

FOOD
everyday

MÂNCĂRURI
DELICIOASE
PENTRU TOȚI

REȚETE DIN BUCĂTĂRIA
MARTHEI STEWART

PRIMĂVARA

SUPE ȘI SALATE

- Supă-cremă de sparanghel **17**
- Supă tortilla **19**
- Supă iute-acrișoară **20**
- Supă de cartofi și praz **23**
- Salată de spanac cu cireșe uscate **24**
- Salată de lăptuci cu sărățele crocante de parmezan **27**
- Salată grecească cu lipie condimentată **28**
- Salată cu rondele crocante din brânză de capră **31**
- Salată mixtă de verdețuri cu sos de citrice **54**
- Salată de morcovi cu susan **62**

FELURI PRINCIPALE

- Pui soté în sos de smântână cu muștar **32**
- Pui la cuptor cu lapte băut **35**
- Salată Cobb cu curcan **36**
- Pui Parmigiana **39**
- Pui cu caju **40**
- Pui cu migdale, caise și pesto de mentă **43**
- Chilaquiles de pui **44**
- Friptură de vită cu sos de păstrav și soté de ciuperci **46**
- Tacos de vită cu salsa de ridichi și avocado **49**
- Salată thailandeză cu friptură de vită **50**

Cotlete de porc în sos de rubarbă și cireșe **53**

Mușchiuleț de porc cu sos de muștar **54**

Cotlete de miel cu sos de ardei și mentă **57**

Somon la cuptor aromat cu lămăie **58**

Cod cu praz și roșii **59**

Creveți la tigaie cu sos curry verde din caju **62**

Creveți Pad Thai **65**

Salată Niçoise de somon **66**

Tartă cu sparanghel și brânză Gruyère **69**

Risotto de primăvară cu mazăre și dovleci **70**

PASTE

Spaghete cu sos din trei tipuri de roșii **73**

Linguine cu ardei și cârnați **74**

Penne de spanac cu ricotta și semințe de pin **77**

Fettuccine cremoase cu sparanghel **78**

Farfalle cu somon, mentă și mazăre **81**

GARNITURI

Salată de varză cu morcovi și chimion **85**

Păstări de mazăre dulce cu mentă **53**

Dovleci înăbușiti cu ceapă verde **57**

Salată cu ridichi și castraveți **83**

Păstări de mazăre dulce cu ghimbir **83**

Cartofi la cuptor cu parmezan **83**

Rosii cherry cu înveliș crocant **83**

Spanac cu paste risoni și brânză feta **85**

Morcovi glazurați **85**

Salată caldă de fasole albă **85**

Sparanghel la cuptor cu parmezan **85**

DESSERTURI

Biscuiți din aluat fraged cu căpsune **86**

Biscuiți cu rubarbă **89**

Prajituri cu cremă de lămăie **90**

Înghețată verde cu sos de ciocolată **93**

Brioșe cu morcovi **94**

SUPE ȘI SALATE

- Supă cremoasă de porumb **99**
 Supă de dovleci și curry **100**
 Supă gazpacho cu creveți **103**
 Salată mixtă de roșii **104**
 Cantalup și salată de bocconcini cu mentă **107**
 Salată de roșii cu pâine prăjită **108**
 Salată de năsturel, andive și piersici la grătar **111**

FELURI PRINCIPALE

- Pui fript **112**
 Salată de dovleci și pui **115**
 Pui marinat cu usturoi și cartofi la grătar **116**
 Salată Caesar cu pui **119**
 Pui fript în stil toscan cu rozmarin și lămâie **120**
 Burgerul de curcan pe care îl adoră toată lumea **123**
 Burgeri de pui cu condimente indiene **124**
 Cei mai buni burgeri de vită **127**
 Friptură de vită cu salsa verde condimentată **128**
 Fleică marinată în suc de limetă **130**
 Sendvișuri vietnameze cu friptură de vită **133**
 Friptură de vită cu sos de ardei poblano **134**

