



DENISA ENE

@CUCIRESELLAJOACA.RO

25
CELE
mai bune
RETETE







Sunt Denisa, profesor pentru învățământul primar și preșcolar, pasionată de frumos și fotografie.

Înainte de a fi mămică unui băiețel minunat, Luca și autoarea blogului Cu Cireșel la joacă am activat timp de 8 ani în învățământul privat. Am fost "mămică de schimb" a zeci de copii cărora am încercat să le transmit cele mai frumoase valori.

Din dragoste pentru copii a luat naștere și povestea "Cu Cireșel la joacă".

Această "călătorie" a început în momentul în care am intrat în etapa diversificării.

Mi-am dorit ca și pentru alți copii această etapă să fie una plină de bucurie și experiențe noi. În felul acesta am putut inspira multe mămici și vreau să cred că am contribuit în felul acesta la reducerea stresului și a presiunii care oricum există pe umerii proaspetelor mămici.

Prin intermediul blogului am cunoscut oameni minunați, am format o comunitate foarte frumoasă și mi-am putut dezvolta pasiunea pentru domeniul culinar, care exista încă din copilărie.





SUPE

- Supă cremă de conopidă
- Supă de pui cu găluște

25
CELE
mai bune
REȚETE

PRODUCE
1 Porție

Supă cremă de conopidă

Zilele trecute am savurat o delicioasă supă cremă de conopidă. Deși obișnuim să mai servim și astfel de supe, de conopidă chiar nu mai făcusem.

Tare ne-a plăcut rezultatul final, așa că am decis să vă împărtășesc și vouă rețeta, ca de fiecare dată.

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
40 mins

TIMP TOTAL
50 mins

INGREDIENTE:

Supa cremă

- 1 conopidă
- 1 ceapă roșie
- 2 cartofi
- 6 căței de usturoi
- 1 țelină mică
- 1 păstârnac mic
- 2 l apa
- 3 ulei de măsline
- boia dulce

Crutoane

- pâine de casă
- usturoi granulat
- ulei de măsline

MOD DE PREPARARE:

1. Am desfăcut conopida în buchețele, pe care le-am spălat, împreună cu celelalte legume curățate.
2. Am tocat cartofii cubulețe, am tăiat ceapa, țelina și păstârnacul în bucăți mai mici.
3. Am adăugat toate legumele în vasul multicooker-ului și am turnat apa peste ele.
4. Am setat multicooker-ul pe funcția Soup pentru 25 de minute.
5. La final am adăugat treptat legumele și zeama în vasul blenderului și am pulsat câteva secunde.

După ce am terminat am aseasonat supa cu ulei de măsline. În momentul servirii, noi ne-am adăugat și puțină boia dulce.

6. Crutoanele le-am copt în cuptor circa 20 de minute, la foc potrivit. Le-am făcut din pâine de casă și am procedat în felul următor: am tăiat felile de pâine în cubulețe, le-am stropit cu puțin ulei de măsline și le-am presărat cu usturoi granulat.



Supă de pui cu găluște

Supa de pui cu găluște este preferata noastră și o gătesc destul de des.

INGREDIENTE:

- 3 l apă
- 500 ml concentrat de pui
- 3 pulpe de pui
- 3 morcovi
- 2 cepe
- ½ țelină
- ½ păstârnac
- pătrunjel
- condiment "adio, sare!"

Găluște

- 3 ouă (180 g)
- 180 g griș

TIMP DE PREPARARE
30 mins

TIMP DE GĂTIRE
1 oră

TIMP TOTAL
1 oră 30 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Am pus apa și supa concentrată la fiert, timp în care am tocat legumele (morcovii, ceapa, țelina, păstârnacul, ardei - opțional), pe care le-am adăugat când apa a început să fiarbă.
2. Când acestea au început să se înmoaie (după circa 15 minute) am adăugat carnea gătită* în prealabil și tăiată în bucăți mai mici.
3. Între timp am pregătit găluștele astfel: am cântărit ingredientele, am bătut cu o furculiță oul întreg până și-a dublat volumul, am adăugat treptat grișul și am lăsat la odihnit circa 10 minute.
4. După cele 10 minute, am dat focul mic la supa care clocotea și cu o linguriță înmuiată în zeama fierbinte am adăugat găluștele (1/2 linguriță, pe lung, dacă vreți să iasă mai mici, sau o linguriță plină, dacă vreți să iasă mai mari).

Am acoperit cu capacul și am lăsat să fiarbă, tot la foc mic, circa 10 minute, iar la final am adăugat condimente și pătrunjel verde din belșug.

