

BBC

Te face să gătești din plăcere

GoodFood

Idei pentru mese vegetariene



Tort de înghețată cu ciocolată, ghimbir și migdale caramelizate

PREPARARE: 40 de minute, plus timp pentru congelat • 8 porții **Ușor** ❄️

340g de ghimbir confiat (de preferat la borcan)

150g de ciocolată neagră

570ml de smântână dulce pentru frișcă

50g de zahăr brun

50g fulgi de migdale

zahăr pudră pentru decorat

1 Se ia o pungă mare de plastic pentru alimente, se face o tăietură pe o latură, apoi se taie fundul. Se desfășoară și se tapetează cu ea un bol de 1 litru, care poate fi băgat la congelator. Se răstoarnă ghimbirul și sucul din borcan într-un vas și se amestecă. Se răzuiesc 50g din ciocolată cu un cuțit și se pun deoparte. Se măsoară 450ml de smântână lichidă într-un bol și se bate până când se formează frișca. Cu o lingură, se încorporează frișca în ghimbirul mărunțit, cu mare grijă, până se uniformizează. Apoi se încorporează acest amestec în ciocolata răzuită.

2 Se pune amestecul în bolul tapetat cu plastic și se nivelează. Se congelează cel puțin 4 ore sau peste noapte, până când se întărește. Se întinde folie de aluminiu pe

o planșetă de lemn, apoi se unge cu puțin ulei. Într-o cratiță cu fund dublu, se încălzește ușor zahărul, fără să se amestece, până când se topește și devine un caramel auriu. Se ia de pe foc și se adaugă fulgii de migdale. Se răstoarnă peste folia de aluminiu, se întinde de dosul unei linguri de metal unse cu ulei și se lasă deoparte să se întărească. După ce s-au întărit migdalele în caramel, se rup în bucăți inegale, lovindu-le cu un sucitor.

3 Se toarnă restul de smântână lichidă într-o craticioară. Se rupe în bucăți restul de ciocolată, se adaugă peste smântână și se lasă la foc mic, amestecând până se topește ciocolata. Se lasă la răcit.

5 Se scoate din congelator tortul de înghețată și se răstoarnă pe un platou. Se dezlipiște plasticul și se unge cu un strat de sos de ciocolată pe toate părțile. După ce s-a întărit, se adaugă încă un strat și se repetă până se folosește tot sosul. Se presară bucățile de migdale și se pune la congelator până se întărește, învelit în folie alimentară.

6 Se transferă la frigider cu 45 de minute înainte de a servi. Se pudrează cu zahăr și se taie în felii groase.

V.N. per porție: 694 kilocalorii, 3g proteine, 60g grăsimi, 22g grăsimi saturate, 38g carbohidrați, 1g fibre, 37g zahăr, 0,11g sare





Ceapă coaptă cu brânză

PREPARARE: 35 de minute • 4 porții

Ușor

4 cepe mari, curățate

½ x 150g bulgăre de mozzarella,

feliat

85g de brânză cheddar, rasă

2 linguri de măsline, tăiate în jumătate

50g de ardei copt din conservă, scurs

și tăiat bucăți

1 cățel de usturoi, zdrobit

50g de pesmet

frunze de pe câteva rămurile de cimbru

1 Se încălzește cuptorul la 220° C.

Se taie ceapa în jumătate pe lățime și

se bagă la cuptorul cu microunde

4 minute, până când se înmoaie. Se

îndepărtează straturile din mijloc, lăsând

trei foi exterioare, ca niște boluri mici.

2 Se mixează foile de ceapă îndepărtate

într-un blender până când se

omogenizează. Se amestecă cu

mozzarella, jumătate din cantitatea

de cheddar, măslinele, ardeul copt,

usturoiul, pesmetul și cea mai mare

parte din cimbru, apoi se asezonează

bine. Coșulețele de ceapă se umplu cu

compoziția obținută și se pun într-o tavă.

Se presară brânza cheddar rămasă și

restul de cimbru, apoi se coc 15 minute,


până când devin aurii.

V.N.: 255 kilocalorii, 13g proteine, 27g carbohidrați,

11g grăsimi, 6g grăsimi saturate, 4g fibre, 12g zahăr,

1,16g sare

Cartofi copti cu verdeață

PREPARARE: 2 ore • 8 porții **Ușor** 

Conținut scăzut de grăsimi; bogat în vitamina C

2,5kg de cartofi

10 foi de dafin

**1 mână frunze de cimbru sau 2 linguri
de cimbru uscat**

2 linguri de unt

**2 linguri ulei de măsline
sare, piper**

1 Se pune o oală mare cu apă la fiert.

Între timp, se încinge cuptorul la 180° C/
gaz 6. Se taie cartofii în jumătăți sau în

sferturi (în funcție de mărimea lor). Se fierb 6-10 minute, până când încep să se înmoaie ușor la margini, apoi se scurg. Se lasă să se răcească.

2 După ce s-au răcit, se taie pe jumătate încă o dată și se umple alternativ cu câte o foaie de dafin sau cu puțin cimbru.

3 Se pun uleiul și untul într-o tavă și se adaugă cartofii. Se tăvălesc cu grijă prin grăsime. Se presară sare, piper și se dă tava la cuptor 1 oră-1¼ oră până capătă o crustă crocantă.

V.N. per porție: 266 kilocalorii, 6g proteine, 7g grăsimi,

2g grăsimi saturate, 49g carbohidrați, 4g fibre, fără adaos de zahăr, 0,11g sare



Cannelloni cu spanac și ricotta

PREPARARE: 1 oră și 30 de minute • 10 porții

Ușor

PENTRU SOSUL DE TOMATE

3 linguri ulei de măsline

8 căței de usturoi, zdrobiți

3 linguri de zahăr fin

2 linguri oțet de vin roșu

roșii din 4 conserve, de câte 400g

1 legătură mică frunze de busuioc

PENTRU TOPPING

2 cutii de mascarpone de câte 250g

3 linguri de lapte

85g de parmezan, ras

500g biluțe de mozzarella, feliate

PENTRU UMLUTURĂ

1kg de spanac

100g de parmezan, ras

3 cutii de ricotta, de câte 250g fiecare

1 praf de nucșoară rasă

400g de paste cannelloni

1 Mai întâi se face sosul de tomate. Se încălzește uleiul într-o tigaie mare și se prăjește usturoiul 1 minut. Se adaugă zahărul, oțetul, roșiile, se azonează puțin și se fierbe 20 de minute, amestecând din când în când, până se îngroașă. Se adaugă busuiocul și se toarnă sosul într-un vas mare,

termorezistent, puțin adânc (sau în două vase mai mici). Se lasă deoparte. Se face apoi un sos bătând brânza mascarpone cu laptele până când se înmoaie, se azonează și se lasă deoparte.

2 Se pune spanacul într-o strecurătoare mare și se toarnă deasupra un ibric cu apă fierbinte pentru a-l opări (este posibil să faci asta în mai multe etape). Când se răcește suficient ca să poată fi manevrat, se stoarce excesul de apă. Se taie spanacul grosier și se amestecă într-un bol mare cu 100g de parmezan și cu ricotta. Se azonează bine cu sare, piper și nucșoară.

