

GABRIELA NOUR
GALBĂN

*Delicuu
de poveste*

TERAPIE PENTRU SUFLET,
MINTE ȘI CORP PRIN
ARTĂ CULINARĂ

C U P R I N S

„TABLOURI DULCI” ···	5
Aluat pentru blat alb ·	7
Aluat pentru blat alb ·	8
Aluat pentru blat cu nuci ·	9
GLAZURI DE CIOCOLATĂ ···	12
„BOMBOANE CU STIL” ···	22
BOMBOANE RAW VEGAN FINE ·	23
BOMBOANE RAW VEGAN TERAPEUTICE ···	32
BOMBOANE RAW VEGAN cu ciocolată amăruie ·	32
BOMBOANE RAW VEGAN cu susan ·	33
BOMBOANE RAW VEGAN cu unt de arahide natural ·	35
BOMBOANE RAW VEGAN cu caise și lavandă ·	36
„TORTURI PRINCIARE” ···	38
TORT MERENGUE FRUCTAT ·	39
TORT MERENGUE CU NUCI SAU MIGDALE ·	43
TORT „SIMFONIA TOAMNEI” ·	47
TORT „PARADISUL ALB” ·	50
TORT „PRIMĂVARĂ ÎNMIRESMATĂ” ·	53
TORT „VARĂ PASIONALĂ” ·	55
TORT „SURPRIZĂ CU ANANAS” ·	58
TORT „VISUL LUNII” ·	61
TORT „NOAPTE CATIFELATĂ” ·	65
TORT „VISUL CAFELEI” ·	69
TORT „INIMĂ DULCE” ·	74
TORT „KIMABA” ·	76
TORT „CATIFEA DULCE” ·	79
TORT „DUBLĂ SAVOARE” ·	83
TORT SURPRIZĂ ·	86
TORT „BRIZA FRUCTELOR” ·	89
Tort „GUSTUL PASIUNII” ·	91
Tort „YIN ȘI YANG” ·	95

— *d e l i c i i d e p o v e s t e* —

„T A B L O U R I D U L C I ”

„Tabloul dulce” reprezintă un gen de desert inedit, ce aparține artei culinare pure sau naive (în funcție de talentul fiecăruia!), și care are două destinații finale: de a fi admirat și de a fi savurat. Acest preparat dulce este atât un mod de destindere, cât și o modalitate de a vă pune în valoare aptitudinile, abilitățile și curiozitatea în domeniul picturii și al artei culinare. Totodată, explozia de gusturi ce caracterizează acest produs culinar dulce, care conține și ingrediente cu efect terapeutic (condimente naturale, extracte de fructe, legume și alte plante, siropuri naturale, lichioruri naturale, etc.), face ca atât cel care prepară tabloul dulce, cât și cei care-l savurează, să aibă parte și de o recompensă pe plan fizic, spiritual și psihic. Trebuie să specific că acest gen de preparat dulce poate fi realizat împreună cu copiii sau de către copii, cu/de către vârstnicii, cu/de către persoanele cu dizabilități, putându-se crea, astfel, activități recreative de calitate superioară sau se pot crea punți simbolice între generații și între persoane diferite. De asemenea, „tablourile dulci” pot fi atât un mijloc de a colecta fonduri pentru cauze sociale, cât și pentru a dezvolta o afacere cu dulciuri, deoarece rețetele pot fi adaptate, reinterpretate și dezvoltate după necesități sau/și în stil propriu.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



ALUAT PENTRU BLAT ALB (VARIANTA 1)



- ½ litru iaurt, sana sau lapte bătut
- 250 ml smântână
- 5 linguri cu ulei de cocos
- o priză de sare
- 250 g zahăr, vanilie după gust
- o linguriță de coajă de lămâie și una de portocală
- făină 000 câtă încapă pentru un aluat potrivit de tare, elastic, ce va fi întins pe planșetă.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă ½ kg de făină cu untul rece și uleiul de cocos, până se obține un aluat nisipos, apoi se adaugă celelalte ingrediente și se frământă bine, până se obține un aluat potrivit de tare, adăugând făină dacă este nevoie. Aluatul se ține în frigider minim 2 ore sau peste noapte. Apoi se scoate și se întinde cu sucitorul pe planșetă, se taie cu rotița ondulată în dreptunghiuri sau pătrate (sau se decupează figurine cu diverse forme), care se pun la copt în tavă, la o temperatură de 200 grade, și se înțepă cu scobitoarea (inclusiv în timpul coptului). Se lasă în cuptor până se coc pe margine (devin aurii). După ce se răcesc, se pictează cu glazuri de ciocolată prezentate mai jos.

