

Gătește, din inimă

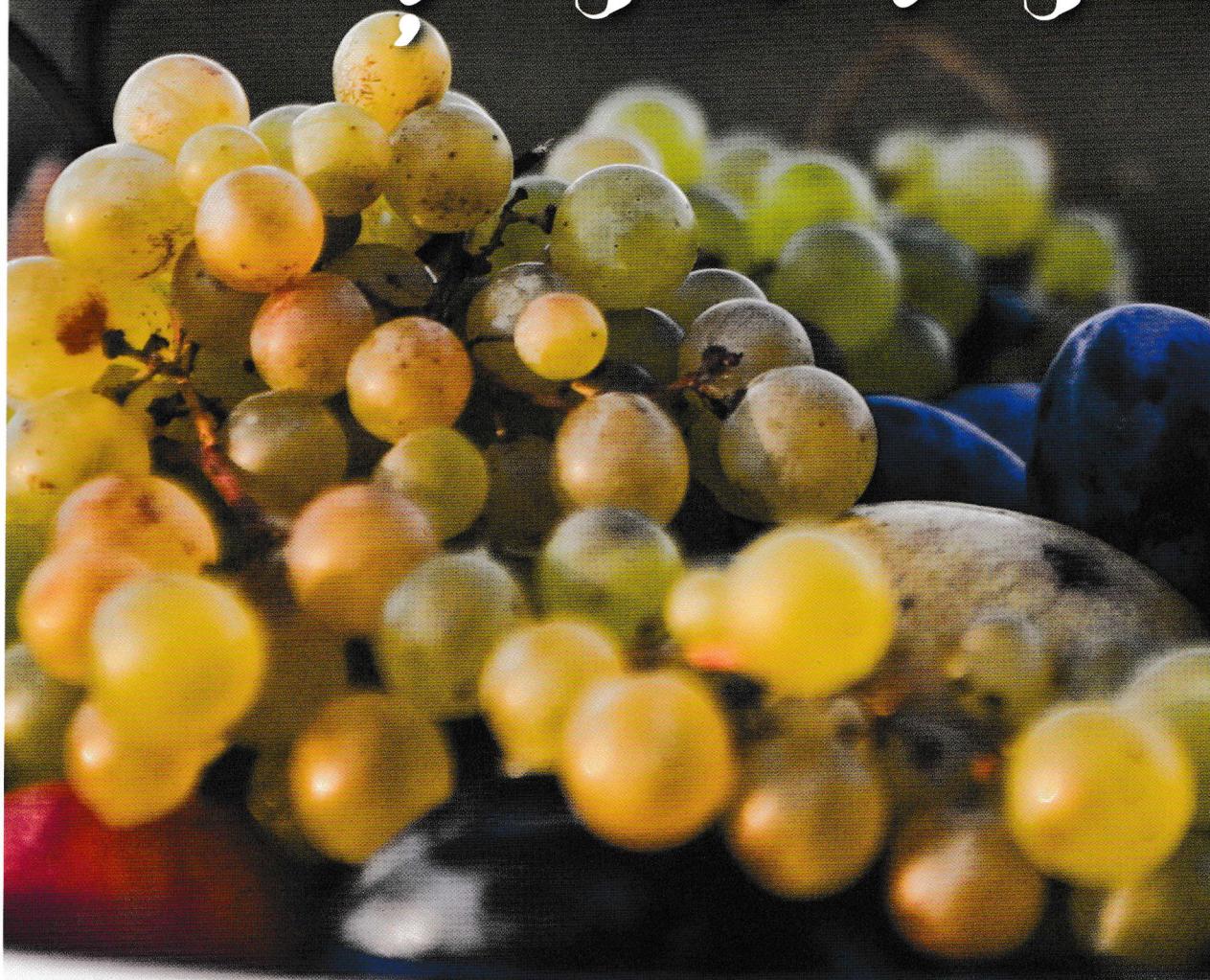
REȚETE DELICIOASE ȘI SĂNĂTOASE

Traducere din engleză de
IRINA CONSTANTIN

Cuprins

INTRODUCERE	8
MANIFEST	12
7 PRINCIPII ALE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	14
USTENSILE ESENȚIALE ÎN BUCĂTĂRIE	42
PROVIZII ESENȚIALE ÎN CĂMARĂ	46
REȚETE	50
SMOOTHIE-URI & SUCURI VERZI	52
MICUL DEJUN	68
PRÂNZUL	92
CINA	118
DESERTURI & CONDIMENTE	148
PLANIFICAREA MESELOR	170
LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI	171
MULTUMIRI	172

