LIBRIS We know books

AMERICA'S TEST KITCHEN

SUPERCARTEA DE BUCATE PENTRU MINICHEFI

Traducere din limba engleză
de Mihaela Tocuț-Addy

ACADEMIA arthur

LIBRIS We know books

CUPRINS

5
PRIMII PAȘI ÎN BUCĂTĂRIE

21
CAPITOLUL 1
MICUL-DEJUN

49
CAPITOLUL 2
GUSTĂRI ȘI BĂUTURI

75
CAPITOLUL 3
GĂTEȘTE PENTRU TINE

101
CAPITOLUL 4
GĂTEȘTE PENTRU CEI DRAGI

139
CAPITOLUL 5
GARNITURI DE NOTA 10

167
CAPITOLUL 6
DESERTURI

200
MĂSURI ECHIVALENTE ÎN BUCĂTĂRIE

201
ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

202
INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

207
INDEX

LIBRIS We know books

PRIMII PAȘI ÎN BUCĂTĂRIE

EXPLICAREA SIMBOLURILOR DIN CARTE

Ca să îți fie mai ușor să găsești rețeta potrivită pentru tine, cartea de față folosește un sistem de simboluri pentru a desemna gradul de dificultate al fiecărei rețete și cerințele pentru prepararea acesteia.



1 bonetă
începător

2 bonete
mediu

3 bonete
avansat

 = necesită utilizarea unui cuțit

 = necesită utilizarea cuptorului cu microunde

 = necesită utilizarea plitei

 = necesită utilizarea cuptorului

 = nu necesită tăiere sau preparare termică

CUM SĂ FOLOSEȘTI REȚETELE DIN ACEASTĂ CARTE

A găti după o rețetă constituie, de fapt, un proces în trei pași, iar rețetele propuse reflectă lucrul acesta, fiecare fiind împărțită în trei secțiuni distincte. Pregătirea ingredientelor și a echipamentului necesar reduce greșelile – în felul acesta nu va mai trebui să cauți disperat cutare ingredient sau ustensilă în timp ce mâncarea se prăjește în tigaie sau se coace în cuptor.

PREGĂTEȘTE INGREDIENTELE: Începe cu lista de ingrediente și pregătește-le conform indicațiilor. Măsoară-le și toacă-le pe cele care trebuie tocate. Spală legumele și fructele. Pentru o mai bună organizare, așază ingredientele în boluri.

PREGĂTEȘTE USTENSILELE: Odată ce ai pregătit toate ingredientele, aranjează toate instrumentele de care vei avea nevoie pe blatul de bucătărie.

GĂTEȘTE: A venit, în sfârșit, vremea să amesteci ingredientele și să încălzești compoziția pe plită sau în cuptor. Pune-ți telefonul deoparte și lasă-ți temele pe mai târziu. Acum gătești!

LIBRIS We know Books

4 SECRETE ALE SUCCESULUI ÎN BUCĂTĂRIE

Nu trebuie să fii un geniu ca să poți găti. Oamenii gătesc de când au învățat să utilizeze focul, cu mai bine de un milion de ani în urmă. Ehei, câte macaroane cu brânză nu s-au făcut de atunci! Dar gătitul necesită o mare atenție la detalii. Iată patru secrete ca să devii un maestru în bucătărie.

SECRETUL # 1: CITEȘTE CU ATENȚIE

Dacă înveți să gătești, vei găti cel mai probabil după rețetă. Îți va lua ceva timp să înțelegi limbajul folosit în rețete (vezi „Mic glosar gastronomic", pagina 8).

• Începe cu elementele-cheie. Ce cantitate de mâncare va rezulta din ingredientele date și cât va dura prepararea rețetei? Dacă ți-e poftă de o gustare după orele de școală, alege o rețetă pentru 1–2 porții (nu patru), a cărei preparare să dureze 15 minute, nu o oră întreagă.

• Asigură-te că dispui de ingredientele și de ustensilele potrivite. Nu te apuca să prepari o rețetă de guacamole dacă nu ai niciun avocado în bucătărie. Tot așa, nu pregăti aluatul pentru o prăjitură înainte de a te asigura că ai o tavă pentru copt potrivită.

• Urmează rețeta exact așa cum este scrisă, cel puțin prima oară. Odată ce înțelegi cum funcționează, vei fi liber să improvizezi. Vezi secțiunile „Fă-o pe gustul tău" pentru sugestii despre cum poți ajusta rețeta după propriile tale preferințe.



