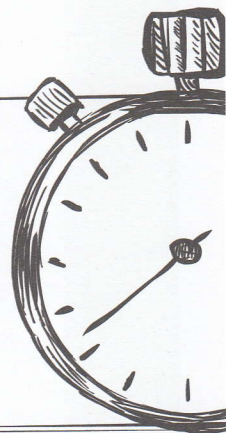
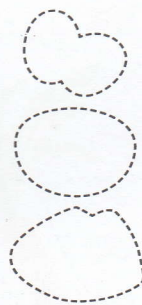


Rețete pentru **COPII**

3 INGREDIENTE
/ **15** MINUTE

SAU CINCI



CUPRINS

INTRODUCERE 6

MICA MEA CĂMARĂ 8

ANTREURI

Rondelile de castraveți cu icre de somon 12

Ouă Mimoza roz cu galben 14

Sos de fasole albă cu piept afumat 16

Macarons de ciuperci cu somon 18

Pateu de somon cu brânză topită 19

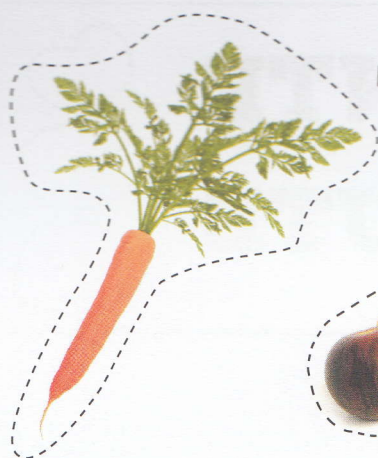
Minigrisine pentru toate gusturile 20

Frigărui de legume crocante 22

Rulouri de primăvară cu creveți 24

Tabule colorat cu morcov 26

Coșulețe crocante cu feta și ardei gras 28



MORCOV



MOZZARELLA



ROȘII CHERRY MULTICOLORE

<i>Rulouri cu spanac și ricotta</i>	29
<i>Minisufleu portocaliu</i>	30
<i>Chipsuri colorate din două feluri de cartofi și morcov</i>	32
<i>Roșii umplute cu arpacaș</i>	34
<i>Baghete multicolore cu morcov și păstârnac</i>	36

FELURI PRINCIPALE

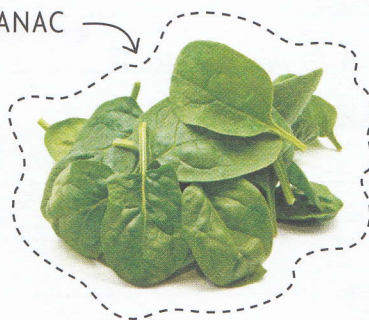
<i>Paste la ceaun cu șunculiță</i>	38
<i>Panna cotta cremoasă cu mazăre</i>	39
<i>Inimi de anghinare gratinate cu jambon</i>	40
<i>Cartofi cu brânză topită</i>	42
<i>Porumb la grătar cu unt și pătrunjel</i>	44
<i>Tărte de cartofi cu cașcaval</i>	46
<i>Omletă rulată tricoloră</i>	48
<i>Sendvișuri originale à la mademoiselle</i>	50
<i>Pizzetta cu roșii și mozzarella</i>	52
<i>Onigiri al italiano</i>	53
<i>Galete cu costiță</i>	54
<i>Quinoto cu parmezan</i>	56
<i>Bușeuri cu cârnați și spanac</i>	58
<i>Ouă la bain-marie cu jambon și coulis de roșii</i>	60
<i>Carbonara la minut pentru micii gurmanzi</i>	62
<i>Escalop de vițel cu pomișori din broccoli</i>	63
<i>Minitarte estivale din mămăligă gratinată</i>	64

