

Salată de fructe de pădure ȘI PEPENE GALBEN

4 PORȚII

Taie pepenii în două, scoate și aruncă semințele, apoi folosește o linguriță specială pentru a scoate pulpa pepenelui sub formă de bile (sau taie bucăți mici, dacă preferi).

Împarte bilele de pepene și amestecul de fructe de pădure în boluri pentru servit (sau pune-le împreună într-un castron mare de salată).

Rade fin deasupra salatei coajă de limetă și de portocală. Taie limeta și portocala în două și stoarce puțină zeamă peste fiecare salată. Stropiște cu puțină miere, după care presară menta.

Se recomandă să se servească rece.

1 pepene cantalup
1 pepene galben Honey Dew
300 g fructe de pădure
amestecate, de exemplu afine,
mure și zmeură
1 limetă
1 portocală
1-2 lingurițe de miere lichidă
o mână de frunze de mentă
tocate



compot de fructe uscate

UȘOR CONDIMENTAT

4 PORȚII

Pune toate fructele uscate într-o cratiță mică împreună cu mirodeniile, coaja și sucul de portocală, 100 ml de apă și lichiorul, dacă folosești. Amestecă o dată și dă în clocot. Micșorează flacăra și acoperă cratița cu un capac.

Fierbe amestecul la foc mic, amestecând din când în când, timp de 8-10 minute, până când fructele se înmoaie și se umflă, iar lichidul a scăzut și este ca un sirop. S-ar putea să fie necesar să adaugi puțină apă spre final, dacă amestecul pare prea scăzut.

Toarnă într-un castron și lasă să se răcească ușor. Servește în boluri individuale, cu iaurt natural sau grecesc.

150 g prune uscate
150 g caise uscate
100 g cireșe uscate sau merișor uscat
100 g afine uscate
1 baton scorțișoară
1 anason stelat
coaja răzuită mărunt a unei portocale mari și sucul a două portocale
2 linguri de Grand Marnier (opțional)
iaurt natural degresat sau grecesc, pentru servit

porridge

4 PORȚII

Pune ovăzul, 500 ml apă, laptele și sarea, dacă folosești, într-o cratiță medie. Amestecă bine, apoi pune pe foc mare, până când amestecul începe să fiarbă. Dă la foc mic și amestecă 5-8 minute, până când ovăzul face bule și se îngroașă. Fierbe până când obții consistența dorită; adaugă puțină apă, dacă vrei să fie mai subțire.

Ia cratița de pe foc și distribuie ovăzul în mod egal, în boluri calde. Pune deasupra fiecărei porții câte o lingură cu vârf de iaurt, un pic de miere sau zahăr brun și presară migdale prăjite.

Este delicios și cu fructe proaspete sau compot de fructe uscate (vezi în stânga).

150 g fulgi de ovăz sau făină de ovăz măcinată mediu
500 ml lapte semidegresat
un praf de sare de mare fină (opțional)

Pentru servit

4 linguri de iaurt natural degresat sau grecesc
miere lichidă sau zahăr brun
o mână de fulgi de migdale prăjite



clătite de hrișcă ȘI SOMON AFUMAT

5-6 PORȚII

Amestecă făinurile, praful de copt, sarea și zahărul într-un bol mare. Fă o fântână în centru și adaugă laptele și untul topit sau uleiul de măsline. Adu treptat amestecul de făinuri în centru, amestecând până obții un aluat moale. Lasă deoparte câteva minute.

Înainte să te apuci de copt, bate albușurile spumă într-un castron, apoi încorporează-le în aluatul pentru clătite. Topește puțin unt în două tigăi antiaderente pentru blințele (miniclătite) sau într-o tigaie antiaderentă mare, pentru cât să acoperi ușor fundul tigăii.

Pune un polonic mic de aluat în fiecare tigaie (sau două în tigaia mare) și coace la foc mediu timp de 1½-2 minute, până ce partea de jos a clătitelor se rumenește. Întoarce clătitele și coace-le încă un minut. Pune-le într-o farfurie și ține-le calde, până ce obții din restul aluatului, în total, 10-12 clătite. (După prima clătită, probabil că nu vei avea nevoie să mai pui unt în tigăi).