Friptură de porc cu salată de fasole pestriță

137
 Quesadilla cu carne de porc **138**

Frigăru kebab din carne de miel cu lămâie și usturoi **141**

Mini-burgeri de miel în stil grecesc **142**

Creveți cu glazură de rom și mango **145**

Biban în crustă de ierburi aromatice **146**

Somon cu chili, dovleci și porumb soté **149**

Tacos de pește **150**

Burgeri de linte și nuci **153**

Tostadas de legume la grătar **154**

PASTE

Paste cu creveți, roșii și busuioc **157**

Paste cu pesto, cartofi și fasole verde **158**

Paste cu prosciutto și mazăre **161**

Linguine cu roșii la grătar **162**

Rigatoni cu brânză de capră **165**

GARNITURI

Salată de porumb și ridichi **112**

Dovleci și dovleac la grătar **120**

Salată de cartofi cu smântână și ceapă verde

128
 Porumb copt pe cocean **166**

Salată de porumb **169**

Friganele de porumb **169**

Salată de bok choy, morcov și măr **171**

Dovlecei, ardei și roșii soté **171**

Salată de jicama **171**

Cartofi dulci la grătar cu ceapă verde **171**

DESSERTURI

Bulgări de zăpadă de vară **172**

Piersici la grătar cu smântână îndulcită **175**

Tartă cu mure și ghimbir **176**

Cantalup cu miere și limetă **179**

Prăjitură cu blat sfărâmicioas și afine **180**

SUPE ȘI SALATE

- Supă-cremă de dovleac plăcintar **185**
 Supă de cocos și creveți **186**
 Supă cremoasă de broccoli **189**
 Salată cu mere, andive și struguri **190**
 Salată de sfeclă și morcovi rași **193**
 Salată cu broccoli, năut și roșii **194**
 Salată cu rucola, sfeclă și brânză de capră **197**

FELURI PRINCIPALE

- Găinușe de Cornwall fripte cu struguri **198**
 Pui înăbușit cu ciuperci și mămăligă la cuptor **201**
 Pui prăjit în foi de salată **202**
 Pui cu sos de poblano și smântână **205**
 Piept de pui umplut cu parmezan **206**
 Friptură de pui cu legume **208**
 Tostadas de salsa verde **211**
 Carne de vită prăjită cu portocale **212**
 Bulgogi de vită **215**
 Sendvișuri Sloppy Joe **216**
 Sendvișuri cu friptură de vită și ceapă **219**

Medalioane de porc**în crustă de secără 220****Mușchiuleț de porc glazurat cu ananas****Cotlete de porc cu mere și hașme****224****Cotlete de miel cu sos de iaurt****227****Somon la cuptor cu linte****228****Sendvișuri po'boy cu pește****231****Somn în crustă****de nuci pecan 232****Salată caldă cu quinoa, spanac și ciuperci shiitake****Plăcintă de tortilla și fasole neagră****236****PASTE****Orecchiette cu ardei copți și cârneați****239****Paste integrale cu vinete coapte și roșii****240****Paste cu sos italian de carne ușor de preparat****243****Penne cu roșii și măslini****244****GARNITURI****Varză roșie cu măr****220****Spanac înăbușit cu nucșoară****Salată de risoni cu păstăi de mazăre dulce****227****Salată de varză și morcovi****cu sos de iaurt 232****Dovleac, hașme și rozmarin la cuptor****Piure de cartofi cu lapte bătut****Varză de Bruxelles cu alune de pădure****247****Fenicul copt****Soté de bok choy cu broccoli****249****Ciuperci soté cu cimbru****Frunze de sfeclă cu pesmet prăjit****Pere și cartofi dulci la cuptor****DESSERTURI****Fructe coapte****251****Tartă cu mere rustică****252****Sendvișuri cu ciocolată****255****Plăcintă de pere cu cremă****256****Parfouri de cappuccino****259**