3 Se încălzește cuptorul la 200° C/gaz 6. Folosind o pungă de șprîțat sau o pungă alimentară tăiată la un colț, se introduce umplutura în tuburile de cannelloni. Se așază tuburile unul lângă altul, deasupra sosului de roșii și se acoperă cu sosul de mascarpone, cu ajutorul unei linguri. Deasupra se pun parmezanul și mozzarella. Se coc 30-35 de minute până când se rumenesc. Se iau din cuptor și se lasă deoparte 5 minute înainte de a le servi.

V.N. per porție: 711 kilocalorii, 30g proteine, 47g grăsimi, 27g grăsimi saturate, 44g carbohidrați, 5g fibre, 15g zahăr, 1,59g sare



Salată cu cartofi picanți și tăieței crocanți

PREPARARE: 30 de minute • 2 porții **Ușor**

- 2 cartofi dulci de mărime medie, curățați de coajă și tăiați în bucăți
- 1 linguriță semințe de chimion
- 2 lingurițe ulei de floarea-soarelui, plus extra pentru prăjit
- 25g de tăieței cu ou uscați
- zeama și coaja rasă de la ½ portocală
- 2 lingurițe de oțet din vin roșu
- 2 mâini frunze de spanac
- 1 avocado, curățat și feliat
- ½ ceapă roșie, tăiată în felii subțiri

1 Se încălzește cuptorul la 200° C. Se amestecă semințele de chimion cu cartofii, o linguriță de ulei, sare și piper. Se pun într-o tavă și se coc 20-25 de minute, până când devin fragezi și aurii.

2 Între timp, se fierb tăiețelei urmând instrucțiunile de pe ambalaj, apoi se scurg. Se toarnă ulei într-un wok sau într-o tigaie adâncă, într-un strat de 1cm, și se încinge, până când o bucată de tăiețel cufundată în ulei începe imediat să sfârâie. Se prăjesc tăieții în două runde, timp de 30 de secunde, până când devin crocanți. Se scot cu o spumieră și se scurg bine pe o hârtie de bucătărie.

3 Când cartofii sunt gata, se amestecă lingurița de ulei rămasă cu zeama și coaja de portocală, oțetul, sare și piper. Se pun cartofii într-un bol împreună cu spanacul, avocado și ceapa roșie, se toarnă dressingul, apoi se amestecă ușor. Se așază în două farfurii împreună cu tăiețelei crocanți.

V.N. per porție: 411 kilocalorii, 7g proteine, 23g grăsimi, 3g grăsimi saturate, 47g carbohidrați, 8g fibre, 13g zahăr, 0,41g sare





Tortilla cu brânză, praz și cartofi

PREPARARE: 22 de minute • 4 porții **Ușor**

1 fir de praz, tăiat fin

220g de cartofi fierți și răciți

6 ouă

85g de brânză cheddar

1 lingură de salvie tăiată fin

sau 1 linguriță de salvie uscată

(opțional)

unt, pentru prăjit

1 Se topește un cub de unt într-o tigaie de teflon de mărime medie și se căleşte prazul timp de 5 minute, până se înmoaie. Între timp, se taie cartofii în jumătate, apoi în felii de ½cm grosime. Se bat ouăle, se asezonează, apoi se adaugă brânza și salvia.

2 Se mai adaugă puțin unt în tigaie, dacă este nevoie, se adaugă cartofii, apoi oul bătut. Se reduce intensitatea focului și se prăjește timp de 10 minute, apoi se bagă la cuptor și se lasă câteva minute, până se rumenește. Se taie în felii și se servește cu salată verde.

V.N. per porție: 277 kilocalorii, 16g proteine, 11g carbohidrați, 19g grăsimi, 9g grăsimi saturate, 1g fibre, 1g zahăr, 0,81g sare

SFAT Această combinație clasică de arome este perfectă pentru o tortilla – o omletă groasă, rapid de preparat. Este o metodă excelentă de a găti cartofii și brânza, rămase de la alte preparate, cu ouă.

Salată de andive, mere și curmale

PREPARARE: 15 minute • 6 porții **Ușor**

3 andive

câteva curmale uscate, fără sâmburi
100g de năsturel, curățat de codițele mari

1 măr, curățat de sâmburi și feliat subțire

1 mână de mentă

1 mână de pătrunjel

PENTRU DRESSING

sucul de la 1 lămâie

5 linguri ulei de măsline

2 linguri oțet de vin alb

Se pun ingredientele pentru salată într-un bol. Se amestecă bine ingredientele pentru dressing. Se toarnă dressingul peste salată chiar înainte de servire.

V.N per porție: 141 kilocalorii, 1g proteine, 12g carbohidrați, 10g grăsimi, 1g grăsimi saturate, 2g fibre, 10g zahăr, 0,03g sare



Legume la cuptor

PREPARARE: 1 oră și 10 minute • 8 porții

Ușor

Conținut scăzut de grăsimi

½kg ridiche albă, curățată de coajă

½kg cartofi dulci, curățați de coajă

½kg de păstârnac, curățat de coajă

4 linguri ulei de măsline

1 căpățână de usturoi

1 legătură de rozmarin, tocată (doar frunzele) sau 1 lingură de rozmarin uscat

1 lingură de cimbru uscat

4 linguri de pesmet

3 linguri de parmezan ras

sare, piper

Se încinge cuptorul la 200° C. Se taie toate legumele cuburi. Se desface căpățâna de usturoi în căței și se curăță de coajă. Se încing trei linguri de ulei într-o cratiță, se adaugă căteii de usturoi, cimbrul, rozmarinul și legumele tăiate cuburi. Se lasă cratița la cuptor 40 de minute. Se scoate din cuptor, se presară pesmetul și parmezanul ras, se adaugă și restul de ulei și se lasă la cuptor încă 10 minute.

V.N. per porție: 229 kilocalorii, 5g proteine, 8g grăsimi, 2g grăsimi saturate, 36g carbohidrați, 7g fibre, fără zahăr, 0,32g sare

Morcovi glazurați cu portocale și coriandru

PREPARARE: 25 de minute • 8 porții **Ușor**

Conținut scăzut de grăsimi

1kg morcovi curățați de coajă

1 linguriță semințe de coriandru

¼ pachet de unt (50g)

1 lingură de zahăr

coaja rasă și sucul de la 1 portocală mică

sare, piper

1 legătură de pătrunjel tocat, pentru servit

1 Se taie morcovii în rondele, pe diagonală. Se fierb 5 minute în apă cu sare. Între timp se zdrobesc semințele de coriandru.

2 Se topește untul într-o cratiță și se adaugă zahărul, sucul de portocală și semințele de coriandru măcinate. Se lasă tigaia la foc mic 5 minute până când zahărul se topește complet și începe să se caramelizeze. Se adaugă morcovii și se amestecă bine. Se presară sare, piper. Când servești, presară pătrunjel tocat.

