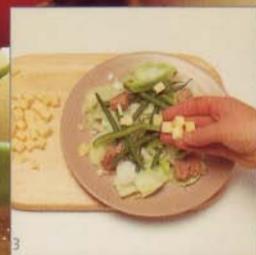


repede și simplu

rețete

mediteraneene

pas cu pas
rețete ilustrate



repede și simplu

rețete

mediteraneene



Cuprins

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



Ingrediente esențiale ale bucătăriei mediteraneene

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

Dacă sunt în saramură, clătiți-i bine înainte de a-i folosi, pentru a îndepărta excesul de sare.

Dacă sunt întregi, îndepărtați-le capetele și oasele.

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

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

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

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

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

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

LEGUMINOASE Cu valori nutritive mari, o puternică sursă de carbohidrați, dar și de proteine, leguminoasele le puteți găsi fie uscate (caz în care, în mod normal, trebuie să le puneti la înmuiat peste noapte și să le fierbeți înainte de a le folosi în mâncarea propriu-zisă), fie la conservă



(nu trebuie decât scurse și clătite înainte de a fi adăugate în mâncare). Fasole, mazăre, linte – oricare dintre ele constituie un binevenit plus de gust la aproape orice fel de mâncare. Când folosiți boabe uscate, țineți minte să nu punеti sare la fierb, deoarece aceasta face ca pielita boabelor să se întărească.

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

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

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

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



repede și simplu

Pui ca în Țara Bascilor

Ingrediente

4-6 porții

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



- 1 Stergeți bucățile de pui cu un prosop de hârtie; puneți făina într-o pungă de plastic, adăugați sare și piper după gust, precum și bucățile de pui, închideți bine punga, apoi scuturați-o bine astfel încât carne să fie acoperită peste tot cu făină.
- 2 Încălziți 2 linguri de ulei într-o tigaie mare, la foc potrivit. Puneți în tigaie bucățile de pui și prăjiți-le circa 15 minute la foc domol, întorcându-le tot timpul. Scoateți puiul din tigaie și aşezați-l pe o farfurie.
- 3 Puneți în tigaie și restul de ulei, adăugați ceapa și ardeii capia. Reduceți puțin flacăra și căliți legumele până când se înmoiae, apoi adăugați usturoiul și cârnătul și, după încă 3 minute, adăugați orezul; lăsați totul pe foc 2 minute, amestecând în permanență, până ce orezul devine translucid și capătă o nuanță aurie.
- 4 Turnați deasupra supa de pui, adăugați pasta de ardei, cimbrul, pasta de tomate, sare și piper după gust; lăsați să fierbă. Când dă în clopot, puneți din nou puiul în tigaie, acoperiți și lăsați să fierbă împreună circa 45 minute.
- 5 Când carne este bine fiartă, puneți în tigaie măslinile, jambonul și jumătate din păstrunjelul tocat. Acoperiți din nou vasul și lăsați-l pe foc încă 5 minute. Presărați restul de păstrunjel și serviți imediat.





repede și simplu

Pui Cacciatore

Ingrediente

4 porții

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

SFATUL BUCĂTARULUI

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

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

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

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

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







repede și simplu

Pește prăjit cu salată de unțișor

Ingrediente

4 porții

450 gr stavrid mărunt
ulei pentru prăjire
85 gr făină
1/2 linguriță piper de
Cayenne (optional)
sare, piper negru
măcinat

Pentru salată

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

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

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

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

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

Supă italiană de fasole

Ingrediente

4 porții

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

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

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

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

4 Potriviți gustul cu sare și piper, presărați busuiocul tocăt și serviți imediat.

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

Musaca de cartofi cu carne de miel

Ingrediente

4 porții

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

- 1 Pomiți cuptorul cu circa 15 minute înainte de a vă apuca de pregătit musacaua. Tăiați carnea de miel în cuburi mici și puneti-o deoparte. Curătați cartofii și tăiați-i în felii subțiri; ștergeți-i cu un prosop de hârtie.
- 2 Topiți 50 gr unt într-o tigaie și prăjiți felile de cartof până când capătă o culoare aurie. Cu o paletă scoateți-i din tigaie și puneti-i pe o farfurie, apoi așezați o treime din felii pe fundul unui vas termorezistent sau al unei tăvi care va merge la cuptor.
- 3 În tigaia în care ați prăjit cartofii puneti ceapa și usturoiul și, după 5 minute, adăugați carnea de miel. După încă un minut turnați deasupra pasta de tomate amestecată cu pătrunjelul și 3 linguri de apă. Sărăti și piperați după gust. Mai lăsați un minut pe foc, apoi întindeți acest amestec peste cartofii din tavă și acoperiți cu restul de felii de cartof.
- 4 Încingeți uleiul și restul de unt în tigaie și căliți felile de vânătă, 5–6 minute. Așezați felile de roșie peste cartofi, apoi vinetele călite. Bateți ouăle împreună cu iaurtul și parmezanul ras și turnați-le peste vinete. Coaceti circa jumătate de oră în cuptorul preîncălzit.

