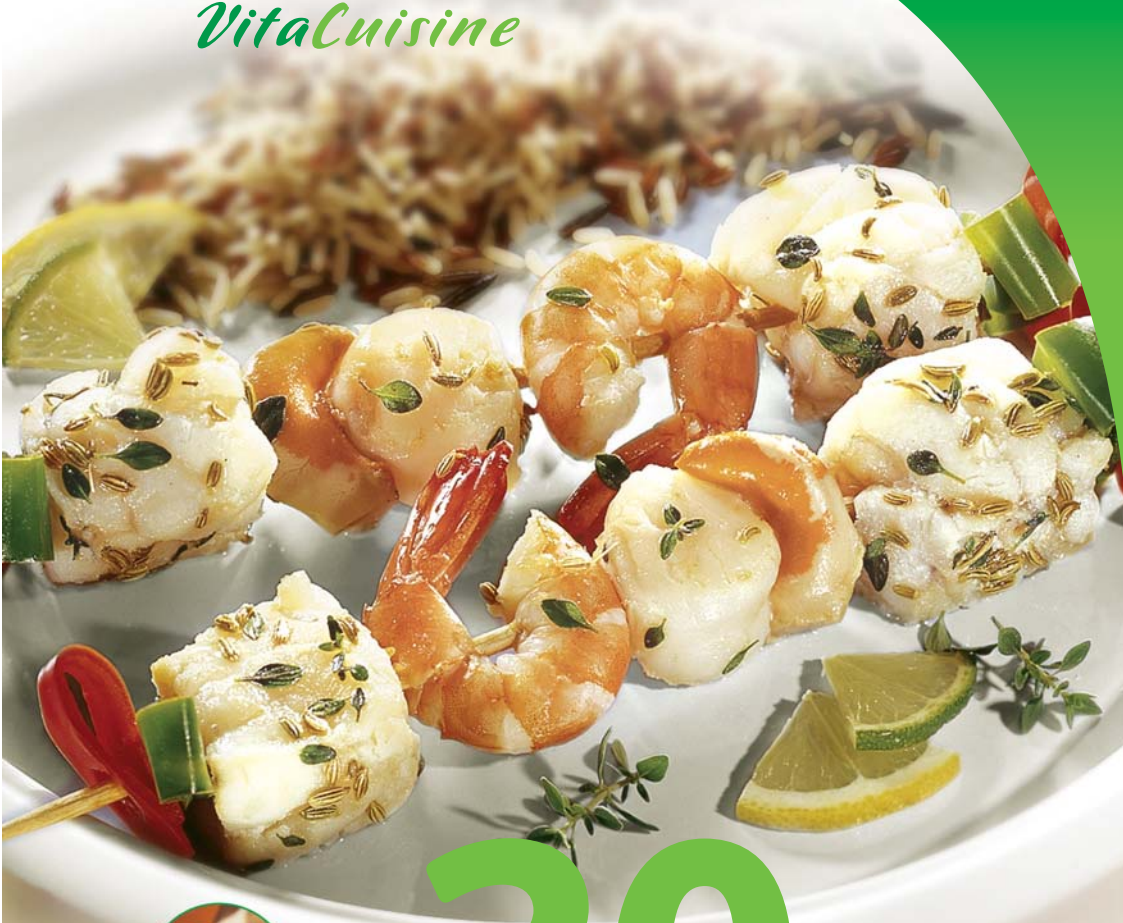


**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*



# 20 rețete



**HRĂNITOR  
ȘI DELICIOS**



Chef-ul francez Jérôme Duport, a creat în România revista lifestyle de gastronomie „Secrete de Chef” și vă recomandă rețetele din această carte.

# Cuprins

## Pagini:

- 96 – 99: Avantajele preparării alimentelor la aburi
- 100 – 101: Valoarea nutritivă a produselor alimentare
- 102 – 103: Meniuri de vară
- 104 – 105: Meniuri de iarnă
- 106 – 107: Sfaturi utile și tehnologia de preparare
- 108 – 111: Aperitive
- 112 – 119: Preparate de legume
- 120 – 127: Preparate de carne
- 128 – 131: Preparate de pește
- 132 – 135: Deserturi
- 136 – 137: Sosuri
- 138 – 139: Durata de preparare
- 140: Lista rețetelor în ordine alfabetică

**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*

# Avantajele preparării alimentelor la aburi

Bine ați venit în lumea culinară Tefal!

**P**reparatele sănătoase, utile și hrănitoare pot fi pregătite la aburi fără nici un efort deosebit, astfel încât toate ingredientele pe care le conțin își păstrează culoarea inițială și aroma naturală. Caracterul universal și avantajele acestei metode de preparare sunt incontestabile

**În aparatul de gătit cu aburi marca Tefal se pot prepara orice fel de alimente, iar diversitatea preparatelor este practic nelimitată.**

## O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ

Aparatul de gătit cu aburi VitaCuisine vă ajută să preparați dintr-o dată un prânz gustos și hrănitor utilizând câteva ingrediente. Suportul și coșurile speciale permit prepararea concomitentă a legumelor, orezului, peștelui, cărnii, fructelor și desertului.

## PĂSTRAREA VITAMINELOR

Prepararea alimentelor în aparatul de gătit cu aburi reprezintă o metodă rapidă și delicată prin care alimentele își păstrează maximumul de vitamine și microelemente.

## MAI PUȚINE GRĂSIMI

În aparatul de gătit cu aburi se obțin preparate din pește, pui și carne slabă. Suportul special permite păstrarea acizilor grași saturați **Omega 3 indispensabili organismului din varietățile de pește, cum ar fi: sardinele, somonul, macroul, păstrăvul, heringul și tonul proaspăt.**

## MAI MULTE LEGUME ȘI FRUCTE

Prepararea la aburi este un proces foarte simplu, însă unul eficient. Utilizând acest procedeu puteți să vă diversificați meniul zilnic cu cele mai variate legume și fructe.

Acum știți că dintr-o singură utilizare a aparatului de gătit cu aburi se pot prepara dintr-o dată câteva feluri. Rețetele prezentate în această broșură vă vor ajuta să creați adevărate capodopere culinare și să gătiți și feluri clasice, precum pui și budincă cu vanilie și nuci. Sperăm că, folosind aparatul nostru de gătit cu aburi marca Tefal veți inventa și alte mâncăruri uimitoare și rafinate.

***Deci, să începem!!***

...Mai puține grăsimi, mai puține  
zaharuri, mai puțină sare, mai  
multe fructe, legume și pește...

Piramida

**Grăsimi, uleiuri vegetale și  
zaharuri**

Lapte, iaurturi și brânză  
**2-3 porții**

Carne de pasăre, pește,  
ouă și nuci  
**2-3 porții**

Legume  
**3-5 porții**

Fructe  
**2-3 porții**



Pâine, fasole uscată,  
arpacaș, orez și  
paste făinoase  
**6-11 porții**

## Piramida: Grupele de alimente

**Echilibrul în practică: ce reprezintă grupele de alimente?**

**P**entru ca Dvs. să puteți înțelege de ce substanțe nutritive are nevoie propriul organism, noi am clasificat alimentele în șapte grupe, pornind de la componentele acestora și avantajele pe care le prezintă acestea. Ideal, omul trebuie să consume zilnic alimente din fiecare grupă. Totuși, organismul uman este capabil să se adapteze și să reziste unui deficit temporar prezentat de anumite alimente, cu condiția ca acest deficit să fie compensat în următoarele zile.