SUPE ȘI SALATE

- Supă de linte **263**
 Supă-cremă de păstârnac **264**
 Supă de morcov și curry **267**
 Bucăți de salată iceberg cu sos „o mie de insule“ **268**
 Salată de fenicul, portocală și pătrunjel **271**
 Salată de mango și miez de palmier cu sos de limetă **272**
 Inimi de salată romană cu sos cremos din boia iute **294**

FELURI PRINCIPALE

- Piept de pui fript cu usturoi **275**
 Pui cu prosciutto și salvie **276**
 Enchiladas cu sos de dovleac **279**
 Cușcuș marocan cu pui **280**
 Curry de pui **283**
 Piept de pui fript cu morcov și ceapă **284**
 Tocană mediteraneană de pui **287**
 Pui tandoori cu sos de iaurt **289**
 Pui cu sos de merisoare **290**
 Frichtură de vită cu hașme și cartofi noi **293**
 Fleică picantă **294**
 Cotlete de porc crocante cu gem de caise **296**

Cotlete de porc cu lămâie și pătrunjel **299**

Medalioane de somon cu sos hoisin **301**

Calcan cu sos de unt și lămâie **302**

Cod cu fenicul și cartofi **305**

Tartă cu ciuperci **306**

Frittata cu ceapă și cartofi **309**

Chifteluțe picante din fasole neagră **310**

PASTE

Ravioli la cuptor **313**

Ragut de ciuperci cu paste **314**

Macaroane cu brânză **317**

Paste cu linte și rucola **318**

Spaghete carbonara **321**

Paste cochilii cu dovleac la cuptor **322**

Rigatoni cu pătrunjel și cârnați **325**

Spaghete cu chifteluțe de curcan **326**

GARNITURI

Rapini soté **275**

Spanac soté cu stafide aurii **276**

Piure de fasole albă boabe **290**

Fasole verde cu lămâie și cimbru **293**

Soté de ardei grași **309**

Clătite cu morcov și cartofi **329**

Roșii-prunișoare la cuptor **329**

Amestec de radicchio și andive **329**

Fasole verde cu hașme caramelizate **329**

Baby broccoli cu sos de portocale **331**

Dovleac plăcintar cu salvie **331**

Cepe pitice glazurate **331**

Conopidă la cuptor **331**

DESSERTURI

Tort răsturnat de merisoare **332**

Prăjitură glazurată cu lămâie **335**

Turtă dulce marmorată cu ciocolată **336**

Tiramisu ușor de preparat **339**

Ananas caramelizat **340**

Prăjitură cu ciocolată topită **342**

REȚETE DE BAZĂ

VINEGRETE

- Vinegreta preferată a Marthei **347**
- Usturoi **347**
- Oțet balsamic **347**
- Lămâie și parmezan **347**
- Ceapă verde **347**
- Brânză cu mucegai albastru **347**
- Ierburi aromatice **347**

Ouă fierte tari **348**

- Piept de pui poșat și supă de pui **350**
- Rețetă simplă de pui la cuptor **351**

MARINATE RAPIDE

- Marinată rapidă cu chili **352**
- Marinată rapidă cu boia dulce condimentată **352**
- Marinată rapidă cu lămâie și ierburi aromatice **353**
- Marinată de curry **353**

SOSURI DIN IERBURI AROMATICE

- Salsa verde **355**
- Sos asiatic de coriandru **355**
- Pesto **355**
- Sos „zeiță verde“ **355**
- Rețetă simplă pentru sos gros de roșii **356**

Cum să gătiți pastele **357**

- Orezul alb perfect **358**
- Cel mai bun cușcuz **359**
- Mămăligă pufoasă **360**
- Cum să gătiți risotto **361**
- Sos de ciocolată **362**
- Frișcă **363**

NOTE

Informații nutriționale **364**

Mulțumiri **373**

Credite foto **374**

Index **375**

INTRODUCERE

Încă de la lansarea revistei *Everyday Food*, la începutul anului 2003, mi-am dorit să adun la un loc, pentru a fi mai la îndemână, cele mai rapide, mai ușoare și mai delicioase rețete ale noastre. Iar acum sunt încântată că țineți în mâna această minunată carte.

