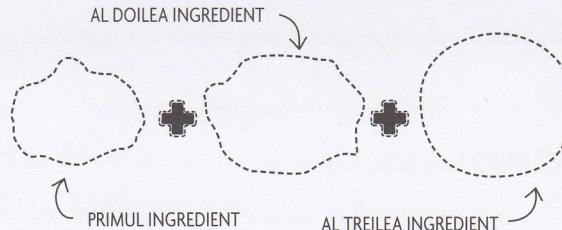


Retete VEGETARIENE

BÉRENGÈRE ABRAHAM
FOTOGRAFII DE MARIE-JOSÉ JARRY

LAROUSSE

3 INGREDIENTE
15 MINUTE!



editura rao

CUPRINS

INTRODUCERE 6

MICA MEA CĂMARĂ SĂRATĂ ȘI DULCE 8

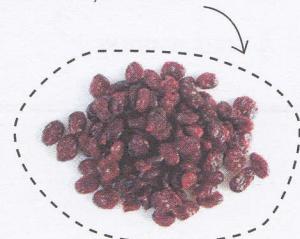
MIC DEJUN

Clătite cu lapte de migdale și mere caramelizeate	12
Smoothie cu pere, mere și tofu	14
Batoane cu fulgi de cereale, caise și migdale	17
Porridge din fulgi de orez cu lapte de migdale și piersici	18
Omletă cu smântână de migdale	19

APERITIVE ȘI GUSTĂRI SĂRATE

Sos de hrișcă și bastonase de zucchini	21
Păinici plate rapide	22
Cremă de fasole boabe cu măslini negre	24
Cremă de linte roșie și morcovii cu susan	26
Ciuperci champignon umplute cu ricotta și germenii de cereale	27

MERIȘOARE USCATE



ARDEI GRAS



GERMENI DE FASOLE MUNG

FELUL ÎNTÂI

<i>Supă de fenicul și morcovi cu orz</i>	28
<i>Supă de mazăre cu lapte de migdale</i>	31
<i>Tarte din conopidă cu roșii</i>	32
<i>Supă de linte cu lapte de cocos</i>	34
<i>Morcovi înăbușiti cu feta și miere</i>	35
<i>Tabule de quinoa cu ardei și coriandru</i>	36
<i>Salată de paste mici cu pesto de mentă</i>	39
<i>Salată de morcovi cu germenii de fasole mung</i>	40
<i>Salată de sfeclă coaptă cu semințe și mix de salate</i>	42
<i>Börek cu foi de plăcintă, feta și spanac</i>	43
<i>Pate de tofu untos cu nuci și castane</i>	45

MÂNCĂRURI CU TOFU ȘI LEGUME

<i>Tofu copt cu susan și ceapă verde</i>	46
<i>Cușcüş de legume</i>	48
<i>Supă mexicană de roșii cu fasole rosie</i>	50
<i>Chili vegetarian</i>	51
<i>Quiche cu tofu afumat, morcovi și semințe</i>	52
<i>Cuburi de soia cu pak choy și citronnella</i>	55
<i>Friptură vegetală de fasole roșie</i>	56



Cuprins

CONTINUARE

MÂNCĂRURI CU OREZ ȘI ALTE CEREALE

Biryani de orez cu broccoli și migdale	58
Orez fript cu ouă și mazăre.....	59
Bulgur cu rucola și roșii uscate.....	60
Gratin de dorleac plăcintar cu hrișcă și mozzarella.....	63
Dorleci umpluți cu quinoa și alune.....	64
Bulete de dorlecel cu hrișcă.....	66
Risotto cu dorleac.....	67

MÂNCĂRURI CU PASTE

Supă cu tăiței sobă și varză kale	68
Lasagna cu vinete și mozzarella	71
Gratin de praz cu ravioli din Dauphiné	72
Salată de paste mici integrale, rucola și mazăre.....	73
Pappardelle cu vinete și mentă.....	74
Linguini cu sparanghel și alune	77
Salată de paste cu varză kale și tofu	78

DE RONȚĂIT

Pizza cu ciuperci și brânză.....	80
Tartă expres cu vinete și semințe de pin	82
Tartine coapte cu avocado, brânză de oaie și semințe	83
Tartine calde cu smochine și brânză.....	84
Turtite de morcov și fulgi de hrișcă	86

<i>Calzone cu spanac și ricotta</i>	89
<i>Pate de linte și tofu cu alune de pădure</i>	90
<i>Lipie cu cartofi dulci, mango și iaurt</i>	91
<i>Chec de linte roșie și dorleac cu tandoori</i>	92

GUSTĂRI ȘI DESERTURI

<i>Prăjiturele cu făină integrală și portocală</i>	94
<i>Pate tartinabil cioco-alune</i>	97
<i>Pătrățele de quinoa expandată cu merisoare și semințe de dorleac</i>	98
<i>Cremă de ciocolată cu tofu untos</i>	100





Clătite cu lapte de migdale și MERE CARAMELIZATE



...ȘI, DE ASEMANEA, UN PIC DE

- + FĂINĂ (250 G)
- + UNT SEMISĂRAT (25 G)
- + ZAHĂR PUDRĂ (2 LINGURI)



SĂ ÎNCEPEM!

