

Annabel Karmel

**REȚETE SĂNĂTOASE
PENTRU
MICII GURMANZI**

Peste 100 de
mâncăruri simple
și delicioase
pentru copiii
de toate vârstele

LITERA

București
2020

Introducere	6
Preferatele familiei	20
Vegetariene & vegane	60
Mese de 15 minute	86
„Fast“ Food sănătos	114
Gustări pentru școală și joacă	150
Deserturi și dulciuri	178
Să gătim cu cei mici de sărbători	200
<i>Indice</i>	226
<i>Mulțumiri</i>	240



CAPITOLUL 1

PREFERATELE FAMILIEI

FRIPTURĂ DE PUI LA CUPTOR

Nimic nu e mai bun (sau satisfăcător), atunci când gătesc pentru mai multe persoane, decât o rețetă la cuptor. Nu trebuie decât să pui toate ingredientele și să le lași în pace, timp în care poți să faci alte lucruri sau să petreci timp cu copiii. Friptura asta de pui e delicioasă, ușoară, are de toate și hrănește întreaga familie. Dacă nu vrei să folosești vin (cu toate că alcoolul se evaporă la gătire) poți folosi 600 ml/1 de supă de pui.

2 linguri ulei de floarea-soarelui
2 fire praz tăiate
2 morcovi mari tăiați cuburi
2 căței usturoi zdrobiți
200 ml vin alb
400 ml supă de pui
1 pui mediu sau mare
2 lingurițe de frunze proaspete de cimbru
1 linguriță ulei de măsline
350 g cartofi noi
10 frunze proaspete de salvie
sare și piper

Încălzim cuptorul la 200°C. Încălzim la foc mediu uleiul de floarea-soarelui într-o cratiță nu foarte înaltă. Adăugăm prazul, morcovii și usturoiul și lăsăm la prăjit timp de 3-4 minute, până se înmoaie, apoi turnăm vinul alături de 200 ml de supă. Așteptăm să dea în clocot, apoi adăugăm cimbrul și, în cele din urmă, puiul.

Turnăm o linguriță de ulei de măsline deasupra puiului, apoi condimentăm ușor cu sare și piper.

Ținem friptura la cuptor timp de 30 de minute, apoi adăugăm cartofii noi și restul de supă și lăsăm la cuptor pentru încă 30-45 de minute sau până ce puiul s-a rumenit și e bine gătit.

Presărăm frunzele de salvie și servim.





PUI ÎN UNT CU OREZ GALBEN

Avem o întreagă gamă de preparate pentru copii pe care le distribuim în supermarketurile din Australia. Puiul în unt e unul dintre cele mai bine vândute preparate și se bazează pe această rețetă. E un curry din sos de tomate, nu foarte condimentat, potrivit pentru întreaga familie. Pentru o experiență desăvârșită, servește cu orez galben (vezi rețeta mea) și vei descoperi că în curând va deveni favorita tuturor.

- 25 g unt
- 1 ceapă mare tocată
- 2 cm de ghimbir proaspăt, descojit
și dat prin răzătoare
- 2 căței usturoi zdrobiți
- 1 linguriță garam masala
- 1 linguriță chimen
- 1 linguriță coriandru
- 1 linguriță de boia dulce afumată
- 2 lingurițe bulion
- 200 ml supă de pui
- 1 linguriță sos condimentat
cu mango
- 2 bucăți piept de pui, fără piele,
taiat cuburi
- 1 linguriță ulei de floarea-soarelui
- 6 lingurițe de iaurt grecesc gras
sare și piper
- rondele de ceapă verde (opțional)

OREZ GALBEN
un sfert de linguriță de turmeric
200 g orez basmati

Pentru gătitul orezului galben, punem turmericul într-o cratiță cu apa dată în clocot. Adăugăm orezul și amestecăm, apoi fierbem la foc mic timp de 12–15 minute, până orezul se înmoaie. Scurgem apa, acoperim sita și lăsăm orezul în abur timp de 5 minute.

Pentru prepararea curry-ului, topim untul în cratiță la foc mediu. Adăugăm ceapa și călim timp de 3–4 minute până se frăgezește, apoi adăugăm ghimbirul, usturoiul și condimentele. Prăjim 30 de secunde, apoi turnăm bulionul și supa de pui. Așteptăm să dea în clocot, apoi fierbem la foc mic timp de 10 minute. Punem sosul cu mango și luăm de pe foc.

Condimentăm cubulețele de pui cu sare și piper. Încălzim uleiul în tigaie, pe urmă adăugăm puiul și îl prăjim puțin, până se rumenește. Punem bucățile de pui în sos și fierbem la foc mic timp de 5–7 minute, până e bine pătruns. Turnăm iaurtul și amestecăm bine înainte de servire. Puiul se servește cu orez galben și poate fi garnisit cu rondele de ceapă verde.

