



# Rețete sănătoase



# SĂRMĂLUȚE



## INGREDIENTE:

- Un pui
- O jumătate de cană de orez brun;
- 2 roșii
- Aproximativ 30 de foi de varză murată alese pentru a putea rula sarmalele;
- Condimente: dafin, pătrunjel, coriandru, mărar, ceapă, maghiran, cimbru, sos de roșii

## MOD DE PREPARARE:

Se dezosează tot puiul și se toacă. Se amestecă apoi cu orezul și legumele (ceapă, roșiile) plus condimentele după gust, apoi se împăturesc bile mici de preparat în foile de varză murată. Se pune în oală puțină varză tocată, o ceapă tocată mărunt și puțin sos de roșii, se așează sarmalele, apoi se mai completează cu apă până sarmalele cu pui sunt acoperite.

Se lasă oala pe foc până începe să fiarbă, apoi se bagă la cuptor pentru mai bine de o oră.

Între straturi se pot pune bucăți de afumătură, pentru un gust mai bun, însă acestea nu trebuie consumate.



# CHEESECAKE CU LĂMÂIE ȘI BANANE



## INGREDIENTE:

- 1 banană mare congelată, tăiată bucăți
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- 1 linguriță scorțișoară
- 2 linguri lapte, la alegere (vegan, dacă este nevoie)
- ¼ cană brânză ricotta fără grăsime (moale) sau brânză de vaci
- 1 lingură îndulcitor, la alegere (opțional)

## MOD DE PREPARARE:

Adăugați toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau robot de bucătărie și procesați până obțineți o consistență groasă.

Puneți amestecul într-un bol sau pahar și păstrați la frigider circa 30 minute să se întărească.

Puteți înlocui brânza ricotta cu iaurt grecesc, dar consistența va fi mai moale.

Procesați până când iaurtul este complet încorporat.

Pentru un cheesecake mai dulce se poate adăuga și îndulcitor dar considerăm că banana e suficient de dulce.

Puteți înlocui brânza ricotta cu iaurtul fermentat cu cocos. Pentru a se îngroșa compoziția, puteți adăuga un pic de amidon, deoarece iaurtul nu este suficient de gros.

# SALATĂ DE ANANAS CU CASTRAVETE



## INGREDIENTE:

- spanac, banană, avocado, sucul de la o lămâie, 200 ml apă
- salată verde, banană, măr, kiwi, 200 ml apă
- spanac, măr, avocado, castravete, sucul de la o lămâie, 200 ml apă

## MOD DE PREPARARE:

Decojește ananasul și castravetele și taie-le în bucățele. Stropește bucățelele de ananas și castravete cu suc de lămâie sau lămâie verde, apoi presară pe deasupra frunze proaspete tocate mărunt pentru eliberare de aromă sau uscate de mentă, după preferințe.

# SOMON CU LEGUME LA CUPTOR



## INGREDIENTE:

- Somon
- Dovlecei
- Ciuperci
- Ardei gras galben
- Roșii cherry
- Sare, piper, ulei de măsline, rozmarin, lămâie

## MOD DE PREPARARE:

Taie legumele în bucăți mai mici și pune-le într-o tavă. În aceeași tavă pune și somonul și condimentează atât somonul, cât și legumele cu sare, piper, rozmarin, puțin ulei de măsline și puțină lămâie.

Bagă tava la cuptor pentru 20 minute până se gătește somonul și legumele.

# SALATĂ CU HALLOUMI, AVOCADO ȘI ROȘII CHERRY



## INGREDIENTE:

- 3-4 felii de brânză halloumi
- jumătate de avocado
- 5-6 roșii cherry
- o salată lollo mică sau jumătate de salată medie
- o linguriță mix de semințe (susan, dovleac, floarea soarelui)
- sare, piper, ulei de măsline.

## MOD DE PREPARARE:

Pune feliile de halloumi pe grătar și lasă-le să se gătească, până când suprafața devine ușor crocantă. Între timp, spală frunzele de salată și lasă-le să se usuce complet.

Taie avocado-ul în două părți, scoate samburele, apoi feliază jumătate de fruct sau taie-l sub formă de cubulețe.

Spală roșiile cherry și taie-le și pe ele în jumătăți. Într-un bol, amestecă ingredientele pregătite, adaugă mix-ul de semințe, uleiul de măsline, alături de sare și piper, după gust.

# MENIU COMPLET DE SĂRBĂTORI

## APERITIVE:

- Crakers integrali cu cremă de brânză și bucăți de somon afumat
- Hummus cu vinete coapte (înlucuește cu succes salata de vinete cu maioneză)
- Ouă umplute cu avocado

## FELURI PRINCIPALE:

- Sarmale umplute cu carne măcinată de pui sau pentru cei vegetarieni cu ciuperci
- Friptură de curcan cu legume la alegere
- Ciorbă cu perișoare de pui

## DESERT:

- Prăjitură cu morcovi și cremă de brânză (carrot cake)
- Biscuiți cu făină integrală, unt de cocos și ciocolată neagră
- Brioșe cu cocos și ciocolată (făină integrală, cacao, unt de cocos, zahăr de cocos) și cremă de brânză