5. Cu această metodă, ies, de fiecare dată, cele mai pufoase găluște, fără bătaii de cap.
6. *Pentru a micșora timpul petrecut în bucătărie, gătesc înainte carnea în slow cooker, circa 3 ore pe high și în felul acesta obțin și o supă (concentrat de pui) delicioasă de pui, pe care o adaug la început în apa folosită pentru supa cu găluște.



PASTE


- Paste cu ciuperci și sos alb
- Paste cu somon și sos alb

25
CELE
mai bune
REȚETE

Paste cu ciuperci și sos alb

Trebuie să încercați și voi aceste paste, mai ales dacă sunteți fani paste.

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
15 mins

 TIMP TOTAL
25 mins



 PRODUCE
1 Porție

INGREDIENTE:

- 120 g paste artisanale
- 6 ciuperci
- 20 g unt
- 2 căței de usturoi
- 5 linguri(ă) smântână
- 20 g cașcaval


MOD DE PREPARARE:

1. Am pus pastele la fiert conform indicațiilor de pe ambalaj.
2. Între timp am curățat, spălat și feliat ciupercile. Am pus untul și cățeii de usturoi într-o tigaie. Am adăugat ciupercile feliate și le-am tinut pe foc până s-au înmuiat, iar lichidul rezultat s-a evaporat. Am adăugat peste ele smântâna, dar înainte am scos cățeii de usturoi și am mai lăsat la foc mic circa 2 minute.
3. Am adăugat pastele, care au mai stat pe foc 1 minut pentru a se întrepătrunde aromele. Am presărat cașcaval ras și am servit cu poftă!

Paste cu somon și sos alb

Ne plac tare mult pastele artisanale, iar de data aceasta lăscuțele au fost vedetă în preparatul de mai jos.

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
15 mins

 TIMP TOTAL
25 mins



 PRODUCE
1 Porție

INGREDIENTE:

- 200 g file de somon
- 125 g paste artisanale
- 300 g smântână grasă
- verdețuri mediteraneene
- 2 linguri ulei de avocado
- pătrunjel

MOD DE PREPARARE:

1. Pentru început am gătit somonul, uns în prealabil cu ulei de avocado, în tigaie antiaderentă, câte 5 minute pe fiecare parte.
2. Am pus pastele la fiert și le-am gătit conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
3. Am pus apoi pastele fierte într-o tigaie, am adăugat smântână grasă (cel puțin 30% grăsime) peste ele, împreună cu pătrunjelul, verdețurile mediteraneene și somonul mărunțit.
4. Am omogenizat amestecul și l-am lăsat la foc mic timp de 3-4 minute, până s-au întrepătruns aromele. Acest preparat se servește cald.



VEGETARIENE

- Lapte de cocos
- Burgeri vegetali
- Pastă de tofu și avocado
- Chiftele vegetale cu ciuperci

25
CELE
mai bune
REȚETE



Lapte de cocos homemade

Dacă ar fi să facem un top al preferințelor în materie de lapte vegetal, primul loc ar fi ocupat, fără doar și poate, de către laptele de cocos.

Este urmat de laptele de migdale, caju, ovăz/orz.

Indiferent pe care l-ați alege, vă recomand să îl pregătiți în casă. Necesită efort minim și ești sigur că el conține doar ingrediente sănătoase.

INGREDIENTE:

- 50 g nucă de cocos
- 350 ml apă caldă

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
3 ore

TIMP TOTAL
3 ore 10 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Nu îl laud doar pentru că este preferatul nostru, însă laptele de cocos mi se pare cel mai simplu de realizat.

Pentru acesta eu folosesc nuca de cocos răzuită sub formă de fulgi cu o grăsime de circa 70%.

Nu tot timpul găsesc nucă de cocos, așa că varianta de mai sus este pentru noi cea mai bună opțiune.

Dacă optați pentru altă variantă este necesar să verificați procentul de grăsimi, care ar trebui să fie de cel puțin 60%.

Eu obișnuiesc să fac o cantitate mică, după cum puteți vedea, pentru a fi cât mai proaspăt. În funcție de necesitate, dublați sau triplați cantitățile. În acest caz, dacă vă rămâne, să îl depozitați la frigider într-o sticlă cu gura largă întrucât grăsimea se adună la suprafață, devine solidă și este mai greu de manevrat apoi.

2. Pentru a obține laptele de cocos, pun fulgii de cocos la hidratat circa 2-3 ore în apă caldă, apoi pun amestecul în blender.

Pulsez circa 2 minute, apoi strecur laptele cu ajutorul unei site dese.

