijloc și fixați cronometrul exact la 18 minute.

PASTE Dacă e nevoie, adăugați în crăciună mai multă apă clocotită. Condimentați bine, apoi adăugați pastele penne și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, cu capăcul usor înclinat.

SALATĂ Curătați bucătile de radicchio, apoi desfaceți frunzele și tăiați fiecare bucătă în sferturi. Repartizați-le pe un platou, presărați deasupra rucola și năsturelul, apoi amestecați-le repede cu mâna.

PASTE Zdrobiți 4 cătei de usturoi nedecojați și adăugați-i în amestecul de cărnăti și legume; apoi încorporați 4 linguri de otet balsamic și roșile din conservă. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apă în care au fierit pastele, pentru a subția sosul.

SALATĂ Radeti niște parmezan peste salata de radicchio și duceți-o la masă împreună cu o sticlă de ulei de măslini extravirgin, sare, piper și felii de lămâie, pentru a o asezona chiar înainte de servire.

PASTE Scurgeți pastele, păstrând cam un pahar din apă în care au fierit. Puneti pastele în crăciună cu sos și amestecați usor, adăugând căte puțină apă până când sosul devine omogen și lucios. Gustați, adăugați condimente dacă e nevoie, apoi răsturnați pastele într-un castron mare și duceți-le la masă împreună cu restul de parmezan. Decorați cu căteva frunze de busuioc.

TARTE Când mișuțele tarte s-au rumenit usor, opriti cuporul și scoateți-le. Serviți-le calde, cu o lingură de crème fraîche alături.



MACAROANE CU CONOPIDĂ

6 PORTII



SALATĂ DE RADICCHIO CU SOS FANTEZIST FRUCTE ÎNĂBUȘITE DELICIOASE



MACAROANE CU CONOPIDĂ

8 felii de pancetta
o conopidă mare
500 g macaroane uscate
250 g brânză Cedar maturată
4 felii groase de pâine tărânească
câteva fire de rozmarin proaspăt
2 căței de usturoi
250 g crème fraîche
parmezan pentru decor

SALATA

2 bucăți mari de radicchio
2 andive mari

o legătură mică de busuioc proaspăt
un cățel de usturoi
o jumătate de conservă (de 30 g) de
ansoa în ulei
o lingurită muștar de Dijon
2 linguri iaurt natural
3 linguri oțet de vin roșu
o mână mică de capere scurse

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare & piper negru

FRUCTE ÎNĂBUȘITE

18 prune bine coapte sau un amestec
de fructe cu sămburi, precum
nectarine sau caise
o lingurită pastă sau extract de
vanilie
2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu
o portocală
un baton de scorțisoară
optional: puțin coniac
500 g înghețată de vanilie de bună
calitate

PREGATIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocolească. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

MACAROANE CU CONOPIDĂ Asezați pancetta într-o tavă pentru cuptor (de circa 30 × 25 cm sau suficient de mare pentru a coace pastele în ea) și puneți tava pe raftul de sus al cuptorului. Îndepărtați frunzele exterioare ale conopidei și partea tare de la baza tulpinii, apoi tăiați conopida în sferturi. Puneți-le într-o cratiță mare, cu vârfuri în jos, împreună cu pastele, pe foc iute. Acoperiți cu apă clocoțită; dacă e nevoie, mai puneți apă în ibric și lăsați-o să clocolească. Adăugați un praf de sare și puțin ulei de măslini, apoi acoperiți cratița pe jumătate și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE Tăiați prunele în jumătate și scoateți sămburii, apoi puneți fructele într-o tavă mare pentru copt cu 1 lingurită de pastă sau extract de vanilie și 2 linguri cu vârf de zahăr tos. Cu un cuțit de decojit rapid, curățați coaja de la o portocală, apoi stoarceti-i sucul în tavă. Adăugați batonul de scorțisoară rupt în două și amestecați cu o porție zdravănă de coniac, dacă folosiți. Așezați tava pe raftul de jos al cuptorului. Vor fi perfecte după numai 15 minute.

MACAROANE CU CONOPIDĂ Măruntiți brânza Cedar în robotul de bucătărie și puneți-o apoi într-un bol. Scoateți pancetta din cuptor, apoi introduceți-o în robot, căruia îi-ați atasat cuțitul standard, și amestecați-o împreună cu pâinea, frunzele de rozmarin și 1 lingură de ulei de măslini până când totul capătă consistența firmiturilor de pâine.

Puneți o strecerătoare deasupra unui castron mare pentru a recupera din apa de la fierb, apoi surgeți pastele și conopida. Puneiți-le în tava în care s-a copt pancetta, la foc mic. Adăugați 400 ml (sau în jur de 0,5 l) din apa scursă în castron. Zdrobiti 2 căței de usturoi nedecojați și amestecați-i cu crème fraîche și brânza Cedar rasă, adăugați-i în tavă, apoi pasati ușor conopida cu un cleste sau cu un zdrobito-

de cartofi. Gustați și asezonăți după gust. Ar trebui să fie bun și moale; dacă nu e, mai adăugați un pic din apă în care au fierb pastele.

Întindeți uniform și scuturați deasupra firmiturile de pâine. Introduceți tava în partea de sus a cuptorului pentru 8 minute sau lăsați-o până când mâncarea face o crustă aurie și bolborosește încetisoară.

FRUCTE ÎNĂBUȘITE Dacă prunele par moi și zemoase, scoateți-le din cuptor și puneiți-le deoparte. Dacă nu, mai lăsați-le puțin.

SALATA Îndepărtați cotoarele tari ale salatelor radicchio și ale andivelor; aranjați frunzele pe un platou. Alegeti frunze de busuioc și presărați-le pe cele mici peste salată. Puneiți o tigaie mică pe foc mediu spre mic.

Puneți frunzele mari de busuioc într-un blender. Adăugați cățelul de usturoi zdrobit, fără a-l curăta de coajă, căte un praf de sare și de piper, jumătatea de conservă de ansoa împreună cu puțin ulei, o lingurită de muștar, 2 linguri de iaurt, 3 linguri oțet de vin roșu și cam aceeași cantitate de ulei de măslini extravirgin. Adăugați puțină apă și amestecați până la omogenizare.

Puneiți puțin ulei de măslini și caperele în tigaia încinsă. Lăsați-le pe foc căteva minute, până când devin crocante. Gustați sosul ca să vedeați dacă e suficient de acrisor, apoi turnați-l într-un vas. Presărați caperele crocante peste frunzele de radicchio și andive; duceti salata la masă împreună cu sosul. Nu aveți nevoie de întreaga cantitate de sos; păstrați ce rămăs în frigider pentru o altă ocazie.

SERVIRE Când macaroanele cu conopidă au căpătat o culoare aurie și au început să bolborosească, duceti-le la masă și radeți deasupra niște parmezan. Dacă fructele sunt încă în cuptor, scoateți-le și puneiți-le deoparte. Scoateți înghețata din congelator ca să se înmoeie. Serviți fructele în paharele de sticlă și decorați cu înghețată de vanilie.







PASTE RIGATONI
ÎN STIL TRAPANI

SALATĂ DE RADICCHIO
SI ANDIVE LA GRĂTAR

SALATĂ DE RUCOLA

TRIFLE CU LIMONCELLO

6 PORTII



CIABATTA

o pâine ciabatta
o lingurită cu vîrf de cimbru uscat

PASTE

500 g paste rigatoni uscate
40 g parmezan
100 g migdale întregi, decojite cu apă
clocotită
2 cătei de usturoi
1–2 ardei iuți roșii proaspăti
2 legături mari de busuioc proaspăt
4 fileuri de ansoa în ulei
450 g tomate cherry (galbene și roșii,
dacă este posibil)

SALATĂ DE RADICCHIO

ȘI ANDIVE

2 bucăți radicchio
2 andive
oțet balsamic
câteva fire de rozmarin proaspăt
 $\frac{1}{2}$ cățel de usturoi

SALATĂ DE RUCOLA

o pungă de 100 g rucola gata spălată
40 g parmezan
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

TRIFLE CU LIMONCELLO

3 portocale
75 ml limoncello
100 g piscoturi
250 g mascarpone
2 linguri cu vîrf de zahăr pudră, plus
încă puțin pentru decor
100 ml lapte semidegresat
o lămâie
o lingurită pastă sau extract de
vanilie
o caserolă de zmeură sau alte fructe
de sezon
100 g ciocolată neagră de bună
calitate (cu aproximativ 70% cacao)
pentru ras deasupra

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele si ustensilele necesare. Turnati apă în ibric si lasati-o să clocoteasca. Încingeți cupitorul la 180°C (treapta 4). Turnati câteva degete de apă fierbinte într-o crătiță mare, la foc mediu. Puneti o tigaie-grătar pe foc iute. Atașati cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CIABATTA Stropiti ciabatta cu ulei de măslini; presărați-o cu cimbrul uscat și cu un praf generos de sare. Introdeceți-o în cupor.

TRIFLE Stoarceti sucul celor 3 portocale într-un vas de mărime potrivită. Adăugați limoncello și verificați echilibrul dintre dulceață și alcool, făcând apoi ajustările necesare. Acoperiți fundul vasului cu un strat de piscoturi. Separat, puneti într-un bol mascarpone, zahărul pudră și laptele. Deasupra radeti fin coaja de lămâie, apoi adăugați sucul de la o jumătate de lămâie. Adăugați pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Repartizați crema rezultată pe peste piscoturi, apoi adăugați zmeura și radeți deasupra puțină ciocolată neagră. Puneti vasul în frigider.

SALATĂ DE RADICCHIO ȘI ANDIVE Curățati bucătile de radicchio și andivele, apoi tăiați-le în două pe lungime. Asezați-le pe tigaia-grătar, cu partea plată în jos. Întoarceți-le o dată la câteva minute; după ce s-au rumenit frumos pe ambele părți, luati-le de pe foc.

PASTE Adăugați pastele și apa clocotită în crătiță mare; acoperiți-o pe jumătate, măriți focul și fierbeți pastele conform instructiunilor de pe pachet. Dacă mai e nevoie, puteti să mai fierbeți niste apă în ibric și să turnați apoi în crătiță.

SALATĂ DE RUCOLA Puneti rucola într-un bol. Radeti deasupra parmezanul folosindu-vă de un cutit pentru decojire rapidă. Într-un vas mic, amestecați 3 linguri de ulei de măslini

extravirgin cu zeama de la jumătatea de lămâie rămasă, apoi asezonați după gust. Duceți la masă salata și sosul.

PASTE Puneti parmezanul, 100 g migdale, 2 cătei de usturoi curățați și 1–2 ardei iuți (fără codițe) în robotul de bucătărie; prelucrați-le până la omogenizare. Cu aparatul pornit, adăugați 1 $\frac{1}{2}$ legături de busuioc, 4 fileuri de ansoa și două treimi din roșile cherry. Amestecați până devine o pastă, apoi adăugați 1–2 linguri ulei de măslini extravirgin. Gustați și asezonați dacă e nevoie, apoi puneti amestecul deoparte. Tăiați în jumătăți sau în sferturi roșile rămase și puneti-le deoparte. Până acum pastele ar trebui să fie deja fierte; surgeți-le, păstrând o parte din apă în care au fierit, apoi puneti-le din nou în crătiță fierbinte. Adăugați pasta pe care ati pus-o deoparte și amestecați bine. Adăugați puțină apă pentru ca preparatul să fie moale și lucios.

SALATĂ DE RADICCHIO SI ANDIVE Puneti legumele pe tocător. Tăiați-le bucați mai mari și asezonați-le cu oțet balsamic și câteva linguri de ulei de măslini extravirgin. Puneti sare și piper. Alegeti frunzele de rozmarin și tocăți-le mărunt, adăugând o jumătate de cățel de usturoi curățat de coajă și zdrobit. Încorporați-le în salată; amestecați și duceți apoi farfurie la masă.

CIABATTA Scoateți pâinea din cupor, puneti-o pe un fund de lemn și duceți-o la masă.

PASTE Răsturnați pastele într-un castron mare, amestecați-le repede, apoi adăugați deasupra roșile cherry păstrate și busuiocul; duceți-le la masă.

TRIFLE După cină, scoateți desertul din frigider. Presărați deasupra puțin zahăr pudră, apoi serviti. Dacă vreți să vă desfășați cu adevărat, topiți restul de ciocolată în cuporul cu microunde și stropiți apoi deasupra.



PASTE MOI ESTIVALE

4 PORTII



SALATĂ DE VERDEȚURI TARTE CU PERE



PASTE

2 gălbenusuri
125 g parmezan plus încă puțin
pentru decor
coaja și zeama de la 2 lămăi
o legătură mică de busuioc proaspăt
500 g foi proaspete de lasagna

SALATĂ

8 felii de pancetta
un cătel de usturoi
o lingură semințe de fenicul
o pungă de 100 g de rucola și/sau
năsturel gata spălat(ă)

o legătură mică de mentă proaspătă
o legătură mică de tarhon proaspăt
o mână mare de struguri roșii, albi
sau de ambele feluri
2 linguri de oțet balsamic
½ lămăie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE

4 forme de tarte, mici și adânci
4 lingurite cu gem de zmeură
o conservă de 400 g de pere în suc
natural
optional: 2 fire de cimbru lămăios
proaspăt
2 albusuri
100 g zahăr pudră alb
o lingurită pastă sau extract
de vanilie
o porție mică de înghețată de vanilie
de calitate bună, pentru decor

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuporul la 190°C (treapta 5). Umpleți o crătiță mare cu apă fierbinți, puneți-o pe foc iute și acoperiți-o cu un capac. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie.

TARTE Așezati formele de tarte într-o tavă de copt și puneți în fiecare căte o lingurită de gem de zmeură. Tăiați felii 4 jumătăți de pere și repartizați-le în forme. Dacă doriti, presărați câteva frunze de cimbru lămăios.

PASTE Luăți 2 ouă și separați cu atenție albușurile de gălbenusuri. Puneți într-un castron mare, bun pentru servit, gălbenușurile, iar albușurile, în bolul mixerului.

TARTE Adăugați în bol zahărul tos și un praf de sare, porniți mixerul și bateți albușurile până când obțineți o spumă tare și lucioasă.

PASTE În castronul cu gălbenusuri, adăugați 3 linguri de ulei de măslini extravirgin și căte un praf generos de sare și piper. Fărămați parmezanul cu ajutorul robotului de bucătărie și adăugați-l în castron împreună cu zeama și coaja de la o lămăie. Păstrați deosebită câteva frunze mici de busuioc, apoi împărțiți restul legăturii în două. Puneți o jumătate într-un mojar și zdrobiti până când obțineți o pastă verde, iar cealaltă jumătate tocăti-o mai mare. Adăugați pasta și frunzele tocate în castron. Amestecați totul bine și asezonăți cu sare și piper.

TARTE Albusul spumă trebuie să fie deja tare, lucios și omogen; încorporați pasta sau extractul de vanilie, apoi repartizați spuma peste tarte, sub forma unor movilită aspectuoase. Introduceți tartele în cupor, pe raftul din mijloc, și lăsați-le 6 minute sau până devin frumoase și aurii.

SALATĂ Puneți pancetta într-o tigaie, la foc mediu, și adăugați un cătel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Când feliile au început să se rumenească, întoarceti-le și adăugați o lingură cu semințe de fenicul. Între timp, răsturnați frunzele

de salată pe un platou de servit sau într-un castron mare. Adăugați niște frunze de mentă și tarhon, precum și o mână zdravănă de boabe de struguri, întregi sau tăiate în două. Când pancetta a devenit bună și crocantă, luați tigaia de pe foc. Amestecați salata și puneți-o pe un platou, presărând deasupra feliile rumene de pancetta și semințele de fenicul.

Preparați sosul. Într-un vas mic sau într-un borcan cu capac, turnați 4 linguri de ulei de măslini extravirgin și 2 linguri de oțet balsamic. Adăugați căte un praf de sare și piper, precum și zeama de la o jumătate de lămăie, apoi duceti sosul la masă împreună cu salata, ca să le combinăți chiar înainte de a mânca.

PASTE Așezați foile de lasagna unele peste altele pe un tocător și tăiați-le în grămăjore, cu atenție, în fâșii subțiri pe lungime. Adăgați-le în crătiță cu apă cloicotită, cu un praf generos de sare. Amestecați, acoperiți parțial crătiță și fierbeți la foc iute doar un minut și jumătate.

TARTE Dacă tartele sunt gata, scoateți-le din cupor ca să se răcească. Scoateți înghețata din congelator ca să serviți împreună cu tartele.

PASTE Chemați toată lumea la masă, deoarece pastele trebuie consumate imediat ce sunt gata. Mie îmi place să pun pastele în amestecul de ou cu ajutorul unui clește de bucătărie, deoarece apa în care au fierbat dă sosului o savoare incredibilă. Dacă vi se pare complicat, surgeti pastele într-o strecătoare, dar păstrați apa. Amestecați repede pastele și sosul, apoi adăugați 2-3 linguri din apa în care au fierbat, pentru a subția sosul. Pastele proaspete absorb apă în mod constant, asa că e bine ca la început sosul să fie mai apărat decât ar trebui, pentru ca la masă să fie perfect. Gustați! Mai e nevoie de sare sau parmezan pentru a compensa gustul acrisor de lămăie? În caz că da, faceți modificările necesare, apoi presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate și rădeți niște parmezan. Duceți pastele la masă, asezonăți repede salata și mâncăți imediat.



LASAGNA CU LEGUME DE VARĂ

6–8 PORTII



SALATĂ TOSCANĂ DE ROSII IAURT CU MANGO RAPID CONGELAT ÎN MINICORNETE



LASAGNA

o legătură de ceapă verde
o jumătate de conservă (de 30 g)
de ansoa în ulei
6 căței de usturoi
700 g sparanghel
500 g mazăre congelată
300 g bob congelat
o legătură mare de mentă proaspătă
300 ml smântână subțire
o lămâie
300 ml supă ecologică de legume
2 pachete de brânză de vaci a căte
250 g
2 pachete de foi proaspete de lasagna
a căte 250 g
parmezan
căteva fire de cimbru proaspăt

SALATĂ TOSCANA

½ ciabatta
o lingurită seminte de fenicul
căteva fire de oregano sau rozmarin
o lingură capere mici
o jumătate de conservă (de 30 g)
de ansoa în ulei
o legătură mică de busuioc proaspăt
6 ardei grași roșii din conservă
un cățel de usturoi
4 râmurele cu tomate cherry (galbene
si rosii, dacă aveti)
3 rosii mari
oțet de vin roșu
parmezan pentru decor

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU MANGO

500 g bucăți de mango congelat
2 linguri miere lichidă
o lămâie verde (limetă)
căteva fire de mentă proaspătă
250 g iaurt natural
6–8 cornete mici de înghețată
ciocolată neagră de bună calitate
(cu 70% cacao) pentru ras deasupra

SERVIRE

o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc iute. Dati drumul la cuptor la maximum. Atașați cutiul standard la robotul de bucătărie.

LASAGNA Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri. Turnați în tigaie uleiul din conservă de ansoa și jumătate din fileurile de ansoa, adăugăti ceapa verde, 6 căței de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și amestecați bine. Îndepărtați capetele firelor de sparanghel și tăiați tulpinile în felii subțiri, lăsând vârfurile întregi. Puneți vârfurile deoparte, iar tulpinile puneti-le în tigaie, adăugând căte un praf de sare și de piper. Turnați și putină apă cloicotă. Amestecați continuu, pentru ca sparanghelul să nu se prindă de fundul vasului.

SALATĂ TOSCANA Rupeți repede ciabatta în bucătele de 2 cm. Puneți-le într-o tavă de copt, stropiți-le cu ulei de măslini și amestecați-le cu semințele de fenicul, căteva fire de oregano sau rozmarin și un praf de sare. Puneți tava în cuptor, pe raftul al doilea, pentru 10 minute sau până când pâinea se rumeneste ușor.

LASAGNA Adăugati mazărea și bobul în tigaia cu sparanghel și amestecați din când în când. Alegeti frunzele de mentă și tocați-le mai mare, apoi adăugati-le în tigaie împreună cu smântână. Încorporați coaja rasă fin de la o jumătate de lămâie.

SALATĂ TOSCANA Nu uitați să verificați dacă sunt gata crutoanele. Când au devenit rumene și crocante, răsturnați-le într-un bol mare și puneți-le deoparte.

LASAGNA Zdrobiți toate ingredientele din tigaie, nu prea mărunt; gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Turnați deasupra supă de legume și aduceti la punctul de fierbere. Adăugați un pachet de brânză de vaci. Amestecul trebuie să aibă o consistență cremoasă și moale. Luati o tavă de copt mare și adâncă (de circa 30–35 cm) și puneti-o la foc mediu. Adăugați cam un sfert din amestecul de legume, căt

să acopere fundul tăvii. Acoperiți cu un strat de foi proaspete de lasagna și cu o cantitate generoasă de parmezan ras. Repetați straturile până când se termină legumele, încheind cu un strat de lasagna.

Amestecați al doilea pachet de brânză de vaci cu puțină apă și repartizați amestecul peste lasagna. Amestecați vârfurile de sparanghel în tigaia goală, cu puțin ulei de măslini. Răsturnați-le peste lasagna. Apăsați straturile cu dosul unei linguri pentru a le compacta, apoi adăugați frunze de cimbru, puțin ulei de măslini și parmezan ras din belșug. Măriți focul până când lichidele încep să bolborosească, apoi asezati tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute.

SALATĂ TOSCANA Pe un tocător, tăiați și amestecați o lingură de capere cu o jumătate de conservă de ansoa, majoritatea frunzelor de busuioc și 4 ardei grași. Adăugati o jumătate de cățel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot, și toate roșiiile. Tocăți toate ingredientele și transferați-le într-un castron mare pentru servit, adăugând puțin oțet de vin roșu, niște ulei de măslini extravirgin și căte un praf generos de sare și piper.

Adăugați crutoanele, apoi cei doi ardei rămași, rupti bucatele; amestecați și fărămati bine totul cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente și oțet de vin rosu dacă e nevoie. Decorăți cu restul frunzelor de busuioc și cu puțin parmezan ras, apoi duceți salata la masă.

DESSERT CU MANGO Mixați bucătile de mango congelat în robotul de bucătărie împreună cu 2 linguri de miere, zeama de la o limetă, niște frunze de mentă și 250 g de iaurt. Când ati obținut un amestec omogen, puneți-l în congelator.

SERVIRE Când pastele s-au rumenit și au început să bolborosească, duceți-le la masă împreună cu o bucătă de parmezan pentru ras deasupra. Serviți cu o sticlă de vin alb rece. Când sunteți gata să treceți la desert, scoateți iaurtul cu mango din congelator, repartizați-l în cornete și radeti deasupra puțină ciocolată chiar înainte de a-l consuma.







SPAGHETTI ALLA
PUTTANESCA

SALATĂ CROCANTĂ

PÂINE CU USTUROI

CATIFELATELE GANACHE
DE CIOCOLATĂ

4 – 6 PORTII



PÂINE CU USTUROI

o ciabatta
o legătură mică de pătrunjel
cu frunza lată
3–4 cătei de usturoi

SALATĂ

2 bulbi de fenicul
o legătură de ridichi
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SPAGHETE

500 g spaghetti uscate
un borcan (225 g) de ton în ulei
2 cătei de usturoi
o lingură de capere curse de zeamă
o conservă (30 g) fileuri ansoa în ulei
1–2 ardei iuti roșii proaspăti
o legătură mică de pătrunjel
cu frunza lată proaspăt
8 măslini negre de la borcan,
fără sămburi
scortisoară măcinată
un borcan (700 g) de suc de rosii sau

2 conserve a căte 400 g de roșii tocate
o lămâie

GANACHE

2 batoane a căte 100 g de ciocolată
neagră de bună calitate
(cu aproximativ 70% cacao)
o bucată de unt
300 ml smântână subțire
3 clementine
12 palmieri sau alt tip de biscuiti
pentru înmuiat în cremă

SERVIRE

o sticlă de Valpolicella rece

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti apă în ibric și lăsați-o să clocolească. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Puneti pe foc mic o tigaie mare și o crătiță mare și adâncă. Atașați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

PÂINE CU USTUROI Crestați pâinea ciabatta la intervale de 2 cm, pătrunzând cam trei sferturi în adâncime. Tocați mărunt legătura de pătrunjel. Motoliti sub jetul de apă de la robinet o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeti-o. Presărați pe ea pătrunjelul și căte un praf de sare și de piper. Stropiți din balsug cu ulei de măslini, adăugati 3 sau 4 cătei de usturoi zdrobite, cu coajă cu tot, apoi ungeti bine pâinea cu acest amestec, împingându-l în crestături cu degetele. Înfășurați bine pâinea în hârtie, puneti-o în cuptor și verificați din când în când dacă e gata.

GANACHE Turnați apă clocoțită în oala pentru paste și puneți deasupra un bol mare, rezistent la căldură (nu trebuie să atingă apă). Zdrobiți batoanele de ciocolată în ambalaj, apoi desfaceți-le și răsturnați-le în bol. Adăugați untul, smântana și un praf de sare, precum și coaja rasă fin de la o clementină. Amestecați cu atenție și lăsați ciocolata să se topească.

SPAGHETE Ridicați bolul cu ciocolată și puneți spaghettiile în apă, împreună cu un praf de sare; fierabeti-le conform instrucțiunilor de pe pachet. Puneti din nou bolul deasupra. Nu-l lăsați nesupravegheat – dacă ciocolata pare să dea în clopot, micșorați puțin focul. Turnați uleiul de la ton în tigaie, lăsând tonul în conservă. Adăugați 2 cătei de usturoi zdrobite cu coajă cu tot, caperele și fileurile de ansoa cu uleiul lor. Tocați mărunt ardeii iuti și tulpinile de pătrunjel;

adăugati-le în tigaie. Verificați repede spaghettiile și amestecați-le. Tocați nu prea mărunt frunzele de pătrunjel și puneti-le deoparte. Präjiți ingredientele din tigaie timp de 2 minute, amestecând bine, apoi adăugați tonul, fărâmându-l cu lingura, și măslinile negre. Adăugați un praf generos de scortisoară și sucul de rosii sau rosile din conservă.

GANACHE Dupa ce s-a topit ciocolata, amestecați-o bine și repartizați-o în 6 căni de espresso. Tăiați în două clementinele rămase și aranjați-le pe un platou, lângă palmieri. Duceți-le la masă.

SALATĂ Curățați bulbi de fenicul și tăiați-i în sferturi. Îndepărtați frunzele ridichilor. Puneti fenicul și ridichile în robotul de bucătărie și măruntiți-le, apoi răsturnați-le într-un bol mare. Adăugați zeama de la o lămâie, 2–3 linguri de ulei de măslini extravirgin și căte un praf de sare și de piper, apoi amestecați și fărâmăți ingredientele cu mâinile. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi duceți salata la masă.

SPAGHETE Când pastele sunt gata, scurgeți-le și păstrați o parte din apă în care au fierit. Răsturnați-le cu atenție în cratita cu sos. Adăugați cea mai mare parte din pătrunjelul păstrat, zeama de la o lămâie, niste ulei de măslini extravirgin și amestecați foarte bine. Dacă e nevoie, adăugati puțin din apă în care au fierit spaghettiile. Puneti pastele pe un platou, presărați deasupra pătrunjelul rămas și duceți-le la masă.

SERVIRE Scoateți pâinea cu usturoi din cuptor și duceți-o direct la masă, cu hârtie cu tot, apoi desfaceți-o. Turnați vinul roșu în pahare și invitați lumea să se servească.



PIZZA TRISORULUI

3 SALATE DELICIOASE

CREMĂ DE MASCARPONE

CU CIREŞE ZDROBITE

SI VANILIE

4 PORTII



PIZZA

1½ cană făină cu agenti de creștere, plus încă puțină pentru tapetăt tava
½ cană apă căldată

TOPPING

o conservă de 400 g de roșii tocate
căteva fire de busuioc proaspăt
½ cătel usturoi
otet de vin rosu
jumătate dintr-o bilă de 125 g de
mozzarella de bivalită
parmezan pentru ras deasupra
8 felii de salam
o lingură de semințe de fenicul
½ ardei iute roșu proaspăt

SALATĂ DE RUCOLA

o pungă de 100 g de rucola gata spălată
½ lămâie

SALATĂ DE ROȘII

500 g amestec de roșii cherry,
prunișoare și din cele obișnuite
pentru salată, de diverse culori,
dacă e posibil

½ ardei iute roșu proaspăt
căteva fire de busuioc proaspăt
o lingură de otet balsamic
½ cătel de usturoi

SALATĂ DE MOZZARELLA

1½ bile de 125 g de mozzarella de
bivalită
½ borcan de sos pesto verde
căteva fire de busuioc proaspăt
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU CIRESE

2 mâini bune de gheată
300 g cirese sau alte fructe de sezon
125 g mascarpone
50 ml lapte
o lingură cu vârf de zahăr pudră
o clementină
o lingură pastă sau extract de
vanilie
cățiva palmieri sau niste biscuiți
pentru servit

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Înclingeti grătarul la maximum. Puneti pe foc mic o tigaie mare (cu diametrul de 30–32 cm), care poate fi folosită și în cuptor. Atasați cutiul standard la robotul de bucătărie.

SALATĂ DE ROȘII Zdrobiti roșile cherry cu degetele într-un bol. Tăiați în felii groase roșile mai mari și puneti-le în bol. Adăugati ardeiul iute tăiat mărunt și frunzele mari de pe căteva fire de busuioc. Adăugati 3 linguri de ulei de măslini extravirgin și 1–2 linguri de otet balsamic, apoi asezonați după gust. Puneti și o jumătate de cătel de usturoi decojît și tocat mărunt. Amestecați salata și duceti-o la masă, decorată cu frunzele mici de busuioc.

PIZZA Măriti focul de sub tigaie și tapetati cu făină o suprafață curată. Puneti 1½ cană de făină într-un robot de bucătărie, apoi umpleti pe jumătate aceeași cană cu apă căldată și turnați-o peste făină, împreună cu un praf de sare și puțin ulei de măslini. Amestecați în robot până la omogenizare. Apoi răsturnați aluatul pe planșeta presărăta cu făină. Presărăți cu făină suprafata aluatului și făcălețul (puneti făină din balsug, fiindcă aluatul va fi probabil destul de lipicios). Întindeți o foaie de 1 cm grosime. Stropiți tigaia cu ulei de măslini, apoi presărăți din nou aluatul cu făină și, foarte usor, împărtăriți-l sub formă de semilună. Îndoiti apoi semiluna în două, transferați aluatul în tigaie și despărtăriți-l, lipindu-l de marginile tigăii. Dacă nu aveți o tigaie suficient de mare, nu coaceti tot aluatul odată; împărtăriți-l în două și coaceti pizza în două transe.

TOPPING Puneti o treime din roșile din conservă într-un blender, împreună cu căteva fire de busuioc, o jumătate de cătel de usturoi decojît, puțin otet de vin rosu, un strop de ulei de măslini extravirgin și un praf de sare. Amestecați

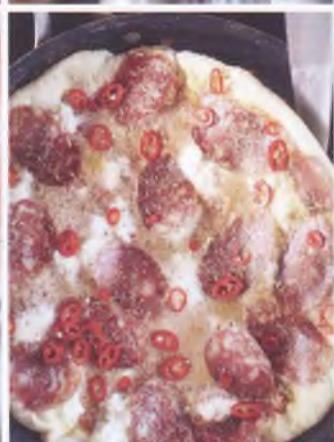
până la omogenizare. Turnați amestecul în mijlocul aluatului de pizza și repartizați-l uniform. Rupeti în bucătele o jumătate de bilă de mozzarella și presărăți peste aluat. Radeti deasupra un strat de parmezan și acoperiți-l cu felii de salam. Mie îmi place să zdrobesc semințele de fenicul într-un mojar și să mărunțesc ardeiul iute, apoi să le împrăștii peste pizza. Asezati tigaia în cuptorul încins pentru 4–5 minute, până când se rumenesc deasupra și e coaptă în interior.

SALATĂ DE MOZZARELLA Rupeti în bucăți o bilă și jumătate de mozzarella și aranjati-le pe un platou mare. Cu o lingură, ungeti fiecare bucătă cu puțin sos pesto. Presărăți piper și frunze de busuioc. Deasupra radeti fin coaja de lămâie și stropiți cu ulei de măslini extravirgin. Duceți salata la masă.

SALATĂ DE RUCOLA Deschideți punga de rucola și adăugați ulei de măslini extravirgin, zeama de la o jumătate de lămâie, sare și piper. Amestecați frunzele de rucola în pungă, cu măinile, apoi răsturnați salata într-un castron și duceti-o la masă.

PIZZA Luati-o din tigaie, transferați-o pe un fund de lemn și presărăti-o cu restul frunzelitelor de busuioc. Stropiți-o cu puțin ulei de măslini extravirgin și duceti-o imediat la masă.

DESERT CU CIRESE Turnați puțină apă rece într-un bol mare. Adăugați gheată și ciresele. Puneti mascarpone într-un alt bol, turnați lăptele și amestecați cu zahărul pudră. Adăugați coaja de clementină rasă fin, precum și pasta sau extractul de vanilie. Amestecați bine. Repartizați crema în bolurile de servit, zdrobiți deasupra ciresele reci, apoi duceți desertul la masă împreună cu niște biscuiți.







RIZOTO CREMOS
CU CIUPERCI

SALATĂ DE SPANAC

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ,
LĂMÂIE ȘI ZMEURĂ

4 PORTII



RIZOTO

o ceapă albă mare
o tulipină de țelină
2 fire de rozmarin proaspăt
15 g ciuperci porcini uscate
300 g orez pentru rizoto
½ pahar de vin alb
un cub concentrat de supă de legume sau de pui
500 g ciuperci de diverse feluri – portobello, pleurotus, shiitake
un cătel de usturoi
o legătură mică de cimbru proaspăt
o bucată mare de unt
o bucată de parmezan de 40 g
½ lămâie
½ legătură pătrunjel proaspăt cu frunza lată

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ușterile necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc mediu o crătiță mare și adâncă. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneți în congelator 4 forme de budincă. Atasați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

RIZOTO Tăiați ceapa în două și decojiti-o, apoi tocați-o mărunt în robotul de bucătărie împreună cu țelină și ciupercile porcini uscate. Turnați 2–3 linguri de ulei în crătiță, adăugati legumele, apoi amestecați din când în când.

SALATĂ Puneți semințele de pin într-o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor, așezati-o pe foc mediu și prăjiți semințele, amestecând ocazional, până când se rumenesc ușor, apoi răsurnați-le într-un bol mic și punteți-le deoparte.

RIZOTO Alegeti și tocați mărunt frunzele de rozmarin, apoi puneti-le în crătiță împreună cu orezul. Amestecați bine un minut, apoi adăugati vinul alb și cubul sfărâmat de concentrat de supă, amestecând până când vinul e absorbit. Asezonati, apoi adăugați o cană de apă cloicotită și amestecați. În continuare va trebui să adăugati apă cloicotită sau supă, dacă aveți (cam un litru în total), la fiecare minut, timp de 16–18 minute, în paralel cu celealte treburi. Pentru un rizoto cremos și savuros, trebuie să scoateți amidonul din orez, ca să nu se lipească.

Puneți din nou pe foc iute tigaia în care ati prăjit semințele de pin. Clătiți ciupercile. Rupeti jumătate din ele în vasul cu rizoto și cealaltă jumătate în tigaia fierbinte, împreună cu o cantitate generoasă de ulei de măslină extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Adăugați un cătel de usturoi zdrobit, în coajă. Alegeti frunzele de pe câteva fire de cimbru și adăugați-le în tigaie, amestecați, apoi luați tigaia de pe foc. Adăugați în rizoto frunzele de cimbru rămase.

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ Puneți untul într-o tigaie mijlocie, pe foc iute. Înfăsuраti alunele și biscuitii într-un servet curat și zdrobiți-le cu făcălețul. Opriti focul de sub untul topit, adăugați alunele și biscuitii, apoi amestecați. Puneți coaja de lămâie

SALATĂ

100 g semințe de pin
o lingură otet balsamic
½ lămâie
200 g frunze mici de spanac spălate
3 fire mari de mentă proaspătă
5 roșii uscate la soare, din conservă
un castravete mijlociu

ASEZONARE

ulei de măslină
ulei de măslină extravirgin
sare de mare și piper negru

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ

50 g unt
50 g alune de pădure decojite cu apă fierbinte
8 biscuiți cu ghimbir

o lămâie

4 lingurite cu vârf de cremă de lămâie de calitate bună
o caserolă cu zmeură (aproximativ 150 g)
250 g brânză cremoasă cu continut redus de grăsimi, mascarpone sau crème fraîche
o lingură de pastă sau extract de vanilie
puțin lapte
o lingură zahăr pudră
ciocolată neagră de bună calitate (cu aproximativ 70% cacao) pentru ras deasupra

rasă fin și amestecați bine. Scoateți formele din congelator și repartizați amestecul uniform în ele, bătătorindu-l ușor.

RIZOTO Puneți tigaia cu ciuperci în cuptor, pe raftul de sus, până când se rumenesc. Continuați să amestecați în rizoto.

SALATĂ Puneți o lingură de otet balsamic, zeama de la ½ lămâie, 3 linguri de ulei de măslină extravirgin și câte un praf de sare și piper într-un castron mare pentru salată, împreună cu semințele de pin prăjite. Asezonati. Luați câteva mâini de spanac, tăiați-le în fasii de 1 cm grosime și adăugați-le în salată, împreună cu câteva frunze de mentă. Puneți și roșiile, tăiate mare. Crestați castravetele pe lungime cu o furculiță, tăiați-le în două și apoi în unghi, ca să obțineți felii de 1 cm grosime. Adăugați și castravetele în salată, apoi duceți castronul la masă, dar nu amestecați până în ultimul moment.

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ Puneți câte o lingură cu vârf de cremă de lămâie în fiecare formă de budincă și presărați câteva boabe de zmeură. Puneți într-un bol crema de brânză, mascarpone sau crème fraîche și adăugați pasta sau extractul de vanilie și puțin lapte. Amestecați, apoi adăugați zahărul pudră și încă puțin lapte. Amestecați bine până când obțineți o cremă moale, omogenă și lucioasă. Repartizați-o în forme, radeți deasupra puțină ciocolată neagră și punteți-o deoparte până la servire.

RIZOTO Verificați ciupercile și luați-le din cuptor dacă sunt rumene. Opriti focul. Rizoto trebuie să semene cu un terci de ovăz. Încorporați untul, radeți deasupra cea mai mare parte din parmezan și adăugați zeamă de lămâie. Asezonati cu sare și piper; dacă e nevoie, mai adăugați apă sau supă pentru ca rizoto să fie cremos. Tocați pătrunjelul și presărați jumătate peste rizoto și cealaltă jumătate peste ciuperci. Acoperiți rizoto și duceți-l la masă împreună cu ciupercile.

