

LBRIS

We know
books

Costea, Manuela
Rețetele Manuelei.
**Gust raw, gust
vegan**

Conținutul acestui material este protejat
în întregime de legile în vigoare privind
drepturile de autor.
Reproducerea fără permisiunea expresă a
autorului este interzisă.

© 2017 Manuela Costea

Ilustrații: Veronica Iacob

Grafică și DTP: WEBGROW S.R.L.
București

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COSTEA, MANUELA

Rețetele Manuelei : gust raw, gust vegan / Manuela Costea. - Constanța :
Editura Muntenia, 2017
ISBN: 978-973-692-409-5
64

Tipar:  Tipografia Muntenia
munteniaprint@yahoo.com
Editat:  Editura Muntenia
office@higmuntenia.ro

Pentru comenzi online vă rugăm
să intrați pe:
retetele-manuelei.ro

Contact:
office@retetele-manuelei.ro

Gust raw vegan



Manuela Costea



Rețetele
Manuelei

Gust raw, gust vegan

Editura Muntenia
2019



Gust raw, gust vegan

Sărat

1. Pâine fără frământare (p. 11)
2. Pâine raw cu ceapă (p. 12)
3. Salată gigantică mănăstirească (p. 15)
4. Salată de sfeclă coaptă, cu usturoi și maioneză de mei (p. 16)
5. Salată de andive cu maioneză de avocado (p. 17)
6. Salată de bame raw (p. 18)
7. Salată de măcriș (p. 19)
8. Salată de urechi de lemn și busuioc (p. 20)
9. Pastă de „ton”... fără ton (p. 21)
10. Usturoi copt cu flori de rozmarin (p. 22)
11. Unt de țelină (p. 23)
12. Pastă de anghinare cu măsline verzi (p. 24)
13. Icre de mei (p. 25)
14. Icre de hrișcă încolțită (p. 26)
15. Icre de chia albă (p. 29)
16. Piure de cartofi cu spanac (p. 30)
17. Fasole făcăluită (p. 32)
18. Orez negru cu leurdă și spanac (p. 34)
19. Leurdă cu avocado (p. 35)
20. Mâncare de praz cu măsline (p. 36)
21. Maioneză de mei (p. 37)
22. Pateu de conopidă (p. 38)
23. Pateu de năut cu cimbru și măsline (p. 39)
24. Pateu de fasole azuki (p. 40)
25. Pateu de linte (p. 41)
26. Pateu de linte verde și praz (p. 42)
27. Kartoffen salat (p. 43)
28. Snițel vienez raw (p. 44)
29. Cel mai simplu guacamole (p. 45)
30. Aperitiv cu ciuperci shiitake (p. 45)
31. Muștar raw (p. 46)
32. Sos tahini cu ardei roșu (p. 47)
33. Sos pentru salate și vlăstari (p. 47)

Supe, ciorbe

34. Borș cu barabule (cartofi) din Bucovina (p. 51)
35. Borș inventiv (p. 54)
36. Ciorbă de burtă fără burtă: 4 rețete de colecție (p. 55)
37. Supă din 4 ingrediente (p. 58)
38. Supă cremă de țelină (p. 59)
39. Supă cremă de dovleac (vegană) (p. 60)
40. Supă - medicament (p. 61)
41. Supă de ceapă (p. 62)
42. Supă cremă de praz cu grâu și linte (p. 63)
43. Supă cremă de linte (p. 64)
44. Supă cremă de morcovi cu avocado (p. 65)
45. Supă cremă de castane și legume coapte (p. 65)
46. Supă raw din lapte de cocos și ciuperci (p. 67)

Lapte și brânzici

47. Unt din semințe de foarea soarelui (p. 71)
48. Untul de cocos (p. 72)
49. Lapte din mac cu flori de lavandă (p. 74)
50. Lapte din semințe de foarea soarelui (p. 75)
51. Lapte din semințe de dovleac (p. 75)
52. Lapte de susan (p. 76)
53. Lapte din sâmburi de caise (p. 76)
54. Lapte de orez cu scortșoară (p. 77)
55. Lapte din alune de pădure (p. 77)
56. Lapte din semințe de cânepă (p. 78)
57. Lapte din muguri de pin (p. 78)
58. Lapte din fistic raw (p. 79)

Gust raw, gust vegan

- 59. „Actimel” raw din coșos (p. 79)
- 60. Ciocolată caldă (p. 80)
- 61. Ciocolată caldă cu susan (p. 80)
- 62. „Milkshake” de banană (p. 81)
- 63. „Almette” vegan, cu mărar (p. 81)
- 64. Brânzică din semințe de floarea soarelui (p. 83)
- 65. Brânzică moale cu ghimbir (p. 84)

