



GORDON  
RAMSAY

# Meniul PERFECT

**140 000**

DE COMBINAȚII  
PENTRU TOATE  
GUSTURILE

# CUPRINS

Cum să folosești această carte

Indice de meniuri

Introducere

Ingrediente de bază

Note

## **MENIURI**

Gustări

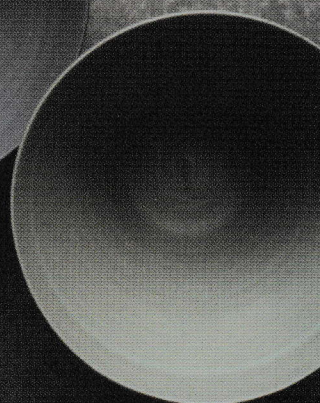
Feluri principale

Deserturi

Garnituri

Fonduri

Indice



Libris  
Respect pentru oamenii și cărți

# CUM

# SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CĂRTE

Începe prin a căuta meniul dorit în indicele din paginile care urmează. Aici sunt prezentate toate meniurile cuprinse în carte, așa că poți alege unul în funcție de ocazia pentru care gătești sau în funcție de anotimp. De asemenea, ai posibilitatea să alegi doar o gustare, un fel principal sau un desert din meniuri diferite. Sau, pur și simplu, te poți opri la unul sau două feluri de mâncare. Folosește indicele de meniuri și cercetează cu atenție opțiunile.

Fiecare rețetă este numerotată, așa că, atunci când ai ales un fel de mâncare, întorci pur și simplu paginile tăiate la numărul corespunzător și rețeta pentru gustarea, felul principal sau desertul dorite se vor prezenta împreună.

# INDICE DE MENIURI



## meniu indian

- 001 Shami kebab de miel cu sos de iaurt și mentă
- 002 Pilaf cu creveți
- 003 Portocale Bombay



## meniu de primăvară

- 004 Salată mentolată de pepene galben, feta și fenicul
- 005 Ton rumenit, cu fasole neagră
- 006 Citrice în aspic cu sos de fructul pasiunii



## meniu spaniol de vară

- 007 Gazpacho gros
- 008 Paella
- 009 Mousse de ciocolată



## meniu de vară

- 010 Roșii umplute cu cușcuș
- 011 Păstrăv de mare cu fenicul și năsturel
- 012 Crumble cu piersici, căpșune și ghimbir



### meniu englezesc de vară

- 013 Supă rece de năsturel și spanac
- 014 Somon în crustă
- 015 Budincă de vară



### meniu italian de vară

- 016 Bruschette cu roșii și șuncă de Parma
- 017 Sardele la grătar cu gremolata
- 018 Nectarine coapte cu cremă de amaretti



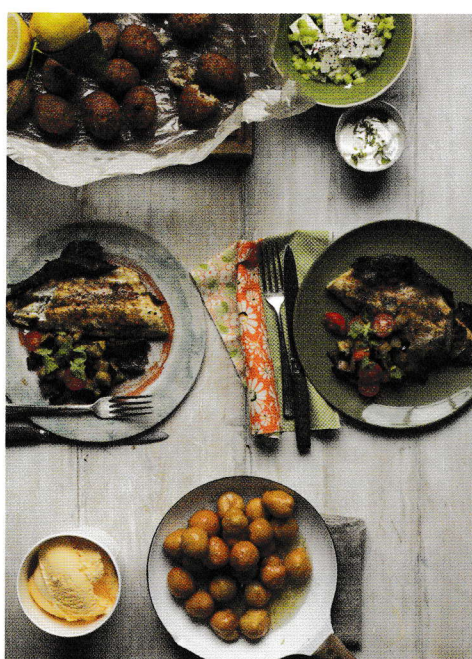
### meniu spaniol de vară

- 019 Supă rece de castravete cu avocado
- 020 Tocăniță de năut cu creveți tigrați și chorizo
- 021 Mousse de limetă



