

LBRIS

We know
ANDREEA DUȚIA

Bucurie în bucătărie

145 de rețete născute din dragoste

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

Cuvânt-înainte
Prefață

13
14

BUNĂȚĂȚI CU CARNE

Pui cu roșii coapte, vinete, măslina, vin alb și feta	17
Mușchiuleț de porc cu sos de vin alb și ierburi aromatice	18
Mușchiuleț de porc cu miere și usturoi	20
Cotlete de porc cu sos cremos de ciuperci	21
Cotlete de porc cu mere, ceapă, unt și scorțișoară	22
Chifteluțe din pui cu mozzarella, iaurt grecesc, ouă și mărar	23
Mușchiuleț de pui marinat cu o crustă de chipsuri de cartofi	24
Ardei umpluți cu carne de porc și puțin orez	25
Pui aromat cu roșii și mozzarella, cu sos de oțet balsamic și busuioc	26
Pui cu sos cremos de pesto, roșii cherry și smântână dulce	29
Pui delicios cu vinete rumenite, roșii cherry și sos de roșii cu busuioc	30
Piept de pui cu sos de ardei copti, parmezan și eșalotă coaptă și rumenită	33
Pui copt cu rădăcinoase	34
Piept de pui fraged în sos acrișor și catifelat cu mămligă cremoasă	37
Pui „însoară-te cu mine”	38
Ficăței de pui cu usturoi, lămâie, vin și sos de roșii	39
Mușchiuleț de porc cu sos grozav de muștar, lămâie și smântână	40
Cotlete de porc cu mere, ceapă, unt și scorțișoară	42
Pui cremos cu orzo, spanac și parmezan	43
Cotlete de porc cu spanac și usturoi	44
Mușchiuleț de porc cu sos de usturoi și boabe de muștar	46
Ficăței de pui cu unt și ceapă caramelizată	47
Tigaie savuroasă cu piept de pui, cartofi, cheddar și mozzarella	48
Pui cu sos beurre blanc	51
Felii de mușchiuleț de porc cu sos aromat de ciuperci	53
Pui marinat în iaurt grecesc picant	54

BUNĂȚĂȚI PE BAZĂ DE CARTOF

Cartofi noi cu leurdă și ceapă verde	55
Cartofi crocanți la cuptor cu lămâie, pătrunjel și parmezan	56
Tartă crocantă cu cartofi	57
Cartofi gratinați cu parmezan	58
Cartofi copti felii	60
Cartofi gratinați	61
Cartofi gratinați cu surprize	62

PREPARATE ALE COPILĂRIEI

Plăcintă cu feta, telemea și mozzarella	64
Salată de ciuperci cu castraveți murați	65
Iahnie de fasole cu ciolan afumat	66
Urzici cu spanac, alături de ouă prăjite și mămligă cremoasă	68
Plăcintă simplă cu brânză	69
Gomboți (găluște cu prune)	70
Ciorbă de salată ardelenescă	73
Mâncare de praz cu măsline, cu vin alb și roșii cherry	74
Budincă de macaroane cu brânză	75
Mâncare de ștevie cu orez	76
Pite grecești	79
Mâncare de ardei copti cu smântână dulce	80
Ciulama de pui cu ciuperci	83
Sărățelele copilăriei	84
Orez cu lapte și cu piersici poșate în sirop	85
Bagels cu perle de brânză	86

PREPARATE TARTINABILE

Pate de somon	87
O altfel de zacuscă	88
Pate din linte cu nuci ușor rumenite	91
Pate de ciuperci cu nuci	92
Salată marocană de vinete	95
Pate de ficat cu coniac	96
Salată de dovlecei copti	99
Pate de mazăre	100