V.N. per porție: 114 kilocalorii, 1g proteine, 16g carbohidrați, 6g grăsimi, 3g grăsimi saturate, 4g fibre, 2g adaos de zahăr, 0,20g sare



Mini tarte cu ciuperci sălbatice

PREPARARE: 1 oră și 30 de minute • 4 porții

Ușor

375g de aluat foitaj

1 praf de făină

25g de unt

300g de ciuperci sălbatice de mai multe feluri, curățate și feliate

25g de brânză gen parmezan, rasă fin

1 mână mică de pătrunjel tocat

1 cățel de usturoi, tăiat fin

1 ou bătut

1 Se împrăștie făina pe o planșetă, se întinde aluatul și se taie în cercuri cu diametrul de aproximativ 15cm. Se lasă deoparte într-o tavă la frigider.

2 Se încălzește cuptorul la 200° C. Într-o tigaie încinsă se pune untul și se călesc ciupercile 5 minute, până se evaporă tot lichidul. Se azonează, se ia tigaia de pe foc și se adaugă parmezanul, pătrunjelul și usturoiul. Se amestecă totul.

3 Pe fiecare cerc de aluat se așază compoziția, lăsând liberă o margine de 1cm, care se unge cu oul bătut. Se coc tartele timp de 20 de minute, până devin pufoase și rumene. S servesc imediat.

V.N 473 kcal, 12g proteine, 39g carbohidrați, 31g grăsimi, 14g grăsimi saturate, 1g fibre, 2g zahăr, 1,32g sare



Tort cu sirop de portocale și șofran

PREPARARE: 1 oră plus timpul de răcire

● 8 porții **Moderat**

100g alune de pădure,
mărunțite la robot
50g de mălai
175g de zahăr tos
1½ linguriță praf de copt
2 portocale mari
4 ouă medii
200ml ulei de măsline
câteva fire de șofran
85g de zahăr pudră

1 Se preîncălzește cuptorul la 180° C / gaz 4. Se unge cu ulei forma de tort (cu gaură sau simplă, cu diametrul de 20cm). Se prăjesc într-o tigaie alunele amestecând încontinuu până se rumenesc. Se lasă la răcit apoi se amestecă împreună cu zahărul, mălaiul și praful de copt.

2 Se dă pe răzătoare coaja de la o portocală. Se bat ouăle împreună cu uleiul și se adaugă coaja de portocală. Se încorporează ingredientele uscate. Se toarnă totul în forma de tort și se coace 30-40 de minute până crește aluatul și devine ferm.

3 Se dă pe răzătoare și coaja de la a doua



portocală. Se pune într-o tigaie împreună cu sucul de la ambele portocale, șofranul și zahărul pudră. Se fierbe totul 5 minute.

4 Se lasă atât blatul, cât și siropul să se răcească. Se însiropează tortul turnând sirop peste blat cu ajutorul unei linguri. Se poate servi cu iaurt, cu smântână dulce și cu bucăți de portocale.

V.N per porție: 455 kcal, 7g proteine, 43g carbohidrați, 30g grăsimi, 4g grăsimi saturate, 2g fibre, 33g zahăr, 0,4g sare



Tăieței de orez și tofu cu susan și miere

PREPARARE: 45 de minute • 4 porții

Ușor

- 2 linguri ulei de susan**
- 400g de tofu, tăiat fâșii**
- 150g tăieței de orez**
- 1 lingură sos de soia**
- 2 lingurițe amestec de 5 condimente chinezești**
- 1 lingură de miere lichidă**
- 1 ardei roșu gras, tăiat fâșii fine**
- 1 legătură ceapă verde, tocată**
- 2 bucăți de pak choi, cu frunzele separate**

1 Se încinge jumătate din cantitatea de ulei într-o tigaie la foc mediu. Se adaugă tofu și se prăjește 5 minute pe o parte și 3 minute pe cealaltă. Se mai țin bucățile de tofu încă 10 minute întorcându-se repetat și dezlipind orice urmă de pe fundul vasului. Se scot pe o farfurie și se păstrează calde.

2 Se pregătesc tăieței conform instrucțiunilor de pe pachet. Se scurg și se pun deoparte. Se face dressingul amestecând restul uleiului cu sosul de soia, condimentele și mierea.

3 Se încinge jumătate de lingură de ulei într-o tigaie și se sotează ardeii timp de 1 minut. Se adaugă apoi ceapa și bucățile pak choi. Se amestecă totul timp de 3 minute până se înmoaie. Se adaugă tăieței și jumătate din dressing. Se încălzește totul și se împarte în patru boluri. Se pune tofu deasupra și se stropește cu restul dressingului.

V.N: 297 kilocalorii, 12g proteine, 40g carbohidrați, 11g grăsimi, 2g grăsimi saturate, 3g fibre, 9g zahăr, 1,22g sare

Biscotti cu fructe uscate și semințe

PREPARARE: 1 oră și 15 minute • 72 de bucăți

Ușor

350g de făină, plus extra pentru întins

2 lingurițe praf de copt

2 lingurițe mix de condimente pentru prăjituri

250g de zahăr brun

3 ouă mari, bătute

coașa de la 1 portocală

85g de stafide

85g de cireșe uscate

50g de migdale decojite

50g de fistic

1 Se preîncăzește cuptorul la 180°C.

Se presară făină pe două foi de copt.

Se pun într-un bol făina, praful de copt, mirodeniile și zahărul și se amestecă bine. Se bat ouăle și coaja de portocală și se toarnă peste amestecul de ingrediente uscate. Se adaugă fructele uscate și se frământă aluatul până când se încorporează toată făina.

2 Se pune aluatul pe o suprafață presărată cu făină și se împarte în patru bucăți. Se rulează fiecare bucată sub formă de salam lung de

aproape 30cm. Se pun câte două pe o foaie de copt și se coc timp de 25-30 de minute până când aluatul crește și se simte ferm.

3 Se taie pe diagonală felii groase de aproximativ 1cm și se așază cu partea lată pe o foaie de copt. Se mai coc încă 15-20 de minute (la 140° C). Se scot, se întorc pe cealaltă parte și se mai coc încă 15 minute până când devin aurii și crocante. Se lasă la răcit, apoi pot fi stocate într-o cutie ermetică aproape o lună.

V.N per biscuit: 50 kilocalorii, 1g proteine, 1g grăsimi, 0g grăsimi saturate, 9g carbohidrați, 0g fibre, 6g zahăr, 0,06g saree



Bruschete în trei variante

PREPARARE: 20 de minute • fără foc

Ușor 

Sunt delicioase și cu siguranță vor fi apreciate de toți prietenii tăi. În plus, se prepară ușor, iar tu îți vei începe Anul Nou cu zâmbetul pe buze.