SECRETUL # 2: CONCENTREAZĂ-TE

Gătitul necesită participarea activă a bucătarului.

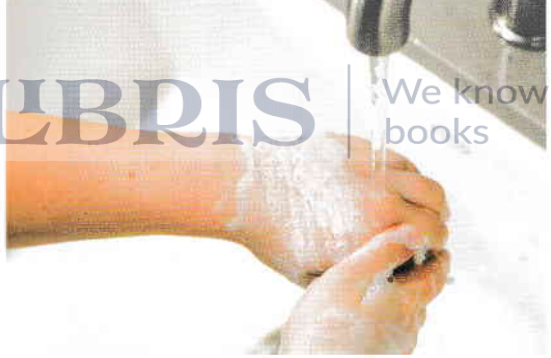
• Măsoară cu atenție (vezi pagina 11 pentru sfaturi utile). Prea multă sare poate strica o mâncare. Prea puțină zeamă și riști să ți se ardă orezul.

• Rețetele cuprind atât durata fiecărei operațiuni („prăjește-le 5 minute"), cât și indicii vizuale („până când devin aurii"). Bucătarii iscusiți își folosesc toate simțurile – văzul, auzul, pipăitul, mirosul și gustul.

• În multe rețete, se dau intervale de timp, cum ar fi „lasă-le la copt între 20 și 25 de minute, până când se rumenesc" – asta deoarece nu toate plitele și cuptoarele sunt la fel. Setează-ți cronometrul pe intervalul cel mai scurt. Dacă preparatul încă nu este gata când pornește alarma, nu trebuie decât să-l mai lași puțin la gătit. Odată ce mâncarea s-a ars, nu mai este însă cale de întoarcere.



LIBRIS | We know books



SECRETUL # 3: ALEGE SIGURANȚA

Da, cuțitele și plitele pot fi periculoase. Nu ezita niciodată să ceri ajutor.

• Folosește cuțitul de bucătărie care ți se potrivește, în funcție de mărimea mâinilor tale și de nivelul tău de cunoștințe (pentru recomandări, vezi pagina 121). Învață cum să ții și să mânuiești un cuțit (vezi pagina 122 pentru sfaturi utile).

• Plitele și cuptoarele încinse pot cauza arsuri dureroase. E de așteptat ca tot ceea ce se află pe plită (inclusiv mânerul și capacul cratiței) să fie fierbinte. Tot ce se află în cuptor este, cu siguranță, fierbinte (inclusiv grătarele și pereții cuptorului). Folosește mereu mănuși de bucătărie (pentru recomandări, vezi pagina 87).

• Spală-te pe mâini înainte de a găti.

• Spală-te pe mâini după ce ai atins ouă sau carne crudă (de pui, de pește etc.).

• Ai grijă ca alimentele pe care le consumi crude (cum ar fi crudițățile din salată) să nu intre în contact cu cele pe care le vei găti (cum ar fi carnea de pui). De exemplu, nu felia niciodată legumele pe același tocător pe care ai pregătit carne crudă.

• Nu lăsa niciodată mâncarea pe foc nesupravegheată. Oprește de fiecare dată plita și cuptorul după ce ai terminat de gătit.

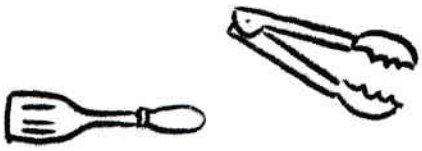
SECRETUL # 4: ESTE OK SĂ GREȘEȘTI

Greșelile sunt o modalitate grozavă de a învăța.

• Încearcă să determini ce ai face altfel data viitoare. Poate că ar fi trebuit să setezi cronometrul pentru a-ți aminti să verifici fursecurile din cuptor. Sau poate că ar fi trebuit să măsori mai atent ingredientele.

• Dacă preparatul nu ți-a ieșit perfect, nu-ți face griji. Un fursec puțin deformat este la fel de delicios ca unul perfect rotund. Dacă ție îți place gustul „greșelii", le va plăcea și celorlalți. Ține minte: ai gătit singur! Iar acesta e lucru mare.





LIBRIS We know books

MIC GLOSAR GASTRONOMIC

Unele rețete par a fi scrise într-o limbă străină. Iată câțiva termeni comuni folosiți în numeroase cărți de bucate și ce înseamnă, de fapt, aceștia.

CU O USTENSILĂ ASCUȚITĂ PUTEM ...

DESCOJI (SAU COJI): A curăța de coajă sau de pieliță un fruct sau o legumă, folosind un curățător de fructe și legume.