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

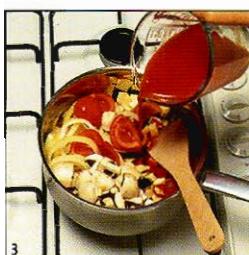
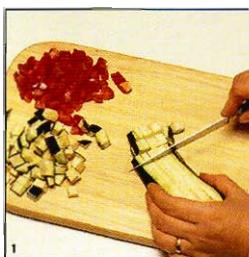
Ratatouille

Ingrediente

4 porții

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

- 1 Curătați ardeiul și tocați-l în cuburi mici, la fel și vânăta. Tăiați dovleceii în felii mai groase și ceapa în rondele fine.
- 2 Curătați roșile de piele și tăiați-le în sferturi.
- 3 Puneți toate legumele într-o cratiță, împreună cu sucul de roșii, sare și piper după gust.
- 4 Când mâncarea începe să fiarbă, acoperiți vasul și lăsați-l pe foc încă 15 minute (sau cât este necesar ca să se înmoie legumele).
- 5 Scoateți legumele din cratiță și aranjați-le pe un platou.
- 6 Puneți din nou cratița pe foc și dați sosul într-un clopot scurt, ca să se îngroașe puțin. Mai adăugați sare și piper dacă este nevoie.
- 7 Strecurați sosul și turnați-l peste legumele din platou.
Mâncarea poate fi servită atât rece, cât și căldă.







repede și simplu

Festin mediteranean

Ingrediente

4 porții

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

Pentru vinegretă

3 linguri ulei de măslini
2 linguri oțet de vin alb
4 linguri suc de lămâie
coaja rasă de la o lămâie verde
o lingurită muștar de Dijon
1–2 linguri zahăr
sare, piper negru măcinat

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

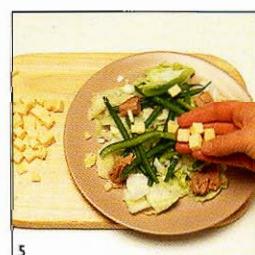
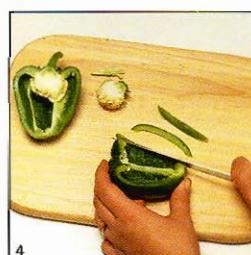
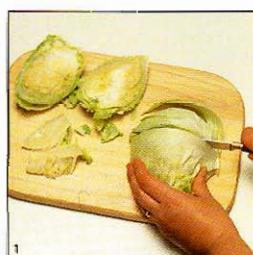
2 Fierbeți fasolea păstăi în apă cu sare timp de 8 minute și cartofii noi timp de 10 minute. Scurgeți legumele, clătiți-le cu apă rece până când se răcesc complet, apoi tăiați atât păstăile, cât și cartofii în jumătăți.

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

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

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

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







repede și simplu

Friptură mediteraneană de pește

Ingrediente

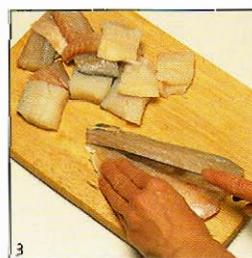
4–6 porții

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

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

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

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







repede și simplu

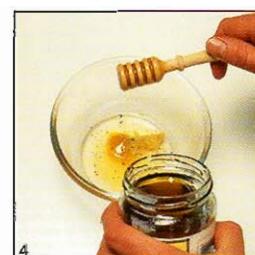
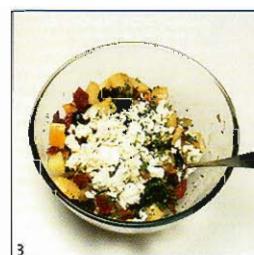
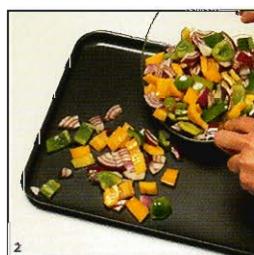
Salată mediteraneană de cartofi