3. Pulpa rămasă o folosesc cel târziu a doua zi în budinca de chia, spre exemplu.

Laptele de cocos, ca oricare alt lapte vegetal, poate fi folosit în diverse preparate sau servit ca atare.

Ca atare, însă, nu se oferă copiilor mai mici de 1 an, deoarece nu oferă necesarul de nutrienți corespunzător vârstei.




Burgeri vegetali


Săptămâna trecută am făcut niște burgeri vegetali care l-au cucerit chiar și pe Cireșel, deși îi pregătisem în mod special pentru mine. Bine că am făcut mai mulți!


Am mai avut 4 bucăți și pentru azi. S-au păstrat perfect la frigider, în casoletă ermetică, timp de 4 zile.

INGREDIENTE:

- 400 g linte verde
- 2 morcovi
- 2 cepe roșii
- condimente (la alegere)
- 100 g fulgi de ovăz
- 100 g pesmet

 TIMP DE PREPARARE
20 mins

 TIMP DE GĂTIRE
40 mins

 TIMP TOTAL
1 oră

MOD DE PREPARARE:

1. Am hidratat linte verde peste noapte, iar a doua zi am spălat-o în câteva ape și am fiert-o la multicooker timp de 5 minute, pe funcția Pressure Cook.

Se poate fierbe foarte bine și pe aragaz, în lipsa unui multicooker.

După fierbere se scurge excesul de apă cu ajutorul unei site și se lasă la răcit.

Eu am lăsat-o și la frigider câteva ore până m-am putut ocupa de ea.

2. Pentru a pregăti burgerii vegetali am ras fin 2 morcovi, i-am scurs bine de zeamă și am tocat mărunt cepele roșii.

Am râșnit fulgii de ovăz sub formă de făină, cu ajutorul unei râșnițe pentru cafea.

Am amestecat toate ingredientele menționate, am omogenizat, apoi am format burgerii.

3. Înainte de a-i așeza în tava de aragaz tapetată cu hârtie de copt i-am trecut prin pesmet.

Acesta ajută la formarea unei cruste care împiedică sfărâmarea burgerilor.

4. Am introdus tava în cuptorul preîncălzit pentru aproximativ 30 de minute, la foc potrivit.

Fierbinți, burgerii au o consistență fragilă, însă după răcirea completă devin foarte fermi. Nu îi ridicați imediat din tavă.

Dacă totuși trebuie să faceți acest lucru ridicați-i cu ajutorul unei spatule late pentru a evita ruperea acestora.

5. Sunt perfecți chiar și pentru cei mici, aflați la început de diversificare, putând fi ținuți cu ușurință în mânuțe.

Puteți alege, în acest caz, chiar și o formă lunguiață, stil crochete.

În funcție de preferințe puteți adăuga și alte legume, condimente, fulgi de drojdie inactivă, tahini.

Se pot servi cu sos răcoritor din iaurt și usturoi sau cu o salată bogată, cum am preferat noi.

Tare delicioși au fost!

Abia aștept să îi încercați și voi și să îmi spuneți dacă vă plac!



PRODUCE
3 Porții

Pastă de tofu și avocado

Zilele trecute am pregătit o pastă de tofu și avocado care ne-a plăcut atât de mult încât azi am refăcut-o.

Se realizează rapid, este sățioasă și este potrivită atât pentru micul dejun, cât și pentru prânz sau cină.

TIMP DE PREPARARE
5 minsTIMP DE GĂTIRE
10 minsTIMP TOTAL
15 mins

INGREDIENTE:

- 200 g tofu
- 1 avocado
- 1 linguri(ă) pastă de susan
- 20 g nuci pecan
- 5 g pătrunjel

MOD DE PREPARARE:

1. Am adăugat în vasul blenderului cu lamă S bucățile de tofu, avocado, câteva nuci pecan, o lingură cu tahini alb și câteva fire de pătrunjel.
2. Am pulsat până am obținut consistența dorită, apoi am servit pasta pe felii de pâine cu secară. Revin zilele acestea și cu rețeta acesteia, căci a devenit pâinea noastră preferată.
3. În cazul în care vreți să oferiți această pastă tartinabilă și copiilor cu vârsta mai mică de 1 an, vă recomand să folosiți tofu făcut în casă sau să îl înlocuiți cu brânză proaspătă de casă.



Chiftele vegetale cu ciuperci

Acum ceva timp am pregătit aceste chiftele vegetale cu ciuperci.

În ultima perioadă am tot făcut diverse preparate complet vegetale, întrucât sunt zile în care eu nu consum carne, ouă și lactate.

Spre surprinderea mea, le iubește chiar și Cireșel, care nu este fan linte verde.

