

FRANZELĂ CU MERE

SE OBTINE 1 FRANZELĂ REȚETĂ DE DREENA BURTON

Această pâine rapidă este ușor de preparat, dar arată impresionant prin efectul de vârtej dat de mere și scorțișoară! Aroma din timpul coacerii este divină.

PENTRU AMESTECUL DE MERE

½ cană de mere decojite și tăiate cubulețe

1 linguriță suc proaspăt de lămâie

¼ cană sos de mere neîndulcit

3 linguri zahăr nerafinat

1 linguriță scorțișoară măcinată

⅛ linguriță ienibahar măcinat

PENTRU ALUAT

1½ căni făină integrală

½ cană făină de ovăz

1½ lingurițe praf de copt

½ linguriță bicarbonat de sodiu

½ linguriță scorțișoară măcinată

¼ linguriță sare de mare

¾ cană lapte vegetal simplu

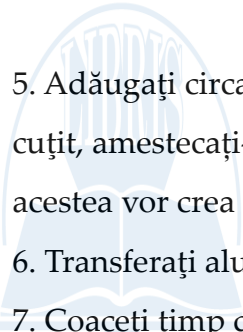
½ cană sirop de arțar

1½ lingurițe extract de vanilie

1 linguriță suc proaspăt de lămâie

sau oțet de mere

1. Preîncălziți cuptorul la 175 grade Celsius, iar apoi pregătiți tava pentru franzelă: cu un prosop de hârtie, ungeți cu puțin ulei interiorul unei tăvi de sticlă și acoperiți cu hârtie de copt (sau folosiți o tavă din silicon).
2. Într-un bol, amestecați merele cu sucul de lămâie, apoi adăugați sosul de mere, zahărul, scorțișoara și cuișoarele. Amestecați și puneți deoparte.
3. Într-un castron mare, combinați ingredientele uscate pentru aluat, încorporând praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Amestecați bine.
4. Într-un castron mic, combinați laptele, siropul de arțar, vanilia și sucul de lămâie. Adăugați mixtura umedă la cea uscată, amestecând până când sunt bine combinate.



5. Adăugați circa $\frac{3}{4}$ din amestecul de mere în aluat și, utilizând o lingură sau un cuțit, amestecați-l ușor în aluat. Este în regulă dacă există puncte mai groase, acestea vor crea vârtejuri de aromă delicioase.

6. Transferați aluatul în tavă și împrăștiați restul de mere deasupra.

7. Coaceți timp de 35-45 de minute, până capătă o culoare aurie, iar o scobitoare introdusă în centru iese curată. Scoateți din cuptor și transferați pe o suprafață de răcire. După răcire, se poate felia.

MIC DEJUN CU CARTOFI DULCI

SE OBTIN 2 PORȚII REȚETĂ DE JOHN ȘI MARY MCDOUGALL

Aceasta este o metodă foarte bună de a reutiliza cartofii dulci sau napii pe care i-ați copt cu o zi sau două înainte. Un început delicios, dulce și consistent pentru ziua voastră!

1. Decojiți și mărunțiți cartofii sau napii.
2. Combinați cu bananele și merele.
3. Adăugați scorțișoara.
4. Încălziți ușor în cuptorul cu microunde. Serviți cât este cald.

PONT

Napii și cartofii dulci se pot înlocui în această rețetă, și în altele.

Aceste legume rădăcinoase se găsesc în magazine pe tot timpul anului.

Cartofii dulci sunt mai puțini umezi, cu un miez portocaliu mai deschis, pe când napii au o coajă roșiatică și un miez portocaliu mai închis, fiind mai umezi.

Această rețetă poate fi de asemenea servită rece, sau la temperatura camerei.

2 cartofi dulci sau napi copti

2 banane, decojite și feliate

1 măr, cu miezul scos și tocat

$\frac{1}{2}$ linguriță scorțișoară măcinată

SALATĂ CU NUCI ȘI MORCOVI

SE OBTIN 3-4 PORȚII REȚETĂ DE LAURA THEODORE

Se folosesc numai cinci ingrediente în această salată grozavă, fiind ușor de preparat și în același timp delicioasă! Reprezintă o opțiune excelentă pentru

pachetul copiilor sau pentru orice gustare pe drum.