# Cele șapte grupe de alimente

## Apa

Organismul uman are nevoie de apă chiar mai mult decât de hrană. În esență, apa reprezintă principala sursă de lichide. Într-o singură zi, un adult trebuie să primească cca. 2,5 l de lichide, și doar jumătate din această cantitate îi intră în organism o dată cu alimentele. De aceea, este necesar ca într-o zi să se bea minimum un litru și jumătate de apă, și este de dorit ca acest lucru să nu se facă în timpul mesei. Cel mai bine este să se bea câte unul sau două pahare de lichid la fiecare oră.

## Cerealele, alimentele bogate în amidon și legumele uscate

Sunt alimente din cereale (pâine, paste făinoase, cus-cus) orez, produse bogate în amidon (cartofi), fasole uscată și leguminoasele (linte, năut, bob...):

- Aceste alimente au o mare valoare energetică, pentru că conțin o mare cantitate de hidrați de carbon
- Și zaharuri, precum și o parte din proteinele vegetale necesare organismului uman.

## Legume și fructe uscate

Legumele și fructele uscate conțin minerale și vitamine, fibre nutritive, hidrați de carbon și apă. Acestea pot fi consumate atât în stare proaspătă, cât și gătite, ori de câte ori doriți. Practic, fructele și legumele au aceeași valoare nutritivă și sunt alimente care se pot înlocui reciproc. Totuși, fructele și legumele nu acoperă în totalitate necesarul de vitamine și minerale al organismului uman. De aceea, pentru a asigura echilibrul, este necesar ca alimentația zilnică să conțină produse din fiecare cele șapte grupe.

## Produse lactate

Având proprietăți nutritive unice, lactatele constituie o bogată sursă de proteine, asimilate ușor de organism, cu o ridicată valoare nutritivă.

- În plus, lactatele conțin calciu, necesar dezvoltării normale și prevenirii osteoporozei
- Dacă alimentația Dvs. zilnică nu conține produse lactate înseamnă că nu primiți necesarul de calciu, vitamine A și D, precum și de vitamine din grupa B.



## Carne, pui, pește și ouă

Aceste alimente reprezintă principala sursă de proteine și fier. Iar proteinele și fierul trebuie să alimenteze organismul uman de două ori pe zi, împreună cu diverse alte alimente, cum ar fi peștele, carnea de pui, porc și ouăle.

## Grăsimi

Grăsimile vegetale, untul și margarina asigură organismului uman necesarul de:

- Acizi grași saturați (sursă de energie),
- Acizi grași nesaturați și grăsimi (necesare regenerării și reproducerii de celule)
- Vitamine A, D, E și K

Este necesar ca aceste grupe de alimente să existe în alimentația zilnică a omului. Totuși ele se vor consuma în cantitate limitată ca și grăsimile vegetale, de dorit împreună cu alte alimente, care conțin acizi grași polinesaturați.

## Dulciuri

Această grupă de produse diferă semnificativ de cele prezentate anterior, pentru că nu sunt alimente vitale. Mai mult decât atât anumitor persoane, în particular, celor care suferă de diabet zaharat, aceste alimente le sunt contraindicate. Au gust plăcut, pentru că au un conținut ridicat de zahăr ușor asimilabil, însă aceste produse se vor consuma în cantități mici.

# Valoarea energetică a alimentelor

Componente	Alimente
Valoare energetică (în kkal sau kiloJouli)	
Proteine	
Lipide	
Hidrați de carbon	
Fibre nutritive	Conopidă, castraveți, spanac, fructe deculoare roșie, smochine.
Calciu	Lapte, migdale, crustacee, varză, soia, gălbenuș de ou.
Fier	Spanac, carne, crustacee, ouă, soia, linte, fructe uscate, ierburi aromatice, alge
Magneziu	Cereale, praz, cartofi, banane
Siliciu	Cereale.
Vitamina A	Smântână, unt, gălbenuș de ou.
Vitamina C	Pătrunjel, ardei gras, broccoli, portocale, lămâi, salată verde
Vitamina D	Ton, sardine, gălbenuș de ou, ciuperci, brânză.
Vitamina E	Soia, alune, migdale, cereale, ouă, ciocolată
Vitamina K	Carne, ouă, varză, spanac, broccoli
Vitamine din grupa B	Pește, pâine cu tărâțe, carne, cereale cu tărâțe, legume uscate, ouă, legume verzi.



## Avantaje

Unitatea de măsură a energiei, necesară omului pe durata unei zile

Regenerarea țesuturilor și a celulelor

Element (acizi grași) necesar funcționării normale a celulelor

Prin natura sa, reprezintă „combustibilul” necesar organismului uman pentru îmbunătățirea activității creierului, musculaturii, ș.a.m.d.

Fibrele nutritive favorizează îmbunătățirea activității tubului digestiv, împiedică asimilarea colesterolului și a hidraților de carbon.

Calciul favorizează întărirea oaselor și a dinților, precum și a contractibilității musculare. În plus, această substanță previne osteoporoza.

Oxigenul fixează fierul în organismul uman, absolut necesar funcționării normale a acestuia.

Magneziul asigură echilibrul electrolitic, are o acțiune anti-stres și împiedică pătrunderea infecțiilor în organism.

Siliciul este necesar creșterii oaselor și formării de țesuturi cartilajinoase. În plus, contribuie la creșterea elasticității pielii

Având proprietăți antioxidante, vitamina A favorizează activ creșterea și regenerarea țesuturilor corpului, îmbunătățirea văzului și a pielii .

Având proprietăți antioxidante, vitamina C contribuie la lupta împotriva infecțiilor, favorizează asimilarea fierului și fortifică țesuturile conjunctive.

Vitamina D favorizează fortificarea scheletului și asimilarea calciului. În plus, datorită acestei vitamine, organismul uman luptă mai eficient împotriva infecțiilor

Având proprietăți antioxidante, vitamina E fortifică membranele celulare, împiedică îmbătrânirea organismului și favorizează menținerea capacității de reproducere. În plus, fortifică neuronii, inima și arterele.

Vitamina K îmbunătățește coagularea sângelui.

Vitaminele din grupa B favorizează regenerarea părului și a pielii, un tonus ridicat al celulelor nervoase și al sistemului muscular. În plus, aceste vitamine accelerează metabolismul în diferite țesuturi și organe.

# Meniuri de vară

	Luni	Marti	Miercuri
<b>Mic dejun</b>	Lapte cu cacao Pâine cu tărâțer Unt Suc de mere	O porție mică de brânză grasă Pâine cu tărâțe Unt Miere Ceai verde	Ceai cu lămâie O cană de lapte Fiertură de cereale cu tărâțe sau orez dulce Salată de pepene galben și pepene roșu
<b>Prânz</b>	Cremă din trei tipuri de legume Pui cu lapte de cocos și <u>orez</u> <u>gătit la aburi</u> Smochine gătite la aburi cu piure de zmeură	Castravete cu iaurt Pește cu sos curry Cu cus-cus preparat la aburi și mazăre nedecortcată Salată din fructe proaspete	Salată Cresson <u>Miel cu unt de</u> <u>mentă</u> și <u>dovlecei cu</u> <u>pătrunjel</u> Budincă de orez
<b>Cină</b>	Salată de morcov ras Omletă cu ardei gras gătit la aburi Chec	Salată caldă din ficat de pui Feliuțe de pâine prăjită cu brânză de capră <u>Budincă</u> <u>Diplomat</u>	Tabule (salată arăbească – cus-cus cu legume gătit la aburi) Crevetei gătiți la aburi cu tomate și usturoi Iaurt de fructe

Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Cafea	Un pahar de apă	Ceai negru	Un pahar de lapte
Un păhărel de iaurt simplu	Lapte cu cacao	Brânză	Pâine
1 pesmet	1 felie de pâine prăjită	Pâine de tărâțe	Salată de fructe
Unt	Unt	Compot de mere și banane	
Gem de zmeură	Unt		
Caise uscate	Piersică		
Salată de cartofi cu ardei gras gătit la aburi	<u>Salată de vinete</u> Vițel cu ton și paste făinoase	Clătite umplute <u>Batog cu iaurt și mentă</u>	Tartă cu roșii, brânză albă și brânză Gorgonzola
File de pește cu molură gătit la aburi	Tiramisu	<u>Legume gătite la aburi</u>	<u>File de porc în sos de piper</u>
Frigărui din piersici, caise și kiwi gătite la aburi		Spumă de fructe roșii	Fondu de ciocolată cu fructe proaspete
<u>Legume în stil chinezesc gătite la aburi</u>	Pepene galben cu șuncă de Parma	<u>Supă cremă de dovlecei cu brânză de capră</u>	Salată de roșii, brânză Mozzarella și busuioc
Paella	<u>Roșii umplute cu spanac</u>	Roșii cu ton	Frigărui din fructe de mare cu orez gătit la aburi
Brânză cu caise proaspete	Înghețată de lămâie sau graipruite	Piersici preparate la aburi cu sirop de mentă	Zabaionne cu kiwi

# Meniuri de iarnă

	Luni	Marti	Miercuri
<b>Mic dejun</b>	Ceai de plante Musli cu fructe uscate 1 pahar de lapte	Cafea Iaurt din lapte integral Pâine cu tărâțe Unt Miere 1 portocală	Ceai verde 1 feliuță de brânză Pâine din diverse tipuri de făină 1 pară
<b>Prânz</b>	Salată de varză albă sau conopidă <u>Chifteluțe gătite la aburi</u> (mămăligă) Brânză Rochefort	Salată de cicoare cu nuci Biban de mare cu sos de roșii <u>Vițel în stil italian</u> Ananas proaspăt	Supă cremă de lăptuci Turnedo cu mere preparate la aburi <u>Pere în sos cald de ciocolată</u>
<b>Cină</b>	Cremă de dovleac Salată caldă de fasole cu ton Compot de mere și banane cu scorțișoară	Praz cu maioneză de portocale Omletă cu ciuperci și muguri de soia Pișcoturi calde cu fructe și frișcă bătută	Salată de cartofi și linte <u>Pui cu dovlecei</u> Pere cu brânză albastră

**Joi**

Băutură de cicoare cu lapte  
1 feliuță de pâine tip sandwich  
Unt  
Gem  
2 clementine

**Vineri**

Ceai de lămâie  
Fulgi de porumb sau fiertură de orez  
Lapte de soia  
1 măr  
Salată de brânză albastră  
Pui cu ciuperci  
Fasole verde preparată la aburi  
banană

**Sâmbătă**

Cafea  
1 păhărel iaurt  
1 feliuță de pâine prăjită  
Unt  
Gem de caise  
1 pahar de suc de mere

**Duminică**

Ceai de lămâie  
1 corn sau brioadă  
Brânză grasă  
Prune sau fructe preparate prin fierbere înăbușită

Salată de țelină  
Cremă cu caramel  
Budincă cu vanilie și nuci

Salată de brânză albastră  
Pui cu ciuperci  
Fasole verde preparată la aburi  
banană

Terină din broccoli preparat la aburi  
Fructe de mare în vin alb și cartofi preparați la aburi  
Budincă înșiropată în ciocolată

Sufleu din 3 sorturi de brânză  
File de porc cu varză de Bruxelles  
Frigărui de fructe de mare

Supă de ceapă  
Curcan în sos de muștar cu piure de mazăre verde  
Prăjitură cu mere

Avocado cu creveți  
Pește cu conopidă  
Cartofi preparați la aburi  
Bezele de lămâie

Supă de sparanghel cu carne de crab  
Sparanghel în sos de ouă  
Fructe lichi

Morcov ras cu molveră, piper alb și coriandru  
Pește și scoici în sos de smântână cu șofran și orez preparat în aburi  
laurt de fructe

# Sfaturi utile și tehnologia de preparare

**E**xistă câteva reguli care trebuie respectate pentru a ca felurile preparate în aparatul de gătit cu aburi să fie întotdeauna gustoase și aromate.

## Înainte de preparare : Alegeți ingrediente de calitate.

- Verificați dacă ingredientele alese de Dvs. sunt de calitate și dacă starea lor este cea ideală.
- În alegerea alimentelor destinate preparării la aburi acordați o atenție deosebită dimensiunii acestora. Ele trebuie să încapă în coșul aparatului de gătit cu aburi, avem în vedere în mod special acele alimente pe care le veți găti în întregime, ca, de exemplu, peștele.
- Pentru a obține rezultate optime tăiați în bucățele de aproximativ aceeași dimensiune alimentele (de exemplu, cartofii, legumele sau fileul de pui), pentru că, în acest caz, ele se vor prepara concomitent. Durata de preparare depinde de dimensiunea și grosimea bucăților tăiate. În plus, durata de preparare depinde de cantitatea de alimente introduse în aparatul de gătit cu aburi.



## În timpul preparării:

- Nu umpleți până la refuz coșul aparatului de gătit. Lăsați suficient loc pentru ca aerul să poată circula.
- Așezați carnea, peștele și puiul în vasul special destinat acestor alimente.
- Dacă doriți să verificați cum decurge prepararea alimentelor nu deschideți capacul prea des, pentru că altfel aburii se vor disipa și va crește durata de preparare. Dacă trebuie să faceți acest lucru (de exemplu, să adăugați anumite ingrediente), apăsați imediat butonul VITAMIN+, iar temperatura din aparatul de gătit cu aburi va crește rapid până la nivelul necesar.
- Preparatele vor fi mai aromate dacă adăugați la ingredientele existente verdeață proaspătă, feliuțe de lămâie sau portocale, usturoi pisat sau ceapă. Acestea pot fi adăugate fie sub alimente, fie deasupra acestora. Dacă doriți să dați o aromă deosebită cărnii, puiului sau peștelui, puneți pentru câteva ore aceste alimente într-un sos marinat. Acesta poate fi pur și simplu un amestec de vin și verdeață, fie un amestec de condimente ca cel pentru sosul barbecue sau tandori.
- Acoperiți ingredientele cu o peliculă adezivă care se folosește de obicei pentru prepararea alimentelor în cuptorul cu microunde sau pentru congelarea alimentelor, pentru ca aburii condensăți să nu piardă nici gustul delicat al preparatelor (de exemplu, crema de smântână), nici al sosurilor încălzite. Dacă preferați staniolul, crește durata de preparare.
- Legumele congelate se pot prepara la aburi, fără a se decongela în prealabil. Peștele, puiul și carnea trebuie decongelate complet.
- Dacă prepararea alimentelor (cum ar fi budinca) necesită o durată mai mare, puteți adăuga apă pe parcursul procesului de gătire.

# Aperitive





# Supă cremă de dovlecei cu brânză de oaie

## Ingrediente

- 6 dovlecei
- 150g brânză proaspătă de oaie
- 1 cățel de usturoi pisat
- 8 frunze de mentă
- 1/2 linguriță cu zeamă de lămâie
- 20g brânză parmezan (la alegere)
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 10 minute
- Durata de preparare - 20 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Se spală dovleceii și se taie în felii subțiri. Se așează în tava mare a aparatului de gătit cu aburi, se adaugă usturoiul și 4 frunze de mentă și se prepară la aburi timp de 20 de min.

**Doi**

Se scot dovleceii din aparat (nu trebuie să fie chiar moi) și se pun în blender sau robotul de bucătărie împreună cu brânza de oaie, 4 frunze de mentă și zeama de lămâie, până când se obține un piure consistent. Se sarează și se piperează.

