

LBRIS

We know
books

Şef Paul Constantin

MEREU POFTICIOS



Bookzone
BUCUREŞTI, 2025

101 POVEȘTI PENTRU 101 REȚETE DELICIOASE

15

CUVÂNT-ÎNAINTE

16

I. CUM ÎȚI PUI POVESTEA ÎN FARFURIE

1. De la inimă la farfurie – Cea mai pufoasă și fină prăjitură cu iaurt și vișine: un desert care reflectă versatilitatea gusturilor tale

20

2. Când mâncarea vorbește despre tine – Mâncărică [ghiveci] de legume, o tocăniță de legume chiar și pentru iarnă: o rețetă vibrantă, care îți permite să-ți exprimi creativitatea prin culori și texturi

22

3. Farfuria care îți face cu ochiul – Salată cu paste și legume cu maioneză de avocado, rețetă de post/vegană: o combinație de ingrediente ce poate fi aranjată artistic pe farfurie

24

4. Mâncarea care îți vorbește – Creveți aromatizați în sos de unt și vin: o rețetă care stimulează gustul, mirosul și văzul prin aromele intense și prepararea atentă

26

5. Cum îți pui sufletul în mâncare – Rețetă de pizza de casă vegană/de post: fiecare ingredient poate reflecta gusturile tale personale, de la brânzeturi speciale până la legume neobișnuite

28

6. Gătitul ca leac pentru suflet – Cea mai bună supă cremă de linte roșie, rețetă de post/vegană: o rețetă calmantă, care necesită o gătire lentă, perfectă pentru a te conecta cu procesul

30

7. Liniștea de la cratiță – Supă cu legume sau „ciorbă” de conopidă cu legume, rețetă de post/vegană: o rețetă simplă, care te ajută să te relaxezi și să îți eliberezi mintea

32

II. CÂND BUCATELE STRÂNG NEAMUL LAOLALTĂ

8. Mâncarea care ne apropie – Cartofi prăjiți cu ciuperci și legume la tigaie, rețetă de post/vegană: un preparat tradițional, adesea servit în cadrul meselor de familie

36

9. Poveștile din jurul mesei – Sarmale la cuptor: un preparat care adună familia la masă și aduce laolaltă poveștile din trecut

38

10. Din mâinile bunicii, pe masa nepoților – Cârnați de casă, bătuți de vânt și afumați la rece (rețeta mea secretă): preparate tradiționale din carne, rețete care împărtășesc amintiri și tradiții străvechi

40

11. Pui familia la masă, pui și bucuria pe masă – Friptură de porc cu sos de roșii și cartofi la cuptor: o rețetă specială pentru mesele festive de familie

42

12. Gustul copilăriei, mereu prezent – Prăjitură de mere răsturnată: un desert care poate evoca amintiri din copilărie

44

13. Toți în jurul ceaunului – Tocană cu carne de porc la ceaun și mămăligă: o masă la care fiecare poate contribui, creând o atmosferă unică de prietenie

46

III. RESPECT PENTRU MÂNCARE ȘI NATURĂ

14. Din resturi, bucate – Salată aperitiv de pui, rețetă sănătoasă pentru orice dietă: folosirea ingredientelor locale și de sezon pentru o masă ușoară

50

15. Gospodarul nu risipește – Supă de pește cu legume: un mod creativ de a utiliza legumele rămase de la alte preparate

52

16. Ce-ți dă grădina, pui pe masă – Dovlecel scăzut sau mîncărică de dovlecel cu smântână ca la bunica: un preparat de sezon delicios, care folosește dovleacul proaspăt din piață

54

17. Mîncarea crescută acasă – Salată grecească, salată de roșii cu castraveți, cu ceapă și brînză: o rețetă simplă ce promovează produsele locale

56

18. Bucate cu chibzuință – Pilaf cu urzici, rețetă de post/vegană: preparat care poate fi făcut cu ingrediente locale și de sezon

58

19. Mîncare curată, în oală adevărată – Tocană de ceapă cu carne de porc: un preparat sănătos, bazat pe ingrediente naturale

60

20. Hrană adevărată, întregă și curată – Legume, carne și orez la cuptor: o rețetă care folosește toate părțile legumelor, fără risipă

62

IV. MÂNCAREA CA LEAC

21. Sănătatea începe din oală – Supă de legume pentru slăbit, rețetă de post/vegană: un amestec sănătos care ajută la întărirea imunității

66

22. Cum te vindecă mâncarea gătită acasă – Cea mai vitaminizată zamă/ciorbă „crudă” de pui cu legume: un preparat reconfortant și hrănitor, ideal pentru imunitate 68
23. Mâncarea fără carne, dar cu gust – Borș de fasole păstăi în varianta mea preferată: o rețetă plină de proteine vegetale și nutrienți 70
24. Mâncarea potrivită la omul potrivit – Prăjitură dietetică de post cu morcov și fără zahăr: o rețetă care oferă un echilibru de proteine și grăsimi sănătoase 72
25. Mâncare cu rost și măsură – Orez cu fasole roșie, rețetă de post/vegană: o combinație sănătoasă și echilibrată 74
26. Hrana bună, doctorie sigură – Supă cremă de ardei copti cu fasole și roșii: rețete simple, bogate în antioxidanți și fibre 76
27. Cina care-ți aduce somnul – Friptură de pește pe pat de legume la cuptor: un preparat simplu, perfect pentru o seară de relaxare 78