Ingrediente

4 porții

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

- 1 Preîncălziți cuptorul circa 15 minute. Fierbeți cartofii (curătați în prealabil) în apă cu sare, scurgeți-i, apoi puneti-i în apă rece.
- 2 Într-un castron puneti ceapa, ardeii și două linguri de ulei de măslini. Amestecați bine și aşezați-le într-o tavă care să meargă la cuptor, unde le veți lăsa circa 25-30 minute (sau până când se înmoie). Amestecați din când în când. După ce le scoateți din cuptor, transferați totul într-un castron mare.
- 3 Tăiați cartofii în cuburi nu prea mari și amestecați-i cu legumele scoase din cuptor; adăugați roșiiile și măslinile. Sfărâmați brânza, presărați-o deasupra, apoi puneti pătrunjelul tocat.
- 4 Amestecați bine uleiul de măslini rămas, oțetul, muștarul și mierea, adăugați sare și piper după gust, apoi turnați sosul peste salată și amestecați cu grijă, astfel încât să nu se sfărâme cartofii. Decorați cu frunze de pătrunjel verde și serviți imediat.







repede și simplu

Scoici Arrabbiata

Ingrediente

4 porții

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

- 1 Curățați scoicile cu ajutorul unei periuțe moi. Aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită; restul scoicilor puneti-le într-un castron cu apă rece pe care îl veți ține la frigider până când le veți găti.
- 2 Într-o tigaie mare încălziti uleiul de măslină și căliți ceapa, usturoiul și ardeiul iute; adăugați roșiile și lăsați totul să fierbă la foc mic circa 15 minute.
- 3 Turnați vinul peste sosul de roșii; când începe din nou să fierbă în clocote, adăugați scoicile. Acoperiți cu un capac și amestecați agitând puțin tigaia. Lăsați scoicile să fierbă circa 5–7 minute (sau cât este necesar cochiliilor să se deschidă).
- 4 Adăugați măslinile și lăsați vasul pe foc încă 5 minute. Potriviți gustul cu sare și piper, presărați păstrunjelul tocăt. Scoateți și aruncați scoicile care nu s-au deschis (dacă este cazul) și serviți imediat, cu multă pâine ușor prăjită.

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

Scoici cu cremă de usturoi și șofran

Ingrediente

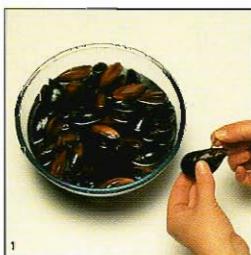
4 porții

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

- 1 Curățați scoicile sub un jet de apă rece; aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită. Restul scoicilor puneteți-le într-un castron cu apă rece pe care îl veți ține la frigider până când le veți găti.
- 2 Turnați vinul într-o tigaie mare, puneteți-l la foc iute până clocotește, apoi adăugați scoicile, acoperiți tigaia și lăsați-le să fierbă circa 8 minute (sau cât este necesar ca scoicile să se desfacă).
- 3 Scoateți scoicile ale căror cochilii nu s-au deschis, apoi, cu o spumieră, scoateți cu grijă restul scoicilor din tigaie. Puneteți-le la cald și păstrați sosul rezultat în urma fierberii.
- 4 Încălziți uleiul de măslini într-o tigaie mică și căliți ceapa și usturoiul, la foc mic, 2–3 minute. Adăugați sosul de vin în care au fierit scoicile, câteva fire de oregano mărunțit și lăsați să fierbă circa 4 minute. La sfârșit adăugați smântâna și șofranul, amestecați ușor câteva secunde, până se omogenizează sosul, apoi puneteți sare și piper după gust. Turnați sosul deasupra scoicilor și serviți imediat, cu multă pâine proaspătă.

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

Ossobuco cu orez și parmezan

Ingrediente

4 porții

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



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

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

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

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

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





repede și simplu

Paella

Ingrediente

6 porții

450 gr midii proaspete

4 linguri ulei de
măslini

6 pulpe superioare de
pui de dimensiuni
medii

o ceapă nu prea mare,
tocată mărunt
un cățel de usturoi,
zdrobit

225 gr roșii curătate
de piele și tocate
mărunt

un ardei capia, tocat
un ardei gras verde,
tocat

125 gr mazăre

o lingurită boia dulce

450 gr orez

900 ml supă limpă
de pui

175 gr crevete decojite
sare, piper negru
măcinat

2 lămâi verzi

o lingură busuioc verde
tocat

crevete nedecojite,
fierite pentru ornat

1 Curățați scoicile cu ajutorul unei periuțe moi. Aruncați-le pe cele care sunt desfăcute sau au cochilia spartă ori ciobită.