7 PRINCIPII ALE unui stil de viață sănătos





- 1. ALCALINIZEAZĂ-TE**
- 2. HIDRATEAZĂ-TE**
- 3. MĂNÂNCĂ... ÎN CULORI**
- 4. ALEGE MÂNCARE
ADEVĂRATĂ**
- 5. SUPLIMENTEAZĂ-ȚI
HRANA ÎN MOD NATURAL**
- 6. TRANSFORMĂ ÎN
SUC VERDEȚURILE
ȘI FRUCTELE**
- 7. MESTECĂ BINE
ALIMENTELE & LICHIDELE**

Sunteți familiarizat cu echilibrul acid–alcalin? Organismul uman are nevoie în permanență de un pH stabil pentru a supraviețui. Echilibrul dintre acizi și baze (substanțe cu proprietăți alcaline) este reglat în mod natural de corpul nostru, dar este influențat de alegerile privind stilul de viață pe care le facem. Așadar, stilul de viață sau alimentele pe care le mâncăm influențează nivelul pH-ului. Deoarece săngele are un pH alcalin și orice variație a acestuia poate duce la vătămări ulterioare, chiar la moarte, corpul va investi întotdeauna energie în a se redresa, crescând sau scăzând pH-ul săngelui până la valoarea 7,4 (7,35–7,45).

Atunci când ne gândim la mâncare, trebuie să ținem cont de faptul că fiecare aliment are un profil diferit, fie acid, fie bazic, dar în același timp are și un efect generator de aciditate sau de alcalinitate atunci când este ingerat și intră în contact cu substanțele din stomac. Astfel, după ingerarea alimentelor, apar reziduuri ce pot influența pH-ul, lăsând organismul alcalin sau acid.

Asta înseamnă că dacă aveți o alimentație exagerat de acidă, organismul va consuma foarte multă energie pentru a-și echilibra nivelul pH-ului, aducându-l la valoarea normală; același proces se petrece și în cazul unei diete prea alcaline.

Un stil de viață ponderat ne poate ajuta să ne conservăm energia, să ne simțim mai bine, să fim mai sănătoși. Alegând alimente și băuturi alcaline avem puțină de a influența acest echilibru, pentru a-l păstra într-o zonă sănătoasă, ușor alcalină, iar astfel reducem inflamația țesuturilor, diminuăm stresul și menținem sănătatea sistemului osos.

Un mediu alcalin va crește rezistența oaselor, cu o importanță deosebită în păstrarea sănătății acestora. Știți că atunci când săngele are un pH acid, pentru a restabili echilibrul, corpurile noastre eliberează calciu (mineral alcalinizant) din oase? Acest lucru poate duce la slabirea lor, la pierderea de minerale și la osteoporoză. E o nebunie! Mai ales când te gândești la dimensiunile propagandei duse în sprijinul necesității de a bea lapte pentru a avea oase puternice. Vai!

În starea lor naturală, alimentele au un anumit pH, dar la contactul cu organismul nostru, după ingerare, lucrurile se schimbă. De exemplu, lămăile sunt acide, însă prin digestie capătă o formulă alcalină. Mâncărurile generatoare de acid provin de obicei din surse de origine animală, din alimente procesate și rafinate. Cu cât sunt mai complexe prelucrate și cu cât există mai multe ingrediente necunoscute în alimente, cu atât acestea devin mai acide.

Clorofila reprezintă un excelent indicator al faptului că alimentul este alcalin – așadar, alegeti cât mai des verdeturile!



SFAT: Adăugați în apă de băut zreamă de lămăie proaspăt stoarsă – ori încercați același lucru cu felii de castravete și ierburi (busuioc, mentă). Dacă apă simplă vi se pare fadă, ele îi vor îmbunătăți nu doar gustul, ci și calitatea.