2 pâini tip ciabatta

3 linguri ulei de măsline

PENTRU TOPPINGUL CU CIUPERCI

ȘI USTUROI

1 conservă de ciuperci tăiate

2 căței de usturoi, tocați mărunt

½ linguriță de cimbru

½ linguriță de rozmarin

PENTRU TOPPINGUL CU SMOCHINE

ȘI GORGONZOLA

6 felii de gorgonzola

3 felii de șuncă, tăiate în

3 smochine, tăiate în jumătate

PENTRU TOPPINGUL CU MĂSLINE

3 linguri de măsline verzi, tocate

3 linguri de măsline negre, tocate

salată verde cu dressing pentru servit

sare, piper

Se încinge cuptorul la 200° C/gaz 5.

Se taie ciabatta felii și fiecare felie, pe diagonală, în triunghiuri. Se stropesc cu ulei, se presară sare și puțin piper și se dau la cuptor timp de 7-8 minute până devin aurii. Se pune pe feliile de pâine unul din toppingurile sugerate.

- Pentru toppingul cu ciuperci, se pune o linguriță de ulei într-o tigaie și se călesc ciupercile, usturoiul, rozmarinul și cimbrul. Se pune toppingul pe bruschete și se dau la cuptor pentru 2-3 minute.
- Pentru toppingul cu smochine, se pune o felie de gorgonzola, apoi șunca și, la final, jumătate de smochină. Se dau la cuptor câteva minute pentru a topi puțin brânza.
- Pentru toppingul de măsline, se pune amestecul din măsline verzi și negre pe bruschete cât sunt calde. Se servesc cu frunze de salată verde.





Tabbouleh de feta cu vinete

PREPARARE: 35 de minute • 4 porții **Ușor**

Se prepară **140g de grâu bulgur** conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi se scurge bine. Se amestecă **2 căței de usturoi** pisați și **4 linguri ulei de măsline** într-un bol mic. Se feliază subțire **2 vinete** longitudinal, apoi se folosește sosul de usturoi pentru a le unge pe ambele părți; se adaugă un pic de **sare și piper**. Se prăjeșc într-o tigaie 3 minute pe fiecare parte, până se rumenesc și se înmoaie. Se răstoarnă grâul într-un bol mare, împreună cu **410g de năut** de la conservă, **140g de roșii cherry**, **1 ceapă roșie** tocată, **100g de brânză feta** sfărâmată și **1 legătură** mare de **mentă** tocată, apoi se toarnă deasupra sosul de usturoi rămas și **sucul de la 1½ lămâie**. Se amestecă și se condimentează cu sare și piper, apoi se pune pe o farfurie împreună cu vinetele rumenite.

Mandarine în sos de rom și ghimbir

PREPARARE: 25 de minute • 4 porții **Ușor**

- 2 linguri de unt
- 8 mandarine, fără coajă, lăsate întregi
- 1 linguriță de zahăr pudră, plus 2 lingurițe pentru pudrat
- 3 linguri de rom negru
- 2 negrese gata preparate, fărămițate
- 6 linguri sos de caramel
- 4 linguri de mascarpone, pentru servit

- 1 Se preîncălzește cuptorul la 180° C/ gaz 4. Se topește untul într-un vas termorezistent mic. Se adaugă mandarinele, se acoperă cu untul topit și se preasă o linguriță de zahăr pudră. Se toarnă romul. Se dă la cuptor pentru 10 minute. Se acoperă fructele cu sosul din vas.
- 2 Se presară bucăți de negresă sfărâmate peste fructe și se mai lasă la cuptor 2-3 minute. Se servesc mandarinele cu sos de caramel și cu brânză mascarpone.

V.N per porție: 217 kilocalorii, 3g proteine, 34g carbohidrați, 8g grăsimi, 4g grăsimi saturate, 2g fibre, 18g adaos de zahăr, 0,29g sare





Biluțe multicolore din brânză feta

PREPARARE: 10 minute • 20 biluțe **Ușor** 

Se pasează într-un bol **300g de brânză feta** cu **2 linguri ulei de măsline**. Se formează cu mâna 20 de biluțe mici. Se așază pe o farfurie întinsă și se acoperă cu folie de aluminiu. Se prepară crusta: se râșnesc câteva boabe de **pipernegru, verde și roșu**, câteva **semințe de susan**, se toacă foarte fin diferite **ierburi** (pătrunjel, mărar, rozmarin etc.). Se pot adăuga și alte **mirodenii, condimente** sau ierburi rășnite, respectiv tocate foarte fin. Se tăvălesc biluțele de brânză feta prin condimentele rășnite și ierburile tocate. Se înțepă fiecare biluță cu o scobitoare.

V.N per porție: 59 kilocalorii, 3g proteine, fără carbohidrați, 5g grăsimi, 2g grăsimi saturate, fără fibre, fără zahăr, 0,3g sare

Salată de sfeclă roșie și clementine

PREPARARE: 45 de minute, plus timpul de răcire • 8 porții **Ușor**

8-10 sfeclă roșii medii
6 mandarine sau clementine
½ ceapă roșie foarte mică, tocată foarte mărunt

PENTRU SOS

6 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet de vin alb
1 cățel de usturoi, zdrobit
2 lingurițe de miere
1 linguriță de muștar Dijon
¼ linguriță de boia iute
sare, piper

1 Se încălzește cuptorul la 180°C/gaz 4. Se pune sfecla într-o tavă și se dă la cuptor timp de 25-30 de minute. Se scoate, se lasă la răcit, se curăță de coajă și se feliază.
2 Se curăță de coajă mandarinelor sau clementinelor, se feliază subțire și se aranjează împreună cu felii de sfeclă pe un platou. Se presară ceapa roșie.
3 Se amestecă ingredientele pentru sos, se azonează și se adaugă peste salată. Se acoperă platoul și se lasă deoparte cel puțin 20 de minute înainte de a servi.





Vânăță coaptă cu sos de coriandru

PREPARARE: 30 de minute • 10 porții • fără
foc **Ușor** Asigură 1/5 din necesarul zilnic

4 vinete mari
4 linguri de iaurt grecesc
2 linguri ulei de măsline
**1 legătură mare de coriandru, doar
frunzele, tocate fin**
1 cățel de usturoi, zdrobit
sucul de la 1 lămâie sau de la 1 lime

1 Se aprind două ochiuri de aragaz, se așază vinetele direct pe ele, câte două pe fiecare ochi. În 30 de secunde vor fi deja înnegrite pe o parte, prin urmare se folosește cleștele pentru a le întoarce până când coaja se carbonizează pe toate părțile.

2 Odată fripte, vinetele se pun în pungi de plastic. Când s-au răcit suficient astfel încât se poate umbla cu ele, se jupoaie de coaja friptă și se așază într-o strecurătoare. Se lasă la scurs 30 de minute.

3 Se transferă într-un bol, apoi se pasează cu furculița sau se zdrobesc cu blenderul, dar nu într-atât încât să se transforme într-o pastă. Se adaugă iaurtul, uleiul de măsline, un praf de sare, coriandrul, usturoiul și sucul de lămâie. Se gustă și se mai adaugă sare sau suc de lămâie dacă este necesar, având grijă să nu acoperi aroma vinetei.