2 Încrețeți uleiul într-o tigaie mare cu fundul gros și prăjiți pulpele de pui circa 10-15 minute, până când carne face o crustă aurie, apoi scoateți-le din tigaie și țineți-le la cald.

3 Căliți ceapa și usturoiul în uleiul rămas în tigaie, adăugați roșiile, ardeii, mazărea și boiaua și lăsați totul să fierbă circa 3 minute.

4 Puneți orezul în tigaie împreună cu carne și jumătate din supă de pui. Când începe să fierbă, pe măsură ce orezul absoarbe din lichid, adăugați în continuare supă. Lăsați pe foc circa 20 minute până ce orezul este aproape fierit.

5 Puneți midiile într-o cratiță cu apă sărată cloicotită, acoperiți-le și lăsați-le să stea în aburi circa 5 minute; aruncați-le pe cele care nu s-au desfăcut, iar restul amestecați-le cu orezul și cu crevetele decojite. Adăugați sare și piper după gust și puneți totul pe foc 2-3 minute. Stoarceți una dintre lămâi peste paella.

6 Tăiați în felii subțiri lămâia rămasă, așezați feliiile peste paella, presărați busuiocul tocat, ornați cu crevetele întregi și serviți.







repede și simplu

Peperonata

Ingrediente

6 porții

2 ardei capia mari (sau doi ardei grași roșii)
2 ardei grași galbeni
450 gr cartofii
o ceapă mare
2 linguri ulei de măslini
700 gr roșii curătate de piele și tocate cubulete
2 dovleci mici
50 gr măslini negri tocate
câteva frunze de busuioc proaspăt
sare, piper negru măcinat
pâine cu coaja groasă

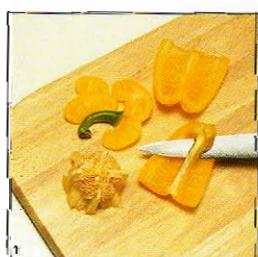
1 Tăiați ardeii în jumătate, pe lung; îndepărtați codițele, semințele și membranele.

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

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

4 Adăugați ardeii, cartofii, roșiiile, dovleceii, măslinile și 4 frunze de busuioc rupte în bucăți. Puneti sare și piper după gust.

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







repede și simplu

Supă de ardei cu roșii și ceapă

Ingrediente

4 porții

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

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



4





repede și simplu

Cod prăjit cu sos de usturoi

Ingrediente

4 porții

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

Pentru sosul de usturoi

2 cătei de usturoi
1/4 lingurișă șofran
sare, piper
un gălbenuș de ou
200 ml ulei de măslini
2 linguri zeamă de lămâie

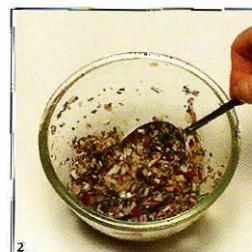
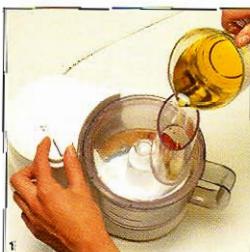
Pentru marinată

2 linguri ulei de măslini
4 cătei de usturoi, tocăți mărunt
o ceapă tocată fin
o lingură rozmarin proaspăt, tocat
2 linguri cimbru proaspăt, tocat