V. CUM TRĂIEȘTI PRIN CE GĂTEȘTI

28. Gătitul ca mod de trai – Humus, rețetă de post/vegană: un preparat care reflectă stilul de viață ușor și sănătos 82
29. Gătitul alungă grijile – Pate vegetal de ciuperci, rețetă de post/vegană: o rețetă ușoară care te ajută să adormi mai repede datorită conținutului ridicat de vitamina D 84
30. Hrana cea de toate zilele – Waffles din linte roșie: preparat ușor și sănătos, care ajută la menținerea energiei zilnice 86
31. Gătitul – moștenirea familiei – Turte tradiționale ca la bunica: preparat tradițional ce reunește întreaga familie 88
32. Cum gătești pentru binele tău – Doar câteva legume și faci pizza: o rețetă sănătoasă ce promovează alimentația echilibrată 90
33. Mâncarea se face în prezent, nu pe fugă – Degețele de pui sau pui Shanghai: o rețetă care necesită atenție și calm în pregătire 92
34. Bucatele care-ți țin de dor și de necaz – Prăjitură cu iaurt: un preparat reconfortant, care îți aduce confort în momentele de stres 94

35. Fiecare rețetă are povestea ei – Orez cu lapte cremos sau Sutlac: un preparat clasic turcesc, o rețetă plină de tradiție 98
36. Cum miroase copilăria în bucătărie – Chifteluțe marinate în sos de roșii: un preparat care evocă amintiri din copilărie 100
37. Rețete cu drum lung – Portokalopita: o rețetă cu rădăcini adânci în cultura grecească 102
38. Mituri și taine din bucătărie – Musaca de cartofi cu carne tocată și vinete: un preparat tradițional, plin de legende din diferite culturi 104
39. Gusturi cu pașaport – Baclava: o rețetă inspirată din călătoriile culinare în Turcia 106
40. Rețete cu iz străin, dar suflet românesc – Cotlet de porc în stil asiatic cu chipsuri de usturoi: un preparat cu influențe japoneze, dar cu ingrediente locale 108
41. Bucatele și poveștile neamului – Geandă țărănească: o rețetă tradițională care se transmite din generație în generație 110

VII. MÂNCARE DUPĂ CUM E ANUL

42. De la vară la iarnă, fiecare cu gustul ei – Salată mexicană cu ton: o rețetă perfectă pentru primăvară 114
43. Primăvara la masă – Urzici cu dovlecel, rețetă de post/vegană: un preparat proaspăt și revigorant pentru începutul primăverii 116
44. Ușor de gătit, bun de vară – Gazpacho: o supă rece spaniolă, ideală pentru zilele toride de vară 118
45. Cum ne hrănește toamna – Ciulama de varză cu carne afumată: perfectă pentru zilele răcoroase de toamnă 120
46. Bucatele iernii – Osso Bucco: deliciu românesc în stil italian, un preparat consistent și reconfortant pentru sezonul rece 122
47. Aroma anotimpurilor în bucătărie – Ruladă de purcel cu mirodenii la cuptor: un preparat care reflectă bogăția toamnei 124
48. Gătitul cu darurile naturii – Salată cu cartofi și varză murată, rețetă de post/vegană: o rețetă simplă, inspirată din natura sălbatică 126

49. Artă de a pune zâmbet pe masă – Pâine de casă aburită: o rețetă care implică răbdare și puțină tehnică 130
50. Gătitul, cel mai frumos meșteșug de acasă – Cartofi înăbușiți cu ceapă la cuptor: un preparat rustic, tradițional, care necesită o gătire atentă și răbdare 132
51. Jarul cu aromă și povești – Coaste de purcel: preparat simplu, gătit pe grătar sau în cuptor, care aduce o savoare deosebită 134
52. Ca pe vremuri, când nu te fugărea timpul – Fasole cu ciolan coaptă la cuptor: o rețetă tradițională cu tehnici de gătire vechi, care pune în valoare ingredientele simple 136
53. Tainele gătirii din fiecare colț de țară – Supă cremă de praz: o rețetă tradițională din zona Olteniei, cu arome specifice regiunii 138
54. Răbdarea la foc mic are gust mare – Tocană de burtă cu afumătură și cârnați: un preparat care, gătit lent, scoate în evidență toate aromele și esențele ingredientelor 140
55. Rețetele de familie nu au gramaj, au povești – Plăcintă rapidă cu iaurt: un preparat ce adună familia în jurul mesei, în care fiecare membru își poate pune propria „amprentă” 142

IX. MÂNCAREA – MESERIA ÎNVĂȚATĂ FĂRĂ ȘCOALĂ

56. Rețetele sunt lecții pe care le guști – Clătite la cuptor: o rețetă ușor de făcut, perfectă pentru a învăța copiii sau tinerii să aprecieze prepararea mâncării 146
57. Secretele mamei contra mofturoșilor – Pui pe sticlă la cuptor cu legume: o rețetă simplă, hrănitoare, care poate fi preparată împreună cu cei mici 148
58. Mici bucătari mari – Cartofi copti de două ori cu bacon, ceapă și brânză: o rețetă care permite copiilor să se implice în alegerea ingredientelor și în procesul de gătire 150
59. Nutriția pe înțelesul puiului – Pui asiatic cu legume: un preparat care le arată copiilor importanța alimentației echilibrate și sănătoase 152
60. Educația pe stomacul plin e mai ușoară – Shakshuka: o rețetă ușor de făcut, dar și nutritivă, perfectă pentru a învăța tinerii cum să prepare mese rapide și sănătoase 154