1. Puneți toate ingredientele într-un bol mediu și amestecați bine.
2. Puneți la frigider pentru 2-4 ore. Serviți rece.

1¼ căni morcov ras

½ cană nuci mărunțite

⅓ cană stafide

2 linguri sirop de arțar

¼ linguriță sare de mare

SUPĂ CREMOASĂ DE BROCCOLI

SE OBTIN 3-4 PORȚII REȚETĂ DE LAURA THEODORE

Această supă delicată și caldă este un prânz ușor minunat sau un prim fel ideal pentru o masă bogată.

1. Fixați un recipient pentru gătit la aburi într-o oală medie, cu capac etanș. Adăugați puțină apă și apoi floretele de broccoli. Acoperiți, aduceți la fierbere și lăsați circa 7 minute pe foc.
2. Puneți broccoli-ul preparat, usturoiul, laptele, sosul de soia, mirodeniile, sarea și piperul cayenne într-un blender, și mixați până când consistența devine cremoasă, asigurându-vă că există aer în partea de sus a blenderului, pentru a permite aburului să iasă. Dacă supa este prea groasă, mai adăugați lapte vegetal, câte 2 linguri, pentru a atinge consistența dorită, mixând ușor după fiecare adăugare.
3. Puneți supa într-o oală medie și gătiți la foc mediu, amestecând des. Condimentați cu piper. Serviți imediat în boluri adânci, fie cu crutoane de pâine integrală, fie cu biscuiți integrali.

6 căni florete de broccoli

1 cățel de usturoi, tocat

2 căni lapte vegetal, plus extra

dacă este necesar

1 linguriță sos de soia cu conținut redus

de sare

1 linguriță mix de mirodenii

¼ linguriță sare de mare



Puțin piper cayenne

Piper negru proaspăt măcinat, după gust

BURGERI DIN NĂUT

SE OBTIN 7-8 BURGERI REȚETĂ DE DREENA BURTON

Pentru aceia dintre voi care trebuie să includă pe ascuns legume în mesele copiilor cu fiecare ocazie, iată o modalitate! Fetele noastre NU au idee că acești burgeri conțin morcovi sau ardei... și nici nu le voi spune pentru ceva timp.

1. Într-un mixer sau blender, mixați morcovii cu ardeiul și cu usturoiul.
2. Adăugați ingredientele rămase, mai puțin fulgii de ovăz, și mixați din nou. Răzuiți pereții recipientului din când în când, apoi mixați iarăși până când textura devine cremoasă.
3. Adăugați fulgii de ovăz și mai mixați.
4. Puneți amestecul la frigider pentru circa 30 de minute. Fiți siguri că se răcesc, astfel vor fi mai ușor de format.
5. După răcire, luați cu lingura din amestec și formați burgeri cu mâinile.
6. Pentru a găti, puneți burgerii într-o tigaie neaderentă, unsă cu puțin ulei, la foc mediu.
7. Lăsați 7-8 minute pe o parte, până devin aurii.
8. Întoarceți și mai lăsați 5-7 minute și pe partea opusă.
9. Serviți cu chifle și cu mirodeniile preferate!

PONT

Alternativ, puteți coace burgerii la 200 grade Celsius pentru circa 20 de minute, întor-cându-i după jumătate din timp; personal prefer textura dată de gătitul în tigaie.

1 cană rondele de morcovi

½ cană ardei gras roșu tocat

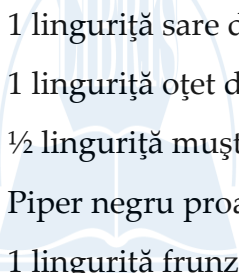
1 cățel mare de usturoi

2 cutii de 450 gr. năut prefierț,
scurs și clătit

½ cană fulgi de drojdie

1 lingură ketchup sau pastă de tomate

1 lingură de tahini (opțional)