TOCA: A tăia un aliment în bucățele. *Tocat mărunt* = bucăți între 0,30 și 0,65 cm. *Tocat* = bucăți între 0,65 și 1,30 cm. *Tocat grosier* = bucăți între 1,30 și 2 cm. Folosește o riglă pentru a înțelege mai bine diferitele dimensiuni.

MĂRUNȚI: A tăia un aliment în bucăți de 0,30 cm sau mai mici.

FELIA: A tăia (transversal) un aliment în bucăți cu suprafață plană, de grosimea indicată în rețetă. Castravetele, de exemplu, se taie în felii.

RĂZUI: A da pe răzătoare alimente precum brânza, legumele și fructele pentru a le mărunți în bucăți uniforme. Pentru *a rade fin*, poți folosi o răzătoare fină de mână sau găurile mici ale unei răzători obișnuite. De exemplu, așa se îndepărtează învelișul exterior, colorat și parfumat al lămâilor, lămâilor verzi sau portocalelor, fără membrana albă și amară de sub coajă. Pentru *a rade grosier*, folosește găurile mari ale unei răzători manuale obișnuite sau discul pentru răzuire grosieră al unui robot de bucătărie.

ÎNTR-UN BOL PUTEM ...

AMESTECA: A combina ingredientele într-un castron sau vas de gătit, adesea cu o spatulă de cauciuc sau cu o lingură de lemn; *până la omogenizare* = până când se obține un amestec uniform. La prepararea unei salate, folosește cleștele de bucătărie, două furculițe sau o lingură și o furculiță pentru a amesteca în mod delicat ingredientele și dressingul. În timpul amestecării, este necesar să aduni ingredientele lipite pe pereții bolului, tăvii, recipientului din dotarea blenderului sau a robotului și să le aduci în centrul vasului. Cel mai indicat este să folosești în acest scop o spatulă de cauciuc.

BATE: A amesteca viguros ingredientele, cu telul, furculița sau mixerul, până la omogenizare sau până când sunt încorporate în mod uniform. Ca să faci omletă, de pildă, trebuie să bați întâi ouăle; *a bate spumă* = a introduce aer prin batere în albușurile de ouă pentru a le mări volumul. În același scop se bate și frișca.

PASA: A zdrobi sau a mărunți un ingredient cu furculița, blenderul sau în robotul de bucătărie.

LIBRIS weknow books

FOLOSIND CĂLDURA, PUTEM ...

TOPI: A face ca un aliment (untul, de exemplu) să treacă, prin încălzire, din stare solidă în stare lichidă, în cuptorul cu microunde sau pe plită.

ÎNCINGE ULEIUL: A încălzi uleiul într-o tigaie până când începe să sfârâie ușor, fapt care arată că este destul de fierbinte pentru gătit. Dacă uleiul începe să fumege, înseamnă că l-ai supraîncălzit și ar trebui s-o iei de la capăt folosind ulei proaspăt.

FIERBE: A prepara un aliment într-un lichid la foc mic, potrivit sau mare; *a fierbe în clocot* = într-un lichid care face valuri (cum se fierb spaghetele, până când apa începe să bolborosească într-un ritm rapid și constant); *a fierbe fără clocot* = a fierbe în clocot abia perceptibil, fără ca lichidul să facă valuri (o supă, de exemplu, se fierbe fără clocot, până când începe să formeze sporadic mici bule la suprafață).

PRĂJI: A încălzi alimente într-o tigaie, în prăjitorul de pâine sau în cuptor până când devin brun-aurii și emană o aromă plăcută.



GUSTĂ MÂNCAREA ÎNAINTE DE A O SERVI

În multe rețete, se spune să „condimentezi după gust" chiar înainte de servire. Ce înseamnă asta? Înseamnă să dai gust mâncării adăugând sare și piper. Gusturile diferă de la o persoană la alta. Poate că frățiorului tău nu îi place piperul. Condimentarea (sau asezonarea) chiar înainte de servire îți permite să controlezi câtă sare și cât piper pui în mâncare. Pentru un plus de savoare, poți adăuga și alte ingrediente:

- Puțin **ulei de măsline extravirgin** picurat în ultimul moment peste supe, paste, legume sau peste carnea de pește va face preparatul mai onctuos și mai aromat.
- Poți presăra pe aproape orice puțină **verdeață tocată**. Pătrunjelul, mărarul și ceapa verde sunt preferatele tuturor, dar frunzele de coriandru se combină și ele de minune cu multe preparate, iar busuiocul este aproape nelipsit din rețetele italiene.
- Pentru un gust acrișor, stoarce puțină **zeamă de lămâie** în preparatele simple din carne de pui sau pește, în cele cu legume sau chiar într-un bol de supă.
- Dacă îți place mâncarea mai picantă, adaugă un vârf de cuțit de **fulgi de ardei iute** în sosuri, supe și tocane.

