

AUTOR: VERA APANOVICH

REȚETE DULCI PENTRU MIC DEJUN ȘI BRUNCH

Pentru momente în care vrei să-i răsfеți pe cei dragi cu ceva rapid, memorabil și gustos.

1. Papanăși la tigaie (sîrniki)	15
2. Clătite pufoase cu chefir	21
3. Clătite subțiri	25
4. Clătite cu brînză dulce	29
5. Clătite pufoase cu maia	37
6. French toast	41
7. Vafe belgiene	45
8. Gogoși din brînză de vaci	49
9. Budincă din brînză de vaci	53
10. Găluște cu brînză de vaci	59
11. Pancakes cu iaurt	65
12. Pancakes cu brînză de vaci	69
13. Prăjitură cu brînză și stafide	75
14. Briose sărate cu cașcaval și șuncă	83

LIBRIS

We know
books





*Micul dejun e primul gest de grijă față de tine și cei dragi.
Transformă-l într-un obicei frumos!*



Salut!

Mă numesc **Vera Apanovici**. Sunt cofetar și fondatoarea unei școli de cofetărie. În acest timp, am instruit peste 3.000 de persoane și susțin constant ateliere și masterclass-uri de gătit, atât de grup, cât și individual. Îi ghidez pe cofetari de la zero, pas cu pas, și împărtășesc deschis secretele celor mai gustoase prăjituri și torturi — pentru rezultate sigure, cu aspect impecabil și gust memorabil.

Scriu această carte și simt o bucurie imensă în tot procesul! În sfârșit, pun ordine în toate acele cunoștințe gustoase și valoroase și le adun într-un

singur loc! Până acum, rețetele mele preferate, verificate, erau peste tot: pe Google Drive, în notițe, în agendă, pe Instagram — numai nu la un loc! A sosit momentul și acum fac ordine!

Cu o astfel de culegere, va trebui doar să cumperi ingredientele — și, poate, pe alocuri, un aparat electric pentru vafe.

În acest volum sunt doar rețete verificate, după care gătesc micul dejun pentru toată familia. Multe dintre rețetele prezentate sunt „de la bunica”, „dinainte de Instagram” și au trecut printr-o reinterpretare. Scriu pentru tine pe cât posibil de clar și sper ca această culegere să devină ghidul tău preferat!

Unul dintre semnele distinctive ale produselor mele de patiserie este că în rețete folosesc des pastă de vanilie, nu vanilină și nici zahăr vanilat. Ne-am obișnuit să adăugăm vanilină sau zahăr vanilat în produse de patiserie. De ce nu procedez așa?

De reținut: extractul natural al celei mai populare arome din lume este foarte scump și nu se găsește des în magazine. Iar efectele nedorite ale vanilinei de origine sintetică sunt previzibile, din cauza unor compuși chimici care nu sunt benefici pentru sănătate. Cea mai problematică substanță asociată cu unele imitații este cumarina. Amestecul poate fi nociv, cu potențial toxic și efect dăunător asupra ficatului. În plus, imitarea aromei naturale de vanilie poate să nu conțină acele componente benefice organismului care se găsesc în produsul natural.

În continuare te așteaptă 14 idei delicioase pentru micul dejun — rețetele mele verificate în timp. Încearcă-le cu încredere!

RECOMANDĂRILE MELE PENTRU UN MIC DEJUN REUȘIT

Un prim detaliu foarte important este că, în majoritatea rețetelor, menționez că ingredientele trebuie să fie la temperatura camerei. Ouăle reci, brânza scoasă direct din frigider sau chefirul prea rece pot afecta textura finală a preparatelor. Când ingredientele sunt aduse la aceeași temperatură, ele se leagă mai bine între ele, iar aluatul sau compoziția devin omogene, cresc frumos și păstrează acea textură aerată și plăcută.

La rețetele cu brânză de vaci, tipul de brânză joacă un rol esențial. Îți recomand să alegi o brânză fermă, grunjoasă (tip bulgărași), bine scursă, și să eviți cremele tartinabile sau brânza foarte apoasă. Dacă brânza este mai umedă, vei avea nevoie de mai multă făină, iar preparatul va fi mai dens. În schimb, cu o brânză bine scursă, vei obține preparate mai fragede, mai pufoase și cu un gust mai curat.