Cuprins

CONTINUARE

<i>Batoane de pește crocante.....</i>	<i>66</i>
<i>Miniburgeri savuroși.....</i>	<i>68</i>
<i>Spaghete cu caracatiță din cârnăciori.....</i>	<i>70</i>
<i>Filet mignon cu cartofi-bombonele.....</i>	<i>72</i>
<i>Tîrnulețe cu brînză proaspătă și jambon.....</i>	<i>74</i>
<i>Sote de porc pe rondele de dovleci.....</i>	<i>75</i>
<i>Orez sotat cu creveți.....</i>	<i>76</i>
<i>Pui prăjit à la japonaise.....</i>	<i>78</i>
<i>Ravioli gratinați cu brînză.....</i>	<i>80</i>
<i>Bulete de pui cu parmezan.....</i>	<i>82</i>
<i>Rulouri de pește cu cartofi.....</i>	<i>84</i>
<i>Paste cu ketchup de morcov și roșii.....</i>	<i>85</i>
<i>Tocăniță cu miel și caise.....</i>	<i>86</i>

FRUNZE DE SPANAC



TAGLIATELLE

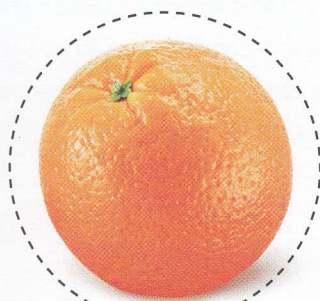


FOITAJ



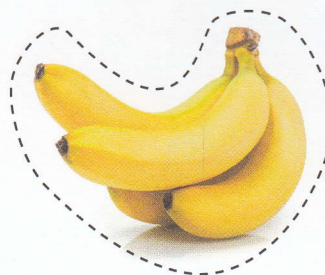
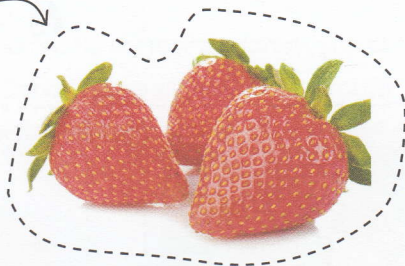
DESERTURI

<i>Biscuiți cu dulceață și fructe proaspete</i>	<i>88</i>
<i>Buturugi de franzelă cu Nutella® și pară.....</i>	<i>90</i>
<i>Müslî savuros de casă</i>	<i>91</i>
<i>Friganele originale</i>	<i>92</i>
<i>Fondue de ciocolată cu fructe proaspete.....</i>	<i>94</i>
<i>Batoane cu floricele de porumb și ciocolată</i>	<i>95</i>
<i>Fursecuri din fulgi de porumb cu zmeură</i>	<i>96</i>
<i>Profiterol la minut pentru gurmanzi.....</i>	<i>98</i>
<i>Spumă de brânză cu roșe.....</i>	<i>99</i>
<i>Smoothie vitaminizat</i>	<i>100</i>

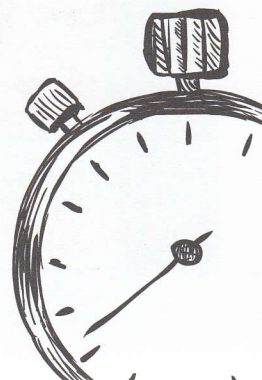


PORTOCALĂ

CĂPȘUNE



BANANE





OUĂ MIMOZA

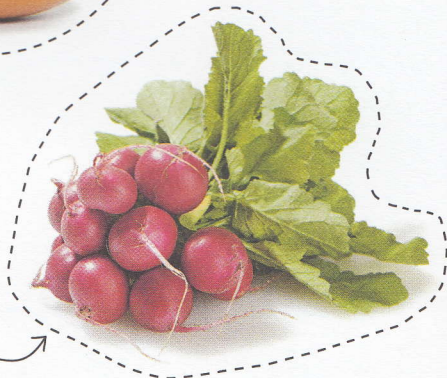
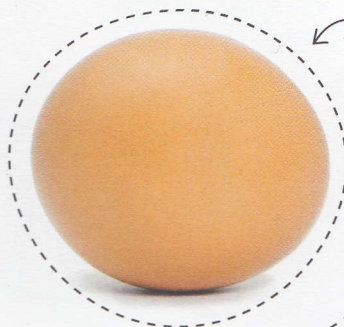
roz cu galben

ret pentru oameni și câini

3 LINGURI DE MAIONEZĂ



4 OUĂ



10 RIDICHI



SFAT

Preparați dinainte un unt de ridichi amestecând ridichile tocate mărunț cu unt sărat, moale.

SĂ ÎNCEPEM!

