

LAURA COSOI

Forma gustului

Rețete din interior spre exterior

FOTOGRAFII
Alex Gâlmeanu

FOTO FOOD
Cosmin Curticăpean

HAIRSTYLE
Sorin Stratulat

MAKE-UP
Ina Raicu

CUPRINS

INTRODUCERE / 8

INTRODUCERE SALATE / 58

- Salată cu edamame și fenicul / 60
- Salată de creveți cu avocado / 62
- Salată de dovleac cu „ginger tomatoes“ / 64
- Salată de gulie cu tulpini de țelină / 66
- Salată cu halloumi și grepfrut / 68
- Salată de quinoa / 70
- Salată din mix de fasole / 72
- Salată de grâu cu ardei copti / 74
- Salată cu legume și hrișcă / 76
- Salată cu andive și calamari / 78
- Salată mediteraneeană / 80
- Salată detoxifiantă „5 minute“ / 82
- Salată de legume cu sos de rodii / 84
- Salată de crudități cu dressing de turmeric / 86
- Salată de caracatiță / 88
- Salată cu ton și ouă / 90

Salată de vită / 92

Salată cu paste, portocală și sos teriyaki / 94

Salată de sfeclă roșie cu ierburi și brânză de capră / 96

Salată cu urdă, piersici și smochine crude / 98

INTRODUCERE SUPE / 102

Supă-cremă de conopidă / 104

Supă-cremă de mazăre cu mentă / 106

Borș de sfeclă roșie / 108

Gazpacho cu roșii galbene / 110

Supă vegană cu cartofi dulci și linte / 112

Supă-cremă de cartofi mov – „Purple Soup“ / 114

Supă de spanac cu lapte de cocos și dovlecel / 116

Supă rece de iaurt (supă de vară) / 118

Supă Tom Yum cu creveți / 120

Supă de salată verde / 122

INTRODUCERE FELURI PRINCIPALE / 126

Orez negru integral cu fructe de mare / 128

Vrăbioară de mânzat „Aged Prussiana“ / 130

Creveți în vin și lămâie / 132

Ton în crustă de semințe de susan / 134

Păstăi de fasole cu ciuperci / 136

Lasagna ovo-lacto-vegetariană / 140

Caracatiță cu cartofi noi / 142

Piept de rață cu sos de merișoare / 144

Ratatouille / 146

Conopidă coaptă cu orez negru / 148

Dovlecel la grătar cu humus „Ideal Wrap“ / 150

Spaghete cu sos roșu și legume / 152

Quiche cu sparanghel / 154

Doradă cu legume / 156

Vinete cu sos de roșii și feta / 158

„Buddha Bowl“ vegan, cu broccoli / 160

Cartof dulce cu orz și curry / 162

Turțițe din varză cu sos de mărar / 164

Tăieței în stil thai / 166

Drob vegan cu quinoa și linte / 168

INTRODUCERE DESERTURI / 172

Tartă cu rubarbă, fără zahăr / 174

Brioșe vegane cu espresso / 176

Iaurt înghețat cu rodie și ciocolată neagră / 178

Tartă cu mere-trandafir / 180

Carpaccio de ananas cu înghețată de cocos / 184

Sorbet de lămâie / 186

Desert cu grâu și ovăz / 188

Prăjitură de casă, cu nuci / 190

Tort de ciocolată cu cireșe / 192

Tort cu caju și căpșune / 194

Înghețată de casă cu mango, afine și căpșune / 198

Înghețată de lavandă / 200

Prăjitură vegană cu matcha / 204

Desert cu tapioca și fructe de pădure / 206

Plăcintă cu mere dietetică / 208

INTRODUCERE BĂUTURI / 212

Suc verde / 214

Smoothie crocant cu ovăz și nectarine / 216

Licoare rubinie cu rodie și sfeclă / 218

Smoothie de ananas cu ghimbir / 220

Stimulent al imunității cu fructe de pădure / 222

Leac ideal pentru mahmureală / 224

Smoothie din pepene roșu / 226

Remediu pe bază de fructe / 228

Deliciu purpuriu / 232

Smoothie detoxifiant / 234

Smoothie cu ciocolată și căpșune / 236

Eggnog vegan / 238

Smoothie „Tropical dream“ / 240

Elixir de vară / 242

Socată / 244

SALATĂ CU EDAMAME ȘI FENICUL

INGREDIENTE

2 căni de edamame
1 bulb de fenicul
4 linguri de parmezan
10 frunze de mentă proaspătă
1 fir de ceapă verde
2 linguri de ulei de măsline
zeamă de lămâie
piper negru

Fierbe edamame și scoate boabele din păstăi. Mărunțește feniculul, ceapa verde și frunzele de mentă, după care adaugă boabele de edamame și parmezanul, tăiat în felii subțiri.

Amestecă această compoziție cu un dressing preparat din uleiul de măsline, puțină zeamă de lămâie și un vârf de piper măcinat.

BOABELE DE EDAMAME – adică boabele imature de soia verde –, ce se constituie într-o proteină completă, se recomandă a fi incluse în alimentația sportivilor sau a vegetarienilor, întrucât pot înlocui cu succes carnea. Edamame este o excelentă sursă de substanțe nutritive. În afară de proteine, acest aliment extrem de popular în bucătăria asiatică e bogat în fibre, acizi grași omega-3 și omega-6, vitaminele A, C, K și multe din complexul B (B₁, B₂, B₃, B₅), dar și în minerale (magneziu, potasiu, zinc, fosfor).

