

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Bucătărie vegetariană

100 de rețete italiene
ușor de preparat



Creative
publishing

ACADEMIA BARILLA	3	<i>Fusilli din cereale integrale cu mazăre</i>	40
INTRODUCERE	6	<i>Fusilli cu legume de grădină</i>	42
		<i>Fusilli din cereale integrale cu sos de smântână și sparanghel</i>	44
APERITIVE	8	<i>Gazpacho</i>	46
<i>Sos picant de roșii</i>	10	<i>Salată mediteraneană cu paste Cellentani</i>	48
<i>Bruschette cu ulei de măsline extravirgin, roșii și busuioc</i>	11	<i>Salată de cereale cu plante aromatice și legume</i>	50
<i>Caponata de legume</i>	12	<i>Salată vegetariană cu cușcuș</i>	52
<i>Coșulețe de cartofi cu chipsuri mov</i>	14	<i>Salată de primăvară cu orez</i>	54
<i>Ceapă Borettane cu glazură de Marsala</i>	16	<i>Salată de paste Sedanini cu mere verzi, stafide și migdale</i>	55
<i>Jeleu de busuioc și roșii cu brânză Burrata</i>	17	<i>Paste Maccheroncini cu radicchio, nuci și cremă de brânză Taleggio</i>	56
<i>Legume pane</i>	18	<i>Paste Mezzi Rigatoni cu hribi, cimbru de câmp și fondue de Gorgonzola</i>	58
<i>Salată de portocale, grepfrut și lămâie</i>	20	<i>Supă de năut</i>	60
<i>Salată de sfeclă</i>	21	<i>Supă de dovleac și sfeclă</i>	61
<i>Salată de varză cu caise uscate și alune de pădure</i>	22	<i>Minestrone în stil genovez cu Ditalini Rigati</i>	62
<i>Salată de muguri de soia, morcovi și pepene verde</i>	23	<i>Mini Penne Rigate cu dovlecel și roșii cherry în coșulețe de Parmigiano Reggiano</i>	64
<i>Salată de mango cu ardei gras galben și morcovi</i>	24	<i>Mini Pipe Rigate în stil vegetarian</i>	66
<i>Salată de rădăcină de țelină, cicoare italiană și ananas</i>	25	<i>Orecchiette în stil Puglia cu roșii cherry, măsline și vinete</i>	67
<i>Mille-feuille de cartofi</i>	26	<i>Penne cu dovleac, ciuperci și oțet balsamic</i>	68
<i>Mămăligă prăjită</i>	27	<i>Pizza alla Napoletana</i>	70
FELUL ÎNTÂI	28	<i>Reginette cu ciuperci</i>	72
<i>Bavette alla Puttanesca</i>	30	<i>Risotto cu brânză Castelmagno</i>	73
<i>Paste Casarecce siciliene cu sos de anghinare</i>	32	<i>Risotto cu Parmigiano Reggiano și vin roșu</i>	74
<i>Paste Cavatelli cu piure de bob și crutoane</i>	33	<i>Sedani Rigati cu pesto de roșii</i>	76
<i>Conchiglioni cu pesto sicilian</i>	34	<i>Spaghete cu sos de roșii</i>	78
<i>Supă-cremă de broccoli cu crutoane și nuci</i>	36	<i>Spaghete cu roșii marinate și brânză Ricotta tare</i>	79
<i>Supă de cartofi</i>	37		
<i>Cremă de dovleac cu mousse de brânză</i>	38		
<i>Fusilli cu pesto de Ruccola</i>	39		