Dulce

- 66. Înghețată de banane (p. 87)
- 67. Ciocolată Magda (p. 88)
- 68. Ciocolată Oana (p. 89)
- 69. Ciocolată Luiza (p. 90)
- 70. Ciocolată îmbătăită (p. 91)
- 71. Crispy „Chocapic” (p. 92)
- 72. Ciocolată Doina (p. 93)
- 73. Ciocolată cu maca (p. 94)
- 74. Biscuiți cu nucă și salvie (p. 95)
- 75. Pastă de merișoare cu portocală (p. 96)
- 76. Bomboane „Energie” cu mere și caramel (p. 97)
- 77. Bomboane cu prune uscate și nuci românești (p. 98)
- 78. Bomboane „Raffaello” (p. 99)
- 79. Orez cu lapte (p. 100)
- 80. Budincă din orez roșu cu dovleac deshidratat (p. 101)
- 81. Budincă de tapioca pentru soțul meu (p. 102)

Sucuri

- 82. Smoothie celebru (p. 105)
- 83. Suc de vlăstari (p. 106)
- 84. Limonadă de trezire (p. 107)
- 85. Cornată (p. 108)
- 86. Licoare pentru ochi ageri (p. 109)
- 87. Suc energizant (p. 109)
- 88. Smoothie „Pumn de energie” (p. 110)
- 89. Smoothie-ul lui David (p. 110)

- 90. Suc vindecător cu tarhon (p. 111)
- 91. Gingerată cu tarhon (p. 112)
- 92. Smoothie de pădărie (p. 113)
- 93. Smoothie de dovleac (p. 115)
- 94. Smoothie de dovleac cu alge (p. 116)
- 95. Smoothie cu urzici și spanac (p. 116)
- 96. Sucuri pentru combaterea insomniei (p. 117)
- 97. Suc împotriva indigestiei (p. 118)
- 98. Ceai raw de ghimbir pentru plămâni și gât (p. 119)

Conserve

- 99. Magiun raw de prune (p. 123)
- 100. Dulceață de afine - raw (p. 124)
- 101. Dulceață de vișine - raw (p. 125)
- 102. Marmeladă din stafide (p. 126)
- 103. „Vegeta” (p. 127)
- 104. Ulei cu peperoncino (p. 128)
- 105. Ulei aromat (p. 129)
- 106. Bulion de gogoșari (p. 130)
- 107. Zacuscă (p. 131)
- 108. Nuci „prăjite” și nuci „prăjite cu sare” (p. 133)
- 109. Chipsuri din dovleac (p. 134)

Meniu de Paște

- 110. Borș Regal fără miel (p. 140)
- 111. Borș cu cartof dulce (p. 142)
- 112. Țighir (drob) vegan (p. 144)
- 113. Sfeclă coaptă cu hrean (p. 146)
- 114. Pifteluțe ca la mama (p. 148)
- 115. Dressing pentru pifteluțe (p. 150)
- 116. Pască regală (p. 152)
- 117. Înghețată cu cafea și mentă (p. 154)

Gust raw, gust vegan

Meniu de Crăciun

- 118. Piftie (p. 162)
- 119. Pâine fără frământare (p. 164)
- 120. Salată de „boeuf”, fără văcuță, cu maioneză de caju (p. 166)
- 121. Cașcaval raw (p. 168)
- 122. Caviar de măsline (p. 170)
- 123. Căraați raw (p. 172)
- 124. Salată de varză murată cu boia (p. 174)
- 125. Consommé raw (p. 176)
- 126. Sorbet de caise (p. 178)
- 127. Lapte de sărbătoare (p. 180)
- 128. Ciocolată Cosmin (p. 182)
- 129. Virgin Margarita (p. 184)
- 130. Horchata (p. 184)
- 131. Chec (raw sau vegan - două metode de preparare) (p. 186)