CELE MAI ACIDE	ACIDE	CELE MAI PUȚIN ACIDE	CATEGORII DE ALIMENTE
Îndulcitori artificiali (NutraSweet, Equal, Aspartam, Sweet'N Low)	Zahăr alb, zahăr brun	Miere, melasă, pastă de curmale	ÎNDULCITORI
Merișoare, prune uscate	Portocale, mango, piersici, stafide, curmale	Mere, caise, zmeură, căpșune, prune	FRUCTE
Ciocolată	Cartofi	Fasole boabe: roșie, Pinto, albă Navy, albă Lima; fasole verde	LEGUME & LEGUMINOASE
Arahide, nuci	Nuci pecan, nuci caju	Nuci braziliene, castane, alune de pădure	FRUCTE OLEAGINOASE & SEMINTE
		Ulei de porumb	ULEIURI
Grâu, făină albă, produse de patiserie, paste făinoase	Orez alb, porumb, hrișcă, ovăz, secără	Pâine din germenii de grâu, grâu spelta, orez brun	CEREALE & ALTE BOABE
Carne de vită, carne de porc, fructe de mare	Curcan, pui, miel	Vânat, pește de apă rece	TIPURI DE CARNE
Brânză, lapte omogenizat, înghețată	Lapte crud, lapte băutut	Ouă, unt, iaurt, lapte de soia, brânzică de casă	OUĂ & LACTATE
Bere, băuturi răcoritoare	Cafea	Ceai negru	BĂUTURI

NOTĂ: Acest tabel nu îndeamnă la a nu mai mânca niciodată ceva din zona alimentelor acide și a ne concentra doar pe cele alcaline. Informațiile de aici au scop orientativ. De pildă, deși îndulcitorii artificiali intră în aceeași categorie cu prunele uscate, nu înseamnă că sunt la fel. Orice fruct vine cu un aport de vitamine și minerale, pe când alimentele artificiale înseamnă calorii goale.

CATEGORII DE ALIMENTE	CELE MAI PUȚIN ALCALINE	ALCALINE	CELE MAI ALCALINE
ÎNDULCITORI			
FRUCTE / LEGUME	Roșii, rodii	Avocado	Lămâi, pepene verde, limete, grepfrut
LEGUME & LEGUMINOASE	Morcovi, porumb proaspăt, ciuperci, varză, mazăre, coajă de cartofi, măslini, boabe de soia, tofu	Bame, dovleac, păstăi de fasole, tulipină de țelină, salată verde, dovlecei, cartofi dulci	Sparanghel, ceapă, sucuri de legume, păstrav, spanac crud, broccoli, usturoi
FRUCTE OLEAGINOASE & SEMINȚE	Semințe de susan, semințe de dovleac, semințe de floarea-soarelui	Migdale, nuci de cocos, semințe de in	
ULEIURI	Ulei de rapiță	Ulei din semințe de in, ulei de avocado, ulei de cocos	Ulei de măslini, ulei de in
CEREALE & ALTE BOABE	Amarant, mei, orez sălbatic, quinoa	Hrișcă, chia	
TIPURI DE CARNE			
OUĂ & LACTATE	Tofu, lapte de capră, brânză de capră, lapte de migdale		
BĂUTURI		Ceai de ghimbir	Ceaiuri din plante, apă cu lămâie

Smoothie-uri & sucuri verzi



„DACĂ ALEGETI SĂ FACETI O SINGURĂ SCHIMBARE ÎN ALIMENTAȚIE, ATUNCI ACEASTA AR TREBUI SĂ FIE INTRODUCEREA SMOOTHIE-URILOR VERZI“

Acum mulți ani, am citit pe un blog această frază, când căutam să afu despre beneficiile alimentației raw, și am urmat sfatul. Am început să beau smoothie-uri verzi cu mult înainte ca ele să devină populare. Îmi amintesc faptul că, la vremea respectivă, eram studentă și nu îmi permiteam decât un blender de mână. L-am folosit aproape doi ani pentru a prepara smoothie-uri verzi – și încă îl am. În acel moment, a fost singura schimbare în dieta mea, dar de atunci am rămas fidelă smoothie-urilor, deoarece am văzut limpede cât de multe binefaceri mi-au adus.