V.N.: 145 kilocalorii, 4g proteine, 20g carbohidrați, 6g grăsimi, 1g grăsimi saturate, 1g fibre, 1g zahăr, 0,40g sare

PREGĂTEȘTE-TE DE PETRECERE

- Prepară sosul cu 24 de ore înainte și depozitează-l în frigider, acoperit cu folie alimentară.
- Amestecă-l bine înainte să îl servești.
- Transportă-l într-un recipient de plastic cu capac.
- Prepară chipsurile de pită cu pâă la două zile înainte și depozitează-le într-un recipient etanș.

Humus cu pastă picantă harissa

PREPARARE: 10 minute • 10 porții

• fără foc   Foarte sănătos

**2 conserve a câte 400g de năut,
clătit și scurs**

5 linguri ulei de măsline

1 cățel de usturoi, zdrobit

suc de lămâie, după gust

2 linguri pastă de harissa

1 lingură pastă de tomate

Cu ajutorul robotului de bucătărie se amestecă trei sferturi din cantitatea de năut cu trei linguri ulei de măsline, usturoi și jumătate de cană de apă până la omogenizare. Se adaugă câte puțină apă dacă este nevoie, până se obține o consistență cremoasă. Se adaugă și restul de năut și se amestecă în continuare câteva secunde până se zdrobește și acesta. Se sarează și se adaugă un strop de suc de lămâie. Pasta harissa se amestecă cu cea de tomate și restul de ulei de măsline. Se picură peste humus și se servește.

V.N. per porție: 111 kilocalorii, 4g proteine, 8g carbohidrați, 7g grăsimi, 1g grăsimi saturate, 2g fibre, 1g zahăr, 0,33g sare

Plăcintă cu brânză, ceapă și cartofi

PREPARARE: 2 ore și 15 minute, plus timpul cât stă deoparte = 6 porții **Ușor**

200g de brânză tare (cum ar fi Cheddar), jumătate rasă pe răzătoarea mare, jumătate tăiată în bucățele mici

200ml de smântână dulce

500g de aluat fraged

1kg de cartofi făinoși, tăiați în felii subțiri

2 cepe, tăiate în felii subțiri

1 legătură de ceapă verde, tocată grosier

1 praf de nucșoară rasă

1 praf de boia

1 ou, bătut

1 Se încălzește cuptorul la 200° C/gaz 6. Într-un bol mic se amestecă brânza rasă cu smântâna dulce, apoi se lasă deoparte. Se unge cu ulei și se tapetează cu făină o formă de plăcintă din ceramică sau din metal sau o formă mai puțin adâncă de prăjitură, cu diametru de aproximativ 23cm. Se întind două treimi din aluat pe o suprafață presărată cu făină până devine suficient de mare încât să acopere toată forma și să depășească

puțin marginile.

2 Se așază un strat de cartofi peste aluat și se presară câteva bucăți de brânză, felii de ceapă și ceapă verde. Se asezonează cu sare, piper, nucșoară și boia. Se mai așază un strat de cartofi, se presară iar cu ceapă și brânză, apoi se toarnă deasupra jumătate din crema cu smântână dulce. Se repetă operațiunea cu încă două straturi de cartofi (cartofii vor depăși cu mult marginea formei), se apasă ușor ultimul strat de cartofi ca să fie compoziția compactă și se toarnă deasupra restul de cremă de smântână dulce.

3 Se întinde restul de aluat cât să se potrivească deasupra cartofilor. Se ung marginile aluatului cu ou, apoi se așază aluatul peste cartofi. Se strâng marginile și se taie excesul cu un cuțit. Se unesc și se închid marginile aluatului și se ung iar cu ou. Se așază plăcinta pe o tavă și se dă la cuptor 30 de minute. Se reduce temperatura cuptorului la 180° C/gaz 4 și se mai lasă o oră la copt, până când devine aurie. Se lasă deoparte 10 minute, apoi se servește direct din formă, tăiată în felii, cu salată sau mâncare de fasole alături.





Varză Savoy umplută

PREPARARE: 1 oră și 45 de minute • 3 porții ca fel principal, 6 porții ca garnitură **Ușor**

- 6 frunze mari de varză (varza Savoy este perfectă)
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 ceapă, tăiată fin
- 2 lingurițe de rozmarin, tăiat mărunt
- 1 țelină, tăiată în bucăți
- 140g mix de orez basmati și orez sălbatic
- 140g de castane gata preparate, tăiate grosier
- 50g de afine proaspete sau congelate
- 300ml supă de legume
- 1 lingură de oțet balsamic
- 1 linguriță de miere

1 Se încălzește cuptorul la 180° C. Se înlătură cotorul frunzelor de varză. Se dă în clocot un vas cu apă și sare, se adaugă frunzele de varză și se fierb 1-2 minute, până când încep să se înmoaie. Se scurg și se răcesc sub jetul de apă rece. Se scurg bine și se pun pe un șervet pentru a absorbi toată apa.

2 Se încinge uleiul într-o tigaie, se adaugă ceapa și se călește timp de 5 minute, până când devine ușor maronie. Se adaugă rozmarinul și țelina și se mai călesc încă 8 minute. Se adaugă orezul și se lasă timp de 1 minut, până când boabele devin lucioase. Se iau de pe foc, se adaugă castanele și afinele, apoi se azonează.

3 Se pune puțină compoziție pe o frunză de varză, se rulează și se împăturesc marginile pentru a sigila. Se așază într-un vas termorezistent cu partea împăturită în jos. Se umplu frunzele rămase în același mod. Se amestecă supa cu oțetul și mierea și se toarnă peste varză. Se acoperă vasul cu folie de aluminiu și se coace timp de 1 oră. Apoi se înlătură folia de aluminiu și se mai coace 15 minute.

V.N. per porție: 349 kilocalorii, 8g proteine, 9g grăsimi, 1g grăsimi saturate, 62g carbohidrați, 6g fibre, 12g zahăr, 0,19g sare



Praz rumenit cu vinegretă de alune

PREPARARE: 20 de minute • 4 porții **Ușor**

20-24 fire de praz, circa 5-6 de persoană, în funcție de mărime, tăiate în bucăți

85g de alune, prăjite

4 linguri ulei de măsline, plus extra pentru prăjit

zeama de la ½ de portocală

zeama de la ½ de lămâie

2 lingurițe de oțet sherry

1 legătură mică de pătrunjel, frunzele culese și tocate

1 Se așază prazul într-un vas mare, se toarnă apă fierbinte cât să-l acopere și se fierbe acoperit timp de 4-6 minute, până când se înmoaie. Se scurge, se clătește în apă rece, apoi se scurge din nou.

2 Pentru vinegretă, se macină alunele în bucăți mari. Se amestecă uleiul, sucul de citrice și oțetul, apoi se adaugă alunele. Se asezonează.

3 La servire, se încinge o tigaie și se rumenește prazul în puțin ulei. Se așază pe patru farfurii. Se adaugă pătrunjelul la vinegretă, se toarnă peste praz și se servește.

