

MÂNCARE SĂNĂTATE — și — FERICIRE

115 REȚETE ALESE PENTRU MESE
DELICIOASE ȘI O VIAȚĂ MAI BUNĂ

OPRAH WINFREY

— CU LISA KOGAN —

Traducere din engleză și note de Alexandra Hânsa

C U P R I N S

PAGE 1 | INTRODUCERE: CÂND ȘTIU MAI BINE, MĂ DESCURC MAI BINE

1

PAGINA 6

SUPA ÎNSEAMNĂ IUBIRE

- 13 | Supă picantă cu fasole și kale
- 15 | Supă de ciuperci
- 16 | Supă hawaiiană de fasole cu legume
- 18 | Minestra verde
- 19 | Supă de anghinare
- 21 | Supă de ardei roșii cu cârneați și fenicul
- 22 | Supă-cremă de vară cu porumb
- 24 | Supă toscană de fasole albă
- 25 | Supă de roșii cu ardei iute
- 27 | Supă Mulligatawny
- 28 | Supă simplă de roșii

GARNITURI PENTRU SUPĂ

Crutoane cu usturoi copt și piure de busuioc, zucchini și porumb, ciuperci soté și brânză de capră

- 33 | Supă de curcan cu ardei iute
- 35 | Supă de primăvară cu mazăre și creveții la grătar
- 36 | Supă de broccoli cu cremă de caju
- 37 | Supă franțuzească de linte verde
- 39 | Supă de kale și alac
- 41 | Supă de usturoi verde
- 42 | Supă de pui
- 42 | Supă de legume

2

PAGINA 44

DUPĂ CE TÂNJITI CU ADÉVĂRAT?

- 51 | Piure de cartofi și conopidă
- 52 | Rețeta Mayei de pui fraged
- 55 | Rețeta mea de pui fraged (cu puține calorii)
- 56 | Tartă de mălai cu puține calorii
- 59 | Rețeta lui Art Smith de pui prăjit cu lapte băut
- 60 | Rețeta lui Art Smith de pui la cuptor
- 63 | Lasagna de curcan
- 64 | Cușcüş de conopidă
- 66 | Tortelloni cu trufe
- 69 | Tortelloni cu trufe (cu puține calorii)
- 70 | Paste cu sparanghel și ciuperci cu pesto de sparanghel și mentă

SĂ NE ÎNDULCIM PUȚIN:

DESSERTURI

Tartă de cireșe proaspete, prăjiturele cu sos aromat de mere, prăjitură cu lavandă, sorbet de căpsune, sorbet de banane, sorbet de nucă de cocos cu lime, sorbet de piersici cu ghimbir, sorbet de lychee

3

PAGINA 76

CREDINTĂ CÂT UN ȘRAUNTE DE MUŞTAR

- 83 | Pui marinat la cuptor
- 84 | Halibut à la grecque
- 86 | Salată de alac cu mazăre, sparanghel, pesto de mazăre și măslini
- 88 | Somon sălbatic afumat în frunze de ceai
- 91 | Salată cu dobleac kabocha
- 93 | Cod cu sos miso
- 95 | Biban de mare chilian în crustă de cartof
- 97 | Biban de mare chilian cu chutney de lămâie și fenicul
- 98 | Chakalaka
- 101 | Pește-undițar cu linte și lămâie
- 102 | Salată de fasole fava și curcan afumat

MIC DEJUNURI DELICIOASE

Brioșele fără gluten ale lui Ime cu cocos și banane, porridge din fulgi de ovăz cu banane și nuci, tocană de cartofi, fursecuri pentru micul dejun, omletă, frittata de sparanghel și brânză de capră cu somon afumat, ou fiert 7 ½ minute, mic dejun sexy, mic dejun clasic



4

PAGINA 112

O LUME PLINĂ DE POSIBILITĂȚI

- 119 | Curry indian cu dovleac
- 120 | Morel Pilau
- 122 | Naan
- 123 | Curry uscat cu creveți
- 125 | Rulouri de salată verde cu creveți la grătar și sos dulce de chili, mango și cocos prăjit
- 126 | Pui Tikka Masala cu orez brun basmati
- 129 | Salată vietnameză de pui
- 130 | Pui indian cu mirodenii și caise
- 133 | Ton în crustă de piper
- 135 | Curry roșu thailandez cu creveți și ananas
- 136 | Ananas prăjit cu orez
- 137 | Orez brun japonez cu kale, avocado și salată edamame
- 138 | Creveți marinați cu piure de morcov și ghimbir și sos caramel de tamarind și ceapă
- 140 | Curry verde thailandez cu pui