BRIZĂ VERDE	56
ÎNCEPUT DE ZI ÎN FORȚĂ.....	56
REVIGORANT PENTRU DIMINEAȚĂ	58
SĂRUTUL VERII	58
1001 DE NOȚI	60
„POWER HOUR“	60
REGENERANTUL SÂNGELUI.....	62
EXTAZ DE VARĂ	62
PLĂCINTĂ DE RUBARBĂ.....	64
SAVOAREA VERII	64
VINDECĂTORUL PIELII	66
BALSAM PENTRU STOMAC	66

Ador modul în care acest smoothie te poate lua prin surprindere. Conține doar câteva ingrediente, dar portocală și scorțișoara îi conferă acel „je ne sais quoi“, egalat doar de textura cremoasă a bananei. Preparați-l pentru a vă ademeni copiii sau prietenii: îi va convinge pe data că smoothie-urile verzi sunt un deliciu. Poate fi și norocul începătorului.

INGREDIENTE

2 mâini mari de spanac
1 portocală, descojită
1 felie de ghimbir de 1 cm grosime
½ linguriță de scorțișoară
1 banană
dragoste

CUM SE PREPARĂ

1. Introduceți mai întâi în blender frunzele verzi, urmate de ghimbir și de restul ingredientelor.
2. Când ingredientele sunt pasate pe jumătate, completați până sus cu apă și continuați procesarea până ce obțineți o textură cremoasă.

ÎNCEPUT DE ZI ÎN FORȚĂ

REZULTĂ: 1 PORTIE

Dacă vă doriți un imbold și mai puternic, adăugați un plus de ghimbir, un praf de piper negru și ½ linguriță de pudră sau rădăcină de curcuma. Această mirodenie este mai ușor de asimilat în compania celor doi compuși, băutura devenind mai mult decât stimulatoare!

INGREDIENTE

2 mâini mari de spanac
¼ ananas
1 măr
½ banană
1 felie de lămâie
1 felie de ghimbir de 1 cm grosime
1 linguriță de scorțișoară
dragoste

CUM SE PREPARĂ

1. Puneți întâi în blender frunzele verzi, urmate de celelalte ingrediente, tăiate mărunt.
2. Completați până sus cu apă, atunci când ingredientele sunt pasate pe jumătate, și continuați mixarea până ce rezultă un smoothie cremos.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



Micul dejun



BUNĂ DIMINEAȚA, SOARE!

Îmi place la nebunie să savurez un mic dejun bogat, gustos! În mod obișnuit, îmi încep ziua cu 300–500 ml de apă caldă cu lămâie, urmată de un suc sau un smoothie verde. Sunt dimineață în care acel smoothie îmi e suficient, iar până la prânz consum numai lichide. Alteori, mănânc fie un castron mare cu porridge, fie o salată de fructe, fie câteva legume delicioase. În zilele de toamnă sau iarnă, aleg, de regulă, mâncăruri calde în defavoarea celor raw — dar asta depinde de ce anume îmi cere organismul. Vă încurajez pe toți să-i oferiți ocazia de a vă solicita ce îi trebuie. Când te alimentezi adecvat, când te odihnești îndeajuns și te bucuri de viață, corpul îți devine un aliat de națeajde și îți transmite ce necesități are ca să funcționeze cât mai bine, ca să prospere.

Cred în rețetele simple și rapide, iar acesta a fost scopul meu când am alcătuit capitolul de față, dedicat micului dejun. Dacă dimineață vă confruntați cu problema lipsei de timp, majoritatea rețetelor de aici pot fi preparate cu o seară înainte. Sau puteți face porții duble, urmând să păstrați surplusul în borcane cu capac ori în cutii închise ermetic și să le țineți în frigider până la 24 de ore.

BOL HRĂNITOR PROTEIC	71
BUDINCĂ DE CIOCOLATĂ, GATA PESTE NOAPTE	73
GRANOLA CU LAPTE SPUMOS	75
PAPARĂ DIN LEGUME	77
PORRIDGE CREMOS	79
„MARELE BALȘOI“	81
BOL DE PIÑA COLADA	83
SMOOTHIE VERDE ÎN CASTRON	85
„GRĂBEȘTE-TE, MAMĂ!“	87
TACOS PENTRU BRUNCH	89
CLĂTITE BOGATE ÎN PROTEINE	91



BOL HRĂNITOR PROTEIC

REZULTĂ: 2 PORTII

Acest porridge are calitatea de a fi foarte sătios și de a încălzi corpul. Dacă aveți nevoie de un surplus de energie pentru a face față unei zile lungi și încărcate, începeți-o mâncând un astfel de preparat proteic, ce vă va umple de putere. Semințele de cânepă sunt o proteină completă, fiind pline de omega-3 și omega-6, acizi grași pe care organismul nu îi poate produce. Nu ezitați să adăugați în amestecul de lapte vegetal și alte condimente, pudre sau fructe, astfel încât să obțineți o doză consistentă din ce considerați că îi trebuie mai mult corpului. Dacă nu aveți semințe de cânepă, utilizați în locul lor fulgi de cocos.