SERVIRE Împărtați rizoto în boluri, apoi puneti deasupra căte o porcie bună de ciuperci crocante. Amestecați și asezonati repede salata. Radeti deasupra niște parmezan și serviți.







PLĂCINTĂ UMPLUTĂ
CU FETA ȘI SPANAC
SALATĂ DE CASTRAVETI
SALATĂ DE ROȘII
ÎNGHETAȚĂ GLASATĂ

4 - 6 PORTII



PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC

100 g seminte de pin
5 ouă
300 g brânză feta
50 g brânză Cedar
oregano uscat
o lămâie
o bucată de unt
400 g frunze tinere de spanac, spălate
270 g foi de plăcintă
ardei iute cayenne
o nucșoară întreagă pentru ras

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneti pe foc mediu o tigaie mijlocie (cu diametrul de aproximativ 26 cm) care poate fi folosită în cuptor. Atasati cutitul standard la robotul de bucătărie.

PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC Puneti semințele de pin în tigaia uscată și prăjiți-le, amestecând din când în când. Supravegheti-le. Spargeti 5 ouă într-un bol și adăugați 300 g brânză feta fărămitată, precum și 50 g brânză Cedar rasă. Adăugați un praf de piper, oregano uscat, coaja rasă de la o lămâie și puțin ulei de măslini. Când semințele de pin au căpătat o nuantă auriu-deschis, adăugați-le în combinația de mai sus și amestecați bine.

Puneti din nou pe foc tigaia goală, adăugați puțin ulei de măslini, o bucată de unt și jumătate din spanac. Agitați usor frunzele de spanac în tigaie și adăugați altele când încep să scadă. Aveți grijă să nu se prindă de fundul tigăii și adăugați-le și pe celelalte când e loc, amestecând des.

Scoateți aluatul din frigider. Asezați pe suprafața de lucru o foie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, de circa 50 cm lungime, ungeti-o cu ulei de măslini, apoi mototoliți-o și întindeți-o din nou. Aranjati 4 foi de aluat sub forma unui dreptunghi mare, suprapunându-le marginile, astfel încât să acopere aproape toată hârtia. Dat-i-le cu puțin ulei de măslini. Presărați sare, piper și ardei iute cayenne. Repetați până când obțineți 3 straturi. Nu vă faceti probleme dacă apar crăpături în aluat. Nu uităti să amestecați spanacul.

Când spanacul a scăzut și s-a îngroșat, luați tigaia de pe foc. Adăugați spanacul în amestecul de ouă și mai radeti deasupra o jumătate de nucșoară. Amestecați bine. Transferați hârtia și foile de aluat în tigaia goală, chiar dacă marginile rămân pe afară. Îndesati-le pe marginea tigăii, apoi turnați în mijloc amestecul de ouă și întindeți-l uniform. Întindeți foi de aluat peste umplutura  . Puneti tigaia pe foc mediu pentru câteva minute, pentru a se coace partea de la fund, apoi introduceți-o în cuptor, pe raftul de sus, timp de 18–20 de minute sau până când plăcinta devine rumenă și crocantă.

SALATĂ DE CASTRAVETI Crestați castravetele pe lungime cu o furculită, tăiați-l în jumătate, apoi în sferturi, după care tăiați

SALATĂ DE CASTRAVETI

un castravet
10 măslini negre
2 linguri otet balsamic
3 cepe verzi
 $\frac{1}{2}$ lămâie
 $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt
5–6 fire de mentă proaspătă

SALATĂ DE ROSII

o legătură mică de busuioc proaspăt
un cățel de usturoi
otet de vin alb
300 g roși cherry mixte

optional: o legătură mică de busuioc grecesc proaspăt

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

INGHEȚATĂ GLASATĂ

4 linguri boabe de cafea
100 g alune de pădure
100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
înghețată de vanilie de bună calitate

de-a curmăzisul bucăți de 1 cm grosime. Puneti-le într-un castron. Scurgeți 10 măslini negre, scoateți-le sămburii și rupteți bucătele într-un alt castron. Turnați deasupra 2 linguri de otet balsamic și apăsați măslinile pentru ca otetul să absoarbă sarea din ele. Curățați ceapa verde și tăiați-o felii subțiri, apoi adăugați-o măslinelor.

Peste măslini, turnați 4 linguri de ulei de măslini extravirgin și zeama de la o jumătate de lămâie, apoi amestecați bine. Curățați de semințe o jumătate de ardei iute roșu și tăiați-l felii subțiri, apoi puneti-l în salata de castraveti. Alegeti frunzele de mentă, tăiați-le fin și adăugați-le în salată. Turnați deasupra sosul, amestecați repede, mai adăugati puțin ulei de măslini extravirgin și duceti salata la masă.

PLĂCINTĂ CU FETA ȘI SPANAC Verificați dacă e gata.

ÎNGHEȚATĂ GLASATĂ Puneti boabele de cafea într-un blender și zdrobiți-le. Adăugați alunele și prelucrați-le până când obțineți o pulbere. Zdrobiți ciocolata (împachetată) de suprafața de lucru (cel mai bine merge când e abia scoasă din frigider). Despachetați-o și adăugați-o în robot. După prelucrare, răsturnați amestecul într-un bol și puneti-l deoparte.

SALATĂ DE ROSII Clătiți repede blenderul. Rupeti frunzele de busuioc, punându-le deoparte pe cele mai mici, și introduceți-le în aparat împreună cu un praf de sare și cu unul de piper, un cățel de usturoi decojit, câteva linguri de ulei de măslini extravirgin și puțin otet de vin alb. Amestecați totul până când obțineți un ulei de culoare verde închis. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Tăiați roșile în jumătăți sau în sferturi. Turnați sosul pe un platou și așezați roșile deasupra. Presărați apoi câteva frunze de busuioc grecesc sau frunzulile de busuioc păstrate și un praf sau două de sare, apoi duceți salata la masă și amestecați-o chiar înainte de servire.

SERVIRE Scoateți înghețata din congelator ca să se îmboane. Duceți plăcinta la masă împreună cu cele două salate și împărțiți-le comesenilor. După ce mâncăți, duceți înghețata împreună cu pulberea de cafea și ciocolată. Presați câte o cupă de înghețată de această pulbere ca să se impregneze bine și mâncăți-o imediat. Dacă vă rămâne glazură, păstrați-o într-un recipient închis ermetic.







SUPĂ DE ROSII

CRUTOANE

LEGUME CROCANTE

ȘI GUACAMOLE

BUDINCĂ LIPICIOASĂ

DIN PRUNE CONSERVATE

4 PORTII



SUPĂ DE ROȘII CU CRUTOANE

1 kg tomate cherry pe vrej, rosii și galbene dacă aveți
4 rosii mari
un ardei iute rosu proaspăt
4 cătei de usturoi
o pâine ciabatta
2 cepe roșii mici
4 linguri oțet balsamic
o legătură mică de busuioc proaspăt
căteva linguri de crème fraîche
pentru servit

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PLATOU CU GUACAMOLE

o mână de roșii cherry de diverse culori
1–2 ardei iuți roșii proaspeti
o mână de coriandru proaspăt
2 bucăți avocado bine coapte
2 lămâi verzi
 $\frac{1}{2}$ bulb de fenicul
un morcov
 $\frac{1}{2}$ castravete
 $\frac{1}{2}$ dintr-un pachet de grisine de 125 g sau un produs similar

BUDINCĂ DE PRUNE

o conservă de 290 g de prune fără sâmburi
100 g făină simplă
50 g zahăr brun
50 g unt nesărât, la temperatura camerei
o lingurită cu vîrf de ghimbir măcinat
 $\frac{1}{2}$ lingurită rasă bicarbonat de sodiu un ou
75 ml lapte
sirop de zahăr pentru servit
căteva linguri de crème fraîche pentru servit

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneti pe foc mic o crătiță mare. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SUPĂ DE ROȘII Scoateți rosiile de pe vrej, lăsând o parte din codita verde. Tăiați în patru rosiile mari, apoi puneti-le pe toate într-o tavă de copt. Stropiti-le cu ulei de măslini și asezonați-le. Tăiați în două ardeiul iute rosu, scoateți-i semințele, apoi adăugați-l în tavă. Puneti și cei patru cătei de usturoi zdrobiti. Amestecați repede totul și introduceți tavă în cuptor, pe raftul de sus, pentru 12–15 minute.

CRUTOANE Într-o altă tavă de copt, puneti pâinea ciabatta ruptă în opt bucăți egale. Adăugați ulei de măslini și un praf de sare, apoi introduceți tavă în cuptor, pe raftul de jos.

SUPĂ DE ROȘII Curătați cepele de coajă și tocăți-le mare; puneti-le în crătiță fierbinți cu niște ulei de măslini și un praf zdravăn de sare. Măriți focul la mediu și lăsați cepele să se înmoie, amestecând din când în când.

BUDINCĂ DE PRUNE Luati 4 căni care încap toate deodată în cuptorul cu microunde. Răsturnați prunele într-un bol și puneti căte o lingură din siropul lor în fiecare cană. Repartizați prunele în cele 4 căni.

SUPĂ DE ROȘII Turnați peste ceapă 4 linguri de oțet balsamic și lăsați-l să scadă.

BUDINCĂ DE PRUNE Puneți în robotul de bucătărie și apoi amestecați făină, zahărul, untul, ghimbirul măcinat și bicarbonatul de sodiu. Adăugați ou, apoi laptele. Amestecați până la omogenizare (poate va fi nevoie să luati depunerile de pe margini și să porniți robotul din nou), apoi repartizați amestecul în căni (umpleți cam $\frac{2}{3}$) și puneti-le deoparte.

GUACAMOLE Stoarceți o mână de roșii cherry pe cel mai mare fund de lemn pe care-l aveți, apoi tocăți-le mărunt împreună cu 1–2 ardei iuți roșii și o mână de frunze de coriandru, inclusiv partea de sus a tulpinilor.

SUPĂ DE ROSII Scoateți tava cu roșii din cuptor și adăugați conținutul în crătiță cu ceapă.

CRUTOANE Verificați-le; dacă sunt crocante și aurii, opriti focul, dar lăsați-le în cuptor ca să rămână calde.

GUACAMOLE Tăiați în două cele două bucăți de avocado și scoateți-le sămburii, apoi zdrobîți-le pe o planșetă, astfel încât coaja să se desprindă de miez. Aruncați cojile, adăugați un praf de sare, stoarceți deasupra zeama de la 2 lămâi verzi și tocăți totul mărunt. Gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie, apoi, cu ajutorul cuțitului, trageți totul într-o parte a tocătorului. Tăiați felii jumătatea de fenicul. Curătați morcovul, tăiați-l în sferturi pe lungime și apoi în bețisoare; procedați la fel cu castravetele. Presărați legumele cu un praf de sare, apoi aranjați-le lângă guacamole. Puneți o mână de grisine într-un pahar și duceți-le la masă împreună cu platoul de guacamole.

SUPĂ DE ROȘII Puneti cu grijă legumele din crătiță într-un blender, în 2 serii. Adăugati cea mai mare parte din busuioc, puneti capacul, acoperiți cu un servet și prelucrați-le până când obțineți un amestec nu prea fin; turnați-l într-o crătiță mare sau un castron de servit. Când ati terminat, amestecați bine, asezonați după gust și decorați cu o lingură de crème fraîche, căteva frunze de busuioc și un strop de ulei de măslini extravirgin. Duceți supa la masă în bolurile speciale împreună cu tava plină de crutoane scoase din cuptor.

BUDINCĂ DIN PRUNE Chiar înainte de servire, puneti budinca în cuptorul cu microunde, la nivelul maxim, timp de 6 minute.

SERVIRE Puneți unul sau două crutoane pe fundul fiecărui bol de supă. Adăugați supa cu polonicul și mâncăți, apoi invitați pe toată lumea să se servească cu guacamole. Când desertul e gata, aduceți-l la masă, stropiți-l cu puțin sirop de zahăr și decorați cu crème fraîche (răsturnați-l cu lingura în cană și savurați).



CURRY
CU ROGAN JOSH
OREZ PUFOS
SALATĂ DE MORCOVI
LIPII SIMPLE
ȘI PICANTE
BERE

4 - 6 PORTII



CURRY

2 cepe
un dovleac plăcintar de mărime medie
o conopidă mică
optional: un ardei iute rosu proaspăt
4 căței de usturoi
o legătură de coriandru proaspăt
 $\frac{1}{2}$ borcan (283 g) cu pastă rogan josh de la Patak
o conservă de năut de 400 g
100 g frunze tinere de spanac, spălate
500 g iaurt natural

OREZ

o cană de orez basmati
căteva cuisoare întregi

SALATA DE MORCOVI

o mână de fulgi de migdale
5-6 morcovi
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de coriandru proaspăt
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o lămâie

CHAPATTI

un pachet de lipii simple (chapatti)
sofran indian, pentru presărat

LĂMĂIE MURATĂ

o lămâie
2 lingurite semințe de muștar
o lingurită rasă de sofran indian
 $\frac{1}{4}$ ardei iute roșu proaspăt
un ardei iute mic și uscat

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE

un pachet de lipii picante (poppadom)
bere rece

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți pe foc iute o crătiță mare. Încingeți cuporul la 180°C (treapta 4). Atașați răzătoarea cu găuri mari la robotul de bucătărie.

CURRY Curățați cepele, tăiați-le felii și punete-le în crătiță mare împreună cu puțină apă și căteva linguri de ulei de măslini. Tăiați cu atenție dovleacul în două jumătăți (ca să fie gata mai repede, eu folosesc doar „gâtul”, partea fără semințe), împachetați partea de la bază și puneti-o la frigider pentru o altă ocazie. Tăiați bucata de dovleac fără semințe în sferturi, pe lungime, apoi în felii de 1 cm grosime – nu e nevoie să le decojiti (☞). Puneti-le în tigaie. Curățați conopida și înlăturăți frunzele exterioare. Tăiați-o în bucătele căt o înghititură și adăugați-le în crătiță. Dacă vreți ca mâncarea să fie mai iute, adăugați și un ardei iute tăiat felii. Puneti și usturoiul zdrobit, fără să-l curățați. Tocați mărunt coriandrul (cu tulpi cu tot). Păstrați căteva frunze pentru decor, iar restul adăugați în crătiță, împreună cu căteva linguri de apă clocotită. Adăugați pasta de rogan josh și conservă de năut, inclusiv zeama. Asezonați și amestecați bine, apoi acoperiți cu un capac. Lăsați să fierbă la foc iute, amestecând ocazional.

OREZ Puneti orezul într-o crătiță mijlocie, împreună cu 1-2 linguri de ulei de măslini și căteva cuisoare, apoi turnați 2 căni de apă clocotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Adăugați un praf de sare, puneti capacul și fierbeli la foc mediu timp de 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

LIPIILE CHAPATTI Mototoliti o foie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea sub jetul de la robinet. Întindeti-o, apoi asezați deasupra lipiile, stropind-o pe fiecare cu ulei de măslini și presărând-o cu puțin sofran indian. Împărtăjiți-le în hârtie și introduceti-le în cupor, pe raftul din mijloc.

SALATA DE MORCOVI Prăjiți migdalele într-o crăticioară, pe foc mediu, amestecând ocazional, până când devin aurii. Răsturnați-le într-un bol mic. Spălați și curățați morcovii. Radeti-i în robotul de bucătărie, adăugând ardeiul iute (fără tulpi și

semințe), o treime din legătura de coriandru (partea superioară) și ghimbirul curățat. Puneți totul într-un bol de servit.

CURRY Verificați cum merge; dacă vi se pare cam uscat, adăugați apă. Amestecați, apoi puneti la loc capacul.

OREZ Probabil că au trecut deja cele 7 minute, așa că luați orezul de pe foc și lăsați-l să mai stea încă 7 minute sub capac. Astfel, se va mai înăbusi la aburi și va căpăta o consistență pufoasă placută.

SALATĂ DE MORCOVI Stropiți salata cu ulei de măslini extravirgin și presărați un praf de sare. Adăugati puțină coajă de lămâie rasă fin și zeamă de lămâie din balsug. Amestecați bine. Presărați deasupra migdalele rumenite și jumătate din frunze de coriandru păstrate, apoi duceți salata la masă.

CURRY Scoateți capacul. Vi se pare că e nevoie să-i schimbați consistența? Dacă vă place mai apus, puteți adăuga niste apă clocotită. Dacă îl preferați mai gros, puteți zdrobi diferite legume de diverse texturi. Gustați și adăugați un praf de sare, dacă e nevoie, apoi încorporați spanacul și amestecați.

LĂMĂIE MURATĂ Tăiați lămâia în opt felii, apoi scoateți și semințele și tăiați felile în bucăți mici. De asemenea, tocați mărunt sfertul de ardei iute roșu. Luati crăticioara în care ati prăjit migdalele și puneti-o pe foc mediu spre iute. Adăugați un strop de ulei de măslini și semințele de muștar, sofranul indian și felile de ardei iute. Încorporați ardeiul iute uscat, fără mită. Când ingredientele încep să sfărăie, adăugați bucătele de lămâie și un praf de sare, numărăți până la zece, apoi luați crătiță de pe foc și puneti conținutul într-un bol, ca să se răcească.

SERVIRE Puneti jumătate din iaurt într-un bol mic. Stropiți-l cu puțin ulei de măslini extravirgin și duceți-l la masă împreună cu lipiile indiene picante și cu lămâia murată. Scoateți lipiile chapatti din cupor și duceți-le direct la masă. Transferați orezul și curry în castroane mari pentru servit. Puneti restul de iaurt peste curry, presărați-l cu restul frunzelor de coriandru și duceți ambele boluri la masă. Deschideți berea și savurați!







CURRY VERDE

PUI CROCANT
VARZĂ KIMCHEE
TĂIETEI DE OREZ

4 PORTII



PUI

8 pulpe de pui cu piele si os
2 linguri semințe de susan
2 linguri mari de miere lichida

VARZĂ KIMCHEE

o legătură mică de ridichi
o ceapă rosie
½ varză chinezească
o legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute rosu proaspăt
un ardei iute verde proaspăt
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 lămăi verzi
ulei de susan

SOS CURRY

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 ardei iuti rosii proaspăti
optional: câteva frunze proaspete de lămăie verde
o legătură de coriandru proaspăt
4 călei de usturoi
o tulipină de citronelă
o legătură mică de ceapă verde
ulei de susan
300 ml supă ecologică de pui
200 g fasole verde
o conservă de lapte de nucă de cocos (400 ml)
zeamă de lămăie verde
sos de soia

TĂIEȚEI

250 g tăieței de orez
o lămăie verde

ASEZONARE

ulei de măslini
sare de mare si piper negru

DECOR

fulgi de creveti
sos de ardei iute
o lămăie verde
½ salată verde sau lăptucă
½ pungă de germenii de fasole
câteva fire de coriandru proaspăt

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti pe foc iute o tigaie mare și una mai mică. Atasați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii subțiri.

PUI Puneți pulpele de pui în tigaia cea mare, cu partea cu pielea în jos. Stropiți-le cu ulei de măslini, adăugati câte un praf de sare și de piper și lăsați-le să se prăjească, întorcându-le cam o dată pe minut, timp de 18–20 de minute sau până când sunt gata. Spălați-vă pe mâini.

VARZĂ KIMCHEE Spălați bine ridichile. Curătați ceapa rosie și tăiați-o în două. Feliati ridichile, ceapa rosie și varza chinezească în robot. Răsturnați totul într-un bol de servit. Tocați în robotul de bucătărie legătura de coriandru și ardeii iuti (fără tulipini). Curătați și zdobiți ghimbirul, apoi adăugați-l în bolul cu salată.

PUI Acoperiți puiul cu hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi asezați deasupra tigaia mai mică și acoperiți-o cu ceva greu, cum ar fi un mojar. Căldura degajată de tigaia mică va face ca puiul să devină crocant pe ambele părți.

SOS CURRY Atasați cutitul de feliat la robotul de bucătărie. Curătați ghimbirul și puneti-l în robot împreună cu ardeii iuti (fără tulipini), frunzele de lămăie verde și cea mai mare parte din coriandru. Adăugați 4 călei de usturoi zdobiți în coajă. Tăiați în două tulipina de citronelă și aruncați frunzele exterioare, curătați ceapa verde și adăugați-le pe ambele în robot. Când obțineti o pastă, adăugați un strop de ulei de susan și câteva linguri de ulei de măslini, amestecând în continuare.

PUI Puneți tigaia de deasupra pe foc mediu și aruncați hârtia de pe pui. Scurgeți grăsimea și întoarceți pulpele cu pielea în sus. Adăugați 2 linguri de semințe de susan în tigaia goală și lăsați-le până când se rumenesc, amestecând ocazional, apoi puneti-le într-un bol mic și luați tigaia de pe foc.

VARZĂ KIMCHEE Adăugați în salată zeama de la 2 lămăi verzi, un praf de sare și un strop de ulei de susan. Frământați salata cu mâinile. Gustați. Puneti o tigaie mare pe foc mediu.

PUI Scurgeți din nou grăsimea, cu atenție, apoi stergeți tigaia cu un servet de hârtie și micsorăți focul. Adăugați 2 linguri de pastă de curry din robotul de bucătărie, amestecați pentru a „îmbrăcă” puiul, apoi întoarceți-l și mai lăsați-l pe foc până când devine lipicios și delicios. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

SOS CURRY Puneți restul de curry din robot în crătiță fierbinți și adăugați supă de pui. Curătați fasolea verde și puneti-o în crătiță. Măriti focul. Agitați conservă cu lapte de nucă de cocos, apoi turnați lăptele în tigaie și amestecați. Aduceti la punctul de fierbere, micsorăți focul și lăsați să fierbă.

TĂIEȚEI Puneți tăiețeii în tigaia goală, cu un praf de sare, și acoperiti cu apă cloicotită. Lăsați câteva minute și, când tăiețeii s-au înmumiat suficiență, scurgeți-i repede, apoi clătiți-i sub apă rece și puneti-i din nou în tigaie. Stropiți-i cu puțin ulei de susan și cu niste zeamă de lămăie verde. Adăugați un praf de sare și amestecați.

PUI Verificați dacă puiul e gata, apoi adăugați 2 linguri de miere și amestecați, răsturnând din nou pulpele de pui.

DECOR Asezați niste fulgi de creveti pe un platou, împreună cu o porție generoasă de sos din ardei iute. Tăiați lămăie verde în bucăți, puneți căteva într-o parte a platoului, iar una stoarcetă-o deasupra. Desfaceti frunzele de salată, spălați-le și uscați-le. Puneti-le într-un castron, adăugați germenii de fasole și coriandrul. Duceți-le la masă.

SOS CURRY Gustați și adăugați zeamă de lămăie verde și sos de soia, mai lăsați un minut pe foc dacă doriti un sos mai gros, apoi duceți-l direct la masă.

SERVIRE Repartizați tăiețeii în 4 boluri. Puneți puiul pe un platou și invitați pe toată lumea să ia tăieței, pui, germenii de fasole, varză kimchee și sos. Deasupra presărați niste semințe de susan prăjite.



PLĂCINTĂ CU PUI

MAZĂRE ÎN STIL FRANȚUZESC

PIURE DE MORCOVI DULCI

FRUCTE DE PĂDURE CU BISCUITI

SI FRISCĂ CHANTILLY

6 PORTII



PLĂCINTĂ CU PUI

4 bucăți piept de pui a căte 180 g,
fără piele
o bucată de unt
o legătură de ceapă verde
150 g ciuperci de cultură
o lingură cu vîrf de făină simplă, plus
încă puțină pentru presărăt
2 lingurițe muștar englezesc
o lingură cu vîrf de crème fraîche
300 ml supă ecologică de pui
căteva fire de cimbru proaspăt
 $\frac{1}{3}$ nucșoară pentru ras
o foaie de aluat franțuzesc
un ou

PIURE

600 g morcovii
căteva fire de cimbru proaspăt

MAZĂRE

partea din mijloc de la 2 lăptuci
o bucată de unt
o lingură de făină
300 ml supă ecologică de pui
căteva fire de mentă proaspătă
480 g mazăre congelată
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

FRUCTE DE PĂDURE CU FRISCĂ

400 g fructe de pădure diverse (afine,
zmeură, căpsuni)
sirop de soc
 $\frac{1}{2}$ lămâie
2 fire de mentă proaspătă
cătiva biscuiti fragezi, pentru servit
150 ml smântână dulce
o lingură cu vîrf de zahăr pudră
o lingură pastă sau extract de vanilie

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuporul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie largă pe foc mediu și o crătiță mare cu capac pe foc mic. Atasați la robotul de bucătărie discul pentru felii groase.

PLĂCINTĂ CU PUI Puneți bucătile de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în fâșii de 1 cm. În tigaia largă, încinsă, puneți 1–2 linguri ulei de măslini și o bucată de unt. Adăugați puiul și lăsați-l să se prăjească timp de 3 minute. Între timp, curățați repede ceapa verde și spălați ciupercile, apoi tocați-le laolaltă în robotul de bucătărie. Adăugați-le în tigaie împreună cu o lingură cu vîrf de făină și amestecați. Puneți 2 lingurițe de muștar, o lingură cu vîrf de crème fraîche și 300 ml supă de pui; amestecați bine. Alegeti frunzele de cimbru și adăugați-le în tigaie împreună cu puțină nucșoară rasă și căte un praf de sare și de piper. Lăsați să fierbă la foc mic.

PIURE Curățați morcovii și feliați-i repede în robotul de bucătărie. Puneți-i în crătiță împreună cu 1–2 linguri de ulei de măslini extravirgin, căte un praf de sare și de piper, precum și căteva vârfuri de cimbru. Turnați apă fierbinte căt să-i acopere, apoi puneți capacul și măriți focul. Fierbeți-i 15 minute sau până când se înmoiae.

PLĂCINTĂ CU PUI Presărați cu puțină făină o suprafață curată și întindeți pe ea foaia de aluat. Crestați-o ușor în zig-zag cu un cutit mic. Luați tigaia cu pui de pe foc. Răsturnați continutul într-un vas pentru copt puțin mai mic decât foaia de aluat (de aproximativ 30 × 25 cm). Acoperiți

umplutura cu foaia de aluat, împăturind marginile spre interior (ca în imagine). Bateți repede oul și ungeți cu el plăcintă. Introduceți-o în cupor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumeneste frumos. Puneți din nou apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

MAZĂRE Puneți pe foc iute tigaia în care s-a prăjît puiul. Spălați repede salata verde și tăiați-o fâșii în robotul de bucătărie. Puneți în tigaie o bucată de unt și o lingură de făină, apoi turnați 300 ml supă de pui, adăugați frunzele de mentă rupte și amestecați cu un tel rotund până când obțineți un sos omogen. Adăugați mazărea și salata. Stoarceți deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie, adăugați puțină apă clocotită, asezo-nați cu sare și piper, apoi puneți capacul.

FRUCTE DE PĂDURE CU FRISCĂ Tăiați căpsunile mai mari, dacă folosiți, apoi puneți toate fructele într-un vas mare pentru servit. Adăugați puțin sirop de soc și stoarceți deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Amestecați pentru ca toate fructele să se impregneze bine, apoi adăugați frunze de mentă rupte. Duceți fructele la masă împreună cu biscuitii. Folosind mixerul, bateți smântână dulce cu zahărul pudră și extractul sau pasta de vanilie până când se îngroașă. Puneți-o pe masă, lângă fructe.

PIURE Verificați dacă morcovii sunt gata, apoi scurgeți-i și puneți-i la loc în crătiță. Gustați, asezonăți dacă e nevoie și lăsați-i aşa sau faceți-i piure. Duceți-i la masă.

SERVIRE Duceți mazărea la masă, scoateți plăcinta din cupor și dați-i drumul!







PUI CU MUŞTAR

4–6 PORTII



CARTOFI DAUPHINOISE
VERDETURI
AFFOGATO PĂDUREA NEAGRĂ



CARTOFI DAUPHINOISE

o ceapă rosie
1 kg cartofii
o nucsoară
2 cătei de usturoi
300 ml smântână
4 fileuri de ansoa în ulei
parmezan
2 foi de dafin
o legătură foarte mică de cimbru proaspăt

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PUI

căteva fire de rozmarin proaspăt
4 bucăți piept de pui a căte 180 g,
cu piele
4 lingurițe făină de mustar Colman's
3 fire mici de praz sau 1 fir mare
4 cătei de usturoi
vin alb
75 ml smântână (din smântână
pentru cartofi dauphinoise)
o linguriță cu vârf muștar cu boabe
întregi

VERDETURI

200 g frunze de sfeclă mangold sau
alte verdețuri
200 g frunze tinere de spanac, spălate
o lămâie

AFFOGATO

o lingură cafea instant (sau 4–6 porții
de espresso)
3 lingurite zahăr tos
4–6 biscuiți rotunzi
o conservă de 425 g de cireșe negre,
fără sămburi, în suc propriu
100 g ciocolată neagră de bună
calitate (cu 70% cacao)
500 g înghețată de vanilie de bună
calitate

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele. Puneți pe foc mic o crătiță mijlocie și o tigaie mare, care poate fi folosită în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie discul de tăiat felii groase și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

CARTOFI DAUPHINOISE Curățați ceapa rosie și tăiați-o în două. Spălați cartofii, fără să-i curățați, și tăiați-i felii în robot, împreună cu ceapa. Răsturnați-i într-o tava mare (de circa 35 x 25 cm) și asezonați-i. Radeti deasupra $\frac{1}{4}$ nucsoară, adăugati 2 cătei de usturoi zdrobiti, cu coajă cu tot, și 225 ml smântână. Adăugati fileurile de ansoa fărâmate și o mână bună de parmezan ras. Puneți apoi foiile de dafin, presărați frunzele de pe căteva fire de cimbru și stropiți cu ulei de măslini. Amestecați repede totul, cu mâinile curate, apoi puneți tava pe foc mediu. Turnați 200 ml apă clocotită, acoperiți ermetic cu folie de aluminiu și lăsați pe foc.

PUI Mariți focul de sub tigaie la nivel mediu. Alegeti și tocăti mărunt frunzele de rozmarin, apoi presărați-le peste pui. Adăugati căte o linguriță cu făină de muștar peste fiecare piept, apoi asezonați și stropiți cu puțin ulei de măslini atât carne, cât și tigaia. Frecăti carneea pentru a o îmibia cu aromă. Puneți bucătile de pui în tigaie, cu pielea în jos. Spălați-vă bine pe mâini. Apăsați carneea cu un cuțit de pește ca să se facă mai repede. Ar trebui să fie gata cam în 18 minute.

CARTOFI DAUPHINOISE Scuturăți tava pentru ca ingredientele să nu se prindă de fund.

VERDETURI Tăiați tulpinile subțiri, ca să fie gata repede. Spălați frunzele. Puneți tulpinile în crătiță, acoperiți-le cu apă clocotită, adăugăți un praf de sare și puneți capacul.

CARTOFI DAUPHINOISE Scoateți folia de aluminiu. Radeti deasupra un strat de parmezan. Stropiți cu ulei restul firelor de cimbru, presărați-le peste cartofi și introducăți tava în cuptor, pe raftul de sus; lăsați-o 15 minute sau până când se rumenesc cartofii și bolborosesc.

PUI Curățați repede firele de praz și tăiați-le în două pe lungime. Spălați-le sub un jet de apă rece, apoi tocăti-le mărunt și puneți-le într-o parte a crătiței cu pui.

VERDETURI Puneți frunzele sfeclă mangold în crătiță. Dacă e nevoie, mai adăugați niște apă clocotită.

PUI Zdrobiți 4 cătei de usturoi, în coajă, și adăugați-i în crătiță cu pui. Înțoarceți bucătile de pui cu pielea în sus și apăsați-le din nou. Adăugați prazul și niște vin alb.

VERDETURI Goliiți punga de spanac într-o strecuărătoare și turnați verdețurile și apa clocotită peste spanac. Adăugați niște ulei de măslini în crătiță goală, stoarcetă zeama de la o lămâie, apoi puneți la loc verdețurile scurse și amestecați-le cu un clește de bucătărie ca să se impregneze cu aromă. Asezonați după gust și duceți-le direct la masă.

PUI Verificați dacă puiul e gata, apoi turnați în crătiță 75 ml smântână. Acoperiți crătiță cu folie de aluminiu. Verificați repede cartofii.

AFFOGATO Puneți o lingură de cafea instant într-o cană mică, împreună cu 3 lingurițe de zahăr. Turnați apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească. Repartizați biscuitii sfărâmati pe fundul a patru cesti de espresso. Scurgeți ciresele și puneți-le în cesti. Zdrobiți ciocolata și adăugați căteva bucătele în fiecare ceașcă. Duceți cestile la masă.

PUI Opriti focul. Transferați bucătile de pui pe un fund de lemn și tăiați-le în bucăți inegale. Adăugați în sos o linguriță cu vârf de muștar cu boabe întregi, apoi gustați și mai adăugați condimente dacă e nevoie. Puneți sosul pe un platou și asezați deasupra bucătile de pui. Stropiți cu puțin ulei de măslini extravirgin și duceți platoul la masă.

CARTOFI DAUPHINOISE Duceți-i la masă. Scoateți înghețata din congelator ca să aibă timp să se înmoeiae.

SERVIRE La sfârșitul mesei, adăugați niște apă clocotită în vasul cu cafea și zahăr. Duceți-l la masă împreună cu înghețata. Puneți căte o cupă de înghețată în fiecare ceașcă. Radeti deasupra ciocolată și apoi turnați cafea fierbinte, astfel încât să se topească ciocolata. Delicios!







PUI LA TAVĂ

CARTOFI ZDROBITI

SPANAC CREMOS

BĂUTURĂ RECE DE CĂPSUNI

4 PORTII



CARTOFI

700 g cartofi mici, noi sau cu coaja roșie
căteva fire de rozmarin proaspăt
căteva frunze de dafin proaspăt
6 cătei de usturoi

SPANAC

o legătură de ceapă verde
3 cătei de usturoi
vârfurile de la căteva fire de cimbru proaspăt
o nucsoară întreagă pentru ras
o bucătă mare de unt

400 g frunze tinere de spanac, spălate

100 ml smântână
25 g parmezan

PUI

oregano uscat
boia dulce
o bucată de unt
4 bucăți piept de pui fără piele, a cătei
180 g
o lămâie
300 g roșii cherry pe vrej
4 felii bacon afumat
căteva fire de rozmarin proaspăt

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

BĂUTURĂ DE CĂPSUNI

400 g căpsuni proaspete sau congelate
căteva fire de mentă proaspătă
½ lămâie
cuburi de gheăță
zahăr tos după gust

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneti o crătiță mijlocie pe foc mediu, o tigaie mare pe foc mic și o crătiță mare și puțin adâncă pe foc mediu. Încingeți grillul cuptorului la maximum.

CARTOFI Spălați cartofii, tăiați-i în două pe lungime (dacă folositi cartofi noi, lăsați-i întregi) și puneti-i în crătiță, cu un praf de sare. Turnați apă clocotită cât să-i acopere, puneti capacul și fierbeți-i la foc mare timp de 12–14 minute sau până când se înmoaie.

SPANAC Curătați ceapa verde și tocați-o mărunt. Puneti-o în crătiță mare și puțin adâncă, împreună cu un strop de ulei de măslini. Adăugați 3 cătei de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțină apă clocotită. Mai puneti frunzele de la căteva fire de cimbru, un sfert de nucsoară, fin rasă, și bucata de unt. Lăsați să fierbă 3 minute, amestecând din când în când.

PUI Mărîți focul sub tigaia goală. Luati o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Presărăți-o cu oregano uscat, sare, piper și boia dulce, apoi străpîniți-o cu ulei de măslini; adăugați niște ulei și în tigaie. Împreună cu bucata de unt. Asezați bucătile de pui pe hârtie și treceți-le prin condimente, apoi puneti-le în tigaia încinsă și prăjiți-le timp de 4–5 minute sau până când s-au rumenit pe ambele părți. În acest timp, aruncați hârtia și spălați-vă pe mâini.

SPANAC Puneti spanacul în crătiță împreună cu ceapa verde și lăsați-l să se înmoaie. S-ar putea să nu încapă tot deodată, însă va scădea repede. Amestecați, ca să nu se prindă de fundul crătiței.

PUI Luati o tavă de copt, puneti în ea lămâia tăiată în sferturi și rosiile cu vrej cu tot. Adăugați bucăatile de pui și sosul din tigaie. Aranjați totul frumos cu ajutorul unui clește de bucătărie, apoi întindeți feliile de bacon peste pui. Asezați

din nou tigaia pe foc mediu, adăugați firele de rozmarin și miscați-le ca să se impregneze cu sos, apoi puneti-le în tava cu pui. Introduceți tava în cuptor, pe grătar, și lăsați-o cel puțin 14 minute.

CARTOFI Verificați dacă sunt gata cartofii; scurgeti-i și lăsați-i să stea un minut sau două în aburi. Puneti în tigaia goală vreo 2 linguri de ulei de măslini, frunzele de pe căteva fire de rozmarin și frunzele de dafin. Asezați cartofii deasupra frunzelor, într-un singur strat, străpîniți-i cu ulei de măslini și presărăți-i cu sare. Adăugați 6 cătei de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, apoi mărîți focul. Luati un capac plat de la o crătiță mai mică și apăsați cartofii ca să-i strivîți. Lăsați-i să se rumenească, amestecați-i cam după 3 minute și strivîți-i din nou.

SPANAC Amestecați. Adăugați smântână. Micșorați focul. Adăugati parmezanul ras fin și amestecați bine.

CARTOFI Continuați să-i zdrobiți și să-i întoarceti până când se rumenesc peste tot.

BĂUTURĂ DE CĂPSUNI Curătați căpsunile de codite și puneti-le în blender împreună cu o mână de cuburi de gheăță, căteva frunze de mentă și zeama de la ¼ de lămâie. Adăugați apă cât să le acopere și porniți aparatul. Între timp, umpleți pe jumătate cu gheăță un vas mare. Gustați amestecul de căpsuni și adăugați zahăr dacă e nevoie. În acest caz, puneti-l în vas și amestecați cu o lingură de lemn, apoi duceți băutura la masă.

CARTOFI Verificați dacă sunt gata și zdrobiți-i din nou.

SERVIRE Scoateți tava cu pui din cuptor. Verificați dacă e gata carne; duceți tava direct la masă, împreună cu crătiță cu spanac. Răsturnați cartofii pe un platou și duceți-i la masă. Poftă bună!