Rețetele-Manualei.ro



*Nu uitați
de ardeii
iute!*



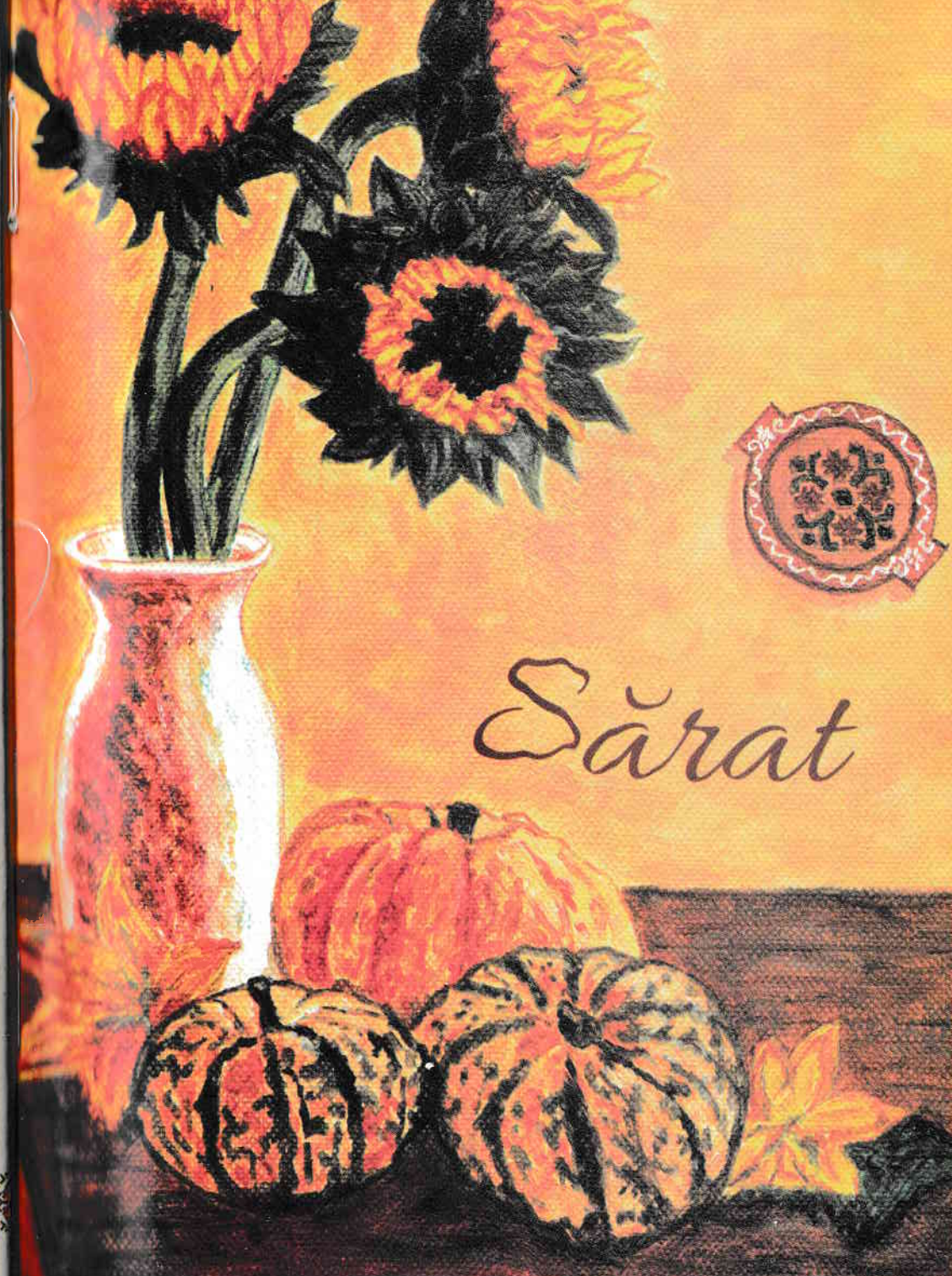
Gust raw, gust vegan

LBRIS

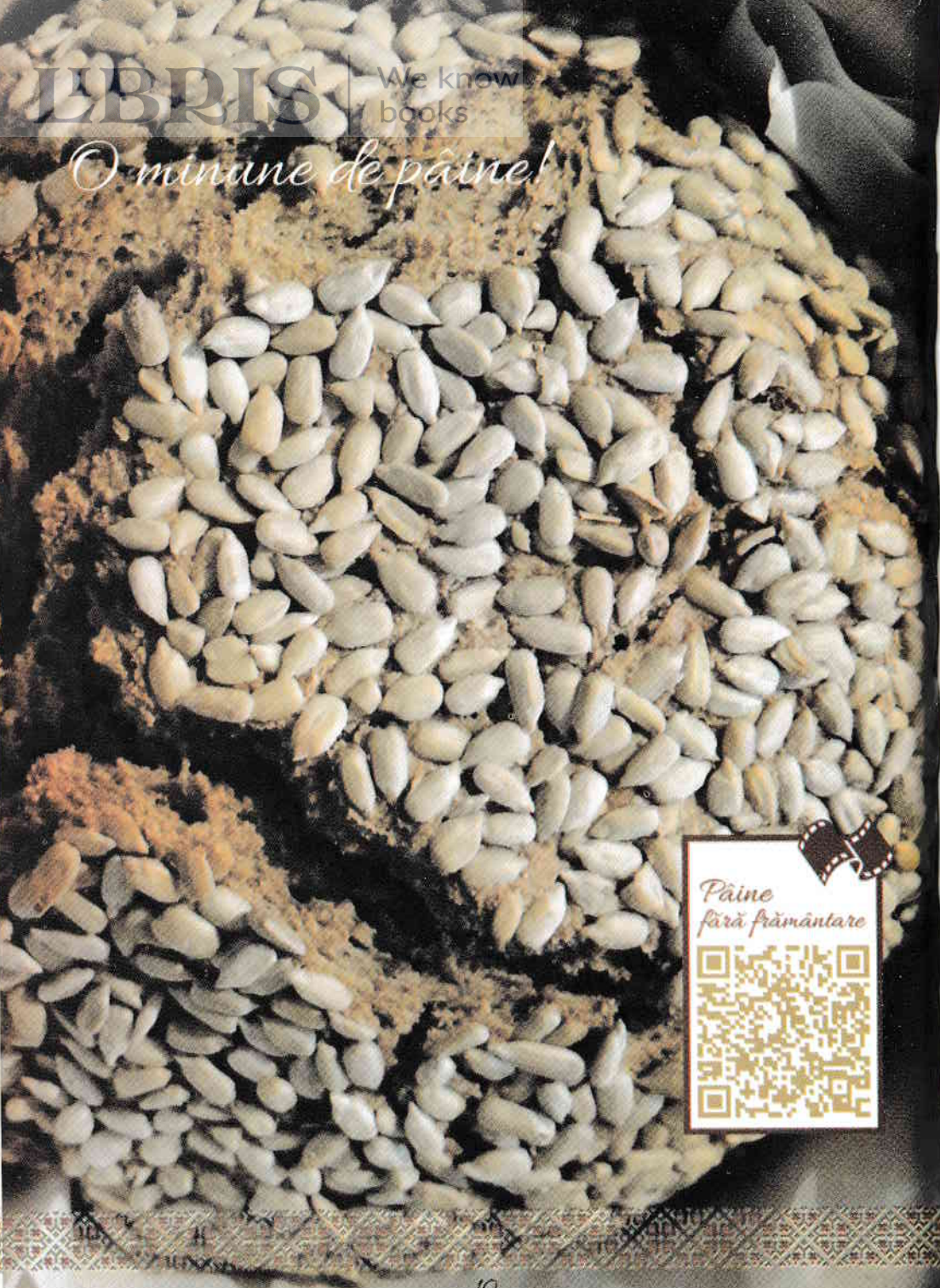
We know
books



Gust raw, gust vegan



Särat



Pâine
fără frământare



Pâine fără frământare

Cui nu-i place aroma de pâine proaspăt coaptă, la el în casă? Și cine nu fuge de frământat pâine, cine nu are emoții când vine vorba despre a coace pâine?

Vin cu această variantă, celebră de altfel, dar modificată pe gustul meu! Dacă urmăriți pașii corect și cu atenție, veți avea pâine pe masă cu doar 5 minute de muncă! În rest, sunt doar timpuri de așteptare.

Eu prefer să mă joc ceva mai mult prin bucătărie, motiv pentru care cumpăr grânelor și le macin proaspăt. Am plăcerea să mă "consider" pe de o parte morar, iar mai apoi brutar - joacă și umor de gospodină, ce să-i faci! Mai jos ai rețeta, iar dacă scanezi codul QR vei avea acces la un clip video - ca să vezi cum o fac eu.

Timp de preparare: 5 minute pregătirea propriu-zisă, plus timpul în care stă aluatul la frigider - de la 3 ore în sus, plus timpul de coacere - 75 minute)

Ingrediente:

- 300 g făină de grâu spelta
- 300 g făină de seară
- 420 ml de apă în care topim:
- 1/3 cub de drojdie,
- 2 lingurițe de sare,
- 5 cuburi unt de cocos

Cum se face:

Setăm cuptorul la 185 grade Celsius și punem în el o oală de tuci cu capac cu tot.