### meniu de vară

- 022 Supă rece de praz și avocado
- 023 Pește-undițar condimentat cu cartofi zdrobiți
- 024 Caise înăbușite, cu cremă englezească



### meniu de vară din Orientul Mijlociu

- 025 Kibbeh cu salată de castravete și feta
- 026 Biban picant, copt în frunze de viță, cu vinete
- 027 Gogoșele libaneze cu înghețată de miere



### meniu est-asiatic

- 028 Tăiței de orez cu creveți și dressing thailandez
- 029 Somon cu pak choi și ciuperci shiitake
- 030 Semifreddo de lămâie și limetă cu busuioc



### meniu de toamnă

- 031 Șalotă caramelizată și ciuperci pe pâine prăjită
- 032 Papiote de limbă-de-mare cu lămâie
- 033 Prune coapte cu biscuiți amaretti zdrobiți



### meniu spaniol de toamnă

- 034 Jambon iberic cu usturoi, năut și măsline
- 035 Merluciu la tigaie, cu relish de roșii condimentate
- 036 Tartă cu smochine și cremă frangipane



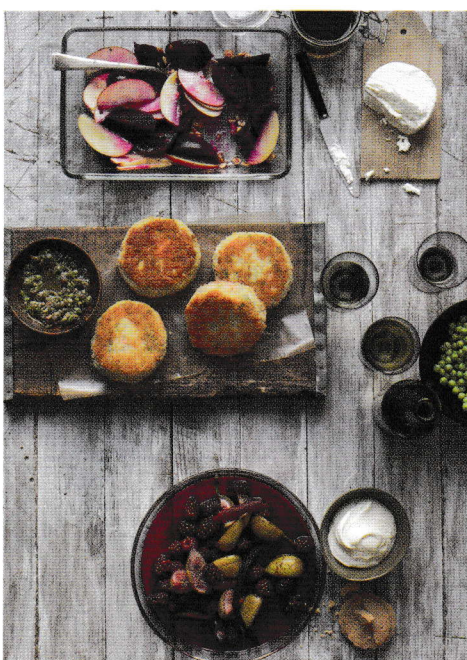
### meniu de toamnă/iarnă

- 037 Supă de fasole boabe și creveți tigrați
- 038 Biban de mare la cuptor și cușcuș cu lămâie
- 039 Tartă cu cremă custard cu cardamom



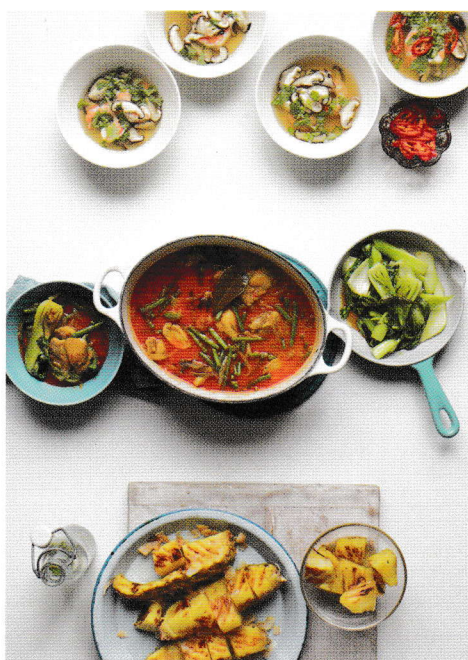
### meniu marocan

- 040 Vinete la grătar, cu dressing tahini
- 041 Plătică de mare cu chermoula
- 042 Felii de portocale parfumate



