

DIFICULTATE



bufet

suedez

fajita



SĂ GUȘTI FAJITA E CA ȘI CUM AI FACE O CĂLĂTORIE LA CELĂLALT CAPĂT AL LUMII. AROMELE, MIROSURILE ȘI CULORILE MEXICULUI VIN DIRECT... DIN BUCĂTĂRIE!



IN BUCĂTĂRIE
TREBUIE
SĂ AI MEREU
MARE GRUJĂ!

ISTORIA

Acest fel de mâncare își are originea în anii '30, în Texas, Statele Unite. 60 de ani mai târziu, tortilla umplută cu pui și legume a fost introdusă și în meniurile restaurantelor fast-food.

TARTE MICI

Există diferite tipuri de tortilla: versiunea spaniolă cu cartofi, cea cu porumb și cea mexicană. Cuvântul tortilla înseamnă în spaniolă „tartă mică”.

UN FRUCT MARE ȘI BUN

Avocado, ingredientul de bază din fajita, este un fruct tipic Americii Centrale. Ajută la protejarea pielii de razele soarelui, iar uleiul de avocado are efect regenerant.

Se pregătesc rapid și pot fi mâncate și în picioare: pentru un bufet suedez sau o petrecere în pijamale, fajita reprezintă o alegere excelentă!

PASUL 1 umplutura

Taie mai întâi carnea de pui fâșii subțiri și călește-le puțin într-o tigaie cu un strop de ulei. Apoi taie legumele în același mod și călește-le două minute cu ulei, sare și piper. **Toacă separat coriandrul și amestecă-l în iaurt.** Adaugă puțină sare și câteva picături de ulei.



x4
PERSONE

INGREDIENTE

8 tortilla
100 g de piept de pui
o jumătate de ardei roșu
o jumătate de ardei galben
o jumătate de ceapă
1 dovlecel
câteva frunze de salată
verde
1 iaurt simplu
coriandru proaspăt
o jumătate de avocado
o limetă
ulei, sare și piper

păhărele de sticlă



sfaturile Olgăi

Există multe feluri în care **putem tăia ceapa fără să plângem**: o putem lăsa sub jet de apă sau congela timp de 10 minute, putem aprinde o lumânare în apropiere sau putem respira pe gură, și nu pe nas.



PASUL 2 variantă

Într-un vas separat, **zdrobește avocado** cu limeta și cu puțină sare.

cu puiul și legumele călite, sau cu pasta de avocado, puiul și frunzele de radicchio.

PASUL 3 combinația

Încălzește câteva tortilla și umple-le cu sosul pe bază de iaurt,

PASUL 4 înainte de servire

Fă rulourile de fajita, leagă-le cu un fir de arpagic și pune-le în păhăruțe de sticlă. Ca să fie mai savuroase, servește-le calde.

DIFICULTATE



bufet

suedez

Guacamole



CERE AJUTOR
UNUI PĂRINTE
CÂND VREI
SĂ FOLOSEȘTI
ROBOTUL DE
BUCĂTĂRIE!

TE QUIERO

Pasta mexicană de avocado a cucerit întreaga lume și e perfectă pentru o gustare cu prietenii, căci, pe lângă faptul că are un gust atât de bun, e sănătoasă și hrănitoare.

ÎN CARTEA RECORDURILOR!

450 de elevi mexicani au contribuit la servirea celei mai mari porții de guacamole realizate vreodată: evenimentul a avut loc în 2013, și pasta cântărea nu mai puțin de 2 669,5 kg!

COMBINAȚIA IDEALĂ

Guacamole se combină perfect cu peștele, dar și cu carnea și cartofii prăjiți. Rețetele cele mai vechi sunt de pe vremea aztecilor!

PASTA GUACAMOLE FĂCUTĂ DIN AVOCADO E ORICÂND O SURSĂ DE BUNĂ DISPOZIȚIE. IAR COMBINAȚIA CU CREVEȚI E IREZISTIBILĂ!

Proaspăt, gustos și unic, guacamole, vedeta garniturilor mexicane, dă savoare oricărui bufet!

PASUL 1 aluatul

Măsoară formele și taie aluatul de foitaș cu care trebuie să le tapetezi.

Apasă tare, astfel încât aluatul să se lipească de pereții formelor, înțeapă-l puțin cu o furculiță și dă formele la cuptor timp de 15 minute, la temperatura de 180°C.



PASUL 2 creveții

Cu ajutorul unui adult, opărește creveții în apă sărată. Nu uita să-i cureți înainte!



x 5
PERSONE

INGREDIENTE

- 2 pachete de aluat de foitaj (2 foi)
- 10 creveți
- 2 linguri de ulei de măsline
- 2 avocado bine copti
- o jumătate de ceapă mică
- chimen și ardei iute
- 2 roșii
- 1 limetă sau lămâie ecologică
- sare
- piper
- ***
- forme de copt

sfaturile Olgei

Creveții se curăță ușor: pentru a îndepărta firul negru, folosește o scobitoare. Ridică firul și scoate-l pe la coadă.

S.O.S.

Condimentează cu ulei și sare după gust.

PASUL 3 guacamole

Taie avocado în jumătăți, scoate miezul și taie-l cubulețe. Zdrobește-le cu furculița până când obții o compoziție

cremoasă. Adaugă ceapă și ardei iute, tăiate fin, și roșii decojite și tăiate cubulețe. Amestecă încet. Rade coaja de limetă și stoarce-o, amestecând cu sare, piper și chimen.

PASUL 4 înainte de servire

Ia formele cu aluatul de foitaj, adaugă în ele guacamole, deasupra, creveții și... poftă bună!