**Trei**

Preparatul astfel pregătit se poate servi la masă atât cald, cât și rece. Înainte de a fi servit se presară deasupra parmezan ras.

## Valoare nutritivă:

Este un preparat cu un conținut scăzut de calorii, conține calciu (brânza) și vitamina A (dovleceii).

## Valoare energetică:

1 porție conține 101 kkal

- Proteine: 9g
- Glucide: 2g
- Carbohidrați: 7g



# Salată de vinete

## Ingrediente

- 2 vinete
- 1 ceapă mică tăiată cubulețe
- 4 căței de usturoi
- 2 lingurițe de busuioc tăiat mărunt
- ½ de ardei gras roșu și ½ de ardei gras verde
- 1 lingură de măsline tăiate mărunt )
- 1 lingură cu chimen
- 1 lingură cu zeamă de lămâie
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 45 minute

## Mod de preparare

### Unu

Se taie vinetele în jumătate și se așează în tavă. Adăugați ceapa și usturoiul. Țineți-le la aburi 45 de minute.

### Doi

Scoateți semințele din ardei și tăiați-l în lung. Adăugați ardeiul la vinete cu 20 de min. înainte de finalizarea preparării.

### Trei

Scoateți vinetele gătite din aparatul de gătit cu aburi, curățați-le și tăiați mărunt miezul (sau fărâmițați-l în blender). Adăugați ceapa, usturoiul, ardeiul gras, măslinele, zeama de lămâie și chimenul. Amestecați ușor. Sărați și piperați.

## Valoare nutritivă:

Este un preparat cu un conținut scăzut de calorii, conține fibre nutritive și vitamina C (ardeiul gras)

## Valoare energetică:

1 porție conține 61 kkal

- Proteine: 2g
- Glucide: 2g
- Carbohidrați: 9g

# Preparate din legume



Preparate din legume

# Dovlecei cu pătrunjel

## Ingrediente

- 800 g dovlecei
- 30 g unt
- 3 căței de usturoi
- Pătrunjel
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 10 minute
- Durata de preparare - 20 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Spălați dovleceii și tăiați în bucăți cu o grosime de 5 mm.

**Doi**

Puneți dovleceii tăiați în castronul mare al aparatului de gătit cu aburi și preparați-i pt. 20 min.

**Trei**

Așezați dovleceii astfel preparați pe platou și turnați untul topit. Presărați pătrunjelul tăiat mărunț și usturoiul. Se servește imediat.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține jumătate din doza zilnică recomandată de vitamina A (dovlecei și unt) și vitamina C (pătrunjel).

## Valoare energetică:

1 porție conține 90 kkal

- Proteine: 4g
- Glucide: 7g
- Carbohidrați: 4g

Preparate din legume

# Legume gătite la aburi

## Ingrediente

- 3 buchețele de broccoli
- 100 g de mazăre congelată
- 4 cartofi roz
- Un ardei roșu
- 2 dovlecei mici
- 2 cepe
- 3 căței de usturoi tocați mărunț
- o lingură de pătrunjel tocat
- Sare și piper după gust

• Numar porții - 4

• Pregătire - 30 minute

• Durata de preparare

30-40 minute

## Mod de preparare

Unu

Curățați legumele și tăiați-le în bucăți mari. Tăiați ceapa în jumătate. Așezați toate legumele în recipientul superior al aparatului, apoi adăugați verdeța și asezonați cu sare și piper după gust.

Doi

Lăsați legumele să fiarbă la aburi timp de aproximativ 40 de minute. Între timp, pregătiți sosul pe care-l veți servi alături de legume.

Trei

Într-un bol, puneți usturoiul pisat, boiaua de ardei dulce și adăugați treptat uleiul de măsline. Atenție! Acest sos nu se prepară ca o maioneză. Stropiți apoi legumele cu acest amestec și serviți alături de chifteluțele gătite la aburi. Secretele Chef-ului: Pentru un plus de savoare, dar și mai multe calorii, puteți adăuga și o lingură de smântână peste legume.

## Valoare nutritivă:

Valoare nutritive pentru 4 persoane: 364 Kcal

Valoare nutritive pentru 1 persoana: 91 Kcal

## Valoare energetică:

Valoare energetica pentru 4 persoane:

- Proteine: 75g
- Glucide: 20g
- Carbohidrați: 110g

Preparate din legume

# Legume în stil chinezesc, gătite la aburi

## Ingrediente

- 150 g boabe soia proaspătă
- 150 ciuperci negre chinezești uscate
- 150 g morcov
- 1/2 căpățână salată chinezească
- 100 g miez de palmier conservat (facultativ)
- 8 știuleți de porumb de lapte
- 1 bucată ardei gras
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri coriandru proaspăt tăiat mărunt
- Piper alb

• Numar porții - 4

• Pregătire - 20 minute

• Durata de preparare  
- 30 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Puneți ciupercile în apă la temperatura camerei pt. 30 min.

**Doi**

Scurgeți lichidul din conserva cu miez de palmier. Spălați boabele de soia și lăsați lichidul să se scurgă. Curățați morcovul și tăiați-l în bucăți dreptunghiulare. Curățați ardeiul gras de semințe și tăiați-l în cubulețe.

**Trei**

Puneți legumele și ciupercile în castronul mare al aparatului de gătit la aburi și preparați-le la aburi 20 min. Înainte de a fi servite turnați pe legume sosul de soia, condimentați cu piper alb și presărați cu coriandrul tăiat mărunt.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține fibre nutritive, vitaminele A și B9, precum și cca. Jumătate din doza zilnică recomandată de vitamina C (ardei gras).

## Valoare energetică:

1 porție conține 108 kkal

- Proteine: 6g
- Glucide: 0,75g
- Carbohidrați: 19g





Preparate din legume

# Sparanghel în sos de ouă

## Ingrediente

- 600 g sparanghel verde
- 3 ouă
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță cu oțet balsamic
- Mărar tăiat mărunt
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 15 minute

## Mod de preparare

Unu

Puneți ouăle în coșul aparatului de gătit cu aburi.

Doi

Puneți sparanghelul în alt coș al aparatului și preparați ouăle și sparanghelul timp de 15 min. Puneți ouăle sub jet de apă rece, după care le curățați de coajă.

Trei

Pregătiți un sos franțuzesc, amestecând uleiul de măsline cu oțetul balsamic. Tăiați mărunt ouăle și adăugați-le în sos. Împărțiți sparanghelul în patru farfurii, turnați sosul, presărați mărarul tăiat mărunt și serviți la masă.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține doza zilnică recomandată de vitamina A și B (sparanghel), precum și o mare cantitate de proteine (ouăle).

## Valoare energetică:

1 porție conține 154 kkal

- Proteine: 9g
- Glucide: 12g
- Carbohidrați: 2g

Preparate din legume

# Orez gătit la abur

## Ingrediente

- 270 g orez basmatic
- 400 ml apă
- Brânză Gruer sau parmezan
- Sare

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare  
- 60 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Spălați orezul și puneți-l în vasul pentru gătit orez. Turnați apă și sareați.

**Doi**

Puneți vasul pt. gătit orez în coșul aparatului de gătit la aburi. Se prepară în 60 min. La terminarea preparării mestecați orezul cu o furculiță și adăugați o bucățiță de unt.