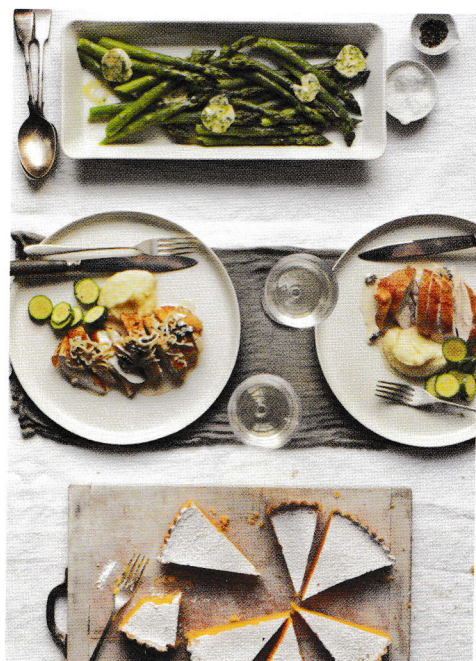
### meniu de toamnă/iarnă

- 043 Salată de sfeclă roșie, brânză de capră și mere
- 044 Chifelute de pește cu dressing de anșoa
- 045 Smochine și mure înăbușite în vin roșu



### meniu est-asiatic

- 046 Supă de creveți iute-acrișoară
- 047 Pui în stil malaiezian
- 048 Ananas la grătar, cu mentă și nucă de cocos rumenită



### meniu franțuzesc de primăvară

- 049 Sparanghel cu unt parfumat cu ierburi
- 050 Piept de pui cu sos velouté din ciuperci morel
- 051 Tartă de lămâie



### meniu de primăvară/vară

- 052 Risotto cu usturoi sălbatic și pătrunjel
- 053 Biblică cu fricasé de mazăre și lăptuci
- 054 Crème brûlée cu rubarbă



### meniu englezesc de vară

- 055 Scoici la grătar, mazăre cu mentă și fasole bob
- 056 Friptură de pui cu legume tinere
- 057 Trifle rapide cu fructe de vară



### meniu mediteraneean de vară

- 058 Supă rece de pepene galben, cu garnitură de crabi
- 059 Pui la cuptor cu vinete, zucchini și roșii
- 060 Piersici coapte, cu vanilie și mirodenii



### meniu de toamnă/iarnă

- 061 Supă de broccoli
- 062 Piept de rață cu sos de cireșe uscate și Porto
- 063 Tartă cu cremă de ricotta și portocale în caramel



### meniu chinezesc

- 064 Pachețele de primăvară cu carne de crab
- 065 Rață cu tăitei în wok
- 066 Mango caramelizat, cu cinci-condimente chinezești



## meniu de toamnă/iarnă

- 067 Salată de rucola, năsturel, fenicul și pere
- 068 Prepeliță cu gulie și dovleac plăcintar
- 069 Budincă de baghetă cu unt



## meniu englezesc de toamnă/iarnă

- 070 Supă de conopidă cu șofran
- 071 Caserolă de fazan cu ghimbir
- 072 Mere și pere cu mirodenii, la tigaie



## meniu de toamnă/iarnă

- 073 Scoici cu piure de conopidă
- 074 Porumbei la cuptor, cu varză roșie murată
- 075 Fondant de ciocolată



## meniu italian de toamnă/iarnă

- 076 Risotto cu dovleac și parmezan
- 077 Căprioară cu ardei dulci-acrișori
- 078 Granita de greșfrut roz



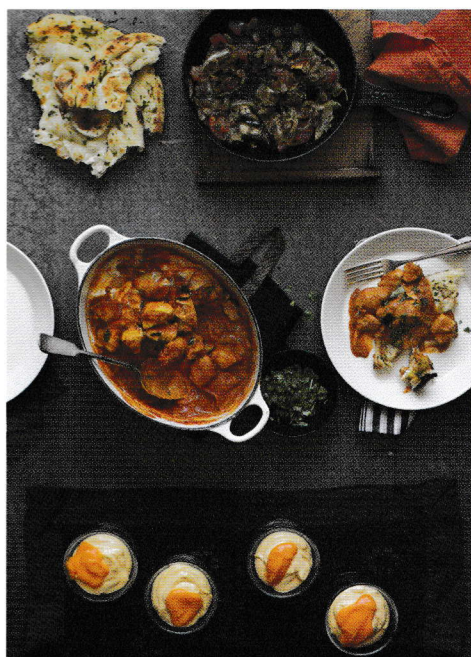
## meniu de toamnă/iarnă

- 079 Ciuperci umplute cu ricotta și nuci
- 080 Pui lipicios cu lămâie
- 081 Mousse de banane cu unde de caramel