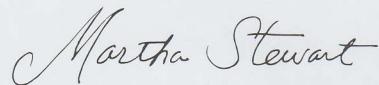
După cum scriam în primul număr al revistei, „scopul nostru este acela de a vă învăța cum să nu vă complicați prea tare (fără ca simplitatea să fie în detrimentul gustului) și de a vă ajuta să petreceți cât mai puțin timp în bucătărie și cât mai mult în mijlocul familiei“. De fapt, cea care m-a inspirat să creez *Everyday Food* a fost chiar mama mea, Martha Kostyra. Pe când eram copil, ea prepara mesele zilnice ale familiei noastre formate din opt persoane. Mama știa cum să hrănească mai mulți oameni, fără prea mare bătaie de cap și risipă, cu mâncăruri hrănitoare, preparate simplu. Familia noastră n-a mâncat niciodată ceea ce se numește „hrană rece“.

Am creat *Everyday Food* pentru a-i ajuta pe oameni să se întoarcă la acest mod mai sănătos și mai plăcut de a găti și de a mâncă, fără să petreacă prea multe ore în bucătărie. Bănuiam că această abordare va fi bine primită de public și am fost foarte încântați de reacția pozitivă pe care mica noastră publicație a primit-o. De fapt, *Everyday Food* nu mai este chiar aşa de „mică“, având acum un tiraj impresionant, care continuă să crească. La începutul anului 2005 am lansat o emisiune de televiziune complementară pe postul PBS, iar aceasta, la rândul ei, are un public numeros, format din telespectatori fideli care ne scriu spunându-ne că ne sunt recunoscători pentru rețetele accesibile pe care le pot încerca și împărtăși altora.

Majoritatea rețetelor din această carte au fost alese pentru că sunt ușor de preparat. Când vedeti o rețetă în dreptul căreia este scris „timp de preparare 25 de minute“, vă asigur că nu veți petrece mai mult timp pentru a finaliza preparatul respectiv. Creatorii noștri

de rețete și persoanele care le încearcă se străduiesc să ofere un timp estimativ de pregătire în care să se încadreze orice bucătar, indiferent de îndemânarea și priceperea lui. De asemenea, ei creează rețete cu ingrediente obișnuite, care se pot găsi în supermarketuri. Astă înseamnă că vă puteți face cumpărăturile în weekend, iar restul săptămânii să vă bucurați de mese minunate, sau vă puteți opri la magazin în fiecare zi în drum spre casă pentru a vă lua ingredientele pentru o cină fantastică.

Veți observa că am împărțit rețetele prezentate aici în funcție de anotimp. Astă se datorează faptului că avem tendință de a folosi diferite modalități de preparare a alimentelor în diferite perioade ale anului – gătim la grătar vara, de exemplu, și preparăm mâncăruri la cuptor în timpul iernii –, iar mie, cel puțin, mi-e poftă de diferite alimente în funcție de anotimp. Dar pentru că ingredientele sunt atât de accesibile, puteți încerca să preparați orice rețetă aproape oricând. Sper că vă veți întoarce în fiecare seară la această carte și că va deveni cel mai bun prieten al vostru în bucătărie.



NOTA TRADUCĂTORULUI

În bucătăria americană, pentru măsurarea ingredientelor nu se indică neapărat un număr de grame sau mililitri, ci apare deseori indicația: „folosiți x căni“ sau „x linguri/lingurițe“, atât pentru lichide, cât și pentru solide. Am preferat traducerea termenului *cup* („cană“, „ceașcă“) prin „măsură“. Aceasta este echivalentă cu o cană având capacitatea de 237 ml. Folosiți-o astfel de cană pentru a măsura atât ingrediente lichide, cât și pe cele solide. De asemenea, o lingură are 18 ml, iar o linguriță, 6 ml.