CONDIMENTE ȘI MIRODENII
Piper negru, usturoi, ardei chipotle, condiment cu trufe, semințe de țelină, lămâie, vanilie, busuioc, fulgi de ardei iute zdrobiți, ghimbir

5

PAGINA 144

O PLĂCERE SĂNĂTOASĂ

- 151 | Pasta Primavera
- 153 | Fettuccine bolognese cu mazăre
- 155 | Pasta Cacio e Pepe
- 156 | Mezzelune (semilune) cu mazăre de primăvară și brodo de roșii
- 158 | Penne cu pui, roșii uscate la soare și busuioc
- 159 | Musaca de curcan
- 160 | Burgeri de curcan
- 163 | Turnulețe de crab

BĂUTURI STILATE

Smoothie Sexy Green, Limonadă detoxifiantă/Cold Buster, suc T8, Maui în decembrie, Picante'Margarita!

- 167 | Pui la grătar
- 168 | Plăcintă de pui în crustă de aluat
- 170 | Plăcintă cu cheddar și roșii
- 173 | Fritură de curcan
- 175 | Dressing din pâine de mălai, cârnați de curcan, mere și salvie
- 177 | Cartofi bine copti

GUSTĂRI

Chipsuri din cartofi cu trufe, chipsuri din kale, popcorn cu trufe și lămâie

6

PAGINA 180

VERDETURI, EXTRAORDINARELE VERDETURI

- 187 | Salată de vară cu porumb, roșii și vinegretă de tarhon
- 188 | Salată de varză de Bruxelles, parmezan ras și vinegretă cu lămâie Meyer și trufe
- 191 | Salată de linte cu spanac, brânză de capră, semințe de rodie și gastrique cu ceapă roșie
- 193 | Vinete la grătar cu kale, mozzarella proaspătă și semințe de pin
- 194 | Salată de kale toscană și mere
- 196 | Verdețuri de grădină cu vinegretă de lămâie
- 197 | Salată verde cu vinegretă de brânză nobilă
- 198 | Salată Romaine cu ciuperci calde și vinegretă de trufe
- 201 | Salată de roșii și castraveti
- 203 | Salată de anghinare cu dressing de lămâie și usturoi
- 204 | Salată de sfecă și valeriană cu glazură de citrice și hrean
- 207 | Spanac gătit cu brânză paneer
- 209 | Salată mixtă
- 210 | Salată Caesar cu usturoi copt
- 211 | Salată Charlie Bird cu alac
- 212 | Salată crocantă cu vinegretă de curry și lime
- 215 | Salată de quinoa
- 216 | Sparanghel pe grătar cu dressing Mimosa

UN GHID AL USTENSILELOR MELE FAVORITE



SUPĂ PICANTĂ CU FASOLE ȘI KALE

Bunica mea obișnuia să cultive tot felul de soiuri de varză, ceea ce însemna că aveam kale sau napi aproape la fiecare masă. Kale dă o savoare deosebită unei supe obișnuite.

Această legumă condimentează totul!