## meniu italian

- 082 Bresaola cu rucola și parmezan
- 083 Pui cu Marsala și radicchio
- 084 Tiramisu la minut



## meniu indian

- 085 Vinete picante
- 086 Pui tikka masala
- 087 Cremă de mango



## meniu italian de vară

- 088 Panzanella
- 089 Escalop de vițel cu legume sotate
- 090 Mousse de cafea și ciocolată



## meniu italian de toamnă/vară

- 091 Calmar în sos de roșii cu sfeclă mangold
- 092 Spată de vițel la cuptor, cu piure de anghinare de Ierusalim
- 093 Afine cu miere, migdale și iaurt



## meniu est-asiatic

- 094 Scoici în supă aromată cu lapte de cocos
- 095 Carne de vită prăjită în wok, cu ardei gras și tăiței cu ou
- 096 Banane fierbinți à la Gordon



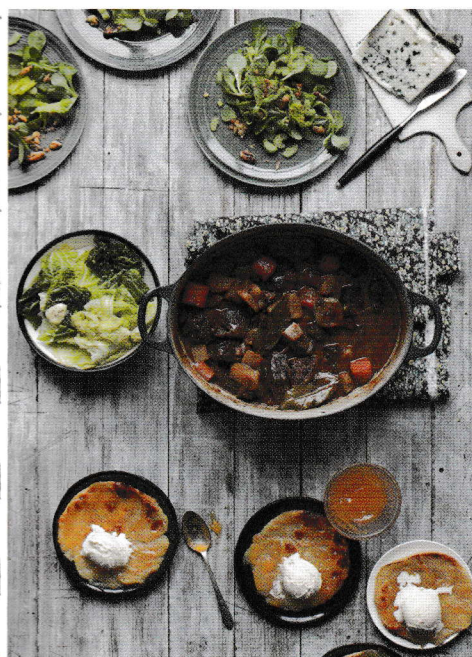
## meniu englezesc

- 097 Stridii în șampanie, cu castraveți
- 098 Antricot de vită cu budincă Yorkshire
- 099 Budincă de mere



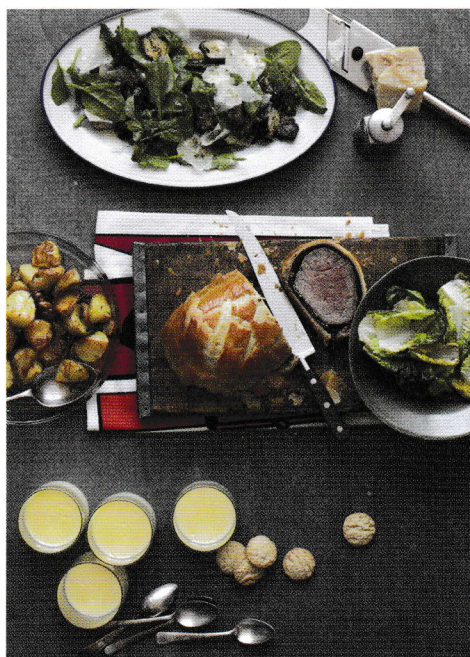
## meniu mexican

- 100 Ceviche de somon
- 101 Fajita de vită cu smântână acrișoară și guacamole
- 102 Pepene galben cu tequila și limetă