Împarte clătitele în mod egal, pune-le pe farfuria caldă pentru servit și așază în jurul fiecărei porții de clătite câte două felii de somon afumat. Pune câte o lingură de smântână în mijloc și presară caperele și frunzele de salată deasupra, dacă folosești. Stopește cu puțin ulei de măsline și macină deasupra puțin piper negru.

85 g făină de hrișcă
85 g făină simplă, fără agent de creștere
1 ½ lingurițe praf de copt
1/3 linguriță sare de mare fină
1 lingură zahăr tos
200 ml lapte semidegresat
1 ½ unt topit sau ulei de măsline extravirgin
2 albușuri
puțin unt, pentru gătit

Pentru servit

10-12 felii de somon de crescătorie afumat
6 linguri smântână
3-4 linguri capere, clătite și scurse
o mână de frunze de salată (opțional)
ulei de măsline, pentru stropit (opțional)
piper negru proaspăt măcinat

mic dejun

ENGLEZESC COMPLET

4 PORȚII

Încinge grătarul la maximum. Uplete pe jumătate cu apă o cratiță mare și joasă și dă-o în clocot. Căptușește o tavă mare de copt (sau două mici) cu folie de aluminiu, apoi unge-le, cu ajutorul unei pensule de bucătărie, cu puțin ulei de măsline.

Scoate piciorușul ciupercilor, apoi pune-le cu lamelele în sus pe tava de copt. Pune alături roșiile cu vrej cu tot. Stropi-le cu puțin ulei de măsline și pune pe fiecare câte un praf de sare și unul de piper. Așază feliile de bacon într-un singur strat pe tavă (a doua dacă folosești două). Pune sub grătar, timp de 5 minute, până se frăgezesc ciupercile, iar baconul se rumenește pe margine.

Pentru a fierbe ouăle, sparge-le pe rând și pune-le într-o cană sau un vas de sufleu. Aducă un strop de oțet în apa care fierbe la foc scăzut. Amestecă în apă circular, pentru a forma un vârtej. Răstoarnă ouăle încet în mijlocul vârtejurii format, câte unul, pe rând, după care redu focul și lasă să fiarbă la foc mic. Fierbe timp de 1½ minute, dacă ouăle au stat anterior la temperatura camerei, sau două minute dacă le-ai luat din frigider. Albușurile trebuie să fie fierte, dar gălbenușurile trebuie să rămână moi la mijloc.

Împarte baconul, ciupercile, roșiile și pâinea de secară, prăjită, în farfurii încălzite. Ia cu atenție fiecare ou fiert, cu o spumieră, tamponează dosul spumierei cu un prosop de hârtie, pentru a absorbi excesul de apă, și dă-i drumul să alunece încet peste pâinea prăjită. Macină niște piper peste ouă și servește imediat.

ulei de măsline, pentru uns
și stropit
4 ciuperci portobello curățate
300 de grame de roșii cherry
pe vrej
sare de mare și piper negru
16 felii de bacon afumat
8 ouă mari
un strop de oțet de vin alb
8 felii de pâine de secară, prăjite



omletă cu verdeață și ROȘII CHERRY

1 PORȚIE

Taie roșiile în două sau în patru. Încălzește uleiul într-o tigaie antiaderentă și pune roșiile înăuntru. Asezonează cu sare și piper și prăjește-le la foc mediu 1-2 minute, până se înmoaie puțin, dar își păstrează forma.

Între timp, bate ușor ouăle într-un bol. Presară verdeața peste roșii, apoi toarnă ouăle bătute. Amestecă repede și agită tigaia pentru a distribui ouăle și a te asigura că se prăjesc uniform. Când sunt aproape gata, ia tigaia de pe foc.

Împăturește omleta, folosind o spatulă termorezistentă pentru a ridica o margine și înclinând ușor tigaia pentru a împături omleta mai ușor. Răstoarn-o pe o farfurie caldă și servește imediat.

8-10 roșii cherry
1 lingură ulei de măsline
sare de mare și piper negru
3 ouă mari
o mână de frunze de plante
aromate, de exemplu
pătrunjel, arpagic și
hasmațuchi, tocate