- 1** Pregătiți aluatul de clătite amestecând ouăle cu făină și laptele de migdale. Bateți bine pentru a obține o compoziție fără cocoloașe.
- 2** Coaceți clătitele în tigaia unsă cu ulei.
- 3** În acest timp, spălați și uscați merele, apoi tăiați-le în felii. Puneți-le în untul amestecat cu zahăr și lăsați-le la călit. Când prind culoare, aşezați-le peste clătite și serviți imediat.



PENTRU GURMANZI

Puteti să adăugati în aluat cremă de susan preparată din 4 linguri de smântână și 2 linguri de tahini.

Timp de
preparare



00:15

Mod
de gătit

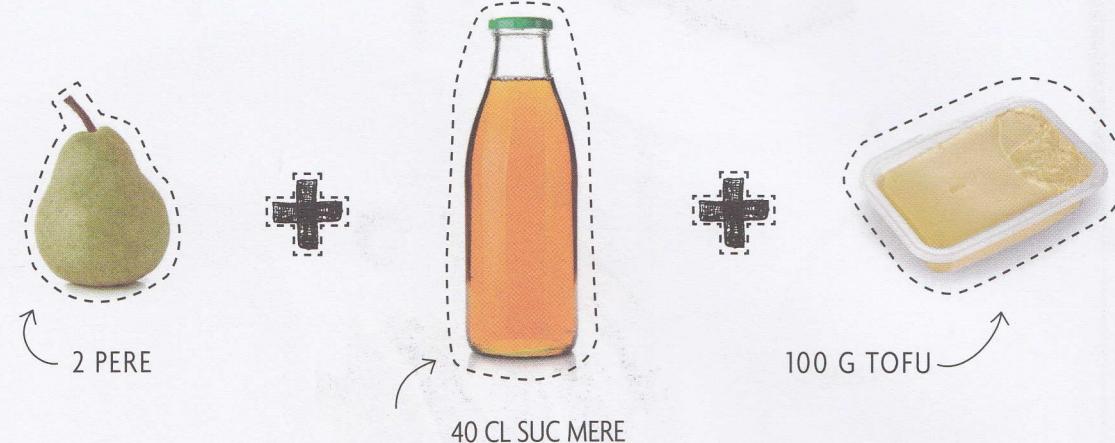


00:15





Smoothie cu pere, mere și TOFU



...și, de asemenea, un pic de

SĂ ÎNCEPEM!

+ SUC DE LĂMÂIE



1 Decojați și îndepărtați semințele perelor. Puneți fructele în vasul unui blender, adăugați sucul de mere, tofu și sucul de lămâie.

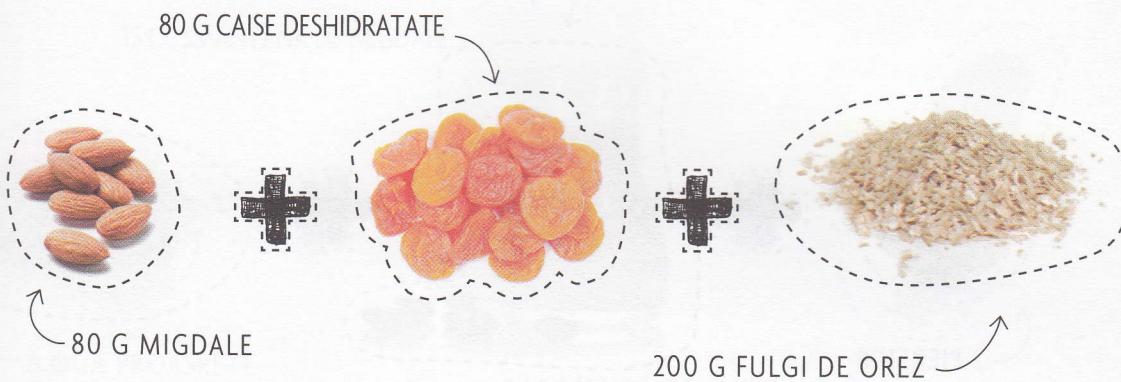
2 Mixați la viteza maximă pentru a obține un smoothie onctuos și neted. De asemenea, puteți adăuga și câteva cuburi de gheăță pentru a obține efectul de frappé.



Puteți presăra fulgi de orăz
deasupra smoothie-ului.



Batoane cu fulgi de cereale, caise și migdale



...și, de asemenea, un pic de

- + UNT SEMISĂRAT (100 G)
- + ZAHÂR PUDRĂ (120 G)
- + MIERE (1 LINGURĂ)

SĂ ÎNCEPEM!

- 1 Încălziți cuptorul la 160 de grade C. Topiți untul împreună cu zahărul și mierea.
- 2 Tăiați migdalele grosier. Tăiați caisele în bucăți mici.
- 3 Amestecați fulgii de orez cu migdalele și caisele. Adăugați totul peste compoziția cu miere și amestecați bine.
- 4 Puneți compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și dați la cuptor timp de 30 de minute până ce amestecul se rumenește în mod uniform. După ce scoateți din cuptor, lăsați la răcît, apoi tăiați în batoane.



Puteți face această rețetă și cu alte fructe uscate, de exemplu nuci, alune sau nuci pecan. Fulgii de orez pot fi înlocuiți cu un amestec din alte tipuri de fulgi.