PUI ÎN MARINATĂ JERK

OREZ CU FASOLE

SALATĂ ÎNVIORĂTOARE

PORUMB COPT

4 PORTII



PUI

4 bucăți piept de pui cu piele, a căte
180 g
o lingură miere lichidă
căteva fire de rozmarin proaspăt
căteva fire de coriandru proaspăt

PORUMB

4 stiuleti mari de porumb, curătați de
frunze

OREZ CU FASOLE

2 cepe verzi
un baton de scortisoară
250 g orez cu bobul lung
600 ml supă ecologică de pui
o conservă de 400 g fasole neagră

MARINATĂ JERK

4 cepe verzi
o legătură mică de cimbru proaspăt
3 frunze de dafin proaspăt
cuișoare măcinate
nucsoară măcinată
ienibahar măcinat
6 linguri de rom
6 linguri de oțet din vin alb
o lingură miere lichidă
un ardei iute roșu
4 călei de usturoi

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATA

un ardei capia roșu
o bucată radicchio
o salată verde sau o lăptucă
2 lămâi verzi
 $\frac{1}{4}$ ceapă rosie
o legătură mică de coriandru
proaspăt
o caserolă de năsturel

IAURT

250 g iaurt natural
căteva fire de coriandru proaspăt
o lămăie verde

SERVIRE

bere rece

PREGATIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnati apă în ibric și lăsați-o să clococească. Puneti pe foc iute o tigaie-grătar mare și o crătiță mare. Încingeți cuporul la 220°C (treapta 7).

PUI Puneti bucățile de piept de pui pe o planșetă de plastic și tăiați-le în două, lăsându-le unite în partea de sus. Stropiți-le cu ulei de măslini, presărăți-le cu sare și piper, apoi frecăți carnea peste tot ca să se impregneze bine. Puneti-o în tigaie-grătar încinsă, cu pielea în jos și lăsați-o să se pătrundă. Curătați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini.

PORUMB Așezați porumbul în crătiță, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu apă cloicotă. Puneti capacul.

MARINATĂ JERK Curătați ceapa verde și tăiați-o mare; puneti-o în blender împreună cu majoritatea frunzelor de cimbru, cu 3 frunze de dafin (fără codițe), căte un praf generos de cuișoare, nucsoară și ienibahar măcinat, căte 6 linguri de rom și de oțet, o lingură de miere și 2 linguri de sare. Îndepărtați codița și semințele de la ardeiul iute roșu și introduceti-l în blender, apoi adăugați 4 călei de usturoi zdrobiti, în coajă, și porniți aparatul; amestecați până când obțineti o pastă omogenă. Dacă amestecul e prea gros, adăugați un strop de ulei de măslini extravirgin.

PUI Întoarceți carne, deoarece partea cu pielea trebuie să fie deja rumenă. Turnați sosul într-un vas și, cu ajutorul unui clește, așezați carne deasupra, cu pielea în sus. Turnați deasupra o lingură de miere; presărăți căteva fire de rozmarin și frunzele de cimbru rămase. Puneti vasul pe raftul de sus al cuptorului și lăsați-l 15 minute sau până când carne e gata. Aruncați uleiul din tigaie-grătar, stergeti-o cu un servet de hârtie, apoi puneti-o din nou pe foc iute.

OREZ CU FASOLE Puneti pe foc mediu o crătiță largă cu capac. Curătați ceapa verde și tocăți-o mărunt; puneti-o în crătiță împreună cu batonul de scortisoară, 1–2 linguri de

ulei de măslini și căte un praf de sare și piper. Amestecați și lăsați să se înmoie ceapa timp de aproximativ un minut, apoi adăugați orezul și supa de pui. Scurgeți și clătiți fasolea, apoi adăugați-o în crătiță. Amestecați ușor. Aduceti la punctul de fierbere, puneti capacul și lăsați fasolea să scadă la foc mediu timp de 12 minute.

IAURT Turnați iaurtul într-un bol mic de servit. Tocați mărunt căteva fire de coriandru și adăugați-le în bol împreună cu un praf de sare și 1–2 linguri de ulei de măslini extravirgin. Adăugați coaja rasă fin de la o jumătate de lămăie verde, precum și sucul acesteia. Amestecați și duceți iaurtul la masă împreună cu cealaltă jumătate de lămăie.

PORUMB Cu ajutorul unui clește de bucătărie, transferați porumbul pe tigaie-grătar încinsă și stropiți-l cu puțin ulei de măslini. Lăsați-l să se coacă, întorcându-l des. Când e gata, puneti-l pe un platou și duceți-l la masă.

SALATA Luăți un tocător foarte mare, pe care puteți servi la masă. Curătați ardeiul capia de semințe și tăiați-l în bucăți mai mari. Adăugați radicchio și salata verde și tocăți totul mărunt. Faceti o adâncitură la mijloc, în care să turnați căteva linguri de ulei de măslini extravirgin și stoarceti zeama de la 2 lămâi verzi. Deasupra radeti fin ceapa rosie, asezonati după gust și amestecați. Rupeti deasupra frunzele de coriandru, adăugați năsturelul și duceți salata la masă.

OREZ CU FASOLE După 12 minute, scoateți capacul de pe orez și amestecați. Probabil că a absorbit tot lichidul. Gustați-i și adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi duceți-l la masă.

SERVIRE Scoateți puiul din cuptor, presărăți-l cu frunze de coriandru și duceți-l direct la masă. Atunci când îl serviti, turnați peste el cu o lingură sos de pe fundul vasului. Deschideți căteva sticle de bere rece și savurați!



FRIGĂRUI DE PUI

FANTASTICUL SOS SATAY

SALATĂ PICANTĂ DE TĂIEȚEI

FRUCTE CU ZAHĂR MENTOLAT

4 PORTII



SOS SATAY

½ legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute rosu proaspăt
½ cătel de usturoi
3 linguri cu vârf unt de arahide de
bună calitate
sos de soia
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 lămăi verzi

PUI

4 bucăți piept de pui fără piele, a căte
180 g
miere lichidă pentru uns carnea

TĂIETEI

250 g tăietei cu ou, de mărime medie
(cam o mână de persoană)

100 g nuci caju nesărăte

½ ceapă roșie medie
un ardei iute rosu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
1–2 linguri sos de soia
o lămăie verde
o lingurită ulei de susan
o lingurită sos de peste
o lingurită miere lichidă

DECOR

2 salate chinezești mici
½ legătură de coriandru proaspăt
optional: un ardei iute rosu proaspăt
sos de soia
o lămăie verde

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

FRUCTE CU ZAHĀR MENTOLAT

un ananas mare
150 g afine sau alte fructe de pădure
ori de alt tip, dar moi
o legătură mică de mentă proaspătă
3 linguri zahărtos
o lămăie verde
½ borcan de 500 g iaurt grecesc cu
nucă de cocos de la Rachel's Organic

PREGATIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Porniti cuptorul la temperatura maximă. Asezați 4 țepușe de lemn într-o tavă cu apă rece (dacă plutesc, puneti peste ele o farfurie ca să le tină la fund). Atasati cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SOS SATAY Puneti coriandrul (tulpini și frunze) în robot, împreună cu ardeiul iute (fără codită), usturoiul curătat, 3 linguri cu vârf de unt de arahide și 1–2 linguri de sos de soia. Adăugati ghimbirul curătat și tăiat mare. Adăugati apoi coaja rasa fin de la cele 2 lămăi și zeama uneia dintre ele. Turnați puțină apă și amestecați până când obtineti o pastă care poate fi manevrată cu lingura. Asezati după gust. Puneti jumătate din pastă într-un bol și stropiti-o cu ulei de măslini extravirgin; restul puneti-l deoparte.

PUI Asezati bucătile de piept de pui pe o planșetă de plastic, una lângă alta, alternând capetele. Cu multă atenție, străpugeti-o pe fiecare cu țepușele. Tăiată carnea printre țepuse, paralel cu ele, astfel încât să obtineti 4 porții de kebab, după cum se vede în figura de pe pagina alăturată (☞). Dacă atârnă vreo bucătică de carne, puneti-o la loc pe țepusă. Pentru ca frigărurile să fie mai crocante, creștati usor carnea pe ambele părți. Puneti restul de sos Satay într-o tavă pentru friptură, adăugați frigărurile și ungeți-le cu sos, cu mâinile, ca să se impregneze bine. Curătați planșeta și cuțitul; spălați-vă pe mâini. Stropiți carnea cu ulei și presărăti puțină sare. Puneti tavă pe raftul de sus al cuptorului, pe grătar, și lăsați-o până când carnea se pătrunde bine – cam 8–10 minute pe fiecare parte.

DECOR Tăiată partea de la baza salatelor și aruncați frunzele exterioare ofilité. Desfaceti frunzele și tăiată în două miezul. Clătiți-le într-o sită, uscați-le și duceți-le direct la masă. Puneti apă în ibric și lăsați-o să clocotească.

TĂIETEI Puneti tăietei într-un bol mare, acoperiți-i cu apă clocoțită și cu o farfurie, apoi lăsați-i la înmuiat 6 minute. Puneti o tigaiă mijlocie pe foc mic. Zdrobiti nucile caju învelite într-un servet curat, cu ajutorul unui făcălet. Puneti-le în tigaiă încălzită

și lăsați-le să se prăjească, amestecând din când în când, în timp ce vă ocupăți de restul treburilor.

Curătați jumătatea de ceapă rosie și puneti-o în robotul de bucătărie împreună cu ardeiul iute (fără codită) și cu tulpinile de coriandru. Tocăti-le mărunt, apoi puneti-le într-un bol mare adăugând 1–2 linguri de sos de soia și câteva linguri de ulei de măslini extravirgin. Adăugati zeama de la o lămăie verde, o lingurită de ulei de susan și una de sos de peste. Amestecați bine, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Scurgeți tăietiei într-o strecurătoare, treceți-i rapid printr-un jet de apă rece, scurgeți-i din nou și puneti-i în bol.

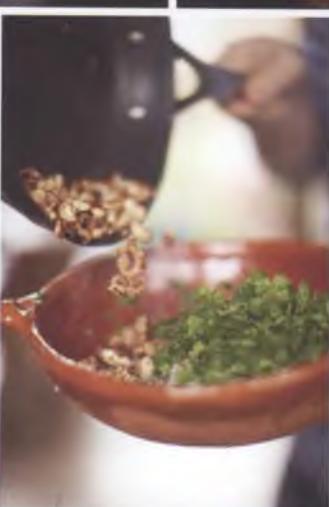
Amestecați nucile caju și măriti focul sub ele. Adăugați o lingurită de miere, amestecând-o cu nucile din tigaiă. Când s-au rumenit, răsturnați-le în bolul cu tăietei și adăugați frunzele de coriandru. Amestecați totul și duceți bolul la masă împreună cu cel de sos Satay.

PUI Întoarceți frigărurile, stropiți-le cu miere și puneti-le din nou în cuptor pentru 8–10 minute.

FRUCTE CU ZAHĀR MENTOLAT Curătați ananasul, tăiați-l felii și aranjati-l pe un platou mare, împreună cu afinele. Alegeti frunzele de mentă și zdrobiti-le într-un mojar până când obtineti o pastă. Adăugați zahărul tos și zdrobiti-le din nou. Presărați peste ananas o lingură de zahăr mentolat (păstrați restul în frigidier, într-un borcan mic, pentru o altă ocazie). Tăiată în două o jumătate de lămăie verde și duceți totul la masă, împreună cu borcanul de iaurt cu nucă de cocos și o lingură.

DECOR Tăiată mare frunzele de coriandru și tocăti mărunt ardeiul iute, dacă îl folositi. Puneti-le în două boluri mici, duceți-le la masă și asezați-le lângă salată.

SERVIRE Duceți puiul la masă împreună cu o sticlă de sos de soia și câteva felii de lămăie verde pentru stors deasupra. Lăsați pe toată lumea să-si pună în farfurii salată, tăietei și pui, presărate cu coriandru și ardei iute și stropite cu lămăie verde.







PUI CIPRIOT UMPLUT

SPARANGHEL ȘI ROȘII LA TIGAIE

SALATĂ DE VARZĂ

BĂUTURĂ ST. CLEMENT'S

FRAPPÉ CU ÎNGHEȚATĂ

DE VANILIE

4 PORTII



PUI

o legătură mică de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
o legătură mică de busuioc proaspăt
8 rosii conservate în ulei
2-3 cătei de usturoi
100 g brânză feta
coaja de la o lămâie
4 bucăți piept de pui cu piele și os, a căte 180 g
4 fire de rozmarin proaspăt

LEGUME

5-6 cătei de usturoi
200 g rosii cherry pe vrej
o legătură mică de plante aromatice proaspete, de exemplu cimbru, rozmarin și dafin
250 g sparanghel
8-10 măslini negre fără sămburi

LIPII

o lingurită oregano uscat
2 cătei de usturoi
6 lipii

SALATĂ DE VARZĂ

½ varză albă mică
o ceapă
căteva fire de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
căteva fire de busuioc proaspăt, obisnuit sau grecesc
½ ardei iute roșu proaspăt
2 lămâi

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

ST. CLEMENT'S

cuburi de gheată
5-6 fire de mentă proaspătă
o lămâie
2 portocale
o sticlă de apă carbogazoasă

FRAPPÉ CU ÎNGHETATA DE VANILIE

500 ml înghețată de vanilie de bună calitate
căteva lingurite de cafea instant (sau căteva cescute de espresso, dacă preferați)
2 cuburi de zahăr
o mână de biscuiți cantucci cu migdale

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cupitorul la 200°C (treapta 7) și puneti 2 tigai mari pe foc mediu. Atasați la robotul de bucătărie discul pentru tăiat felii groase.

PUI Puneti pe tocător pătrunjelul, busuiocul și rosiile, împreună cu un strop din uleiul în care au stat, și un praf de piper. Zdrobiti deasupra 2-3 cătei de usturoi cu coajă cu tot. Tocati toate ingredientele, amestecându-le cu cuțitul. Presărați deasupra brânză feta sfărâmata, apoi coaja de lămâie rasă fin și amestecați din nou.

LEGUME Stropiti cu puțin ulei de măslini una dintre tigai; adăugați cătei de usturoi necurătați, zdrobiti. Adăugați roșiile cu vrej și plantele aromatice. Micsorați focul.

PUI Luati o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea și asezati pe ea bucătele de pui, cu pielea în jos. Cu un cutit mic, îndoiti usor fileurile de pui și decupati în fiecare un buzunăras, crestandu-le până când reusiti să le desfaceti ca pe niste cărți. Introduceti în fiecare file o parte din umplutura de pe planșetă, bătătoriti și închideti la loc, astfel încât să acoperiți „buzunărasul” (img.). Spălați-vă pe mâini.

Turnați cam 2-3 linguri cu ulei de măslini în tigaia goală. Cu un cleste de bucătărie, asezati fileurile în tigaie, cu pielea în jos. Mototoliti sub jetul de la robinet o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeti-o și asezati-o peste pui; lăsați tigaia pe foc, scuturând-o din când în când ca să nu se lipească.

LIPII Presărați sare și piper peste tocătorul necurătat, adăugati o lingurită de oregano și 2-3 linguri de ulei de măslini. Zdrobiti deasupra 2 cătei de usturoi necurătați. Treceți lipile prin acest amestec. Mototoliti o altă hârtie sub un jet de apă, apoi întindeti-o și puneti lipile pe ea, după care o împărtiti. Puneti-le în cupitor. Turnați apă în ibric și aduceți-o la punctul de fierbere.

LEGUME Întoarceți pe partea cealaltă tocătorul și îndepărtați capetele tulpinilor de sparanghel; aruncați vârfurile (întregi) în tigaie. Amestecați, apoi adăugați 8-10 măslini negri.

SALATĂ DE VARZĂ Îndepărtați frunzele exterioare ale jumătății de varză, apoi tăiați-o în sferturi și tocăti-o în robotul de bucătărie. Răsturnați-o într-un castron mare. Curătați ceapa și tăiați-o în două, măruntiți-o în robot împreună cu pătrunjelul, busuiocul și ardeiul iute (fără codiță), apoi puneți totul în castron.

Stoarceti în castron zeama de la 2 lămâi, adăugați căteva linguri de ulei de măslini extravirgin și un praf de sare. Amestecați și striviti ingredientele cu mâinile, gustați și adăugați condimente, dacă e nevoie. Duceți salata la masă.

PUI Probabil că partea de jos a fileurilor s-a rumenit deja; întoarceți-le cu atenție și adăugați în tigai 4 fire mici de rozmarin. Acoperiți din nou cu hârtie. Asezați deasupra o tigaie mijlocie care să prezeze carne, pentru ca să se rumenească mai bine.

ST. CLEMENT'S Umpleți pe jumătate cu gheată o carafă. Striviti firele de mentă și puneți-le în vas, împreună cu zeama lămâiei și a portocalelor. Adăugati 2 jumătăți de portocală, turnați apă carbogazoasă și amestecați. Duceți băutura la masă.

FRAPPÉ Scoateți înghețata din congelator. Preparati o cană de cafea instant cu 200 ml de apă cloicotită. Încorporați cuburile de zahăr. Puneți biscuiții pe un platou, împreună cu căteva cesti în care veți servi frappe. Asezați platoul într-un capăt al mesei ori în apropiere, lângă înghețată.

PUI Transferați puiul rumenit pe un tocător de lemn și tăiați pieptul ca să verificați dacă e bine pătruns. Turnați deasupra sosul din tigaie și duceți-l la masă, astfel încât toată lumea să se servească.

SERVIRE Duceți la masă tigaia cu legume și teancul de lipii.

FRAPPE Când vine momentul desertului, puneti căte o cupă de înghețată în fiecare cească, turnați deasupra cafea (sau espresso) și asezați un biscuit. Delicios!



PUI CU SOS PIRI PIRI

CARTOFI ASEZONATI

SALATĂ DE RUCOLA

TARTE PORTUGHEZE RAPIDE

4 PORTII

(cu 2 tarte în plus)



PUI

4 pulpe mari de pui, cu piele și os
un ardei gras roșu
un ardei gras galben
6 fire de cimbru proaspăt

CARTOFI

un cartof mediu
2 cartofi dulci
 $\frac{1}{2}$ lămâie
un ardei iute rosu proaspăt
o legătură mare de coriandru proaspăt
50 g brânză feta

SOS PIRI PIRI

o ceapă rosie
4 cătei de usturoi
1–2 ardei iuți mici
2 linguri boia afumată dulce
2 lămâie
4 linguri otet de vin alb
2 linguri sos Worcestershire
o legătură mare de busuioc proaspăt

SALATĂ

o pungă de 100 g de rucola
salbatică, spălată
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslină
ulei de măslină extravirgin
sare de mare și piper negru

TARTE (6 bucăți)

făină simplă pentru presărat
un pachet de aluat franțuzesc de 375 g
scortisoară rasă
125 g crème fraîche
un ou
o lingurită pastă sau extract
de vanilie
5 linguri zahărtos auriu
o portocală

PREGATIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți o tigaie-grătar pe foc iute.

PUI Puneți pulpele de pui pe un tocător, cu pielea în jos, și crestați fiecare bucătă de câteva ori. Stropiți-le cu ulei de măslină și asezăți-le pe tigaie-grătar încinsă, cu pielea în jos. Lăsați-le până când se rumenesc pe o parte, apoi întoarceți-le. Spălați-vă pe mâini.

TARTE Presărați cu făină o suprafață curată. Desfaceti sulul de aluat franțuzesc, apoi tăiați-l în două, astfel încât să obțineți două pătrate de 20 × 20 cm (puțeți unul în fri-gider pentru o altă ocazie). Presărați foaia păstrată cu scortisoară măcinată, apoi rulați-o și tăiați din ea 6 rondele. Puneți rondelele în adânciturile speciale de pe o formă de briose; întindeti și modelați aluatul cu degetele (ca în figură), astfel încât partea de la fund să fie plată și aluatul să ajungă până sus. Asezați forma pe raftul de sus al cuptorului și coaceti tartele aproximativ 8–10 minute sau până când se rumenesc usor.

CARTOFI Spălați cartoful și cartofii dulci, apoi tăiați-i pe lungime. Puneți-i într-un bol larg, securizat pentru microonde, împreună cu o jumătate de lămâie. Acoperiți vasul cu o folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 15 minute.

PUI Întoarceți pulpele.

TARTE Puneți crème fraîche într-un bol mic. Adăugați oul, pasta sau extractul de vanilie, o lingură de zahărtos auriu și coaja de la o portocală. Amestecați bine.

SOS PIRI PIRI Curățați ceapa și tocăti-o mare; puțeți-o în blender împreună cu 4 cătei de usturoi curățați de coajă. Adăugați ardeii iuti (fără codite), 2 linguri de boia, coaja de la 2 lămâie și zeama de la o lămâie. Mai adăugați 4 linguri de otet de vin alb, 2 linguri de sos Worcestershire, un praf de sare și de piper, legătura de busuioc și puțină apă. Amestecați în blender până la omogenizare.

PUI Tăiați ardeii fășii; puțeți-i în tigaie-grătar. Micsorați focul până la treapta medie și coaceti ardeii, întorcându-i des.

TARTE Scoateți din cuptor forma de briose și, cu o lingură, presați de laturile formelor aluatul crescut, ca să faceți loc pentru umplutură. Umpleți tartele cu amestecul de crème fraîche și puțeți-le din nou în cuptor, tot pe raftul de sus, pentru 8 minute.

PUI Turnați sosul piri piri într-o tavă mică de friptură. Asezați ardeii. Puneți pulpele de pui în tavă, presărați deasupra firele de cimbru, apoi introduceți tava în cuptor, pe sertarul din mijloc.

TARTE Puneți o crăticioară pe foc iute. Stoarceti în ea zeama portocalei de la care ati ras coaja și adăugați 4 linguri de zahărtos auriu. Amestecați și supravegheați; nu gustați și nu atingeți sosul caramel, fiindcă poate provoca arsuri severe.

CARTOFI Tocați mărunt ardeiul iute rosu și cea mai mare parte din coriandru; amestecați-le. Adăugați brânză feta, continuând să tocați și să amestecați.

PUI Scoateți tartele din cuptor și mutați puiul pe raftul de sus pentru încă 10 minute sau până când este gata.

TARTE Turnați niste sos caramel peste fiecare tartă (o să curgă, dar nu-i nicio problemă). Puneți-le deoseptă.

SALATĂ Asezonați repede rucola, direct în pungă, cu ulei de măslină extravirgin, căte un praf de sare și de piper și zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Răsturnați salata într-un bol și duceți-o la masă.

CARTOFI Verificați-i dacă sunt gata, apoi stoarceti deasupra lămâia coaptă, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Adăugați amestecul de coriandru de pe tocător și amestecați. Asezonăți, apoi duceți cartofii la masă.

SERVIRE Scoateți tava cu pui din cuptor, presărați deasupra căteva frunze de coriandru și duceți-o la masă.







SALATĂ DE RATĂ

4 PORTII



CRUTOANE URIAŞE
BUDINCA DE OREZ A TRİŞORULUI
CU FRUCTE ÎNĂBUŞITE



RATA

4 bucăți piept de rată, cu piele,
a căte 200 g
condiment chinezesc „cinci mirodenii”
cimbru uscat
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ lămâie
o lingurită miere lichidă

CRUTOANE

o pâine ciabatta
o legătură mică de rozmarin proaspăt
5 căței de usturoi
o lingurită semințe de fenicul

SALATA

o rodie
o pungă de 100 g fetică sau rucola
2 morcovii
o legătură mică de ridichi
o caserolă de năsturel
o legătură mică de mentă proaspătă
oțet balsamic
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

BUDINCA DE OREZ CU FRUCTE

o mână de fulgi de migdale
5 linguri cu vîrf zahăr pudră
2 portocale
12 prune bine coapte, eventual
de culori diverse
optional: o lingurită pastă sau
extract de vanilie
4 cutii a căte 150 g de budincă de orez
de bună calitate (din zona
cu produse congelate)

SERVIRE

o sticlă de vin roze rece

PREGATIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneți o tigaie mare (cu diametrul de aproximativ 30 cm) pe foc mediu și o crătiță mare pe foc mic. Încingeți cuporul la 200°C (treapta 6).

RATA Crestați în zig-zag grăsimea de pe carne de rată, presărați-o cu sare, cu câte un praf de condiment chinezesc „cinci mirodenii” și cu cimbru uscat, apoi frecătați-o cu puțin ulei de măslini. Puneți-o în tigaia mare, încinsă, cu partea grasa în jos și prăjiți-o 16–18 minute, întorcând-o o dată la câteva minute dacă o dorîți mai puțin rumenă, sau lăsați-o până când vi se pare făcută. Luăti un capac puțin mai mic decât tigaia și apăsați carne ca să se rumenească bine și să fie crocantă, apoi lăsați-o acoperită.

BUDINCA DE OREZ CU FRUCTE Clătiți repede migdalele într-o sită, apoi presărați deasupra 2 linguri cu vîrf de zahăr pudră. Puneți-le într-o tavă și introduceți-le pentru 10 minute în cupor, pe raftul de sus, ca să devină aurii.

CRUTOANE Tăiați pâinea ciabatta în felii de 2 cm grosime. Puneți-le într-o tavă pentru friptură și stropiți-le cu ulei de măslini. Adăugați câteva fire de rozmarin rupte bucătele si 5 cătei de usturoi zdrobiti, în coajă. Adăugați căte un praf de sare și piper și semințele de fenicul; amestecați și introduceți tava în cupor, pe raftul din mijloc, pentru 16 minute.

RATA Întoarceti carnea de rată o dată la câteva minute.

BUDINCA DE OREZ CU FRUCTE Tăiați fâșii coaja de la o portocală și puneti-le în crătiță mare, stoarceți deasupra zeama ambelor portocale și adăugați 3 linguri cu vîrf de zahăr pudră. Tăiați prunele în sferturi și aruncați sămburii; adăugați-le în crătiță împreună cu pasta sau extractul de vanilie și amestecați bine. Măriți focul și acoperiți crătiță. Lăsați fructele să fierbă înăbusite 15 minute sau până când devin moi și delicioase. Verificați dacă sunt gata migdalele; amestecați-le cu o lingură de lemn. Mai lăsați-le câteva minute, până când capătă o nuanță aurie, apoi scoateți-le din cupor și puneti-le deoparte.

SALATA Tăiați rodia în două, apoi țineți-o cu partea tăiată în jos deasupra unui bol mare de servit și loviți partea

cealaltă cu dosul unei linguri, pentru a-i scoate semințele. Aruncați coaja și pulpa interioară dintre alveole. Puneți deasupra frunzele de fetică sau rucola. Curățați morcovii și tăiați-i felii subtiri deasupra bolului. Tăiați ridichile în jumătăți sau felii și adăugați-le în bol. Presărați năsturelul, apoi frunzele de mentă tocate fin. Într-o cană pentru sos, amestecați niște ulei de măslini extravirgin, oțet balsamic, căte un praf de sare și de piper și zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Duceți salata la masă împreună cu sosul, urmând să o asezoați și să o amestecați în ultimul moment.

BUDINCA DE OREZ CU FRUCTE Scoateți migdalele din cupor, dacă nu le-ați scos deja. Amestecați ușor, puneți din nou capacul și micsorați focul. Răsurnați budinca rece de orez într-un bol mare de servit sau pe un platou.

CRUTOANE Crutoanele trebuie să fie deja rumene și crocante; scoateți-le din cupor și puneti-le deoparte.

RATA Când rața e deja făcută (mie îmi place mai puțin rumenă), luăti un tocător mare din lemn. Curățați de semințe ardeiul iute și tocăti-l mărunt împreună cu restul frunzelor de mentă. Puneți deoparte pentru decor puțin din acest amestec, iar la restul adăugați căte un praf de sare și de piper, căteva linguri de ulei de măslini extravirgin, zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie și o lingurită de miere. Amestecați și mărunți totul laolaltă pe un tocător. Transferați carne de rată pe tocător, cu ajutorul unui clește de bucătărie. Tăiați carne de pe diagonală în felii de 1 cm, apoi amestecați-o cu restul ingredientelor. Aranjați crutoanele în jurul carnii, astfel încât să absoarbă zeama lăsată de aceasta. Stropiți cu ulei de măslini extravirgin, presărați cu mentă și ardei iute și duceți platoul la masă. Luăti fructele înăbusite de pe foc și puneti-le deoparte până la servire.

SERVIRE Asezoați repede salata și invitați pe toată lumea să-și ia cât dorește. Serviți cu căte un pahar de vin roze rece. După ce ati terminat, gustați fructele înăbusite și, dacă e nevoie, mai adăugați zahăr pudră. Puneți-le cu lingura peste budinca de orez și duceți-le la masă împreună cu migdalele prăjiți, pentru decor.



CURRY ROŞU THAILANDEZ
CU CREVETI
OREZ CU AROMĂ
DE IASOMIE
SALATĂ DE CASTRAVETI
PLATOU CU PAPAYA

4 PORTII



SALATA DE CASTRAVETI

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o lingură sos de soia
o lingură ulei de susan
o lămâie verde
un castravete
o mână mică de coriandru proaspăt
 $\frac{1}{2}$ ardei iute rosu

OREZ CU IASOMIE

o cană de orez basmati
2 plicuri de ceai cu iasomie sau
o floare de iasomie

CURRY ROSU

2 tige de citronelă
un ardei iute rosu proaspăt

2 cătei de usturoi
optional: 4 frunze de lămâie verde
kaffir, proaspete, uscate
sau congelate
o legătură de coriandru proaspăt
2 ardei roșii în ulei, din borcan
o lingură cu vîrf piure de roșii
o lingură sos de pestă
2 linguri sos de soia
o lingură ulei de susan
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
8 creveți uriași cruzi, necurătați
200 g păstări mazăre dulce
220 g creveți mici gătită
o conservă de 400 ml lapte
de nucă de cocos

2 lămâi verzi pentru servit
o pungă de fulgi de creveți
pentru servit

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PLATOU CU PAPAYA

2 bucăți papaya
iaurt grecesc
o lămâie verde
2 banane
căteva fire de mentă proaspătă
optional: biscuiți sau pricomișdale
pentru servit

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cupitorul la 200°C (treapta 6). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SALATA DE CASTRAVETI Curătați și radetați ghimbirul proaspăt pe un platou de servit; adăugați o lingură de sos de soia, 3 linguri de ulei de măslini extravirgin și o lingură de ulei de susan. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie verde și gustați. Cu un cuțit pentru decojire rapidă, tăiați castravetele în fâșii lungi deasupra platoului. Aruncăți miezul apos. Luați o mână mică de coriandru și tocați mărunt tulpinile, punând frunzele deoparte. Presărați tulpinile tocate peste castravete. Adăugăți și $\frac{1}{2}$ ardei iute tocat mărunt. Duceți salata la masă, urmând să o asezonați și să o amestecați în ultimul moment.

OREZ CU IASOMIE Puneți o crătiță mijlocie pe foc mediu. Adăugați cană de orez, un praf de sare, puțin ulei de măslini, cele 2 plicuri de ceai de iasomie sau floarea de iasomie și turnați deasupra 2 căni de apă cloicotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneți capacul și lăsați să fierbă 7 minute, apoi luați crătiță de pe foc și lăsați orezul să se înăbușe în aburi, sub capac, încă 7 minute.

CURRY ROȘU Puneți o tigaie mare pe foc mediu. Îndepărtați capetele și frunzele exterioare tari ale tulpinilor de citroneiă, zdrobiți tulpinile, apoi puneți-le în robotul de bucătărie împreună cu un ardei iute rosu proaspăt (fără codită), 2 cătei de usturoi decojiti, 4 frunze de lămâie verde, o legătură de coriandru, 2 ardei roșii din borcan, o lingură cu vîrf de piure de roșii, o lingură de sos de pestă, 2 linguri de sos de soia și o lingură de ulei de susan. Adăugați ghimbirul proaspăt, curătat de coajă. Amestecați

totul până când obțineți o pastă; poate va fi nevoie să mai oprîți aparatul și să răzuți cu o spatulă depunerile de pe marginea vasului.

Turnați un strop de ulei de măslini în tigaia încinsă și adăgați crevetii uriași, cruzi, necurătați. Präjiti-i timp de un minut, apoi adăugați o lingură din pasta de curry și mai lăsați-i încă un minut. Răsturnați-i într-un vas și introduceti-i în cupor, pe raftul de sus, pentru 8–10 minute. Puneți din nou pe foc mediu tigaia în care ati prăjit crevetii. Turnați puțin ulei de măslini, apoi adăugați mazărea dulce, urmată de crevetii mici. Adăugați apoi restul pastei de curry; amestecați și lăsați totul pe foc un minut sau două, apoi turnați laptele de nucă de cocos. Amestecați și lăsați să fierbă pe foc mediu spre mic.

PLATOU CU PAPAYA Tăiați în două fructele de papaya și scoateți-le semintele. Așezați-le pe un platou. Umpleți un bol mic sau o cană cu iaurt grecesc și radeti deasupra niște coajă de lămâie verde. Tăiați bananele în două pe lungime, cu coajă cu tot, și puneți-le pe platou. Tăiați lămâia verde în două și stoarceți-i zeama peste platou, apoi presărați deasupra căteva frunze de mentă. Duceți totul la masă împreună cu cățiva biscuiți sau pricomișdale, dacă doriti.

SERVIRE Gustați sosul curry și mai adăugați căteva picături de sos de soia, dacă e nevoie. Presărați deasupra frunzele de coriandru păstrate, apoi duceti sosul la masă împreună cu crevetii din cupor. Tăiați în sferturi lămâile verzi rămase. Puneți fulgii de creveți într-un bol și duceti-l la masă. Afărați orezul cu o furculiță și duceti-l, de asemenea, la masă. Amestecați și asezonăți salata de castraveti. Puneți orezul în farfurii, turnați deasupra sosul curry cu polonicul și împărțiți crevetii uriași.



SARDELE ÎN TAVĂ

HALLOUMI CROCANT

SALATĂ DE NĂSTUREL
SI SMOCHINE

SPUMĂ GROASĂ DE CIOCOLATĂ

4 PORTII

(8 portii de spumă)



SARDELE

8 sardelle întregi (de circa 85 g fiecare), curățate de solzi și de măruntele
4 cătei de usturoi
o lămâie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de păstrunjel proaspăt cu frunza lată
o lingurită de seminte de fenicul

SALATA

2 linguri fulgi de migdale
o pungă de 100 g de rucola și năsturel, gata spălate
o pungă de 50 g lăstari de lucernă
5–6 fire de mentă proaspătă
o rodie
o lingură oțet de vin alb

HALLOUMI

250 g brânză halloumi
2 linguri semințe de susan
3 cătei de usturoi

SMOCHINE

4 smochine
miere lichidă
2 fire de mentă proaspătă

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SPUMA (8 porții)

2 tablete a 100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
o bucatică de unt

2 linguri zahărtos auriu

300 ml smântână dulce (frîscă lichidă) o lingurită pastă sau extract de vanilie
2 ouă mari
puțin lichior Baileys, Grand Marnier sau Armagnac
pudră de cacao pentru presărat deasupra
o portocală, o mandarină sau o mână de căpsuni

SERVIRE

un pachet de 6 lipii din făină integrală o lămâie
o sticlă de vin roze rece

PREGATIRE Puneti la îndemână toate ingredientele si ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneti o crătiță mijlocie pe foc mediu și umpleți-o pe jumătate cu apă fierbinte.

SPUMĂ Zdrobiti ciocolata pe suprafața de lucru, fără să o despachetați. Luati un vas mare pentru servit și 2 boluri pentru amestecat. Răsturnati bucătile de ciocolată într-un bol rezistent la căldură, împreună cu untul, apoi puneti bolul peste crătiță cu apă care clocoțește și lăsați totul să se topească, amestecând ocazional. Între timp, puneti în vasul pentru servit 2 linguri de zahăr, 300 ml smântână dulce și o lingurită de pastă sau extract de vanilie; bateți-le până când obtineți o spumă matăsoasă cu vârfuri moi.

Separati albusurile de gălbenușuri; puneti gălbenușurile în vasul cu frîscă și albusurile în bolul încă nefolosit. Amestecați usor gălbenușurile cu frîscă și puneti bolul deoparte. Adăugați un praf de sare la albusuri și bateti-le până obțineti o spumă tare. Ciocolata trebuie să se fi topit deja; adăugați-o în bolul cu frîscă bătută împreună cu un strop din lichiorul preferat și amestecați. Încorporați usor albusurile cu o spatulă și puneti crema în congelator ca să se întăreasă (sau în frigider, dacă nu aveti de gînd să serviti imediat).

SALATA Puneti o tigaie mijlocie pe foc mediu. Adăugați 2 linguri de migdale și prăjiți-le până când devin aurii, amestecând ocazional, apoi răsturnați-le într-un bol mic și puneti din nou tigaia pe foc mic.

SARDELE Puneti sardellele într-o tavă mare de friptură. Adăugați 4 cătei de usturoi zdrobiti, în coajă, și căte un praf de sare și de piper. Radeti fin deasupra coaja de la o lămâie, apoi stoarceți zeama și adăugați jumătățile de lămâie stoarsă în tavă, cu partea tăiată în sus. Stropiți totul cu ulei de măslini. Tăiați în felii subțiri un ardei iute roșu proaspăt și presărați-l deasupra. Adăugați tulpinile de păstrunjel tocate și o lingurită cu seminte de fenicul. Tocăti mare frunzele de păstrunjel și puneti-le deoparte. Amestecați cu mâinile. Introduceți tava

în cuptor, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când sardelele devin rumene și crocante. Spălați-vă pe mâini.

HALLOUMI Tăiați brânza halloumi în 8 bucăți. Presărați deasupra semințele de susan, apăsându-le. Turnați puțin ulei de măslini în tigaia încinsă. Zdrobiti cătiva cătei de usturoi cu coajă cu tot și puneti-i în ulei. Măriți focul la mediu. Când usturoiul începe să sfărâie, adăugați brânza în tigaie. Lăsați-o 2 minute, până când devine aurie, apoi întoarceți-o pe partea cealaltă și micșorați focul. Răsturnați în tigaie semințele rămase pe tocător.

LIPII Stropiți lipiile pe ambele părți cu apă rece și asezați-le pe raftul de jos al cuptorului ca să se încalzească.

SALATA Puneti pe un platou frunzele de salată și lăstarii de lucernă. Tăiați fâșii subțiri frunzele de pe 5–6 fire de mentă și presărați-le peste salată, împreună cu migdalele prăjite. Tăiați rodia în două, apoi țineți-o jumătate deasupra salatei, cu partea tăiată în jos, și loviti coaja cu o lingură, pentru a-i scoate semințele. Turnați într-o cană 3 linguri de ulei de măslini extravirgin. Stoarceți zeama celeilalte jumătăți de rodie. Adăugați o lingură de oțet de vin alb, amestecați, apoi duceți sosul la masă împreună cu salata, ca să asezonați în ultimul moment.

SMOCHINE Crestați în cruce partea de sus a fiecărei smochine, apoi ciupiți partea de jos, ca să se deschidă. Asezați smochinele pe un tocător mic de servit, cu un bol mic cu miere la mijloc. Presărați frunzele de la câteva fire de mentă. Stropiți smochinele cu ulei de măslini extravirgin și presărați-le cu sare. Tăiați lămâie în sferturi, asezați o felie lăngă smochine și duceți-le apoi la masă.