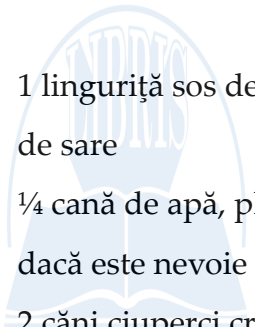
1 linguriță sare de mare
1 linguriță oțet din vin roșu
½ linguriță muștar de Dijon
Piper negru proaspăt măcinat (opțional)
1 linguriță frunze de rozmarin proaspăt
sau ¼ cană frunze de busuioc proaspăt
1 cană fulgi de ovăz

FRIPTURĂ DE CONOPIDĂ CU SOS DULCE DE ARDEI SE OBTIN 6 PORȚII REȚETĂ DE LAURA THEODORE

Soțului meu îi place extrem de mult conopida. Odată a venit de la piață cu niște cantități copioase de conopidă, astfel că a trebuit să găsesc noi rețete care să o includă.... și asta repede! Rezultatul este acest fel impresionant, colorat și satisfăcător, ideal de servit toamna și iarna.

1. Preîncălziți cuptorul la 175 grade Celsius.
2. Tăiați 2 felii rotunde din capetele opuse ale bucăților de conopidă și puneți-le deoparte.
3. Gătiți florile de conopidă retezate la aburi timp de 12-18 minute, apoi lăsați-le să se răcească circa 20 de minute.
4. Între timp, așezați ceapa, mirodeniile italiene, sosul de soia și 2 linguri de apă într-o tigaie mare. Acoperiți și gătiți la foc mediu pentru 5 minute, adăugând câte o lingură de apă la nevoie, pentru a împiedica lipirea.
5. Adăugați ciupercile și mai lăsați pe foc 5 minute.
6. Adăugați ardeii și 2 linguri de apă și continuați să gătiți alte 5 minute.
7. Micșorați focul și adăugați o cană de sos marinara.
8. Acoperiți și lăsați să fiarbă 8 minute.
9. Răspândiți uniform o cană de sos marinara pe fundul unei caserole, îndeajuns de mare pentru a cuprinde toată conopida.
10. Tăiați fiecare floare de conopidă în trei felii, ca și cum ai tăia felii de pâine.

2 conopide medii
1 ceapă roșie, feliată subțire
1 ceapă dulce, feliată subțire
2 lingurițe mirodenii italiene



1 linguriță sos de soia cu conținut redus
de sare

¼ cană de apă, plus extra
dacă este nevoie

2 căni ciuperci cremini sau champignon,
feliate subțire

2 ardei roșii dulci, feliați subțire

1 ardei verde, feliat subțire

2 căni sos marinara fără ulei, sărac în
grăsimi sau Marinara lui tata

(pag. 152), plus extra dacă este nevoie

VARZĂ DE BRUXELLES CU DOVLEAC

SE OBTIN 4-6 PORȚII REȚETĂ DE CHRISTY MORGAN

Cunosc atât de mulți oameni care cred că nu le place varza de Bruxelles,
dar după ce gustă din această mâncare își dau seama că de fapt nu o gătiseră
corespunzător. Dacă faceți parte din această categorie, încercați cât mai
repede acest preparat!

1. Preparați dovleacul la aburi până devine moale și apoi puneți-l într-un bol mediu.
2. Preparați varza de Bruxelles la aburi până devine moale și apoi puneți-o în același bol cu dovleacul.
3. Rumeniți migdalele la foc mic într-o tigaie, până devin aurii, amestecând încontinuu.
4. Amestecați restul ingredientelor într-un vas mic, apoi adăugați legumele și migdalele. Condimentați cu sare după gust.

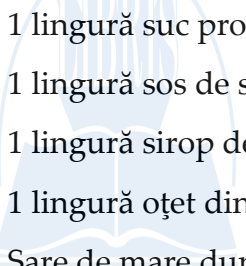
1 dovleac plăcintar, decojit
și tăiat în cubulețe de 1,5 cm

2 căni varză de Bruxelles,
tăiată în jumătăți

½ cană migdale

1 linguriță ghimbir ras

1 lingură coajă de lămâie



1 lingură suc proaspăt de lămâie
1 lingură sos de soia
1 lingură sirop de arțar sau de orez
1 lingură oțet din orez brun sau alt oțet
Sare de mare după gust

ÎNGHEȚATĂ DE CIOCOLATĂ CU MENTĂ

SE OBTÎN 4-6 PORȚII REȚETĂ DE HEATHER CROSBY

O rețetă simplă și răcoritoare care poate fi preparată cu sau fără un aparat de înghețată.