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

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

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







repede și simplu

Salată de vinete cu chimen și lipie

Ingrediente

4 porții

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

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

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

3 Adăugați pătrunjelul tocăt, sare și piper după gust.

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

SFATUL BUCĂTARULUI

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







repede și simplu

Vinete coapte siciliene

Ingrediente

4 porții

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

- 1 Preîncălziți cuptorul 20 minute înainte de a găti. Tăiați vânăta în cuburi mici pe care le veți pune într-o tavă unsă cu puțin ulei.
- 2 Acoperiți tava cu folie de aluminiu și coaceți vânăta în cuptorul preîncălzit. După circa 15–20 minute scoateți tava din cuptor și lăsați vânăta să se răcească.
- 3 Puneți țelina și roșiiile într-un castron mai mare și turnați deasupra apă cloicotită.
- 4 Când observați că pielea roșilor începe să crape, scoateți roșiiile din castron, curățați-le complet de piele și de semințe și tocați pulpa în cuburi mici.
- 5 Scoateți peștiurile de țelină din apă și tocați-le cât mai fin.
- 6 Încrengăți uleiul într-o tigale și căliți ceapa 2-3 minute. Adăugați țelina, roșiiile, pasta de tomate și măslinile, sare și piper după gust.
- 7 Lăsați totul pe foc circa 5 minute, amestecând tot timpul. Adăugați oțetul, zahărul și cubuletele de vânătă și lăsați totul să fierbă 2-3 minute. Se servește rece, decorat cu busuioc verde și frunze de salată verde sau unțișor.







repede și simplu

Omletă spaniolă cu pește afumat

Ingrediente

3-4 porții

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

SFATUL BUCĂTARULUI

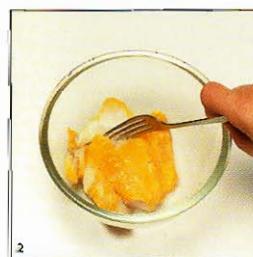
Pentru o omletă mai pufoasă, adăugați peste ouă, atunci când le bateți, puțin sifon. Dacă faceți scrob, țineți cont că, pentru un scrob moale, fin, trebuie să luați tigaia de pe foc înainte ca ouăle să fie complet făcute, deoarece acestea continuă să se coacă timp de câteva secunde după ce au fost luate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

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

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

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

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







repede și simplu

Friptură spaniolă de porc cu orez

Ingrediente

4 porții

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

Pentru garnitura de orez

o lingură ulei de măslină
25 gr unt
o ceapă mică, tocătă mărunt
1/4 linguriță șofran
250 gr orez cu bobul lung
600 ml supă lăimpede de pui

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

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

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

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







repede și simplu

Supă de roșii cu busuioc

Ingrediente

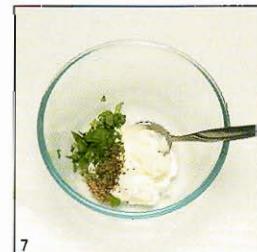
4 porții

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

- 1 Porniți cuptorul cu circa 10 minute înainte de a găti. Tăiați roșile în două și aşezăți-le într-un singur strat pe fundul unei crăițe, împreună cu cățeii de usturoi întregi și necurătați.
- 2 Amestecați uleiul cu oțetul, turnați compozitia rezultată peste roșii, apoi presărați zahărul brun.
- 3 Coaceți în cuptor, timp de circa 20 minute, roșile astfel preparate.
- 4 Scoateți crăița din cuptor și lăsați roșile să se răcească puțin, apoi curățați usturoiul prin presare și puneti-l împreună cu roșile, într-o sită deasupra unui castron.
- 5 Zdrobiți usturoiul și roșile, pasați totul prin sită, cu ajutorul unei linguri de lemn.
- 6 Adăugați pasta de tomate și supa de legume; amestecați încet până se omogenizează, apoi puneti supa pe foc, la încălzit.
- 7 Bateți iaurtul și busuiocul tocat într-un castron mic; adăugați sare și piper după gust. Puneți supa în farfurii individuale, adăugați câte puțin din amestecul de iaurt, ornați cu frunze de busuioc și serviți imediat.

SFATUL BUCĂTARULUI

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







Pizza cu legume și brânză de capră

Ingrediente

4 porții

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

Pentru topping

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

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

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

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

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

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





O nouă serie de rețete „pas cu pas“, ușor de preparat de către oricine.

Experți, bucătari de renume și fotografi și-au unit forțele pentru a vă oferi o experiență culinară plăcută și ușoară.

Titlurile seriei includ:

170.000

REȚETE CU CARNE DE PUI

17.00

REȚETE CU CIOCOLATĂ

REȚETE FĂRĂ GRĂSIMI

REȚETE ITALIENEȘTI

REȚETE MEDITERANEENE

REȚETE PE GUSTUL FAMILIEI

REȚETE PENTRU ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

REȚETE PENTRU DESERTURI

REȚETE PENTRU PRĂJITURI ȘI BISCUIȚI

REȚETE VEGETARIENE

ISBN 973-717-019-9



9 789737 170194

www.rao.ro
www.raobooks.com



encyclopedia rao