<i>Timbale de Pipette Rigate cu dovlecei, morcovi și roșii cherry în sos cremos de Gorgonzola</i>	80	<i>Panzanella</i>	116
<i>Paste Tortiglioni din cereale integrale cu ardei gras</i>	82	<i>Cartofi coptți cu roșii și ceapă</i>	117
<i>Paste Tortiglioni din cereale integrale cu Caprino și roșii uscate</i>	83	<i>Cartofi prăjiți</i>	118
<i>Trenette în sos pesto cu cartofi și fasole verde</i>	84	<i>Peperonata</i>	120
<i>Paste Trofie Liguri cu sos de nuci</i>	86	<i>Roșii umplute în stil mediteranean</i>	121
<i>Paste Ziti Napoletani gratinate cu roșii și pesmet</i>	88	<i>Roșii cu Caponata</i>	122
<i>Supă de legume și cereale integrale</i>	90	<i>Piure de cartofi</i>	124
<i>Supă de roșii</i>	91	<i>Ghiveci de legume</i>	126
<i>Supă de cartofi și castane</i>	92	<i>Tocăniță de mazăre și ardei gras</i>	127
		<i>Dovleac gratinat</i>	128
		<i>Legume gratinate</i>	130
FELURI PRINCIPALE	94	DESERTURI	132
<i>Burger vegetarian cu dovleac și seitan</i>	96	<i>Budincă de ciocolată</i>	134
<i>Salată Caprese</i>	97	<i>Ciocolată cu ardei iute la cupă</i>	135
<i>Dovleac cu curry</i>	98	<i>Bomboane</i>	136
<i>Mâncare de fasole Cannellini</i>	99	<i>Tort de castane</i>	138
<i>Salată de sparanghel</i>	100	<i>Alune de pădure caramelizate</i>	139
<i>Salată cu brânză caldă de capră</i>	101	<i>Granita de portocale</i>	140
<i>Salată de pere cu Gorgonzola și nuci</i>	102	<i>Granita de cafea</i>	142
<i>Salată de brânzeturi asortate</i>	103	<i>Mere coapte cu stafide și migdale</i>	143
<i>Salată de Crăciun</i>	104	<i>Mousse de ciocolată amăruie</i>	144
<i>Salată mixtă cu ananas și pepene</i>	105	<i>Panna Cotta</i>	145
<i>Vinete umplute cu brânză de capră, ceapă dulce-acrișoară și salsa de roșii</i>	106	<i>Pere în vin roșu</i>	146
<i>Fasole albă italiană cu sos de roșii</i>	108	<i>Trufe dulci</i>	148
<i>Ciuperci umplute cu dovleac</i>	110	<i>Sorbet de lămâie</i>	150
<i>Salată de năut cu aromă de citrice</i>	112	<i>Palmieri</i>	151
<i>Salată de legume proaspete și porumb</i>	113	<i>Tuiles de ciocolată</i>	152
<i>Vinete cu mentă</i>	114	INDEX ALFABETIC AL REȚETELOR	154
<i>Chifteluțe de bob</i>	115	INDEX AFLABETIC AL INGREDIENTELOR	156

4 PORȚII

1 kg de **roșii cherry**,
decojite, fără semințe,
tăiate în patru
20 g de **pastă de tomate**
150 g de **ceapă**, tocată
100 g de **morcovi**, tocați
70 g de **țelină**, tocată
50 g de **ardei gras**, tocat
2 **cuișoare**
usturoi, tocat
o lingură de **pătrunjel**
proaspăt, tăiat
o legătură de **busuioc**
proaspăt, tăiat
30 ml de **ulei de măsline**
extravirgin
ardei iute, tocat
sare și piper

Dificultate: 1



Timpe de pregătire:
10 minute

Timpe de gătit: 2 ore



SOS PICANT DE ROȘII

Decojiți roșiile cherry, tăiați-le în patru și îndepărtați semințele. Tocați ceapa, morcovul, țelina, ardeiul și usturoiul și căliți-le ușor într-o tiganie cu puțin ulei până devin aurii.

Când s-au înmuiat, adăugați pătrunjel, busuioc și ardei chili. După câteva minute, adăugați roșiile cherry și pasta de tomate, apoi asezonați cu sare și piper. Gătiți la temperatură scăzută timp de aproximativ 2 ore, amestecând din când în când. La sfârșit, dregeți gustul adăugând puțină sare, piper și ardei chili, dacă e necesar.



BRUSCHETTE CU ULEI DE MĂSLINE EXTRAVIRGIN, ROȘII ȘI BUSUIOC

Spălați frunzele de busuioc și uscați-le prin tamponare ușoară. Tăiați-le grosier. Tăiați bagheta în felii de aproximativ 1 cm grosime și prăjiți-le la cuptor sau într-o tigaie.

Curățați cățelul de usturoi. Frecați ușor feliile de pâine cu cățelul de usturoi întreg. Spălați, uscați și tăiați roșiile bucăți. Asezonați cu sare, ulei de măsline extravirgin și busuiocul tăiat.

Lăsați amestecul să se infuzeze timp de câteva minute. Aranjați amestecul de roșii pe feliile de baghetă prăjite. Dacă feliile sunt mari, tăiați-le în bucăți mai mici.