INGREDIENTE:	MOD DE PREPARARE:
Fasole 1 1/2 cană de boabe uscate de fasole cannellini sau alt tip de fasole albă cu bob mic, lăsată la înmuiat peste noapte, acoperită de apă doar câțiva centimetri 1/2 ceapă galbenă medie, tocată 3 căței de usturoi, curătați și zdrobiți 2 frunze de dafin 1 lingură de sare	Prepararea fasolei: Scurgeți fasolea. Amestecați-o cu ceapa, usturoiul și frunzele de dafin într-o cratiță mare și adăugați apă rece, cam două degete, cât să acopere totul. Fierbeți la foc mediu, adăugați sare și micșorați flacără. Gătiți până când boabele devin moi, dar nu se zdrobesc, 35–40 de minute. Lăsați fasolea să se răcească în apă în care a fierbat, apoi scoateți frunzele de dafin și scurgeți lichidul.
Supă 1 lingură de ulei de măslini extravirgin 1/2 ceapă galbenă medie, tocată 1 tulipină de țelină, tocată 1 morcov mediu, tocăt 1 ardei iute de arbore, uscat Sare 2 căței de usturoi, tocăți 1/2 linguriță de fulgi uscați de ardei iute 1 lingură de boia afumată 4 căni de supă de pui (pagina 42) 1/2 cană de roșii zdrobite, din conservă 1/2 linguriță frunze proaspete de cimbru Piper alb, proaspăt măcinat 4 frunze mari de kale, tocate, fără codițe 1 lingură de oțet de sherry sau oțet din vin roșu 1/4 cană de brânză pecorino sau parmezan, rasă fin	Prepararea supei: Într-o cratiță mare, înceingeți uleiul la foc iute. Adăugați ceapa, țelină, morcovul, ardeiul uscat și un vârf mare de sare. Gătiți aproximativ 5 minute, până când legumele devin moi și rumene. Adăugați usturoiul, fulgii de ardei iute și boia afumată și fierbeți cam 30 de secunde, amestecând constant, apoi puneti fasolea, supa de pui, roșile, cimbrul și un vârf de piper alb. Lăsați totul să fierbă la foc mic, timp de 5 minute. Scoateți ardeiul uscat. Turnați două căni de supă, inclusiv legumele, într-un blender și amestecați până la omogenizare. Puneți piureul obținut în cratiță, adăugați frunzele de kale, 1 linguriță de sare și puțin piper, așteptați până fierbe și mai lăsați vasul pe foc încă 5 minute sau până când frunzele se înmoie. Adăugați oțetul. Gustați și mai puneti sare, dacă este necesar. Turnați în boluri și serviți cu brânză rasă deasupra.

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORȚII	PUNCTE	CALORII
20 DE MINUTE	65 DE MINUTE	6	7 PER PORȚIE	289 PER PORȚIE



SUPĂ DE CIUPERCI

Se folosesc soiuri diferite de ciuperci, așa că este o mâncare consistentă, fără însă a fi grea.

De fapt, pentru mine, această rețetă este la fel de sățioasă ca un castron cu tocana de vită,
dar nu mă simt atât de plină încât să am nevoie de un pui de somn după aceea.

INGREDIENTE:	MOD DE PREPARARE:
<p>Spray cu ulei de măslini extravirgin 115 g (aproximativ 2 cani) ciuperci Pleurotus întregi, tăiate în jumătate dacă sunt mari Sare 1 lingură de ulei de măslini extravirgin 1 ceapă medie galbenă, tăiată fin 1 cățel de usturoi, tocăt 1 linguriță de cimbru uscat 500 g ciuperci Champignon, curățate și tăiate 1 frunză de dafin 3 cani de supă de pui (pagina 42) ½ linguriță de piper alb proaspăt măcinat ¼ cană de smântână grasă 2 linguri de parmezan ras Piper negru proaspăt măcinat 2 linguri de pătrunjel verde tocăt</p>	<p>Puneți o crăciu mare la foc mediu și pulverizați ulei. Adăugați ciupercile Pleurotus, un vârf mare de sare și căliți, amestecând frecvent, până se înmoiae puțin, aproximativ 5 minute. Puneți deoparte. Încălziți uleiul la foc mediu, puneți ceapa și căliți-o 5 minute, până devine sticioasă. Adăugați usturoiul și cimbrul și continuați să amestecați timp de 1 minut. Puneți ciupercile Champignon, frunza de dafin și o linguriță de sare, acoperiți și lăsați pe foc încă 10 minute, amestecând din când în când, până se înmoiae ciupercile. Adăugați supa de pui și piperul alb, acoperiți din nou, măriți focul și lăsați să dea în clopot. Reduceți flacără la temperatură medie pentru încă 10 minute. Adăugați smântână și mai lăsați pe foc încă 1 minut, apoi scoateți frunza de dafin. Puneți supa într-un blender și amestecați până devine cremoasă. Mai adăugați sare, dacă este necesar. Turnați supa în boluri și împărțiți cantitatea de ciuperci Pleurotus în mod egal. Asezonăți cu parmezan, piper negru și pătrunjel, apoi serviți.</p>

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORȚII	PUNCTE	CALORII
10 MINUTE	30 DE MINUTE	4	6 PER PORȚIE	210 PER PORȚIE



Supa aceasta este ca o înveluire căldă - senzuală, voluptuoasă și sătioasă.