V.N. per porție: 318 kilocalorii, 5g proteine, 6g carbohidrați, 31g grăsimi, 3g grăsimi saturate, 4g fibre, 4g zahăr, 0,01g sare

Supă condimentată de păstârnac

PREPARARE: 1 oră și 10 minute • 6 porții

Ușor

Dacă îți cultivi singur păstârnacul, poți face o cantitate dublă de supă, pe care apoi poți să o congelezi.

1 cub mic de unt

1 ceapă, feliată

2 căței de usturoi, feliați

**1 bucătă mică de ghimbir proaspăt,
curățat și feliat**

**6 rădăcini de păstârnac, curățate
și tocate**

1 linguriță semințe de chimion

1 linguriță semințe de coriandru

2 păstăi de cardamom

1 lingură de garam masala

1,2l supă de legume

150ml de smântână dulce

PENTRU SERVIT

1 linguriță ulei de măsline

1 linguriță semințe de chimion, prăjite

**1 ardei iute, fără sâmburi și feliat
frunze de coriandru**

1 Se încinge untul într-o tigaie mare.

Se prăjește ceapa câteva minute pentru a se înmuia. Se adaugă usturoiul și

ghimbirul, se prăjesc un minut, apoi se adaugă păstârnacul și condimentele.

Se prăjesc pentru câteva minute, până când își lasă aroma. Se toarnă supa și se lasă la fiert timp de 30 de minute, la foc mic. Se adaugă smântână dulce, se aduce din nou la punctul de fierbere, apoi se stinge focul.

2 Se mixează bine supa până când devine cremoasă, într-un robot de bucătărie sau cu ajutorul unui blender de mână. *Supa poate fi acum răcită și congelată până la 3 luni.* Se servește în boluri, presărată cu semințe de chimion, felii de ardei iute și frunze de coriandru.

V.N. per porție: 261 kilocalorii, 5g proteine, 15g grăsimi, 7g grăsimi saturate, 28g carbohidrați, 9g fibre, 13g zahăr, 0,58g sare





Varză de Bruxelles cu glazură de ienupăr

PREPARARE: 25 de minute • 4 porții **Ușor**

3 hașme, tăiate în felii subțiri

1 cățel de usturoi, zdrobit

2 lingurițe de ienupăr, pisat în mojar

2 linguri ulei de măsline

25g de unt

500g varză de Bruxelles

300ml supă de legume

1 Într-o tigaie mare, se călesc ușor ceapa, usturoiul și ienupărul în ulei și în jumătate din cantitatea de unt, până când se înmoaie și devin aurii.

2 Se adaugă varza și supa și se fierb timp de 10 minute, până când varza se înmoaie. Se adaugă untul rămas, se azonează și se servește.

V.N. per porție: 161 kilocalorii, 5g proteine, 7g carbohidrați, 13g grăsimi, 4g grăsimi saturate, 6g fibre, 6g zahăr, 0,21g sare

Ouă și cartofi

PREPARARE: 40 de minute • 4 porții **Ușor**

500g de cartofi, tăiați bucățele

2 hașme, mărunțite

1 lingură ulei de măsline

2 lingurițe de oregano uscat sau

1 linguriță de coriandru proaspăt

200g de ciuperci mici

4 ouă

1 Se încinge cuptorul la 180° C/gaz 6. Se pun cartofii și hașmele într-o cratiță mare nonaderentă și se stropesc cu ulei. Se presară oregano deasupra și apoi se amestecă bine. Se pune totul la copt timp de 15 minute, se adaugă ciupercile și se mai lasă în cuptor 10 minute până când cartofii se rumenesc și se înmoaie.

2 Se fac patru spații între legume și se sparge câte un ou în fiecare. Se dau din nou la cuptor pentru alte 3-4 minute sau până când ouăle se fac pe gustul tău.

V.N.: 218 kilocalorii, 11g proteine, 22g carbohidrați, 10g grăsimi, 2g grăsimi saturate, 2g fibre, 1g zahăr, 0,24g sare





Gratin cremos cu păstârnac și muștar

PREPARARE: 1 oră și 35 de minute • 8 porții

Ușor

800g de păstârnac, curățat
400ml de lapte
200ml de frișcă lichidă
200ml supă de legume
4 lingurițe de muștar cu boabe
4 linguri de brânză, rasă
nucșoară întregă, pentru ras

1 Se taie păstârnacul în felii subțiri, pe lungime, cât să acopere suprafața unui vas termorezistent, apoi se taie restul în felii rotunde. Se amestecă laptele cu frișca lichidă, supa, muștarul și jumătate din cantitatea de brânză într-o cratiță mare cu capac și se dau în clocot. Se rade nucșoară, se azonează și se adaugă păstârnacul. Când crema fierbe din nou, se acoperă și se mai lasă timp de 6 minute.

2 Cu ajutorul unui clește, se adună feliile lungi de păstârnac și se lasă deoparte. Se toarnă restul în vas, iar deasupra se aranjează feliile de păstârnac lăsate deoparte. Deasupra se presară brânză și se rade nucșoară. Poate fi păstrat la rece timp de 24 de ore.

3 La servire, se încălzește cuptorul la 180° C și se coace timp de 1 oră, apoi se mărește temperatura la 200° C și se mai lasă 15 minute.

V.N.: 497 kilocalorii, 14g proteine, 32g carbohidrați,
36g grăsimi, 19g grăsimi saturate, 10g fibre, 18g zahăr,
0,75g sare

Prăjitură de struguri cu aromă de citrice

PREPARARE: 1 oră și 10 minute, plus timpul pentru răcire • 8-10 porții **Ușor**

225ml de vin dulce pentru desert

200g de zahăr muscovado

100g de unt moale

3 ouă

coaja rasă de la 1 portocală

coaja rasă de la 1 lămâie

175ml ulei de măsline extravirgin

225g de făină, plus extra pentru tapetat

1 linguriță praf de copt

175g de struguri, fără sămburi și tăiați pe jumătate

4-5 linguri de zahăr brun

1 Se toarnă vinul într-o cratiță mică.

Se reduce la 85ml prin fierbere timp de 5-10 minute. Se lasă la răcit.

2 Se încălzește cuptorul la 180° C. Se unge forma de tort cu ulei și se tapetează cu făină. Se amestecă zahărul și untul până se omogenizează. Se adaugă ouăle unul câte unul și apoi se presară cojile de portocală și de lămâie. Se amestecă totul împreună cu vinul răcit și cu uleiul de măsline. Se încorporează făina treptat. Se adaugă praful de copt.

3 Se toarnă compoziția în forma de tort și se netezește cu o spatulă. Se adaugă strugurii și se presară zahărul brun.

Se coace totul timp de 35-40 de minute.