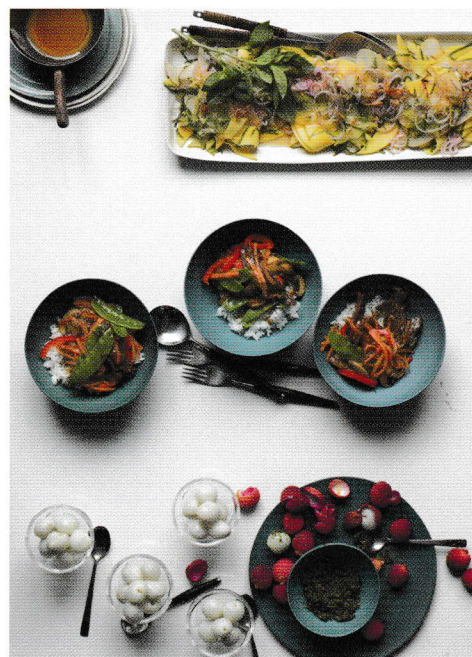
### meniu franțuzesc de iarnă

- 103 Salată de fetică, țelină și brânză albastră
- 104 Tocăniță de carne de vită cu vin roșu
- 105 Tartă fină cu mere



### meniu englezesc

- 106 Salată de spanac tânăr, anghinare și năsturel
- 107 Mușchi de vită Wellington
- 108 Cremă de lămâie



### meniu thailandez

- 109 Salată yam pak
- 110 Carne de vită cu ciuperci și busuioc dulce, în stil thailandez
- 111 Lychee cu zahăr mentolat



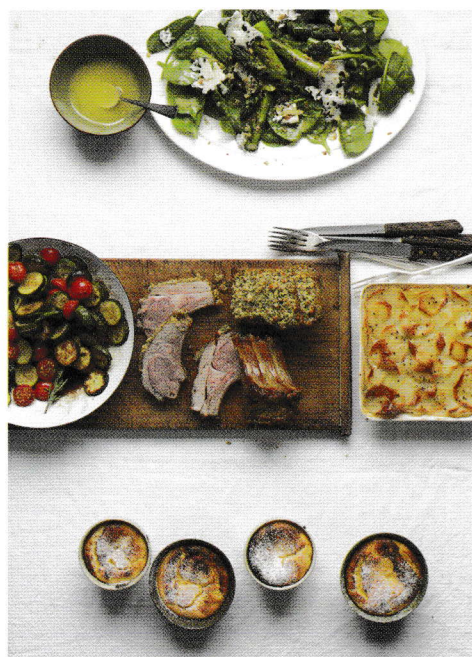
### meniu italian de toamnă/iarnă

- 112 Bruschette „cavolo nero” cu varză și șuncă de Parma
- 113 Ficat de vițel cu ceapă caramelizată și polenta cu lămâie
- 114 Pannacotta de ciocolată albă cu sos de fructe de pădure



### meniu englezesc de primăvară/vară

- 115 Somon marinat în hrean
- 116 Miel de lapte cu mazăre zdrobită
- 117 Crumble rumenit, cu rubarbă



### meniu franțuzesc de primăvară/vară

- 118 Salată de sparanghel la grătar și spanac
- 119 Coaste de miel în crustă de ierburi
- 120 Sufleu de fructul pasiunii și banane



## meniu de primăvară

- 121 Supă cu legume de primăvară
- 122 Spată de miel cu umplutură de caise și chimen
- 123 Prăjitură cu cremă de brânză, ciocolată și ghimbir



## meniu franțuzesc de vară

- 124 Tartă cu pesto și roșii
- 125 Pulpă de miel marinată, cu linte Puy și fasole verde
- 126 Clafutis de cireșe



## meniu englezesc de vară

- 127 Salată de fenicul, mazăre și bob
- 128 Cotlete de miel cu unt, cu ierburi și usturoi
- 129 Crumble crocant cu acrișe



## meniu de vară din Orientul Mijlociu

- 130 Fatayer cu spanac, ceapă verde și semințe de pin
- 131 Miel picant cu tabule
- 132 Salată de pepene galben și căpșune cu înghețată persană



## meniu franțuzesc de vară

- 133 Sufleu de spanac cu brânză de capră
- 134 Friptură de miel piperată, cu salată de lăptuci și sparanghel
- 135 Frigănele cu zmeură și ricotta



## meniu indian de toamnă/iarnă

- 136 Spanac cu năut și chimen
- 137 Korma de miel
- 138 Orez parfumat cu cardamom și apă de trandafiri