61. Pe altă limbă, dar cu același gust – Chili con carne: un preparat care ne învață despre tradițiile mexicane și modul de a prepara mâncare cu influențe internaționale

156

62. Un praf de făină, o mie de idei – Clătite aperitiv: o rețetă care le permite copiilor să fie creativi, alegând ingredientele și combinându-le într-un mod unic

158

X. HRANA PRIETENIEI

63. Oala mare adună inimile aproape – Cotlete de purcel (gătire inversă): un preparat foarte gustos care poate fi gătit împreună cu familia sau prietenii

162

64. De la o tocană începe comunicarea – Tocană de cartofi cu cârnați: un preparat care este servit adesea la mesele de familie și adună laolaltă oameni și suflete bune

164

65. Când hrănești pe alții, te sature și tu de bine – Supă de vită cu găluște: un preparat hrănitor, care poate fi împărțit celor aflați în nevoie

166

66. Mămăliga lipește și prietenii, nu doar oale – Pizza țărănească pe blat de mămăligă cu cârnați afumați: o rețetă care poate fi preparată în cantități mari și împărțită vecinilor sau celor care au nevoie

168

67. Vecini buni, rețete gustoase – Lasagna de pește cu sos béchamel: o rețetă simplă, care poate fi împărțită între vecini, iar fiecare o poate adapta în funcție de gusturi

170

68. Rețetele care țin vii datinile – Sarmale învelite în foi de ceapă, rețetă de post/vegană: o rețetă care adună comunitățile la masă în multe culturi din întreaga lume

172

69. Bucătăria unde cozonacul e mai important ca primarul – Cozonac cu fructe confiate: o rețetă care adună familia și prietenii, încurajând socializarea și distracția

174

XI. SPUNE-MI CE GĂTEȘTI, CA SĂ-ȚI SPUN CINE EȘTI

70. Răbdarea la cratiță e tot o rugăciune – Supă cremă de vinete: un preparat simplu și reconfortant, perfect pentru momente de reflecție

178

71. Viața se învață la foc mic – Tigaie picantă cu pui și legume: un preparat care reflectă o viziune echilibrată asupra vieții – simplu, sănătos și echilibrat

180

72. Recunoștința are gust de mâncare caldă – Tort aperitiv din clătite cu ficat: o rețetă care încurajează atenția la detalii și momentul prezent **182**
73. Trăiește azi, ca dulcele scos din cuptor – Prăjitură cu brânză: un preparat care cere răbdare și dedicare, perfect pentru a te bucura de procesul gătitului **184**
74. Valorile se simt la gust, nu la vorbe – Mâncărică de năut, rețetă de post/vegană: o rețetă care reflectă un stil de viață sănătos și valorile personale legate de alimentație **186**
75. Mâncarea bună începe cu tine – Ciorbă de pește à la grec: o rețetă care te face să te simți bine cu tine însuși și cu alegerile alimentare făcute **188**
76. Mâncarea e pauza în care te regăsești – Supă rece de sfeclă roșie cu hrean: un preparat care permite o introspecție lentă și plăcută în timp ce este gătit **190**
- XII. DIVERSITATEA SE GUSTĂ, NU SE PREDĂ**
77. Bucătăria, locul unde se întâlnesc continentele – Tăieței de orez cu sos chinezesc: o rețetă asiatică tradițională, cu ingrediente simple, dar delicioase **194**
78. Țara mea la masă cu lumea – Ciocolată albă de casă cu fistic: un preparat așa-zis modern, ce combină influențe din diverse culturi culinare **196**
79. Când mâncarea devine limbă universală – Langoși: un preparat ungiuresc deosebit, care poate uni culturi prin simplitatea și gustul său **198**
80. Lingura plină bate vorba goală – Șuba sau salată rusească: un preparat care reflectă diversitatea culinară **200**
81. Cum devine exoticul „de-al casei” – Pui crocant dulce-acrișor: o rețetă asiatică ce folosește ingrediente simple și mirodenii specifice **202**
82. Curiozitatea are aromă de condimente noi – Pizza-pâine: o rețetă fusion care aduce un contrast uriaș între tradițional și modern **204**
83. Gusturi din alte părți, bucurii de aici – Cremșnit-baclava copt la cuptor: un preparat care poate fi întâlnit în mai multe culturi și reflectă legătura cu natura și ingredientele simple **206**

84. Rețete născute din curaj și poftă – Pârjoluțe de orez: un preparat asiatic reinterpretat pentru a adăuga o notă inovativă *210*
85. Tehnologia pe stomacul gol nu ține mult, dar la cratiță da – Friptură de vită cu cartofi fierți și copti la cuptor: o rețetă care folosește tehnologia modernă pentru a obține o carne fragedă și perfect gătită *212*
86. Când rețetele ies altfel decât scrie în carte – Șnițel de ardei capia: o rețetă care combină tehnici tradiționale cu ingrediente așa-zis nepotrivite *214*
87. Rețete vechi cu haine moderne – Pârjoluțe de vinete: un preparat care dă o notă modernă mâncării *216*
88. De la rețeta bunicii la bucătăria de azi – Mazăre carbonara: o reinterpretare a unui clasic cu ingrediente mai sănătoase și moderne *218*
89. Știința care se mănâncă – Înghețată de piersici cremoasă și delicioasă: o rețetă care combină știința cu gătitul pentru a crea o textură unică *220*