Eu prefer să fac o cantitate mai mare, întrucât se păstrează perfect la congelator.

INGREDIENTE:

- 400 g linte verde
- 500 g ciuperci
- ceapă roșie
- 4 căței de usturoi
- 3 morcovi
- condimente (la alegere)
- 100 g fulgi mărunți de ovăz
- pesmet (pentru crustă)
- susan (opțional)

TIMP DE PREPARARE
30 mins

TIMP DE GĂTIRE
40 mins

TIMP TOTAL
1 oră 10 mins

MOD DE PREPARARE:

1. După ce am spălat bine linte, am pus-o la hidratat, peste noapte.
A doua zi am clătit-o și am fiert-o pe funcția Pressure Cook a multicooker-ului, timp de 5 minute.
La final am scurs excesul de apă și am lăsat linte la răcit în strecurătoare.
2. Între timp am curățat ciupercile și le-am spălat sub jet de apă.
Le-am tocat mărunt și le-am "călit" într-o tigaie antiaderentă, fără ulei și fără apă.
Am adăugat peste ele morcovul ras fin și scurs de zeamă, ceapa și usturoiul, tocate mărunt și le-am lăsat pe foc până s-a evaporat tot excesul de apă din legume.
3. După o scurtă răcire a legumelor, le-am amestecat cu linte verde și fulgii mărunți de ovăz.
Am aseasonat cu mix-ul de condimente și am format chiftele rotunde. Pe unele le-am trecut prin susan, pe altele prin pesmet și le-am așezat în tavă, pe hârtie de copt.
4. Am introdus tava în cuptorul preîncălzit, pentru circa 30 de minute, la foc potrivit.
5. După răcirea completă le depozitez în frigider, în cașoletă ermetică.
Rezistă foarte bine 2-3 zile.
Cum vă spuneam, eu fac circa 50 de bucăți și pun și la congelator, în cutie ermetică.
La nevoie, scot de seara din congelator și le las în frigider peste noapte.
Se păstrează excelent și sunt tocmai bune pentru situații neprevăzute sau pentru zile cu mai puțin chef de gătit.
Le servim în salate răcoritoare sau alături de diverse preparate.
Ultima dată au făcut furori lângă orez basmati cu porumb și pătrunjel.



PÂINE/PATISERIE

- Pâine toast
- Empanadas cu ciuperci
- Brioșe cu ton și pui
- Plăcintă aperitiv cu aluat fără drojdie

25
CELE
mai bune
REȚETE

PRODUCE
1 Porție

Pâine toast

De câțiva ani buni nu mai cumpărăm pâine. Eu am și renunțat cu succes la pâine o perioadă destul de lungă, însă de când fac pentru Cireșel, cine se mai poate abține să nu guste măcar sau să o consume când anumite preparate o cer? În ultima perioadă, cel mai des facem această minunăție de pâine, toast am numit-o noi. Se menține perfect 3-4 zile la temperatura camerei, în folie alimentară. Eu o mai și feliez și congelez porții individuale, să avem la nevoie.

TIMP DE PREPARARE
1 orăTIMP DE GĂTIRE
50 minsTIMP TOTAL
1 oră 50 mins

INGREDIENTE:

- 1 kg făină tip 650
- 25 g drojdie proaspătă
- 600 ml apă caldă
- 125 ml ulei
- verdețuri de provence
- semințe de susan (opțional)

MOD DE PREPARARE:

1. Am adăugat făina cernută într-un bol încăpător, iar în mijlocul acesteia am făcut o adâncitură unde am pus drojdia fărâmițată între degete, verdețurile de Provence și apa caldă. După o scurtă omogenizare am adăugat și uleiul, continuând să frământ până l-am integrat complet. Am format o bilă de aluat pe care am lăsat-o la dospit acoperită, la temperatura camerei, până și-a dublat volumul.
2. După dospire am împărțit aluatul în două bucăți. Am întins fiecare bucată sub formă dreptunghiulară și le-am rulat ca la cozonac. Am pus ruloul obținut în tavă de cozonac, tapetată cu hârtie de copt și am mai lăsat la dospit circa 10 minute, timp în care am preîncălzit cuptorul.
3. Dacă optați și pentru semințe de susan, ungeți pâinea cu puțină apă și apoi presărați semințele. Am introdus apoi tăvile în cuptor pentru circa 30-35 de minute, la foc potrivit, până suprafața devine aurie. După răcire, pâinea se feliază perfect cu un cuțit cu lama bine ascuțită. Dacă încercați și voi rețeta, să îmi spuneți cum vi se pare!