1. Mixați toate ingredientele cu excepția ciocolatei.
2. Dacă utilizați un aparat de făcut înghețată, puneți amestecul în frigider până se răcește, apoi în aparatul de făcut înghețată, urmând instrucțiunile producătorului. Odată ce înghețata a devenit tare, adăugați și bucățelele de ciocolată și băgați la congelator până la servire.
3. Dacă nu utilizați un aparat de făcut înghețată, adăugați direct bucățelele de ciocolată și băgați la congelator până la servire.

PONTURI

Îmi place frecvent să prepar această rețetă cu frunze de mentă. Cel mai bun loc de a le găsi? Cultivați-le singuri!

Colorați înghețata în verde adăugând $\frac{1}{2}$ - 1 linguriță de clorofilă lichidă, o „vopsea” naturală, detoxifiantă.

Înainte de servire, este bine să o lăsați 10-15 minute pe masă, să se dezghețe puțin.

2 cutii de 400 ml lapte de cocos
 $\frac{1}{4}$ cană sirop de arțar
2 lingurițe extract de mentă
 $1\frac{1}{2}$ lingurițe extract de vanilie
10 frunze de mentă (opțional)
Puțină sare de mare fină
1 ciocolată neagră de 100 grame, fără gluten și fără lapte, făcută bucăți, sau
 $\frac{1}{2}$ -1 cană de cipsuri de ciocolată fără

gluten și fără lapte

CUPRINS:

Cuvânt înainte 9

PÂINE ȘI BRIOȘE

Franzelă cu mere 15

Pâinea cu banane a mamei 16

Pâine de porumb 18

Pâine din porumb și quinoa 21

Brioșe cu afine lassy 22

Brioșe cu afine și banane 23

Brioșe cu zucchini și dovleac de vară 24

FELURI PENTRU MIC DEJUN

Granola cu turtă dulce 28

Granola cu portocale și pepite 31

Batoane cu ovăz, fulgi de ciocolată
și semințe de dovleac 32

Mic dejun cu cartofi dulci 35

Couscous cu fructe de pădure 36

Semințe de in cu stafide și scorțișoară .. 37

Parfait cu afine și chia 38

Müsli peste noapte 40

Terci de porumb 43

Frittata cu porumb proaspăt
și zucchini 44

Bol tex-mex 45

Budincă de chia cu fructe de pădure
și cardamom 46

Budincă cremoasă de orez 48

Cel mai bun sirop de curmale 51

Terci de ovăz cu rubarbă 52

Fulgi de ovăz cu topping de afine 55

Smoothie de lămâie și lămâie verde 56

Smoothie de portocală și grepfrut	59
Smoothie de morcov și papaya	60
APPERITIVE ȘI SALATE	
Ceviche proaspăt	64
Vinegretă magică din sos de mere	67
Vinegretă cu rodie	68
Migdale picante	71
Salată de kale confetti	72
Salată de kale festivă	75
Salată de kale	76
Salată de paste soba	79
Salată Caesar, în stil jazzy	80
Dressing de salată Caesar	82
Salată de quinoa cu fistic și coacăze	83
Salată de quinoa fiesta	85
Salată proaspătă cu porumb	86
Salată cu nuci și morcovi	89
Salată cu susan	90
Salată cu papaya verde	92
Salată tropicală	95
Salată de năut și spanac	96
Ciuperci umplute cu pesto	98
Pastă picantă de năut	99
Hummus cu usturoi și roșii	100
SUPE ȘI CHILI	
Cea mai bună supă de dovleac plăcintar	104
Supă de fasole neagră cu cartofi dulci	106
Supă de morcovi	109
Supă cremoasă de broccoli	110
Supă cremoasă de conopidă	113
Totul minestrone	114