PRIMĂVARA

FELUL ÎN CARE GĂTIM SE SCHIMBĂ ODATĂ CU ANOTIMPUL. Primăvara, după ce am lăsat în urmă acele lungi și adesea întunecate luni de iarnă, ne e poftă de feluri de mâncare simple, care să conțină porții sănătoase de legume proaspete din piață.

Aici veți găsi rețete care vin în întâmpinarea dorinței dumneavoastră de a pregăti lucruri simple precum pastele, care nu ne dau prea mari bătăi de cap; altele, precum fripturile „la minut“, scurtează timpul petrecut în fața aragazului; și mai sunt unele pentru care este necesară doar amestecarea rapidă a ingredientelor, precum salatele servite ca fel principal, la care adăugăm carne de curcan, de vită sau somon. Tot aici veți găsi diferite variante de preparare a legumelor de primăvară, printre care sparanghelul, care poate fi inclus într-o supă cremoasă, poate fi copt și servit ca garnitură sau se poate număra, alături de brânza Gruyère, printre ingredientele unei tarte preparate cu aluat de patiserie gata cumpărat.

Deserturile sunt și ele în ton cu sezonul. Biscuiții cu rubarbă au un gust primăvaratic, iar prepararea lor necesită doar 15 minute; biscuiții din aluat fraged cu căpsune, un alt preparat mult iubit, sunt gata în doar 30 de minute. Profități de plăcuta schimbare de temperatură – scopul este acela de a petrece cât mai puțin timp în bucătărie și cât mai mult afară, bucurându-vă de minunile primăverii.

TIMP DE PREPARARE

20 DE MINUTE



CUM SĂ CONGELAȚI SUPA

Lăsați preparatul să se răcească până ajunge la temperatura camerei, fără a adăuga smântâna și sucul de lămâie. Turnați-l în câteva recipiente care se închid ermetic, lăsând cam doi centimetri până la marginea de sus a acestora. Se poate păstra în congelator timp de până la două luni. Se decongelează lăsând preparatul peste noapte în frigider și încălzindu-l apoi la foc mediu. Înainte de servire, adăugați smântâna și sucul de lămâie și amestecați.



Adăugați o felie de pâine prăjită cu brânză topită deasupra și aveți astfel un prânz sau o cină usoară. Cu această rețetă obțineți opt porții, dar este foarte simplu să congelați restul de supă dacă aveți mai puține persoane la masă. Indicațiile despre cum trebuie congelată se află pe pagina alăturată.

SUPĂ-CREMĂ DE SPARANGHEL

8 PORȚII ■ TIMP DE PREPARARE: 20 DE MINUTE ■ TIMP TOTAL: 30 DE MINUTE

- 3 linguri de unt*
1½ măsură de hașmă (eșalonată), tocată mare
(cam șase bulbi mari)
½ lingurită de cimbru uscat
3 linguri de făină albă
1,3 kg de sparanghel (de la care ati îndepărtat
partea lemnăosă), tăiat în bucăți de 2 cm
sare grunjoasă
½ măsură de smântână grasă (35-40% grăsime)
2-3 linguri de suc de lămâie

1. Topiți untul într-o crăiță mare (cu o capacitate de circa 4 l), la foc mediu. Adăugați hașmele și cimbrul. Lăsați hașmele să se călească până când se înmoiae, aproximativ 5 minute. Adăugați apoi făină și amestecați în continuu până la încorporarea acestieia, aproximativ un minut.

2. Adăugați sparanghelul și șase măsuri de apă; adăugați câtă sare e necesar. Acoperiți crăiță și lăsați apa să dea în clopot, apoi micșorați flacăra și lăsați sparanghelul la înăbușit până când capătă o culoare de un verde intens și se înmoiae puțin (între 2 și 4 minute).