LIBRIS We know books

CARE-I TREABA CU INGREDIENTELE?

Pentru a fi pregătit să gătești, ai nevoie de o cămară bine aprovizionată. Iată câteva articole pe care este bine să le ai mereu la îndemână și ce sortimente îți recomandăm să cumperi.

SARE: Există multe tipuri de sare. Rețetele din această carte au fost testate cu sare de masă (cea cu cristale fine pe care o pui în solniță). Poți folosi și o varietate cu cristale mai mari, cum ar fi sarea de bucătărie (gemă măruntă) sau sarea de mare, dar s-ar putea să trebuiască să adaugi ceva mai multă.

PIPER: Boabele de piper proaspăt măcinate cu râșnița au un gust mult mai intens decât piperul gata măcinat de la supermarket.

ULEI: Folosește ulei de măsline extravirgin pentru preparatele în care este important gustul uleiului, cum ar fi dressingul pentru salată. Uleiul vegetal cu gust neutru este util la prepararea multor mâncăruri gătite pe plită sau în cuptor.



UNT: Gătește cu unt nesărat. Untul sărat este grozav pe pâine prăjită, dar poate săra prea mult unele preparate.

OUĂ: Majoritatea rețetelor necesită ouă mari. Poți folosi diferite dimensiuni în preparatele din ouă (cum ar fi omleta), dar la copt respectă mereu dimensiunea indicată în rețetă.



LAPTE ȘI LACTATE: Laptele, iaurtul și smântâna (pentru gătit, pentru frișcă și cea acră) sunt ingrediente des întrebuințate. Laptele degresat și cel integral vor acționa la fel în majoritatea preparatelor, dar nu folosi lapte în loc de smântână.

SUPĂ GATA PREPARATĂ: Poți folosi supă concentrată de pui sau de legume pentru majoritatea rețetelor.

PLANTE AROMATICE: Ierburile aromatice proaspete conferă mai multă savoare mâncării decât cele uscate. Este în regulă să folosești oregano și cimbru uscat, dar nu și pătrunjel, busuioc sau coriandru uscat (au gust de rumeguș). Pentru mai multe informații despre plantele aromatice, vezi pagina 53.

CONDIMENTE: Condimentele măcinate, cum ar fi pulberea de chimion sau de chili, adaugă savoare într-o clipită. Păstrează condimentele în cămară timp de maximum un an de zile, apoi achiziționează altele.





CEAPĂ ȘI USTUROI: În multe rețete, se folosește ceapă și/sau usturoi. Aceste ingrediente cu aromă intensă necesită pregătire (vezi pagina 13) și trebuie păstrate în cămară, nu în frigider.

PRAF DE COPT ȘI BICARBONAT DE SODIU: Sunt ingrediente esențiale în prepararea brioșelor, prăjiturilor, fursecurilor, clătitelor americane și a altor bunătăți. Nu se pot înlocui unul cu celălalt. Vezi la pagina 144 cum ajută aceste prafuri la creșterea aluatului.

FĂINĂ: Păstrează făina universală în cămară – este potrivită pentru o gamă largă de preparate, de la torturi până la fursecuri.

ZAHĂR: Zahărul tos (alb) este cel mai des întrebuințat îndulcitor, însă unele rețete necesită zahăr pudră sau brun (dacă în rețetă nu se dau instrucțiuni specifice, poți folosi, la alegere, zahăr brun-deschis sau brun-închis).



LIBRIS We know books

CUM SE MĂSOARĂ

Pentru rezultate optime, este important să măsori corect. Ingredientele solide se măsoară diferit de cele lichide. Totuși, în ambele cazuri, pentru măsurarea cantităților reduse folosim linguri și linguriță dozatoare.



INGREDIENTELE SOLIDE (orice de la făină și zahăr până la orez și mazăre congelată) ar trebui măsurate în căni speciale pentru măsurat – cupe mici din metal sau din plastic, cu mânere. Fiecare set conține cupe de diferite mărimi – de regulă, una cu capacitatea de 60 ml (¼ cupă), una de 80 ml (⅓ cupă), una de 120 ml (½ cupă) și una de 240 ml (1 cupă). Scufundă cupa în ingredient și îndepărtează surplusul cu dosul unui cuțit pentru unt.