INGREDIENTE

1 cană de fulgi de ovăz/fulgi de ovăz fără gluten
¼ cană de semințe de cânepă, înmuiate
¼ cană de nuci, înmuiate
1 lingură de semințe de susan
1 banană mare, foarte coaptă
1 linguriță de scortisoară
2 cani de apă

CUM SE PREPARĂ

1. Introduceți în blender semințele de cânepă și nucile, împreună cu apa, și procesați-le 1 minut.
2. Încălziți o tigarie de mărimă mijlocie și puneti în ea fulgii de ovăz. Rumeniți-i, fără lichid, timp de 1–2 minute, amestecând circular.
3. Adăugați laptile din nuci obținut în blender (nu este nevoie să-l strecuți) și omogenizați compozitia.
4. Feliati banana în tigarie, amestecând până ce s-a încorporat complet. Adăugați mai mult lichid, dacă vi se pare necesar, și lăsați pe foc 5–7 minute.
5. Tocați un măr și înglobați-l în porridge.
6. Serviți preparatul în boluri, răsfirând deasupra nuci, goji și fructe proaspăt feliate.

Prânzul





Prânzul ar trebui să fie o masă energizantă, rapidă și simplu de pregătit — iar mie, de obicei, acest lucru îmi reușește perfect. Fie că iau o pauză de la lucru pentru a prepara cu ajutorul robotului o supă rapidă ori o salată, fie pentru a asambla ceva din resturile cinei precedente, vreau să fiu sigură că mâncarea mă va umple de vigoare, permitându-mi să muncesc în continuare la capacitate maximă, și nicidem să mă încetinească.

De aceea, este necesar ca prânzul să fie o masă hrănitoare, delicioasă, ușoară, în stare să vă ajute să evitați scăderea nivelului de energie pe care majoritatea persoanelor o experimentează după ce mănâncă, în special pe parcursul după-amiezii.

Am creat câteva rețete pentru prânz uimitoare, ușor de preparat, care — sper eu — vă vor fi de folos în a vă menține energia la cote înalte cât mai mult timp.

MAZĂRE CU MAC ȘI SALATĂ DE RĂDĂCINOASE	94
PASTE PLINE DE VIGOARE	96
SĂRBĂTOAREA CURCUBEULUI	98
TĂIEȚEI DE LEGUME ȘI CURRY	100
BOLUL VIETII	102
TĂIEȚEI DE LEGUME CU TZATZIKI	104
PAD THAI RAW	106
BĂRCUȚE ÎNSUFLĂȚITE	108
RISOTTO CU CIUPERCI	110
TĂIEȚEI VEGETALI REVITALIZANȚI	112
SUPĂ RAW DIN MORCOVI CU FULGI DE COCOS	114
TĂIEȚEI DE LEGUME ASIATICI	116

MAZĂRE CU MAC ȘI SALATĂ DE RĂDĂCINOASE

REZULTĂ: 2 PORȚII

Iubesc enorm semințele de mac! Atât într-un piure de legume sau în salate, cât și în laptele vegetal. Sunt minusculle semințe uimitoare, aducând o bogătie de nutrienți chiar și în porții mici. Aici, ele scot în evidență textura fină a piureului de mazăre și cartofii dulci tocmai prin faptul că sunt crocante. Semințele de mac conțin cantități substanțiale de minerale, precum fier, cupru, calciu, potasiu, mangan, zinc și magneziu. Cuprul îi servește organismului pentru producerea globulelor roșii din sânge, în vreme ce zincul este implicat în acțiunea multor enzime care regleză creșterea și dezvoltarea, digestia și sinteza acizilor nucleici. Iar potasiul, o componentă importantă a fluidelor din celulele corpului, ajută la menținerea unui ritm cardiac și a unei tensiuni arteriale optime. Totodată, miciile semințe au rolul de a calma și a relaxa, aşadar încercați-le și sub formă de lapte, urmând pașii de la p. 39.