XIV. OALA BUNĂ ALUNGĂ ȘI STRESUL

90. Când „hai să încerc” devine rețetă de familie – Supă cremă de mălai: un experiment culinar care dă o dimensiune inedită unui preparat clasic *224*
91. Oala pe foc, grijile pe pauză – Terci de ovăz sau cașă: o rețetă revigorantă care ajută organismul la buna funcționare *226*
92. Ritualul tău de liniște – Negresă cu dulceață de vișine, rețetă de post/vegănă: o rețetă calmantă, care aduce confort mental *228*
93. Cum îți „coci” gândurile la cuptor – Pâine integrală de casă cu mix de semințe rumenite: un preparat hrănitor care contribuie la starea de bine *230*
94. Gustul care-ți ridică moralul – Ecler fără coacere: o combinație de ingrediente care stimulează sănătatea mintală *232*
95. Desertul care adoarme grijile – Desert cu fructe: un desert calmant, perfect pentru a te relaxa după o zi grea *234*
96. Când gustul bun alungă gândurile rele – Ciulama de hribi cu smântână: un preparat echilibrat care poate îmbunătăți starea de spirit *236*

97. Gătitul – cel mai ieftin psiholog – Snițel aperitiv: o rețetă care ajută la relaxare și eliberarea de stres *238*
98. Mâncarea bună e cea mai simplă terapie – Salată de icre cu ton: o rețetă care aduce satisfacție prin gătit și gust *240*
99. Echilibrul are gust de supă caldă – Supă cremă de ceapă: o masă sănătoasă, ideală pentru o viață echilibrată *242*
100. În bucătărie nu e loc de griji – Cheesecake cu căpșuni: un desert aromat și ușor de preparat, ce ajută la reducerea anxietății *244*
101. Bucuria se coace în tavă – Fursecuri cu cafea: un preparat reconfortant care aduce o stare de liniște și pozitivitate *246*

TAINЕ DIN BUCĂTĂRIA VIETII

Tips & Tricks, leacuri și vorbe cu gust de viață *249*

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

253

LIBRIS

We know
books

1. *Cum îți pui
povestea
în farfurie*



Arta culinară este mai mult decât simplul act de a pregăti o masă. Este modul în care fiecare își dezvăluie identitatea, fără a folosi cuvinte. Într-o cratiță de tocăniță sau într-o plăcintă fierbinte se regăsesc arome, experiențe și chiar trăsăturile unei persoane.

Unii preferă rețetele tradiționale, cum sunt cele făcute de bunica, cu ingrediente simple precum ceapă, cartofi și o doză de afecțiune. Alții aleg combinații mai îndrăznețe, amestecând condimente și arome care transformă farfuria într-o operă de artă. Indiferent de abordare, fiecare preparat reflectă ceva despre cel care l-a creat.

Mai mult de atât, mâncarea are capacitatea de a dezvălui starea de spirit a celui care o pregătește. În momentele de bucurie, poftim la o salată colorată sau la un desert dulce, menit să aducă zâmbete. În momentele mai triste, o supă caldă sau un orez cu lapte oferă alinare. Inclusiv tehnica folosită în bucătărie transmite multe: cine coace pâine demonstrează răbdare, cine prăjește este mai alert, iar cine fierbe lasă timpul să-și urmeze cursul.

Pentru mine, gătitul reprezintă un limbaj al inimii. Prin intermediul unei rețete, dezvălui cine ești, ce simți și ce apreciezi. Nu hrănești doar corpul, ci și sufletul. Și poate în asta stă frumusețea lui: fiecare preparat devine o declarație, o parte de adevăr spusă simplu, cu ajutorul lingurii de lemn.



1. CEA MAI PUFOASĂ ȘI FINĂ PRĂJITURĂ CU IAURT ȘI VIȘINE

un desert care reflectă versatilitatea gusturilor tale

INGREDIENTE

PENTRU PRĂJITURĂ:

- 750 g de vișine congelate
 - 150 ml de apă
 - 150 g de zahăr
 - 80 g de amidon de porumb
 - 3 gălbenușuri
 - 1 praf de sare
- 80 g de zahăr vanilat/
vanilinat
 - 100 g de unt topit
 - 250 g de făină albă

PENTRU CREAMĂ:

- 600 g de iaurt grecesc
 - 50 g de amidon de porumb
- 1 fiolă de esență de vanilie
 - 3 albușuri de ou
 - 1 praf de sare
 - 150 g de zahăr tos

MOD DE PREPARARE

Într-o oală, puneți vișinele (congelate sau proaspete) împreună cu apă și zahăr. Fierbeți la foc mic, amestecând până când zahărul se dizolvă complet. Aveți grijă să nu fierbeți prea mult vișinele pentru a păstra culoarea vibrantă. Adăugați amidonul dizolvat în apă și amestecați până când compoziția se îngroașă, apoi lăsați vișinele să se răcească.

Într-un bol, bateți gălbenușurile cu un praf de sare și zahărul vanilat, până obțineți o consistență fină și cremoasă. Încorporați untul topit și amestecați bine. Adăugați făina treptat și amestecați până obțineți un aluat sfărâmicios. Înfășurați aluatul în folie de plastic și puneți-l la congelator cât timp pregătiți crema de iaurt.