SERVIRE Duceți tava cu sardelle la masă împreună cu lipiile calde și crătiță cu bucăți aurii de halloumi. Presărați păstrunjelul tocat pe brânză și serviti cu felii de lămâie și vin roze rece. Când ati terminat, scoateti spuma din congelator, presărați-o cu pudră de cacao și serviți-o alături de felii de portocală, mandarină sau căpsuni.







COD DELICIOS ÎN CRUSTĂ

PIUREUL MEU DE MAZĂRE

SOS TARTAR

SALATĂ CALDĂ DIN LEGUME

DE GRĂDINĂ

6-8 PORTII



PIURE DE MAZĂRE

4 cartofi mijlocii
un broccoli
500 g mazăre congelată
o bucată mare de unt
2–3 linguriști sos de mentă

SOS TARTAR

3 castravectori cornișon
o linguriști cu vârf de capere mici
o legătură mică de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată
 $\frac{1}{2}$ conservă (30 g) de fileuri de anșoa
în ulei
o lămâie
 $\frac{1}{2}$ borcan (400 g) de maioneză
de bună calitate
boia dulce pentru decor

COD

o linguriști seminte de fenicul
2 fileuri de cod a căte 600 g
(sau 6 fileuri a căte 180 g), cu piele,
dar curătate de solzi și de oase
200 g pâine albă cu coaja crocantă
4 cătei de usturoi
 $\frac{1}{2}$ conservă (30 g) de fileuri de anșoa
în ulei
 $\frac{1}{2}$ borcan (280 g) de roșii uscate
la soare, în ulei
o legătură mică de busuioc proaspăt
 $\frac{1}{2}$ –1 ardei iute rosu proaspăt
40 g parmezan
o lămâie
otet balsamic
căteva fire de rozmarin proaspăt
căteva fire de cimbru proaspăt

ASEZONARE

ulei de măslină
ulei de măslină extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ

6 felii de pancetta
2 cătei de usturoi
5 linguri otet balsamic
o pungă (100 g) de năsturel spălat
o pungă (100 g) de rucola spălată

SERVIRE

o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnati apă în ibric și aduceti-o la fierbere. Încingeți cuptorul la maximum. Puneti o crățită mare pe foc mic. Atasați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

PIURE DE MAZĂRE Curățati repede cartofii (dacă vreti, lăsați-le coaja) și tăiați-i în bucăți de 2 cm; adăugati-i în crățită, cu un praf de sare, și acoperiți-i cu apă clocoțită. Puneti capacul și măriți focul până la treapta medie. Îndepărtați capătul tulpinii de broccoli. Tăiați felii restul tulpinii și adăugati-l peste cartofi. Rupeti buchețelele de la broccoli în părți cât mai egale și puneti-le deoparte.

COD Turnati căteva linguri de ulei de măslină într-o tavă mare de friptură, presărați sare și piper, apoi adăugati o linguriști de semințe de fenicul. Dati fileurile de pește prin condimente, apoi asezați-le în tavă, cu pielea în jos. Stropiti-le cu ulei de măslină și puneti tava pe grătarul din cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 5 minute.

Tăiați pâinea bucăți și puneti-o în robot. Porniti aparatul și, în timp ce merge, adăugați 2 cătei de usturoi curățat și niște ulei din conservă de anșoa. Răsturnați apoi pesmetul într-un bol.

Puneti în robotul golit o jumătate de conservă de fileuri de anșoa împreună cu rosiile, 2 cătei de usturoi curățat, busuiocul, ardeiul iute (fără codiță) și parmezanul. Adăugati coaja de lămâie rasă fin și zeama acesteia, precum și vreo 2 linguri de otet balsamic. Amestecați până când obțineti o pastă. Poate va fi nevoie să mai opriti aparatul ca să răzuți depunerile de pe marginea vasului. Scoateți pestele din cuptor. Repartizați pasta peste fileuri într-un strat gros, uniform, apoi presărați deasupra pesmetul. Stropiti firele de cimbru și rozmarin cu puțin ulei de măslină, apoi asezați-le peste cele două fileuri și introduceți din nou tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute sau până când pestele devine rumen și crocant.

PIURE DE MAZĂRE Adăugati mazărea și buchețelele de broccoli în crățita cu cartofi; puneti la loc capacul.

SALATĂ Puneti o tigaie mijlocie pe foc mediu și adăugati feliiile de pancetta. Lăsați-le să se rumenească, amestecând ocazional.

SOS TARTAR Clătiți repede vasul de la robotul de bucătărie și puneti în el 3 castravectori cornișon, o linguriști cu vârf de capere, o legătură mică de pătrunjel proaspăt și o jumătate de conservă de anșoa, cu ulei cu tot. Adăugați un strop de ulei de măslină extravirgin, apoi coaja și zeama de la ~~X~~ lămâie. Amestecați până la omogenizare, apoi transferați pasta într-un bol mic și adăugați jumătate din borcanul de maioneză. Amestecați bine, apoi puneti și zeama de la cealaltă jumătate de lămâie; gustati și mai condimentați dacă e nevoie. Presărați sosul cu boia dulce, stropiți-l cu puțin ulei de măslină și duceți-l la masă.

SALATĂ Când feliiile de pancetta au devenit rumene și crocante, micsorați focul și adăugați 2 cătei de usturoi zdrobiti, cu coajă cu tot. Luați tigaia de pe foc și adăugați 5 linguri de otet balsamic. Turnați puțin ulei de măslină extravirgin și scuturați tigaia. Cu o lingură de lemn, rupeti buchețele feliiile de pancetta (în tigaie).

PIURE DE MAZĂRE Scurgeti legumele, lăsați-le să stea în aburi căteva minute, apoi puneti-le la loc în crățită. Adăugați unt, ulei de măslină extravirgin, un praf de sare și de piper, 2–3 linguriști de sos de mentă și zdrobiți totul cam de 10 ori. Puneti piureul în bolul în care îl veți servi.

COD Verificati dacă e gata pestele; când crusta este aurie și crocantă, scoateti-l din cuptor și duceți-l direct la masă, împreună cu piureul de mazăre.

SALATĂ În ultimul moment, răsturnați frunzele de salată în tigaia cu pancetta și amestecați repede cu mâinile. Duceți salata la masă alături de un vin alb rece.







CHIFTELE DE PESTE ÎN STIL SUEDEZ

CARTOFI NOI LA CUPTOR

SĂLATĂ DE LĂSTARI

SALSA PROASPĂTĂ
ȘI ENERGIZANTĂ

4 PORTII



CARTOFI

500 g cartofii noi mici

½ lămâie

o legătură mică dintr-o combinație de plante aromatice proaspete, cum ar fi cimbru și rozmarin

CHIFTELE DE PESTE

2 felii de pâine veche sau cu coaja tare

2 fileuri de somon a căte 150 g,

curătate de piele și de oase

300 g file de eglefin, curătat de piele și de oase

200 g file de ton

o lămâie

o legătură mică de pătrunjel proaspăt

cu frunza lată

un cățel de usturoi

SALSA

un ardei iute roșu proaspăt

un ardei iute verde proaspăt

4 cepe verzi

4 tomate bine coapte, roșii sau galbene

otet de vin roșu

½ castravete

un ardei gras galben

un ardei gras roșu

2 lămâi verzi

o legătură mică de busuioc proaspăt

SALATA

100 g lăstari de lucernă și/sau de ridichi

un pachet de pâinici/lipii crocante

o legătură mică de mentă proaspătă

2 bucati coapte de avocado

o caserola de năsturel

o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini

ulei de măslini extravirgin

sare de mare și piper negru

SERVIRE

o sticlă de vin alb rece

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnati apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CARTOFI Puneti cartofii într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde cu ½ lămâie și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptor, la putere maximă, pentru 7–10 minute sau până când sunt gata.

CHIFTELE DE PESTE Măruntiti pâinea în robotul de bucătărie. Luati o bucată mare de folie de aluminiu. Răsurnați pe ea pesmetul și puneti-o deoparte. Puneti tot pestele în robotul de bucătărie. Adăugati coaja rasă fin de la o lămâie, frunzele de pătrunjel (aruncați tulpinile), precum și căte un praf de sare și de piper. Fărâmătați ingredientele în aparăt, dar nu prea mărunt.

CARTOFI Alegeti frunzele de plante aromatice și tocăti-le mărunt. Scoateti cartofii din cuptorul cu microunde, verificați cu un cuțit dacă sunt gata, apoi scoateți cu atenție folia. Adăugați frunzele tocate, căte un praf de sare și de piper și niste ulei de măslini. Amestecați bine. Răsurnați compozitia într-un vas de servit rezistent la căldură și puneti-l pe raftul de sus al cuptorului până când cartofii devin rumeni și crocanți.

CHIFTELE DE PESTE Răsurnați amestecul de peste pe un platou și adăugati 2 linguri cu vârf de pesmet. Amestecați compozitia cu mâinile curate, apoi modelați din ea patru chiftele. Dacă aveți, puteți folosi o formă rotundă pentru tăiat aluatul (cu diametrul de circa 10 cm). Dacă nu, formați cu mâinile 4 chiftele, apăsați-le și bătătoriți-le. Aveți grijă să aibă aceeași grosime. Asezați chiftelele peste pesmet, apoi presărăți-le cu pesmet în mod uniform. (film)

Puneti o tigai mare pe foc mediu și turnați în ea căteva linguri de ulei de măslini. Zdrobiti un cățel de usturoi cu podul palmei și puneti-l în tigai. Când începe să sfărâie, transferați cu atenție chiftelele de peste în tigai, cu o

paletă. Präjiti-le cam 7 minute, în timp ce preparați salsa; când s-au rumenit dedesubt, întoarceti-le și mai lăsați-le încă 7 minute, să se rumenească și pe partea cealaltă.

SALSA Spălați repede vasul robotului de bucătărie. Curătați ardeii iuti de seminte și îndepărtați-le coditele, curătați ceapa verde și adăgați-le pe ambele în robotul de bucătărie, împreună cu roșilele întregi și căte un praf de sare și de piper. Adăugați puțin otet de vin roșu și amestecați toate ingredientele în aparăt, până când sunt foarte bine mărunte. Gustați și mai condimentați, dacă e nevoie, apoi turnați compozitia pe un platou.

Tăiați castravetele în două pe lungime, apoi tocați-l în bucăți mai mici. Tăiați ardeii în două, curătați-i de seminte și tocați-i mărunt. Amestecați legumele cu salsa de pe platou și cu zeama celor 2 lămâi verzi. Alegeti frunzele mici de busuioc și puneti-le deoparte pentru decor, apoi tocați mai mare restul frunzelor și adăugați-le în salată.

CHIFTELE DE PESTE Până în acest moment, chiftelele trebuie să fie deja rumene; întoarceti-le cu atenție cu ajutorul unei palete.

SALATA Împrăștiati lăstarii de lucernă pe un alt platou și rupeți deasupra bucătele de pâinici sau lipii crocante. Tocați fâșii înguste frunzele de mentă (aruncați tulpinile) și presărăți-le deasupra. Tăiați avocado în două și scoateți cu lingura bucăți mari de miez adăugându-le pe platou. Răsurnați deasupra caserola de năsturel, presărăți cu sare și piper și duceti salata la masă împreună cu sticla de ulei de măslini extravirgin și o lămâie tăiată în două pentru stors.

CARTOFI Scoateti cartofii din cuptor și puneti-i pe masă.

CHIFTELE DE PESTE Asezați chiftelele peste salsa, cu o paletă. Presărăți-le cu frunzele de busuioc păstrate și cu un praf de sare. Duceți-le la masă împreună cu o sticlă de vin alb rece.



SCOICI LIPICIOASE LA TIGAE

4 PORTII (și o mulțime de negreșe în plus)



OREZ CU BOIA DULCE VERDETURI ASEZONATE, NEGRESE RAPIDE



OREZ

o cană mare de orez basmati
o legătură mică de ceapă verde
3 ouă
o lingură sos de soia
o lingură ulei de susan
 $\frac{1}{2}$ lămâie
o legătură mică de coriandru proaspăt
sos de boia dulce

VERDETURI

4 verze chinezesti pak choi
200 g broccoli purpurii
200 g sparanghel
 $\frac{1}{2}$ lămâie verde

SCOICI

400 g scoici Saint-Jacques proaspete, curătate de carapace și pielite
o lămâie
condiment chinezesc de „cinci mirodenii”
ulei de susan
optional: $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt
un cățel de usturoi
miere lichidă
2 bucătele mici de unt
o legătură mică de coriandru proaspăt

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

NEGRESE (12 bucăți)

2 tablete a căte 100 g de ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
250 g unt nesărăt, la temperatură camerei
200 g zahăr tos auriu
6 linguri rase pudră de cacao
4 linguri cu vîrf făină cu agenți de creștere
o mână de ghimbir cristalizat sau confiat
4 ouă
o mână de nuci pecan
o mână de visine uscate
o clementină
crème fraîche pentru servire

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuporul la 180°C (treapta 4) și puneti pe foc mediu o cratiță nu prea adâncă (având diametrul de aproximativ 26 cm). Atașați cutitul standard la robotul de bucătărie.

OREZ Puneti orezul în cratiță împreună cu 2 prafuri de sare. Acoperiți cu 2 cani de apă cloicotită (folosiți aceeași cană ca pentru orez). Puneti capacul și lăsați să fierbă 7 minute. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

NEGRESE Rupeti ciocolata și tăiați unul în bucăți nu prea mari, apoi puneti-le în robotul de bucătărie și adăugați 200 g zahăr tos, 6 linguri rase de pudră de cacao, 4 linguri cu vîrf de făină cu agenți de creștere, un praf de sare și ghimbirul. Porniți aparatul. În acest timp, spargeti ouăle și mototoliți sub jetul de apă de la robinet o bucătă mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea. Întindeti-o și aşezati-o într-o tavă de copt (de circa 32 × 26 cm); stropiti-o cu ulei de măslini și ungeți-o bine. Cu o spatulă, puneti în tavă și întindeti amestecul pentru prăjituri într-un strat uniform de circa 2,5 cm grosime. Presărați deasupra nucile pecan și visinele uscate, presând usor fructele. Radeți fin pe toată suprafața prăjiturii coaja clementinei. Introduceți tava în cupor, pe raftul de sus, și lăsați-o 12–14 minute.

SCOICI Așezați scoicile pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea. Crestați-le suprafața în zigzag, având grija să nu patrundă prea adânc. Stropiti-le cu ulei de măslini, dați cu sare și piper, radeți deasupra niste coajă de lămâie și presărați apoi condimentul chinezesc „cinci mirodenii”. După care stropiti-le cu ulei de susan și amestecați-le ca să se impregneze cu arome.

OREZ Curătati ceapa verde, tocați-o mărunt și puneti-o într-un bol. Spargeti ouăle; adăugați o lingură de sos de soia, una de ulei de susan și un strop de ulei de măslini, apoi bateți-le. Scoateți capacul de pe orez și afărați-l cu o furculiță. Turnați amestecul de ouă. Adăugați zeama de la

$\frac{1}{2}$ lămâie și un praf de piper. Puneti capacul la loc și lăsați să mai fierbă la foc foarte mic încă 4–5 minute.

SCOICI Puneti o tigaie mare pe foc, la treapta cu temperatură cea mai înaltă.

VERDETURI Umpleți pe jumătate cu apă cloicotită o oală mare și puneti-o pe foc mediu. Tăiați fiecare varză pak choi în două, pe lungime; curățați broccoli și sparanghelul; puneti legumele într-o sită sau într-o strecurătoare mare și acoperiți-le ermetic cu folie de aluminiu. Asezați sita peste oala cu apă și lăsați legumele să fierbă în aburi timp de câteva minute, până când se înmoiaie, apoi luați-le de pe foc.

OREZ Tocați mărunt frunzele și tulpinile unei legături mici de coriandru și presărați-le peste orez. Turnați deasupra niste sos de boia dulce, puneti capacul și duceți vasul la masă.

SCOICI Turnați niste ulei de măslini într-o tigaie goală. Adăugați repede scoicile, cu partea crestată în jos. Dacă puneti și ardei iute, tocați-l mărunt. Puteți scutura tigaia, dar nu întoarceți scoicile decât după 2–3 minute sau după ce s-au rumenit ușor dedesubt. Întoarceți-le repede și mai lăsați-le pe foc încă 30 de secunde, apoi adăugați un cățel de usturoi zdrobit cu coajă cu tot și ardei iute. Adăugați zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie, un strop de miere și 2 bucătele de unt. Luați tigaia de pe foc, iar când sosul a devenit lichid și lipicios, transferați tot conținutul într-o farfurie, iar deasupra presărați frunzele de la o legătură mică de coriandru.

VERDETURI După ce s-au înmuiat, răturnați-le pe un platou. Stropiti-le cu sos de soia și ulei de măslini extravirgin. Stoarceți deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie verde. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

SERVIRE Duceți la masă orezul, scoicile și verdeturile. Împărțiți mâncarea în boluri. Scoateți negresele din cupor și lăsați-le să se răcească în timp ce savurați scoicile. Serviți negresele călduțe, cu câte o felie de clementină fără coajă și cu o porție de crème fraîche.



TAJINA DELICIOASĂ
CU PESTE

SALATĂ DE FENICUL
SI LĂMÂIE

CUȘCUS

CEAI DE PORTOCALE SI MENTĂ

4 PORTII



TAJINA

seminte de fenicul
un baton de scortisoară
o ceapă rosie mică
 $\frac{1}{2}$ ardei iute rosu proaspăt
12 măslini de diverse tipuri,
curățate de sămburi
4 rosii
o lămâie conservată mică
o lingurită cu vîrf amestec
de condimente *ras el hanout*
sau *garam masala*
sofran
4 fire de coriandru proaspăt
400 g midii curățate de „mustăți”
(rugați, eventual, vânzătorul de
peste să facă asta)

CUSCUS

250 g cucus

PESTE

4 fileuri de pește undițar a căte 150 g,
curățate de piele și de oase
2 căței de usturoi
seminte de fenicul
amestec de condimente
ras el hanout sau *garam masala*
oregano uscat

SALATA

2 bulbi de fenicul
o lămâie
o legătură mică de coriandru proaspăt

IAURT

250 g iaurt natural
o lingură de sos iute harissa

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

CEAI

o legătură de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ portocală
optional: miere lichidă
optional: cuburi de gheăță

PREGATIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și usenilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneti o crătiță mare pe foc mediu. Atasati cuțitul pentru tăiat felii subtiri la robotul de bucătărie. Turnati apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

TAJINA Puneti în crătiță mare 1–2 linguri ulei de măslini, un praf de seminte de fenicul și un baton de scortisoară. Pe un tocător din plastic, aranjați cele 4 fileuri de peste și tăiați cam 1 cm din capetele fiecăruia file, astfel încât să fie toate de aceeași mărime. Asezați-le într-o tavă de friptură sau într-un vas de pământ în care încap fix. Tocați mai mare portiunile tăiate din capete și puneti-le în crătiță mare, amestecând des. Curățati ceapa și tocați-o mărunt; procedați la fel cu jumătatea de ardei iute și adăugați-le pe amândouă în crătiță. Încorporați măslinile tăiate bucătele, amestecați bine și lăsați apoi să se răcească puțin.

CUSCUS Puneti 250 g cucus într-un vas de servit și adăugați căte un praf de sare și piper. Turnati apă clocoțită că să-l acopere, stropiti-l cu puțin ulei de măslini extravirgin și acoperiti vasul cu un capac sau cu o farfurie.

PESTE Stropiți cu ulei de măslini fileurile din tavă. Adăugați 2 căței de usturoi zdrobiti în coajă. Presărați deasupra seminte de fenicul, *ras el hanout* sau *garam masala*, oregano uscat, sare și piper. Amestecați și puneti tava pe raftul de sus al cuptorului; lăsați-o cam 14 minute sau până când pestele e gata.

TAJINA Tocați mare jumătate din roșii; pe celelalte măruntiți-le și adăugați-le pe toate în crătiță. Tocați mărunt o lămâie conservată mică și puneti-o în crătiță împreună cu o lingurită cu vîrf de *ras el hanout* și un praf de sofran. Amestecați bine, apoi turnați 250 ml apă. Dacă ati folosit un vas special pentru tajina, puneti capacul. Dacă nu, improvizați un capac conic dintr-o folie de aluminiu (ce are aproximativ lungimea unui brat). Nu e nevoie de prea multă precizie. Mototoliți marginile foliei și aveți grija să încapă în vas. Tocați mărunt 4 fire de coriandru și adăugați-le în mâncare. Scuturăți midiile. Aruncați-le pe cele deschise.

Adăugați midiile în crătiță. Asezați deasupra capacul conic de aluminiu, lipit de marginea vasului. Lăsați să fierbă cam 8 minute sau până când se deschid midiile.

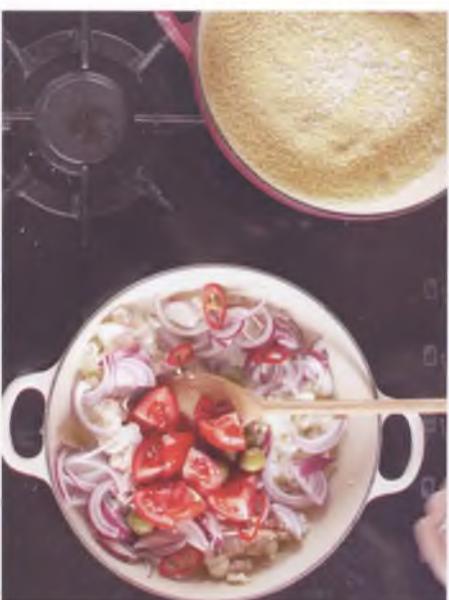
SALATA Îndepărtați partea de la bază și capetele bulbinelor de fenicul, aruncați frunzele exterioare dacă e nevoie și păstrați capetele ierboase. Tăiați bulbii în două și măruntiți-i în robotul de bucătărie, folosind cuțitul pentru feliat subțire. Zdrobiti lămâia cu podul palmei, apoi tocăti-o în robotul de bucătărie. Răsturnați totul într-un bol mare pentru servit. Aruncați eventualele resturi de capete de lămâie sau fenicul. Tocăti mare frunzele de coriandru, apoi tocăti mărunt tulpinile, aruncați capetele. Puneti tulpinile într-un bol împreună cu căteva linguri de ulei de măslini extravirgin și căte un praf de sare și piper. Amestecați cu mâinile. Presărați deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și duceți salata la masă.

PESTE Verificați dacă e gata peștele unditar. Dacă pare pătruns atunci când îngrijeti cuțitul în el, opriti focul, acoperiți-l cu folie de aluminiu și lăsați-l în cuptor până la servire. Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

IAURT Puneti iaurtul într-un bol. Turnați la mijloc o lingură de harissa și niste ulei de măslini extravirgin, apoi amestecați-le usor în iaurt. Adăugați un praf de sare și duceți iaurtul la masă.

CEAI Rupeți frunzele de mentă într-un ibric sau ceainic. Tăiați în fâșii coaja de la $\frac{1}{2}$ portocală, cu un cutit pentru curățare rapidă. Acoperiți cu apă clocoțită, îndulciți cu miere, dacă doriti, și duceți ceainicul la masă. (Ceaiul se poate servi și rece, turnat peste cuburi de gheăță.)

SERVIRE Duceți la masă tajina și cușcușul, împreună cu peștele. Scoateți capacul conic de pe tajina. Midiile ar trebui să fie toate deschise; dacă e vreuna închisă, aruncați-o. Presărați deasupra restul frunzelor de coriandru. Afărați cușcusul cu o furculiță, gustați ca să vedeți dacă e destul de condimentat, apoi serviți-l alături de peștele delicios și de tajina.





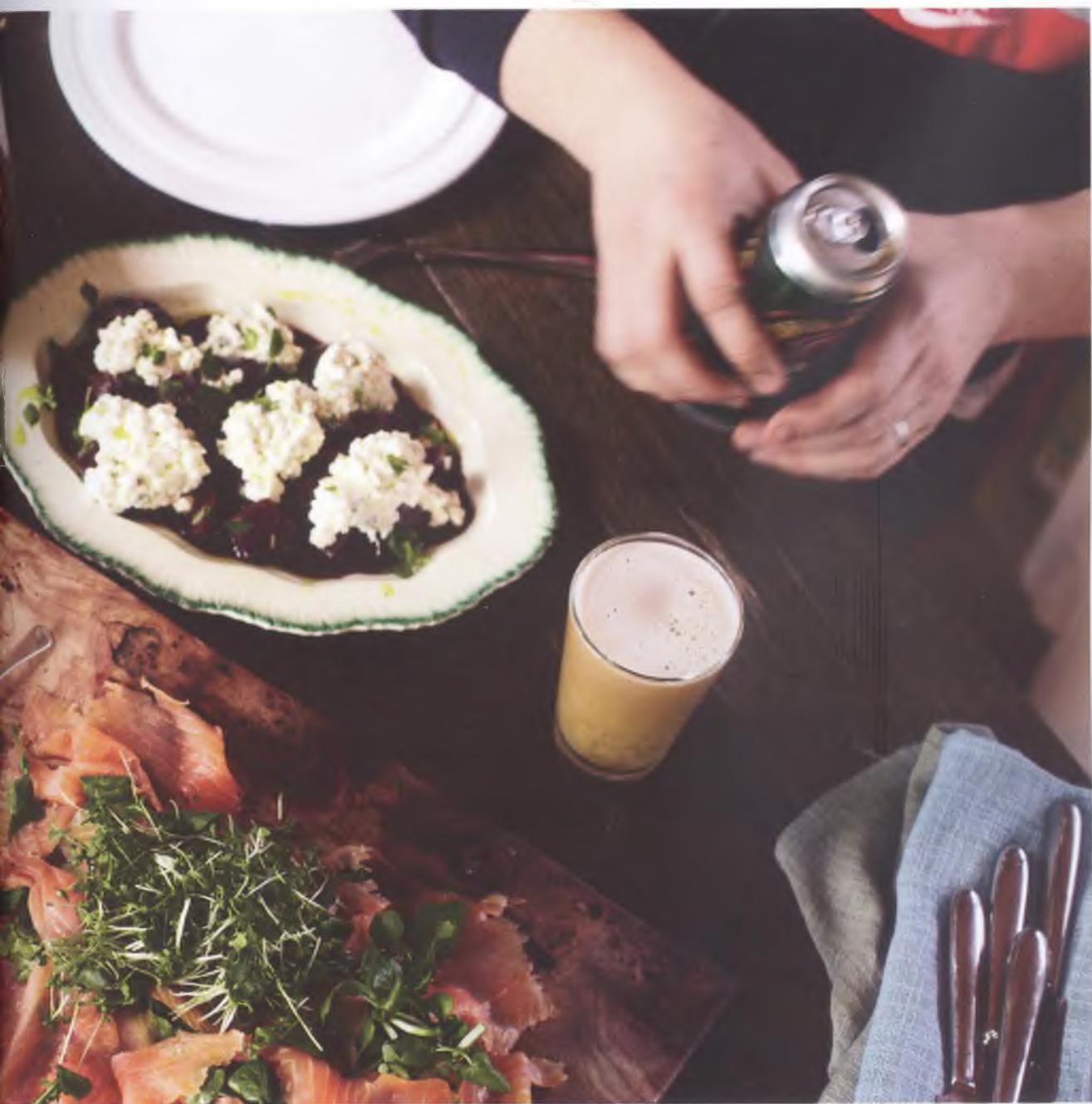


SOMON AFUMAT

4 PORTII



SALATĂ DE CARTOFI
SFECLĂ CU BRÂNZICĂ DE CASĂ
PÂINE DE SECARĂ CU UNT DE CASĂ



SALATĂ DE CARTOFI

500 g cartofii cu coaja rosie
o lămâie
2 fire de cimbru proaspăt
o legătură mică de mărar proaspăt

SOMON

o pungă de 100 g de năsturel gata
spălat
400 g somon afumat de bună calitate
o lămâie
3 linguri cu vîrf pastă de hrean
o caserolă de creson

UNT

300 ml smântână dulce

SFECLĂ

un pachet de 250 g de sfeclă gata
preparată, în vid
oțet balsamic
o mână mică de busuioc proaspăt,
obișnuit sau grecesc
250 g brânzică de casă
câteva fire de cimbru proaspăt
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE

o pâine de secără
o sticlă de vin alb rece sau bere
tip bitter

PREGĂTIRE Puneti la îndemâna toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneti pe foc mediu o crătită cu capac. Puneti pâinea de secără pe un tocător și duceți-o la masă împreună cu un cutit de pâine. Atasați telul la robotul de bucătărie.

SALATA DE CARTOFI Spălați cartofii necurătați, tăiați-i în sferturi și apoi în bucăți de 3 cm, înălțând porțiunile noduroase. Turnați apă clocoțită în crătită și adăugați un praf de sare. Puneti cartofii la fier; adăugați cîteva făsii de coajă de lămâie și cimbrul. Acoperiți crătiță și fierbeți cartofii cam 10 minute sau până când s-au înmuiat (încercati-i cu un cutit).

SOMON Răsturnați năsturelul pe un platou de servit. Asezați deasupra frunzelor felii de somon, în valuri neregulate. Tăiați lămâia în sferturi. Puneti 3 linguri cu vîrf de pastă de hrean într-un capăt al platoului, asezonați somonul cu sare și piper, stoarceti deasupra 2 felii de lămâie și străpîni cu ulei de măslini extravirgin. Duceți platoul la masă.

UNT Turnați smântână dulce în robotul de bucătărie. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă mai mult, până când smântână se întăreste.

SFECLĂ Puneti sfecla pe un tocător și tăiați-o în bucăți neregulate. Transferați-le pe un platou de servit și adăugați 2 linguri de otet balsamic de calitate, ulei de măslini extravirgin și cîte un praf de sare și piper. Alegeti repede frunzele de busuioc și presărăți-le peste sfeclă. Amestecați, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

UNT Smântână trebuie să fie deja groasă și întărîtă. Când e gata, va arăta ca unul, iar robotul va scoate un sunet specific. Puneti unul într-o sită, deasupra chiuvetei, iar cu mâinile curate frâmântați-l repede ca să se scurgă excesul de apă. Asezați bucata de unt pe o hârtie care nu absoarbe grăsimea; nu-l manevrați prea mult, fiindcă riscă să se topească. Presărăți-l cu sare și puneti-l lângă pâine.

SFECLĂ Deschideți cutia cu brânzică de casă și turnați puțin ulei de măslini extravirgin. Adăugați vîrfurile de cimbru, sare și piper, coaja rasă fin de la ½ lămâie și amestecați. Aranjati sfecla pe un platou, răsturnați deasupra brânzica de casă condimentată, presărăți piper, străpîni cu ulei de măslini extravirgin și împrăștiati restul frunzelor de busuioc. Duceți sfecla la masă.

SALATĂ DE CARTOFI Scurgeți cartofii și lăsați-i să stea în aburi cam 2 minute, în timp ce tocați fin mărarul. Răsturnați cartofii într-un bol, adăugați mărarul și untul preparat anterior, precum și ulei de măslini extravirgin după gust, cîte un praf de sare și piper și zeama de la ½ lămâie. Amestecați salata și duceți-o la masă.

SERVIRE Presărăți frunzele de creson peste felii de somon. Serviți cu vin alb rece sau bere bitter și felii de lămâie.



SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB
SI EGLEFIN AFUMAT

CREVETI PICANȚI

SALATĂ CURCUBEU

BĂUTURĂ RECE DE ZMEURĂ

SI SOC

4 PORTII



SUPĂ-CREMĂ

4 felii de bacon afumat
o legătură mică de ceapă verde
250 g cartofi roșii
4 stiulete de porumb
300 g file de eglefin afumat, fără piele și oase
3 frunze de dafin proaspăt
3 fire de cimbru proaspăt
un litru supă de pui ecologică
150 ml smântână
200 g creveti curătați și gătită
150 g azimă evreiască sau ceva asemănător (vă orientați în supermarket)

CREVETI PICANTI

8 creveti uriasi, cruzi, necurătați o bucată de unt căteva fire de cimbru proaspăt o lingurită rasă pulbere de ardei roșu scortisoară măcinată 4 căței de usturoi $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt $\frac{1}{2}$ lămăie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SALATĂ

$\frac{1}{2}$ ardei iute rosu proaspăt un cățel de usturoi o legătură mică de tarhon proaspăt 2 linguri oțet de vin roșu 3 linguri iaurt natural slab un dovlecel mare 2 morcovi o sfeclă proaspătă, rosie sau galbenă o caserolă de creson

BĂUTURA DE ZMEURĂ SI SOC

cuburi de gheăță
2 fire de mentă proaspătă socată
150 g zmeură
un litru sifon

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie. Puneți o crătiță mare și adâncă pe foc iute. Porniți grillul cuptorului la maximum.

SUPĂ-CREMĂ Tăiați baconul în felii subțiri și puneți-le în crătiță împreună cu 2-3 linguri de ulei de măslini. Amestecați până când se rumenește. Curătați ceapa verde și tăiați-o mărunt, apoi adăugați-o în crătiță și amestecați. Spălați cartofii și tocăți-i în bucătele de 2 cm. Puneți-i crătiță și amestecați bine. Supravegheați crăita în continuare, amestecând des. Într timp, asezați un șerbet curat pe o planșetă și îndoitiți marginile ca să prindetă boabele de porumb. Tineti un stiulet de porumb în poziție verticală pe planșetă și scoateți boabele cu ajutorul unui cuțit, deplasându-l de sus până jos. Repetați procedura cu restul stiuletilor. Aruncați cocenii. Răsturnați boabele de porumb în crătiță, direct de pe șerbet. Adăugați eglefinul împreună cu 3 frunze de dafin și cu frunzele de pe 3 fire de cimbru. Acoperiți cu supă de pui, puneti capacul și lăsați să fierbă 12 minute.

CREVETI PICANTI Puneți crevetii uriasi într-o crătiță care poate fi folosită în cuptor, împreună cu căteva linguri de ulei de măslini, o bucată de unt, căte un praf de sare și de piper, căteva fire de cimbru, o lingurită rasă de pulbere de ardei roșu și un praf mic de scortisoară. Adăugați 4 cătei de usturoi zdrobiți în coajă, $\frac{1}{2}$ ardei iute curătat de semințe și tăiat felii, și $\frac{1}{2}$ lămăie. Amestecați bine, apoi puneti crătiță pe raftul de sus al cuptorului, pentru 8-10 minute sau până când crevetii au căpătat o culoare roz închis și s-au rumenit la capete. Când sunt gata, scoateți-i din cuptor și lăsați-i deoparte.

SALATĂ Pentru a prepara sosul, puneți într-un blender $\frac{1}{2}$ ardei iute rosu, un cățel de usturoi decojît, o legătură mică de tarhon, căte un praf de sare și de piper, 2 linguri de oțet de vin roșu, 6 linguri de ulei de măslini extravirgin și 3 linguri de

iaurt natural slab. Amestecați până la omogenizare. Gustați; amestecul trebuie să fie destul de sărat și de acrisor, așa că mai adăugați condimente dacă e nevoie și amestecați din nou. Turnați sosul într-o cană și duceți-l la masă.

SUPĂ-CREMĂ Amestecați bine și puneți la loc capacul.

SALATĂ Spălați și curătați dovlecelul și morcovii. Curătați repede sfecla. Radeti legumele, pe rând, folosind răzătoarea mare a robotului. Răsturnați-le pe un platou, astfel încât să arate ca un curcubeu și puneti cresonul deasupra. Asezati platoul pe masă, lângă cană cu sos, urmând să asezonați salata în ultimul moment.

SUPĂ-CREMĂ Adăugați în supă smântână și creveții curătați; amestecați bine. Puneți înapoi capacul și micșorăți focul. Duceți un teanc de azime la masă.

BĂUTURA DE ZMEURĂ SI SOC Curătați vasul robotului de bucătărie și atașați-i cuțitul standard. Adăugați 2 mâini mari de cuburi de gheăță și frunzele de pe 2 fire de mentă, apoi amestecați până la omogenizare. Fără să opritiți aparatul, adăugați 50 ml socată și zmeura. Turnați în vas 500 ml de sifon și lăsați amestecul să se omogenizeze. Gustați și mai adăugați puțină socată, dacă e nevoie. Turnați băutura într-o carafă, adăugați sifon și agitați înainte de servire.

SUPĂ-CREMĂ Luati crăita de pe foc. Puteți lăsa supa ca atare sau puteti să o transformați într-un piure. Mie îmi place să pasez o parte din ea și să o amestec cu restul.

SERVIRE Duceți crevetii uriasi la masă împreună cu supa cremă. Rupeți căteva bucătele de azimă în fiecare bol, turnați supa deasupra cu polonicul și puneti alături căte doi creveti uriasi. Asezoați salata, gustați și mai condimentați, dacă e nevoie. Poftă bună!



PESTE LA CUPTOR

4 PORTII (plăcintă pentru 10 porții)



CARTOFI NOI, SALSA VERDE
SALATĂ SIMPLĂ DE SPANAC
PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL A TRİŞORULUI



CARTOFI

500 g cartofii noi sau Jersey Royals
tulpinile de la o legătură mare
de mentă proaspătă
puțină zeamă de lămâie

PESTE

4 fileuri de somon a căte 150 g,
cu piele, fără solzi și oase
8 creveti uriași, cruzi, necurătați
o legătură de sparanghel
o lămâie
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de busuioc proaspăt
o conservă (30 g) de ansoa în ulei
4 cătei de usturoi
3–4 rosii
4 felii de pancetta

SALSA VERDE

frunzele de la ~~X~~ legătură de mentă
proaspătă (cea folosită la cartofi)
o legătură mică de păstrav proaspăt
cu frunza lată
un cătel de usturoi
2 linguri oțet de vin roșu
o lingură cu vîrf de mustar Dijon
o lingură cu vîrf de capere
2 castravectori cornison

SALATĂ DE SPANAC

oțet balsamic
o lămâie
frunzele de la $\frac{1}{2}$ legătură de mentă
proaspătă (cea folosită la cartofi)
o pungă de 200 g frunze tinere
de spanac, gata spălate

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL (8–10 porții)

4 linguri cu vîrf zahăr tos auriu
4 banane bine coapte
100 ml lapte semidegresat
200 g aluat de tartă precopt
300 ml smântână dulce
o lingură de cafea Camp (cafea,
cicoare și zahăr)
100 g ciocolată neagră de bună calitate
(cu 70% cacao), pentru servire

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Faceți loc în frigider pentru un platou în care să încapă plăcinta. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți o crățită pe foc iute și porniți grillul cupitorului la putere maximă. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CARTOFI Spălați cartofii și răsturnați-i în crățită. Rupeti frunzele din vîrful legăturii de mentă și puneti-le deoparte. Adăugați tulpinile de mentă în crățită (fără a desface legătura), împreună cu un praf de sare. Turnați apă clocoțită cătă se acoperă și puneti capacul.