INGREDIENTELE LICHIDE (laptele, apa, sucul de fructe) ar trebui măsurate într-un vas gradat (o cană transparentă mai mare, din plastic sau sticlă, cu linii pe lateral, prevăzută cu mâner și gură de scurgere). Așază cana gradată pe o suprafață plană și apleacă-te să citești nivelul suprafeței curbe a lichidului din vas, numită menisc.

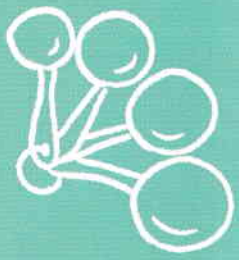
MATEMATICĂ DE BUCĂTĂRIE

Numeroasele calcule din spatele măsurării pot fi puțin derutante.
Tu nu trebuie decât să memorezi următoarele reguli și te vei descurca de minune.

1 LINGURIȚĂ = 5 ML

3 LINGURIȚE = 15 ML = 1 LINGURĂ

16 LINGURI = 240 ML = 1 CUPĂ



LIBRIS We know books

7 PAȘI PRELIMINARI ESENȚIALI

Majoritatea ingredientelor trebuie pregătite înainte de a putea fi folosite la realizarea unei rețete. Învață cum se pregătesc următoarele șapte ingrediente și vei putea să prepari o mulțime de mâncăruri:

CUM SE SPARG ȘI SE SEPARĂ OUĂLE

Trebuie să începi prin a le sparge. În unele rețete, va fi necesar să separi albușul de gălbenuș și să le folosești în mod diferit. Un ou rece este mult mai ușor de separat.



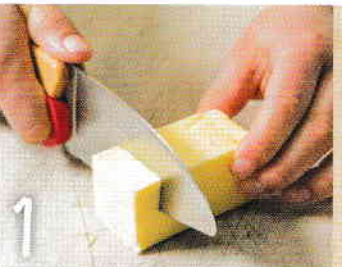




1. Pentru a crăpa un ou: lovește-l ușor pe o parte de o suprafață plană precum blatul mesei sau tocătorul.

2. Desfă coaja în două deasupra bolului, lăsând albușul și gălbenușul să cadă în bol, apoi aruncă învelișul.

3. Pentru a separa albușul de gălbenuș: cu mâna, mută cu grijă gălbenușul într-un alt bol. Poți folosi și o lingură.





CUM SE TOPEȘTE UNTUL

Untul poate fi topit într-o crăticioară, încălzindu-l la foc potrivit pe plită, dar este mai simplu să folosești în acest scop cuptorul cu microunde.

1. Taie untul în bucăți de câte o lingură și pune bucățile într-un bol termorezistent.

2. Pune bolul în cuptorul cu microunde, acoperă-l cu o farfurioară și încălzește untul la 50% din puterea maximă, între 30 și 60 de secunde (sau mai mult, dacă ai o cantitate mare de unt), până când se topește. Urmărește procesul de topire și, imediat ce untul s-a topit, oprește cuptorul. Folosește mănuși de bucătărie pentru a scoate bolul din cuptor.

CUM SE MĂRUNȚEȘTE USTUROIUL

Întrucât usturoiul este lipicios, s-ar putea să fie nevoie să ștergi cu grijă lama cuțitului pentru a transfera bucățile lipite înapoi pe tocător, unde le vei putea tăia mărunt. Poți folosi și o presă specială cu care este floare la ureche atât să descojești, cât și să zdrobești cățeii de usturoi.





1. Apasă cățelul de usturoi cu baza unei cupe de măsurare pentru a desprinde coaja subțire, apoi îndepărteaz-o cu degetele și arunc-o.

2. Folosind cuțitul bucătarului, așază degetele mâinii libere pe partea de sus a lamei. Cu mișcări ritmice, apasă de sus în jos, în mod repetat pentru a obține bucățele cât mai mici de usturoi.

CUM SE TOACĂ VERDEAȚA

Plantele aromatice proaspete trebuie spălate și zvântate înainte de a se toca (sau mărunți).





1. Îndepărtează cu degetele frunzele de pe tulpini; aruncă tulpinile.

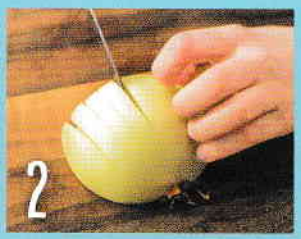
2. Strânge frunzele într-o grămăjoară. Folosind cuțitul bucătarului, așază degetele mâinii libere pe partea de sus a lamei. Cu mișcări ritmice, apasă de sus în jos, în mod repetat.