### meniu est-asiatic

- 139 Supă iute-acrișoară de vongole cu tăiței
- 140 Porc înăbușit cu praz și pak choi
- 141 Pepene galben cu ghimbir



### meniu de vară

- 142 Supă de mazăre și mentă, cu șuncă de Parma
- 143 Cotlete de porc cu cartofi dulci
- 144 Biscuiți fragezi cu căpșune



### meniu englezesc de toamnă/iarnă

- 145 Supă de sfeclă roșie, cu rață afumată
- 146 Spată de porc la cuptor cu mere caramelizate
- 147 Pere înăbușite în vin cu mirodenii



### meniu italian

- 148 Caponata siciliană
- 149 Perişoare italieneşti à la Gordon
- 150 Pannacotta de vanilie cu sos de afine



### meniu italian de vară

- 151 Mazăre zdrobită și mozzarella pe pâine prăjită cu pecorino
- 152 Zucchini la cuptor cu risotto cu ciuperci de pădure
- 153 Salată de căpșune cu granita de șampanie



### meniu de vară

- 154 Linguini cu roșii, măslina și capere
- 155 Tartă cremoasă de spanac
- 156 Mousse de ciocolată albă și cireșe

## 001 SHAMI KEBAB DE MIEL CU SOS DE IAURT ȘI MENTĂ

- ▶ Pune ceapa și ardeiul chilli într-un robot de bucătărie împreună cu un vârf de cuțit de cuișoare măcinate, semințe de fenicul, boabe de piper, turmeric și jumătate din cantitatea de mentă, azonează cu puțină sare și mixează până obții un amestec fin.
- ▶ Pune carnea tocată într-un bol mare și adaugă în ea amestecul de ceapă și condimente.

compoziția devine

omogenă. Cu mâinile ude, modelează opt chiftele.

- ▶ Pentru prepararea sosului, pune iaurtul într-un vas. Toacă mărunt restul de mentă și încorporează-o în iaurt împreună cu coaja rasă de limetă.
- ▶ Încinge uleiul într-o tigaie teflonată și prăjește chiftelele timp de 3-4 minute pe fiecare parte, până se rumenesc frumos și sunt pătrunse. Lasă-le să se scurgă pe un prosop de hârtie și așază-le pe platoul de servit.
- ▶ Stropește kebabul de miel cu sos de limetă și servește cu sos de iaurt cu mentă.

- 1 ceapă mică roșie, curățată și tăiată în sferturi
- 1 ardei chilli roșu, tăiat în două și curățat de semințe
- un vârf de cuțit de cuișoare măcinate
- ½ linguriță semințe de fenicul
- ½ linguriță de boabe de piper roz (sau folosește piper verde sau alb)
- ½ linguriță de turmeric măcinat
- o mână mare de frunze de mentă
- sare de mare
- 350 g de carne de miel, tocată
- 1 gălbenuș
- 200 g de iaurt
- coaja rasă fin și zeama de la o limetă
- 2 linguri de ulei de arahide sau vegetal

## 002 PILAF CU CREVEȚI

- ▶ Încinge cuptorul la 200° C/treapta 6 la aragaz. Taie un disc din hârtie de copt care să acopere bine o cratiță termorezistentă. Decupează în mijloc o gaură pentru aburi (împătorește hârtia, taie vârful, apoi despătorește-o).
- ▶ În altă cratiță, pune la fiert fondul de pasăre.

▶ Încinge uleiul de măsline într-un vas pentru cuptor și adaugă ceapa, usturoiul, condimentele și cimbrul. Amestecă totul pe foc moderat, timp de 2-3 minute, apoi pune orezul și amestecă bine. Adaugă puțină sare și piper și rumenește orezul un minut.

▶ Toarnă deasupra fondul de pasăre clocotind și aranjează repede crevețele peste orez, într-un singur strat. Acoperă cu hârtia de copt, apoi bagă în cuptor. Lasă preparatul la copt 10-12 minute sau până când orezul este destul de moale și a absorbit cea mai mare parte din lichid. Lasă pilaful să se odihnească, acoperit cu hârtie, timp de 5 minute, apoi servește cu spanac înăbușit.