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL Puneți o tigaie mijlocie pe foc iute. Adăugați 4 linguri cu vîrf de zahăr tos auriu și scuturați tigaia ca să-l împrăștiati. Lăsați-l să se topească; între timp, curățați 2 banane și amestecați-le în blender cu 100 ml lapte, până la omogenizare. Înclinați cu grija tigaia ca să se dizolve tot zahărul. Când zahărul topit a căpătat o nuanță aurie și a început să bolborosească, turnați-l peste amestecul de banane și lapte. Nu atingeți conținutul crățitei – caramelul este foarte fierbinte și poate provoca arsuri grave. Amestecați constant timp de 1–2 minute, ca să nu se prindă, până când capătă o culoare închisă și aurie, apoi turnați-l în aluatul de tartă precopt (fig.). Repartizați caramelul în mod uniform, apoi transferați cu atenție plăcinta pe un platou și puneti-o în frigider pentru căteva minute.

PESTE Asezați fileurile de somon și crevetii într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați capetele lemoase ale tulpinilor de sparanghel, dar puneti mugurii în tavă, cu un praf de sare și de piper. Adăugați o lămâie tăiată în sferturi, ardeiul iute tocăt mărunt și frunzele de busuioc. Stropiți totul cu ulei din conservă de ansoa și adăugați 4 dintre fileuri, rupte bucătăle. Mai puneti 4 cătei de usturoi zdrobiți cu coajă cu tot și puțin ulei de măslini. La sfârsit, adăugați roșiile tocate mai mare.

Aranjați ingredientele în tavă, asa încât lămâile să fie cu partea tăiată în sus și somonul cu pielea în sus. Adăugați 4 felii de pancetta, apoi introduceți tava pe raftul din mijloc

al cupitorului, pentru 10 minute sau până când pestele e gata, iar felile de pancetta devin crocante.

CARTOFI Verificați dacă au fierit cartofii, apoi opriti focul și scurgeți-i. Aruncați tulpinile de mentă și răsturnați cartofii într-un bol de servit; asezonăți cu ulei de măslini extravirgin, zeamă de lămâie și căte un praf de sare și de piper.

SALSA VERDE Puneți în robotul de bucătărie jumătate din frunzele de mentă păstrate. Adăugați frunzele de păstrav (aruncați tulpinile). Curățați de coajă un cătel de usturoi și adăugați-l în aparat împreună cu restul fileurilor de ansoa, 2 linguri de oțet de vin roșu, o lingură cu vîrf de mustar de Dijon și una de capere, castravectorii cornison și 6 linguri cu ulei de măslini extravirgin. Amestecați până la omogenizare, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Răsturnați sosul într-un bol mic și duceți-l la masă.

SALATĂ DE SPANAC Turnați căteva linguri de ulei de măslini extravirgin într-un bol pentru servit. Adăugați căte un praf de sare și de piper, căteva linguri cu oțet balsamic și niște zeamă de lămâie. Tăiați mărunt ultimele frunze de mentă și puneti-le în bol. Răsturnați spanacul pe un tocător și tăiați-l în fâșii de 1 cm. Puneți-l în bolul cu sos și duceți-l la masă, urmând să asezonăți salata în ultimul moment.

PLĂCINTĂ CU BANANE ȘI CARAMEL Într-un bol mare, bateți smântână dulce cu un tel până când se îngroasă. Adăugați o lingură de Camp și amestecați ușor, pentru a obține un efect marmorat. Curățați cele 2 banane rămase și tăiați-le felii, într-un anumit unghi. Scoateți aluatul umplut din frigider și acoperiți-l cu felii de banană. Decorăți plăcinta cu frișcă, folosind o spatulă. Radeti deasupra puțină ciocolată neagră (fig.) și puneti din nou plăcinta în frigider, până la servire.

PESTE Scoateți tava din cuptor și duceți-o direct la masă. Serviți pestele și cartofii cu o sticlă de vin alb rece.







MIDI BLOODY MARY

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE

MILLEFEUILLE

DELICIOS CU RUBARBĂ

4 PORTII



MIDI

300 ml pastă concentrată de roșii
o lingură sos Worcestershire
3 lingurițe cu vârf de hrean din borcan
 $\frac{1}{2}$ -1 ardei iute roșu, după gust
 $\frac{1}{2}$ țelină
4 căței de usturoi
puțin vin de Porto
puțină vodcă
o lămâie
2 kg midi decorticata și fără „mustați”
(rugați-l pe vânzător să le curete)
o legătură mică de păstrav proaspăt
cu frunza lată

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE

5 roșii mici
oțet balsamic
 $\frac{1}{2}$ lămâie
câte 5 fire proaspete de păstrav,
tarhon, mărar, mentă și busuioc
o pungă de 100 g de rucola gata
spălată

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ

făină simplă pentru presărat
un pachet de 375 g de aluat franțuzesc
un ou
200 g rubarbă
2 linguri cu vârf zahăr tos auriu
o portocală
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o linguriță de pastă sau extract de vanilie
125 g crème fraîche
150 g cremă de ou de bună calitate

SERVIRE

o pâine cu coajă crocantă
o bere blondă englezescă sau belgiană

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ușenile necesare. Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți pe foc mediu o crătiță mare cu capac și o crătiță mai mică.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Presărați cu făină o tavă de copt. Întindeți foaia de aluat franțuzesc și tăiată-o în două, astfel încât să obțineți două părți de 20×20 cm. Puneți o jumătate în tavă, iar pe cealaltă păstrați-o în congelator pentru o altă ocazie. Presați colțurile foii cu degetul mare, apoi creșteți usor foaia pe toate laturile, cam la 1 cm de margini, pentru a crea o bordură. Ușor, cu ajutorul unui cuțit, faceți o cruce de-a lungul și de-a latul foii. Bateți oul într-un bol mic și întindeți-l pe aluat, cu o pensulă pentru patiserie. Introduceți tava în cuptor, pe raftul de sus, pentru aproximativ 20 de minute.

Tăiați rubarbă în felii de circa 1 cm grosime și puneti-le în crătiță mai mică, împreună cu 2 linguri cu vârf de zahăr tos auriu. Deasupra radeți fin coaja de la $\frac{1}{2}$ portocală. Adăugați o bucată de 2 cm de ghimbir curățat și rasă mărunt, precum și o linguriță de pastă sau extract de vanilie. Puneți capacul. Verificați rubarbă și amestecați din când în când, în timp ce vă ocupați de altceva.

MIDI Introduceți pâinea în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încâzească. Turnați pasta de roșii într-o cană, împreună cu o lingură de sos Worcestershire și 3 lingurițe cu vârf de hrean. Tăiați foarte fin $\frac{1}{2}$ ardei iute (sau mai mult, dacă vreți ca mâncarea să fie mai picantă) și adăugați-l în cană. Tăiați căpătâna de țelină, spălați partea din mijloc a rădăcinii și așezați frunzulețele galbene și delicate pe un platou de servit. Îndepărtați partea de jos a tulipinilor de țelină, apoi tăiați mărunt 2 sau 3 tulpi și puneti-le în cană. Mai adăugați 4 căței de usturoi zdrobiti, cu coajă cu tot, puțin Porto și ceva mai multă vodcă. Amestecați foarte bine. Turnați zeama de la o lămâie și asezonăți cu câte un praf de sare și de piper.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Rubarbă trebuie să fi scăzut destul, aşa că opriți focul și lăsați-o să mai stea puțin, fără capac, ca să se îngroase.

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE Tocați roșile și țelină rămasă, apoi puneti-le pe un platou pentru servit.

Presărați-le cu câte un praf de sare și de piper și stropiți-le cu ulei de măslini extravirgin și cu puțin oțet balsamic. Stoarceți deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie.

MIDI Verificați midiile curățate: dacă găsiți vreuna deschisă, ciocâniți-o, iar dacă nu se închide, aruncați-o. Răsturnați midiile bune în crătiță mare fierbinte și adăugați sosul preparat mai devreme. Puneți capacul, scuturați crătiță și lăsați midiile la cald ca să se deschidă. Măriți focul.

SALATĂ CU PLANTE AROMATICE Alegeti frunzele de plante aromatice și puneti-le pe platoul pentru servit, împreună cu rucola. Mai adăugați niște ulei de măslini extravirgin și oțet balsamic, apoi condimentați cu un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, urmând să-asezonăți și amestecați în ultimul moment.

MIDI Verificați midiile și mai scuturați o dată crătiță.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Plăcinta trebuie să fie deja frumoasă și aurie, aşa că scoateți-o din cuptor și, cu mâinile sau cu o paletă, apăsați ușor la loc mijlocul umflat. Lăsați-o câteva minute ca să se răcească puțin, apoi transferați-o pe o tocător sau pe un platou pentru servit. Scoateți pâinea caldă din cuptor și duceți-o la masă.

MIDI După ce s-au deschis toate midiile, scoateți-le din crătiță cu o spumieră și puneti-le pe un platou pentru servit, lăsând sosul în crătiță pe foc iute ca să se îngroase și să scadă. Dacă găsiți vreo midie închisă, aruncați-o. Tocați mărunt partea de sus a legăturii de păstrav. Turnați sosul peste midi. Stropiți-le cu ulei de măslini, presărați păstravul tocat și duceți-le la masă. Repartizați-le în 4 boluri și invitați pe toată lumea să mănânce sosul cu bucătele de pâine caldă.

MILLEFEUILLE CU RUBARBĂ Când sunteți pregătiți să treceți la desert, acoperiți aluatul cu cea mai mare parte din crème fraîche și cu crema de ou. Adăugați rubarbă înăbușită, apoi restul de crème fraîche și de cremă de ou, apoi duceți prăjitura la masă, ca toată lumea să poată savura o felie.







BIBAN DE MARE
CU PANCETTA CROCANTĂ

PIURE DE CARTOFI DULCI

VERDETURI ÎN STIL ASIATIC

ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE LA MINUT

BĂUTURĂ ACIDULATĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMÂIE

4 PORTII



PIURE

700 g cartofi dulci
2 lămăi verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 linguri sos chutney de mango
sos de soia

VERDETURI

un ardei iute roșu proaspăt
un cățel de usturoi
sos de soia
o lămăie verde
ulei de susan
250 g sparanghel
un broccoli

BIBAN DE MARE

8 felii subțiri de pancetta
4 fileuri a căte 150 g de biban de mare, cu piele, fără solzi și oase
o lingurită semințe de fenicul o lămăie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

BĂUTURĂ DIN GHIMBIR ȘI LĂMĂIE

cuburi de gheăță
o cutie de 330 ml de limonadă carbogazoasă

căteva fire de mentă proaspătă o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm o sticlă de apă carbogazoasă

INGHETATĂ DE FRUCTE DE PADURE

500 g amestec de fructe de pădure congelate
150 g afine proaspete
3-4 linguri miere lichidă
500 g iaurt natural
căteva fire de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneți pe foc mediu o crătiță mare cu capac și o tigaie mare. Puneți 4 pahare mici în congelator, pentru desert. Atasați cutițul standard la robotul de bucătărie.

PIURE Spălați cartofii dulci, înlăturați portiunile noduroase, apoi creștați-i de căteva ori cu un cutit. Puneți-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde, tăiați în două una dintre lămăile verzi și adăugați-o în bol, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și puneti-l în cuptorul cu microunde, la maximum, pentru 12 minute sau până când cartofii sunt gata.

VERDETURI Curățați ardeiul iute de semințe și tocăți-l mărunt, puneti jumătate într-un bol mare pentru servit, iar restul puneti-l deoparte. Zdrobiți cățelul de usturoi cu coajă cu tot și adăugați-l în bol împreună cu 2 linguri de sos de soia și între 4 și 6 linguri de ulei de măslini extravirgin. Stoarceți în bol zeama de la o lămăie verde și adăugați un strop de ulei de susan. Amestecați, gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați sos de soia. Îndepărtați capetele tulipinilor de sparanghel. Tăiați în sferturi căpătăna de broccoli, pe lungime, din vârf către bază.

BIBAN DE MARE Puneți pancetta în tigaie, cu un strop de ulei de măslini. Supravegheați-o și întoarceți-o atunci când devine crocantă.

BĂUTURĂ Umpleți pe jumătate cu gheăță o carafă mare. Adăugați limonada și firele de mentă. Curățați și radeți mărunt în vas o bucată de ghimbir de 2 cm. Turnați deasupra apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

BIBAN DE MARE Pancetta trebuie să fie deja rumenă, aşa că transferați-o pe o farfurie, lăsând grăsimea în tigaie. Puneți în tigaie pestele, cu pielea în jos. Scuturați tigaia și presați fileurile pentru căteva secunde cu o paletă. Zdrobiți în mojar o lingurită de semințe de fenicul și presărați-le peste fileurile de peste de la înălțime, împreună cu un praf de sare și de piper. Deasupra radeți mărunt coaja de la o lămăie, apoi tăiați lămăia în sferturi și puneti-le deoparte.

PIURE Tocați mărunt coriandru pe o planșetă mare din lemn, punând deoparte căteva frunze pentru decor. Adăugati sosul chutney de mango, niste sos de soia, un strop de ulei de măslini extravirgin, zeama de la $\frac{1}{2}$ lămăie verde și ardeiul iute păstrat. Tocați și amestecați totul împreună pe planșetă.

VERDETURI Umpleți crătiță mare cu apă cloicotă și presărați un praf de sare. Adăugați broccoli și sparanghelul, având grijă să fie cufundate complet în apă. Puneți capacul și măriți focul.

BIBAN DE MARE Verificați pestele; micsorați focul doar când pielea a devenit rumenă și crocantă, nu înainte.

PIURE Scoateți cartofii dulci din cuptorul cu microunde și verificați dacă sunt gătiți, apoi stoarceți zeama jumătăților de lămăie fierbinți, folosind un clește de bucătărie, și aruncați lămăile stoarse. Răsturnați cu grijă cartofii peste amestecul cu sos chutney și, cu un cuțit sau o presă pentru cartofi, zdrobiți toate ingredientele, inclusiv coaja cartofilor. Condimentați după gust și mai adăugați zeamă de lămăie verde, dacă e nevoie.

BIBAN DE MARE Luăți tigaia cu peste de pe foc și întoarceți fileurile ca să se facă și pe partea cealaltă. Puneți din nou pancetta în tigaie, ca să se încălzească, apoi mutați pestele și pancetta pe planșeta cu piure. Puneți sferturile de lămăie în părțile laterale și presărați deasupra restul de coriandru. Duceți planșeta la masă.

VERDETURI Scurgeți broccoli și sparanghelul într-o strecurătoare, apoi răsturnați-le în bolul cu sos, amestecați-le repede și duceți-le la masă.

INGHETATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE Scoateți paharele și fructele de pădure din congelator. Repartizați afinele proaspete în pahare. Puneți mierea, iaurtul și frunzele de mentă în robotul de bucătărie; amestecați-le, apoi adăugați fructele congelate și amestecați din nou până la omogenizare. Puneți cu lingura iaurtul înghețat peste afinele proaspete și mărcăți. Minunat!







SOMON
ÎN STIL ASIATIC
SUPĂ CU TĂIEȚEI
SALATĂ CU LĂSTARI
DE FASOLE
DESERT CU LYCHEE

4 PORTII



SANDVIŞUL SCOTIAN DUPĂ REȚETA LUI PETE, CU BRÂNZĂ ȘI RIPTURĂ

Colegul meu Peter Begg îmi este un foarte bun prieten și un bucătar nemaipomenit. Când era mai tânăr, a lucrat la circ, unde avea grija de o ruletă; cu asta s-a ocupat timp de câteva luni, călătorind prin America. Pe lângă câteva povestiri picante despre doamna cu barba și bărbatul tatuat, îmi amintesc pasiunea cu care vorbea despre sandvișurile cu brânză și riptură. Se pare că la circuitul lui ambulant se vindeau mii de asemenea sandvisuri.

În esență, trebuie să luati o pâine tip baghetă și s-o încălziți în cuptor, la 150°C între 2 și 5 minute, până când este pătrunsă de căldură, dar nu prea crocantă. Apoi luati o bucată frumoasă de riptură din antricot sau pulpă — nu prea groasă — și bătătoriți-o cu un ciocan pentru carne, ca să devină ceva mai subțire și mai fragedă. Condimentați-o cu sare de mare și piper negru proaspăt măcinat, apoi așezați-o într-o tigaie pentru grătar foarte fierbinte. Firește, puteți să o frigăti conform preferințelor — mie îmi place prăjită moderat.

După ce carne s-a rumenit frumos pe o parte, întoarceti-o și radeti imediat deasupra niște brânză Provolone, ca să se topească de la căldura ripturii și să se amestece cu sururile ei. După ce s-a prăjit și pe partea cealaltă, puneti carne pe o scândură de tocăt, tăiată felii și umpleti cu ea bagheta, împreună cu niște frunze de rucola. Turnați peste pâine o parte din sururile cărnii și puneti niște muștar american galben. Merg foarte bine și niște felii de ceapă; puteți să le prăjiți în tigaie, împreună cu carne.

SOMON

o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
2 cătei de usturoi
o ceapă rosie mică
 $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt
o lingură sos de soia
2 lămăi verzi
4 fileuri de somon a cătei 180 g,
cu piele, fără solzi și oase
condiment chinezesc „cinci mirodenii”

SALATĂ

o legătură mare de coriandru proaspăt
o pungă de 400 g de lăstari de fasole
100 g nuci caju
miere lichidă, pentru stropit

$\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt
un mango mic bine copt
sos de soia
ulei de susan
o lămăie obișnuită sau verde

SUPĂ

4 fire de ceapă verde
1–2 ardei iuti rosii proaspeti
2 cătei de usturoi
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
o lingură condiment chinezesc
„cinci mirodenii”
3 lingurițe făină de porumb
un cub concentrat de supă
de pui ecologică

200 g păstăi mazăre dulce
sos de soia, după gust
200 g tăietei fini cu ou

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU LYCHEE

125 g afine
o conservă de 425 g de lychee în sirop
2 pachete de batoane de susan
500 ml înghețată de vanilie
de bună calitate
un fir de mentă proaspătă

PREGĂTIRE Puneti la îndemâna toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnati apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cuptorul la 250°C (treapta 9).

SOMON Curățați o bucată de ghimbir de 2 cm, 2 cătei de usturoi și o ceapă rosie mică. Tocati-le mai mare și puneti-le într-un blender cu $\frac{1}{2}$ ardei iute și o lingură de sos de soia. Adăugați sucul de la 2 lămăi verzi și amestecați până la omogenizare. Gustați sosul ca să vedeti dacă nu e prea dulce sau prea sărat, apoi turnați-l într-un vas de pământ sau o formă în care somonul să încapă fix. Adăugați câteva linguri de ulei de măslini și somonul, cu partea cu pielea în sus. Presărați puțin condiment chinezesc „cinci mirodenii” și piper negru și introduceți în cuptor, pe raftul de sus, pentru 18 minute sau până când somonul e tocmai bun.

SALATĂ Puneti deoparte câteva fire de coriandru pentru decor, apoi alegeti frunzele de pe firele rămase și puneti-le într-un bol mare. Tocati fin tulpinile și adăugați-le în bol împreună cu lăstarii de fasole. Puneti o tigaie mare pe foc mic.

SUPĂ Puneti o crătiță mare pe foc mediu. Curățați cele 4 cepe verzi și tocăți-le mărunt, apoi puneti-le în crătiță cu 2–3 linguri de ulei de măslini. Tocăți mărunt un ardei iute și zdrobiți 2 cătei de usturoi cu coajă cu tot, apoi adăugați-i în crătiță. Puneti și o bucată de ghimbir de 2 cm, curătată de coajă și rasă fin. Amestecați bine.

SALATĂ Înfăsurăți nucile caju într-un servet curat și zdrobiti-le cu un făcălet sau de suprafața de lucru, apoi puneti-le în tigaia goală de pe foc. Adăugați puțin ulei de măslini, amestecați și lăsați-le să se prăjească. Amestecați din când în când până se rumenesc.

SUPĂ Adăugați o lingură de condiment chinezesc „cinci mirodenii” și 3 lingurițe de făină de porumb în crătiță cu ceapă verde. Turnați 900 ml supă de pui și adăugați 200 g păstăi mazăre dulce. Măriți focul, aduceți la fierbere, apoi

gustați și adăugați sos de soia, dacă e nevoie. Adăugați tăietei și puneti capacul.

SALATĂ Verificați nucile caju, care trebuie să fie deja rumene, astă că luați tigaia de pe foc, adăugați puțină miere, amestecați și puneti-o deoparte.

DESERT CU LYCHEE Întoarceți tocătorul. Luați o mână mică de afine și tăiați-le în două, apoi puneti-le într-un bol mare împreună cu afinele întregi. Răsturnați în bol conținutul conservei de lychee, împreună cu o parte din suc. Amestecați și duceți bolul la masă.

SALATĂ Tocăți fin o jumătate de ardei iute. Curățați mango cu dispozitivul pentru curătare rapidă, apoi tăiați-l felii și adăugați miezul în salată (), împreună cu ardeiul iute tocăt. Răsturnați deasupra nucile caju prăjite și amestecate cu miere. Asezonăți cu câteva linguri de sos de soia, ulei de măslini extravirgin, ulei de susan și zeama de la o lămăie obișnuită sau verde. Amestecați cu mâinile (aveti grijă însă, fiindcă s-ar putea ca nucile să fie încă fierbinti).

DESERT CU LYCHEE Înfăsurăți teancul de batoane de susan într-un servet curat și zdrobiți-le de suprafața de lucru până se fac pulbere. Răsturnați-le într-un bol mic și duceți-le la masă împreună cu înghețata.

SERVIRE Duceți la masă supa și salata. Scoateți somonul din cuptor, presărați-l cu coriandrul păstrat și duceți direct la masă. Cu un clește de bucătărie, repartizați tăietei și supa în boluri. Puneti deasupra câte o bucată de somon și câteva linguri din sosul delicios din crătiță.

DESERT CU LYCHEE Repartizați înghețata și fructele în 4 cupe mici. Stropiți-le cu sucul din bol, decorati cu câteva frunze de mentă proaspete și presărați deasupra batoanele de susan zdrobite.



SOMON CROCANT

OREZ APETISANT

SALATĂ DE DOVLECEI

GUACAMOLE GROZAV

SPRIT CU FRUCTE DE PĂDURE

6 PORTII



SOMON

2 ardei capia rosii sau galbeni
o legătură de ceapă verde
2 ardei iuți roșii proaspăti
1 kg fileuri de somon cu piele,
fără solzi și oase
o lămâie
seminte de fenicul

OREZ

o cană de orez basmati
 $\frac{1}{2}$ borcan de ardei rosii de 450 g
căteva fire de busuioc proaspăt
otet balsamic

SALATA

o lămâie
căteva fire de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ ardei iuți roșii proaspăti
400 g dovlecei mici

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

GUACAMOLE

4 cepe verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
un ardei iute roșu mic

un cățel de usturoi

2 lămâi verzi
2–3 bucate avocado bine coapte
o mână de roșii cherry

SUPLIMENTAR

un pachet de foi de tortilla
150 ml smântână

SPRIT

o caserolă mare de afine, mure
sau căpsuni
cuburi de gheată
căteva fire de mentă proaspătă
o sticlă de apă carbogazoasă

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Puneti o crătiță pe foc mediu. Atasati cuțitul standard la robotul de bucătărie.

SOMON Turnați căteva linguri de ulei de măslini într-o tavă mare pentru frigură. Tăiați ardeii în două și îndepărtați semintele. Tocați ardeii și ceapa verde în bucătele de 2 cm. Tocați mare ardeii iuți. Stropiți somonul pe ambele fețe cu ulei de măslini, condimentați-l și deasupra radeti fin niște coajă de lămâie. Frecați somonul cu toate aceste condimente, apoi spălați-vă pe mâini. Puneti somonul în tava pentru frigură, cu pielea în sus (tăiați-l în două dacă e nevoie), și aranjați în jur legumele tocate. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, și puneti cronometrul la 14 minute.

OREZ Puneti orezul într-o crătiță mijlocie, cu un praf de sare, și acoperiți-l cu 1,5 cm apă cloicotită. Puneti capacul, măriți focul și lăsați-l să fierbă 7 minute. Când e gata, luati-l de pe foc și lăsați-l în aburi încă 7 minute, sub capac.

SALATA Stoarceti zeama de la ~~la~~ lămâie într-un bol mare pentru servit, adăugati căteva linguri de ulei de măslini și căteva praf de sare și de piper. Tocați mărunt frunzele de mentă și $\frac{1}{2}$ de ardei iute, apoi adăugați-le în bol. Tăiați direct peste sos fășii de dovlecei cu dispozitivul de curătare rapidă, atât cât începe, iar restul puneti-l pe un tocător mare. Duceți bolul cu salată la masă, dar nu amestecați decât în ultimul moment.

OREZ Pe tocător, tăiați în bucati mai mari ardeii din borcan și frunzele de busuioc, dar și resturile de dovlecei. Amestecați. Adăugați căte un praf de sare și de piper, niște ulei de măslini extravirgin și puțin otet balsamic.

SPRIT Pasati fructele în robotul de bucătărie până devin piure. Umpleți pe jumătate un vas mare cu cuburi de gheată și adăugați frunzele de la căteva fire de mentă. Asezați deasupra vasului o sită și treceți prin ea fructele pasate,

împingându-le cu dosul unei linguri. Aruncați ce rămâne, apoi umpleți vasul cu apă carbogazoasă, amestecați și duceți spritul la masă. Spălați repede robotul de bucătărie.

SOMON Când au trecut cele 14 minute, scoateti tava din cuptor. Folosind un cuțit și degetele, îndepărtați cu grija pielea și întoarceți pestele. Adăugați un praf de sare și semintele de fenicul. Întoarceți ardeii, apoi puneti tava înapoi în cuptor și mai lăsați-o 5 minute sau până când crusta somonului devine crocantă.

GUACAMOLE Curătați ceapa verde și puneti-o în robotul de bucătărie împreună cu cea mai mare parte din coriandru, ardeiul iute (fără codită), un cățel de usturoi decojît, zeama de la o lămâie verde și niște ulei de măslini extravirgin. Porniți aparatul, iar în acest timp curătați de sămburi fructele de avocado și tăiați rosiile în sferturi. Opriti aparatul și adăugați miezul de avocado, fără pielita, și rosiile. Amestecați în continuare, dar nu chiar până la omogenizare. Puneti amestecul într-un bol și mai adăugați condimente sau zeama de lămâie verde, dacă e nevoie. Duceți guacamole la masă împreună cu căteva felii de lămâie verde.

OREZ Afărați repede orezul cu o furculită, apoi răsturnați-l peste legumele mărunte de pe tocător și amestecați usor. Duceți apoi totul la masă. Puneti o tigaie-grătar pe foc iute.

SOMON Folosind cleștii de bucătărie, întoarceți cu grija somonul crocant. Asezați cu sare și piper și mai lăsați-l în cuptor încă 5 minute.

SUPLIMENTAR Încălziti foile de tortilla, una căte una, în tigaia-grătar, timp de căteva secunde pe fiecare parte (sau asezați-le una peste alta și puneti-le pentru 10–15 secunde în cuptorul cu microonde). Răsturnați smântână într-un bol, stropiți-o cu puțin ulei de măslini extravirgin și duceți-o la masă.

SERVIRE Duceți somonul direct la masă și serviți-l alături de minunata salată.



FRIPTURĂ DE VITĂ

YORKIES MICUTE

MORCOVI MICI

CARTOFI CROCANTI

SOS SUPER-RAPID

4 PORTII





CARTOFI

500 g cartofi cu coaja rosie
o lămăie
4 fire de cimbru sau rozmarin proaspăt
o căpătână de usturoi

VITĂ

câte 8 fire proaspete de rozmarin,
salvie și cimbru

700 g file de vită

MORCOVI

500 g morcovi mici
2 fire de cimbru proaspăt
2 frunze de dafin proaspete

o lingură cu vârf de zahăr tos
o bucată de unt

BUDINCI YORKSHIRE

ceva mai puțin de o cană de făină simplă
o cană de lapte
un ou

SALATĂ DE NĂSTUREL

$\frac{1}{2}$ ceapă rosie
2 linguri oțet de vin roșu
o lingură zahăr tos auriu
o pungă de 100 g de năsturel
gata spălat

SOS

$\frac{1}{2}$ ceapă rosie
12 ciuperci mici de cultură
o lingură cu vârf făină simplă
un păharel de vin roșu
300 ml supă de pui ecologică

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE

pastă de hrean
mustar englezesc
o sticlă de vin roșu

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Încingeți cupitorul la 220°C (treapta 7) și puneti pe raftul de sus o tavă cu 12 adâncituri pentru budinci Yorkshire mici. Puneti o crățită mare și 2 tigai mari pe foc mediu. Atasati la robotul de bucătărie cutiul pentru tăiat felii subțiri.

CARTOFI Spălați cartofii, fără să-i curătați de coajă. Tăiați-în bucăți de 2 cm și puneti-i într-una dintre tigai. Acoperiți-i cu apă cloicotită, presărați sare și puneti un capac. Măriți focul și fierbeți cartofii 8 minute sau până când sunt gata (să nu fie prea moi). Turnați din nou apă în ibric și aduceți-o la fierbere.

VITĂ Alegeti și tocăti mărunt frunzele de rozmarin, salvie și cimbru. Măriți la maximum focul sub tigaia goală. Amestecați frunzele și împrăștiati-le pe tocător, cu un praf de sare și de piper. Tăiați fileul în două, pe lungime, apoi rostogoliti ambele bucăți pe tocător, astfel încât să se impregneze peste tot cu condimente. Puneti carneea în tigaia încinsă, adăugând câteva linguri de ulei de măslini. Întoarceți carneea o dată la câteva minute în timp ce vă ocupați de celelalte treburii. Nu uitați să o rumeniti peste tot.

MORCOVI Puneti morcovii în crățită și acoperiți-i cu apă cloicotită. Adăugați 2 fire de cimbru, 2 frunze de dafin, un praf de sare, un pic de ulei de măslini și o lingură cu vârf de zahăr. Puneti capacul și lăsați-i până se înmoacie.

BUDINCI Puneti făină, lăptele și oul în blender, cu un praf de sare. Amestecați-le, apoi scoateți repede tava cu adâncituri din cupor și închideți usa. Printr-o singură mișcare rapidă, turnați puțin ulei de măslini în fiecare compartiment, apoi procedați la fel cu aluatul, astfel încât adânciturile să fie pline doar pe jumătate (dacă vă rămâne aluat, puteți prepara din el clătile a două zi). Introduceti tava în cupor, pe raftul de sus, și nu deschideți ușa timp de 14 minute, până când budincile se umflă și capătă o nuantă aurie.

CARTOFI Verificați dacă s-au fierit cartofii; surgeți-i și puneti-i în aceeași tigaie. Lăsați-i pe foc mare și stropiți-i cu puțin ulei

de măslini. Adăugați câte un praf de sare și de piper, făsii de coajă de lămăie tăiate cu dispozitivul de curătare rapidă și 4 fire de cimbru sau rozmarin. Tăiați în două căpătână de usturoi, pe lățime, zdrobiți jumătățile cu mânerul unui cuțit și adăugați-le în tigaie. Amestecați totul, apoi zdrobiti cartofii (nu chiar omogen) cu o presă. Amestecați-o dată la 3 minute, până când cartofii devin crocanți și aurii.

SOS Micșorați puțin focul sub carneea de vită. Curătați jumătatea de ceapă rosie și tăiați-o felii subțiri în robotul de bucătărie. Puneti jumătatea în crățita cu făptura de vită, adăugând și puțin ulei de măslini, iar cealaltă jumătate în bolul pentru salată. Clătiți ciupercile într-o strecătoare și tăiați-le felii în robotul de bucătărie, apoi adăugați-le în crățita cu făptura. Amestecați; nu uitati să întoarceti făptura o dată la 5 minute.

SALATA În bolul cu ceapă, puneti 2 linguri de oțet de vin roșu, o lingură de zahăr tos și câte un praf de sare și de piper. Amestecați-le cu o mână. Adăugați 4 linguri de ulei de măslini extravirgin. Răsturnați deasupra năsturelui și duceți salata la masă, dar nu o amestecați decât înainte de servire.

SOS Transferați făptura de vită pe un platou. Stropiți-o cu puțin ulei de măslini, apoi acoperiți-o cu folie de aluminiu. Puneti în tigaie o lingură cu vârf de făină. Adăugați un păharel de vin roșu și măriți focul. Lăsați să scadă aproape de tot, apoi încorporați 300 ml supă de pui și fierbeți până când obțineți un sos gros și lucios.

SERVIRE Scurgeți morcovii, puneti-i la loc în crățită, amestecați-i cu untul și duceți-i la masă. Transferați cartofii pe un platou. Pe un alt platou, puneti 2 linguri cu vârf de sos de hrean și o lingură de mustar englezesc. Tăiați repede făptura în felii de 1 cm grosime, cu mișcări largi. Presărați puțină sare și piper de la înăltime, apoi asezati felile de făptură peste sosul de hrean și mustar. Adăugați la sos toate sururile rămase și serviți-l într-o cană. Amestecați și asezonati repede salata, scoateți budincile din cupor și duceți-le la masă; serviti cu un pahar de vin.







SENDVIȘ
CU FRIPTURĂ

CARTOFI NOI CROCANTI
CIUPERCI CU BRÂNZĂ
SALATĂ DE SFECLĂ

4 PORTII



CARTOFI

500 g cartofi noi mici
6 cătei de usturoi
căteva fire de rozmarin proaspăt
 $\frac{1}{2}$ lămâie

CIUPERCI

4 ciuperci portobello mari si plate
(circa 250 g în total)
2 cătei de usturoi
 $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu proaspăt
2 fire de pătrunjel cu frunza lată
 $\frac{1}{2}$ lămâie
70 g brânză Cedar maturată

SALATĂ DE SFECLĂ

250 g sfeclă gata preparată,
ambalată în vid
oțet balsamic
 $\frac{1}{2}$ lămâie
o legătură de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată
50 g brânză feta

SENDVIS CU FRIPTURĂ

2 felii de carne pentru friptură,
din pulpă de vacă de bună calitate,
a căte 300 g
2 fire de cimbru proaspăt
o pâine ciabatta

o mână mică de ardei din borcan
căteva fire de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată
sos de hrean, pentru servire
o mână mare de rucola, spălată,
pentru servire

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti o tigaie-grătar pe foc mediu și o tigaie mare pe foc iute. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați răzătoarea mare la robotul de bucătărie.

CARTOFI Dacă sunt cartofi mai mari, tăiați-i în două, apoi puneti-i pe toți în tigaie mare, cu un praf de sare. Zdrobiți cu podul palmei 6 cătei de usturoi, cu coajă cu tot, și puneti-i în tigaie. Turnați deasupra apă cât să acopere cartofii și lăsați-i să fierbă 12–15 minute sau până când sunt gata.

CIUPERCI Așezați ciupercile pe un tocător, cu tulpinile în sus. Curățați tulpinile și asezați ciupercile într-un vas mic de pământ, în care să încapă destul de fix, tot cu tulpinile în sus. Asezați peste fiecare ciuperca $\frac{1}{2}$ cătel de usturoi zdrobit, cu coajă cu tot. Tocați mărunt $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu și căteva fire de pătrunjel, apoi repartizați-le peste ciuperci. Radeți deasupra coaja de la $\frac{1}{2}$ lămâie, stropiți din belșug cu ulei de măslini și condimentați. Tăiați brânza Cedar în 4 și așezați căte o bucătă peste fiecare ciuperca.

SALATĂ DE SFECLĂ Radeți sfecla în robotul de bucătărie. Scoateți bolul din aparat, înălțați răzătoarea mare și turnați în bol căteva linguri de ulei de măslini extravirgin. Adăugăti zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie și cea mai mare parte dintr-o legătură de pătrunjel tocăt mărunt. Amestecați și răsturnați salata într-un castron pentru servire. Presărați-o cu restul de pătrunjel. Deasupra fărâmați brânza feta. Stropiți salata cu ulei de măslini extravirgin și duceți-o la masă.

CIUPERCI Coaceti-le pe grătarul din cuptor, pe raftul de sus, timp de 9–10 minute sau până când se rumenesc.

SENDVIS CU FRIPTURĂ Așezați feliiile de carne pe un tocător. Presărați-le cu sare și piper, precum și cu frunzele de cimbru, apoi stropiți-le cu ulei de măslini. Frecăți-le pe o parte pentru a se impregna cu arome, apoi întoarceți-le și

repetați procedeul și pe partea cealaltă. Bateti-le o dată sau de două ori cu pumnul ca să se aplatizeze, apoi așezați-le pe tigaia-grătar foarte încinsă și lăsați-le căte 1–2 minute pe fiecare parte sau mai mult, după preferință. Fireste, timpul de preparare depinde de grosimea feliiilor, asa că folosiți-vă instinctul și gătiți-le după cum vă plac. Spălați-vă pe mâini.