PRODUCE
1 Porție

Empanadas cu ciuperci

De fiecare dată când pregătesc astfel de plăcințele dispar rapid, indiferent ce umplutură au. La fel s-a întâmplat și cu aceste empanadas cu ciuperci.

 TIMP DE PREPARARE
30 mins

 TIMP DE GĂTIRE
30 mins

 TIMP TOTAL
1 oră

INGREDIENTE:

Aluat

- 250 g făină
- 100 g osânză
- 100 ml apă minerală

Extra

- 1 gălbenuș de ou
- 1 lingură lapte
- 1 lingură semințe de susan

Umplutură

- 300 g ciuperci
- 3 fire de ceapă verde
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 linguriță verdețuri de provence
- 3 linguri ulei de măsline
- 185 g cremă de brânză cu smântână



MOD DE PREPARARE:

1. Pentru a lăsa umplutura la răcit, m-am ocupat mai întâi de aceasta. După ce am curățat și spălat ciupercile, le-am tocat mărunt și le-am călit împreună cu pătrunjelul și ceapa verde tocate mărunt, în puțin ulei de măsline.
2. Am asezonat cu verdețuri mediteraneene. Le-am lăsat pe foc până s-a evaporat tot lichidul, apoi după răcire am adăugat crema de brânză cu smântână.
3. Între timp am pregătit și aluatul fraged din făină, untură și apă minerală.
4. Am întins foaie de aluat și am decupat cercuri cu ajutorul unei forme mari pentru ravioli. Am pus pe fiecare cerc câte o lingură de umplutură și am sigilat cu ajutorul aceleași forme.
5. După ce am sigilat toate pachețelele, le-am uns cu un amestec format din gălbenuș de ou și puțin lapte. Am presărat semințe de susan pe unele empanadas și am făcut câteva creștături la suprafață pentru ca plăcințele să nu pocnească în timpul coacerii.
6. Le-am copt circa 25 de minute, la foc potrivit (aprox 170°), în cuptorul preîncălzit.

PRODUCE
1 Porție

Brioșe cu ton și pui

Noi refacem azi aceste brioșe cu ton și pui. Dacă vă încântă și pe voi le puteți face cu ceea ce aveți la îndemână, nu e musai să fie ton sau pui. Sunt perfecte pentru toate cele 3 mese principale și merg de minune pentru un prânz la pachet. Se păstrează foarte bine la congelator, în caserole speciale sau în pungă cu zip.

 TIMP DE PREPARARE
10 mins TIMP DE GĂTIRE
35 mins TIMP TOTAL
45 mins

INGREDIENTE:

- 5 ouă
- 50 ml ulei
- 150 g făină
- 10 g praf de copt bio
- 2 fire de ceapă roșie/verde
- 100 g piept de pui fiert
- 100 g ton

MOD DE PREPARARE:

1. Într-un bol încăpător am adăugat ouăle, uleiul și făina cu praful de copt.
2. Am omogenizat compoziția cu ajutorul unui tel, apoi am integrat ceapa, pieptul de pui și tonul, tocate toate mărunț.
3. Tonul se oferă doar ocazional și doar după vârsta de 1 an, din cauza conținutului de sare și mercur. În lipsa tonului proaspăt, recomand să utilizați ton la borcan de sticlă, nu la conservă de aluminiu.
4. În funcție de preferințe puteți adăuga și alte legume preferate sau condimente.
5. Compoziția finală este destul de densă. Se adaugă în forme. Brioșele se coc în cuptorul preîncălzit, 20-25 minute, la foc potrivit (până devin aurii la suprafață).
6. La final se lasă 2-3 minute în forme, apoi se scot la răcit pe un grătar metalic. Sperăm să vă placă și vouă în orice combinație le-ați încerca!

Plăcintă aperitiv cu aluat fără drojdie

PRĂDUCĂ
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
20 mins

TIMP DE GĂTIRE
50 mins

TIMP TOTAL
1 oră 10 mins

Pentru această plăcintă, puteți schimba umplutura, dacă vreți, însă noi am profitat de spanacul proaspăt pe care încă îl mai avem și am realizat aproximativ aceeași umplutură pe care am folosit-o la empanadas.

Aluatul este cel utilizat la steluțele umplute, însă de data aceasta am ales să-i dau o formă nouă, pe care demult îmi doream să o încerc.