### VARIANTĂ

Folosește un amestec de fructe de mare, cum ar fi creveți tigrati, calmari mici și bucăți de pește-unditar sau alți pești cu carne albă, tare.

- 500 ml fond de pasăre (179)
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă mare, curățat și tăiată julien
- 1 cățel de usturoi, curățat și tocat
- 1 linguriță de chimen măcinat
- 1 linguriță de coriandru măcinat
- 1 ½ linguriță de pudră de curry mediu
- 10 păstăi de cardamom
- frunzele de la câteva fire de cimbru
- 200 g de orez basmati
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- 20 creveți tigrati (necurățați)

### PENTRU SERVIT

Spanac înăbușit cu boabe de muștar (165)

## 003 PORTOCALE BOMBAY

- ▶ Curăță portocalele, înlătură pieițele și taie-le runde. Scoate sâmburii.
- ▶ Mixează fin coriandru, mentă și zahărul, împreună, într-un blender sau într-un robot de bucătărie, până obții o pudră fină.

- ▶ Aranjează felile de portocale pe farfurii individuale pentru servit și stropește-le cu zahărul aromat cu ierburi.
- ▶ Presară semințele de rodie deasupra și servește.

- 4 portocale medii
- o legătură de coriandru (30 g)
- o legătură de mentă (30 g)
- 150 g de zahăr tos
- semințele de la ½ de rodie



## 010 ROȘII UMPLUTE CU CUȘCUS

- ▶ Încinge cuptorul la 200° C/treapta 6 la aragaz. Pune cușcusul într-un bol termorezistent, împreună cu șofranul, un praf de sare și unul de piper. Toarnă fondul fierbinte, acoperă bolul și ține-l așa timp de 5 minute, până se absoarbe lichidul.
- ▶ La o treime din înălțimea fiecărei roșii taie un capac, folosind un cuțit ascuțit, și pune-le deoparte.
- ▶ Pune într-un vas semințele scoase de la roșii. Cu o linguriță scobește pulpa roșiilor, lăsând o margine de 1 cm, apoi taie mărunț pulpa scoasă.
- ▶ Pune pulpa de roșie tocată peste semințe împreună cu menta și coriandrul tocate, ceapa verde, zeama de lămâie, semințele de pin prăjite, stafidele și uleiul de măsline. Amestecă bine și azonează cu sare și piper, după gust.
- ▶ Afânează cușcusul cu o furculiță. Toarnă deasupra amestecul de roșii și ceapă verde și amestecă. Umple fiecare roșie cu acest amestec și pune deasupra căpăcelele tăiate. Aranjează roșiile într-o tavă de copt unsă ușor și lasă-le la copt 15-20 de minute, până se înmoaie. Servește roșiile fierbinți sau călduțe.

- 100 g de cușcus
- o priză de fire de șofran
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- 125 ml fond fierbinte de pasăre (179) sau fond de legume (181)
- 4 roșii mari, cărnoase
- o mână de frunze de coriandru, tocate fin
- o mână de frunze de mentă, tocate fin
- 3 fire de ceapă verde, fasonate și tăiate mărunț
- zeama de la ½ - 1 lămâie
- 30 g de semințe de pin, prăjite
- 30 g de stafide sultane
- 2-3 linguri de ulei de măsline