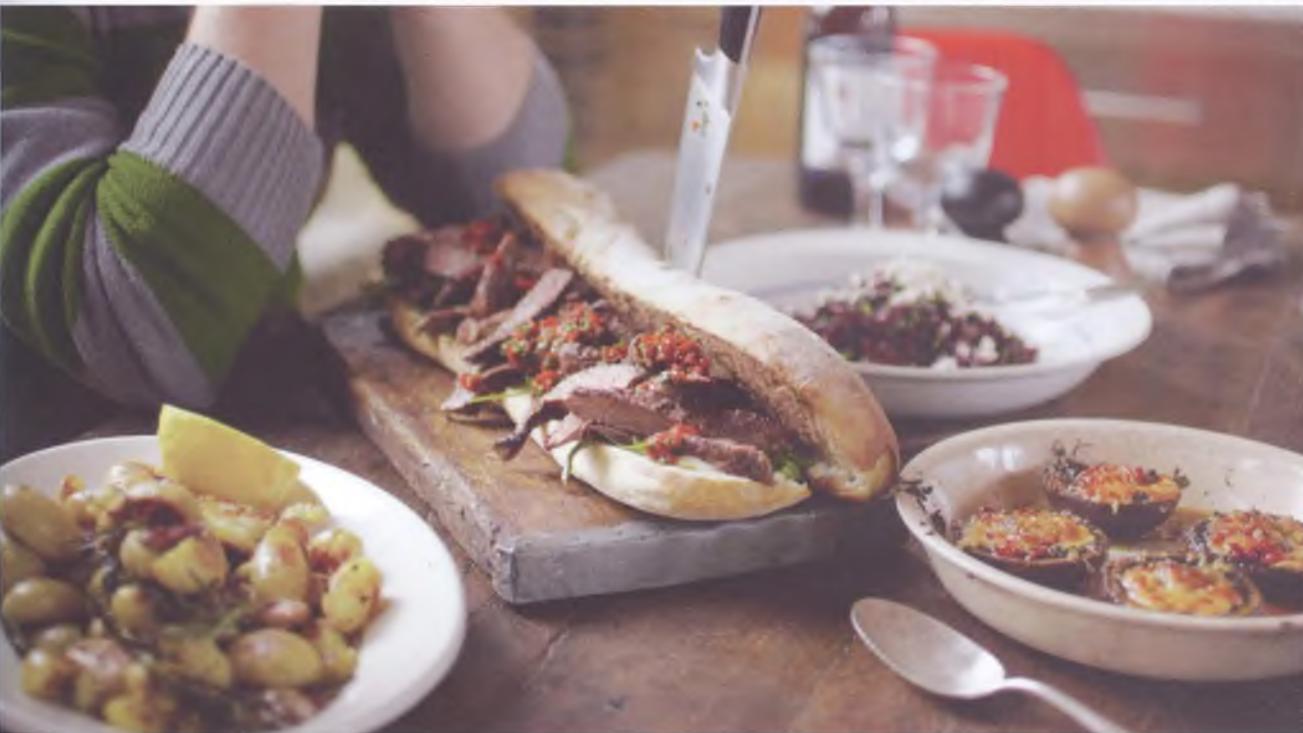
CARTOFI Verificați dacă sunt fierți și scurgeți-i într-o strecurătoare. Puneti din nou tigaia pe foc iute, adăugați 1–2 linguri de ulei de măslini și puneti la loc cartofii și usturoiul. Apăsați ușor cartofii cu o presă ca să se crapse coaja (dar nu-i faceți piure). Adăugați căteva fire de rozmarin și un praf de sare. Amestecați o dată la căteva minute, până când cartofii devin rumeți și crocanți.

SENDVIS CU FRIPTURĂ Puneti painea ciabatta în cuptor, pe raftul de jos. Măruntiți ardeii pe un tocător mare, curat. Transferați carneea pe tocător și stropiți-o cu ulei de măslini extravirgin. Tocați mărunt căteva frunze de pătrunjel, amestecați-le cu ardeii și cu zeama de la friptură. Puneti amestecul de ardei într-o parte a planșetei. Tăiați carneea felii, într-un anumit unghi.

CIUPERCI Scoateți ciupercile din cuptor și opriti focul. Duceți ciupercile direct la masă.

SENDVIS CU FRIPTURĂ Scoateți ciabatta din cuptor și tăiați-o pe lung, folosind un cuțit cu zimți. Stropiți-o cu ulei de măslini extravirgin, picurat de la înălțime. Ungeti-o cu sos de hrean, căt dorî, apoi aranjați pe o jumătate a pâinii frunzele de rucola. Așezați deasupra feliiile de friptură. Amestecați ardeii și zeama de friptură de pe planșetă și puneti-le peste carne, apoi acoperiți totul cu cealaltă jumătate de pâine și duceți sendvișul la masă.

CARTOFII Răsturnați cartofii pe un platou de servit și puneti alături $\frac{1}{2}$ lămâie, ca să stoarceți deasupra. Duceți platoul la masă.



ANTRICOT
PREGĂTIT RAPID

TĂIEȚEI DAN DAN

CEAI RECE DE HIBISCUS

4 PORTII



FRIPTURĂ

2 antricoate de vită de bună calitate
a căte 250 g
o lingură cu vârf piper Szechuan
condiment chinezesc „cinci mirodenii”
o bucată de ghimbir proaspăt de 2 cm
 $\frac{1}{2}$ ardei iute rosu
un cătel de usturoi
o lămâie verde
câteva fire de coriandru proaspăt

VERDETURI

150 g păstăi mazăre dulce
2 verze chinezesti bok choi
200 g muguri de broccoli

o lingură cu vârf sos de fasole neagră
o lămâie obisnuită sau verde

TĂIETEI CHINEZESTI DAN DAN

6 linguri ulei cu ardei iute
4 linguri sos de soia
un cătel de usturoi
200 g lăstari de fasole
 $\frac{1}{2}$ legătură de coriandru proaspăt
8 cepe verzi
400 g tăietei cu ou potrivit de uscati
(1 „cuib” de persoană)
un cub concentrat de supă
de vită ecologică
 $\frac{1}{2}$ lămâie

miere lichidă

puțină zeamă de lămâie verde

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

CEAI DE HIBISCUS

2-3 pliculete de ceai de hibiscus,
mentă sau iasomie
o clementină
o lămâie verde
2 linguri cu vârf de zahăr tos
câteva mâini de gheată
câteva fire de mentă proaspătă

PREGATIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceti-o la fierbere. Puneti o tigaie-grătar pe foc iute și o crătiță mare pe foc mic. Scoateți 4 boluri pentru servit.

FRIPTURA Puneti antricoatele pe un tocător de lemn; presărați sare și piper, de la înălțime, atât pe carne, cât și pe tocător. Sfărămați piperul Szechuan într-un mojar. Puneti căte un praf mic în fiecare bol pentru servit, iar restul presărați-l peste carne, împreună cu un praf zdravăn de condiment „cinci mirodenii”. Stropiți carnea și tocătorul cu puțin ulei de măslini, apoi frecati carnea de tocător ca să se impregneze bine cu condimente.

TĂIETEI Turnați apă cloicotită în crătiță mare. Măriți focul și acoperiți crătiță cu un capac. Turnați din nou apă în ibric și aduceti-o la fierbere. Puneti în fiecare bol pentru servit 1½-2 linguri de ulei cu ardei iute și o lingură de sos de soia. Zdrobiți un cătel de usturoi cu coaja cu tot și repartizați miezul în cele patru boluri.

CEAI Puneti pliculetele de ceai într-un vas mare; tăiați coaja clementinei și a lămăiei verzi în fâșii lungi, cu un cuțit pentru decojire rapidă. Adăugați coaja în vas, împreună cu zahărul tos. Umpleți vasul pe jumătate cu apă cloicotită și lăsați ceaiul la infuzat.

FRIPTURA Puneti carnea pe tigaia-grătar încinsă, lăsând-o căte 2 minute pe fiecare parte (dacă o vreti în sânge) sau mai mult, după preferință. Întoarceți-o cu un clește de bucătărie în timp ce vă ocupați de celelalte treburii.

TĂIETEI Pregătiți garnitura. Puneti lăstarii de fasole într-un bol pentru servit, împreună cu coriandrul, și duceți-i la masă.

VERDETURI Puneti un praf de sare în apă cloicotită și adăugați mazărea dulce. Întoarceți tocătorul pe care ați pregătit carnea și tăiați în două cele două bucăți de bok choi. Tăiați în lungime tulpinile de broccoli, apoi puneti-le în crătiță împreună cu bok choi și mazărea dulce. Acoperiți crătiță.

TĂIETEI Curătați ceapa verde și tocăti-o mărunt, apoi repartizați-o în bolurile pentru servit. (Nu uitați să verificați friptura; acum ar trebui să fie gata.)

FRIPTURA Luati o planșetă curată, stropiți-o cu ulei de măslini și așezati friptura deasupra. Luati tigaia-grătar de pe foc. Curătați ghimbirul și radeți-l fin peste carne, împreună cu ardeiul iute și usturoiul, pentru a-i da aromă. Stoarceți deasupra lămâiei verde.

VERDETURI Puneti în mijlocul platoului o lingură cu vârf de sos de fasole neagră și întindeți-l. Stoarceți deasupra lămâiei și stropiți cu niste ulei de măslini. Folosind un clește de bucătărie și o spumieră, scoateți păstăile de mazăre dulce și verdeturile, ținându-le puțin deasupra crătiței ca să se scurgă excesul de apă, apoi asezăți-le peste sosul de fasole. Stropiți-le cu puțin ulei de măslini extravirgin și duceți-le la masă, urmând să le amestecați și să le asezonați în ultima clipă.

CEAI Scoateți pliculetele de ceai din apă. Puneti în vas căteva mâini mari de gheată, apoi tăiați în două clementina și lămâie verde și stoarceți-le toată zeama în ceai. Adăugați ambele jumătăți de lămâie verde și firele de mentă.

TĂIETEI Adăugați „cuiburile” de tăietei în apă în care au fierit verdeturile, împreună cu un cub concentrat de supă. Puneti în fiecare bol pentru servit căteva picături de zeamă de lămâie și un strop de miere.

FRIPTURA Tăiați, într-un anumit unghi, carnea în felii de 1 cm grosime și treceți-le prin zeama aromată de pe planșetă. Rupeți deasupra frunzele de coriandru și duceți friptura la masă.

TĂIETEI Repartizați tăieteii în boluri cu un clește de bucătărie. Puneti deasupra puțină supă și duceți bolurile la masă. Invitați comesenii să amestece tăieteii și să-si adauge în boluri garnitura, lăstarii de fasole, căteva frunze de coriandru, verdeturi, căteva fâșii de friptură și puțină zeamă de lămâie verde.







TOCANĂ SUPER-RAPIDĂ
DE VITĂ

CARTOFI ÎN COAJĂ

SALATA ZEITEI

O MINUNATĂ FASOLE BOABE
CU BACON

4 PORTII



CARTOFI

4 cartofi mari
2 fire de rozmarin proaspăt
4 lingurițe de smântână

TOCANĂ

500 g carne tocată de vită
de bună calitate
2 fire de cimbru proaspăt
o ceapă roșie
2 morcovi
3 tulipini de telină
câteva fire de rozmarin proaspăt

4 cătei de usturoi

6 linguri sos Worcestershire
o legătură mică de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată

FASOLE

4 felii de bacon afumat, striat,
cu carne și slănină
2 roșii
o conservă de fasole boabe de 400 g
otet de vin rosu
frunzele de la 2–3 fire de busuioc
proaspăt, obisnuit sau grecesc

SALATĂ

o salată verde
o mână de năsturel, gata spălat
un avocado
o lingură cu vîrf de smântână
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum și puneti în el o tavă de copt, ca să se încalzească. Puneti o tigaie mare pe foc mediu și o altă tigaie pe foc mic. Atasați la robotul de bucătărie cutiul pentru feliat subțire.

CARTOFI Spălați cartofii, îndepărtați porțiunile noduroase, creștați-i de câteva ori cu un cuțit, apoi puneti-i într-un bol mare pentru cuptorul cu microunde și acoperiți-i cu un strat dublu de folie. Introduceți-i în cuptorul cu microunde pentru 14–16 minute sau până când sunt gata.

TOCANĂ Puneti carne tocată în tigaia cea mai mare și sfărâmați-o cu o lingură de lemn. Adăugați o linguriță de sare și una de piper, apoi picurați niste ulei de măslini. Puneti frunzele de cimbru și prăjiți carne până când se rumenește, amestecând des.

FASOLE Adăugați puțin ulei de măslini în cealaltă tigaie, pe foc mic. Tăiați baconul în felii subțiri și puneti-l în tigaie. Amestecați din când în când, iar când baconul a început să se rumenească, luați tigaia de pe foc.

TOCANĂ Curătați ceapa rosie și tăiați-o în două. Spălați și curătați telină și morcovii, apoi feliați-le cu ajutorul robotului de bucătărie și puneti-le deoparte. Când tocătura începe să se rumenească, adăugați frunzele de rozmarin. Puneti cei 4 cătei de usturoi zdrobiti în coajă și 6 linguri de sos Worcestershire. Amestecați bine, iar când carnea s-a acoperit de sos, adăugați legumele feliate și amestecați din nou. Micșorați focul la nivel mediu și mai lăsați carne peste foc, amestecând des.

CARTOFI Înfigeți cuțiul în fiecare cartof ca să verificați dacă sunt gata. Alegeti frunzele de rozmarin, tocați-le mărunt și adăugați-le în bol, cu un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măslini. Amestecați usor pentru a

impregna toți cartofii cu condimente, apoi transferați-i în tava de copt încinsă, cu ajutorul unui clește de bucătărie; puneti-i în cuptor ca să se rumenească.

FASOLE Puneti tigaia cu bacon pe foc iute. Tocați roșile în bucăți mai mari și puneti-le în tigaie. Adăugați fasolea boabe împreună cu zeama din conservă; lăsați să fierbă la foc mic până când scade zeama.

SALATĂ Alegeti frunzele de salată, spălați-le și dați-le prin centrifuga pentru uscat salata. Puneti-le într-un bol pentru servit împreună cu năsturelul. Tăiați avocado în două și îndepărtați sămburele, apoi scoateți miezul dintr-o jumătate, cu o lingură, și puneti-l în bol. Într-un blender, amestecați smântână cu cealaltă jumătate de avocado, cu zeama de la o lămâie, cu 4 linguri de ulei de măslini extravirgin și câte un praf de sare și de piper. Dacă amestecul e prea gros, adăugați cățiva stropi de apă, până când obțineți un sos cu o consistență cremoasă.

TOCANĂ Tocați mărunt pătrunjelul. Puneti cea mai mare parte din el în tigaia cu tocană, dar păstrați câteva frunze. Gustați și asezonați, apoi transferați tocană pe un platou mare pentru servit.

CARTOFI Scoateți cartofii din cuptor. Crestați-i în cruce pe fiecare, pentru a-i desface. Asezați-i peste tocană. Puneti pe fiecare căte o linguriță de smântână și presărați apoi pătrunjelul rămas. Duceți platoul la masă.

FASOLE Adăugați puțin ulei de măslini extravirgin și otet balsamic după gust, apoi condimentați. Presărați și frunzele de busuioc. Duceți tigaia la masă.

SALATĂ Amestecați frunzele de salată cu sosul. Poftă bună!







FRIPTURĂ ÎN STIL INDIAN

SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER
PÂNICI INDIENE
DESERT CU MANGO

4 PORTII



FRIPTURA

✓ borcan de 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's
½ lămâie
3 bucăți de vrăbioară a căte 300 g, de bună calitate
câteva fire de coriandru proaspăt

SOS DE IAURT

250 g iaurt natural
câteva fire de mentă proaspătă
½ lămâie

PÂINI INDIENE (NAAN)

2 pâini indiene

SALATĂ DE SPANAC ȘI PANEER

200 g frunze tinere de spanac, gata spălate
o legătură mică de coriandru proaspăt
o caserolă de lăstari de lucernă
o caserolă de creson
un morcov mare
200 g brânză indiană paneer
3 linguri seminte de susan
o lămâie

SOS CURRY

¼ din 283 g de pastă jalfrezi de la Patak's
½ conservă de lapte de nucă de cocos de 400 ml

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESSERT CU MANGO

2 bucăți mango bine coapte
o lingurită cu vîrf zahăr pudră
câteva fire de mentă proaspătă
o lămâie verde

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti o tigaie-grătar pe foc iute. Încingeți cupitorul la 180°C (treapta 4).

FRIPTURA Puneti ¼ din borcanul cu pastă jalfrezi într-un bol larg și scund; încorporați zeama de la ½ lămâie, câteva linguri de ulei de măslini și căte un praf de sare și de piper. Asezati deasupra feliile de vrăbioară, frecăti-le cu marinata, apoi puneti-le deoparte și spălați-vă pe mâini.

SOS DE IAURT Puneti iaurtul într-un vas. Tăiați frunzele de mentă în fașii subțiri și încorporați-le în iaurt împreună cu un strop de ulei de măslini extravirgin, zeama de la ½ lămâie și un praf de sare. Duceți sosul la masă și amestecați-l chiar înainte de servire.

SALATĂ Răsturnați spanacul pe un platou. Rupeti deasupra majoritatea frunzelor de coriandru și împrăștiați-le, acoperiti-le cu lăstarii de lucernă și puneti deasupra cresoului tocata. Adăugați morcovul tăiat fașii, pe lungime, cu ajutorul unui cuțit pentru decojire rapidă.

PÂINI INDIENE Mototoliti sub jetul de apă de la robinet o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, întindeti-o și stropiti-o cu ulei de măslini. Înfăsurati pâinile naan în hârtie și introduceti-le în cupitor ca să se încalzească.

FRIPTURA Cu un cleste de bucătărie, transferați bucătile de carne în tigaia-grătar bine încinsă. Dacă vreti să fie mai în sânge, lăsați-le cam 6 minute în total, întorcându-le din minut în minut. Lăsați-le 8 minute ca să fie mediu făcute și cam 10 minute ca să fie bine făcute. Tineti cont de propriile preferințe. Apoi transferați friptura pe un tocător. Puneti o tigaie mică pe foc mediu.

SOS CURRY Puneti o crăticioară pe foc mediu. Adăugați ¼ din borcanul de pastă jalfrezi, turnați ½ din conservă de lapte de nucă de cocos, amestecați bine și lăsați sosul să se îngroase.

SALATĂ Tocăti brânza paneer în bucătele căt o înghiitură și puneti-le în tigaia fierbinte, cu puțin ulei de măslini. Verificați dacă e gata friptura.

SOS CURRY Când sosul a căpătat o consistență groasă, micșorați focul sau stingeți-l. Verificați din nou friptura.

SALATĂ Întoarceți bucătelele de paneer; dedesubt trebuie să fi căpătat o nuanță plăcută, aurie. Adăugăti un praf de sare și 3 linguri de seminte de susan. Micșorați focul dacă vi se pare că brânza se rumenește prea repede.

DESSERT CU MANGO Tăiați cele două bucate de mango de o parte și de alta a sămburelui. Luați fiecare jumătate de fruct și crestați-o cu linii după un model tablă de sah, la o adâncime de circa 2 cm, fără să tăiați și coaja. Apăsați coaja spre interior, astfel încât bucătelele de mango să iasă în afară. Curătați pulpa din partea din mijloc, unde a fost sămburele, apoi fie tocați bucătelele de miez rămase, fie le mâncăți ca atare (☞).

Puneti aricii din mango pe un tocător și presărați-i cu o lingurită cu vîrf de zahăr pudră, trecut prin sită, apoi tocați mărunt câteva frunze de mentă și presărați-le deasupra. Tăiați lămâia verde felii, pentru servire. Duceți desertul la masă.

FRIPTURA Dacă n-ați făcut-o încă, scoateți feliile de friptură pe un tocător să se răcească și stropiți-le cu puțin ulei de măslini extravirgin.

SALATĂ Aranjați bucătelele de brânză pe marginea salatei și tăiați lămâia felii, ca să fie stoarse deasupra. Duceți salata la masă.

SERVIRE Tăiați carnea oblic în felii, stropiți-o cu sosul și uleiul de pe planșetă și presărați-o cu frunzele de coriandru. Turnați sosul curry cald într-un bol și duceti-l la masă împreună cu pâinile și cu friptura.



SENDVIS
CU CHIFTELUTE
SALATĂ DE VARZĂ

SALATĂ TOCATĂ

ÎNGHETATĂ DE BANANE

4 – 6 PORTII



SENDVIŞ CU CHIFTELUTE

o mână mică de busuioc proaspăt
500 g carne tocată de vită,
de bună calitate
o lingură muștar cu boabe
 $\frac{1}{2}$ lămâie
un ou
8 felii de pancetta afumată
2 pâini ciabatta
4 felii de brânză Jarlsberg

VARZĂ

$\frac{1}{2}$ varză roșie mică
o ceapă rosie
o legătură mică de mentă proaspătă
un ardei iute rosu proaspăt
2 lămâi

SALATĂ TOCATĂ

$\frac{1}{2}$ castravete
2 roșii
2 bucate avocado
o mână zdravănă de frunze
de busuioc proaspăt
o pungă de 110 g amestec italian de
de frunze de salată, gata spălate
o linguriță muștar englezesc
 $1\frac{1}{2}$ linguri oțet de vin roșu
50 g brânză feta

ASEZONARE

ulei de măslinie
ulei de măslinie extravirgin
sare de mare și piper negru

ÎNGHETATĂ

6 banane (aproximativ 900 g),
curătate de coajă, feliate și ținute
în congelator, în pungi pentru
sendvisuri, cel puțin 6 ore
250 g iaurt natural slab
o lingură miere lichidă
2–3 mâini fulgi de nucă de cocos
pentru decor
8 biscuiți dulci, crocanți

SERVIRE

bere rece

NOTA Bananele trebuie congelate din timp, cu cel puțin 6 ore înainte de a prepara înghetata. Curătați-le, tăiați-le felii și puneti-le în pungi de plastic în congelator. E o metodă foarte bună, mai ales în cazul fructelor care încep să se treacă.

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 160°C (treapta 3). Scoateți bananele din congelator. Puneti pe foc mediu o tigaie mare, care poate fi folosită și în cuptor. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri. Scoateți 4 cupe pentru desert și faceți loc pentru ele în congelator.

SENDVIŞ CU CHIFTELUTE Tocați mai mare busuiocul și puneti-l într-un bol mare împreună cu carne tocată de vită, muștarul cu boabe, câte un praf de sare și de piper și coaja rasă de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Separați albusul de gălbenuș și puneti gălbenușul în bol, cu o lingură de ulei de măslinie. Adăugați un strop de ulei de măslinie în tigaia mare, apoi frământați amestecul de carne cu mâinile curate. Împărțiți repede amestecul în 4, apoi împărțiți din nou în 4 fiecare porcie. Formați repede chiftele (merge mai ușor dacă vă umeziți mâinile). Puneti-le în tigaie pe măsură ce le modelați, apoi spălați-vă pe mâini. Präjiți chiftelele timp de 12–14 minute sau până când devin aurii.

VARZĂ Tăiați cotorul jumătății de varză, îndepărtați frunzele exterioare și împărțiți varza în 4 bucăți. Puneti-le în robotul de bucătărie și tăiați-le felii subțiri. Curătați ceapa și tăiați-o în două; adăugați-o în robot împreună cu jumătatea superioară a legăturii de mentă și cu ardeiul iute (fără codită).

SENDVIŞ CU CHIFTELUTE Puneti felii de pancetta în tigaie, în jurul chiftelutelor, și introduceți tigaia în cuptor, asezând pâinile ciabatta pe raftul de dedesubt.

VARZĂ Răsturnați legumele tocate și ardeiul iute într-un bol mare și adăugați niste ulei de măslinie extravirgin. Stoarceți deasupra lămâia și adăugați un praf de sare. Amestecați.

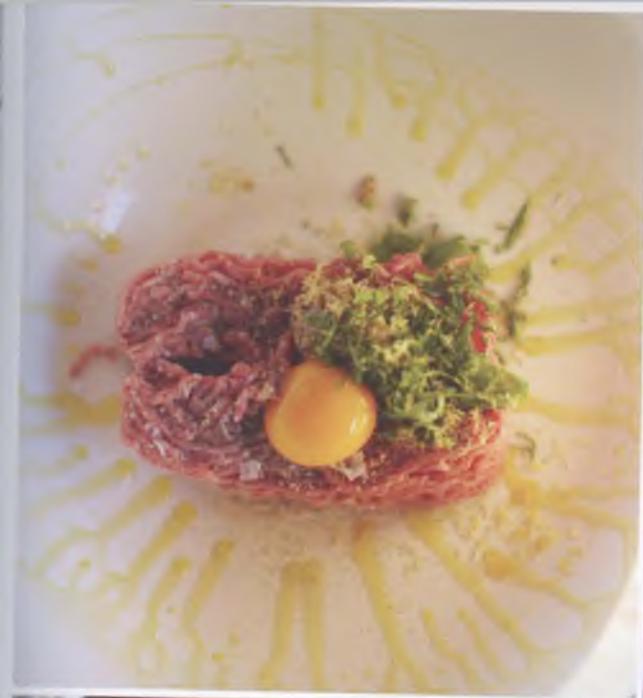
SALATĂ TOCATĂ Mie îmi place să folosesc 2 cuțite pentru această operațiune, dar puteți proceda după cum

doriti. Tocați mai mare castravetele și rosiile pe un tocător mare. Tăiați în două fructele avocado și îndepărtați sămburii. Scoateți miezul, puneti-l peste roșii și castravete, apoi tocați totul împreună. Adăugați frunzele de busuioc, continuând să tocati. Răsturnați amestecul italian de salate pe tocător peste restul ingredientelor. Faceți o adâncitură în mijlocul frunzelor și adăugați o linguriță de muștar englezesc, un praf de sare, 5 linguri de ulei de măslinie extravirgin și $1\frac{1}{2}$ linguri oțet de vin roșu. Tocați și amestecați din nou. Mai adăugați ulei de măslinie, dacă e nevoie, apoi fărâmați deasupra brânza feta.

ÎNGHETATĂ Spălați repede vasul robotului de bucătărie, cu apă rece, apoi atașați cuțitul standard și amestecați bananele congelate cu iaurtul și cu mierea, până când obțineți un amestec gros și cremos. Puneti fulgii de nucă de cocos într-un bol mare, apoi luați o linguriță de înghetată de banane și treceti-o prin nuca de cocos. Procedați la fel în continuare, astfel încât să aveți înghetată cu nucă de cocos în fiecare cupă. Când ati terminat, introduceti cupele în congelator până când va veni momentul desertului.

SENDVIŞ CU CHIFTELUTE Scoateți din cuptor tigaia cu chiftele și ciabatta. Desfaceți pe lungime pâinile fierbinți, stropiți-le cu puțin ulei de măslinie extravirgin, asezati în fiecare câte 2 felii de brânză Jarlsberg, presărați niste salată de varză, acoperiți cu chiftele și cu câteva felii de pancetta crocantă.

SERVIRE Duceți sendvisurile cu chiftele la masă, împreună cu salata tocată. Uniti jumătățile de pâine, tăiați sendvisurile în două și mâncăți-le. După ce ati terminat, scoateți înghețata de banane din congelator, puneti alături niște biscuiți crocanți și savurați-o.







FICAT CU BACON

SOS DE CEAPĂ

CARTOFI PIURE

SALATĂ DE VERDEȚURI

CREMĂ DE OUĂ

ȘI FRUCTE DE PĂDURE

4 PORTII



PIURE

500 g cartofii cu coaja roșie
o lămâie

SOS

2 cepe roșii
căteva fire de rozmarin proaspăt
o lingurită miere lichidă
2 cătei de usturoi
o lingură cu vîrf de făină
un pahar de vin rosu
3 linguri oțet balsamic
un cub concentrat de supă de vită
ecologic

FICAT

8 felii de bacon afumat, striat,
cu carne și slănină
300 g ficat de vițel
făină simplă
4 fire de rozmarin proaspăt

VERDETURI

200 g frunze de sfeclă mangold
sau alte verdețuri de sezon
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESERT CU FRUCTE DE PĂDURE

un borcan de 350 g de agrișe, piersici
sau pere în suc propriu
150 g afine, mere sau alte fructe
de pădure
3–4 linguri socată
425 g cremă de ouă de bună calitate
150 g iaurt grecesc
o lingurită pastă sau extract
de vanilie
cățiva biscuiți dulci pentru servire

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneti pe foc mediu un vas de gătit la aburi cu 3 niveluri și 2 tigai mari. Atașați la robotul de bucătărie cuțitul pentru tăiat felii subțiri.

PIURE Spălați cartofii. Nu-i decojiti, dar înlăturați porțiunile noduroase. Tăiați-i în bucăți de 3 cm. Umpleți vasul de gătit la aburi cu apă clocoțită, adăugați un praf de sare și cartofii, apoi puneti capacul.

DESERT Turnați sucul din borcanul cu agrișe într-o crătiță mare, pusă pe foc iute, și aduceți-l la punctul de fierbere.

SOS Curătați cele două cepe roșii, tăiați-le în două, apoi feliați-le în robotul de bucătărie. Puneti-le într-una dintre tigaiile încinse, cu un strop de ulei de măslini, și amestecați. Alegeti și tocați mărunt frunzele de rozmarin; adăugați-le în tigale împreună cu lingurita de miere și cu 2 cătei de usturoi decojiti și zdrobiti. Amestecați din când în când în timp ce vă ocupați de restul treburilor.

FICAT Puneți baconul în cealaltă tigaie, cu puțin ulei de măslini. Prăjiți-l pe ambele părți până când se rumenește, apoi transferați-l pe o farfurie și luati tigaia de pe foc.

DESERT Adăugați în crătiță agrișele și fructele de pădure proaspete; amestecați din când în când, până se îngroasă.

VERDETURI Spălați bine frunzele de sfeclă. Tocați tulpinile mărunt și adăugați-le în vasul de gătit cu aburi, pe nivelul de jos (deasupra cartofilor). Tocați nu prea mărunt frunzele mai mari și puneti-le la nivelul de sus al vasului. Puneti capacul. Turnați din nou apă în ibric și fierbeți-o.

SOS Adăugați lingura cu vîrf de făină în crătiță cu ceapă. Puneti și paharul de vin rosu. Lăsați-l să fierbe, apoi

adăugați 3 linguri de oțet balsamic și amestecați din nou. Adăugați concentratul de supă de vită și 300 ml de apă clocoțită. Amestecați și fierbeți la foc mic până când obțineți consistența dorită.

DESERT Fructele trebuie să fie deja delicioase, așa că stingeți focul și adăugați 3–4 linguri de socată, după gust. Puneti crema de ouă într-un bol pentru servit; turnați la mijloc fructele și siropul. Adăugați iaurtul și o lingurită de pastă sau extract de vanilie, apoi amestecați usor cu crema și fructele. Duceți desertul la masă împreună cu cățiva biscuiți.

FICAT Puneți tigaia în care s-a prăjit baconul înapoi pe foc. Asezati ficatul pe o hârtie care nu absorbe grăsimea. Condimentați cu sare și piper; îmbrăcați-l într-un strat uniform de făină. Măriți focul sub tigaie; adăugați ficatul și încă puțin ulei de măslini. Lăsați-l să se prăjească 3 minute, fără să-l întoarceti.

PIURE Verificați dacă sunt gata cartofii, apoi surgeti-i și faceti-i piure, adăugând ulei de măslini extravirgin după gust, căte un praf de sare și de piper și puțină coajă rasă de lămâie. Transferați-l cu lingura pe un platou mare pentru servit.

FICAT Întoarceti ficatul, adăugați firele de rozmarin și puneti din nou baconul în tigaie. Lăsați pe foc încă 2 minute, apoi puneti ficatul peste piure și duceti platoul la masă.

VERDETURI Puneți frunzele de sfeclă pe un platou pentru servit, străpiți-le cu ulei de măslini extravirgin și cu zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper și duceti platoul la masă.

SERVIRE Turnați sosul într-o cană și duceti-l la masă.



FOCACCIA UMPLUTĂ

PROSCIUTTO

SOS REMOULADE CU ȚELINĂ

MOZZARELLA CU SOS

GRANITA RĂCORITOARE DE LĂMÂIE

4 – 6 PORTII

G-STAR RAW
ST THE PRODUCT



FOCACCIA

o focaccia de 400 g
un borcan de ardei de 450 g
o lingurită de capere scurse
6 roșii uscate la soare, în ulei
o mână mare de măslini marinate
de bună calitate
un ardei iute roșu proaspăt
o mână mare de roșii cherry
3–4 castravectori cornișon
o legătură mică de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ lămâie
parmezan pentru ras

SOS REMOULADE SI PROSCIUTTO

600 g rădăcină de țelină
 $\frac{1}{2}$ ardei iute roșu
o pară

o legătură de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată
o lingurită de muștar frantuzesc
o lingurită de muștar cu boabe
2 linguri oțet de vin alb
2 pachete a căte 125 g de prosciutto
de bună calitate

SOS PESTO SI MOZZARELLA

2 sfere de mozzarella a căte 125 g
100 g semințe de pin
 $\frac{1}{2}$ cătel de usturoi
75 g parmezan
o legătură mare de busuioc proaspăt
optional: câteva fire de busuioc
grecesc proaspăt
 $\frac{1}{2}$ lămâie
 $\frac{1}{2}$ ardei iute uscat

ASEZONARE

ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

GRANITA

o pungă de cuburi de gheată
3–4 fire de mentă proaspătă
o lămâie
o lămâie verde
o lingurită pastă sau extract
de vanilie
3 linguri cu vîrf de zahăr tos
un grepfrut roz
iaurt natural pentru servire
o caserolă mică de zmeură
pentru servire

SERVIRE

1 sticlă de vin roze rece

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2) și atașați cutitul standard la robotul de bucătărie. Verificați dacă e loc în congelator pentru un platou.

GRANITA Umpleți pe jumătate vasul robotului de bucătărie cu cuburi de gheată. Adăugați frunzele de la 3–4 fire de mentă, coaja rasă de la cele două lămâi și o lingurită de pastă sau extract de vanilie. Amestecați până când obțineți un fel de „zăpadă”. Cu aparatul încă pornit, adăugati 3 linguri cu vîrf de zahăr tos și zeama de la cele două lămâi. Întindeti „zăpada” pe un platou de servit și puneti-o direct în congelator.

SOS REMOULADE SI PROSCIUTTO Spălați repede vasul robotului și înlocuiți cutitul standard cu răzătoarea cu găuri mari. Tăiați telina în două și curățați-o de coajă, apoi feliați-o. Curățați de semințe $\frac{1}{2}$ ardei iute, îndepărtați codita și mustățile perei și tăiați-o în două pe lungime. Radeti în robotul de bucătărie telina, jumătatea de ardei iute, para și o legătură de pătrunjel. Răsturnați amestecul într-un bol mare. Adăugați căte o lingurită de muștar frantuzesc și de muștar cu boabe, 5 linguri de ulei de măslini extravirgin, 2 linguri oțet de vin alb și căte un praf de sare și de piper. Amestecați ușor cu mâinile, gustați ca să vedeti dacă e bine condimentat și puneti deoparte.

FOCACCIA Puneti focaccia în cuptor pentru 15 minute, ca să se încălzească. Preparați umplutura: puneti pe un tocător ardeii din borcan, o lingurită de capere, 6 roșii uscate la soare, o mână de măslini diverse, ardeiul iute, mână de roșii cherry și 3–4 castravectori cornișon. Alegeti frunzele de mentă. Scoateți sămburii măslinelor. Tăiați ardeiul iute în fâșii subțiri, apoi tocăti împreună toate ingredientele pentru umplutura și răsturnați-le într-un bol. Adăugați niște ulei de măslini extravirgin și zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie; amestecați și frâmântați totul cu mâinile.

Scoateți focaccia din cuptor. Tăiați-o cu atenție în două, cu un cuțit de pâine zimțat și bine ascuțit, apoi deschideți-o ca pe o carte. Repartizați umplutura pe jumătatea de jos, picurați deasupra zeama rămasă în bol și radeti deasupra un strat gros de parmezan. Acoperiți cu cealaltă jumătate de pâine și duceți platoul la masă.

SOS REMOULADE SI PROSCIUTTO Aranjați felii de prosciutto pe un tocător, puneti la mijloc sosul remoulade cu telină și duceți totul la masă.

SOS PESTO SI MOZZARELLA Scurgeți sferele de mozzarella și puneti-le într-un bol. Clătiți repede robotul de bucătărie, apoi înlocuiți răzătoarea cu cuțitul standard. Amestecați 100 g semințe de pin, 75 g parmezan, $\frac{1}{2}$ cătel de usturoi decojît și o legătură mare de busuioc proaspăt cu 100 ml de ulei de măslini extravirgin. Puneti 2 linguri din acest sos pesto peste mozzarella, iar restul puneti-l într-un borcan, pentru a doua zi. Stropiti apoi cu ulei de măslini extravirgin, apoi presărați cu căte un praf de sare și de piper. Amestecați pentru a acoperi brânza de condimente, presărați frunzele de pe căteva fire de busuioc grecesc și mai picurați puțin ulei de măslini extravirgin. Stoarceti deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie, radeti niște parmezan, sfărâmați jumătatea de ardei iute uscat, apoi transferați mozzarella pe un platou pentru servit și duceți-o la masă.

SERVIRE Împărtați comesenilor sendvisul cu focaccia și mozzarella asezată. Serviți cu căteva felii de prosciutto, sosul remoulade și căte un pahar de vin roze rece.

GRANITA Când sunteți gata să serviți desertul, scoateți platoul cu granita din congelator. Afărați gheata cu o furculită și stoarceti deasupra sucul grepfrutului roz. Duceți platoul la masă, împreună cu iaourtul natural și cu zmeura. E delicios!



SUPĂ SPANIOLĂ DE NĀUT ȘI CHORIZO

Am gustat prima oară din această supă la Barcelona. Poate că nu este prea aspectuoasă — de fapt, arată ca o supă „de modă veche“ — dar aromele sunt uluitoare. Cârneații chorizo picanți, afumat și sunca spaniolă sunt delicioși alături de textura cremoasă a năutului și spanacului. Încercă-o neapărat. Întotdeauna veți avea succes cu ea, dar va fi cu adevărat deosebită dacă folosiți năut, chorizo și sunca de cea mai bună calitate. Veți avea ceva ingrediente de tocata la această supă, dar dacă nu aveți prea mult timp la dispoziție puteți folosi un robot de bucătărie.

4 PORTII

ulei de măslini

150 g cârneații chorizo, tocatați mărunt

o ceapă, curățată și tocata mărunt

1 cățel de usturoi, curățat și tocata mărunt

2 tulipini de țelină, tocatați mărunt

500 g spanac proaspăt, spălat și tocata

8 roșii proaspete, curățate de semințe și
tăiate mai mare

1–1,5 litri supă de pui

o cutie (400 g) de năut fierb de bună
calitate, scurs

sare de mare și piper negru proaspăt
măcinat

50 g sunca spaniolă sau prosciutto, tocata
mărunt

ulei de măslini extravirgin

2 ouă fierte tari

Puneți două linguri de ulei de măslini într-o oală mare și adăugați cârneații chorizo. Lăsați-i să se încalzească și prăjiti căteva minute, până când ieșe grăsimea din ei, apoi adăugați ceapa, usturoiul și țelină. Micsorați flacăra și călăți ingredientele la foc mic timp de 15 minute, acoperit, având grijă să nu se rumenească ceapa. Apoi scoateți capacul — ingredientele vor avea un miros și o culoare fantastică! Amestecați și lăsați-le să prindă puțină culoare. Adăugați spanacul, roșile, năutul și supa de pui. Lăsați să fierbă, apoi micsorați flacăra și mențineți circa 40 de minute.

În acest moment puteți scoate cam o treime din amestec pentru a-l face piure în robotul de bucătărie. Turnați-l înapoi în oală, amestecați bine și condimentați după gust cu sare și piper. Luati oala de pe foc și adăugați sunca și 2-3 linguri de ulei de măslini extravirgin de calitate. Puneți supa în boluri și radeti deasupra niste ou fierb tare. Când am mâncat o astfel de supă la Barcelona, oul mi s-a părut puțin neobișnuit, dar de fapt conferă supei o consistență delicioasă.