3. Puneti cantități mici din acest amestec într-un blender și transformați-le într-o pastă foarte fină. Ca să nu sară stropi, umpleți blenderul numai pe jumătate și, pentru a-i permite preparatului să se răcească, procedați în felul următor: scoateți dopul deschizăturii din capac și acoperiți capacul cu un prosop de bucătărie. (Pentru congelare, citiți explicația de pe pagina alăturată). Dacă serviti supa imediat, amestecați-o cu smântână și sucul de lămâie.

* O lingură de unt este echivalentul a 14 g.



TIMP DE PREPARARE

10 MINUTE



Acet preparat din pui poate fi servit cu succes la un picnic, alături de o salată de varză cu chimion și morcovi (vezi rețeta de mai jos) sau de o salată de cartofi. Puiul rămas poate constitui fără probleme prânzul pe a doua zi.

PUI LA CUPTOR CU LAPTE BĂTUT

4 PORTII ■ TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE ■ TIMP TOTAL: 50 DE MINUTE

ulei vegetal pentru uns tava
8 felii de pâine albă
1 măsură de lapte bătut
1 lingurită de pastă de ardei iute
sare grunjoasă și piper proaspăt măcinat
 $\frac{3}{4}$ măsură de parmezan ras (70 g)
1 lingurită de cîmbru uscat
1,8 kg bucăți de pui (de preferat ciocânele, pulpe superioare și aripi), clătite cu apă și uscate cu prosopul

1. Încălziți cuptorul la 200 °C. Ungeti din belșug cu ulei o tavă de copt. Transformați pâinea în firmituri cu ajutorul robotului de bucătărie.

2. Amestecați într-un bol mare laptele bătut, pasta de ardei iute, trei sferturi de lingurită de sare și o jumătate de lingurită de piper. Într-un alt bol amestecați firmiturile de pâine, parmezanul, cimbrul și un vîrf de lingurită de piper.

3. Puneți puiul în amestecul de lapte bătut, întorcându-l pe toate părțile ca să se acopere cu un strat uniform. Introduceți pe rând fiecare bucătă, scoțând apoi carne și lăsând lichidul în exces să se scurgă înapoi în bol. Treceti apoi puiul prin amestecul cu firmituri de pâine, astfel încât acesta să-l acopere peste tot. Puneți bucătile de carne în tava de copt pregătită anterior. Lăsați suficient spațiu între bucătile de pui pentru a se coace uniform.

4. Coaceți puiul până când capătă o culoare auriu-maronie, circa 35 de minute.

SALATĂ DE VARZĂ CU MORCOVI ȘI CHIMION

$\frac{1}{4}$ căpătână de varză albă, tocată
3 morcovi dați pe răzătoarea mare
1 ardei iute jalapeño tocăt, fără semințe
 $\frac{1}{4}$ măsură de ulei de rapiță
2 linguri de suc de limetă sau de lămâie
3 linguri de coriandru proaspăt tocăt mărunt (sau pătrunjel tocăt mărunt)
 $\frac{1}{2}$ lingurită de chimion măcinat
sare grunjoasă și piper proaspăt măcinat

Într-un bol mare amestecați varza, morcovii și ardeiul iute. Stropiți amestecul cu ulei de rapiță și suc de limetă; presărați coriandrul, chimionul, un sfert de lingurită de sare și un vîrf de lingurită de piper. Amestecați bine. **4 PORTII**

Puteți improviză cu ingrediente enumerate mai jos pentru a vă crea propria versiune a acestei salate care poate fi servită ca fel principal. Noi am folosit curcan gata rotisat de la magazin, dar merge la fel de bine și puiul.