INGREDIENTE

250 g de mazăre congelată
1 cartof dulce
1 lingură de semințe de mac
2 linguri de ulei de măslini
 $\frac{1}{4}$ lingurită de sare

PENTRU SALATĂ

1 sfeclă roșie, rasă
2 morcovii, rași
 $\frac{1}{2}$ avocado copt
 $\frac{1}{2}$ legătură de mărăr, tocăt
1 lingură de ulei de măslini
un strop de zeană de lămâie

CUM SE PREPARĂ

1. Tăiați în cubulețe cartoful dulce și fierbeți-l 15 minute sau până când s-a frăgezit. Cu 5 minute înainte de a fi gata, adăugați mazărea în aceeași crătiță. Păstrați apa în care au fierit legumele.
2. Transferați legumele într-un castron și zdrobiți-le cu o presă pentru piure sau cu un blender manual, împreună cu uleiul de măslini, semințele de mac și sare. Dacă vi se pare necesar, adăugați din apa de la fierit.
3. Pasăti pulpa de avocado cu ajutorul unei furculițe, apoi adăugați-o în castron, după ce ati amestecat-o cu sfecla și morcovul rase, mărărul, uleiul de măslini, zeama de lămâie, plus puțină sare — astfel ati preparat și salata.



Cina



Masa de seară este ocazia perfectă pentru a savura mâncare aspectuoasă, îmbietoare, cu efect relaxant. Ați muncit pentru ea toată ziua, aşa că răsfătați-vă cu preparate delicioase. La modul ideal, nu ar trebui să luați cina mai târziu de ora 7 seara. Foarte probabil, dacă mergeți la culcare cu stomacul plin, veți avea dificultăți în a adormi și vă veți trezi obosită, dimineața. Alocați măcar două ore digestiei – ori, și mai bine, lăsați să se scurgă patru ore între ultima masă a zilei și somn.

Rețetele create de mine și înfățișate aici se pretează la a fi pregătite în cantități mai mari și păstrate apoi, în porții, pentru momentele când veți avea mare nevoie de ele, căci probabil nu dispuneți de timp ca să gătiți zilnic.

BĂRCUȚE DIN CARTOFI DULCI	121
FRIPTURI DIN VARZĂ	123
DAHL VINDECĂTOR PENTRU SUFLET	125
FALAFEL VESEL	127
TREI SALATE ÎNSOȚITOARE FABULOASE	128
SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE	129
TABBOULEH MEXICAN CU FELII DE CARTOF DULCE	131
MISO „RAZE DE SOARE“	133
BUDDHA BOWL	135
TOCĂNIȚĂ SĂNĂTOASĂ DE VARZĂ	137
MEZE DELICIOASE	140
SALATA DE ARDEI ROȘII A MAMEI	141
PORUMB CU LECHE DE TIGRE	143
SALATĂ CALDĂ CU DOVLEAC	145
BURGERI ÎNSORIȚI	147



BĂRCUȚE DIN CARTOFI DULCI

REZULTĂ: 2 PORTII

Pot să vă declar că aş fi în stare să mănânc cartofi dulci și avocado în fiecare zi, pentru totdeauna, chiar dacă asta vi s-ar părea un lucru plăcătător. Este ceva aparte în combinația celor două ingrediente, care trezește ce am mai bun în mine. De ce să nu coaceți mai mulți cartofi dulci deodată? Dacă tot ati încins cuptorul, ar fi păcat să n-o faceți. Mie îmi place să gătesc în tranșe mari, pentru că astfel economisesc o mulțime de timp. Așadar, dublați cantitatea de cartofi dulci și, după ce s-au răcorit, păstrați-i într-un recipient cu închidere etanșă, în frigider, unde vor rezista 2–3 zile. Apoi asamblați la iuțegală o salată și deja aveți gata pregătită o cină grozavă.

INGREDIENTE

2 cartofi dulci
1 cană de spanac proaspăt
1 avocado, tăiat în cubulete
1 cană de morcovi, rași
1 cană de varză roșie, tocată
1 mână de roșii cherry
2 linguri de semințe de cânepă
1 lingură de semințe de dovleac
1 lingură de suc proaspăt de lămâie
2 linguri de ulei de măslini
1 linguriță de muștar
1 lingură de drojdie nutritivă
2 lingurițe de scortisoară
2 lingurițe de boia
piper negru
sare, după gust

CUM SE PREPARĂ

1. Încingeți cuptorul la 250°C/treapta 5.
2. Spălați cartofii dulci și tapetați-i bine cu scortisoara și boiaua, apoi întepătați-i peste tot cu o furculită. Lăsați-i la copt între 45 și 60 de minute.
3. Punetă spanacul, varza roșie și morcovii rași într-un castron, apoi adăugați uleiul de măslini, sucul de lămâie, sareea, piperul și muștarul. Amestecați cu delicatețe.
4. Când cartofii dulci sunt copti, despicați-i pe lungime și aranjați în interior salata. Decorați preparatul cu semințe și cubuletele de avocado.

