

cele mai delicioase
45 rețete
ușoare



Ciorbă rădăuțeană

MOD DE PREPARARE

Se curăță usturoiul. Pătrunjelul verde se spală și se toacă fin. Pulpele de pui se curăță, se spală și se pun în oala cu apă. Se spumează, apoi se adaugă ceapa, păstârnacul, țelina, ardeiul capia, întregi, și se lasă la fiert, timp de 45 de minute. După ce s-au fiert, se scot într-o strecurătoare și se lasă la scurs. Oala cu supă se dă deoparte. Separat, se taie cubulețe morcovul, se descojește ardeiul capia și se taie și el cubulețe, iar restul de zarzavat se mixează cu

blenderul până devine un piure. Carnea se curăță de pe oase, se taie cubulețe și se pune în zeama în care a fiert. Gălbenușurile de ou se pun într-un bol și se freacă cu o lingură de lemn, se toarnă smântâna, se amestecă bine, apoi se adaugă usturoiul, dat prin răzătoare, amestecând continuu. Se toarnă în supă piureul de legume, amestecul de ou cu smântână și usturoi și se amestecă bine. Se potrivește de sare și piper. Se servește cu oțet și pătrunjel, tocat fin.



INGREDIENTE

- 4 pulpe de pui
- 4 morcovi
- 2 buc. păstârnac
- 1 țelină
- 2 ardei capia
- 3 cepe
- 4 căței de usturoi
- pătrunjel tocat
- 2 gălbenușuri de ou
- 3 linguri de smântână
- oțet
- sare, piper

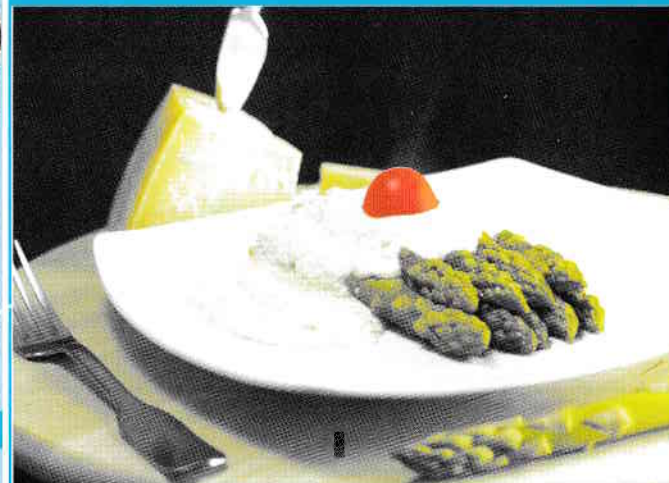


INGREDIENTE

- 500 g sparanghel
- Pentru sos**
- 125 ml ulei de măsline
- 5 căței de usturoi
- 2 cepe albe
- 250 ml vin alb
- 250 ml smântână
- 5-6 pistile de șofran
- ulei
- 1 lingură de cimbru
- sare, piper



Sparanghel cu sos



MOD DE PREPARARE

Sparanghelul se spală, se taie câțiva centimetri din tijă și se pune la fiert, într-un vas cu apă și sare, până când apa clocotește. Se fierbe, timp de aproximativ 10-15 minute, se scoate, se trece sub jet de apă rece sau se pune în apă cu gheață, timp de două minute, și se dă deoparte. Separat, pentru sos, se încinge uleiul, se căleşte ceapa și usturoiul tocate, timp de aproximativ două minute, se toarnă vinul

alb, se adaugă șofranul, se condimentează cu sare și piper și se lasă să fiarbă până când amestecul scade la jumătate. Se strecoară, se adaugă smântâna și se continuă fierberea, la foc mic, până se îngroașă sosul. Când este gata, se lasă la răcit 5-10 minute. În momentul servirii se toarnă pe deasupra sparanghelului sosul de usturoi și, după preferință, se poate presăra și cimbru.

Colțunași cu brânză și dovlecei



MOD DE PREPARARE

Ouăle se pun într-un bol cu apa, jumătate de linguriță, cu sare și făina. Se frământă până se obține un aluat omogen, potrivit de tare. Dovlecelul se spală, se dă prin răzătoarea cu ochiuri mari, se condimentează și se pune într-un bol. Se încinge puțin ulei într-o cratiță, se pun ceapa și usturoiul, curățate și tocate mărunt, se călesc cinci minute, apoi se adaugă dovlecelul. Se călesc zece minute și se lasă la răcit într-un bol. Se amestecă bine cu brânza de vaci, pasta de tomate,

oregano tocat, sare și piper. Se întind două foi subțiri de aluat, se pune din loc în loc umplutură, lăsând spațiu între ele. Se unge foaia cu apă în jurul fiecărei grămăjoare de umplutură, se așază deasupra a doua foaie și se presează în jurul compoziției. Se taie sub formă de colțunași, se fierb în apă cu sare zece minute, având grijă să nu iasă compoziția. Se scot în farfurii, se presară cu oregano tocat și parmezan ras și se servesc.