SALATĂ COBB CU CURCAN

4 PORTII ■ TIMP DE PREPARARE: 20 DE MINUTE ■ TIMP TOTAL: 20 DE MINUTE

- 4 felii de bacon (115 g)
- 3 linguri de oțet de vin roșu
- 2 linguri de ulei de măslini
- 1 lingurită de muștar Dijon
- 1 căpătână mare de salată romană, tocată
- 225 g piept de curcan rotisat, tăiat în cubulete de 2 cm (2 măsuri)
- ½ avocado copt, decojît, fără sâmbure și tăiat în bucătele de aproximativ 1 cm
- 85 g brânză cu mucegai albastru, fărâmîtată (trei sferturi de măsură)
- 2 ouă fierte (tari), tăiate în bucătele de jumătate de centimetru
- 2 roșii-prunișoare, tăiate în bucătele de aproximativ 1 cm
- sare grunjoasă și piper proaspăt măcinat

CUM SĂ TOCAȚI SALATA

Aruncați frunzele bătrâne de la exterior și tăiați căpătâna de salată în două, pe lungime. Puneți fiecare jumătate cu partea tăiată în jos și tocați-o de-a curmezișul până când ajungeți la cotor.

1. Puneți baconul într-o tigaie cu diametrul de 25 cm și frigeti-l pe ambele părți la foc mediu până când devine crocant (3-5 minute). Ca să se scurgă grăsimea din el, scoateți-l pe o farfurie în care ați așezat un șervețel de hârtie. Lăsați-l să se răcească, apoi sfărâmați-l în bucătele mici.
2. Amestecați într-un bol mic oțetul, uleiul și muștarul. Puneți salata pe un platou și amestecați-o cu sosul. Așezați ingredientele rămase deasupra salatei, în ce ordine dorți, și aseazonați totul cu sare și piper.

TIMP DE PREPARARE

20 DE MINUTE



Aceste prăjiturele nu sunt un desert elegant; sunt doar ceva simplu și gustos, care ne aduce aminte de tot felul de lucruri plăcute. Puteți prepara căpșunele cu o zi înainte, dar completați desertul cu ele chiar înainte de a-l servi.

BISCUIȚI DIN ALUAT FRAGED CU CĂPȘUNE

8 PORTII ■ TIMP DE PREPARARE: 30 DE MINUTE ■ TIMP TOTAL: 1 ORĂ

2½ măsuri de făină albă (puneti-o cu o lingură în recipientul în care măsurati și apoi nivelați-o), plus făina pentru tapetăt
1/3 măsură (aproximativ 80 g) de unt nesărăt, rece, tăiat în bucătele mici
1/3 măsură de zahăr, plus încă 1 lingură
2½ lingurițe de praf de copt
1 linguriță de sare
1 măsură de lapte
căpșune îndulcite (vezi rețeta de mai jos)
frisăcă (pagina 363)

1. Încingeți cuptorul la 220 °C. Amestecați cu ajutorul unui robot de bucătărie făina, untul, 1/3 măsură de zahăr, praful de copt și sarea, până când mixtura arată ca niște cereale măcinate grosier. Adăugați laptele și mai amestecați până când aluatul se umexește. Nu frământați în exces.

2. Scoateți aluatul pe o planșetă tapetată cu făină; pudrați-vă mâinile cu făină și apăsați ușor aluatul până când îl transformați într-un dreptunghi cu laturile de 10 și, respectiv, 20 de centimetri.

3. Presărați făină pe lama unui cuțit mare; tăiați aluatul în 8 pătrate. Puneti-le pe o tavă de copt și presărați deasupra lor lingura de zahăr care v-a rămas. Coaceti-le până când capătă o culoare aurie (25-30 de minute); lăsați-le să se răcească în tavă. Pentru a servi biscuiții, tăiați-i pe fiecare în două cu ajutorul unui cuțit zimțat; așezați între cele două jumătăți un strat de căpșune și unul de frisăcă.

CĂPȘUNE ÎNDULCITE

700 g (cam șase măsuri) căpșune proaspete
1/4 măsură de zahăr

Scoateți frunzulițele căpșunelor, apoi tăiați-le în sferturi; amestecați-le cu zahărul într-un bol de mărime medie. Puneti-le deoparte până când își lasă zeama, amestecându-le ușor din când în când (cel puțin 20 de minute sau cel mult o zi, dacă le țineți la frigider).

TIMP DE PREPARARE

30 DE MINUTE

