

rapid și sigur

ibris .RO

Respect pentru oameni și cărți

# PLATOURI care te mențin în formă

Pauline Dubois

Fotografii: Fabrice Veigas



## CUPRINS

PLATOU cu carne din tocană.....	6
PLATOU vită thaïi.....	8
PLATOU salată Caesar.....	10
PLATOU keema de miel.....	12
PLATOU cu linte, morcovi, şuncă.....	14
PLATOU cu linte portocalie, pară și roquefort.....	16
PLATOU bibimbap tartar de vită.....	18
PLATOU file de rață, mere, linte și ciuperci.....	20
PLATOU de vițel fâșii, grâu și roșii confiate.....	22
PLATOU italian .....	24
PLATOU grepfrut, creveți și curry.....	26

PLATOU varză kale, ou poșat, sos cu anșoa.....	28
PLATOU scoici Saint-Jacques, cremă de praz și orez negru.....	30
PLATOU Nisa revizuit.....	32
PLATOU cu somon gătit pe o parte și legume crocante.....	34
PLATOU tartar de somon și mango, mere și orez.....	36
PLATOU în stil Bobun.....	38
PLATOU taboule, tartar de doradă, feta și legume crocante.....	40
PLATOU dhal vegetarian, raïta de castravete.....	42
PLATOU cu tăieșei soba și legume sotate.....	44
PLATOU carpaccio de portocală, sfeclă și ridiche neagră.....	46
PLATOU quinoa ratatouille.....	48
PLATOU tofu grill, tăieșei de dovleac și dovlecei.....	50
PLATOU cu paste, dovleac și varză de Bruxelles.....	52
PLATOU quinoa, năut, cartof dulce.....	54



# Platou cu carne

DIN TOCANĂ

120 g tocana de vitel • 100 g mazare pastrei • 1 lingurită de ulei de măslini (5 g) • 100 g morcovi, tăiat cuburi • 1 lingurită de capere (5 g) • 2 lingurițe de păstrav tocat (10 g) • 100 g ciuperci champignon, tăiate • 1 lingurită de zemă de lămâie (5 g) • 100 g năut boabe din conservă • sare, piper

**Pentru vinegretă:** 2 lingurițe de ulei de măslini (10 g)  
• 1 lingurită de oțet de vin roșu • 1/2 lingurită de muștar cu boabe

- 
1. Clătiți mazarea în apă opărită cu sare. Scurgeți-o și stropiți-o cu ulei de măslini.
  2. Pregătiți vinegreta, amestecând toate ingredientele.
  3. Amestecați caperele cu morcovul și păstravul, stropiți-le cu vinegretă și amestecați.
  4. Stropiți ciupercile cu zemă de lămâie, sare și piper.
  5. Pe un platou, așezați carnea, ciupercile, năutul, păstările de mazare și morcovii asezonați.





# Platou

## VITĂ THAI

**Pentru carne și marinată:** 120 g vrăbioară, tăiată fâșii

- 1 lingură de sos sărat de soia (8 g) • 1 lingură de sos nuoc-mâm (8 g) • 1 lingură zreamă de limetă (2 g) • 1/2 cățel de usturoi, măruntit (2,5 g) • 3 lingurițe de lămâită tocată • 2 lingurițe de ulei neutru (10 g)

**Pentru salată:** 100 g morcovii, tăiat bastonașe

- 100 g castravete, tăiat bastonașe • 1 salată tocată (70 g)
- 50 g germani de soia • 10 g nuci caju măruntite • 1 bucătică de ardei iute roșu, tocat mărunt (6 g) • 2 lingurițe de mentă (10 g)

1. Amestecați ingredientele mari-natei și turnați acest amestec peste carne. Puneți la rece timp de 30 minute.

2. Scurgeți carne, păstrați sosul. Frigeți carne într-o tigaie timp de 2 minute pe fiecare parte. Sotați, în aceeași tigaie, pentru 5 minute morcovii, castravetele și germanii de soia.

3. Pe un platou, așezați legumele, salata, carnea și menta. Presărați nuci caju și ardei iute. Degustați împreună cu marinata de soia.





# Platou

## SALATĂ CAESAR

- 70 g paste • 120 g file de pui • 1/2 linguriță de pudră de curry (3 g)
- 1 linguriță de ulei de măslini (5 g) • 1 salată mărunțită (50 g) • 1 fir de ceapă verde tocată (20 g) • 2 lingurițe de hasmațuchi tocăt (10 g)
  - 1 felie de pâine prăjită bucățele (20 g) • 20 g parmezan ras • sare, piper

**Pentru sosul Caesar fără grăsimi:** 1 linguriță de smântână degresată (25 g) • 2 lingurițe de zeamă de lămâie (10 g)

- 1 linguriță muștar (5 g) • 5 g parmezan ras

1. Fierbeți pastele timp de 10 minute în apă cu sare. Scurgeți-le.
2. Tăiați puiul în bucăți mici, pudrați-l cu amestecul pentru curry și căliți-l timp de 5 minute în uleiul de măslini. Puneți deoparte.
3. Pregătiți sosul, amestecând toate ingredientele. Adăugați sare și piper după gust.
4. Pe un platou, așezați paste, ierburile și salata. Adăugați cuburile de pui și pâinea prăjită. Presărați parmezanul. Degustați alături de sosul Caesar.

• 88 CALORII

• 81 CALORII

5 CALORII

79 CALORII

• 241 CALORII

• 120 CALORII





# Platou

## KEEMA DE MIEL

120 g carne de miel, tocată • 1 bucată de ghimbir proaspăt, mărunțit (1 cm) • 1/2 căpătână de usturoi mărunțit (2,5 g) • 50 g ceapă roșie, tocată • 2 lingurițe de ulei de măslini (10 g) • 1/2 linguriță de pudră de chimen (1,5 g) • 1/2 linguriță de pudră de coriandru (1,5 g) • 1 vârf de cuțit „4 condimente” (3 g) • 1 vârf de cuțit turmenic (3 g) • 100 g roșii cuburi din conservă • 20 g pastă de roșii • 50 g mazăre congelată • 1/2 iaurt (50 g) • 2 lingurițe de coriandru proaspăt, mărunțit (10 g) • 1/2 lipie naan (30 g) • sare, piper

1. Într-o cocotă, căliți ghimbirul, usturoiul și ceapa, timp de 3 minute, în puțin ulei de măslini. Adăugați condimentele. Amestecați. Căliți la foc mediu timp de 5 minute. Adăugați o jumătate de pahar cu apă și lăsați să fierbă până ce aceasta se evaporă.

2. Adăugați carnea și căliți 5 minute. Puneți roșiiile, un praf de sare, piper, amestecați, acoperiți

și lăsați să fierbă la foc mic timp de 20 minute, amestecând din când în când. Adăugați mazărea cu 5 minute înainte de final.

3. Piperați cu generozitate iaurtul.

4. Puneți pe un platou, carnea de miel. Serviți cu iaurt, coriandru proaspăt și pâine indiană.



RO

Respect pentru oameni și carti

21 CALORII

83 CALORII

477 CALORII