4 PORȚII

1 **baghetă** medie
1 cățel de **usturoi**,
curățat
3 **roșii San Marzano**,
tăiate cuburi
20 ml de **ulei de măsline
extravirgin**
1 legătură de **busuioc
proaspăt**, tăiat mare
sare

Dificultate: 1



Timp de pregătire:
20 de minute

Dificultate: 1



Timp de pregătire:

40 de minute

Timp de gătire: 13 minute

FUSILLI CU LEGUME DE GRĂDINĂ

4 PORȚII

350 g de paste **fusilli**
50 ml de **ulei de măsline**
extravirgin
50 g de **praz**, doar partea albă,
tăiat julienne
50 g de **morcov**, tăiat cuburi
50 g de **țelină**, tăiată cuburi
50 g de **dovlecei**, tăiați cuburi
50 g de **ardei gras roșu**,
curățat de cotor și semințe
și tăiat cuburi

50 g de **ardei gras galben**, curățat de
cotor și semințe și tăiat cuburi
50 g de **vânătă**, tăiată cuburi
60 g de **dovleac**, curățat de coajă
și semințe și tăiat cuburi
25 g de **mazăre**
150 g de **roșii**, decojite, curățate de
semințe și tăiate cuburi
6 frunze de **busuioc proaspăt**,
tăiat mare
sare

Tăiați vânăta cuburi (sau bastonașe), apoi puneți-o într-o strecurătoare, sărați-o ușor și lăsați-o la scurs timp de 30 de minute.

Pentru paste, fierbeți o oală cu apă sărată până dă în clocot. Fierbeți mazărea într-o oală cu apă puțin sărată până când se înmoaie.

Încălziți uleiul de măsline într-o cratiță și sotați prazul, țelina și morcovii până se înmoaie. Adăugați (în ordinea timpului de fierbere) ardeii, vânăta, dovleacul și dovlecei, punând sare după gust. Adăugați roșiile și fierbeți 5 minute. La final adăugați busuiocul. Fierbeți fusilli *al dente* în apă sărată clocotită, apoi scurgeți. Amestecați cu sosul de legume și serviți.

Libris

Respect pentru oameni și cărți





SALATĂ MIXTĂ CU ANANAS ȘI PEPENE

Puneți apă la fiert într-o cratiță și fierbeți fasolea verde până devine crocantă. Spălați și uscați pepenele, și apoi tăiați-l pe jumătate. Decojiți și tăiați cuburi una dintre jumătăți. Tăiați cealaltă jumătate în felii subțiri cu tot cu coajă. Curățați ananasul de coajă și tăiați-l bucăți mari. Tăiați mare fasolea verde fiartă și ardeiul gras. Tăiați roșiile sferturi. Amestecați fructele și legumele într-un bol mare.

Amestecați uleiul, sucul de lămâie, sosul Tabasco, un praf de sare și pătrunjel pentru a crea un dressing citronette. Aranjați salata în farfuria și adăugați dressingul. Decorați cu pătrunjel.

4 PORȚII

- 200 g de **fasole verde**, fiartă și tocată
- 1 **ananas**, curățat de coajă și tăiat în bucăți
- 1 **pepene cantalup**, tăiat jumătăți
- 12 **roși cherry**, tăiate sferturi
- 1 **ardei gras verde**, curățat de cotor și de semințe și tocat
- sucul de la o lămâie**
- 4 g de **pătrunjel** proaspăt, tăiat
- sos Tabasco**
- 80 ml de **ulei de măsline extravirgin**
- sare**

Dificultate: 1



Timp de pregătire:
30 de minute

4/6 PORȚII

Libris

Rețete pentru meni și tă

250 g de **ciocolată
amăruie**, bucăți
250 ml de **smântână**
150 g **frișcă semibătută**

Dificultate: 1



TimP de pregătire:
30 de minute
TimP de răcire: 3 ore



MOUSSE DE CIOCOLATĂ AMĂRUIE

Puneți ciocolata într-un bol. Fierbeți smântâna într-o cratiță și turnați-o peste ciocolata bucăți, apoi amestecați cu o spatulă până obțineți o cremă netedă și moale. Lăsați-o să se răcească până la 30°C (folosiți un termometru de bucătărie). Între timp, bateți frișca. Pentru pașii următori, trebuie să rămână destul de moale. Turnați încet frișca semi-bătută în amestecul de ciocolată cu o spatulă. Puneți mousse-ul rezultat în forme emisferice de silicon. Dați la congelator și lăsați cel puțin 3 ore până când s-a solidificat complet. Scoateți-o din forme și lăsați-o să se dezghețe. Decorați după cum doriți: de exemplu, cu fulgi de ciocolată neagră.