SUPĂ HAWAIIANĂ DE FASOLE CU LEGUME¹

În urmă cu câțiva ani, în Maui am dat peste niște boabe mari de fasole Lima, pe care unul dintre fermieri le recoltase, le uscăse și le depozitase în borcane rustice. Perfecte pentru supă! Inițial, am folosit ca bază supă de vită, suficient de consistentă pentru a înmuia boabele mari. Dar când am început colaborarea cu Weight Watchers, mi-am dat seama că supa de vită este foarte calorică. Așa că am preparat o supă consistentă fără carne, mai ușoară.

INGREDIENTE:	MOD DE PREPARARE:
<p>2 căni de boabe uscate de fasole albă Lima ori fasole Cranberry (sau înlocuiți cu 6 căni de fasole albă din conservă, scursă)</p> <p>2 frunze de dafin</p> <p>2 lingurițe de sare</p> <p>1 lingură de ulei de măslini extravirgin</p> <p>1 ceapă mică galbenă, tăiată fin</p> <p>1/2 ardei gras roșu, curățat și tăiat fin</p> <p>3 tulpini medii de țelină, tăiate fin</p> <p>2 morcovi medii, tăcați fin</p> <p>2 căței de usturoi, tăcați</p> <p>2 linguri de fulgi de ardei iute</p> <p>6 căni de supă de pui (pagina 42)</p> <p>1 coajă de portocală, de preferință uscată, sau 2 lingurițe de coajă rasă de portocală</p> <p>1 anason</p> <p>1 bucată de ghimbir proaspăt, cam de 5 cm, tăiată foarte subțire</p> <p>1/4 cană de unt de arahide neîndulcit</p> <p>2 căni de frunze de muștar, tocate mărunt</p> <p>Garnituri</p> <p>Germenii de fasole</p> <p>Coriandru proaspăt tocata</p> <p>Puțin suc de lime</p> <p>Ardei iuți serrano, feliați</p> <p>Ghimbir proaspăt ras</p> <p>Coajă de portocală</p> <p>Puțin sherry</p>	<p>Dacă folosiți fasole uscată, înmuiați boabele lăsându-le în apă cel puțin 8 ore sau peste noapte. Scurgeți fasolea, apoi puneti-o într-o cratiță mare, împreună cu o frunză de dafin. Adăugați apă pentru a acoperi puțin și presărați un vârf de sare. Măriți focul până începe să fierbă, apoi micșorați flacăra și lăsați la gătit până se înmoie, aproximativ o oră. Scurgeți și îndepărtați frunza de dafin. Mixați în blender o treime din boabele fierte.</p> <p>Clătiți și uscați vasul, apoi turnați uleiul și încălziti-l la foc mic. Puneți ceapa, ardeiul gras, țelină, morcovii și două lingurițe de sare și căliți până când legumele se pătrund, dar nu se rumenesc, aproximativ 10 minute. Adăugați usturoiul și fulgii de ardei iute și gătiți cam 2 minute. Puneți boabele întregi și piureul de fasole, supa de pui, coaja de portocală, anasonul, ghimbirul, untul de arahide și frunza de dafin rămasă. Măriți focul până când compozitia începe să fierbă, amestecând pentru a omogeniza piureul de fasole și untul de arahide, apoi reduceți căldura și lăsați pe foc timp de 20 de minute. Adăugați muștarul verde și gătiți încă 2 minute, până când frunzele se înmoie. Îndepărtați coaja de portocală, frunza de dafin și anasonul. Puneți garniturile în boluri separate și turnați supa cu mișcări circulare. La sfârșit, puneți un strop de sherry. Serviți împreună cu un castron mic de orez cu aromă de iasomie.</p>

¹ Inventată la ranch-ul Oprah Winfrey.

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORTII	PUNCTE	CALORII
20 DE MINUTE	1 ORĂ	6	8 PER PORTIE	323 PER PORTIE



MINESTRA VERDE¹

Această rețetă reprezintă grădina plăcerilor lumești într-un bol cu supă.

Conține toate legumele pe care le primeați de la mama în copilărie, dar aici sunt calde și delicioase, cu o aromă fină și picantă, în același timp.