1 Puneți ouăle într-un vas cu apă clocotită și lăsați-le la fiert timp de 9 minute. Treceți-le pe sub un jet de apă foarte rece și curățați-le de coajă. Taiăți-le în două pe lungime și puneți deoparte gălbenușurile.

2 Într-un bol mic, striviți cu furculița trei gălbenușuri și amestecați-le cu maioneza.

3 Spălați ridichile și curățați-le capetele. Mărunțiți-le într-un tocător sau blender, până când obțineți bucățele puțin mai mari decât grișul. Puneți deoparte o lingură și adăugați restul de ridichi tocate în bolul cu ouăle. Amestecați bine. Umpleți albușurile cu acest preparat.

4 Mărunțiți celălalt gălbenuș și presărați-l deasupra albușurilor umplute, împreună cu lingura de ridichi tocate păstrată.



*Țimp de
preparare:*



00:15

*Mod
de gătire:*



00:09



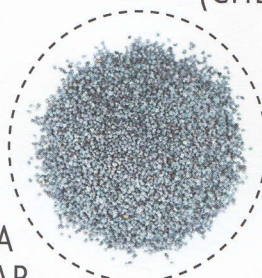
MINIGRISINE

pentru toate gusturile



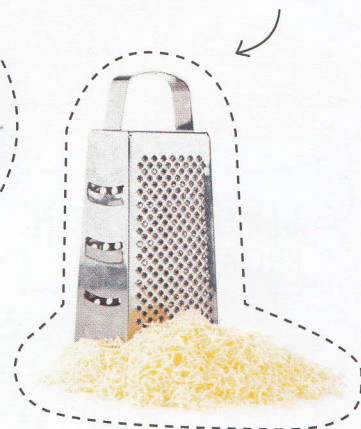
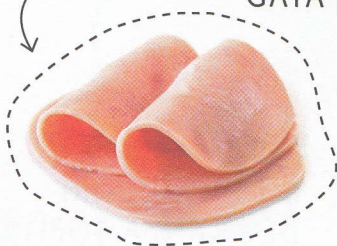
SEMINȚE DE MAC

CAȘCAVAL RAS
(CHEDDAR SAU EMMENTAL)



JAMBON
MĂRUNȚIT

1 ALUAT DE PIZZA
DREPTUNGHILAR,
GATA PREPARAT



SEMINȚE DE SUSAN

...ȘI, DE ASEMENEA, UN PIC DE

SĂ ÎNCEPEM!

+ GĂLBENUȘ (1)

+ SARE



1 Preîncălziți cuptorul la 200°C (treapta 6-7). Acoperiți o tavă cu hârtie de copt și întindeți aluatul deasupra.

2 Cu ajutorul unei furculițe, bateți gălbenușul într-un bol, cu o lingură de apă și puțină sare. Ungeți aluatul cu această compoziție, folosind o pensulă.

3 Tăiați din aluat benzi late de 2 cm. Presărați deasupra garnitura preferată (cașcaval, jambon sau cereale), apăsând puțin pentru a se prinde bine de aluat. Răsuciți apoi benzile.

4 Dați la cuptor timp de aproximativ 15 minute. Savurați!



SFAT

Tăiați benzile de aluat în dreptunghiuri mai mici pentru a le putea înmuia apoi cu ușurință în creme aperitive cum ar fi sosul de fasole albă sau pateul de somon.

Respect pentru oameni și copii



*Țimp de
preparare:*



0:15

*Mod
de gătire:*



0:15

FRIGĂRUI DE LEGUME

crocante



1 MORCOV



12 ROȘII CHERRY MULTICOLORE



8 BUCĂȚI DE MOZZARELLA

...ȘI, DE ASEMENEA, UN PIC DE

+ IAURT

+ SARE

SĂ ÎNCEPEM!

- 1 Spălați legumele. Curățați morcovul și tăiați-l rondele.
- 2 Înfițeți alternativ roșiile, rondele de morcov și bucățele de mozzarella, formând frigărui.
- 3 Serviți frigăruile cu un sos de iaurt în care ați adăugat foarte puțină sare sau ierburi mărunțite.



SFAT

Puteți decupa mici adâncituri pe lungimea morcovului, pentru a obține flori stilizate.



*Țimp de
preparare:*



0:15

*Mod
de gătire:*

**FĂRĂ
PREPARARE**

0:00