Budincă de mei cu piersici caramelizate	103
Prăjitură cu zmeură, smochine și migdale	104
Chec delicios, umed și bogat, cu zucchini, cacao și bucățele de ciocolată	107
Prăjitură cu căpșuni, zmeură și ricotta	108
Tartă rustică cu căpșuni	111
Chec de post cu ciocolată	112
Prăjitură cu zmeură congelată și chefir	115
Frigănele aromate cu rom brun	116
Prăjitură cu vișine	119
Sorbet de portocale cu lavandă	120
Frigănele la cuptor cu piersici caramelizate	121
Ștrudel cu mere	122
Cel mai bun chec cu ciocolată	125
Chec cu lămâie, afine și nuci	126
Prăjitură vegană cu lămâie și afine	129

BUNĂȚĂȚI CU FRUCTE DE MARE

Creveți în stil grecesc	130
Creveți cu sos de usturoi și unt	131
Creveți în stil italianesc cu legume	133
Salată caldă de cartofi cu caracatiță	134

DIN BUCĂTĂRIA INTERNAȚIONALĂ

Tacos cu pui, ardei, ceapă, roșii și cheddar	137
Tigaie picantă mexicană	138

BUNĂȚĂȚI PE BAZĂ DE MĂMĂLIGĂ

Mămăligă coaptă cu bacon și cheddar alb maturat	141
Mămăligă cu brânză și conopidă alături de ou ochi	142
Mămăligă cu creveți și sos pesto din pătrunjel și busuioc	145
Tartă cu blat de mămăligă, zucchini și ciuperci King Oyster	146

PREPARATE CU OU

Salată de ouă	148
Omletă cu dovlecei la cuptor	149

Ouă coapte cu mămăligă cremoasă și sos de roșii	150
Ouă coapte cu năut și roșii	153
Norișori de ou în chifle ciabatta	154
Tortillas cu piure de fasole, ouă ochiuri și ceapă murată	157
Tigaie cu cartofi, ouă și roșii	158
Mic-dejunul bunicii	161
Shakshuka	162

PASTE

Penne cu somon	163
Spaghete cu sos de cremă de brânză	164
Orzo cu sos cremos din dovleac copt	167

PREPARATE CU PEȘTE

Somon cu sos verde de citrice și măslina verzi	168
Somon cu sos de ierburi și cartofi noi	171
Somon cu un sos delicios de curry, lapte de cocos, spanac și năut	172
Cod cu năut în sos de roșii și usturoi	175
Somon copt cu crustă de fistic	176
Chec sărat cu ton, roșii uscate și mozzarella	179
Somon cu crustă de alune de pădure, migdale și pesmet panko	180
Somon marinat și copt pe un pat de citrice și usturoi	182
Somon la tigaie cu piure de cartofi și broccoli	183
Doradă la cuptor cu cartofi și roșii cherry	184
Somon în sos cu lămâie, salvie și usturoi	185
Doradă la cuptor cu piure de cartofi cu mazăre	186

SALATE

Carpaccio de vinete cu sos de ton și roșii marinate	188
Salată caldă cu cartofi și zucchini	189
Salată Caprese cu fasole	190
Salată Caesar	191

GUSTĂRI

Crostini cu vinete și mozzarella	192
Bruschete cu sos de ardei copt, usturoi și mozzarella	193
Toast – fericirea copiilor	195
Sendviș cald cu brânză și ciuperci	196

Cremă de dovleac și roșii galbene cu chipsuri de parmezan	198
Cremă de sfeclă roșie	200
Cremă de dovlecei copti	201
Cremă de praz cu cartofi și cheddar	202
Supă cremă din conopidă coaptă, usturoi copt și stock de pui	205
Supă cremă de urzici	206
Supă de roșii coapte cu busuioc și ulei de măsline	207
Supă finlandeză cu somon și cartofi noi	208
Supă cremă din ardei copti, usturoi copt și roșii	211
Cremă mexicană din porumb, cartofi, praz și creveți	212

