



TOTUL

la

1

LOC



ONE POT

LA MASĂ CU PRIETENII

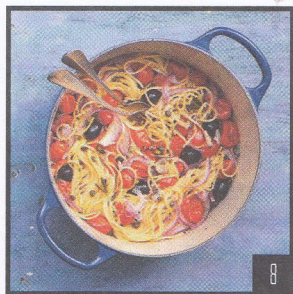
Isabelle Guerie

Fotografii de Fabrice Veigas

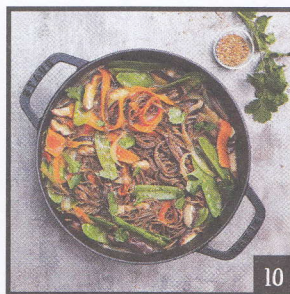
Libria

CUPRINS

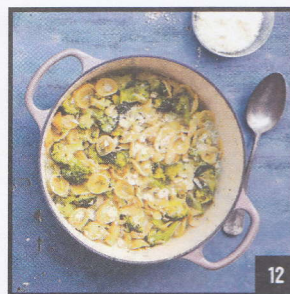
Respect pentru oamenii și carti



**SPAGHETE
PUTTANESCA**



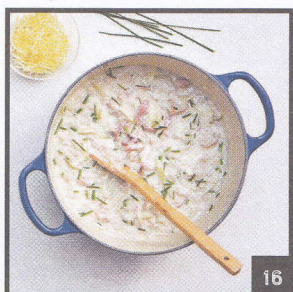
**Tăieței soba
cu ciuperci**



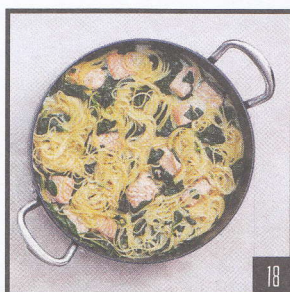
**Orecchiette cu broccoli
și migdale**



**Fusilli cu două feluri
de roșii și muguri de pin**



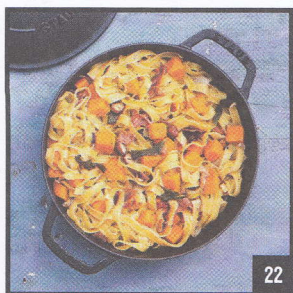
**PASTE INTEGRALE CU
PANCETTA ȘI BRÂNZA
COMTÉ**



**SPAGHETTINI CU SOMON
ȘI SPANAC**



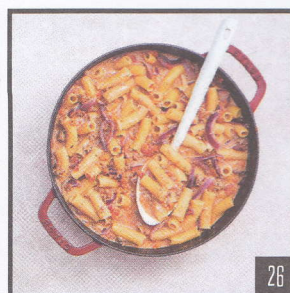
**Rigatoni
alla Norma**



**Tagliatelle cu dovleac
și jambon crud**



Paste Primăvera



**TORTIGLIONI CU
VITĂ ȘI ROȘII**

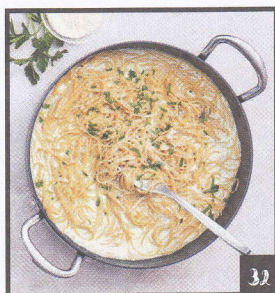


**TAGLIATELLE CU CARNE
DE VIȚEL ȘI CIUPERCI**



30

Tăieței din orez cu
pui și curry



32

Paste cu sos Alfredo



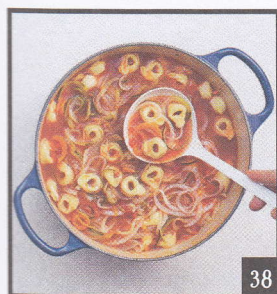
34

Penne cu fenicul,
șofran și pastis



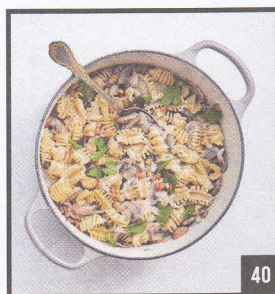
36

SUPĂ JAPONEZĂ CU
LEGUME ȘI TĂIEȚEI
UDON



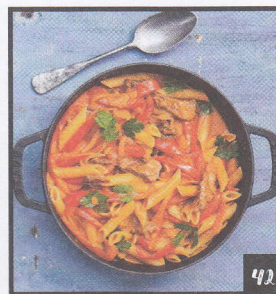
38

SUPĂ DE SPAGHETE DIN
LEGUME ȘI TORTELLINI



40

Paste cu gorgonzola
și nuci

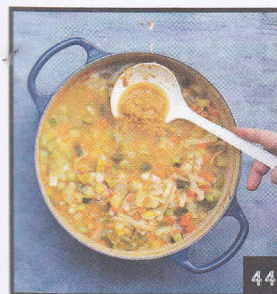


42

Vită Stroganoff
cu paste integrale

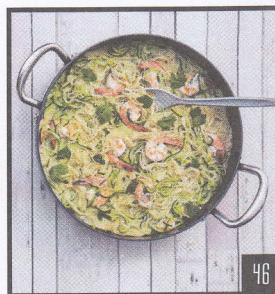


SPECIAL pentru
amatori
de vită!