INGREDIENTE:

- 300 g făină
- 10 g praf de copt
- verdețuri de provence
- 1 ou
- 2 linguri ulei de măsline
- 150 g iaurt grecesc

Umplutură

- 180 g brânză proaspătă
- 2 linguri smântână
- 2 mâini de baby spanac
- 2 fire ceapă verde
- 1 fir usturoi verde
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură gris
- ½ ceașcă cu apă

Extra

- 1 ou
- semințe de susan

MOD DE PREPARARE:

1. Am adăugat într-un bol făina cernută, praful de copt și verdețurile de Provence și le-am omogenizat cu ajutorul unui tel.
2. Am făcut o adâncitură în mijloc, unde am pus oul, uleiul și iaurtul grecesc.
3. Am omogenizat cu ajutorul unei furculițe, apoi am frământat cu ajutorul mâinilor 2-3 minute.
4. Am lăsat aluatul la odihnit, timp în care am pregătit umplutura.
5. Am călit în apă și ulei, spanacul și firele de ceapă și usturoi, tocate mărunt și am lăsat pe foc până s-a evaporat tot lichidul.
Am fărâmițat brânza, am adăugat peste ea smântâna și amestecul cu spanac, răcit rapid în chiuveta cu apă rece.
Am omogenizat compoziția și am adăugat și o lingură rasă de gris.
Am împărțit aluatul în 4 bucăți pe care le-am întins pe blatul înfăinat în 4 foi dreptunghiulare. Am pus umplutură doar pe mijloc, am crestat lateralele, am "împletit" plăcintele și am sigilat capetele cu ajutorul degetelor.
6. Am pus plăcintele în tava acoperită cu hârtie de copt și le-am uns cu ou bătut.
Deasupra unora dintre ele am presărat și semințe de susan.
Plăcintele se coc 15-20 minute la foc potrivit, în cuptorul preîncălzit.
La mine a durat doar 15 minute coacerea, căci am copt pâine în prealabil și cuptorul era foarte încins.
Urmăriți coacerea, plăcintele sunt gata când devin aurii la suprafață.
7. După răcirea completă, se pot depozita în pungi cu zip la congelator, în caz că faceți porții mai multe.
În acest fel se păstrează foarte bine o perioadă mai lungă și puteți scoate la nevoie.
Se pot servi la micul dejun, alături de un derivat lactat sau diverse legume, dar sunt și o variantă perfectă pentru un prânz la pachet.





DULCE FĂRĂ ZAHĂR

- Sufleu cu fructe
- Banana bread vegană
- Chec pufos cu zmeură
- Mini pancakes
- Trufe vegane
- Cozonac pufos fără zahăr

25
CELE
mai bune
REȚETE

PRODUCE
1 Porție

Sufleu cu fructe

Când avem poftă de ceva dulce chiar și noi cei mari, mă gândesc la variante care să fie potrivite și pentru Cireșel.

Așa a luat naștere acest sufleu cu fructe, combinând ce mai aveam prin frigider.

La ouă se poate renunța, în cazul piticilor cu alergii, întrucât banana înlocuiește oul cu succes.

Va diferi puțin textura, dar gustul este delicios în cazul ambelor variante.

Para poate fi înlocuită și cu alte fructe preferate: piersici, nectarine, mere, prune, iar în funcție de preferințe preparatul se mai poate îmbogăți cu: scorțișoară, cocos, diverse semințe sau nucifere.

TIMP DE PREPARARE
10 minsTIMP DE GĂTIRE
40 minsTIMP TOTAL
50 mins

INGREDIENTE:

- 2 ouă
- 100 g brânză proaspătă de casă
- 1 pară
- 1 banană
- 1 lingură griș

MOD DE PREPARARE:

1. Se bat albușurile spumă tare, iar gălbenușurile se amestecă cu brânza proaspătă. Spuma de albușuri se integrează cu grijă în amestecul de brânză.
2. Fructele decojite și tăiate cubulețe se adaugă și ele ușor și se omogenizează bine, apoi se adaugă grișul și se incorporează.
3. Vasele ramekin se ung cu unt și se umplu, apoi se introduc la cuptor (fără să fie preîncălzit), la foc potrivit, circa 30 de minute sau până când sufleul capătă o culoare aurie.
4. Se servește cald, dar este delicios și rece, servit simplu sau de ce nu, cu înghețată de casă.





Banana bread vegană

Pufoasă, aerată, foarte puțin umedă, deși conține banane, este fără zahăr adăugat, fără lactate, fără ouă și chiar fără gluten.

INGREDIENTE:

- 200 g fulgi de ovăz
- 5 g praf de copt
- 1 linguriță(e) bicarbonat de sodiu
- 4 picături zeamă de lămâie
- 1 linguriță(e) extract de vanilie
- 375 g piure de banane
- 75 ml ulei de cocos

Extra

- nuci pecan
- unt de cocos (pentru glazura)

TIMP DE PREPARARE
15 mins

TIMP DE GĂTIRE
50 mins

TIMP TOTAL
1 oră 5 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Am pasat bine bananele cu furculița, apoi am adăugat ingredientele umede.