PREPARATE VEGETARIENE

Chifteluțe de dovlecei	215
Roșii umplute cu mei	216
Cartofi dulci copti cu gorgonzola și fistic	219
Ardei copti umpluți cu zucchini, ciuperci, morcovi și orez	220
Ardei umpluți cu brânză feta și spanac	222
Gratin de cartofi și zucchini	223
Chec sărat cu dovlecei	224
Ridichi coapte	227
Broccoli cu sos de smântână, parmezan și usturoi	228
Bastonașe crocante de păstârnac	231
Ardei copti, marinați și umpluți cu burrata	232
Fasole verde cu usturoi, busuioc și roșii cherry	235
Tocăniță de cartofi	236
Chifteluțe cu sparanghel, feta, mărar și mozzarella	239
Ciambotta	240
Salată caldă cu cartofi copti, roșii coapte, măsline verzi și pesto	243
Ciuperci în sos alb cu usturoi	244
Conopidă în sos de roșii la cuptor	247
Zucchini și vinete coapte în sos de roșii	248
Ragu de ciuperci Portobello	251
Risotto cu roșii gătite în 3 feluri	252
Fasole în sos de roșii cu ricotta, spanac și muguri de pin	255

Pui cu roșii coapte, vinete, măsline, vin alb și feta

6 bucăți de piept de pui nu foarte mari

Un cub de unt

Un strop de ulei

400 g de roșii cherry

4 căței de usturoi tocați

150 ml de vin alb sec

Sare

Piper

Un praf de zahăr

O vânăță tigrată (sau nu)

100 ml de smântână pentru gătit (15% grăsime)

Un pumn de măsline variate

Busuioc proaspăt

Un strop de apă

Brânză feta (opțional)

Acest preparat este o încântare a simțurilor, dar mai bine vă zic cum l-am gătit și vedeți singuri cât de bun este...

Am lăsat la rece câteva ore bune pieptul de pui dat cu sare, piper cu lămâie și roșii uscate cu busuioc.

Am pus în tigaia mea preferată, cea pestriță, un cub de unt și un strop de ulei și am fript puiul pe ambele părți. Înainte de a se găti complet, l-am scos și l-am ținut acoperit, să stea cald.

În aceeași tigaie, am pus roșiile cherry, iar după ce au început să lase puțină zeamă, am adăugat și cățeii de usturoi tocați mărunt și vinul. Am condimentat cu sare, piper și un praf de zahăr și am lăsat la foc mediu spre mic.

Am zdrobit ușor o parte din roșii, apoi am tăiat cubulețe o vânăță tigrată. Am pus în altă tigaie puțin ulei, bucățile de vânăță și am acoperit. Din când în când, am întors vinetele. După ce s-au rumenit ușor, am adăugat și un strop de

apă și am mai lăsat la găsit încă 5 minute.

În acest timp, am continuat prepararea sosului divin. Am adăugat un pumn de măsline variate sau de care doriți (eu am pus kalamata și verzi) și smântâna pentru gătit. După 5 minute, am pus puiul înapoi în tigaie și vinetele, pe care, după ce s-au gătit, le-am scos pe o hârtie absorbantă.

Am lăsat toate aromele să se contopească încă câteva minute, apoi am presărat deasupra busuioc proaspăt și brânză feta.

Puteți servi cu orez basmati simplu lângă sau cu o coajă de pâine proaspătă. Ce să fie?

Pont: Tăiați puiul în bucățele la final, să stea așa tăiat în sos... O să vedeți voi de ce.

Mușchiuleț de porc cu sos de vin alb și ierburi aromatice

Mușchiuleț de porc

Sare

Piper cu lămâie

Piper

Boia dulce

Roșii uscate cu busuioc

Verdețuri italienești

Un cubuleț de unt

Un strop de ulei de măsline

Câteva căței de usturoi

100-150 ml de vin alb sec

100 ml de supă de pui

100-120 ml de smântână pentru
gătit

2 lingurițe de amidon

Verdețuri

Vreți să facem împreună cel mai grozav mușchi de porc? Îmi ziceți după dacă am avut dreptate.

Pentru început, scăpăm de pielea aceea gri și tare. Îl lăsăm o noapte în apă cu sare și piper cu lămâie. La răcoare, să se gândească la ce-l așteaptă. A doua zi îl scoatem din „saramură”, îl punem pe hârtie absorbantă și îl lăsăm 30 de minute la temperatura camerei.

Încingem cuptorul la 200°C.