Într-un alt bol, combinați iaurtul cu amidonul de porumb și esența de vanilie, amestecând bine pentru a omogeniza. Bateți albușurile cu un praf de sare, adăugând treptat zahărul tos, până obțineți o spumă fermă și lucioasă. Încorporați ușor albușurile bătute în crema de iaurt.

Întindeți aluatul răcit într-o tavă rotundă de aproximativ 25 cm, tapetată cu hârtie de copt. Turnați vișinele răcite deasupra, apoi adăugați crema de iaurt. Radeți restul de aluat pe deasupra, acoperind uniform crema.

Preîncălziți cuptorul la 180°C și coaceți prăjitura timp de 40-50 de minute, până devine aurie și frumos rumenită. După coacere, lăsați prăjitura să se răcească în cuptor timp de aproximativ 50 de minute.

Scoateți prăjitura din tavă, pudrați-o cu zahăr vanilat și tăiați-o în felii generoase. Savurați acest desert delicios alături de cei dragi!



Un ghiveci de legume nu-i doar o oală plină de culori, e o poveste spusă pe limba ta. Fiecare legumă pusă la fiert, fiecare strop de ulei, fiecare boabă de piper – toate spun ceva despre tine. Dacă ești mai răbdător, le tai mărunț și le așezi ca la carte; dacă ești mai năvalnic, le arunci în oală – va ieși tot bun, dar cu personalitate.

Mâncarea, vezi tu, e oglinda omului. Cine e meticulos face rețete care cer migală și atenție. Cine e mai liber din fire gătește după cum îi vine – un strop de sare, o mână de verdeață, o improvizație de moment. Și tocmai libertatea asta de a schimba rețeta după cum simți, de a gusta și de a potrivi e cea care face din gătit o adevărată artă.

Mai e ceva însă: mâncarea nu vorbește doar despre tine, ci și despre felul în care te legi de alții. O masă pregătită cu dragoste pentru familie nu-i doar hrană, e o îmbrățișare servită pe farfurie. Când gătești pentru cineva drag, pui în oală mai mult decât ingrediente – pui grijă, iubire, dor. Și asta nu se uită niciodată.

Așa că, oricât de simplă ar fi o tocniță de legume, ea poartă ceva din sufletul tău. Într-un fel, fiecare farfurie e o carte de vizită, scrisă nu cu cuvântul, ci cu gustul.



2. MÂNCĂRICĂ [GHIVECI] DE LEGUME, O TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CHIAR ȘI PENTRU IARNĂ

o rețetă vibrantă, care permite să îți exprimi creativitatea prin culori și texturi

INGREDIENTE

- 500 g de dovlecel
- 500 g de vinete
- 500 g de ciuperci champignon
 - 4 cepe medii
- 500 g de cartofi noi
 - 300 g de roșii
- 1 l de suc de roșii
- 1 căciulie de usturoi
- 1 legătură de mărar proaspăt
- 1 legătură de leuștean proaspăt
 - 200 g de morcov
- 1-2 ardei grași sau capia
 - un buchet garni (5 frunzulițe de dafin, 3 crenguțe de cimbru lămâios sau normal și 1 crenguță de rozmarin)
- 2 lingurițe de boia dulce sau picantă
- 2 lingurițe de sare (sau după gust)
- 1 linguriță de piper

MOD DE PREPARARE

Coaceți vinetele și dovleceii până se frăgezesc, apoi tăiați totul în cubulețe. Tăiați morcovii și cartofii noi în bucăți mai mari și cubulețe, iar ciupercile champignon în cuburi. Tocați ceapa în felii și cubulețe, iar roșia în cuburi.

Într-o oală mare, încălziți uleiul de floarea-soarelui și adăugați dovleceii, vinetele și ciupercile tăiate. Căliți-le până devin aurii. Adăugați ceapa și căliți-o împreună cu legumele până devine transparentă.

După ce ceapa este gata, adăugați sare, piper proaspăt rășnit și usturoiul tocat. Amestecați bine.

Adăugați morcovii și cartofii tăiați și amestecați din nou. Adăugați roșia și un „bucchet garni” cu frunze de dafin, cimbru și rozmarin.

Turnați sucul de roșii și adăugați boia dulce. Lăsați mâncarea să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 50-60 de minute, amestecând din când în când.

Înainte de a servi, adăugați mărar proaspăt și frunze de leuștean pentru un plus de aromă.

Serviți caldă sau rece și cu smântână, după preferințe.



Să fim sinceri, nu stomacul mănâncă primul, ci ochii. Dacă farfuria arată bine, deja ți se face poftă. O simplă salată de paste cu legume, mai ales dacă o îmbraci într-o maioneză fină de avocado, poate să se transforme într-un mic spectacol. Culorile și texturile parcă îți fac cu ochiul, de zici că te cheamă singure la masă.

De fapt, fiecare mâncare are nevoie de puțină grijă și aranjare. Nu e moft, e bun-simț. Roșul aprins al roșiilor, galbenul ardeilor, verdele salatei – toate puse frumos pe platou îți schimbă ziua. Bunica, fără să fi știut de „plating”, presăra pătrunjel verde deasupra ciorbei. Știa ea că mâncarea trebuie să arate bine, nu doar să sature.

Textura face și ea diferența: crocantul unei legume lângă finețea unui sos sau coaja rumenită lângă un piure moale – toate se completează și încântă. Iar dacă pui un pic de imaginație, chiar și o salată banală se transformă în operă de artă. Un inel de bucătărie, o farfurie frumoasă, niște frunze proaspete pe margine – și gata, ai ridicat masa la alt nivel.