FILE RUMENIT DE PORC
SI CÂRNAT CATHERINE WHEEL
SOS DE CIUPERCI CU CARNE
PIURE DE TELINĂ
FASOLE CU USTUROI

6 PORTII



FRIPTURĂ DE PORC

500 g mușchi de porc de bună calitate
400 g cârnatî chipolata de porc
de bună calitate
4 fire de rozmarin proaspăt
2 mere roșii mici
zahăr tos auriu

PIURE

1 kg rădăcină de telină
câteva fire de cimbru proaspăt
 $\frac{1}{2}$ lămâie

SOS

4 felii de bacon afumat striat
câteva fire de rozmarin proaspăt
200 g rinichi de porc
8 ciuperci de cultură, mijlocii,
albe sau maronii
optional: puțin vin Marsala
150 ml smântână
o lingurită mustar englezesc

FASOLE

400 g fasole verde
 $\frac{1}{2}$ lămâie
un cățel de usturoi

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE

bere blondă englezescă

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuporul la 220°C (treapta 7). Puneți pe foc iute o tigaie cât mai mare, care poate fi folosită și în cupor, iar pe foc mediu o tigaie mijlocie. Turnați apă în ibric și aduceti-o la fierbere.

FRIPTURĂ DE PORC Tăiați mușchiul de porc în două, pe lungime, fără să-l separați în partea de sus, astfel încât să se deschidă ca o carte (sau rugați mâcelarul să facă asta în locul vostru). Stropiți-l cu ulei de măslini, presărați câte un praf de sare și de piper, apoi frecăti-l peste tot cu condimentele. Spălați-vă pe mâini. Puneți-l în tigaie mare pentru aproximativ 5 minute, întorcându-l la fiecare minut, până când se rumenește pe toate părțile.

PIURE Luați un tocător curat, curățați repede telina cu un cuțit obisnuit sau cu unul pentru decojire rapidă și tăiați-o în bucăți mari (☞). Puneți-o într-un bol mare pentru cuporul cu microunde. Adăugați câte un praf de sare și de piper, frunzele de cimbru și zeama de la ~~X~~ lămâie. Puneți un strop de apă clocoțită și jumătatea de lămâie, apoi acoperiți bolul cu un strat dublu de folie. Introduceți-l în cuporul cu microunde, la putere maximă, pentru 12 minute sau până când telina se înmoia. Spălați tocătorul și cuțitul.

FRIPTURĂ DE PORC Dacă e nevoie, adăugați un strop de ulei de măslini la mușchiul de porc. Micșorați puțin focul și mai lăsați-l câteva minute, întorcându-l des.

SOS Tăiați felii de bacon în fâșii subtiri și puneti-le în tigaie goală, cu un strop de ulei de măslini. Adăugați frunzele de pe câteva fire de rozmarin. Tăiați rinichiul în două și îndepărtați eventualele țesuturi albe. Feliați mărunt rinichiul și ciupercile; adăugați-le în tigaie, împreună cu un praf de sare. Amestecați bine.

FRIPTURĂ DE PORC Încolăciți cârnatul în formă de roată (vedeți figura alăturată) și asigurați-vă că rămâne în această poziție cu ajutorul unor țepuse de lemn (☞). Cu un clește de bucătărie, transferați mușchiul de porc într-o tavă pentru friptură și puneti-l în cupor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când se rumenește pe ambele

părți. Adăugați un strop de ulei de măslini în tigaie goală și asezați la mijloc cârnatul sub formă de roată. Rumeniți pe ambele părți, apoi lăsați să se prăjească puțin în timp ce adăugați niste frunze de rozmarin în tigaie. Întoarciți cârnatul. Tăiați merele în două, adăugați-le în tigaie și miscați-le ca să absoarbă toată zeama.

SOS Tineți tigaia cu atenție și adăugați puțin vin Marsala – dacă ați decis să folosiți. Lăsați alcoolul să se evapore timp de un minut sau aprindeti-l imediat; după 30 de secunde de flambare, turnați 150 ml smântână și adăugați o lingură de mustar englezesc.

FASOLE Puneți o crăticioară pe foc iute, umpleți-o pe trei sferturi cu apă clocoțită și adăugați un praf de sare. Îndepărtați capetele păstăilor de fasole. Introduceți fasolea în apă, puneți capacul și lăsați-o să fierbă 5 minute sau până când se înmoiae suficient ca să poată fi consumată.

FRIPTURA DE PORC Presărați zahăr peste fiecare măr, apoi puneți tigaia în cupor, pe raftul din mijloc, pentru 10 minute – timp în care veți termina ce mai e de făcut.

PIURE Scoateți bolul din cuporul cu microunde și verificați dacă telina e gata; aruncați lămâia și excesul de apă. Adăugați ulei de măslini extravirgin și condimentați cu sare și piper. Faceti telina piure și duceti-o la masă.

SOS Să ne întoarcem la ciupercile cremoase. Adăugați puțină apă de la fasole, dacă e nevoie, pentru subțiere, apoi adăugați condimente dacă e cazul și duceti sosul la masă.

FASOLE Scurgeți-o într-o strecurătoare și răsturnați-o pe un platou. Stoarceți deasupra zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie și adăugați un cățel de usturoi zdrobotit cu coajă cu tot. Stropiți cu ulei de măslini extravirgin, adăugați câte un praf de sare și de piper, amestecați și duceți platoul la masă.

SERVIRE Asezați cârnatul și mușchiul de porc pe un tocător; duceti-le la masă împreună cu fasolea. Lăsați mușchiul un minut sau două, cât timp se servește lumea, apoi tăiați-l felii și puneti alături niste bere bună.



COTLETE DE PORC
SI ȘORICI CROCANT

CARTOFI ZDROBITI

VARZĂ CU MENTĂ

CREMĂ DE OUĂ CU PIERȘICI

4 PORTII



FRIPTURĂ DE PORC

4 cotlete de porc cu sorici a căte 180 g
8 cătei de usturoi
o lingurită seminte de fenicul
o legătură mică de salvie proaspătă
miere lichidă pentru picurat deasupra

CARTOFI

700 g cartofii
 $\frac{1}{2}$ lămâie
o lingurită cu vîrf mustar cu boabe
o legătură mică de păstrunjel proaspăt
cu frunza lată

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele si ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Puneti o tigaie mare pe foc iute.

FRIPTURĂ DE PORC Puneti cotletele de porc pe un tocator din plastic; scoateti-le soriciul și o parte din grăsime. Tăiați apoi soriciul în fâșii de 1 cm și puneti-l în tigaie, cu grăsimea în jos, ca să devină crocant.

CARTOFI Spălați cartofii și îndepărtați portiunile noduroase. Tăiați-i în două pe cei mai mari, crestați-i pe cei întregi și puneti-i într-un bol mare pentru servit, care să poată fi folosit în cuptorul cu microunde. Adăugați $\frac{1}{2}$ lămâie și căte un praf de sare și de piper. Acoperiți bolul cu un strat dublu de folie și introduceți-l în cuptorul cu microunde, la putere maximă, pentru 17 minute sau până când cartofii sunt gata.

FRIPTURĂ DE PORC Întoarceti soriciul cu ajutorul unui clește. Crestați grăsimea de pe cotlete, apoi condimentați-le pe ambele părți cu sare și piper din balsug. Când soriciul a devenit crocant și rumen, luați tigaia de pe foc.

VARZĂ Tăiați varza în două, îndepărtați cotorul și frunzele exterioare. Tăiați varza în 8 bucăți și puneti-le deoparte, într-o crătiță mare.

FRIPTURĂ DE PORC Zdrobiți în podul palmei 8 cătei de usturoi, fără a-i decoji, și adăugați-i în tigaie, pe care trebuie să o puneti înapoi pe foc. Împingeți soriciul și usturoiul spre marginile tigăii, apoi asezați toate cele patru cotlete în poziție verticală, cu grăsimea în jos (ca în imaginea de pe pagina alăturată). Cu un clește de bucătărie, transferați bucătile de sorici și usturoiul într-o tavă pentru friptură. Presărăți semințele de fenicul deasupra și puneti tava în cuptor, pe raftul de sus. Spălați-vă bine pe mâini, apoi alegeti frunzele de salvie.

VARZĂ Turnați apă cloicotită în crătiță și adăugați un praf de sare. Puneti capacul și dati focul la maximum. Fierbeti varza 6–8 minute sau până când se înmoia suficient.

VARZĂ

o varză creată mică
2 lingurițe cu vîrf de sos de mentă
de bună calitate

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

CREMĂ CU PIERSICI

2 conserve a căte 415 g, cu jumătăți de piersici în suc propriu
un baton de scortisoară
425 g cremă de ouă de bună calitate
4 biscuiți dulci
căteva fire de mentă proaspătă

FRIPTURĂ DE PORC Când cotletele s-au rumenit pe partea cu grăsimea, întindeti-le în tigaie cu ajutorul unui clește de bucătărie. Prajiti-le încă 4 minute, întorcându-le de pe o parte pe alta, până când se rumenesc. Scoateți tava cu sorici din cuptor, apoi adăugați frunzele de salvie și cotletele de porc. Amestecați, apoi aranjați frunzele de salvie și soriciul peste cotlete. Stropiți carne cu puțină miere, de la înălțime, apoi introduceți tava în cuptor pentru încă 10 minute sau până când cotletele sunt gata și au un aspect plăcut.

CREMĂ CU PIERSICI Puneți piersicile și sucul lor într-o crătiță mică. Adăugați un baton de scortisoară și tineti apoi la foc iute. Lăsați să scadă.

VARZĂ Scurgeți varza într-o strecuătoare, apoi puneti-o din nou în crătiță și adăugați 2 lingurițe cu vîrf de sos de mentă, căte un praf de sare și de piper și un strop de ulei de măslini extravirgin. Amestecați usor cu cleștele de bucătărie. Puneti capacul la loc, pentru ca varza să rămână caldă, și duceti-o la masă.

CARTOFI Scoateti cartofii din cuptorul cu microunde. Îndepărtați cu atenție folia. Verificați dacă sunt gata cartofii și aruncați jumătatea de lămâie. Adăugați o linguriță cu vîrf de mustar, căteva linguri de ulei de măslini extravirgin și căte un praf de sare și de piper. Zdrobiți cartofii cu o lingură, amestecându-i cu toate condimentele. Duceți-i la masă.

CREMĂ CU PIERSICI Puneti crema de ouă pe un platou. Asezați deasupra piersicile fierbinți și acoperiți-le cu biscuiții sfărămati. Picurăti puțin din sucul cald în care au fierbat piersicile (aruncați restul de zreamă); decorați cu bucatele de frunze de mentă.

FRIPTURĂ DE PORC Scoateti cotletele din cuptor și duceti-le direct la masă. Serviti cu minunata varză mentolată și cu cartofii zdrobiți.



CASSOULET
CU CÂRNUȚI

SALATĂ CALDĂ DE BROCCOLI

BEZELE

4 PORTII



CASSOULET

4 felii de bacon afumat, striat,
cu carne și slănină
 $1\frac{1}{2}$ cepe roșii
căteva fire de rozmarin proaspăt
 $\frac{1}{2}$ legătură mică de salvie proaspătă
3 frunze de dafin proaspăt
2 fire de praz
400 g cărneați chipolata de bună calitate
3–4 felii groase de pâine
2 căței de usturoi
un borcan de pastă de roșii de 680 g
o cutie (390 g) de fasole albă
cu bobul mare și plat
o cutie (390 g) de fasole albă
cu bobul mic

BROCCOLI

400 g broccoli
 $\frac{1}{4}$ ceapă rosie mică
un cățel de usturoi
2 roșii prunișoare bine coapte
o lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

DESSERT

150 g zmeură sau căpsuni
o lingură miere lichidă și încă puțină
de rezervă
4 linguri iaurt grecesc
4 bezele
4 lingurițe cremă de lămâie
de bună calitate
căteva frunzulițe de mentă proaspătă

SERVIRE

o sticlă de vin roșu

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Turnați apă în ibric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

CASSOULET Tăiați 4 felii de bacon de circa 1 cm grosime și puneti-le într-o tavă mare pentru friptură, cu căteva linguri de ulei de măslini. Puneti tava pe foc iute. Tăiați în două, decojiți și feliați $1\frac{1}{2}$ cepe roșii. Alegeti frunzele de rozmarin și majoritatea frunzelor de salvie; puneti-le în tavă împreună cu frunzele de dafin, păstrând căteva fire de salvie pentru mai târziu. Curățați firele de praz și aruncați frunzele exterioare. Tăiați prazul în două, pe lungime, spațiati eventualele impurități, apoi tocăti-l mărunt. Adăugați ceapa și prazul în tavă, împreună cu puțină apă cloicotită, amestecați și lăsați-le să se înmoiae. Asezați cărneați într-o altă tavă pentru friptură, străpîniți și frecați-i cu puțin ulei de măslini, apoi puneti-i sub grill pentru 8 minute. Amestecați legumele.

BROCCOLI Puneti o cratiță pe foc iute. Aruncați capetele tulpinilor de broccoli.

DESSERT Puneti jumătate din fructe într-un bol, cu o lingură de miere, și zdrobiți-le până când se înmoiae. Adăugați iaurtul grecesc și amestecați usor, pentru a obține un aspect marmorat, apoi puneti bolul în frigider. Asezați bezelele pe o planșetă pentru servit și puneti pe fiecare o linguriță cu cremă de lămâie. Lăsați-le așa, iar înainte de a le duce la masă puneti pe fiecare căte un strop din amestecul de fructe și iaurt. Presărați căteva fructe în plus, un pic de miere și căteva frunzulițe de mentă.

CASSOULET Rupeți felile de pâine în bucăți mari și puneti-le în robot împreună cu un praf de sare și de piper, $\frac{1}{2}$ din firele de salvie păstrate, 2 căței de usturoi și puțin ulei de măslini. Amestecați-le până când obțineți firimituri mari, aproximativ egale. Adăugați în tava cu legume pasta de roșii și fasolea, împreună cu zeama din conserve.

BROCCOLI Curățați $\frac{1}{4}$ ceapă roșie și radetă-i mai mare într-un bol. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit. Tăiați în două roșilele prunișoare, aruncați semințele, apoi radetă-le cu atenție, cu partea cărnoasă în jos, pe o răzătoare cu găuri mari. Aruncați cojile rămase. Adăugați ulei de măslini extravirgin, după gust, condimentați cu atenție, apoi stoarceti deasupra zeama de la o lămâie și amestecați.

CASSOULET Scoateți cărneați din cuptor. Presărați jumătate din firimiturile din robotul de bucătărie peste legume și fasole. Asezați deasupra cărneați cu partea rumenită în jos și presărați-i cu restul de firimituri. Alegeti restul frunzelor de salvie, străpîniți-le cu ulei de măslini și puneti-le deasupra. Introduceți tava în cuptor, pe raftul din mijloc, pentru 4 minute sau până când firimiturile se rumenesc și devin crocante.

BROCCOLI Introduceți broccoli în cratiță cu apă cloicotită, cu tulpinile în jos, și puneti capacul. Fierbeți căteva minute sau până când se înmoiae.

SERVIRE Scurgeți broccoli când s-a înmuiat, asezați-l pe un platou și acoperiți-l cu sos. Amestecați repede și duceți platoul la masă. Scoateți tava cu cassoulet din cuptor și duceți-o la masă, împreună cu o sticlă de vin roșu bun.







PICNIC ENGLEZESC

4 PORTII (enorme sau chiar 8 porții în cazul unui prânz mai ușor)



RULOURI CU CÂRNATI, PATE DE MACROU, SPARANGHEL DELICIOS SALATĂ FRAGEDĂ, PIMM'S ETON MESS



RULOURI CU CÂRNUȚI

făină simplă pentru presărăt

375 g aluat franțuzesc rulat

un ou

12 cârnuți chipolata din carne slabă,

de bună calitate (aproximativ 400 g)

o lingură seminte de fenicul

parmezan pentru ras

o lingură seminte de susan

SPARANGHEL

350 g sparanghel

½ lămâie

brânză Lancashire, pentru servit

PATE

2 lingurițe cu vîrf pastă de hrean

300 g macrou afumat

200 g cremă de brânză slabă

o legătură de pătrunjel proaspăt
cu frunza lată

2 lămâi

o legătură mică de ridichi
o pâine cu coaja tare

SALATĂ FRAGEDĂ

o pungă de 100 g de năsturel
gata spălat

4 cepe murate

o pară

½ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini

ulei de măslini extravirgin

sare de mare și piper negru

DESERT PIMM'S ETON MESS

400 g căpsuni

o lingură cu vîrf zahăr tos auriu

o portocală rosie

2 lingurite pastă sau extract
de vanilie

un strop de lichior de fructe Pimm's

250 g iaurt cu puțină grăsime
sau crème fraîche

8 bezele

câteva fire de mentă proaspătă

SERVIRE

mustar englezesc

o sticlă mare de limonadă tradițională

PREGĂTIRE Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți o tigaie-grătar pe foc iute. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

RULOURI CU CÂRNATI Presărăti o suprafață curată cu făină simplă și întindeți aluatul franțuzesc. Tăiați-l în două, pe lungime. Bateți oul într-un bol mic, apoi ungeti jumătățile de aluat cu ajutorul unei pensule. Aliniați cârnuții pe aluat, cîte 6 pe fiecare jumătate (că în imaginea alăturată). Zdrobiți într-un mojar o lingură de seminte de fenicul și presărăți-le pe cârnuți. Acoperiți cu un strat de parmezan ras fin.

Rulati aluatul peste cârnuți și, cu o furculită, uniti marginile, astfel încât să obțineți 2 rulouri lungi. Ungeti-le cu restul de ou și presărăți-le cu semintele de susan. Stropiți o tavă de copt cu ulei de măslini, apoi tăiați fiecare rulou lung în 10 mai mici. Așezați-le în tava unsă cu ulei și introduceti în cuptor, pe raftul de sus, pentru 15 minute sau până când rulourile se umflă și capătă o nuantă aurie. Spălați-vă pe mâini, apoi puneti pâinea pentru pate în cuptor ca să se încălzească.

SPARANGHEL Îndepărtați capetele lemnăoase, clătiți repede vîrfurile și puneți-le în tigaia-grătar fierbinți. Lăsați-le până când se rumenesc frumos pe toate partile, întorcându-le din când în când.

PATE Puneți 2 lingurițe cu vîrf de pastă de hrean în robotul de bucătărie, împreună cu macroul și crema de brânză, legătura de pătrunjel și un praf de piper. Adăugați coaja rasă de la o lămâie și zeama de la 1½ lămâi. Porniți aparatul și lăsați-l să meargă cîteva minute, în timp ce spălați ridichile, le tăiați în două și le aranjati pe marginea unui bol pentru servit. Când ati obținut un amestec omogen, transferați-l în bol. Puteti pune pateul în frigider ca să se întărească puțin, dar eu îl prefer ceva mai moale. Stropiți-l cu puțin ulei de măslini extravirgin, apoi duceți-l la masă împreună cu pâinea caldă și o jumătate de lămâie pe care s-o stoarceți deasupra.

SPARANGHEL Întoarceți sparanghelul.

SALATĂ Răsurnați năsturelul pe un platou. Tocați mărunt 4 cepe murate mari și împrăștiati-le peste năsturel. Tăiați para în felii subtiri, rotunde, fără să scoateți mijlocul cu sămburi, apoi tăiați rondelele sub formă de bețisoare și puneți-le peste ceapă și năsturel. Asezonați cu ulei de măslini extravirgin după gust și cu cîte un praf de sare și de piper. Duceți salata la masă, cu o jumătate de lămâie pentru stors deasupra.

SPARANGHEL Stropiți vîrfurile cu puțin ulei de măslini extravirgin și cu zeama de la ½ lămâie. Scuturați tigaia, asezonăți ușor, apoi răsurnați sparanghelul pe un platou pentru servit. Duceți-l la masă împreună cu o bucată de brânză Lancashire pentru ras deasupra.

RULOURI CU CÂRNATI Dacă rulourile s-au rumenit și sunt gata, scoateți-le din cuptor. Altminteri, mai lăsați-le până când preparați desertul.

DESSERT Tăiați căpsunile felii și puneți-le într-un bol, cu o lingură cu vîrf de zahăr. Radeti deasupra coaja de portocală și stoarceti zeama de la ¼ portocală. Adăugați 2 lingurițe de pastă sau extract de vanilie, apoi zdrobiți totul cu o furculită. Turnați un strop de Pimm's și amestecați din nou. Puneti 2 linguri de iaurt sau crème fraîche pe un platou și întindeți bine pe toată suprafața, adăugând amestecul de căpsuni. Sfărâmați deasupra bezelelor, amestecați, presărăți niste frunze de mentă și duceți desertul la masă, împreună cu restul bezelelor, pe care le veti sfărâma chiar înainte de servire.

SERVIRE Scoateți rulourile cu cârnuți din cuptor, aranjați-le pe un platou și duceți-le direct la masă, împreună cu niște mustar englezesc.







ROATĂ DE CÂRNUȚI

PIURE CU HREAN

SALATĂ DE MERE

SOS DE PRAZ ȘI SALVIE

MERE UMPLUTE

4 – 6 PORTII



ROATĂ DE CÂRNATI (CATHERINE WHEEL SAUSAGE)

2 pachete a căte 6 cârnatî însiruiti, de bună calitate (aproximativ 400 g)
3 fire de salvie proaspătă

SOS

2 fire de praz
căteva fire de salvie proaspătă
un cub concentrat de supă de pui ecologic
o lingură cu vîrf făină simplă
200 ml cidru de bună calitate

PIURE CU HREAN

800 g cartofi
o bucată mare de unt
2 lingurițe cu vîrf pastă de hrean

SALATĂ DE MERE

4 bucăți biscuiți crocanți din multicereale
50 g cremă de brânză
o lămâie
un măr mic
50 g năsturel spălat

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

MERE UMPLUTE (4 sau 6 porții)

4 mere mici (sau 6, dacă aveți 6 oameni la masă)
un ou
100 g zahăr tos auriu
100 g caise uscate
100 g migdale decojite
optional: lichior Cointreau pentru stropit, smântână sau iaurt natural pentru servire

SERVIRE

un borcan de muștar englezesc
cidru rece

PREGATIRE Puneti la îndemâna toate ingredientele și ustensile necesare. Încingeți grillul cupitorului la maximum. Puneti o crătiță mare pe foc mic. Turnați apă în îbric și aduceți-o la fierbere. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

ROATĂ DE CÂRNATI Mototoliți sub jetul de apă o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeți-o. Derulați pe ea membranele dintre cârnatî și împingeți carneea ca să obțineți 2 cârnatî lungi. Rulați-i pe amândoi sub formă unei roți mari. Fixați-i cu ajutorul unor tepuse din lemn (☞). Alegeti frunzele de salvie și strecuți-le în goulurile râmase. Stropiți cârnatîi cu ulei de măslini și frecați-i ca să-l absoarbă. Ridicați hârtia cu cârnatî și puneti-o într-o tavă mare pentru friptură. Îndepărtați hârtia care atârnă. Spălați-vă pe mâini. Introduceți tava sub grillul cupotorului, pe raftul de sus, pentru 10 minute sau până când cârnatî încep să se rumenească.

MERE UMPLUTE Curățați merele de miezul cu sămburi, apoi găuriti-le în mijloc. Puneti oul în robotul de bucătărie și adăugați 100 g zahăr tos auriu, 100 g caise uscate și 100 g migdale decojite (ușor de memorat!) Amestecați-le în robot. Umpleți merele cu acest amestec, împingând ca să ajungă până la fund. Dacă v-a rămas umplutură, întindeți-o pe fundul unui vas de pământ care poate fi folosit în cupotorul cu microunde și în care merele încap fix. Asezați merele deasupra și puneti-le la microunde pentru 10 minute, la putere maximă, neacoperite.

SOS Puneti pe foc mic o tigaie mare cu capac.

PIURE CU HREAN Măriți focul sub crătiță mare. Tăiați cartofii în bucăți de 1 cm, puneti-i în crătiță și turnați apă cloicotită cât să-i acopere (păstrați restul de apă pentru mai târziu). Presărăți sare și puneti capacul.

SOS Spălați tocătorul. Curățați cele două fire de praz, înjumătăți-le pe lungime și clătiți-le. Tăiați-le în felii de 1 cm grosime și adăugați-le în tigaia goală, cu puțin ulei de măslini și niște apă cloicotită. Puneti capacul și fixați focul la nivel mediu. Amestecați din când în când.

ROATĂ DE CÂRNATI Probabil că au trecut deja cele 10 minute. Scoateți tava din cupotor, întoarceți cârnatii și puneti tava la loc, pe raftul de sus.

SALATĂ DE MERE Rupeți biscuiții în bucătele de măriție unei îmbucături. Întindeți pe fiecare putină cremă de brânză, cu dosul unei lingurițe. Aranjați bucătelele pe marginea unui platou. Radeți deasupra fin coaja de la $\frac{1}{2}$ lămâie și presărăți puțin piper negru. Tăiați baza mărului, apoi tăiați-l în rondele cât mai subtiri. Puneti rondelele una peste alta și tăiați-le belisoare. Stoarceți deasupra zeama de la jumătatea de lămâie pentru a împiedica oxidarea mărului, apoi amestecați.

SOS Tăiați mărunt salvie și amestecați-o cu prazul. Adăugați concentratul de supă de pui fără mișat și o lingură cu vîrf de făină. Amestecați și adăugați 200 ml cidru. Lăsați-l să sfărăie, apoi turnați 200 ml apă cloicotită. Micșorați focul și lăsați sosul să scadă până la consistența dorită.

SALATĂ DE MERE Puneti grămăjoare de năsturel printre bucătelele de biscuiți. Împrăștiați deasupra mărul cu sos. Puneti într-o parte cealaltă jumătate de lămâie pentru stors, stropiți salata cu ulei de măslini extravirgin și duceti-o la masă.

MERE UMPLUTE Scoateți vasul cu mere din cupotorul cu microunde. Dacă umplutura s-a revărsat, împingeți-o la loc cu o lingură. Mutati tava cu cârnatî pe raftul de jos al cupotorului și puneti merele pe raftul de sus pentru câteva minute, ca să se caramelizeze sub grill.

PIURE CU HREAN Scurgeți cartofii într-o strecuătoare, puneti-i la loc în crătiță și zdrobiti-i, împreună cu o bucată mare de unt și căte un praf de sare și de piper. Încorporați 2 lingurițe cu vîrf de pastă de hrean și duceti piureul la masă.

MERE UMPLUTE Turnați smântână într-o cană pentru servit. Când merele sunt rumene scoateți-le din cupotor. Dacă vreți un efect spectaculos, stropiți-le cu puțin Cointreau și aprindeți alcoolul cu un chibrit. După ce flacăra s-a stins, turnați smântână peste mere.

SERVIRE Puneti cârnatii pe un tocător și duceti-i la masă împreună cu sosul. Puneti alături un vas cu mustar englezesc și împărțiți mâncarea. Turnați în pahare niște cidru rece.



GUSTĂRI ÎN STIL SPANIOL

6 PORTII



TORTILLA, CÂRНАТІ CHORIZO GLAZURATI, BRÂNЗĂ MANCHEGO
SI MEZELURI CU MIERE, ARDEI UMPLUTI, RULOURI DE ANSOA



TORTILLA

250 g cartofii noi mici
o ceapă roșie mică
o lingurită semințe de fenicul
2 cătei de usturoi
 $\frac{1}{2}$ legătură mică de rozmarin proaspăt
8 ouă
o mână mare de rucola gata spălată,
pentru servire

CHORIZO

250 g cârnatî chorizo semiafumatî,
de bună calitate
2 cătei de usturoi
4 linguri oțet de vin rosu
o lingură miere lichidă

ARDEI

100 g Manchego (brânză de oaie)
o pâine ciabatta
50 g migdale decojite
o legătură mică de cimbru proaspăt
oțet de vin roșu
un borcan (450 g) de ardei întregi

MANCHEGO

100 g brânză Manchego
100 g mezeluri spaniole afumate,
precum pață negra
miere lichidă pentru stropit
cafea instant sau măcinată,
de bună calitate
o mână de măslini negre
optional: căteva fire de cimbru
sau oregano proaspăt

ANSOA

100 g ansoa marinată sau asezonată,
de la raionul de produse congelate
căteva fire de păstrav proaspăt
cu frunza lată
o lămăie
150 g roșii cherry
boia afumată pentru presărat

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

SERVIRE

o sticlă de apă carbogazoasă
o portocală
o sticlă rece de vin de Xeres sec

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti pe foc iute o tigaie medie, care poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de circa 26 cm), și o tigaie mică pe foc scăzut. Încingeți grillul cuptorului la maximum. Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie.

TORTILLA Tăiați cartofii în bucătele de 1 cm. Puneti-i în tigaie medie, cu puțin ulei de măslini, și amestecați. Tăiați ceapa roșie în două, curătați-o de coajă și tocăți-o mai mare. Când cartofii au prins culoare, adăugați ceapa în tigaie, împreună cu semințele de fenicul, și amestecați bine. Ocupați-vă de celelalte treburi, dar nu uitați să mai amestecați cartofii din când în când.

CHORIZO Tăiați cârnatii chorizo în rondele de 2 cm grosime. Puneti-le în tigaia mică, adăugând un strop de ulei de măslini, și amestecați din când în când, până când cârnatii devin rumeni și crocanți.

ARDEI Îndepărtați coaja brânzei, apoi sfărâmați-o în robot împreună cu o mână de ciabatta ruptă în bucăți, 50 g migdale decojite, frunzele de cimbru, căte un praf de sare și de piper și puțin oțet de vin rosu. Când ati obținut firmituri fine, umpleți ardeii cu acest amestec (nu e nevoie să-i îndesați prea tare), apoi puneti-i într-un vas de copt. Presărați-i cu firmiturile rămase. Adăugați firele de cimbru care v-au rămas, stropiti-i cu puțin ulei de măslini, apoi puneti-i sub grillul cuptorului, pe raftul din mijloc, pentru 8 minute. Rupeti în două restul de pâine ciabatta și duceți-o la masă.

MANCHEGO Puneti feliile de mezil pe un tocător, alături de o bucată mare de brânză Manchego. Picurați puțină miere peste brânză, apoi presărați-o cu un praf de cafea măcinată. Adăugați peste mezeluri o mână de măslini negri și căteva frunze de cimbru sau oregano, dacă doriti. Stropiți cu puțin ulei de măslini extravirgin, presărați cu puțin piper și duceți totul la masă.

CHORIZO Zdrobiți usor 2 cătei de usturoi nedecojați, cu podul palmei sau cu fundul unei crătițe, și puneti-i în tigaie.

TORTILLA Cartofii trebuie să fie deja aurii, asă că mișorați focul. Adăugați 2 cătei de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot, și majoritatea frunzelor de rozmarin. Amestecați. Asezonăți cu un praf de sare și de piper.

CHORIZO Scurgeți cu atenție aproape toată grăsimea, lăsând cam o lingură. Adăugați oțetul de vin rosu și miere; lăsați să scadă, astfel încât să obțineți un sos foarte lipicios. Supravegheați și scuturați tigaia din când în când, ca să nu se prindă de fund.

TORTILLA Gustați amestecul de cartofi ca să vedeti dacă este suficient de condimentat, apoi spargeti ouăle direct în tigaie și amestecați usor cu o lingură de lemn, astfel încât să obțineți un efect marmorat. Măriți focul la mediu. Când ouăle încep să se prindă, presărați restul frunzelor de rozmarin și puneti tigaia sub grill, pe raftul de sus, pentru 3–5 minute sau până când felul este gata, pufos și auriu.

ANSOA Puneti fileurile de ansoa într-un bol pentru servire. Tocăți mărunt căteva fire de păstrav și presărați-le deasupra. Adăugați coaja rasă fin de la ~~la~~ lămăie și cățiva stropi de ulei de măslini extravirgin. Tăiați în două roșii cherry și aşezati-le lângă ansoa, împreună cu un mânunchi de scobitori, pentru ca fiecare să-și ruleze propriile „frigării”. Adăugați un praf de boia și duceți bolul la masă.

SERVIRE Duceți la masă tortilla și ardeii umpluți. Asezați lângă tortilla o mână mare de rucola. Duceți și tigaia cu cârnatii chorizo lipiciosi. Serviți alături de o cană cu apă carbogazoasă cu gheată, umplută cu felii de portocale, și cu o sticlă rece de vin de Xeres sec.



ANTRICOT MAROCAN DE MIEL

4-6 PORTII



LIPII, CUSCUS CU VERDETURI ARDEI UMPLUTI, SUC DE RODII



MIEL

2 antricoate de miel cu căte 8 coaste, fără grăsimi
o nucsoară întreagă pentru ras
o lingurită chimion măcinat
o lingurită boia dulce plus încă puțin pentru presărat deasupra
o lingurită cimbru uscat
o lămâie

CUȘCUS

200 g cușcus
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mare de păstru
proaspăt cu frunza lată sau de mentă
o lămâie

GARNITURI

un pachet de lipii
o lingură cimbru sau oregano uscat
250 g iaurt natural
o lingurită cu vîrf de pastă harissa
200 g humus
 $\frac{1}{2}$ lămâie

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

ARDEI UMPLUȚI

60 g brânză bună pentru topit, precum Cedar sau Fontina
8 ardei roșii mici, din borcan

BĂUTURĂ

cuburi de gheată
câteva fire de mentă proaspătă
 $\frac{1}{2}$ lămâie
o rodie
o sticlă de apă carbogazoasă

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Turnați apă în ibric și aduceti-o la fierbere. Puneti o tigaie mare pe foc mediu. Puneti în cuptor o tavă pentru friptură și încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7).

MIEL Pe o foaie de hârtie care nu absoarbe grăsimea, asezată pe o planșetă, puneti bucățile de carne și tăiați-le în jumătate, astfel încât să obtineti 4 antricoate de miel. Crestați rapid în zigzag suprafața fiecărei bucăți, apoi radeti fin deasupra $\frac{1}{2}$ nucsoară și presărăți chimion, boia și cimbru. Frecati antricoatele ca să se imbibe cu aromă, apoi puneti-le în tigaia încinsă, cu un strop de ulei de măslini. Aruncați hârtia. Rumeniți carnea pe toate părțile timp de vreo 5 minute, întorcând-o din când în când, în timp ce vă ocupați de celelalte treburi.

CUȘCUS Răsturnati cușcusul într-un bol mare, adăugând un strop de ulei de măslini și apă clocoțită căt să-l acoperă. Asezati-l cu un praf de sare, acoperiți-l cu o farfurie și puneti-l deoparte pentru câteva minute.

GARNITURI Așezati lipiile pe un tocător. Stropiti-le cu ulei de măslini, presărăți-le cu sare și cu cimbru sau oregano uscat. Mototoliți și umeziți o bucată mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, apoi întindeti-o. Asezati deasupra lipiile, una peste alta, înfășurați-le în hârtie, apoi puneti-le în cuptor, pe raftul de jos, ca să se încalzească.

MIEL Verificati dacă e gata carnea. Când s-a rumenit, transferati-o în tava încinsă, cu oasele în sus, și puneti tava în cuptor, pe raftul de sus. Lăsați-o 14 minute dacă vreti ca friptura să fie mediu făcută, ceva mai puțin dacă o doriti în sânge și mai mult dacă vreti să fie bine făcută. Cam după 7 minute, întoarceti antricoatele. Clătit tigaia în care ati prăjit carnea și ștergeti-o cu un șerbet, apoi puneti-o pe foc mic.

BĂUTURĂ Umpleti pe jumătate cu gheată o carafă mare. Striviti câteva fire de mentă proaspătă și adăugați-le în carafă, împreună cu zeama de la $\frac{1}{2}$ lămâie. Puneti o

strecurătoare peste carafă, tăiați rodia în două și stoarceți ambele jumătăți, astfel încât toate bobitele să se spargă și tot sucul să se adune în carafă. Aruncați ce rămâne în strecurătoare. Completați cu apă carbogazoasă, amestecați cu o lingură de lemn și duceți băutura la masă.

ARDEI UMPLUȚI Împărțiți brânza în 8 felii și puneti căte o felie în fiecare ardei.

MIEL Întoarceti antricoatele, scuturati usor tava și adăugati un praf de sare. Puneti tava înapoi în cuptor.

CUȘCUS Curătați de seminte ardeiul iute și tocăti-l mărunt. Măruntiți fin majoritatea frunzelor de păstru sau de mentă (păstrați cam o mână de frunze). Luati farfurie de pe cușcus, adăugați păstrul și ardeiul iute tocăt, câteva linguri de ulei de măslini extravirgin și căte un praf de sare și de piper. Stoarceți deasupra zeama de la o lămâie. Amestecați și afânați cu o furculită. Gustați și mai adăugati condimente, după gust, apoi duceți cușcusul la masă.

GARNITURI Puneti iaurtul într-un bol și încorporati pasta harissa. Stropiti cu puțin ulei de măslini extravirgin și adăugați câteva din frunzele de păstru păstrate. Puneti humusul pe o farfurie, faceti o adâncitură la mijloc și picuți ulei de măslini extravirgin. Adăugați căte un praf de sare și de piper, puțină zeamă de lămâie și un praf de boia. Duceți garniturile la masă.

ARDEI UMPLUȚI Picurați ulei de măslini în tigaia folosită pentru miel, apoi adăugați ardeii. Căliți-i doar $1\frac{1}{2}$ -2 minute; stingeți focul când brânza s-a topit. Rapid și delicios!

MIEL Scoateți antricoatele din cuptor și lăsați-le pe un tocător pentru câteva minute.

SERVIRE Răsturnati ardeii pe o farfurie și presărăți-i cu frunze de păstru sau mentă. Scoateți lipiile din cuptor. Presărăți carnea de miel cu restul de păstru și asezați alături lămâia tăiată felii. Duceți totul la masă și savurați!



MIEL DE PRIMĂVARĂ

PLATOU DE LEGUME

SOS DE MENTĂ

SOS CHIANTI

FONDUE DE CIOCOLATĂ

4 - 6 PORTII



MIEL

un antricot de miel cu 8 coaste, fără grăsimi
2 bucăți muschi de miel din zona gățului (aproximativ 250 g)
3 fire de rozmarin proaspăt
2 cătei de usturoi
o linguriță muștar Dijon
oțet de vin alb
300 g rosii cherry pe vrej

SOS CHIANTI

4 felii bacon afumat
2 fire rozmarin proaspăt
o lingură cu vârf făină simplă
½ pahar de vin roșu

PREGĂTIRE Puneti la îndemână toate ingredientele și ustensilele necesare. Puneti o tigaie mare și o crătiță mare pe foc iute. Turnați apă în ibric și aduceti-o la fierbere. Încingeți cupitorul la 220°C (treapta 7).

MIEL Tăiați în două antricotul de miel, asezonați cu sare și piper, apoi puneti carnea în tigaie, cu puțin ulei de măslini.

LEGUME Spălați cartofii și îndepărtați capetele morcovilor. Adăugați totul într-o crătiță mare, împreună cu un praf de sare. Rupeti frunzele de mentă și puneti-le deoseptea pentru sos. Adăugați în crătiță mănușchiul de tulpi (nu-l desfaceti). Turnați apă clocoțită căt să acopere legumele și adăugați cubul concentrat de supă. Puneți capacul.