Masăm carnea cu sare, piper, boia dulce, roșii uscate cu busuioc și verdețuri italienești.

Punem în tigaie puțin unt cu ulei de măsline și sigilăm mușchiulețul pe toate părțile. Eu l-am tăiat că era cam înaltuț și nu încăpea în tigaie.

Când e rumenit deja și arată apetisant, aruncăm lângă el niște căței de usturoi, nu contează dacă sunt cu tot cu coajă sau descojiți. Îi acoperim cu uleiul acela frumos colorat preț de un minut, apoi introducem tigaia la cuptor pentru maximum 25 de minute. Nu vrem carne uscată.

După 25 de minute, scoatem tigaia din cuptor și o punem pe aragaz la foc mediu. Adăugăm vinul și lăsăm pe foc 2-3 minute, până se evaporă alcoolul.

În aceste 2 minute, stropim mușchiul cu zeturile divine din tigaie.

Îl scoatem și îl punem pe tocător sau farfurie și îl acoperim.

În aceeași tigaie, adăugăm supa de pui. Dacă nu aveți supă, puteți dizolva un cub bio în apă. Și lăsăm să fiarbă pentru 2 minute, apoi adăugăm smântâna amestecată cu amidonul și verdețuri de care vă poștește inima. Eu am pus cimbru și busuioc. Condimentăm cu sare, piper și ce alte condimente mai doriți.

Lăsăm să se îngroașe și să se transforme în cel mai delicios sos.

Gustați. Mie îmi venea să iau o coajă de pâine. N-am făcut-o. Am luat în schimb carnea, am tăiat-o felii și am așezat-o în sos.

Se poate servi cu varză de Bruxelles gătită în unt și lămâie.

FABRIS

We know
books



Muschiuleț de porc cu miere și usturoi

We know
books

Muschiuleț de porc
0 linguriță de usturoi pudră
0 linguriță de boia picantă
1/2 linguriță de sare

1/2 linguriță de piper cu lămâie
0 linguriță de roșii uscate cu usturoi
Puțin unt
Ulei de porumb

4 căței de usturoi
3 lingurițe de sos de soia
6 linguri de miere
3 linguri de oțet de mere



Nouă ne place mult mușchiul de porc, deoarece e o carne slabă care, gătită cum trebuie, este succulentă și delicioasă. Cu sosul pe care i l-am făcut, e combinația perfectă de dulce cu ușor picant.

Dar să vedem cum îl pregătim.

Încingem cuptorul la 200°C.

Facem un amestec dintr-o linguriță de usturoi pudră, o linguriță de boia picantă, jumătate de linguriță de sare, jumătate de linguriță de piper cu lămâie, o linguriță de roșii uscate cu usturoi, amestec cu care masăm mușchiulețul de porc.

Îl lăsăm să se odihnească 20 de minute, apoi încingem o tigaie în care am pus puțin unt și ulei de porumb și sigilăm carnea pe toate părțile.

Când carnea este rumenă, adăugăm în tigaie usturoiul zdrobit, apoi tocat. Lăsăm 2-3 minute, după care adăugăm un amestec făcut separat din sos de soia, miere și oțet de mere. Acoperim cu folie și dăm la cuptor pentru maximum 15 minute, până carnea e divină și sosul lipicios și gros ca un sirop.

Lăsăm la odihnit 20 de minute, apoi feliem mușchiulețul, stropim cu sos și ne bucurăm.

Eu am făcut un piure din cartofi cu unt și smântână dulce. Și un strop de parmezan.

Cotlete de porc cu sos cremos de ciuperci

Cotlet de porc
O căpățână de usturoi verde
300 g de ciuperci brune
Unt
100 ml de apă
Sare
Piper

Puțin cimbru
200 ml de smântână pentru gătit
O linguriță de zeamă de lămâie
Rozmarin

PENTRU MARINADĂ:

250 ml de apă

O linguriță de usturoi granulat
2 linguri de verdeturi italienești
2 lingurițe de sare
O lingură de oțet de mere
O lingură de piper cu lămâie
2 lingurițe de ulei

Am marinat cotletele de porc o zi și o noapte într-o marinadă făcută din apă, usturoi granulat, verdeturi italienești, sare, oțet de mere, piper cu lămâie și ulei.