Între timp, făina se pune într-un bol, se face o gaură în mijloc și se toarnă apă caldută, cu ingredientele topite în ea și se amestecă cu o lingură de lemn.

Când apa s-a încorporat bine, se acoperă cu o folie de plastic și se pune la frigider între 3 ore și până la 4 zile!

Se scoate aluatul din frigider și se așază pe semințe de floarea soarelui (sau orice altceva - făină, mac, semințe de susan, etc), și se modelează în formă rotundă, ca o bilă.

Când cuptorul a ajuns la temperatura setată, se deschide capacul, se pune hârtie de copt și se "aruncă" coca în el!

Timp de 45 de minute se coace cu capacul pus, după care se scoate capacul și se mai coace 30 de minute, făcând testul cu scobitoarea după primele 15 minute!

Nu va fi necesar să strigați: "Poftiți la masă", pentru că miroase până la vecine!

Mi s-a întâmplat să fiu nevoită să plec din oraș pe neașteptate, iar aluatul a rămas singur și trist la frigider. Când m-am întors, am copt pâinea ca pe un "experiment" și am avut surpriza să constat că era chiar mai gustoasă. Așa că, dacă îi dați de gust o să procedați ca mine: o dată la trei zile puneți încă un aluat la frigider - așa, să fie acolo...

În funcție de imaginația fiecăreia, pâinea poate să fie îmbunătățită. Îi puteți pune în aluat măslină, ceapă verde, semințe hidratate, ardei gras, ierburi aromatice, roșii uscate, sau, cel mai bine, îmi povestiți voi cu ce ați încercat!!

Gust raw, gust roșan

Această rețetă o am de la un coleg, bucătar specializat pe bucătăria raw, care trăiește în America! Se face foarte ușor, miroase extraordinar și are un gust perfect! Multumesc Daniel Jalambi!

Timp de preparare: sunt necesare 20 de minute pentru preparare și 24 ore la deshidrator

Ingrediente necesare:

- 12 cepe medii tăiate felii în procesorul de feliat
- 200 g semințe de floarea soarelui măcinate
- 400 g semințe de in măcinate
- 240 ml ulei de măsline
- 480 ml apă
- 2,5 lingurițe de sare neiodată

Cum se face:

Râșniți separat semințele de in și semințele de floarea soarelui câte 10 secunde la viteză mare, câte o cană, pe rând, ca să fie doar "măcinate", să nu se transforme în pastă!

Feliați ceapa în feliator sau pe o răzătoare specială. Cu cât se feliază mai fin ceapa, cu atât iese pâinea mai bună, și cu atât mai puțin timp va fi necesar la frământarea aluatului.

Adăugați ceapa în bolul cu semințe, apoi adăugați apa, uleiul și sarea.

Frământați aluatul până devine foarte păstos și omogen.

Împărțiți aluatul în 9 părți egale și așezați-l cu grijă în cele 9 țavi ale deshidratorului, folosind foile pentru

deshidratare. Umeziți-vă mâinile în apă și folosiți și spatula pentru a întinde aluatul uniform.

După ce ați întins aluatul (în acest moment este ca o pastă lipicioasă), cu mâinile umezite bine, porționați-l cu spatula în pătrate de 6 cm sau după bunul plac!

Deshidratați preparatul la 45°C, timp de aproximativ 12 ore.

După 12 ore răsturnați pâinea, scoateți folia și puneți pâinea direct pe plasa tăvii.

Continuați deshidratarea încă 12ore până la 24 ore, în funcție de cât de crocantă vă place!



Gust raw, gust vegan

Impresionează.



Salată
mănăstirească

Bucuria inimii.

Salată gigantică mănăstirească

Scanați cu smartphone-ul codul QR din imaginea alăturată! În filmulețul făcut la mănăstirea Crucea, o să vedeți cum am gătit alături de Maica Stareță Teodora. De mare nădejde este maica în bucătărie! Am făcut împreună o salată gigantică, să ajungă la toată lumea. Să fie pentru toate măicuțele, dar și pentru enoriașii rămași la masă după Sfântul Maslu.

În această salată nu este obligatoriu să folosiți toate ingredientele și nici exact în cantitățile folosite de mine. Dacă este un ingredient care nu vă place în stare crudă sau un altul vă lipsește din câmară, merge foarte bine și fără. Pe premuri, obișnuiam să dreg această salată cu un sos din maioneză de ou și muștar. Acum am ales altă variantă - mai sănătoasă.