Un alt secret des întâlnit este legat de vanilie. În loc de vanilină sau zahăr vanilat sintetic, este de preferat să folosești pastă de vanilie sau extract natural, iar atunci când ai ocazia chiar semințele dintr-o păstaie de vanilie. Diferența de aromă este uriașă: preparatele capătă o notă elegantă, parfumată, și eviți în același timp aditivii chimici din imitațiile de vanilie.

Când vine vorba de prăjire, tigaia și metoda contează enorm. O tigaie cu fund gros sau antiaderentă îți va asigura o prăjire uniformă și va preveni lipirea. Pentru clătitele groase sau pancakes, este recomandat să le prăjești cu capac, pentru ca ele să se coacă bine la interior și să rămână suculente. Iar în privința uleiului, ghee-ul sau uleiul de cocos dau un plus de aromă și o textură mai plăcută, dar poți folosi și un ulei vegetal simplu.

Ordinea în care adaugi ingredientele are și ea un rol important. La multe rețete, întâi se amestecă ouăle, zahărul, brânza sau lichidele, iar făina se

adaugă abia la final, treptat, pentru a nu forma cocoloașe. În cazul rețetelor cu beza sau albuș bătut, acestea trebuie încorporate în mai multe tranșe, cu mișcări blânde de jos în sus, pentru a păstra aerul și a obține o textură ușoară și pufoasă.

Un alt sfat care apare repetat este să lași aluatul sau compoziția să se odihnească înainte de prăjire sau coacere. Chiar și 10–15 minute pot face diferența, pentru că în acest timp făina absoarbe lichidul, glutenul se relaxează, iar preparatele cresc mai bine. În cazul rețetelor cu maia, o odihnă mai lungă, chiar peste noapte la frigider, le face nu doar mai aromate, dar și mai ușor de digerat.

La capitolul servire, combinațiile clasice rămân cele mai iubite: smântână, gem de fructe, miere sau sirop de arțar. Sosurile de fructe proaspete aduc un plus de prospețime și culoare, în timp ce untul topit sau ghee dau un strat suplimentar de savoare. Rețetele sunt gândite să fie versatile, așa că fiecare le poate adapta în funcție de gusturile familiei.

Nu în ultimul rând, porțiile se pot ajusta ușor în funcție de nevoi. Dacă gătești doar pentru 2-3 persoane, jumătate de porție este suficientă. În schimb, pentru o familie mai mare sau atunci când ai musafiri, dublează cantitățile pentru a te asigura că toată lumea are parte de o porție generoasă. La clătite, de exemplu, din două ouă iese o porție mică, dar din 6–8 ouă obții destul pentru toată familia.

LBRIS

We know
books



MĂSURI ȘI ECHIVALENȚE PENTRU INGREDIENTE

Făină:

- 1 cană = 125 g
- 1/2 cană = 62 g
- 1/3 cană = 42 g
- 1/4 cană = 31 g
- 1 lingură = 8 g

Unt:

- 1 cană = 227 g
- 1/2 cană = 113 g
- 1/3 cană = 75 g
- 1/4 cană = 57 g
- 1 lingură = 14 g

Lapte, apă și ulei:

- 1 cană = 240 ml
- 1/2 cană = 120 ml
- 1/3 cană = 80 ml
- 1/4 cană = 60 ml
- 1 lingură = 15 ml

Zahăr:

- 1 cană = 200 g
- 1/2 cană = 100 g
- 1/3 cană = 67 g
- 1/4 cană = 50 g
- 1 lingură = 12 g
- 1 linguriță = 4 g

Zahăr pudră:

- 1 cană = 120 g
- 1/2 cană = 60 g
- 1/3 cană = 45 g
- 1/4 cană = 30 g
- 1 lingură = 8 g
- 1 linguriță = 5 g

Cacao:

- 1 cană = 120 g
- 1/2 cană = 60 g
- 1/3 cană = 45 g
- 1/4 cană = 30 g
- 1 lingură = 7 g
- 1 linguriță = 3 g

Amidon:

- 1 lingură = 8 g
- 1 linguriță = 2,5 g

Praf de copt:

- 1 lingură = 12 g
- 1 linguriță = 4 g

Bicarbonat de sodiu:

- 1 lingură = 14 g
- 1 linguriță = 5 g

Sare (fină):

- 1 lingură = 18 g
- 1 linguriță = 6 g

Miere:

- 1 lingură = 21 g
- 1 linguriță = 7 g

Lapte condensat:

- 1 lingură = 19 g
- 1 linguriță = 6 g