A doua zi le-am scos, le-am tampo-
nat cu hârtie absorbantă și le-am lăsat
o oră la temperatura camerei.

Între timp, am tocat usturoiul verde
și am feliat ciupercile, pe care le-am
gătit în puțin unt pentru aproximativ
10 minute, apoi am adăugat și usturoiul,
am pus capacul și am continuat să le
gătesc.

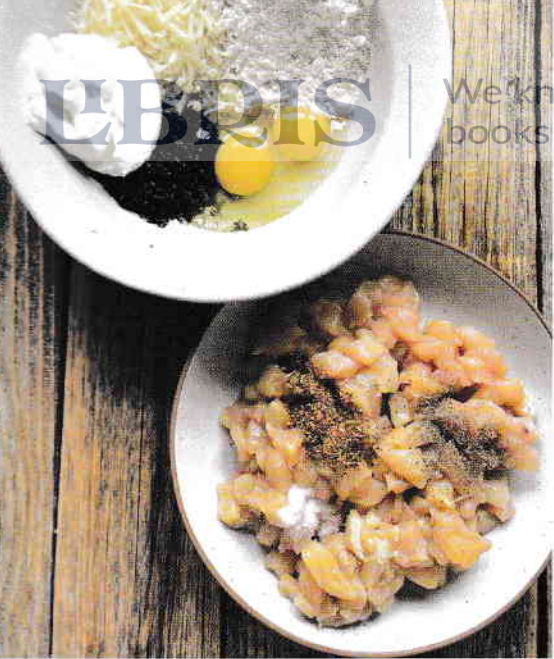
După 7 minute, am adăugat apă, sare,
piper, cimbru și smântână pentru gătit
și am mai lăsat pe foc pentru încă 10 mi-
nute. După ce am gustat, am pus și o lin-
guriță de zeamă de lămâie.

Într-o altă tigaie, am gătit cotletele în
puțin unt, doar câteva minute pe fiecare
parte – 2, maximum 3, peste care am
adăugat rozmarin. Nu le gătiți mai mult,
căci devin tari și uscate. De asemenea,
tigaia trebuie să fie foarte bine încălzită.

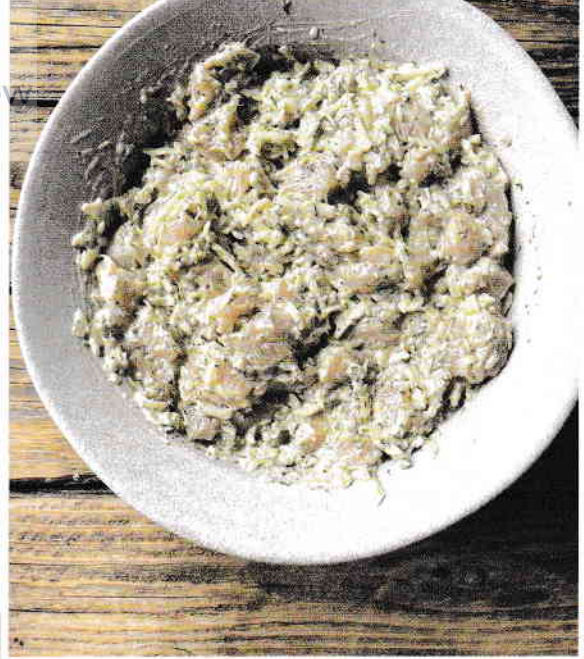
Am dat tigaia la cuptorul încălzit la
190°C, pentru 2-3 minute.

Când sunt gata, le aduceți în sos
împreună cu ce zeamă au lăsat în tigaia
în care au fost, presărați piper negru
pe deasupra și serviți cu coajă de pâine
crocantă și un pahar de vin.