ALUAT PENTRU BLAT ALB (VARIANTA 2)



200 g unt

300 g brânză de vaci

150 ml lapte

sare

150 g zahăr

vanilie

coajă de lămâie

făină 000 câtă încapă pentru un aluat potrivit de tare, elastic, ce va fi întins pe planșetă. Se pune la frigider minimum 2 ore. Se întinde aluatul, se taie cu roțița ondulată, în dreptunghiuri sau pătrate, se pun în tavă la cuptor la o temperatură de 200 grade și se înțeapă cu scobitoarea (inclusiv în timpul coptului). Se lasă în cuptor până se coc pe margine (devin aurii). După ce se răcesc, se pictează cu glazuri de ciocolată.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă ½ kg de făină cu untul rece, până se obține un aluat nisipos, apoi se adaugă celelalte ingrediente și se frământă bine, până se obține un aluat potrivit de tare, adăugând făină dacă este nevoie. Aluatul se ține în frigider minimum 2 ore, apoi se scoate și se întinde cu sucitorul pe planșetă, se taie cu roțița ondulată în dreptunghiuri sau pătrate (sau se decupează figurine cu diverse forme), care

se pun la copt în tavă, la o temperatură de 200 grade, și se înțeapă cu scobitoarea (inclusiv în timpul coptului). Se lasă în cuptor până se coc pe margine (devin aurii). După ce se răcesc, se pictează cu glazuri de ciocolată prezentate mai jos.

ALUAT PENTRU BLAT CU NUCI



100 g unt

2 linguri cu ulei de cocos

400 ml iaurt, sana sau lapte bătut

250 g zahăr

2 ouă

250 g nuci măcinate

o linguriță de coajă de lămâie și una de portocală

vanilie după gust

o priză de sare

1 pachetel praf copt

făină 000 cât cuprinde, pentru un aluat potrivit de tare.

Acesta se pune la frigider cel puțin două ore. Se întinde aluatul cu sucitorul pe planșetă, se taie cu roțița zimțată în dreptunghiuri sau pătrate, și se pun la copt în tavă, la o temperatură de 200 grade, și se înțeapă cu scobitoarea (inclusiv în timpul coptului). Se lasă în cuptor până se coc pe margine (devin aurii). După ce se răcesc, se pictează cu pastă (glazuri) de ciocolată.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă $\frac{1}{2}$ kg de făină și nucile măcinate cu untul rece și uleiul de cocos, până se obține un aluat, apoi se adaugă celelalte ingrediente și se frământă bine, până se obține un aluat potrivit de tare, adăugând făină dacă este nevoie. Aluatul se ține în frigider minimum 2 ore sau peste noapte. Apoi se scoate și se întinde cu sucitorul pe planșetă, se taie cu roțița ondulată în dreptunghiuri sau pătrate (sau se decupează figurine cu diverse forme), care se pun la copt în tavă, la o temperatură de 200 grade, și se înțepă cu scobitoarea (inclusiv în timpul coptului). Se lasă în cuptor până se coc pe margine (devin aurii). După ce se răcesc, se pictează cu glazuri de ciocolată prezentate mai jos.

Libris.RO

Respect pentru oameni si carti



— *delicii de poveste* —

GLAZURI DE CIOCOLATĂ

INGREDIENTE:

.....

Glazură de culoare albă/crem (cu lichior) varianta 1



- 50 g ciocolată albă
- 1 lingură lichior de caise
- o linguriță de unt
- o linguriță de ulei de cocos bio
- o linguriță de ulei de măsline virgin

Glazură de culoare albă/roz varianta 2



- 50 g ciocolată albă
- 1 lingură sirop de trandafiri sau soc
- o linguriță de unt
- o linguriță de ulei de cocos bio
- o linguriță de ulei de măsline virgin

Glazură de culoare albă (cu limetă)



50 g ciocolată albă

1 lingură sirop de limetă (zeama și coaja de la o limetă se amestecă cu 4 linguri de zahăr și se dau în clocot până se topește zahărul, apoi se lasă la răcit, după care se strecoară)

o linguriță de unt

o linguriță de ulei de cocos bio

o linguriță de ulei de măsline virgin

Glazură de ciocolată (cu lichior)



25 g ciocolată albă + 25 g ciocolată neagră

1 lingură de lichior de cireșe sau vișine

două lingurițe de ulei de cocos bio

o lingură de sos de fructe de pădure (100 g fructe crude mixate, amestecate cu o două linguri de zahăr și o lingură de suc de lămâie, date într-un clocot)

o linguriță de ulei de măsline virgin

Glazură de ciocolată neagră și ciocolată cu lapte



25 g ciocolată cu lapte + 25 g ciocolată neagră

o linguriță de unt

o linguriță de ulei de cocos bio

o lingură cu sos de fructe de pădure sau coacăze (opțional)

– un vârf de cuțit cu pudră de roșcove
un vârf de cuțit cu anason stelat pisat
cuișoare pisate
pudră de nucșoară (împreună sau separat, după preferințe)
o linguriță de ulei de măsline virgin

Glazură de ciocolată cu nesscafe



25 g ciocolată cu lapte + 25 g ciocolată neagră
o linguriță de unt
o linguriță de ulei de cocos bio
o lingură de lichior de cafea
o linguriță de nesscafe
o linguriță de ulei de măsline virgin.

Glazură de culoare roz (portocaliu) varianta 2



50 g ciocolată albă
1 lingură lichior caise
piersici sau mango
o linguriță de unt
o linguriță de ulei de cocos bio
o jumătate de linguriță de pudră de cili
dulce și iute - (opțional)
o linguriță de ulei de măsline virgin.