**Trei**

Presărați pe orezul preparat brânză rasă sau parmezan

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține o mare cantitate de carbohidrați (orez), precum și calciu și proteine (brânză)

## Valoare energetică:

1 porție conține 250 kkal

- Proteine: 30g
- Glucide: 0.25g
- Carbohidrați: 57g

Preparate din legume

# Roșii umplute cu spanac

## Ingrediente

- 4 roșii mari cărnoase
- 400 g spanac proaspăt
- 1 lingură de muștar fin
- 150 g caș proaspăt
- 2 ouă
- Sare și piper
- Un pic de nucșoară rasă

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 10+20 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Spălați spanacul și gătiți-l 10 min. la aburi. Pt. a elimina apa de prisos scurgeți spanacul preparat la aburi într-o sită, după care îl tăiați.

**Doi**

Scoateți din tomate „căpăcelele” (partea superioară). Scoateți semințele și miezul. Sărați cavitatea interioară a tomatelor.

**Trei**

Amestecați ouăle cu cașul proaspăt. Adăugați spanacul, amestecați, sărați, piperati și adăugați nucșoara rasă în amestecul obținut. Umpleți roșiile cu acest amestec, puneți-le capacul și așezați-le în castronul mare de la aparatul de gătit cu aburi. Gătit la aburi pt. 20 min. Felul gătit se servește fierbinte la masă.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține calciu (brânză și spanac) și doza zilnică recomandată de vitamina A (spanac).

## Valoare energetică:

1 porție conține 127 kkal

- Proteine: 9g
- Glucide: 6g
- Carbohidrați: 10g

## Preparate din carne



Preparate din carne

# Vițel în stil italian

## Ingrediente

- 4 escalop de vițel
- 100 ml vin alb
- 8 frunze de salvie
- 1 ramură de cimbru
- 1 roșii (fără coajă)
- 30 g unt
- 2 cepe shalot
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 23 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Tăiați feliuțe vânăta. Puneți pe fiecare escalop câte o feliuță de vânăta, pe feliuță – brânză mozzarella, și câte o frunză de salvie. Sărați și piperați.

**Doi**

Puneți escalopul în tava aparatului de gătit împreună cu bucățele de unt, roșiile tăiate cubulețe, ceapa shalot și cimbrul. Turnați vin alb.

**Trei**

Rulați escalopul și fixați-le marginile cu scobitori. Se prepară la aburi 23 min. Puneți rulourile pe platoul de servit la masă și turnați deasupra sosul format în procesul de preparare.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține o mare cantitate de proteine și calciu.

## Valoare energetică:

1 porție conține 399 kkal

- Proteine: 53 g
- Glucide: 18 g
- Carbohidrați: 6 g

Preparate din carne

# Chifteluțe gătite la aburi

## Ingrediente

- 250 g carne de vită tocată
- 250 g carne de porc tocată
- O felie de franzelă
- O jumătate de pahar de lapte
- 2 linguri de făină

Un ou

- O ceapă tocată
- 2 căței de usturoi
- O linguriță de pătrunjel tocat
- 2 lingurițe de chimen
- Sare și piper după gust

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 30-40 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Înmuiiați franzela în lapte, apoi stoarceți-o bine pentru a îndepărta surplusul de lapte.

**Doi**

Amestecați carnea tocată cu franzela, apoi adăugați oul, făina, ceapa și usturoiul tocate mărunt, pătrunjelul și chimenul.

**Trei**

Asezonați compoziția cu sare și piper după gust și amestecați bine până se omogenizează. Formați chifteluțele și așezați-le într-una dintre tăvile aparatului de fiert la aburi. Lăsați chifteluțele în tavă timp de aproximativ 30-40 de minute.

Secretele Chef-ului: Dacă doriți un gust mai picant, puteți adăuga un vârf de boia de ardei iute în compoziție.

## Valoare nutritivă:

Valoare nutritive pentru 4 persoane: 1840 Kcal

Valoare nutritive pentru 1 persoana: 460 Kcal

## Valoare energetică:

Valoare energetica pentru 4 persoane:

- Proteine: 120 g
- Glucide: 115 g
- Carbohidrați: 90 g

Preparate din carne

# Curcan în sos de muștar

## Ingrediente

- 4 cotlete din piept de curcan cu greutatea a câte 150 g fiecare (sau piept de curcă, tăiat în bucăți cu grosimea a 1,5 cm)
- 1 lingură muștar cu semințe de muștar
- Sare și piper

### Pentru sos:

- 1 lingură muștar cu semințe de muștar
- 1 linguriță cu muștar Dijon
- 4 lingurițe cu caș nedegresat

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 25-30 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Ungeți carnea cu muștar pe toate părțile. Rulați cotletele și fixați-le marginile cu scobitori. Puneți rulourile în tava aparatului.

**Doi**

Amestecați muștarul cu cașul. Introduceți amestecul obținut în rulouri. Se prepară la aburi 25-30 min. (durata de preparare depinde de grosimea bucăților de carne).

**Trei**

Scoateți rulourile astfel preparate pe platoul de servit la masă și turnați deasupra sosul de muștar.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține o mare cantitate de proteine și vitamine din grupa B, precum și doza zilnică recomandată de vitamina B12.

## Valoare energetică:

1 porție conține 211 kkal

- Proteine: 36 g
- Glucide: 7 g
- Carbohidrați: 2 g





Preparate din carne

# Miel cu unt de mentă

## Ingrediente

- 8 cotele mici (fiecare de 50 g) de miel
- Frunze de mentă
- 50 g unt
- Sare și piper

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 6 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Carnea se sarează și piperează. Se așază în tava aparatului împreună cu 4 frunze de mentă și se prepară cca. 6 min.

**Doi**

Se amestecă untul moale cu frunze de mentă tăiate mărunt.

**Trei**

Carnea astfel preparată se servește la masă împreună cu untul de mentă.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține o mare cantitate de proteine, precum și doza zilnică recomandată de vitamina B12.

## Valoare energetică:

1 porție conține 535 kkal

- Proteine: 25 g
- Glucide: 48 g
- Carbohidrați: 0 g

Preparate din carne

# File de porc in sos de piper

## Ingrediente

- 400 g file de porc sau mușchi de porc
- 5 boabe de piper

### Pentru sos:

- 200 ml smântână
- 50 ml Madeira
- 1 lingură pastă de tomate
- Sare și

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 17 minute

## Mod de preparare

Unu

Se taie carnea de porc în bucăți cu o grosime de 1 cm, se sarează și se presară piperul măcinat. Se așează în tava aparatului și se prepară cca. 17 min.

Doi

Cu 5 min. înainte de finalizarea preparării adăugați smântâna, Madeira și pasta de tomate. Sărați, piperati și amestecați încet.

Trei

Carnea astfel preparată se servește la masă pe un platou încălzit și se toarnă sosul format în procesul de gătire.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat conține proteine, fier și vitamine din grupa B.

## Valoare energetică:

1 porție conține 351 kkal

- Proteine: 37 g
- Glucide: 21 g
- Carbohidrați: 2 g

Preparate din carne

# Pui cu dovlecei

## Ingrediente

- 4 bucăți file de pui  
(fiecare cu o greutate de cca. 150 g)
- 2 dovlecei de dimensiuni mici
- 1 jumătate de ardei gras verde
- 1 jumătate de ardei gras galben
- 1 roșie mare
- 1 linguriță cu ghimber pisat
- Sare și piper
- 20 g măsline negre sau verzi

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare  
- 20-25 minute

## Mod de preparare

**Unu**

Tăiați dovleceii de-a lungul în 8 felii.

**Doi**

Puneți fiecare bucată de file de pui între 2 felii de dovlecel. Rulați și fixați cu scobitori sau legați cu ață de bucătărie. Tăiați cubulețe ardeiul gras și roșia.