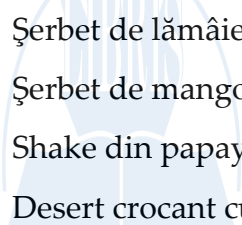
Supă fină de linte	117
Gazpacho de ananas și castravete	118
Chili cu linte roșie	119
Chili cu cartofi dulci și kale	120
Supă de mazăre galbenă și cartofi dulci	121
BURGERI, SENDVIȘURI ȘI TACO	
Burgeri rapizi	124
Burgeri din năut	127
Sendvișuri barbecue cu ciuperci	128
Wrap-uri cu portobello în stil asiatic	131
Taco cu fasole adzuki	132
Mirodenii pentru taco	133
Taco cu năut	134
Taco cu linte, kale și quinoa	136
FELURI PRINCIPALE	
Aloo gobi	141
Tocană barbecue cu mazăre	142
Ratatouille cu năut la cuptor	145
Dal din linte și mere	146
Franzelă din linte	148
Sos marinara cu linte	151
Marinara lui tata	152
Spaghetti cu chiftele de grâu	154
Macaroane cu ardei și broccoli	157
Fettuccine cremos	158
Fettuccine cu ciuperci	161
Stroganoff savuros cu ciuperci	162
Pho vegetarian cu legume	165
Sos din ceapă verde și arțar	166
Varză de Bruxelles și kale cu sos miso-dijon	169
Șnițele din vinete	

în crustă de migdale	170
Friptură de conopidă cu sos dulce de ardei	172
Mămăligă cu vinete	175
Tabbouleh	176
Quinoa hurry curry	178
Legume cu lapte de cocos	179
Curry thailandez cu ananas	181
Orez cu ananas	182
Orez vegetarian jicama	184
„Orez” cu nuci, merișoare și dovleac	187
Orez cu fasole	188
Franzelă din fasole	191
Budincă cu fasole	192
Lasagna de la chef AJ	194
Parmezan vegetal	196
Enchilada strata	197
GARNITURI	
Conopidă cu cremă de migdale	200
Sparanghel cu sos hollandaise vegan	203
Varză chinezească în sos de ghimbir	204
Morcovi rumeniți cu chimen și piper roșu	207
Fasole verde cu morcovi și suc de portocală	208
Varză de Bruxelles cu dovleac	211
Cartofi cu curry	212
Pastă din merișoare	214
Chutney din nucă de cocos	215
Kimchi cu ridiche albă	216
Ton vegetal	217
Salată jicama cu dressing din semințe de mac	219

Salată cu coriandru și lămâie	220
Crutoane din pâine	221
Legume cu frunze verzi rumenite	222
Legume verzi cu ghimbir	225
Frunze de muștar	226
Curcubeu	229
Piure cu păstârnac	230
Cartofi dulci umpluți dublu copti	231
Cartofi dublu copti	232
Inele de ceapă coapte	234
Chipsuri din kale la cuptor	236
Chipsuri din tortilla coapte	238
Sos pentru nacho	239

DESERTURI

Acadele de ciocolată cu nuci și curmale	242
Pernuțe din nucă de cocos	244
Clafouti	246
Cremă de pere	247
Banane coapte de vis	249
Prăjiturele cu căpșune	250
Budincă de chia și dovleac pumpkin	252
Ganache cu zmeură	255
Negresă cu cartofi dulci	256
Prăjiturele cu unt de arahide și jeleu	259
Tort mousse de ciocolată și mentă	260
Trufe cu unt de arahide	261
Mini-tarte cu unt de arahide	263
Înghețată de ciocolată cu mentă	265
Plăcintă ușoară de duminică	266
Plăcintă cu afine	269
Înghețată pe băț cu afine	270
Înghețată italiană cu sirop de lămâie	273



Șerbet de lămâie și fructe de pădure	274
Șerbet de mango	277
Shake din papaya	278
Desert crocant cu mere și merișoare	280

ANEXE

Unități de măsură	283
Simboluri dietetice	284
Valori nutriționale	285