Important de reținut: sfecla, conopida, broccoli, morcovul, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, gulia, ardeiul **sunt toate crude.**

Timp pentru preparare: în funcție de cât de multe ingrediente folosim și cât de iscusite suntem în mânăuirea cuțitului. Cel puțin 20 minute, aș zice.

Ingrediente folosite (pentru 6 persoane flămânde):

- 500 g cartofi fierți
- o sfeclă roșie mică
- o căpățână de conopidă mică
- o căpățână de broccoli mică
- un morcov
- o rădăcină de țelină mică
- 100 grame mazăre fiartă
- o rădăcină păstârnac
- o rădăcină pătrunjel
- o gulie

- un ardei capia roșu
- un ardei iute

Pentru dressing:

- ulei de măsline
- un avocado
- 100 grame de caju hidratat cel puțin 3 ore în apă, cu un fir de sare
- sare neiodată după gust
- piper
- turmeric
- sucul de la o lămâie
- o lingură semințe de muștar
- puțină apă în funcție de cât dorim să fie de cremos sau lichid dressingul
- opțional: o lingură de drojdie inactivă

Cum se face:

Cartofii se spală și se pun la fiert în apă rece cu tot cu coajă, împreună cu doi dinți de usturoi necurătați. Se fierb cât să rămână fermi la final. Îi folosim în salată cu tot cu coajă (dacă cunoaștem proveniența lor - dacă nu, îi curățăm). Cartofii se taie când sunt reci, în cuburi mari, ca să nu se sfărâme prea tare când îi amestecăm cu restul ingredientelor.

Restul rădăcinoaselor se toacă fin la cuțit și se amestecă cu mazărea și cu cartofii fierți.

Dressing pentru salată (un excelent înlocuitor vegan pentru maioneză!):

Se pun toate ingredientele în blender la viteză maximă, până se transformă într-o pastă fină.

Se amestecă în salată și aveți grijă să nu dispară toată salata până apucați să-i faceți o poză și pentru mine!

Gust raw, gust vegan

Dacă puteam să mă țin de o rețetă, cu siguranță nu se nășteau "rețetele-manualei", asta e clar! Ca exemplu, am pus la copt o sfeclă pentru că îmi era poftă de salată simplă cu usturoi și ulei, dar până să se coacă mi-am amintit că zilele trecute o doamnă de unde cumpăr eu pâine atunci când nu coe (brutaria din piața Griviței) îmi povestise de o maioneză de post făcută din mei.... Și de curiozitate am zis să încerc în varianta mea de maioneză pe clasic, am combinat-o cu sfecla tăiata cubulețe și puțin usturoi! Deliciu! Hrănitor și ieftin!

TimP de preparare: 1 h

Ingrediente necesare:

- o sfeclă
- maioneză din mei
- usturoi cât de mult vă place
- frunze de pătrunjel verde

Cum se face:

Se curăță sfecla de coajă doar dacă nu cunoaștem sursa. Dacă este de la noi din grădină sau din surse bio, atunci se mănâncă cu tot cu coajă.

Se pune sfecla la copt (în cuptorul preîncălzit la 200 grade) pentru 30 minute sau în funcție de cât de mare este sfecla și cât de repede devine moale.

Se taie cuburi, se azonează cu sare, ulei de măsline, usturoi și maioneza minune.

Poftă bună!

Gust raw, gust vegan

Uite cum mă întorc iar în vremea copilăriei, când în zilele lungi de iarna mama ne delecta cu salată de andive și cartofi! Doar că maioneza era diferită, făcută din ou și ulei, muștar, lămâie, sare...

Încercând să mă întorc în timp, în bucătăria mamei, am ajuns la această variantă delicioasă!

Cu aceste cantități a rezultat un bol destul de mare cu salată... dar a dispărut rapid...

TimP de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- un kg cartofi
- 7 andive
- Pentru "maioneză":
- 2 avocado
- o lingură boabe muștar înmuiate
- 2 dinți usturoi
- o linguriță sare
- 1/4 linguriță turmeric
- 1/4 linguriță piper
- sucul de la o lămâie

Cum se face:

Se pun cartofii la fiert (se fierb și se mănâncă cu tot cu coajă dacă avem certitudinea că sunt organici). Până fierb cartofii, facem maioneza în blender sau pisăm avocado cu furculița și amestecăm cu restul ingredientelor.

Cartofii, răciți și tăiați cuburi mari, se amestecă împreună cu andivele tăiate felii și cu maioneza.

Gust raw, gust vegan