44

Supă provençală
cu pesto



46

SPAGHETE DIN DOVLECEI
ȘI CAPELLINI
CU CREVEȚI



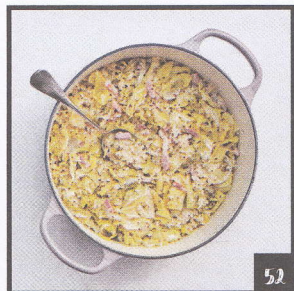
48

OREZ CU CARNE
DE CURCAN ȘI PRAZ



50

Orez basmati cu creveți
și ciuperci



Orez integral cu varză
și slănină



Orez integral cu carne
de porc și fasole roșie



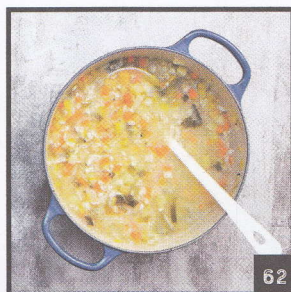
PILAF CU PUI
ȘI DOVLECEI



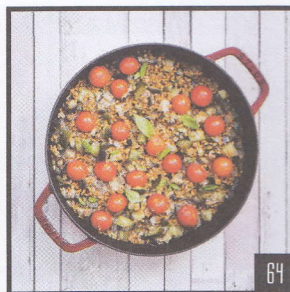
PILAF
CU ROȘII



Curry cu cartof dulce
și varză kale



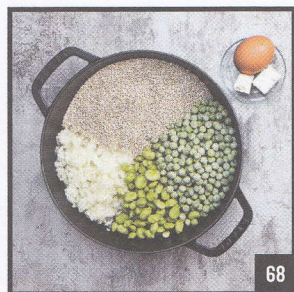
Supă de arpacaș cu
legume de iarnă



Alac cu legume
de vară



RISOTTO DIN ALAC CU
RICOTTA ȘI SLĂNINĂ



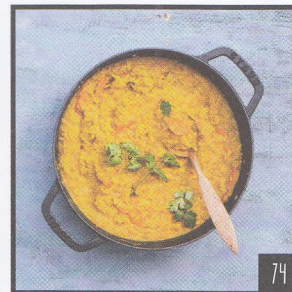
QUINOA CU FASOLE,
MAZĂRE ȘI OUĂ



Quinoa în stil
curry thailandez



Quinoa în stil mexican
cu pui și ardei

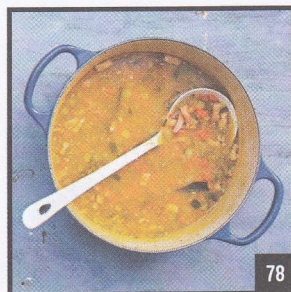


Linte cu orez
în stil indian



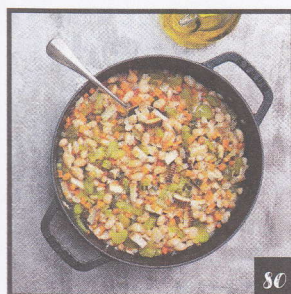
**NĂUT CU ARDEI
ȘI TON**

76



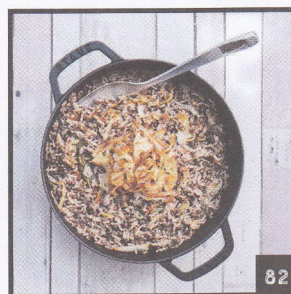
**SUPĂ DE MAZĂRE USCATĂ
CU LEGUME MICI ȘI KAIZER**

78



**Mâncare de fasole albă
și tofu afumat**

80



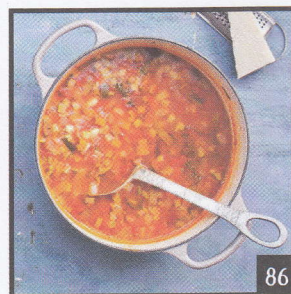
Mujaddara libaneză

82



**Chili con carne -
rețetă rapidă**

84



**SUPĂ ITALIANĂ
MINISTRONE**

86

REȚETE RAPID DE PREPARAT

Mâncăruri complete și rapide pentru încântarea întregii familii, iată care sunt rețetele „TOTUL LA UN LOC” preparate cu minimum de efort.