INGREDIENTE

- 3 ouă
- 300 g făină
- 1 dovlecel
- 100 g brânză de vaci
- 1 lingură de pastă de tomate
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 2 fire de oregano
- 1 lingură de apă
- 100 ml ulei
- 100 g parmezan
- sare, piper



INGREDIENTE

- 400 g paste
- 500 g roșii cherry
- 1 ceapă mică
- 2 căței de usturoi
- 8 fileuri de anșoa
- 50 g măslina negre feliate
- 50 g miez de nucă
- 1 lingură de capere
- 50 g pesmet
- 1 lingură de cimbru uscat
- 100 ml ulei de măsline
- 100 g parmezan
- pătrunjel
- sare, piper



Paste cu roșii cherry



MOD DE PREPARARE

Roșiile se spală, li se taie câte un căpăcel, se îndepărtează mijlocul la fiecare și se condimentează. Se așază pe un platou cu partea tăiată în jos și se lasă să se scurgă. Ceapa și usturoiul se curăță de foi, se spală, și se toacă mărunt. Miezul de nucă se prăjește, se toacă mărunt și se pune într-un bol. Se adaugă ceapa și usturoiul, fileurile de anșoa, tocate mărunt, măslinale tocate, pătrunjel tocat, sare și piper. Se amestecă totul

bine ca să se încorporeze toate ingredientele, se umple roșiile și se așază într-o tavă stropită cu ulei de măsline. Se stropesc și roșiile tot cu ulei de măsline, se introduce tava în cuptor și se coc, la foc mediu, 10-15 minute. Pastele se fierb în apă cu sare, se scurg și se pun în farfurii. Se așază din loc în loc roșiile fierbinți, se presară cu parmezan ras, cimbru, caperele, întregi sau tocate, și se servesc imediat.

Salată de avocado cu somon

MOD DE PREPARARE

Se ia somonul proaspăt, se frige pe grătar, timp de cinci minute pe o parte și cinci pe cealaltă, iar după ce se răcește se rupe cu mâna. Somonul afumat se taie cuburi și se pune într-un bol la un loc cu peștele fript. O jumătate de avocado și un sfert de pepene galben se taie cuburi și se așază în bolul cu peștele. Se ia o cutiuță de smântână dulce, se bate bine, se combină cu o lingură de hrean, o lingură

de maioneză light, făcută în casă, și cu doi castraveți murați, tocați cubulețe. Toată această combinație se toarnă în bol și se amestecă ușor să nu se zdrobească legumele. Se mai adaugă o lingură de oțet balsamic, o lingură de chili dulce și se amestecă. Salata se aranjează pe farfurii, deasupra se pune o feliuță de somon afumat, o lingură de capere și sămburi de rodii.



INGREDIENTE

- 200 g somon proaspăt
- 200 g somon afumat
- 1 jumătate de avocado
- 1 sfert de pepene galben
- o cutiuță de smântână dulce
- 1 lingură de hrean
- maioneză făcută în casă
- 2 castraveți murați
- 1 lingură de chili dulce
- 1 lingură de oțet balsamic
- 1 lingură de capere
- sămburi de rodii

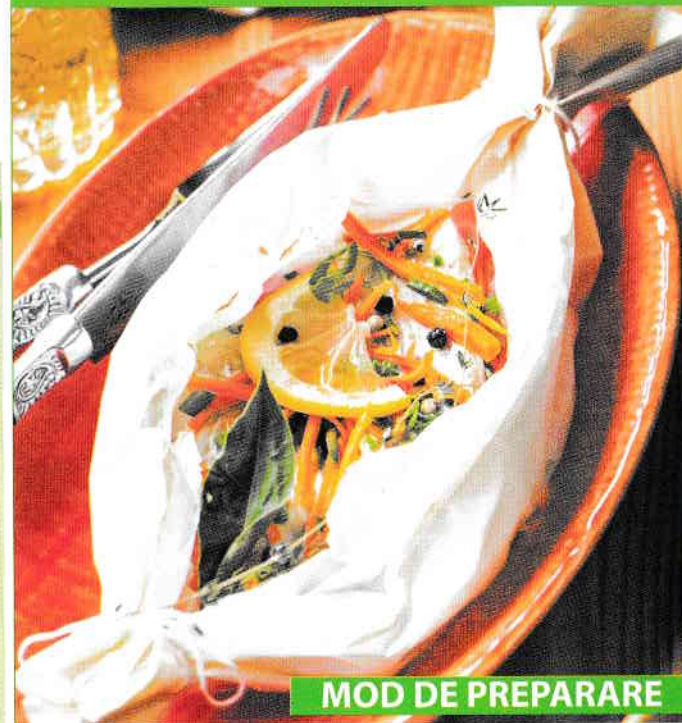


INGREDIENTE

- 4 fileuri cod
- 2-3 linguri unt
- 1 linguriță coajă lămâie
- 4 felii lămâie
- ½ ardei gras roșu fășii
- ½ ardei gras verde fășii
- ½ morcov bastonașe
- 150 g fasole verde
- 2 cepe verzi tocate
- 1 crenguță cimbru
- 4 linguri mărar tocat
- 4 linguri pătrunjel tocat
- 2-3 căței usturoi
- 2 foi dafin
- 4 linguri sherry
- piper negru boabe



Cod în pergament



MOD DE PREPARARE

Se taie din hârtie pergament 4 dreptunghiuri de 15x20cm. Pe baza hârtiei se pune câte o felie subțire de unt, iar deasupra se așază câte un file de cod; se sarează și pipe-rează și se presară fiecare cu ¼ linguriță coajă de lămâie. Deasupra, se pun câte o felie de lămâie și fășii de ardei și morcov, fasole verde, ceapă, mărar,

pătrunjel, usturoi zdrobit și dafin. La final, se adaugă încă puțin unt și câte o lingură de sherry. Se îndoaie marginile hârtiei pergament către interior, rotind-o, astfel încât să se obțină o bărcuță; se pliază să fie bine acoperite fileurile și se leagă la capete cu ață. Se dau la cuptor, la foc mediu, 10-12 minute.