MIEL Picurati ulei de măslini peste mușchiul de miel și asezonați-l. Întoarceti antricoatele, apoi adăugați în tigaie cele două bucați de muschi. Rumeniti capetele cărnii și întoarceti fiecare bucată atunci când e cazul, astfel încât să se rumenească pe toate părțile.

Alegeti frunzele de pe 3 fire de rozmarin și puneti-le într-un mojar, cu un praf de sare și de piper. Curătați usturoiul, adăugați-l în mojar și zdrobiți totul bine. Întoarceti carnea de miel. Puneti în mojar și mustarul Dijon, câteva linguri ulei de măslini și puțin oțet de vin alb. Amestecați.

Verificați dacă mielul e rumenit peste tot, apoi transferați-l într-o tavă pentru friptură cu ajutorul unui cleste. Scurgeți aproape toată grăsimea din tigaie, apoi puneti-o pe foc foarte mic pentru a prepara sosul. Întindeți peste miel amestecul din mojar și asezați deasupra roșiile cu vrej. Amestecați, astfel încât totul să se impregneze bine cu condimente. Presărați sare și puneti tava în cupor, pe raftul de sus; lăsați-o 14 minute dacă vreti ca friptura să fie mediu făcută, mai puțin dacă o doriti în sânge și mai mult dacă vă place bine făcută. Întoarceti antricoatele după 7 minute.

SOS CHIANTI Tăiați baconul în felii subțiri și puneti-l în tigaie.

SOS DE MENTĂ Tocăti mărunt frunzele de mentă și adăugați-le în mojar, fără să-l mai spălați. Zdrobiți-le, adăugați oțetul de vin roșu, zahărul tos, un praf de sare și 2 linguri din apa în care au fierit legumele. Amestecați totul cu pisălogul, gustați, apoi adăugați un strop de ulei de măslini. Duceți sosul la masă împreună cu o lingură.

LEGUME

500 g cartofi noi mici
250 g morcovi mici
o legătură mentă proaspătă (tulpi)
un cub concentrat supă de pui ecologic
200 g fasole verde fidelută
200 g fasole verde lată
½ varză creață
200 g mazăre congelată
un cub de unt
½ lămâie

SOS DE MENTĂ

o legătură mentă proaspătă (frunze)
4 linguri oțet de vin roșu
o lingură zahăr tos auriu

ASEZONARE

ulei de măslini
ulei de măslini extravirgin
sare de mare și piper negru

FONDUE

100 g ciocolată neagră de bună calitate (cu 70% cacao)
o linguriță pastă sau extract de vanilie
100 ml lapte
4-6 mâini fructe (mango, căpsuni, ananas)

SOS CHIANTI Măriti focul de sub tigaia cu bacon și puneti frunzele de rozmarin. Adăugați făină, vinul roșu și câteva polonice din apa în care au fierit legumele.

LEGUME Îndepărtați capetele păstăilor, apoi tăiați fasolea lată cu un dispozitiv special sau într-un anumit unghi, în bucați de 1 cm. Tăiați varza creață în două, îndepărtați frunzele exterioare, apoi aruncați cotorul. Tăiați varza în felii subțiri. Adăugați în crătiță varza, fasolea și mazărea, amestecați și puneti capacul.

MIEL Întoarceți carnea. Dacă roșiile se rumenesc prea tare, asezați carnea astfel încât să le acopere.

SOS CHIANTI Adăugați o lingură din apa în care au fierit legumele, dacă e nevoie.

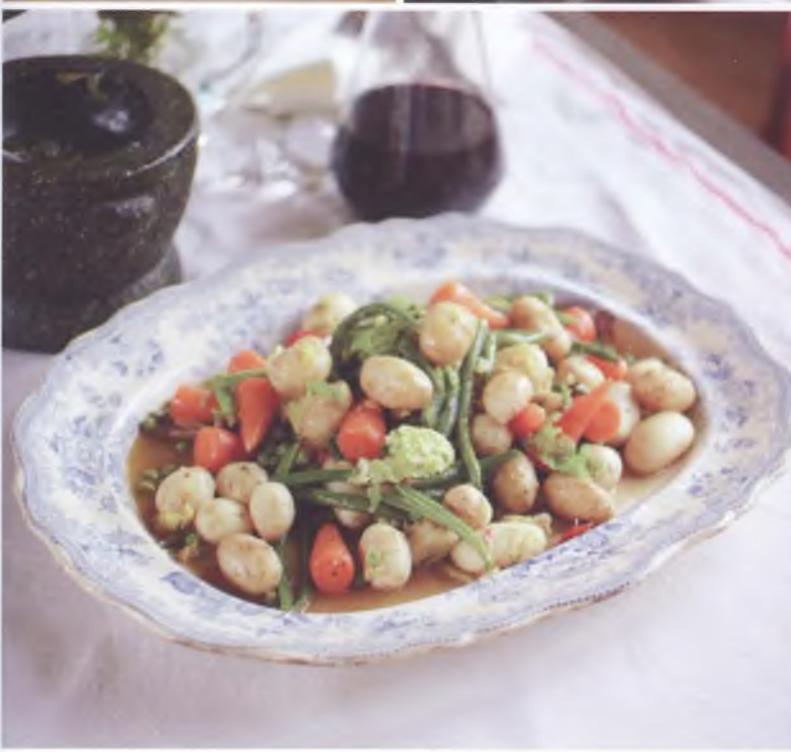
FONDUE Zdrobiți tabletă de ciocolată, în ambalaj, apoi desfaceti-o și puneti-o într-un bol mic pentru microunde, împreună cu pasta sau extractul de vanilie, un praf mic de sare și laptele. Puneti-o în cuporul cu microunde, la putere maximă, pentru 1½ minute, lăsați-o să stea câteva secunde, amestecați, apoi puneti-o din nou în cupor pentru încă 1 minut. Între timp, tocați toate fructele în bucatele și felii căt o înghititură și asezați-le pe un platou. Scoateți bolul din cupor și amestecați până când se topeste toată ciocolata, apoi asezați bolul pe platou și duceți-l la masă.

MIEL Când au trecut cele 14 minute, scoateți carnea din cupor și lăsați-o să stea un minut.

LEGUME Scurgeți legumele într-o strecuătoare, apoi puneti-le din nou în crătiță. Stropiți-le bine cu ulei de măslini extravirgin, adăugați un praf de sare și de piper și un cub de unt. Stoarceti deasupra zeama de la ½ lămâie și amestecați bine. Răsturnați legumele pe un platou mare pentru servit și duceți-le la masă.

SOS CHIANTI Gustați sosul și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi turnați-l într-o sosieră și duceți-l la masă.

SERVIRE Tăiați antricoatele de miel în bucați și căte o coastă și felii mușchiul. Asezați carnea pe un platou. Transferați majoritatea roșilor cherry pe platou, peste miel, iar restul zdrobiți-le și amestecați-le cu zeama de la friptură. Adăugați ulei de măslini extravirgin, amestecați și serviți.









MULTUMIRI

Această listă devine tot mai lungă cu fiecare an, dar, ca de obicei, fac tot ce-mi stă în putință ca să nu las pe nimeni pe dinofără. Dacă totuși uit pe cineva, îl rog frumos să mă ierte și să-mi dea de stire, ca să apară în următoarea ediție! În primul și-n primul rând, îi multumesc frumoasei și răbdătoarei mele soții, Jools, care e dispusă să ia masa cu mine chiar și atunci când ajung acasă mai târziu decât era prevăzut. Te iubesc. Le multumesc copiilor mei, Poppy, Daisy, Petal și... (încă nu l-am cunoscut!), pentru că sunt niște omuleți atât de amuzanți, interesanți și minunate. Multumiri și multă dragoste parintilor mei și, firește, lui Gennaro Contaldo.

Dragului meu prieten, „lordul” David Loftus, care e un fotograf extraordinar: te-ai întrecut pe mine însuți și de data asta. A fost tare greu să aleg dintre fotografiile tale minunate. Multă dragoste.

Mii de multumiri și multă dragoste echipei mele creative și pline de energie, care mă susțină întotdeauna. Mi-ati împărtășit entuziasmul pentru această carte și, ca de obicei, ați făcut o treabă incredibilă: minunatelor Ginny Rolfe, Anna Jones, Sarah Tildesley, Georgie Socratous și miciutei Christina „Scarabooch” McCloskey. Multă dragoste tovarășilor mei Pete Begg și Daniel Nowland și, firește, superbelor doamne Claire Postans, Bobby Sebire, Joanne Lord, Helen Martin, dar și Laurei Parr pentru că a supravegheat detaliile privind nutriția. Chiar nu știu ce m-aș face fără voi. Îi salut totodată pe Abigail „Scottish” Fawcett, Becca Hetherston și Kelly Bowers pentru că m-au ajutat la testarea retetelor.

Dragoste și multumiri fetelor harnice din echipa editorială: redactorul Katie Bosher și minunatele Rebecca „Rubs” Walker și Bethan O’Connor.

Salut și echipa de la Penguin, care a avut întotdeauna curajul să-mi susțină ideile nebunesti. Mai ales dragilor mei prieteni John Hamilton, Lindsey Evans, Tom Weldon și Louise Moore – a fost o placere să lucrez din nou cu voi. De asemenea, multumiri noului meu coleg Alistair (Al, Aladdin, Aslan, Alsace) Richardson, care m-a ajutat cu designul acestei cărți. Multumiri și celorlalți membri ai echipei de la Penguin pentru că mențin lucrurile în mișcare și se descurcă atât de bine în condiții de stres: Nick Lowndes, Juliette Butler, Janis Barbi, Laura Herring, Airelle Depreux, Clare Pollock, Chantal Noel, Kate Brotherhood, Elizabeth Smith, Jen Doyle, Jeremy Ettinghausen, Anna Rafferty, Ashley Wilks, Naomi Fidler, Thomas Chicken și tuturor colegilor lor – ați făcut o treabă extraordinară. De asemenea, multe multumiri minunatei Annie Lee, lui Helen Campbell și lui Caroline Wilding.

Există și o ediție digitală a acestei cărți, care conține multe lucruri în plus ca bonus. Multumiri din nou lui David Loftus, dar și lui Paul Gwilliams, pentru filmările minunate Multumiri și lui Matt Shaw și Gudren Claire de la Fresh One, pentru că au sortat materialul și l-au editat atât de frumos. Directoarea mea de marketing, minunata și inteligență Eloise Bedwell, a muncit mult ca să pună la punct toate informațiile digitale, să că îi multumesc din suflet.

Domnului John Jackson, CEO, directorului executiv Tar Donovan și managerului Louise Holland („Yoda”, „M” sau „Sefa personalului”, asa cum e cunoscută în America) și echipei lor – le multumesc foarte mult, pentru că ceea ce fac este extraordinar. La fel de mult îi multumesc și echipele personale, care e absolut fantastică în felul în care reușește să aibă grija de mine și să mă mențină pe drumul cel bun: Liz McMullan, Holly Adams, Beth Richardson, Paul Rutherford, Saffron Greening și Susie Blythe – vă multumesc. Restul echipei mele minunate lucrează enorm în fiecare zi, iar datorită ei munca e o placere. Mulți dintre colegi au testat retetele din această carte (pe pagina alăturată găsiți câteva poze cu ei); îi aplaud pentru că mi-au oferit un feedback atât de valoros. Sunteți grozavi!

De asemenea, multă dragoste și mii de multumiri minunate echipei TV care apare alături de mine pe pagina precedentă. M-ati ajutat să transform această carte într-un serial extraordinar și ne-am distrat de minune. Minunatei mele echipei de la Fresh One: Zoe Collins și Jo Ralling, Roy Ackerman, Martha Delap, Emily Taylor, Kirsten Rogers, Gudren Claire, Lou Dew, Esub Miah și Alex Gardiner. Să o altă echipă superbă: Luke Cardiff, Dave Miller, Olly Wiggins, Paul Gwilliams (multumesc pentru poze), Mike Sarah, Godfrey Kirby, Dary Higgins, Andy Young, Pete Bateson, Jeff Brown și Chris Stevens – sunteți cu adevărat cei mai buni. Le multumesc și fetelor mele extraordinare de la bucătărie care au contribuit pentru că filmările să meargă atât de bine. De asemenea, le multumesc lui Kate McCullough, Almir Santos și echipei de montaj, Jen Cockburn, Jackie Witts, Barbara Graham și Steve Flatt și Mike Kerr.

Și, firește, multe multumiri familiei Forster. Ultimul lucru de care avea nevoie Jools, însărcinată cu al patrulea copil, era să fotografiez retetele dintr-o carte întreagă în bucătăria noastră. Prin urmare, am avut mare noroc că mi-au permis să le invadiez casa lor frumoasă ca să gătesc zile întregi Crispin, care este de câțiva ani tâmplarul meu preferat și a fabricat masa din această carte special pentru mine. Îți multumesc, prietene, și îmbrățișări calde Gemmei și celor doi băieți, Jago și Felix. Fiecare minut a fost o placere.

INDICE

Paginile redate cu caractere **îngroșate** conțin ilustrații v indică o rețetă vegetariană

A

afine

v desert cu lychee 188, **189**

v fructe cu zahăr mentolat 112, **113**

v înghețată de fructe de pădure la minut 182, **183–185**

v affogato Pădurea Neagră 98, **99**

alune

v înghețată glasată 72, **73**

v ananas

fructe cu zahăr mentolat 112, **113**

ansoa

rulouri de ansoa **260–61**, 262, **263**

antricot marocan de miel **264–65**, 266, **267**

antricot pregătit rapid **205**, 206, **207**

ardei roșii

v salată înviorătoare 108, **109**

v ardei umpluți 262, **263**, **264–5**, 266, **267**

avocado

v guacamole grozav **191**, 192, **193**

v legume crocante și guacamole 78, **79**

v salată de lăstari **147**, 148, **149**

v salată tocată **221**, 222

v salata zeiței **211**, 212, **213**

B

bacon

ficat cu bacon 228, **229**

o minunată fasole boabe cu bacon **211**,

212, **213**

sos de ciuperci cu carne **237**, 238, **239**

banane

v înghețată de banane 222, **223**

v plăcinta cu banane și caramel a trișorului 170, **171**

v băutură acidulată din ghimbir și lămâie 182

v băutură St. Clement's **117**, 118, **119**

băuturi reci

v băutură rece de căpsuni **103**, 104, **105**

v băutură rece de zmeură și soc 166, **167**

bezele 246, **247**

v Pimm's Eton Mess 252, **253**

biban de mare cu pancetta crocantă **181**, 182, **183**

bob

lasagna cu legume de vară **48–9**, 50, **51**

v bocconcini

salată de dovleci și bocconcini **25**, 26, **27**

v boia

orez cu boia dulce **150–51**, 152, **153**

v bok choi

verdeturi **205**, 206, **207**

brânză

brânză Manchego și mezeluri cu miere

260–61, 262, **263**

v ciuperci cu brânză 202, **203**

v halloumi crocant 136, **137**

lasagna cu legume de vară **48–9**, 50, **51**

macaroane cu conopidă **34–5**, 36, **37**

mozzarella cu sos **231**, 232, **233**

- ✓ paste moi estivale **44–5**, 46, **47**
 ✓ plăcintă umplută cu feta și spanac **71**, 72, **73**
 ✓ salată de dovleci și bocconcini **25**, 26, **27**
 ✓ salată de mere **258**, **259**
 ✓ salată de mozzarella **60**, **61**
 ✓ salată de rucola **41**, 42, **43**
 ✓ salată de spanac și paneer **217**, 218, **219**
 ✓ salată tocată **221**, 222
 ✓ sfeclă cu brânzică de casă **160–61**, 162, **163**
 ✓ trifle cu limoncello **42**, **43**
 ✓ brânză feta
 ✓ brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61**,
 262, **263**
 ✓ plăcintă umplută cu feta și spanac **71**, 72, **73**
 ✓ salată tocată **221**, 222
 ✓ brânzică de casă
 sfeclă cu brânzică de casă **160–61**, 162, **163**
 ✓ broccoli
 piureul meu de mazăre **141**, 142, **143**
 salată caldă de broccoli **245**, 246, **247**
 verdețuri **205**, 206, **207**
 verdețuri în stil asiatic **182**, **183**
 ✓ broccoli purpurii
 paste orecchiette cu broccoli **25**, 26, **27**, **28**, **29**
 ✓ verdețuri asezionate **150–51**, 152, **153**
 ✓ budincă de orez a trisorului cu fructe înăbusite
 126–7, 128, **129**
 ✓ budincă lipicioasă din prune conservate **78**, **79**
 ✓ budinci *vezi* deserturi

C

cafea

- ✓ affogato Pădurea Neagră **98**, **99**
 ✓ frappé cu înghețată de vanilie **117**, 118, **119**
 ✓ înghețată glasată **72**, **73**

- carne
 ✓ brânză Manchego și mezeluri cu miere
 260–61, 262, **263**
 ✓ *vezi* și vită; miel; porc
 ✓ cartofi dauphinoise **96–7**, 98, **99**
 ✓ cartofi dulci
 ✓ cartofi asezonați **122**, **123**
 ✓ piure de cartofi dulci **181**, 182, **183**
 ✓ cartofi în coajă **211**, 212, **213**
 ✓ cartofi noi **168–9**, 170
 ✓ cartofi noi crocanți **202**, **203**
 ✓ cartofi noi la cuptor **147**, 148, **149**
 ✓ cartofi piure **228**, **229**
 ✓ cartofi zdrobiți **103**, 104, **105**, 242, **243**
 ✓ cassoulet cu cărnați **245**, 246, **247**
 ✓ catifelatele ganache de ciocolată **56**, **57**
 ✓ căpsuni
 ✓ băutura rece de căpsuni **103**, 104, **105**
 ✓ bezele **246**, **247**
 ✓ Pimm's Eton Mess **252**, **253**
 ✓ cărnăt Catherine Wheel **237**, 238, **239**, **257**,
 258, **259**
 ✓ cărneați chipolata
 cassoulet cu cărneați **245**, 246, **247**
 roată de cărneați **237**, 238, **239**
 rulouri cu cărneați **250–51**, 252, **253**
 cărneați chorizo glazurați **260–61**, 262, **263**
 ✓ ceai
 ✓ ceai de portocale și mentă **155**, 156, **157**, **159**
 ✓ ceai rece de hibiscus **205**, 206, **207**
 ✓ chiftele de pește în stil suedezi **147**, 148, **149**
 ✓ chorizo
 cărneați chorizo glazurați **260–61**, 262, **263**
 ✓ ciabatta
 ✓ crutoane **78**
 ✓ crutoane uriașe **126–7**, 128, **129**
 ✓ pâine cu usturoi **55**, 56, **57**

- salată toscană de roșii **48–9**, 50, **51**
 sendviș cu chiftelute **221**, 222, **223**
 sendviș cu friptură **201**, 202, **203**
 ciocolată
 affogato Pădurea Neagră **98**, **99**
 catifelatele ganache de ciocolată **56**, **57**
 fonduă de ciocolată **270**, **271**
 înghețată glasată **72**, **73**
 negreșe rapide **152**, **153**
 cireșe
 affogato Pădurea Neagră **98**, **99**
 cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și
 vanilie **59**, 60, **61**
 ciuperci
 ciuperci cu brânză **202**, **203**
 rizoto cremos cu ciuperci **65**, 66, **67**
 sos de ciuperci cu carne **237**, 238, **239**
 clementine
 catifelatele ganache de ciocolată **56**, **57**
 cod
 cod delicios în crustă **141**, 142, **143**
 conopidă
 curry cu rogan josh **81**, 82, **83**
 macaroane cu conopidă **34–5**, 36, **37**
 cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și
 vanilie **59**, 60, **61**
 cremă de ouă
 cremă de ouă cu piersici **242**, **243**
 cremă de ouă și fructe de pădure **227**, 228
 creveti
 creveti picanți **165**, 166, **167**
 curry roșu thailandez cu creveti **131**, 132, **133**
 pește la cuptor **168–9**, 170, **172–3**
 supă-cremă de porumb cu eglefin afumat **165**,
 166, **167**
 crustacee
 creveti picanți **165**, 166, **167**
- curry roșu thailandez cu creveti **131**, 132, **133**
 midii Bloody Mary **175**, 176, **177–9**
 pește la cuptor **168–9**, 170, **172–3**
 scoici lipicioase la tigaie **150–51**, 152, **153**
 supă cremă de porumb cu eglefin afumat **165**,
 166, **167**
 crutoane **78**
 crutoane uriașe **126–7**, 128, **129**
 curry
 curry cu rogan josh **81**, 82, **83**
 curry roșu thailandez cu creveti **131**, 132, **133**
 curry verde **87**, 88, **89**
 sos curry **217**, 218, **219**
 cușcüş **155**, 156, **157**
 cușcüş cu verdețuri **264–5**, 266, **267**
- D
- deserturi
 affogato Pădurea Neagră **98**, **99**
 bezele **246**, **247**
 budinca de orez a trisorului cu fructe
 înăbusite **126–7**, 128, **129**
 budinca lipicioasă din prune uscate
 conserve **78**, **79**
 catifelatele ganache de ciocolată **56**, **57**
 cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și
 vanilie **59**, 60, **61**
 cremă de ouă cu piersici **242**, **243**
 cremă de ouă și fructe de pădure **227**, 228
 desert cu lychee **188**, **189**
 desert cu mango **217**, 218, **219**
 fonduă de ciocolată **270**, **271**
 frappé cu înghețată de vanilie **117**, 118, **119**
 fructe cu zahăr mentolat **112**, **113**

- v fructe de pădure cu biscuiți și frisca Chantilly **91, 92, 93**
- v fructe înăbușite delicioase **36, 37, 38, 39**
- v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**
- v iaurt cu mango rapid congelat în minicornete **50, 52, 53**
- v înghețată de banane **222, 223**
- v înghețată de fructe de pădure la minut **182, 183–5**
- v înghețată glasată **72, 73**
- v mere umplute **258, 259**
- v micițele tarte cu cremă frangipane **32, 33**
- v millefeuille delicios cu rubarbă **176, 177**
- v negreșe rapide **152, 153**
- v Pimm's Eton Mess **252, 253**
- v platou cu papaya **132, 133**
- v plăcinta cu banane și caramel a trisorului **170, 171**
- v prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură **66, 67**
- v spumă groasă de ciocolată **136, 137, 138**
- v tarte cu pere **46, 47**
- v trifle cu limoncello **42, 43**
- v dovleac
- curry cu rogan josh **81, 82, 83**
- v dovlecei
- salată curcubeu **165, 166, 167**
 - salată de dovlecei **191, 192, 193**
 - salată de dovlecei și bocconcini **25, 26, 27**

E

eglefín

- chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**
- supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165, 166, 167**

F

- v fenicul
- salată crocantă **55, 56, 57**
 - salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**
- v focaccia
- focaccia umplută **231, 232, 233–4**
- v fondue
- fondue de ciocolată **270, 271**

G

- v ghimbir
- băutură acidulată din ghimbir și lămâie **18**
- v granita răcoritoare de lămâie **232, 235**
- v guacamole
- guacamole grozav **191, 192, 193**
 - legume crocante și guacamole **78, 79**
 - gustări în stil spaniol **260–61, 262, 263**

H

- v halloumi crocant **136, 137**
- v hibiscus
- ceai rece de hibiscus **205, 206, 207**

I

- v iaurt
- iaurt cu mango rapid congelat în minicornete **50, 52, 53**
 - sos de iaurt **217, 218, 219**

Î

- v înghețată
- affogato Pădurea Neagră **98, 99**
 - desert cu lychee **188, 189**





- ✓ frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**
- ✓ fructe înăbusite delicioase **36, 37, 38, 39**
- ✓ înghețată de banane **222, 223**
- ✓ înghețată de fructe de pădure la minut **182, 183–5**
- ✓ înghețată glasată **72, 73**

L

lasagna

- lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**
- paste moi estivale **44–5, 46, 47**

lămâi

- băutură St. Clement's **117, 118, 119**
- granita răcoritoare de lămâie **232, 235**
- prăjitură cu brânză, lămâie și zmeură, **66, 67**
- salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**

lăstari de lucernă / de ridichi

- salată de lăstari **147, 148, 149**

legume

- legume crocante și guacamole **78, 79**
- platou de legume **269, 270, 271**

vezi și salate

limonadă

- băutură acidulată din ghimbir și lămâie **182**

lipii **117, 118, 119, 264–5, 266, 267**

M

macaroane

- macaroane cu conopidă **34–5, 36, 37**

mango

- desert cu mango **217, 218, 219**
- iaurt cu mango rapid congelat în minicornete **50, 52–53**
- marinată jerk **107, 108, 109**

mascarpone

- cremă de mascarpone cu cireșe zdrobite și vanilie **59, 60, 61**
- trifle cu limoncello **42, 43**

mazăre

- lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**
- mazăre în stil franțuzesc **91, 92, 93**
- piureul meu de mazăre **141, 142, 143**

mazăre dulce

- verdețuri **205, 206, 207**

mentă

- ceai de portocale și mentă **155, 156, 157**
- fructe cu zahăr mentolat **112, 113**
- salsa verde **168–9, 170**
- sos de mentă **270, 271**
- varză cu mentă **242, 243**

mere

- mere umplute **258, 259**
- salată de mere **258, 259**
- micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**
- midii Bloody Mary **175, 176, 177–9**

miel

- antricot marocan de miel **264–5, 266, 267**
- miel de primăvară **269, 270, 271**

miere

- brânză Manchego și mezeluri cu miere **260–61, 262, 263**

migdale

- micuțele tarte cu cremă frangipane **32, 33**
- paste rigatoni în stil Trapani **41, 42, 43**

millefeuille delicios cu rubarbă **176, 177**

morcovii

- morcovii mici **194–5, 196, 197**
- piure de morcovii dulci **91, 92, 93**
- salată curcubeu **165, 166, 167**
- salată de morcovii **81, 82, 83**

mozzarella

mozzarella cu sos **231, 232, 233**

salată de dovleci și bocconcini **25, 26, 27**

salată de mozzarella **60, 61**

N

năsturel

salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**

salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**

salată fragedă **250–51, 252, 253**

salată de mere **258, 259**

salată de năsturel și smochine **136, 137**

salata zeitei **211, 212, 213**

năut

curry cu rogan josh **81, 82, 83**

negreșe rapide **152, 153**

O

o minunată fasole boabe cu bacon **211, 212, 213**

orez

budinca de orez a trisorului cu fructe înăbușite **126–7, 128, 129**

orez apetisant **191, 192, 193**

orez cu aromă de iasomie **131, 132, 133**

orez cu boia dulce **150–51, 152, 153**

orez cu fasole **107, 108, 109**

orez pufos **81, 82, 83**

rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**

tăietei de orez **87, 88, 89**

ouă

paste moi estivale **44–5, 46, 47**

tortilla **260–61, 262, 263**

P

pak choi (bok choi)

verdeturi asezonate **150–51, 152, 153**

pancetta

biban de mare cu pancetta crocantă **181, 182, 183**

paneer

salată cu spanac și paneer **217, 218, 219**

parmezan

paste moi estivale **44–5, 46, 47**

salată de rucola **41, 42, 43**

paste

lasagna cu legume de vară **48–9, 50, 51**

macaroane cu conopidă **34–5, 36, 37**

paste moi estivale **44–5, 46, 47**

paste orecchiette cu broccoli **25, 26, 27, 28**

paste rigatoni în stil Trapani **41, 42, 43**

pastele preferate de Jools în timpul sarcinii **31, 32, 33**

spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**

pate de macrou **250–51, 252, 253**

pătrunjel

cuşcuş cu verdeturi **264–5, 266, 267**

salsa verde **168–9, 170**

pâine cu usturoi **55, 56, 57**

pâine de secară cu unt de casă **160–61, 162, 163**

painici indiene **217, 218, 219**

pepene galben

salată de prosciutto și pepene galben **25, 26, 27**

pesto

mozzarella cu sos **231, 232, 233**

pește

biban de mare cu pancetta crocantă **181, 182, 183**

chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**

cod delicios în crustă **141**, 142, **143**
pate de macrou **250–51**, 252, **253**
peste la cuptor **168–9**, 170, **172–3**
rulouri de anșoa **260–61**, 262, **263**
sardele în tavă **135**, 136, **139**
somon afumat **160–61**, 162, **163**
somon crocant **191**, 192, **193**
somon în stil asiatic **186–7**, 188, **189**
spaghetti alla puttanesca **55**, 56, **57**
supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165**, 166, **167**
tajina delicioasă cu peste **155**, 156, **157**
vezi și crustacee
picnic englezesc **250–51**, 252, **253**
piure cu hrean **257**, 258, **259**
piure de morcovi dulci **91**, 92, **93**
piureul meu de mazăre **141**, 142, **143**
pizza
pizza trișorului **59**, 60, **61–2**
platou cu papaya **132**, **133**
plăcinte
plăcinta cu banane și caramel a trisorului **170**, **171**
plăcintă cu pui **91**, 92, **93**
plăcintă umplută cu feta și spanac **71**, 72, **73**
porc
cotlete de porc și șorici crocant **241**, 242, **243**
file rumenit de porc și cărnătă Catherine Wheel **237**, 238, **239**
sos de ciuperci cu carne **237**, 238, **239**
vezi și bacon; cărnătă; pancetta, prosciutto
porcini
rizoto cremos cu ciuperci **65**, 66, **67**
portocale
băutură St. Clement's **117**, 118, **119**
ceai de portocale și mentă **155**, 156, **157–9**

v porumb
porumb copt **108**, **109**
supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165**, 166, **167**
praz
sos de praz și salvie **257**, 258, **259**
v prăjitură cu brânză, lămăie și zmeură **66**, **67**
prosciutto
salată de prosciutto și pepene galben **25**, 26, **27**
sos remoulade cu telenă **231**, 232, **233–4**
prune
budinca de orez a trisorului cu fructe
înăbușite **126–7**, 128, **129**
budincă lipicioasă din prune conservate **78**, **79**
fructe înăbușite delicioase **36**, **37–9**
v pui
frigărui de pui **111**, 112, **113–5**
plăcintă cu pui **91**, 92, **93**
pui cipriot umplut **117**, 118, **119**
pui crocant **87**, 88, **89**
pui cu muștar **96–7**, 98, **99**
pui cu sos piri piri **121**, 122, **123**
pui în marinată jerk **107**, 108, **109**
pui la tavă **103**, 104, **105**

R

radicchio
salată crocantă de radicchio și năsturel **32**, **33**
salată de radicchio cu sos fantezist **34–5**, 36, **37**
salată de radicchio și andive la grătar **42**, **43**
salată învorătoare **108**, **109**
rigatoni
paste rigatoni în stil Trapani **41**, 42, **43**

- rinichi
- sos de ciuperci cu carne **237, 238, 239**
- rizoto
- rizoto cremos cu ciuperci **65, 66, 67**
 - roată de cărnați **257, 258, 259**
 - roșii
 - salată de roșii **59, 60, 61, 71, 72, 73**
 - salată toscană de roșii **48–9, 50, 51**
 - sparanghel și rosii la tigaie **117, 118, 119**
 - supă de roșii **77, 78, 79** - rubarbă
 - millefeuille delicios cu rubarbă **176, 177** - rucola
 - salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**
 - salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**
 - salată de năsturel și smochine **136, 137**
 - salată de rucola **59, 60, 61, 63, 122**
 - salată de verdețuri **44–5, 46, 47** - rulouri de anșoa **260–61, 262, 263**
- S**
- salată
- 3 salate delicioase **59, 60, 61**
 - salată caldă de broccoli **245, 246, 247**
 - salată caldă din legume de grădină **141, 142, 143**
 - salată crocantă **55, 56, 57**
 - salată crocantă de radicchio și năsturel **32, 33**
 - salată cu lăstari de fasole **186–7, 188, 189**
 - salată curcubeu **165, 166, 167**
 - salată de cartofi **160–61, 162, 163**
 - salată de castraveti **71, 72, 73, 131, 132, 133**
 - salată de dovleci **191, 192, 193**
 - salată de dovleci și bocconcini **25, 26, 27**
- v salată de fenicul și lămâie **156, 157, 158**
 - v salată de lăstari **147, 148, 149**
 - v salată de mere **258, 259**
 - v salată de morcovi **81, 82, 83**
 - v salată de mozzarella **60, 61**
 - v salată de năsturel și smochine **136, 137**
 - v salată de prosciutto și pepene galben **25, 26, 27**
 - v salată de radicchio cu sos fantezist **34–5, 36, 37**
 - v salată de radicchio și andive la grătar **42, 43**
 - v salată de rată **126–7, 128, 129**
 - v salată de roșii **59, 60, 61, 71, 72, 73**
 - v salată de rucola **41, 42, 43, 59, 60, 61, 63, 122**
 - v salată de sfeclă **202, 203**
 - v salată de spanac **66, 67**
 - v salată de spanac și paneer **217, 218, 219**
 - v salată de varză **117, 118, 119**
 - v salată de verdețuri **44–5, 46, 47**
 - v salată fragedă **250–51, 252, 253**
 - v salată înviorătoare **108, 109**
 - v salată picantă de tăietei **111, 112, 113–4**
 - v salată simplă de spanac **168–9, 170**
 - v salată tocată **221, 222**
 - v salată toscană de roșii **48–9, 50, 51**
 - v salata zeitei **211, 212, 213**
 - v varză kimchee **87, 88, 89**
 - salată verde
 - v salată înviorătoare **108, 109**
 - v mazăre în stil franțuzesc **91, 92, 93**
 - v salata zeitei **211, 212, 213** - salsa
 - v salsa proaspătă și energizantă **147, 148, 149**
 - v salsa verde **168–9, 170** - sardele în tavă **135, 136, 139**
 - satay
 - v fantasticul sos satay **111, 112, 113–5**

- scoici lipicioase la tigai **150–51**, 152, **153**
- sendvișuri
- focaccia umplută **231**, 232, **233–4**
 - sendviș cu chiftelute **221**, 222, **223**
 - sendviș cu friptură **201**, 202, **203**
- sfeclă
- salată curcubeu **165**, 166, **167**
 - salată de sfeclă **202**, **203**
 - sfeclă cu brânzică de casă **160–61**, 162, **163**
- smochine
- salată de năsturel și smochine **136**, **137**
- soc
- băutură rece de zmeură și soc **166**, **167**
- somon
- chiftele de peste în stil suedez **147**, 148, **149**
 - peste la cupitor **168–9**, 170, **172–3**
 - somon afumat **160–61**, 162, **163**
 - somon crocant **191**, 192, **193**
 - somon în stil asiatic **186–7**, 188, **189**
- sosuri
- curry verde **87**, 88, **89**
 - fantasticul sos satay **111**, 112, **113**, **114**, **115**
 - sos Chianti **270**, **271**
 - sos curry **217**, 218, **219**
 - sos de ceapă **228**, **229**
 - sos de ciuperci cu carne **237**, 238, **239**
 - sos de iaurt **217**, 218, **219**
 - sos de mentă **270**, **271**
 - sos de praz și salvie **257**, 258, **259**
 - sos piri piri **121**, 122, **123**
 - sos super-rapid **194–5**, 196, **197**
 - sos tartar **141**, 142, **143**
- spaghetti alla puttanesca **55**, 56, **57**
- spanac
- plăcintă umplută cu feta și spanac **71**, 72, **73**
 - salată de spanac **66**, **67**
- salată de spanac și paneer **217**, 218, **219**
- salată simplă de spanac **168–9**, 170
- spanac cremos **103**, 104, **105**
- verdețuri **96–7**, 98, **99**
- sparanghel
- lasagna cu legume de vară **48–9**, 50, **51**
 - sparanghel delicios **250–51**, 252, **253**
 - sparanghel și roșii la tigai **117**, 118, **119**
 - verdeturi asezionate **150–151**, 152, **153**
 - verdeturi în stil asiatic **181**, 182, **183**
 - spumă groasă de ciocolată **136**, **137**, **138**
 - suc de rodii **266**, **267**
 - supă cu tăieți **186–87**, 188, **189**
 - supă de roșii **77**, 78, **79**
 - supă-cremă de porumb și eglefin afumat **165**, 166, **167**
- S**
- sorici
- cotlete de porc și sorici crocant **241**, 242, **243**
 - sprit cu fructe de pădure **191**, 192
- T**
- tăieți
- salată picantă de tăieți **111**, 112, **113–5**
 - supă cu tăieți **186–7**, 188, **189**
 - tăieți dan dan **205**, 206, **207**
 - tăieți de orez **87**, 88, **89**
 - tajina delicioasă cu peste **155**, 156, **157**
- tarte
- micutele tarte cu cremă frangipane **32**, **33**
 - tarte cu pere **46**, **47**
 - tarte portugheze rapide **122**, **123–4**
 - tocana super-rapidă de vită **211**, 212, **213**

ton

chiftele de pește în stil suedez **147, 148, 149**

spaghetti alla puttanesca **55, 56, 57**

v tortilla **260–61, 262, 263**

v trifle cu limoncello **42, 43**

T

țelină

v piure de țelină **237, 238, 239**

sos remoulade cu țelină **231, 232, 233**

U

v unt de casă **160–61, 162, 163**

V

vanilie

v cremă de mascarpone cu cirese zdrobite și vanilie **59, 60, 61**

v frappé cu înghețată de vanilie **117, 118, 119**

varză

v salată de varză **117, 118, 119**

v varză cu mentă **242, 243**

v varză kimchee **87, 88, 89**

v varză roșie

v salată de varză **221, 222, 223**

v verdețuri **96–7, 98, 99–101, 205, 206, 207**

v cușcuș cu verdețuri **264–5, 266, 267**

v salată de verdețuri **44–5, 46, 47, 228, 229**

v verdețuri asezionate **150–51, 152, 153**

vită

antricot pregătit rapid **205, 206, 207**

ficat cu bacon **228, 229**

friptură de vită **194–5, 196, 197**

friptură în stil indian **217, 218, 219**

sendviș cu chiftelute **221, 222, 223**

sendviș cu friptură **201, 202, 203**

tocană super-rapidă de vită **211, 212, 213**

Y

v Yorkies mici **194–5, 196, 197**

Z

zmeură

v băutură rece de zmeură și soc **166, 167**

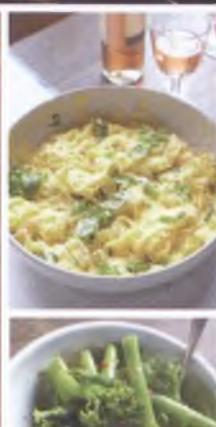
v bezele **246, 247**

v granita răcoritoare de lămăie **232, 235**

v prăjitură cu brânză, lămăie și zmeură **66, 67**

v trifle cu limoncello **42, 43**





Incepți să afli
ISBN 978-606-588-402-1
 9 78606 5884021