**Trei**

Așezați rulourile de pui, ardeiul gras și bucățile de roșie în tava aparatului. Potrivii de sare și piper. Gătiți la aburi timp de 20 – 25 min. Înainte de a se servi la masă presărați pe felul preparat ghimberul pisat și decorați cu măsline.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat este o sursă bogată în proteine, fier și vitamine din grupa B.

## Valoare energetică:

1 porție conține 224 kkal

- Proteine: 35 g
- Glucide: 8 g
- Carbohidrați: 3 g

# Preparate din pește



Preparate din pește

# Frigărui din fructe de mare

## Ingrediente

- 400 g pește marin
- 8 creveți tigrați uriași
- 8 scoici proaspete de mare
- 1 buc. Ardei gras roșu
- 1 buc. Ardei gras verde
- 4 țepușe de lemn cu lungimea de cca. 20 cm

### Pt. sosul marinat

- 150 ml ulei vegetal
- 1 linguriță cu semințe de molură
- 2 lingurițe cu cimbru tocat
- 2 foi dafin
- Sucul de la o jumătate de lămâie

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Marinare - 1.5 ore
- Durata de preparare - 14 minute

## Mod de preparare

Unu

Se scot semințele din bucățile de ardei gras și fiecare din acestea se taie în pătrate de cca. 5x5 cm. Cu un cuțit ascuțit scoateți oasele din pește și tăiați fileul obținut în cubulețe cu dimensiunea de cca. 5 cm. Puneți bucățile de pește, creveții și legumele pe cele 4 țepușe de lemn, începând și terminând cu bucățile de ardei gras. Ingredientele nu trebuie să fie lipite unele de celelalte, altfel toate alimentele nu se vor prepara concomitent.

Doi

Amestecați toate ingredientele pt. marinat. Pt. 1 – 2 ore puneți țepușele cu fructele de mare și legumele înșirate pe ele în această marinată.

Trei

Puneți țepușele cu fructele de mare și ardeiul gras înșirate pe ele în bolul mare din aparatul de gătit și gătiți-le pe durata a 12 min.

## Valoare nutritivă:

Acest preparat este o sursă bogată în proteine, fier, fosfor, acizi grași saturați și vitamina C (ardeiul gras)

## Valoare energetică:

1 porție conține 300 kkal

- Proteine: 37 g
- Glucide: 15 g
- Carbohidrați: 5 g

Preparate din pește

# Pește cu conopidă

## Ingrediente

- 800g de file de pește alb tip pangasius
- 81 kg de conopidă
- 2 cepe
- 4 roșii
- O ceșcuță de ulei
- O ceșcuță de apă
- 2 linguri de busuioc tocat mărunt
- Un vârf de oregano uscat
- Sare și piper după gust

- Numar porții - 4
- Pregătire - 30 minute
- Durata de preparare  
30-40 minute

## Mod de preparare

Unu

Desfaceți conopida în buchețele și așezați-le pe una dintre tăvile aparatului. Asezonati peștele cu oregano, sare și piper.

Doi

După ce au trecut 10 minute de când ați pus conopida în aparat, așezați peștele pe o tava aflată deasupra. În același timp, se pun la fiert în aburi ceapa și roșiile.

Trei

După ce ceapa și roșiile sunt gata, amestecați-le cu apă, ulei și condimente pentru a forma un sos. Puneți peștele pe un platou, adăugați buchețele de conopidă și serviți alături de sos.

## Valoare nutritivă:

Valoare nutritive pentru 4 persoane: 1424 Kcal

Valoare nutritive pentru 1 persoana: 356 Kcal

## Valoare energetică:

Valoare energetica pentru 4 persoane:

- Proteine: 77 g
- Glucide: 21 g
- Carbohidrați: 61 g

Preparate din pește

# Batog în sos de iaurt și mentă

## Ingrediente

- 500 g file batog
- 150 g măslina fără sămburi
- 1 păhărel (150 g) iaurt simplu
- 2 lingurițe cu oțet balsamic
- 1 linguriță cu muștar cu semințe
- Sare
- Piper negru măcinat
- Mentă proaspătă tocată + câteva frunze de mentă pt. decor

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 12 minute

## Mod de preparare

Unu

Se sărează și se piperează peștele. Se gătește la aburi timp de 15 min.

Doi

Se lasă să se răcească timp de 10 min. Se taie măslina în felii subțiri. Se pregătește sosul, amestecând iaurtul, muștarul, oțetul, sarea și menta proaspătă tocată.

Trei

Se scoate pielea de pe bucățile de pește. Se taie peștele în bucățele de cca. 2 cm și se pune într-un castron pentru servire. Se toarnă deasupra lui sosul din iaurt și se presară măslina tocate. Se decorează cu frunzele de mentă proaspătă și se servește la masă.

## Valoare nutritivă:

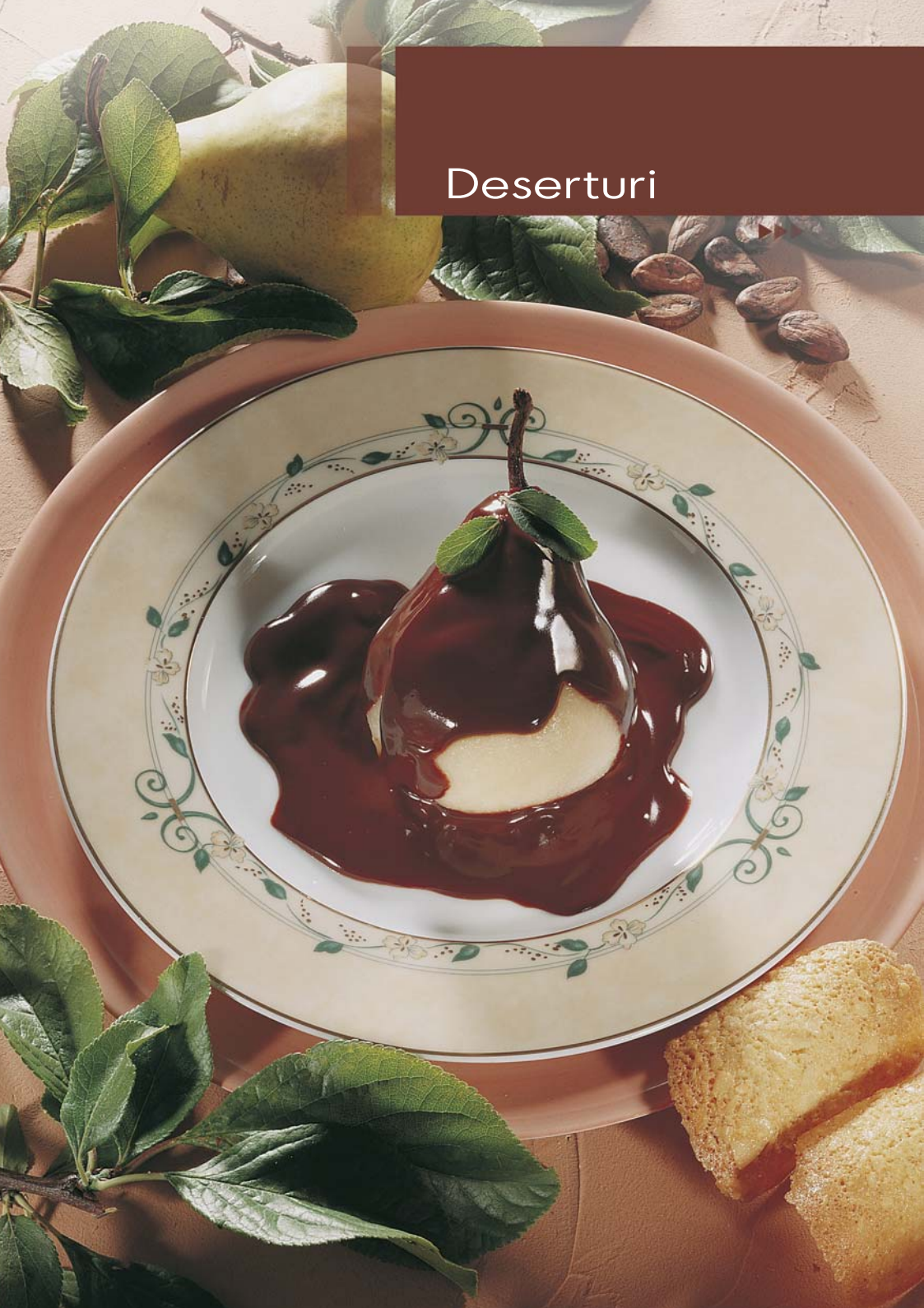
Acest preparat conține foarte puține glucide. Conține însă doza zilnică recomandată de vitamina B12.