Urmând regula de a pune totul într-o cratiță cu o cantitate corespunzătoare de apă, astfel încât alimentele să poată absorbi lichidul, rezultatul va fi că fără efort veți pregăti un fel de mâncare cu un sos potrivit alături.

Sfatul meu este să tăiați ingredientele în mărimi care să țină cont de timpul lor de gătire. Tăiați mărunț sau mai fin ingredientele care au nevoie de un timp mai îndelungat de gătire (spre exemplu, morcovii), astfel încât la final totul să fie fraged în momentul servirii.

Nu așteptați prea mult pentru a savura rețetele pe bază de paste, deoarece nu suportă bine reîncălzitul. În schimb, puteți pregăti din timp felurile de mâncare pe bază de cereale sau supele.

Dacă aveți 5 minute în plus, adăugați o etapă pentru rumenirea cărnii și a cepelor înainte de a adăuga restul ingredientelor. Veți avea un plus de textură și savoare.

Deci, pregătiți-vă cratița și sunteți gata să vă încântați familia și prietenii.

SPAGHETE

Puttanesca

o lingură de
frunze de
rozmarin

350 g
de SPAGHETE
nr. 5

o CEAPĂ ROȘIE TOCĂTĂ

70 g MĂSLINE
NEGRE

70 g fileuri de
anșoa în ulei

30 g CAPERE
ÎN OTET

250 g
roșii cherry





TOTUL LA UN LOC - 9

PENTRU **4** PERSOANE

TIMP DE PREGĂTIRE: 10 MIN.

TIMP DE GĂTIRE: 15 MIN.

- 1** Puneți toate ingredientele într-o cratiță, turnați 800 ml de apă rece și aduceți la punctul de fierbere.
- 2** Se fierb timp de 15 minute în cratița acoperită. Lăsați să se odihnească 2 minute înainte de servire.

Libris

Respect pentru oameni și țări

TĂIETEI SOBA

cu ciuperci

100 ml
sos de soia

2 MORCOVI TĂIAȚI FĂȘII

100 g
mazăre păstăi

300 g
TĂIETEII
soba

O CEAPĂ
FELIATĂ

O LINGURĂ
ULEI
DE SUSAN

250 G CIUPERCII SHIITAKE
SAU CHAMPIGNON

TOTUL LA UN LOC - 10

PENTRU **4** PERSOANE

TIMP DE PREGĂTIRE: 10 MIN.
TIMP DE GĂTIRE: 15 MIN.

- 1 Căliți ciupercile și ceapa într-o cratiță cu ulei de susan timp de 5 minute. Adăugați tăietei, sosul de soia, mazărea și morcovii.
- 2 Turnați 500 ml de apă rece și lăsați la fiert timp de 15 minute într-un vas acoperit. Se servește presărat cu susan și coriandru.