Dacă vrei să nu simți lipsa zahărului, folosești banane bine coapte.

2. După omogenizare am adăugat treptat făina de ovăz amestecată în prealabil cu praful de copt.

Pentru a obține făina de ovăz am măcinat fin fulgii de ovăz cu ajutorul unei râșnițe pentru cafea.

Dacă optați și pentru nucile pecan, adăugați-le la final (mărunțite cu cuțitul sau râșnite) și integrați-le ușor în compoziție.

3. Compoziția se toarnă în tavă de chec tapetată cu hârtie de copt și se coace la foc potrivit (circa 170° C), circa 25 minute.

Durata de coacere depinde și de dimensiunea tăvii folosite.

Eu coc compoziția și în tavă de chec, dar și în tavă cu forme de mini prăjituri dreptunghiulare, după cum puteți observa în fotografii și coacerea durează doar 20 de minute în cazul formelor mini.

Urmăriți ca suprafața să devină aurie.




PRODUCE
1 Porție

Chec pufos cu zmeură

Ce ați zice de un chec pufos cu zmeură?

Puteți folosi și alte fructe asemănătoare, însă nouă ne place varianta cu zmeură.

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
35 mins

 TIMP TOTAL
45 mins

INGREDIENTE:

- 5 ouă
- 6 linguri(ă) făină
- 5 g praf de copt
- 2 linguri(ă) ulei de cocos
- 150 g zmeură
- 3 banane
- 1 ceașcă de nuci




MOD DE PREPARARE:

1. Se separă ouăle și se bat albușurile spumă tare, apoi se încorporează și gălbenușurile, pe rând.
2. Se adaugă uleiul de cocos și făina (amestecată cu praful de copt) și se integrează ușor în compoziție.
3. Bananele se pasează cu furculița și se încorporează treptat.
4. Eu am folosit o formă de guguluf și am alternat straturile de compoziție cu zmeură. O parte din zmeură am trecut-o prin făină, o parte am adăugat-o simplă. Pentru că nuca a fost ingredient de ultim moment am măcinat-o și am presărat-o deasupra, amestecând ușor cu o lingurița pentru a nu rămâne la suprafață.
5. Am copt la foc potrivit, circa 30 de minute, în cuptorul preîncălzit (până s-a rumenit ușor deasupra).

Mini pancakes vegane

Vă mai amintiți cerealele de casă, cu gust de scorișoară, pe care vi le-am arătat acum ceva timp? Aflați mai jos secretul.

 **TIMP DE PREPARARE**
10 mins

 **TIMP DE GĂTIRE**
25 mins

 **TIMP TOTAL**
35 mins



 **PRODUCE**
1 Porție

INGREDIENTE:


- o banană
- 300 ml lapte de migdale
- 150 g fulgi de ovăz
- 3 g praf de copt bio


MOD DE PREPARARE:


1. Am pasat bine banana, cu furculița, apoi am adăugat peste ea laptele de migdale făcut în casă. Am amestecat praful de copt cu pudra obținută prin râșnirea fulgilor și le-am integrat treptat în amestecul lichid.
2. Am turnat compoziția obținută într-un recipient (dozator pentru sos), pentru a o putea distribui mai ușor pe suprafața tigăii. Nu știu cum de nu m-am gândit să folosesc și data trecută tigaia electrică pe care am achiziționat-o înainte să se nască Cireșel, căci ea este secretul despre care vă menționam mai sus. Am turnat compoziția cu ajutorul dozatorului pentru sos și am copt mini clătitele câteva secunde pe fiecare parte. Se întorc foarte ușor cu ajutorul unui băț pentru frigărui.

Trufe vegane

Când am făcut ultima comandă online am pus în coș și o pungă de fasole neagră, cu gândul să fac niște trufe. Da, da, ați citit bine, trufe.

 **TIMP DE PREPARARE**
40 mins

 **TIMP DE GĂTIRE**
15 mins

 **TIMP TOTAL**
55 mins



 **PRODUCE**
1 Porție

INGREDIENTE:

- 200 g fasole neagră
- 200 g curmale fără sâmburi
- 100 g nuci măcinate
- 2 linguri(ă) cacao

MOD DE PREPARARE:

1. Fasolea neagră se pune la hidratat cel puțin 12 ore. După hidratare se spală bine și se fierbe.
2. Eu am fiert-o 15 minute pe funcția Pressure Cook a multicooker-ului. După fierbere am lăsat-o la scurs într-o sită, iar după răcire am depozitat-o în frigider peste noapte.
3. A doua zi am pus fasolea în vasul cu lamă S al blender-ului, împreună cu nucile și curmalele hidratate circa 30 de minute în apă fierbinte. Am pulsat până am obținut o pastă fină.
4. Am format apoi bombonele pe care le-am trecut prin cacao. În cazul în care doriți să le oferiți și copiilor mai mici de 3 ani, le puteți tăvăli prin carob sau fulgi de cocos.