Așa că, vezi tu, gătitul nu e doar despre a umple farfuria. E despre a crea atmosferă, bucurie pentru toate simțurile. Și da, oricât de simplu ar fi un preparat, dacă îl așezi cu drag și un strop de grijă, se transformă într-o poveste. Și, la urma urmei, ce e mai frumos decât să pui pe masă o mâncare care îți face cu ochiul înainte să o gusti?



3. SALATĂ CU PASTE ȘI LEGUME CU MAIONEZĂ DE AVOCADO, REȚETĂ DE POST/VEGANĂ

o combinație de ingrediente ce poate fi aranjată artistic pe farfurie

INGREDIENTE

- 300 g de paste fusilli
- 200 g de fasole fiartă roșie
 - 200 g de roșii cherry
 - 1 avocado
 - 1 morcov
- 4 fire de ceapă verde sau ceapă roșie normală
 - 3 căței de usturoi
 - ½ legătură de mărar proaspăt
- ½ legătură de pătrunjel proaspăt
- zeama de la o lămâie
 - ½ ardei roșu
- 1 ½ linguriță de sare (sau după gust)
 - piper (după gust)
 - 1 lingură de miere de albine
- 100 ml de ulei de măsline
 - 100 g de boabe de porumb
- 1 linguriță de muștar Dijon

MOD DE PREPARARE

Fierbeți pastele fusilli în apă sărată (1 l de apă cu 15 g de sare) timp de 11-12 minute, până devin al dente. Scurgeți-le și lăsați-le să se răcească.

Tăiați ceapa de toamnă oblic și subțire. Tocați fin frunzele de mărar și pătrunjel. Tăiați roșiile cherry în patru și dați morcovul pe răzătoarea mică.

Tăiați jumătate din avocado în cuburi și puneți cealaltă jumătate într-un blender. Adăugați apoi în blender: 4-6 linguri de zeamă de lămâie, muștarul, sarea, piperul, mierea și uleiul, apoi mixați până obțineți un dressing cremos.

Într-un bol mare, combinați pastele răcite cu legumele pregătite (ceapă, mărar, pătrunjel, roșii, morcov, porumb, ardei gras, fasole roșie). Adăugați cubulețele de avocado și usturoiul dat pe răzătoare. Turnați dressingul și amestecați până când toate ingredientele sunt bine încorporate.

Serviți salata imediat, decorând-o cu frunze proaspete de mărar și pătrunjel.



Mâncarea care îți vorbește

Dacă stai să te gândești, gătitul e o poveste spusă prin toate simțurile. Nu înseamnă doar să arunci niște ingrediente într-o tigaie, ci să le asculți, să le miroși, să le privești și, la final, să le guști. O mâncare bună îți vorbește încă dinainte s-o pui pe masă.

la exemplul creveților în sos de unt și vin. Începe cu mirosul: aroma fină de unt topit care îmbrățișează usturoiul e de-ajuns să-ți facă vecinii curioși. Apoi sunetul – șuierul ușor când pui creveții în tigaia încinsă parcă îți șoptește: „gata, acum începe magia”. Și culorile își fac treaba: rozul creveților care prind viață în sos, verdele pătrunjelului tocat, galbenul untului care le leagă pe toate.

Textura? Aici e cheia. Crevetii fragezi se lasă alintați de sosul catifelat. E un contrast care îți trezește toate simțurile deodată. Și parcă tot procesul devine o joacă: miroși, asculți, guști, te bucuri.

Adevărul e că gătitul e cea mai simplă meditație pe care o poți face acasă. În timp ce amesteci în tigaie, uiți de griji, trăiești clipa și te conectezi cu tot ce ai în față. La final, când pui farfuria pe masă, nu ai doar o mâncare, ai o poveste spusă prin aromă, sunet, culoare și gust. O poveste care chiar îți vorbește.



4. CREVEȚI AROMATIZAȚI ÎN SOS DE UNT ȘI VIN

*o rețetă care stimulează gustul, mirosul și văzul
prin aromele intense și prepararea atentă*

INGREDIENTE

- 1 kg de creveți
- 1 căciulie mare de usturoi
- 3 legături de pătrunjel
 - 200 ml de vin roze demisec
 - 1 lămâie
 - 170 g de unt
 - 50-60 ml de ulei de măsline
 - 3 g de sare
- 1 vârf de linguriță de piper

MOD DE PREPARARE

Încălziți uleiul de măsline într-o cratiță mare, la foc mediu. Adăugați creveții curățați și lăsați-i să se prăjească până devin roz și ușor rumeniți.

Tocați fin usturoiul și adăugați-l peste creveți, călîndu-l împreună cu aceștia.

Turnați vinul alb sau roze demisec și lăsați-l să se reducă, până când alcoolul se evaporă, lăsând doar dulceața vinului.

Stoarceți o lămâie peste creveți și lăsați-i să se gătească încă un minut. Condimentați cu sare și piper după gust.

Reduceți focul la minimum și adăugați untul. Amestecați până când sosul devine cremos și untul este complet încorporat.

Tocați pătrunjel verde din abundență, adăugați-l în sos și amestecați bine, apoi opriți focul.

Serviți creveții calzi, ideal cu pâine proaspătă pentru a înmuia în sosul delicios.



Mâncarea nu e doar un amestec de ingrediente, e o frântură din personalitatea ta pusă pe farfurie. De la ce alegi să pui în ea până la cum o frămâți, cum o întinzi și cum o scoți rumenă din cuptor, fiecare pas spune ceva despre tine. Și pizza de casă e poate cel mai bun exemplu.