## 005 TON RUMENIT, CU FASOLE NEAGRĂ

- ▶ Scurge fasolea, apoi pune-o într-o cratiță mare și adaugă cimbrul, frunza de dafin, jumătățile de ceapă și morcovul. Toarnă apă, în așa fel încât să depășească legumele cu 3-4 cm. Lasă fasolea să fiarbă pe foc mic 40-50 de minute, până se înmoaie.
- ▶ Scoate din cratiță cimbrul și foaia de dafin, morcovul și ceapa și aruncă-le. Scurge fasolea și pune-o la rece.
- ▶ Încinge o tigaie și toarnă în ea 3 linguri de ulei de măsline. Adaugă ceapa roșie și usturoiul și călește-le, amestecând mereu, timp de 4-6 minute, până încep să se înmoaie, fără să se rumenească. Răstoarnă acest amestec peste fasolea fiartă, pune cratița pe foc și încălzește bine totul câteva minute.
- ▶ Zdrobește mare fasolea, direct în cratiță, cu o furculiță sau cu capătul unui făcăleț. Lasă câteva boabe întregi pentru o textură mai variată. Dacă amestecul pare prea uscat, adaugă o lingură de ulei de măsline și câțiva stropi de apă.
- ▶ Amestecă în ea ceapa verde tocată, coriandrul și zeama de lămâie. Azonează cu sare și piper după gust. Cât timp pregătești tonul, ține fasolea la cald.
- ▶ Azonează bucățile de ton cu sare și piper. Acoperă-le pe o singură față, cu o crustă de semințe de coriandru. Încinge o tigaie, pune în ea ulei de măsline și rumenește bucățile de ton două minute pe fiecare parte. Mută-le pe un platou cald, acoperă-le cu folie și lasă să se odihnească preț de câteva minute. Repartizează egal fasolea pe farfurii și pune câte o bucată de ton deasupra. Servește imediat.

- 4 bucăți de ton, fiecare de circa 200 g și de 2 cm grosime
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- 1 linguriță de semințe de coriandru, măcinate ușor
- 1 ½ linguri de ulei de măsline

### FASOLE NEAGRĂ

- 200 g de fasole neagră, înmuiată în apă rece cu o seară înainte
- câteva crenguțe de cimbru
- 1 frunză de dafin
- 1 ceapă, curățată și tăiată în două
- 1 morcov, curățat și tăiat în 3 bucăți
- 3-4 linguri de ulei de măsline
- 2 cepe roșii, curățate și tocate mărunț
- 1 cățel de usturoi, curățat și tocat fin
- 6 fire de ceapă verde, curățate și tocate fin
- o mână de frunze de coriandru, tocate
- zeama de la ½ lămâie sau după gust

## 006 CITRICE ÎN ASPIC CU SOS DE FRUCTUL PASIUNII

- ▶ Taie citricele la capete, cu un cuțit zimțat, apoi îndepărtează coaja și pielea. Feliază-le fileuri fine deasupra unei site puse pe un castron în care se va colecta sucul. Stoarce bine de suc membranele rămase.
- ▶ Așază fileurile pe un platou acoperit cu un prosop de bucătărie curat și lasă-le la rece o oră (pentru ca fructele să se usuce, excesul de suc riscând să dilueze jeleul).
- ▶ Măsoară sucul colectat; ai nevoie de 150 ml. Înmoaie foile de gelatină într-un vas cu apă rece. Dă în clocot cele 150 ml de sirop de zahăr, apoi ia crăticioara de pe foc. Stoarce foile de gelatină de apă și adaugă-le în sirop. Amestecă până se dizolvă, apoi toarnă totul peste sucul de citrice.
- ▶ Aranjează felile de citrice într-o formă din aluminiu mică de pâine sau într-o terină. Toarnă jeleul peste felii și dă totul la rece peste noapte, până se încheagă.
- ▶ Pentru sos, taie fructul pasiunii în două, scoate sucul și semințele cu lingura și pune-le în siropul de zahăr. Ține la rece până ai nevoie de el. Ca să scoți jeleul din formă, ține fundul tăvii în apă fierbinte timp de două secunde, apoi răstoarnă tava pe o placă și scutur-o ușor. Taie jeleul felii, cu un cuțit ascuțit, pune-le pe farfurii și servește stropit cu sos de fructul pasiunii.

- 1 greșfrut roz
- 1 greșfrut galben
- 2 portocale mari, fără sâmburi
- 2 ½ foi de gelatină (fiecare de 11,5x6,5 cm)
- 150 ml sirop de zahăr (188)

### SOS DE FRUCTUL PASIUNII

- 2 bucăți de fructul pasiunii
- 120 ml de sirop de zahăr (188)