We know
books



Chiftelute din pui cu mozzarella, iaurt grecesc, ouă și mărar

650-700 g de piept de pui
110-120 g de mozzarella tare sau
cașcaval
O legătură de mărar
O linguriță de sare
Piper
Verdețuri italienești

O linguriță de usturoi pudră
2 ouă
70 g de iaurt grecesc
40 g de făină
O lingură de ulei de măsline
PENTRU SOS:
3 linguri de maioneză

2 linguri de iaurt grecesc
O lingură de muștar
Sare
Paprika
O linguriță de miere
O linguriță de oțet
Un praf de usturoi pudră

Nu vă speriați, căci nu sunt ce par a fi, adică chiftelutele clasice cu carne tocată. Sunt muuuult mai bune, credeți-mă, vă rog. Vă conjur să le încercați, atât de încântați am fost toți de ele... Și se fac ușor.

Diferența față de cele clasice este că nu tocăm carnea prin mașina de tocat și o marinăm măcar o oră cu iaurt și... hai că vă zic pas cu pas.

Tăiați pieptul de pui cubulețe, de mărimea unei măslin să zicem. Radeți mozzarella sau cașcavalul. Tocați mărunt mărarul. Amestecați puiul cu sare, piper, verdețuri italienești și usturoi pudră. Bateți ouăle și amestecați-le cu iaurtul grecesc, mozzarella rasă, făina și mărarul tocat. În amestecul obținut, adăugați puiul tocat și condimentat. Amestecați totul bine, acoperiți cu folie alimentară sau capac și dați la frigider o oră, două.

Așezați pe foc o tigaie ușor adâncă și încingeți-o bine. Puneți în ea o lingură de ulei de măsline. Luați cu lingura sau cu ustensila pentru înghețată (recunosc, eu le-am făcut cu mâna) din amestecul obținut și puneți în tigaia încinsă. Rumeniți-le câteva minute pe o parte (4-5), apoi pe cealaltă, la foc mediu spre mare. Ale mele au fost relativ plate și s-au făcut repede.

Faceți o tranșă, apoi ștergeți tigaia, mai puneți o lingură de ulei și faceți a doua tranșă. Poate și a treia, depinde de cât de mare vă e tigaia. Oricum, nu o aglomerați.

Faceți un sos din maioneză, iaurt grecesc, muștar, sare, paprika, miere, oțet și usturoi pudră.

Dacă doriți, deasupra puteți presăra cepșoară tocată.

Muschiuleț de pui marinat cu o crustă de chipsuri de cartofi



Piept de pui sau mușchiuleț de pui
4 linguri de iaurt grecesc
Sare
Piper
0 linguriță de usturoi granulat

Un strop de zeamă de lămâie
0 linguriță de boia dulce
0 pungă de chipsuri de cartofi

PENTRU SOS:

2 linguri de muștar

2 linguri de maioneză
Sare
Piper

0 linguriță de oțet de vin alb
2-3 lingurițe de miere

Se pun bucățile de pui (eu am folosit mușchiuleț, dar dacă aveți piept, tăiați-l în fâșii late de 2-3 degete) la marinat măcar o oră, două (dacă nu mai mult) într-un amestec făcut din iaurt grecesc, sare, piper, usturoi granulat, zeamă de lămâie și boia dulce.

Se pun chipsurile de cartofi în robotul de bucătărie și se mărunțesc. Puteți face asta și cu un ciocan de carne, cât punga este încă nedesfăcută.

Fiecare bucată de pui (cu ce are pe ea, după cum se vede în poză) se trece prin cartofii zdrobiți, apăsând bine să se lipească cât mai mult și pe o parte, și

pe cealaltă, apoi se așază în tava tapetată cu hârtie de copt.

Dacă doriți, pulverizați un strop de ulei pe fiecare. Nu e necesar, ajută doar la obținerea unei cruste și mai frumoase.

Se dă tava la cuptorul preîncălzit, la 190°C, funcția ventilație, până când sunt aurii.

Separat, se face un sos din muștar, maioneză, sare, piper, oțet de vin alb și miere.

Se pot servi simple, cu sos sau cu garnitură lângă.