## Valoare energetică:

1 porție conține 275 kkal

- Proteine: 32 g
- Glucide: 14 g
- Carbohidrați: 3 g

# Deserturi





# Pere în sos cald de ciocolată

## Ingrediente

- 4 pere mari
- Sucul de la 1/2 de lămâie
- 125 g ciocolată simplă extra
- 100ml smântână

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 20 minute

## Mod de preparare

### Unu

Se curăță perele, fără a se tăia. Se stropesc cu suc de lămâie și se pun în coșul aparatului de gătit. Se prepară cca. 20 min. (în funcție de cât de coapte sunt perele).

### Doi

Cu 10 min. înainte de finalizarea preparării se rupe ciocolata în bucățele mici, se pun în vasul pentru orez, vas în care se toarnă și smântâna. Se acoperă bolul cu o folie de plastic și se pune în coșul aparatului de gătit cu aburi.

### Trei

Se pun perele pe farfurii. Se bate ciocolata cu o furculiță. Se toarnă sosul de ciocolată peste pere și se servește imediat.

## Valoare nutritivă:

Acest desert conține magneziu (ciocolată), fibre nutritive (pere) și vitamina A.

## Valoare energetică:

1 porție conține 298 kkal

- Proteine: 3 g
- Glucide: 15 g
- Carbohidrați: 37 g

## Deserturi

# Budinca „Diplomat”

### Ingrediente

- 400 ml lapte cald
- 150 g pudră zahăr
- 4 ouă
- 100 g vișine confiate sau alte fructe confiate
- 150 g biscuiți sponge fingers
- 50 ml rom

- Numar porții - 4
- Pregătire - 20 minute
- Durata de preparare  
- 60 minute

### Mod de preparare

**Unu**

Se împart vișinele în 4 părți și se înmoaie într-o cantitate mică de rom. Se unge bolul pentru prepararea orezului cu unt și se pune un strat subțire de biscuiți sponge fingers pe fundul acestuia.

**Doi**

Se bat ouăle cu zahăr pudră, în amestecul obținut se adaugă romul rămas și laptele cald. Se toarnă o mică cantitate din amestecul de ouă în bolul pentru prepararea orezului și se așteaptă câteva minute. Se încorporează în amestecul de ouă un strat de vișine, după care - un strat de biscuiți. Se toarnă cu atenție restul de amestec de ouă. Se pune din nou un strat de biscuiți. Se lasă 30 min. Se acoperă cu o folie din plastic. Se prepară la aburi timp de cca. 60 min.

**Trei**

Se lasă budinca să se răcească, se scoate din bol. Se servește la masă alături de sos de fructe.

### Valoare nutritivă:

Acest desert conține calciu (lapte) și proteine (lapte și ouă). În plus are o mare valoare energetică (zahăr, fructe confiate).

### Valoare energetică:

1 porție conține 379 kkal

- Proteine: 7 g
- Glucide: 22 g
- Carbohidrați: 42 g

# Cremă cu caramel

## Ingrediente

- 100 g zahăr tos
- 4 linguri apă
- Pt. cremă:
  - 3 ouă medii
  - 25 g zahăr tos
  - 1/2 linguriță esență de vanilie
  - 450 ml lapte smântânit

- Numar porții - 4
- Pregătire - 15 minute
- Durata de preparare - 15 minute

## Mod de preparare

### Unu

Se unge abundant cu unt forma de desert. Se pune zahărul într-un castronel și se toarnă apa peste el. Se încălzește la foc mic până când zahărul se topește. Se aduce la punctul de fierbere și se continuă să se fiarbă până când amestecul capătă o nuanță auriu-cafenie. Se acoperă cu un strat egal din acest amestec fundul și pereții formei, rapid, pt. a nu se întări caramelul.

### Doi

Se bat ouăle cu zahărul tos și esența de vanilie. Amestecându-se în continuu, se încorporează încet în amestecul obținut laptele. Se toarnă crema obținută în formele de prăjitură, acoperindu-se fiecare cu o folie de plastic. Se pun formele în cel mai mare bol din aparatul de gătit. Se prepară la aburi pt. 15 min. Se lasă să se răcească.

### Trei

Este de dorit ca pe timpul nopții să dați crema la frigider pt. câteva ore. Se desprind marginile cremei întărite pe pereții formelor, acestea se întorc cu fundul în sus, iar desertul astfel obținut se pune pe farfurii.

## Valoare nutritivă:

Acest desert conține calciu (lapte) și proteine (lapte, ouă), este o bogată sursă de energie (zahăr).

## Valoare energetică:

1 porție conține 163 kkal

- Proteine: 6 g
- Glucide: 5 g
- Carbohidrați: 26 g

# Sosuri condimentate

## SOS DE IAURT

Ingrediente pentru patru porții : • 3 căței de usturoi • 2 linguri pătrunjel proaspăt tocat mărunt • 2 cepe shalot tăiate cubulețe mici • 4 frunze de busuioc tăiate mărunt • 1 lingură zeamă de lămâie • 3 păhărele (a câte 150 g) de iaurt simplu • 4 lingurițe de ceai cu smântână

- Se amestecă toate ingredientele. Acest sos este indicat pentru orice salată. În plus, merge cu legume proaspete, servite la masă ca aperitiv.

## SOS CU ARDEI GRAS

Ingrediente pentru patru porții: 3 bucăți de ardei gras roșu • 1 bucată de ardei gras verde • 500 ml smântână • 2 linguri pătrunjel proaspăt tocat mărunt • sare și piper.

- Scoateți din bucățile de ardei semințele și fierbeți-le la abur timp de 5 min. Curățați ardeii de coajă. Tăiați miezul cubulețe, amestecați-le cu pătrunjelul și smântâna, adăugați sare și piper. Se servește ca sos cald la carne (porc sau vită).

## SOS PICANT „SATINNI”

Ingrediente pentru patru porții: 2 roșii mari • 2 cepe shalot • 10 bucățele de ardei gras • 2 căței de usturoi • 2 linguri de ulei de măsline, sare.

- Tăiați ardeii în bucățele foarte mici, Scoateți din roșii semințele și tăiați-le în cubulețe mici. Curățați și tăiați cubulețe ceapa shalot. Se amestecă toate ingredientele cu uleiul de măsline și se lasă să se marineze minimum 6 ore. Acest sos se poate servi alături de paste făinoase, orez, avocado, carne făcută la grill, ș.a.m.d.

## SOS PICANT „PESTO”

Ingrediente pentru patru porții : 60 g busuioc • 30 g nuci • 1 cățel de usturoi • 125 ml ulei de ulei de măsline • 50 g brânză parmezan rasă, sare și piper.