2 linguri
de semințe
de susan

coriandru

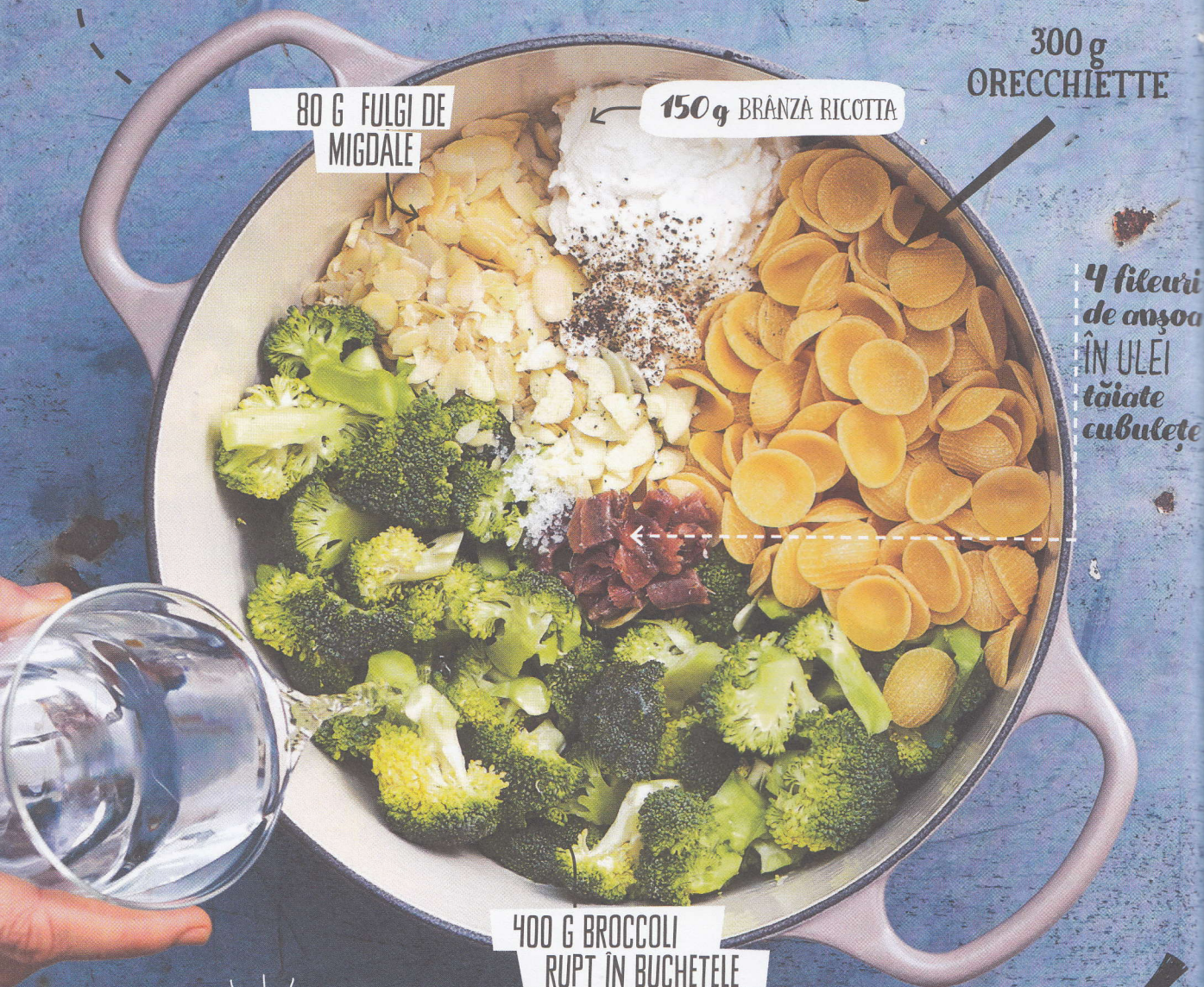


Libris

Reședință pentru oameni și cărți

ORECCHIETTE

cu broccoli și migdale



80 g FULGI DE
MIGDALE

150 g BRÂNZA RICOTTA

300 g
ORECCHIETTE

4 fileuri
de anșoa
ÎN ULEI
tăiate
cubulețe

400 g BROCCOLI
RUPT ÎN BUCHETELE

2 CĂPEȚI DE
USTUROI TOCAȚI

SARE
ȘI PIPER

brânză Pecorino
rasă



TOTUL LA UN LOC - 13

PENTRU **4** PERSOANE

TIMP DE PREGĂTIRE: 10 MIN.
TIMP DE GĂTIRE: 15 MIN.

- 1** Puneți toate ingredientele într-o cratiță, turnați 700 ml de apă rece, amestecați și puneți vasul pe foc.
- 2** Se acoperă și se lasă să fiarbă timp de 15 minute, amestecând adesea. Lăsați să se odihnească 2 minute, presărați fulgii de migdale și serviți cu brânză Pecorino.

FUSILLI

- cu două feluri de roșii și muguri de pin -

2 BILE DE MOZZARELLA
TĂIATE CUBULEȚE

3 linguri
de pesto

250 G ROȘII
CHERRY

100 g
ROȘII
confiate în
ulei, tăiate
cuburi

SARE
ȘI PIPER

350 g
paste fusilli

TOTUL LA UN LOC - 14

PENTRU
4 PERSOANE

TIMP DE PREGĂTIRE: 10 MIN.

TIMP DE GĂTIRE: 15 MIN.

- 1 Puneți toate ingredientele într-o cratiță, sărați, piperati și turnați 800 ml de apă rece.
- 2 Fierbeți timp de 15 minute, amestecând din când în când. Lăsați să se odihnească 2 minute, înainte de servire, și presărați cu muguri de pin și busuioc.

Libris

Respect pentru oameni și cărți

30 g muguri de pin
prăjiți (fără grăsime
adăugată)

½ LEGĂTURĂ
DE BUSUIOC