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



SALATĂ DE CREVEȚI CU AVOCADO

INGREDIENTE

20 de creveți gătiți (fierți, la grătar sau prăjiți în unt cu vin alb)
1 roșie de mărime mijlocie
1 avocado
¼ ceapă roșie
zeama de la 2 limete
1 linguriță de ulei de măsline
câte ¼ linguriță de sare și piper
1 ardei iute verde, curățat de semințe
1 lingură de coriandru proaspăt

Într-un vas mic, pune ceapa mărunțită la marinat, cu sarea, piperul, uleiul și zeama limetelor. Lasă la odihnă timp de 5 minute.

Combină într-un castron încăpător carnea creveților, fructul de avocado tăiat cubulețe, ardeiul iute și roșia feliate. Adaugă ceapa marinată și coriandrul verde – și salata este gata!

Deși are o aromă foarte intensă, nu strică deloc să fim generoși cu **CORIANDRUL** proaspăt, folosindu-l la oricare preparat ce se potrivește cu gustul lui. Consumul de coriandru combate diabetul zaharat, hipertensiunea arterială, mai multe tipuri de tumori și chiar insomniile. Această plantă aromatică ajută la o bună digestie și conține antioxidanți puternici, în stare să anihileze radicalii liberi care pot declanșa cancerul. De altfel, coriandrul încetinește procesul oxidativ, așa că poate deveni aliatul nostru în lupta contra îmbătrânirii premature.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



SALATĂ DE QUINOA

INGREDIENTE

200 g de quinoa
½ castravete mare
8 roșii cherry
50 g de stafide
3 fire de ceapă verde
5–6 frunze de mentă proaspătă
zeama de la o lămâie
ulei de măsline
fulgi de migdale – sau migdale
hidratate și descojite (2 linguri)
sare și piper

Se fierbe quinoa în jur de 15 minute, după care se lasă la răcit. Între timp, se amestecă legumele tăiate cubulețe (castravetele, curățat mai înainte de coajă și semințe, și roșiile) cu ceapa verde tocată și frunzele de mentă mărunțite. La final, se adaugă quinoa.

Dressingul se prepară combinând ulei de măsline, zeamă de lămâie, migdale, cele 50 g de stafide, plus sare și piper după gust.

Toarnă dressingul peste compoziția cu quinoa, apoi savurează salata!

Pe lângă faptul că se numără printre cele mai gustoase fructe uscate, **STAFIDELE** conțin din belșug potasiu, fosfor și fier. Sunt recomandate persoanelor care se confruntă cu probleme de ritm cardiac ori au hipertensiune arterială, ajutând, de asemenea, în tratarea anemiilor și prevenirea bolilor cardiovasculare. Însă cei care au un surplus de greutate ar trebui să mănânce stafide cu măsură.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE CU MENTĂ

INGREDIENTE

500 g de mazăre proaspătă
(sau congelată)
6 fire de mentă
1 litru *stock* (supă limpede)
de legume – sau apă
2 linguri de ulei de măsline
sare și piper
pâine cu maia
brânză de capră

Fierbe mazărea, laolaltă cu frunzele de mentă, în supă de legume ori în apă, circa 7–10 minute. Apoi procesează în blender menta și mazărea, adăugând o parte din lichid, în funcție de cât de cremoasă dorești să fie compoziția finală. Asezonează cu sare și piper după gust, turnând și uleiul de măsline.

Opțional: Poți să fărâmițezi deasupra puțină brânză de capră – sau să torni un pic de smântână – și să servești lângă supă felioare de pâine cu maia.

Dacă ținem la sănătatea oaselor și a inimii noastre, e bine ca **MAZĂREA** să nu ne lipsească din farfurie. Această leguminoasă ne poate fi de folos datorită cantității impresionante de vitamina K pe care o conține. Scade nivelul colesterolului „rău“, asociat cu bolile de inimă și cu diabetul de tip II, și are proprietăți antiinflamatoare. În plus, vitaminele K și B₆ ajută în prevenirea osteoporozei. Iar dacă dorim să reducem consumul de carne, ar fi indicat să-l suplینim cu o porție de mazăre, foarte bogată în proteine. Mazărea combate constipația, îmbunătățește digestia și, grație fierului, magneziului, seleniului și complexului de vitamine B din compoziție, pune oboseala pe fugă.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



OREZ NEGRU INTEGRAL CU FRUCTE DE MARE

INGREDIENTE

300 g de orez negru integral
12–14 creveți
4 calamari mijlocii (1 bucată/
persoană)
ulei de măsline
sare și piper
zeamă de lămâie

Se fierbe orezul. Dacă este din cel prefiert, mai necesită un interval de gătire de aproximativ 18 minute (verifică modul de preparare înscris pe ambalaj). Pune o lingură de ulei de măsline în apa în care fierbe, precum și sare, după gust.

În același timp, așază într-o tigaie, pe plită, calamarii și creveții, stropește-i cu 2 linguri de ulei de măsline, cu zeama de la o lămâie și pudrează-i cu puțin piper. Lasă-i pe flacără 5–6 minute, dar nu mai mult.

Aranjează fructele de mare gătite pe un pat de orez și servește preparatul cald.

OREZUL NEGRU este un sortiment mai puțin cunoscut și, prin urmare, mai rar folosit în bucătărie, însă calitățile lui nu pot fi ignorate. Acesta abundă în antioxidanți, fier, vitamina E și are un conținut mai mare de proteine decât orezul obișnuit. Este excelent pentru menținerea frumuseții pielii și a părului, protejează inima și creierul, ajutând totodată ficatul să elimine substanțele nedorite. Deoarece orezul negru e foarte bogat în fibre, oferă nu numai senzația de sațietate, dar studiile demonstrează că ajută la prevenirea rezistenței la insulină, adesea legată de riscul apariției diabetului și a obezității.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