Deserturi & condimente

S-ar putea să vă întrebați ce legătură există între deserturi și condimente. Întotdeauna am avut o slăbiciune pentru preparatele aromate, mai degrabă decât pentru cele dulci, dar cred că ambele ar trebui consumate cu moderație și echilibru. De asemenea, sunt de părere că ar trebui să începem cu deserturile – aşa că, la modul practic, deoarece vorbim despre preparate fără zahăr rafinat, putem considera această secțiune a cărții ca fiind dedicată aperitivelor. Experimentăm mâncarea cu toate simțurile, nu neapărat cu papilele gustative, iar atunci când luăm desertul în debutul mesei ne stimulăm de îndată creierul. Ca răspuns, acesta trimite un mesaj către stomac și glandele salivare pentru a începe să producă enzimele care ajută la descompunerea alimentelor, la digerarea mai bună a lor.

Sunt convinsă că veți folosi această „scuză“ pentru a devora un desert chiar acum! Am făcut o selecție a rețetelor mele preferate de dulciuri, dar și de feluri fermentate, humus, muștar și pesto. Toate fiind delicioase, sper că vor deveni obișnuite în casele dumneavoastră, aşa cum s-a întâmplat în cazul nostru.

GANACHE DE CIOCOLATĂ RAW.....	150
CIOCOLATĂ CALDĂ – 2 VARIANTE	152
PANGLICI DE PARĂ STROPITE CU CIOCOLATĂ	154
MERE COAPTE CU SCORTIȘOARĂ ȘI ÎNGHEȚATĂ DE MURE	156
NEGRESE RAW CU CIOCOLATĂ SĂRATĂ.....	158
TONIC ANTIINFLAMATOR	160
HUMUS CURCUBEU	162
KIMCHI ȘI VARZĂ MURATĂ	164
PESTO CU LEURDĂ.....	167
MUȘTAR DE CASĂ – 3 VARIANTE	168

GANACHE DE CIOCOLATĂ RAW

REZULTĂ: 8-10 PORTII

INGREDIENTE

BLATUL

50 g de nuci braziliene (sau românești), înmuiate
50 g de fulgi de cocos
50 g de ulei de cocos
50 g de miez de cacao
50 g de curmale

CREMA GANACHE

250 g de curmale
100 g de cacao
100 g de ulei de cocos
150 g de pastă tahini
un praf de sare

CUM SE PREPARĂ

1. În robotul de bucătărie, procesați ingredientele pentru blat prin pulsări repetitive, până ce obțineți o consistență lipicioasă și zgrunțuroasă. Transferați compoziția într-o formă de tort și presați ferm, cu mâinile, stratul rezultat. Lăsați blatul la congelator până când terminați de preparat crema.
2. Procesați curmalele în blender, împreună cu 100 ml de apă, pentru a lua naștere o pastă. Dacă blenderul nu este îndeajuns de puternic, această operațiune vi-l poate distruge, așa că aveți grija să adăugați suficientă apă pentru a pasa curmalele, dar nu foarte multă, căci acest lucru ar dăuna consistenței tortului. Puteti folosi și un robot de bucătărie, dar crema nu va fi tot atât de fină.
3. Adăugați în blender/robot (în funcție de aparatul pe care îl folosiți) pudra de cacao, sare, uleiul de cocos, pasta tahini și amestecați până ce obțineți o pastă cremoasă precum untul.
4. Scoateți forma de tort din congelator și turnați crema peste blat, netezind-o la suprafață cu o spatulă. Introduceți tortul din nou în congelator și lăsați-l acolo 4–5 ore sau peste noapte.
5. Garnișați-l cu fructe de pădure, fulgi de cocos și miez de cacao.
6. Savurați tortul cu simț de răspundere! Creează dependentă!

Libris.ro

Respect pentru oameni și cărti