Puiul în unt poate fi congelat timp de trei luni. Preparatul congelat se gătește timp de 20 de minute la 180°C sau până e suficient de cald. Ca alternativă, se poate decongela și găti în tigaie.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



PUI LA CUPTOR CU TOPPING DE CARTOFI COPTI FELIAȚI

O rețetă cu adevărat reconfortantă, cu pui frăgezit în sote delicios de praz și morcovi, peste care adăugăm cartofi copti feliați presărați cu brânză și gratinați la cuptor. Poate fi pregătită din timp și reîncălzită fără să-și piardă din proprietăți.

225 g unt
75 g ceapă tocată
75 g praz tocat
25 g făină albă
200 ml supă de pui
150 ml lapte integral
25 g parmezan ras
1 lingură cimbru proaspăt mărunțit
150 g pui gătit tăiat
300 g cartofi mici descojiți
și feliați subțire
1 lingură ulei de floarea-soarelui
30 g brânză cheddar rasă

Încălzim cuptorul la 200°C și întindem o foaie de copt pe tigaie.

Topim untul în oală la foc mediu, adăugăm ceapa, prazul și morcovii și călim timp de 5 minute până se înmoaie, apoi adăugăm făina și amestecăm un minut pe foc. Adăugăm treptat supă de pui și laptele în timp ce amestecăm, apoi lăsăm pe foc câteva minute până se îngroașă și se omogenizează. Luăm de pe foc și adăugăm parmezanul, cimbrul și bucățile de pui. Punem totul într-un vas de copt.

Punem cartofii în ulei și îi întindem pe tava de copt. Îi ținem la cuptor 15 minute, până când capătă o culoare aurie. Scoatem tava din cuptor și dăm focul tare.

Așezăm feliile de cartofi copti deasupra puiului, apoi presăram cheddar ras și punem totul în cuptorul încălzit, sub grill, până ce brânza devine aurie și face bășici, după care se poate servi.



MÂNCĂRICĂ CU CONOPIDĂ, ȘUNCĂ ȘI MACAROANE CU BRÂNZĂ

Majoritatea copiilor pe care-i cunosc iubesc pastele făinoase, iar această rețetă cu topping delicios de brânză va deveni fără îndoială una din favoritele voastre. Jumătate conopidă, jumătate macaroane – iată un mod ușor și rapid de a asigura porția zilnică de legume a familiei tale. Conopida e una dintre cele mai dificile alegeri când vine vorba de copii mofturoși, dar te asigur că acest preparat simplu și fierbinte va provoca numai zâmbete în jur.

225 g macaroane

300 g buchețele

conopidă

45 g unt

45 g făină albă

750 ml lapte

1 linguriță muștar

de Dijon

120 amestec de

gruyere, cheddar

și parmezan

trecute prin

răzătoare

100 g șuncă feliată

Încălzim cuptorul la 180°C.

Fierbem macaroanele într-o oală cu apă sărată, potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi scurgem și limpezim sub jetul de apă rece.

Buchețelele de conopidă se fierb la abur preț de 7 minute, apoi se lasă la răcit.

Topim untul într-o oală la foc mediu, adăugăm făina și amestecăm deasupra focului timp de un minut. Turnăm treptat laptele, amestecând fără întrerupere până ce sosul se îngroașă și se omogenizează. Adăugăm muștarul și două treimi din brânza rasă.

Amestecăm macaroanele gătite, conopida, șunca și sosul de brânză, apoi punem totul într-un vas de cuptor și presărăm brânza rămasă.

Ținem la cuptor preț de 20 de minute, cât să se pătrundă bine, până ce se formează o crustă aurie-brună.

După ce se răcește, preparatul poate fi ținut la congelator timp de 3 luni. Scos de la congelator, trebuie încălzit timp de 20 de minute la 180°C sau până se poate consuma.

TON TERIYAKI CU OREZ

Când cei trei copii ai mei devorează un preparat de-al meu în mai puțin de cinci minute, știu că am dat lovitură... Cu toții îndrăgim bucătăria japoneză, iar tonul marinat în soia, cu susan, ghimbir și miere îți lasă gura apă.

4 x 250 g carne ton tăiat
în 10–12 felii mai groase
sos chilli dulce

MARINATĂ

3 linguri sos de soia
2 lingurițe oțet balsamic
de calitate
1½ lingurițe miere
½ ulei de susan
1 linguriță ghimbir ras

OREZ

1 lingură ulei de floarea-soarelui,
ceva în plus pentru gătit
tonului
2 morcovi tăiați bucățele
1 ceapă tocată
½ ardei roșu tocat și fără semințe
150 g ciuperci champignon
1 căpățână usturoi zdrobit
150 g edamame gătite în coajă
1 lingură sos chilli dulce
250 g orez cu bob lung
sare și piper

Punem toate ingredientele marinatei într-un castron. Adăugăm tonul și amestecăm până ce tonul e scufundat în marinată. Acoperim și punem la frigider 30 de minute.

Încălzim uleiul pentru orez într-o tigaie la foc mediu. Adăugăm morcovii, ceapa, ardeiul roșu, ciupercile și usturoiul, apoi călim timp de 3–4 minute până se înmoaie. Adăugăm păstăile verzi de soia și sosul de chilli dulce. Ținem la foc mare timp de un minut. Punem sare și piper după gust și luăm de pe foc.