INGREDIENTE:

6 fire de busuioc proaspăt
 2 Lenu
 4 Pui
 6 linguri de ulei de măslini extravirgin
 1 ceapă galbenă mare, tăiată fin
 Un praz mare, partea albă și verde, fin tăiate
 2 linguri de usturoi tocata
 Sare și piper negru proaspăt măcinat
 2 morcovii mari, galbeni sau portocalii, tăiați cuburi
 2 tulipini mari de țelină, tăiate în bucăți
 1 bulb mediu de fenicul, curățat și tăiat cuburi
 3 tomate verzi mari, de grădină
 4 căni de supă de pui sau supă de legume (pagina 42)
 2 frunze de dafin
 2 căni de boabe de fasole cannellini, fierte (sau o conservă de 400 g, scursă și clătită)
 4 căni de spanac proaspăt
 2 linguri de oțet din vin roșu, sau după gust
 1 cană de fasole verde, tăiată în bucăți
 1 cană de sparanghel, tăiat în bucăți
 1 zucchini mic, tăiat cuburi
 1 cană de mazăre englezescă, proaspătă sau congelată

MOD DE PREPARARE:

Legați firele de busuioc, oregano și cimbru într-un mănușchi de ierburi aromatică.

Încălziți uleiul într-o cratiță mare, la foc mediu. Puneți ceapa și prazul și călăți pâna se înmoie, dar nu se rumenesc, aproximativ 10 minute. Adăugați usturoiul și mai lăsați pe foc încă 2 minute, pâna se degăză aroma. Condimentați cu sare și piper. Adăugați morcovii, țelina, fenicul, tomatele, supă de pui sau de legume, mănușchiul de ierburi aromatică și frunzele de dafin. Măriți intensitatea focului pâna ce compoziția dă în clopot, apoi micșorați-o și lăsați să fierbă cam 15 minute, pentru ca legumele să fie bine pătrunse. Adăugați boabele de fasole și fierbeți la foc mic alte 5 minute.

Turnați 2 căni de supă într-un blender, adăugăți spanacul și omogenizați. Puneți lichidul înapoi în cratiță și adăugați oțetul. Lăsați pâna începe să fierbă din nou, apoi adăugați fasolea verde și sparanghelul și mai gătiți aproximativ 3 minute, pâna când acestea încep să se înmoie. Adăugați dovlecelul, gătiți timp de 1 minut, apoi puneți mazărea și mai lăsați pe foc pâna când toate legumele s-au înmisiat. Gustați și adăugați după gust oțet, sare și/sau piper. Scoateți ierburile aromatică și frunzele de dafin, puneți supă în boluri și serviți.

¹ Supă de legume.

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORȚII	PUNCTE	CALORII
20 DE MINUTE	45 DE MINUTE	6	5 PER PORTIE	249 PER PORTIE

*Stiați că anghinarea
are ZERO puncte
Weight Watchers?!*

SUPĂ DE ANGHINARE

Îmi cultiv singură anghinarea. E o plantă mare, cu multe frunze, aşa că trebuie să sapi într-o mare de verde până să ajungi la bulb. Este o muncă destul de grea, care te face să apreciezi ceea ce mănânci. Problema este că ne cam sătăm de cătă anghinare la abur mâncăm. Aşa că într-o zi mi-am spus: „Hai să le încerc și în supă.“ Vesta bună este că supa are gust delicios, iar anghinarea nu are pic de grăsimi, nu există legumă mai sănătoasă. Vesta nu atât de bună este că nu putem avea niciodată anghinare în casă fără ca Stedman să glumească: „Atenție, s-ar putea să vă înecati!“¹ Într-una din zile poate va uita să spună, iar eu va trebui să mă asigur că e-n toate mințile.