V.N per porție: 455 kilocalorii, 7g proteine, 43g carbohidrați, 30g grăsimi, 4g grăsimi saturate, 2g fibre, 33g zahăr, 0,4g sare





Salată de dovlecei marinați cu semințe de pin și parmezan

PREPARARE: 25 de minute • 4 porții **Ușor**

- 4 dovlecei de mărime medie
- 4 linguri semințe de pin
- 2 șalote, tocate mărunt
- 1 ardei iute, tocat mărunt
- 3 linguri ulei de măsline
- 2 linguri suc de lămâie
- 1 mână frunze de busuioc
- 1 mână de parmezan ras

1 Se taie în fâșii dovleceii cu un cojitor de legume și se prăjesc semințele de pin.
2 Se prepară un dressing amestecând suc de lămâie, uleiul de măsline, șalotele și ardeiul iute.
3 Se amestecă dovleceii cu dressingul și se lasă să se odihnească 10 minute. Se adaugă semințele de pin, frunzele de busuioc, se presară parmezanul ras și se servește.

Cartofi dulci copti cu ceapă roșie

PREPARARE: 40 de minute • 8 porții **Ușor**

$\frac{3}{4}$ kg de cartofi dulci, tăiați în cuburi de 4-5cm

2 cepe roșii, decojite și tăiate în sferturi

5 linguri ulei de măsline

1 linguriță praf de ghimbir

1 linguriță de chimen, măcinat

2 lingurițe boia iute

sucul de la $\frac{1}{2}$ de portocală

1 lingură de miere

câteva frunze de pătrunjel, tocate
măsline negre pentru servit (opțional)
sare, piper

1 Se preîncălzește cuptorul la 180° C/ gaz 4. Se așază cartofii și ceapa într-o tavă (un singur strat). Se amestecă uleiul de măsline, ghimbirul, chimenul, boiaua, suc de portocale și mierea. Se toarnă amestecul peste cartofi și se amestecă bine pentru a-i acoperi cu sos.
2 Se azonează cu sare și piper și se pune tava la cuptor pentru 15-20 de minute. Se presară frunzele de pătrunjel și câteva măsline înainte de a servi.





Legume rumenite cu sos pesto

PREPARARE: 45 de minute • 4 porții **Ușor**

3 bucăți de păstârnac, feliat

2 cepe roșii, feliate

2 ardei grași roșii, feliați

1 dovleac mic, feliat

2 linguri ulei de măsline

1 cățel de usturoi, zdrobit

4 linguri de sos pesto

100g frunze de spanac

2 linguri semințe de pin prăjite

1 Se încălzește cuptorul la 200°C. Se amestecă legumele cu ulei de măsline, sare, piper negru și se pun într-o tavă.

Se dau la cuptor timp de 30 de minute.

2 Se lasă puțin la răcit, apoi se pun într-un bol mare și se amestecă cu pesto, frunzele de spanac și semințele de pin, apoi se servește.

V.N. per porție: 306 kilocalorii, 10g proteine, 35g carbohidrați, 15g grăsimi, 3g grăsimi saturate, 10g fibre, 20g zahăr, 0,3g sare

Spanac înăbușit cu roșii și trei feluri de fasole

PREPARARE: 30 de minute • 4 porții **Ușor**

1 ceapă mare, tocată fin

2 căței de usturoi, zdrobiți

ulei de măsline

1 lingură de chimion măcinat

400g de roșii din conservă

200g de fasole albă boabe din conservă

100g de fasole verde, tăiată grosier

200g de fasole roșie boabe din conservă

100g spanac, spălat și tocat grosier

1 Se călește ceapa împreună cu usturoiul până se înmoaie. Se adaugă chimionul și se mai amestecă 1 minut. Se adaugă roșiile și o cană de apă. Se fierbe totul timp de 10 minute până când se îngroașă sosul.

2 Se adaugă fasolea și se fierbe timp de 5 minute. Se adaugă apoi spanacul și se mai fierbe 5 minute. Se servește cu pâine crocantă.

V.N. per porție: 141 kilocalorii, 8g proteine, 4g grăsimi, 1g grăsimi saturate, 20g carbohidrați, 7g fibre, 8g zahăr, 0,71g sare



Tort de cappuccino

PREPARARE: 45 de minute, plus 10 minute
timpul de răcire • 8-12 felii **Ușor**

250g de unt, moale

250g de zahăr brun, plus extra

2-3 linguri

300g de făină

1 pliculeț praf de copt

4 ouă, bătute

**50g de nuci, curățate, prăjite, tocate
fin (la robot sau date prin rășniță)**

**200ml de cafea tare (cafea instant
sau ness), răcită**

PENTRU CREMĂ

500g de mascarpone

2 linguri de zahăr brun

puvră de cacao pentru decorat

1 Se încălzește cuptorul la 180° C/gaz 4. Se unge o formă de tort cu puțin unt sau se tapetează cu foaie de copt. Se folosește un mixer pentru a amesteca untul, zahărul, făina, ouăle și praful de copt, până când compoziția devine gălbuie și cremoasă. Se adaugă nucile și jumătate din cafea, amestecând încontinuu, să se omogenizeze. Se pune aluatul în formă cu o lingură și se dă la

cuptor pentru 25-30 de minute sau până când este rumen și crescut bine

2 Se lasă blatul în tavă 5 minute, înainte să fie scos și așezat pe un grătar de prăjituri. Se îndulcește cafeaua rămasă cu cele 2-3 linguri de zahăr, se stropește blatul cu 4-5 linguri de cafea îndulcită și se lasă să se răcească de tot.

3 Se pun într-un bol zahărul brun, mascarpone și restul de cafea îndulcită. Se mixează bine. Se unge blatul cu cremă cu ajutorul unei spatule, mai întâi în interior. Se lipesc blaturile și apoi se unge cu cremă și blatul superior. Se decorează puvră de cacao, cu ajutorul unei strecurători fine pentru ceai.

V.N per porție: 559 kilocalorii, 5g proteine, 39g grăsimi, 23g grăsimi saturate, 48g carbohidrați, 1g fibre, 29g zahăr, 0,72g sare

SFAT Dacă îți mai rămâne tort de la petrecerea de aseară cu prietenii, îl poți păstra în frigider, acoperit, timp de două-trei zile.



Curry de vinete

PREPARARE: 30 de minute • 4 porții

Ușor

2 cepe, tăiate mărunt

**1 bucată de ghimbir de 4cm,
tăiată în bucăți**

**4 linguri fulgi de migdale, prăjiți,
plus 1 lingură**

1 lingură de pudră curry

**1 legătură mică de coriandru,
frunzele separate de tulpini**

2 lingurițe ulei de măsline

**2 vinete, tăiate în bucăți mari
200ml de iaurt grecesc**

1 Se mixează ceapa, ghimbirul, migdalele, pudra de curry și tulpinile de coriandru, până se obține o pastă (se adaugă puțină apă dacă este nevoie). Se fierbe un ibric cu apă.

2 Se încălzește uleiul într-o tigaie și se prăjesc vinetele până se rumenesc. Se scot și se lasă deoparte. Se adaugă pasta cu ceapă, se prăjește câteva minute, amestecând până se înmoaie ceapa. Se adaugă vinetele, iaurtul și 400ml de apă fierbinte. Se amestecă și se fierbe timp de 10-15 minute, până se înmoaie vinetele. Se azonează și se servește cu orez basmati, peste care se presară coriandru și migdale.