- Se taie usturoiul mărunt și se pune în blender. Se adaugă nucile, uleiul de măsline și brânza parmezan rasă. Toate ingredientele se dau prin blender până se obține o pastă omogenă. După care se adaugă busuiocul și se mai dă o dată prin blender. Se adaugă sare și piper după gust. Acest sos se poate servi alături de paste făinoase, pui și pește gătit la aburi. Dacă se unge pe pâine, se obține un aperitiv deosebit.

## SOS CU GHIMBIR

Ingrediente pentru patru porții : 2 linguri de maioneză gata preparată • 2 linguri de brânză topită „Philadelphia” • 1 linguriță de zeamă de lămâie • 1 linguriță ghimber pisat.

- Se amestecă toate ingredientele. Puneți sosul pregătit în frigider, cu o oră înainte de a fi servit la masă.

# Sosuri dulci

## SOS TROPICAL

Ingrediente pentru patru porții : 200 ml lapte de cocos • 20 ml lapte concentrat îndulcit • 50 g ananas • 50 g mango • 50 g lichi, sucul de la 1 lime • 1 lingură sirop rodii (facultativ)

- Se fierb la aburi fructele pe durata 5 minute. Se adaugă laptele de cocos și laptele concentrat. Se toarnă sucul de lime și siropul de rodii. Se decorează cu frunze de mentă proaspătă. Acest sos poate fi servit la prăjituri sau banane gătite la aburi.

## SOS DE CIOCOLATĂ

Ingrediente pentru patru porții : 400 g ciocolată simplă • 25 g unt • 80 g frișcă

- În bolul pentru prepararea orezului se pun ciocolata și zahărul, se toarnă frișca. Se acoperă bolul cu o peliculă de plastic și se fierbe la aburi 3 min. Se amestecă încet. Se servește imediat. Acest sos merge de minune la prăjituri, fructe sau brișe. Se poate servi și la brânza de oaie.

## PIURE DE FRUCTE ROȘII

Ingrediente pentru patru porții : 500 g fructe roșii • 100 g zahăr pudră • 100 g brânză Mascarpone • sucul de la 1 lămâie

- Toate ingredientele se pun în bolul de la aparatul de gătit cu aburi și se fierb 3 – 4 min. în funcție de mărimea fructelor. La alegere, acest conținut se poate da prin blender. Acest sos se poate servi la înghețată, prăjituri, clătite.

## SOS MASCARPONE CU CAFEA

Ingrediente pentru patru porții : 2 gălbenușuri de ou • 100 g zahăr pudră • 100 g brânză Mascarpone • 25 ml cafea concentrată

- Se pune zahărul în bolul pentru prepararea orezului, se adaugă 2 linguri de apă, acest amestec se încălzește în aparatul de preparat cu aburi timp de 4 min. Bateți gălbenușurile cu siropul de zahăr pregătit până se obține un amestec omogen. Mutați amestecul obținut în bolul pentru prepararea orezului și fierbeți-l timp de 1 min. în aparat. După care mestecați cu atenție, adăugând brânza Mascarpone și cafeaua. Acest sos se poate servi la ceai alături de prăjituri, biscuiți sau napolitane.

## SOS CU BRÂNZĂ DULCE

Ingrediente pentru patru porții: 200 g brânză dulce Philadelphia • 50 ml smântână • 3 linguri sirop de micșunele (facultativ) • 2 lingurițe sirop de flori de portocale

- Se amestecă toate ingredientele. Înainte de a se servi la masă sosul se dă la frigider pt. 1 oră. Merge de minune la prăjituri și salată de fructe.

# Durata de preparare

Carne și pui	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
Piept de pui	Tăiat fâșii	500g	15	
Piept de pui	Întreg	450g	17	
Pulpe de pui	Câte două	4buc.	36	
Escalop curcan	Câte două	600g	24	
File de porc	Câte două	700g	38	Cu grosimea de 1cm
Șnițele de miel	Câte două	500g	14	
Crenvurști	Proaspeți	10buc.	6-8	

Pește și scoici	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
File de pește	Câte două	450g	10	
File de pește	Congelat	450g	18	
File de pește	Câte două	400g	15	
Pește întreg	Câte două	600g	25	
Scoici	Proaspete	1 kg	15-20	
Creveți	Proaspeți	200g	5	
Midii	Proaspete	100g	5	

Orez, paste făinoase și orez	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
Orez alb american	150g	300ml	30-35	
Orez alb basmatic	150g	300ml	30-35	
Orez alb pt. preparare rapidă	150g	300ml	28-30	
Orez brun	150g	300ml	33-38	
Cus-cus	200g	350ml	23	Înainte de preparare, se pun în apă fierbinte pt. 5 min
Paste făinoase (spaghetti)	200g	400ml	20-25	Turnați apă fierbinte peste pastele făinoase și amestecați pt. a reduce la jumătate timpul de fierbere

Ouă, paste făinoase și orez	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
Ouă	Se fierb 6 ouă tari	12		
Ouă	Se fierb 6 ouă tari	12		

Legume	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
Anghinare	Proaspătă	3	43	În prealabil, tăiați rădăcina
Sparanghel	Proaspăt	600g	17	
Broccoli	Proaspeți	400g	18	În prealabil desfaceți buchetelele de pe cotor
Broccoli	Congelat	400g	22	
Țelină	Proaspătă	350g	22	În prealabil se taie cubulețe sau felii
Ciuperci	Proaspete	500g	12	
Conopidă	Proaspătă	1 átlagos	19	În prealabil desfaceți buchetelele de pe cotor
Varză (albă sau roșie)	Proaspătă	800g	22	În prealabil se taie
Dovlecei	Proaspeți	600g	12	În prealabil se taie în felii subțiri (5 mm)
Spanac	Proaspăt	300g	13	Se opărește pt. a reduce la jumătate durata preparării.
Spanac	Congelat	300g	15	Se opărește pt. a reduce la jumătate durata preparării.
Fasole verde tăiată	Proaspătă	500g	30	
Fasole verde tăiată	Congelată	500g	25	
Morcov	Proaspăt	500g	15	În prealabil, se taie în felii subțiri
Căpățână de varză	Proaspăt	500g	40	
Bob	Proaspăt	500g	15	
Praz	Proaspeți	500g	30	În prealabil, se taie în felii subțiri
Ardei gras	Proaspăt	300g	15	
Mazăre verde	Proaspătă	400g	20	
Mazăre verde	Congelată	400g	20	
Cartofi noi	Proaspeți	600g	40-45	
Cartofi	Proaspeți	600g	20	În prealabil, se taie în felii cubulețe

Fructe	Stare	Cantitate	Durata de preparare (min)	Recomandări
Banane	Proaspete	3	12	
Mere	Proaspete	4	12	
Pere	Proaspete	5	20	

# Indicele

## Indicele alfabetic al rețetelor :

Batog în sos de iaurt și mentă .....	131
Budincă „Diplomat” .....	134
Chiftelute gatite la aburi .....	122
Cremă cu caramel.....	135
Curcan în sos de muștar .....	123
Dovlecei cu pătrunjel .....	113
File de porc în sos de piper.....	126
Frigărui din fructe de mare .....	129
Legume gatite la aburi .....	114
Legume în stil chinezesc gătite la aburi .....	115
Miel în unt de mentă .....	125
Orez gătit la aburi .....	118
Peste cu conopida .....	130
Pere în sos cald de ciocolată .....	133
Pui cu dovlecei .....	127
Rosii umplute cu spanac .....	119
Salată de vinete .....	111
Sparanghel în sos de ouă .....	117
Supă cremă de dovlecei cu brânză de oaie .....	109
Vișel în stil italian .....	121