CUM SE TOACĂ HAȘMELE SAU CEAPA

Hașmele, numite și eșalote, sunt verișoarele mai mici și mai puțin iuți ale cepelor. Dacă ai de tocat o hașmă micuță, nu este nevoie s-o tai în două.



1. Înjumătățește ceapa, trecând prin partea dinspre rădăcină, apoi îndepărtează-i coaja cu degetele. Taie vârful cepei.



2. Așază jumătatea de ceapă cu partea plată în jos și fă mai multe crestături pe la „ecuator".



3. Întoarce ceapa și tai-o de-a curmezișul primelor crestături. Pe măsură ce tai, ceapa se va desprinde în bucățele.

LIBRIS | Welcome books

CUM SE RĂZUIESC BRÂNZETURILE





Brânzeturile se mărunțesc adesea în bucățele foarte mici pentru a asezona pastele, preparatele din ouă și multe altele. Când lucrezi cu răzătoarea, folosește o bucată mare de brânză pentru ca mâna să fie în siguranță, departe de găurile ascuțite.

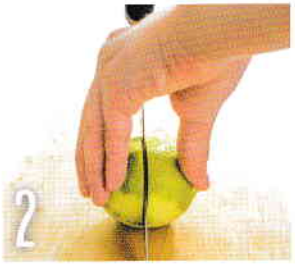
1. **Pentru a rade fin:** Brânzeturile tari, cum ar fi parmezanul, se pot da pe o răzătoare fină de mână sau pe găurile mici ale unei răzători obișnuite pentru a obține grămăjoare pufoase de brânză.

2. **Pentru a rade grosier:** Brânzeturile semimoi de tipul brânzei cheddar sau mozzarella se pot răzui sub formă de fâșii pe găurile mari ale unei răzători obișnuite.

CUM SE RĂZUIESC ȘI SE STORC CITRICELE

Coaja colorată și parfumată a lămâilor, lămâilor verzi și portocalelor este deseori răzuită și folosită în rețete. Cel mai indicat este să razi coaja înainte de a stoarce fructul. După ce l-ai stors, îndepărtează cu o linguriță eventualii sâmburi căzuți în bol.







1. Ca să obții coajă rasă: rade fructul pe o răzătoare fină pentru a îndepărta coaja colorată. Răsucește-l pe măsură ce înaintezi ca să eviți membrana albă și amară de sub coajă.

2. Ca să storci zeama: taie fructul în două (nu prin capete).

3. Așază o jumătate de fruct în presa pentru citrice. Ține presa deasupra bolului și stoarce fructul pentru a extrage zeama.

LIBRIS We know books

ARTA DECORĂRII



Decorarea sau garnisirea este pasul final care conferă o notă de rafinament preparatului. Reține aceste trei principii ale *platingului* (modul de aranjare a mâncării) și vezi exemplul de mai jos. Alege elemente decorative care să aibă o aromă sau o textură contrastantă.

Modele grafice: Mâncarea este artă și design. Trasarea unei spirale de iaurt pe supă (vezi mai jos) sau adăugarea unor forme sclipitoare pe brioșe (pagina 182) constituie niște exemple grozave.

Culoare: Mâncarea într-o singură culoare arată banal. Dă o notă de originalitate preparatului tău presărându-l cu pudină verdeață sau servindu-l cu sos de avocado de un verde aprins (pagina 126).

Simetrie: Ornează uniform, cu moderație. Verdeața pusă grămadă este mult mai puțin atractivă decât niște frunze presărate elegant ici-colo.

PLATING PROFESIONIST

Supa-cremă de morcovi cu ghimbir (pagina 96) este o pânză goală perfectă pentru a-ți exersa talentul de decorator. Amestecă iaurt simplu cu lapte în proporție de 3:1 (3 părți iaurt, 1 parte lapte) pentru a prepara un sos cremos cu consistența potrivită pentru turnare. Trasează o spirală cu ajutorul unui aparat special pentru ornare (șpriț) sau, cum se arată mai jos, cu o linguriță. Presară coriandru proaspăt și finalizează-ți opera cu câteva crutoane.



Supă negarnisită – ce plictisitor!



Trasează un model cremos.



Presară de sus pentru o acoperire uniformă.



Aranjează în mod artistic garniturile mai mari.