INGREDIENTE:	MOD DE PREPARARE:
<p>5 anghinare mari 1 ½ lingură de ulei de măslini extravirgin ½ ceapă galbenă medie, tăiată subțire Sare 2 cartofi mari pentru fierit, decojiți și tăiați, cubulete 6 căni de supă de pui (pagina 42) Piper alb proaspăt măcinat 4 căni de frunze proaspete de spanac 1 lingură de suc proaspăt de lămâie, sau după gust</p>	<p>Îndepărtați miezul și partea de jos a anghinarelor și tăiați-le subțire. Într-o crătiță mare, încălziți uleiul la foc mediu, apoi puneti ceapa și anghinarea, aseazonați cu puțină sare și căliți până când încep să se îmboaine, 5–7 minute. Adăugați cartofii și supa, măriți flacăra, acoperiți vasul și lăsați-l să dea în clopot. Apoi reduceți flacăra la minimum și gătiți până când cartofii devin foarte fragezi, cam 10 minute. Condimentați cu sare și piper. Transferați jumătate din supă și jumătate din spanac într-un blender și omogenizați. Faceți același lucru și cu legumele, supa și spanacul rămase, turnând compozitia în crătiță și reîncălzind-o, dacă este necesar. Adăugați după gust suc de lămâie, sare și/sau piper.</p>

¹ Careful, you might choke! (în orig.) Joc de cuvinte. În limba engleză anghinarea se numește artichoke; iar choke are sensul de a se îneca, a se sufoca.

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORȚII	PUNCTE	CALORII
25 DE MINUTE	30 DE MINUTE	6	6 PER PORTIE	283 PER PORTIE





SUPĂ DE ARDEI ROȘII CU CÂRNAȚI ȘI FENICUL

Această supă dezvăluie straturi de arome, care culminează, la final, cu fenicul și ușoara savoare de lemn dulce. Adăugați salată verde crocantă și veți fi *supermulțumiți!*

INGREDIENTE:	MOD DE PREPARARE:
1 roșie mare, tocată mărunt	Preîncălziți cuptorul la 150°C.
1 fenicul mediu, tăiat și tocat fin	Amestecați într-un castron mediu roșia, fenicul, 1 linguriță de ulei și condimentați cu sare și piper. Așezați compoziția pe o tavă mică de copt (puteți folosi și o formă pentru plăcintă) și dați-o la cuptor pentru 40 de minute sau până ce legumele s-au pătruns. Scoateți din cuptor și lăsați deoparte.
3 lingurițe de ulei de măslină extravirgin	Între timp, încălziți 1 linguriță din uleiul rămas într-o cratiță mare, la foc mic. Puneti ceapa, morcovul și țelina, amestecând până ce legumele încep să se înmoiaze, fără a se rumeni, cam 10 minute. Adăugați usturoiul și frunza de dafin și gătiți timp de 1 minut sau până se degajă aroma. Turnați supa de pui și măriți focul, până începe să fierbă. Reduceți flacăra și mai lăsați la fier 15 minute sau până se pătrund bine legumele. Scoateți frunza de dafin. Puneti supa și ardeii copți într-un blender și omogenizați (dacă este necesar, faceți acest lucru în mai multe etape). Curățați cratița și turnați supa în ea. Condimentați cu sare și piper.
Sare și piper negru, proaspăt măcinat	Încălziți linguriță de ulei rămasă într-o tigaie mare, la temperatură ridicată. Puneti cârnații și amestecați continuu, până se rumenesc bine, cam 5 minute. Adăugați frunzele de sfeclă, muștar sau kale și fulgii de ardei iute și amestecați până când frunzele s-au înmumiat, vreo 2 minute.
1 ceapă galbenă mare, tocată	Puneti supa în boluri, apoi roșiile coapte și fenicul, iar la sfârșit adăugați cârnații, verdețurile și garniturile preferate.
1 morcov mare, tocat	
1 tulipină mare de țelină, tocată	
3 cărei de usturoi, tocați	
1 frunză de dafin	
4 căni de supă de pui (pagina 42), sau mai mult dacă este necesar	
1 (340 g) borcan de ardei grași roșii, scurși	
2 cârnați picanți italieniști de pui, fără membrană	
Frunzele de la jumătate de mănușchi de sfeclă elvețiană, muștar sau kale, mărunțite	
1/2 linguriță de fulgi de ardei iute	
Garnituri optionale	
Ulei de măslină cu ardei iute	
Parmezan ras	
Piper negru zdrobit	
Frunze proaspete de busuioc, tăiate chiffonade	

TIMP DE PREPARARE	TIMP DE GĂTIRE	PORȚII	PUNCTE	CALORII
25 DE MINUTE	40 DE MINUTE	4	7 PER PORTIE	339 PER PORTIE