Poți s-o faci simplă, doar cu roșii și legume, ori să-ți lași imaginația să zburde și să pui tot ce ai prin frigider – vinete, dovlecei, ciuperci, chiar și vreo brânză vegetală mai specială. Unii sunt meticuloși, taie totul la riglă. Alții aruncă ingredientele cu bucurie și iese o operă plină de culoare și viață. Ambele variante sunt corecte, pentru că în bucătărie nu există rețete bătute-n cuie, ci doar oameni care-și pun sufletul în mâncare.

Și aici e frumusețea: fiecare pizza, fiecare mâncare, poartă amprenta ta. Alegi condimentele care-ți plac, legumele care-ți spun ceva, modul în care le așezi pe blat. E ca un tablou personal, dar în loc de culori folosești mirodenii și legume.

Și da, până și felul în care mănânci spune ceva: cine rupe din felie cu mâna și râde cu familia în jurul mesei, cine taie frumos și așază pe farfurie – fiecare are stilul lui. Important e să-ți fie drag ce ai pus în cuptor. Pentru mine, asta înseamnă să gătești cu suflet: nu doar să hrănești trupul, ci și să arăți cine ești, ce iubești și ce vrei să dai mai departe. O pizza poate fi doar mâncare sau poate fi o poveste spusă simplu, cu roșii, cu busuioc și cu toată bucuria din tine.



5. REȚETĂ DE PIZZA DE CASĂ VEGANĂ/DE POST

fiecare ingredient poate reflecta gusturile tale personale, de la brânzeturi speciale până la legume neobișnuite

INGREDIENTE

PENTRU ALUATUL:

- 900 g de făină normală sau din grâu dur + 100 g pentru modelare
- 350-400 ml de apă caldă (35-37°C)
- 45 g de drojdie proaspătă
 - 4-5 g de zahăr pentru activarea drojdiei
 - 9-10 g de sare
- 15-20 ml de ulei de măsline

PENTRU TOPPING:

- țelină dată pe răzătoarea mare
 - 150 g de ciuperci champignon
 - 1 ceapă mare
 - 1 ardei capia
- 200-300 g de sos de roșii
 - 2 roșii
- 80-100 g de măsline fără sămburi
 - 100-150 g de tofu în saramură
- 7-8 căței de usturoi mărunțiți
 - opțional rucola
- ulei de măsline pentru finisaj
- busuioc uscat, oregano etc.



MOD DE PREPARARE

Activați drojdia cu zahăr și apă caldă. Într-un bol mare, puneți făina și sarea, adăugați drojdia activată și începeți să frământați, adăugând apă treptat. Frământați până când aluatul devine elastic și nu se mai lipește de vas. Adăugați uleiul de măsline și frământați încă 2-3 minute. Lăsați aluatul să crească într-un loc cald până își dublează volumul.

Tocați fin țelina și amestecați-o cu ulei de măsline, sare și piper. Tăiați ardeii capia, ciupercile, ceapa și roșiile în felii subțiri și măslinele în rotonde.

Împărțiți aluatul în bile și întindeți fiecare bilă într-un disc subțire. Preîncălziți cuptorul la 240°C. Puneți aluatul într-o cratiță încinsă pentru a forma o crustă la baza pizzei, apoi transferați-l într-o tavă de pizza.

Adăugați sosul de roșii și usturoiul tocat, apoi așezați legumele pregătite (țelină, ciuperci, ardei, ceapă, roșii, măsline). Dacă doriți, adăugați brânza de soia sau cașcavalul vegetal. Presărați busuioc uscat deasupra.

Coaceți pizza în cuptorul preîncălzit timp de 4-5 minute sau până când crusta devine aurie și crocantă.

Serviți pizza imediat, savurându-i aroma intensă și texturile delicioase!

PONT: Se frământă timp de 15 minute la planetar sau 20-25 de minute la mână. Se lasă la crescut până își dublează volumul sau 40-50 de minute. Dacă se dorește mai multă aromă la aluat, atunci se împarte în bucăți egale și se dă la frigider timp de 12-24 de ore.