Pentru a găti tonul, încingem puțin ulei într-o altă tigaie. Scoatem tonul din marinată, îl punem în tigaie și îl prăjim timp de un minut și jumătate până capătă o crustă aurie (trebuie să fie încă puțin roz în mijloc).

Punem tonul deasupra orezului în boluri sau pe farfurii, iar apoi turnăm marinata în tigaia în care am gătit tonul și încălzim ușor până clocotește. În final, turnăm sosul peste orez. Se servește cu sos dulce de chilli.

VARIAȚIE

Ton teriyaki cu susan și orez

Tăiem carnea de ton cubulețe, nu felii, marinăm potrivit indicațiilor de mai sus, apoi prăjim timp de 30 de secunde pentru a se închea. Trecem apoi cubulețele prin 3 linguri de semințe de susan și servim cu orez și sos.



SOMON ÎMPĂTURIT

O rețetă rapidă și delicioasă cu doar câteva ingrediente. Pregătim somonul cu niște zeamă de lămâie și sos pesto proaspăt înainte să-l împăturim cu grijă și apoi să-l gătim.

4–6 cartofi noi
100 g fasole verde (păstăile tăiate
în jumătate)
6 frunze proaspete de busuioc
2 fileuri somon fără piele
(cca 100 g fiecare)
2 linguri cu vârf pesto verde,
proaspăt
suc de lămâie
sare și piper

Încălzim cuptorul la 180°C.

Fierbem cartofii în apă sărată preț de 12–15 minute, până se înmoaie, apoi îi scoatem din apă cu un spumuitor. Tăiem cartofii în patru când se mai răcoresc.

Fierbem fasolea verde în aceeași cratiță cu apă clocotită timp de 3–4 minute, apoi scurgem și punem în apă rece.

Decupăm două pătrate mari de folie de aluminiu și le așternem pe tava de copt. Așezăm în mijlocul fiecărui pătrat din folie de aluminiu cartofii, fasolea verde, roșiile și busuiocul, apoi condimentăm ușor cu sare și piper. Așezăm fileul de somon deasupra și stoarcem niște suc de lămâie peste. Întinde apoi câte o lingură de pesto deasupra fiecărei bucăți de somon. Împăturim marginile pătratului astfel încât să se întâlnească la mijloc și le închidem. Preparatul trebuie pregătit timp de 15 minute la cuptor.

După ce scoatem din cuptor, deschidem „pachețelele” și îndepărtăm pielea somonului înainte să-l servim.



PLĂCINTĂ CU PEȘTE: DOUĂ VARIANTE

Ador plăcinta cu pește, și cititorii mei la fel: am aflat că servesc plăcintele mele de pește din cărțile de bucate pentru copii la dineuri. Iată o variantă delicioasă pentru întreaga familie.

40 g unt
75 g praz curățat și mărunțit
1 ceapă mare tocată mărunț
2 lingurițe oțet din vin alb
3 linguri făină albă
200 ml supă de pește
150 ml lapte integral
suc dintr-o jumătate de lămâie
30 g parmezan ras
1½ linguriță mărar proaspăt tocat
200 g file somon fără piele tăiat cuburi
200 g file cod fără piele tăiat cuburi
sare și piper

VARIANTE TOPPING

150 g aluat fraged, gata preparat
1 ou bătut cu puțin lapte
SAU
150 g morcovi tăiați
650 g cartofi făinoși descojiți
și tăiați cuburi
o bucată de unt

Încălzim cuptorul la 200°C.

Topim untul într-o cratiță la foc mediu, adăugăm prazul și ceapa și amestecăm timp de zece minute, până se înmoaie. Adăugăm oțetul și amestecăm deasupra focului până se evaporă, apoi adăugăm făina și mai amestecăm un minut. Turnăm laptele treptat, amestecând în tot acest timp, până ce sosul se îngroașă și se omogenizează. Luăm de pe foc, adăugăm suc de lămâie, parmezan și mărar și condimentăm ușor cu sare și piper. Adăugăm peștele și amestecăm. Punem totul într-un vas de cuptor și adăugăm toppingul dorit.

Pentru toppingul de aluat

Pentru toppingul de aluat, dăm aluatul prin răzătoare deasupra mâncării de pește, ungem aluatul cu ou amestecat cu lapte și lăsăm la cuptor preț de 20 de minute, până clocotește și formează o crustă aurie.

Pentru toppingul cu morcovi și cartofi

Pentru toppingul de morcovi și cartofi, fierbem morcovi într-o cratiță cu apă clocotită și ușor sărată preț de 20 de minute, timp în care pregătim sosul alb și fierbem cartofii într-o oală separată, cu puțină sare, preț de 15 minute. Scurgem apa de la cartofi și morcovi, îi zdrobim laolaltă cu untul și condimentăm după gust. Întindem toppingul deasupra peștelui și ținem la cuptor timp de 20 de minute, până ce dă în clocot și formează o crustă aurie. Plăcinta de pește poate fi ținută la congelator (după ce se răcește) timp de două luni. Se decongelează și se încălzește într-un cuptor încălzit la 180°C timp de 20 de minute sau până e suficient de caldă.