V.N. per porție: 190 kilocalorii, 8g proteine, 13g grăsimi, 4g grăsimi saturate, 11g carbohidrați, 6g fibre, 8g zahăr, 0,15g sare





Spaghete cu praz, mazăre și pesto

PREPARARE: 25 de minute • 2 porții **Ușor**

175g de spaghete

140g de mazăre congelată

1 lingură ulei de măsline

2 fire de praz, tocate mărunt

1 lingură de pesto

parmezan, pentru servire

1 Se fierb spaghettițele urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Se adaugă mazărea în apa în care fierb spaghettițele cu

2 minute înainte ca pastele să fie gata. Între timp, se încinge uleiul într-o tigaie și se sotează prazul timp de 5 minute, până se înmoaie. Se adaugă apoi pesto și trei linguri din apa în care au fiert pastele cu mazărea și se fierbe totul câteva minute.

2 Se scurg pastele și mazărea și se adaugă la amestecul din tigaie. Se împarte totul în două castroane și se servește cu parmezan proaspăt ras.

V.N. per porție: 447 kilocalorii, 18g proteine, 10g grăsimi, 2g grăsimi saturate, 75g carbohidrați, 9g fibre, 8g zahăr, 0,11 g sare

Ruladă de spanac cu brânză Boursin și roșii uscate

PREPARARE: 35 minute • 4 porții **Moderat**

2 pungi a câte 200g de spanac gata spălat

5 ouă mari, albușurile separate de gălbenușuri

200g de brânză quark (nu din cel light)

3 linguri de făină cu agent de creștere

150g de brânză Boursin

parmezan, ras fin

10-12 de roșii uscate la soare, mărunțite

1 Se încălzește cuptorul la 170° C/gaz 5 și se căptușește o formă de chec cu hârtie de copt. Se prepară spanacul la microunde conform cu instrucțiunile de pe ambalaj (cam 2 minute fiecare pungă), apoi, după ce se răcește, se stoarce bine. Se pune spanacul într-un blender și se adaugă gălbenușurile, o lingură de quark, făina și se azonează bine. Se mixează până când totul este bine mărunțit și omogenizat.

2 Se bat albușurile spumă și se încorporează în amestecul de spanac. Se întinde în tavă și se coace timp de 12-15 minute până când este ferm la atingere.



3 Între timp, restul de quark se bate cu brânza Boursin până se obține un amestec cremos. Se pune hârtie de copt pe suprafața de lucru și se presară puțin parmezan.

4 Se răstoarnă fâșia de ruladă pe suprafața de lucru și se îndepărtează cu grijă hârtia. Se întinde mixul de brânză și se presară bucățile de roșii uscate. Se rulează începând de la capătul mai scurt, folosind hârtia pentru ghidare. Se servește imediat.

V.N. per porție: 441 kilocalorii, 21g proteine, 33g grăsimi, 15g grăsimi saturate, 4g fibre, 16g carbohidrați, 6g zahăr, 2,08g sare

Plăcintă în straturi cu dovleac, orz și spanac

PREPARARE: 3 ore și 20 de minute • 4-8 porții

Moderat

PENTRU UMPLUTURĂ

1 dovleac plăcintar mic (circa 1kg),
curățat și tăiat în cuburi

3 linguri ulei de măsline, plus extra
pentru uns

3 cepe, tăiate fin

3 căței de usturoi, zdrobiți

100g de ciuperci, feliate

85g de castane, fierte

și tăiate în sferturi

100g de orz perlat

1,2l supă de legume

1 lingură sos de soia

coaja unei lămâi

250g de ricotta

200g de brânză grasă

și moale

10g frunze de salvie, tocate

400g de spanac, tocat

PENTRU ALUAT

700g de făină

140g de unt

85g de grăsime vegetală

100ml de lapte

1 ou, bătut ușor

câteva frunze de dafin

1 Se încălzește cuptorul la 200°C și se coace dovleacul într-o lingură de ulei, timp de 25-30 de minute, până se înmoaie.

2 Între timp, se încălzește uleiul rămas într-o tigaie și se călesc ceapa și usturoiul timp de 10 minute. Se îndepărtează două treimi, apoi se adaugă ciupercile,



castanele și orzul. Se fierb în clocot timp de 30 de minute, până când lichidul se evaporă. Se adaugă sosul de soia, se azonează și se lasă deoparte.

3 Se amestecă ricotta, brânza grasă, coaja de lămâie cu ceapa rămasă, se adaugă sare și piper. Se ia o treime din compoziție și se amestecă apoi cu salvia și dovleacul copt. Pentru stratul final, se pune spanacul într-o strecurătoare mare și se toarnă peste el apă fiartă pentru a se înmuia. Se stoarce foarte bine, apoi se taie mărunt și se amestecă cu ricotta rămasă și cu pătrunjelul.

4 Se unge cu puțin ulei o formă de chec de 900g. Se împăturesc trei folii de aluminiu în trei straturi și se așază în forma de chec pe lățime, pentru a ridica apoi cu ușurință plăcinta din formă, la servire. Se pune făina împreună cu trei lingurițe de sare într-un bol mare. Se topește ușor untul împreună cu grăsimea vegetală și cu 200ml de apă într-un vas. Odată topite, se mărește intensitatea focului, se dă în clocot, se toarnă peste făină, apoi se amestecă repede cu o lingură de lemn, să se omogenizeze. După ce se răcește compoziția, se frământă bine și se pune pe suprafața de lucru. Se pune deoparte o treime, iar restul se întinde într-un dreptunghi

suficient de mare încât să atârne puțin peste marginile formei.

5 Se așază aluatul în formă, presând pe margini și în colțuri. Se pune stratul de spanac, se netezește, apoi se adaugă straturile de orz și dovleac. Se întinde aluatul rămas, se unge cu ou, apoi se pune „capacul” peste ultimul strat. Se taie excesul de cocă de pe margini și se presează din loc în loc pentru a sigila, apoi se decorează cu bucăți de aluat rămase, decupate în formă de frunze. Plăcintă poate fi acoperită și păstrată la rece peste noapte.

6 Se încălzește cuptorul la 200° C. Se unge suprafața plăcintei cu ou, se coace timp de 30 de minute, se reduce temperatura la 180° C și se mai coace timp de 1 oră și 30 de minute, până când aluatul devine auriu și tare. Frunzele de dafin se adaugă în ultimele 30 de minute de coacere. Se lasă deoparte timp de 15-20 de minute, apoi se scoate ușor din formă sau se apucă bucățile de folie de aluminiu pentru a o ridica cu grijă. La servire, se taie în felii.

V.N.: 889 kilocalorii, 19g proteine, 99g carbohidrați, 49g grăsimi, 24g grăsimi saturate, 8g fibre, 13g zahăr, 1,31g sare