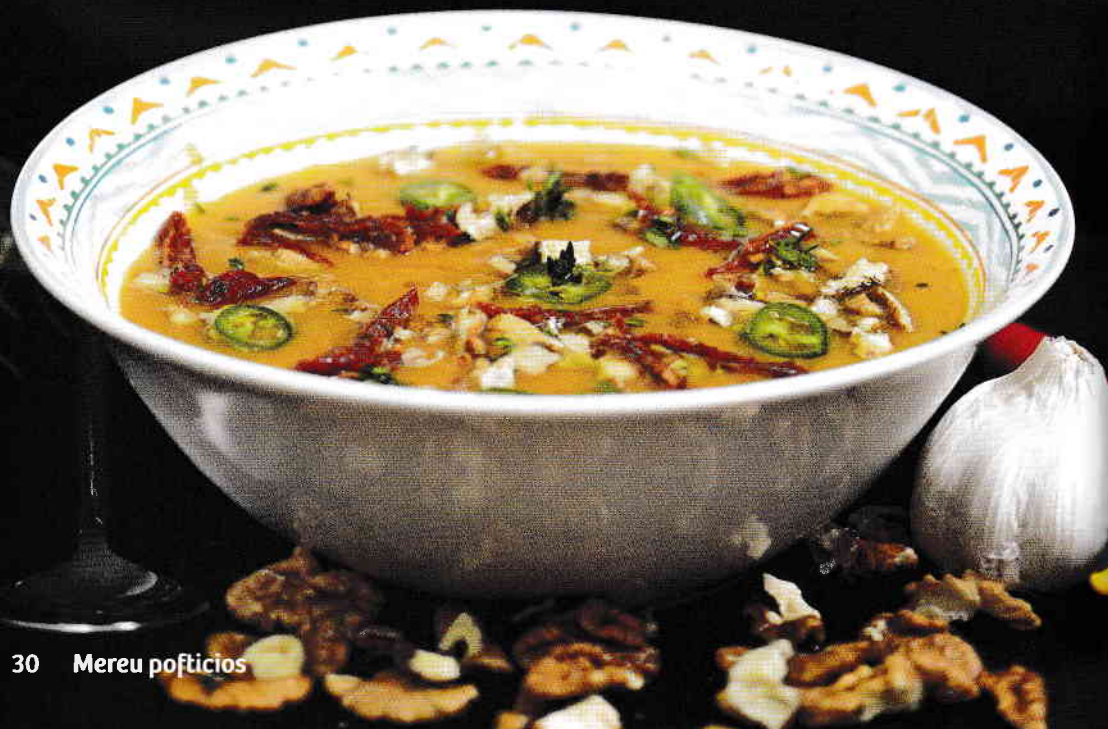
Supa de linte roșie e genul acela de mâncare ce nu grăbește pe nimeni. Te cheamă la răbdare și la tihnă. Fierbe încet, se îngroașă frumos și, pe măsură ce timpul trece, simți cum și tu te așezi odată cu ea. Nu e o rețetă grăbită, e mai mult o lecție: să lași focul mic și să-i dai timp.

Când începi, totul pare simplu: o ceapă, un morcov, un cățel de usturoi. Dar chiar și aceste lucruri mici schimbă ritmul. Le cureți, le tai, le pui în oală și îți dai seama că nu te mai gândești la probleme, ci doar la pașii simpli pe care îi faci. Parcă fiecare mișcare e o respirație adâncă.

Apoi vin mirosurile. Când ceapa prinde luciu în tigaie, când usturoiul dă aroma lui fină, iar linteia începe să fiarbă și să se înmoaie, bucătăria devine cel mai bun spațiu de meditație. Nici nu mai contează telefonul, nici graba zilei. Contează doar clocotul blând din oală.

E interesant cum gătitul te învață răbdarea, fără să-ți dai seama. Dacă te grăbești, riști să strici gustul. Dacă lași focul mic și timp destul, supa devine catifelată, iar tu înveți, odată cu ea, să îți domolești pașii. Într-un fel, gătitul devine oglinda ta: cum ești tu, așa îți iese și mâncarea.

Și când torni supa caldă într-un bol, când vezi culoarea aceea intensă de roșu-auriu și simți aroma simplă, dar bogată, îți dai seama că nu e doar mâncare. E liniște pusă în lingură. O rețetă care hrănește, dar care în același timp îți spune să încetinești, să te bucuri de moment.



6. CEA MAI BUNĂ SUPĂ CREMĂ DE LINTE ROȘIE, REȚETĂ DE POST/VEGANĂ

o rețetă calmantă, care necesită o gătire lentă, perfectă pentru a te conecta cu procesul

INGREDIENTE

- 500 g de linte roșie
- 1 ardei capia mediu
 - 1 morcov mare
 - ½ păstârnac
 - 3 cepe medii
- ½ rădăcină medie de țelină
- 250 ml de suc de roșii
 - 1,5-2 l de apă
- 50 ml de ulei de măsline
 - 4-5 căței de usturoi
 - ½ linguriță de turmeric
 - ½ linguriță de piper proaspăt râșnit
 - 3 frunzulițe de dafin
 - 1 lingură rasă de boia dulce afumată
 - 1 linguriță de sare
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 1 crenguță de rozmarin
- 3-4 crenguțe de cimbru lămâios
 - 6-8 măsline
- pentru finisaj, nuci, roșii deshidratate, ardei iute, crutoane, ulei de măsline, brânzeturi

MOD DE PREPARARE

Curățați și tăiați legumele: ardeii în cubulețe, morcovul, păstârnacul și țelina în rondoale, iar ceapa mărunt.

Încingeți uleiul de măsline într-o oală mare. Adăugați usturoiul, ceapa, țelina, păstârnacul, morcovul și ardeii capia. Amestecați până când legumele încep să se caramelizeze.

Adăugați rozmarinul, cimbrul, măslinele, frunzele de dafin, piperul, turmericul și cimbrul uscat. Amestecați ingredientele timp de câteva minute pentru a elibera aromele.

Puneți linta roșie (spălată în prealabil) și amestecați timp de 2 minute. Adăugați sucul de roșii, boiaua afumată și sarea, apoi amestecați din nou. Completați cu 1,5 l de apă și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 50-60 de minute.

După ce legumele și linta sunt fierte, îndepărtați frunzele de dafin și crenguțele de cimbru și rozmarin. Mixați supa cu un blender vertical până devine cremă.

Gustați supa și mai adăugați, dacă este necesar, sare sau condimente suplimentare.

Serviți supa cremă de linte cu diverse condimente și garnituri, precum roșii deshidratate cu busuioc sau ardei verde proaspăt.