Cozonac pufos fără zahăr

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
3 ore

TIMP DE GĂTIRE
40 mins

TIMP TOTAL
3 ore 40 mins

Cozonac pufos și aromat... Vă sună a Crăciun? Nouă daaaa.

Dacă tot v-am lăudat aluatul meșterit pentru covrigii umpluți, folosit chiar și pentru melci/trandafiri umpluți, am zis că e cazul să îl încercăm și sub formă de cozonac, căci numai mâine nu-i poimâine și vine Crăciunul. A fost cea mai bună decizie, iar anul acesta vom avea cel mai cel cozonac: pufos, cu multă umplutură aromată și dulce, chiar și fără zahăr adăugat.

Vă puteți convinge singuri doar încercându-l, dacă fotografiile și laudele noastre nu sunt de ajuns!

INGREDIENTE:

Aluat

- 500 g făină tip 650
- 7 g drojdie uscată
- 1 ou
- 100 g unt gras nesărat topit
- 330 ml kefir

Umplutură

- 600 g piure de banane
- 20 g carob
- 40 g fulgi de cocos bio
- 120 g unt de arahide nesărat
- 5 g scorțișoară ceylon



MOD DE PREPARARE:

1. Pentru aluat am adăugat făina cernută într-un vas încăpător, iar în mijloc am adăugat drojdia, oul, untul topit și chefirul.

Chefirul ar trebui să fie la temperatura camerei, însă dacă îl scoateți direct din frigider, cum am făcut eu îl puteți pune peste untul topit și îl mai lăsați câteva minute pe foc, astfel încât amestecul să fie călduț.

2. Se omogenizează ingredientele, cu mâna și apoi se frământă câteva minute.

Nu puneți mai multă făină, ci doar presărați încă puțină sub și peste aluat, înainte de a-l acoperi cu prosopul curat.

3. Lăsați aluatul la dospit, cel puțin o oră, dacă nu reușiți 3, ca în cazul meu.

4. Pentru umplutura cozonacului, am folosit umplutura "dulce" realizată din ingredientele menționate.

Vă spuneam, că de data aceasta aluatul a stat la dospit vreo 3 ore și la fiecare oră îl mai frământam câte un pic.

5. După 2 ore am împărțit aluatul în 3 bucăți, iar după încă o oră am întins foi dreptunghiulare, am pus umplutură pe aproape toată suprafața, am rulat, obținând 3 suluri și la final am împletit cozonacul în 3.

6. Am uns cozonacul cu gălbenuș de ou după ce a mai stat și în tavă circa 15 minute la dospit și am copt în jur de 35-40 de minute, la foc potrivit, în cuptorul preîncălzit.

7. Când am scos tava din cuptor am uns cu un amestec din apă rece și miere. Se omite mierea în cazul piticilor sub 1 an și se unge doar cu apă rece, pentru ca și crusta de deasupra să rămână moale. Am gustat din cozonac de îndată ce s-a răcit puțin, deși era cam târziu, dar nu ne-am putut abține. Dimineață am servit cozonacul alături de kefir și a mers de minune!





DESSERTURI


- Mini checuri aromate
- Raffaello de casă
- Biscuiți "halva"
- Turtă dulce de post
- Cookies cu ciocolată și aromă de lămâie
- Cozonac pufos cu aromă de lămâie
- Tort festiv

25
CELE
mai bune
REȚETE

PRODUCE
1 Porție

Mini checuri aromate

Cum mie îmi place tare mult dovleacul trebuia să îl integrez și în aceste mini checuri aromate. Este un desert pentru adulți, însă poate fi adaptat și pentru cei mici, dacă în loc de zahăr adăugați vreo 2 banane bine coapte.

 TIMP DE PREPARARE
20 mins TIMP DE GĂTIRE
50 mins TIMP TOTAL
1 oră 10 mins

INGREDIENTE:

Checuri

- 4 ouă
- 200 g zahăr
- 50 ml ulei
- 400 g dovleac copt
- 250 g făină
- 10 g praf de copt
- 2 lingurițe scorțișoară ceylon

Extra

- coajă de portocală

Glazură de ciocolată

- 35 ml apă
- 50 g zahăr
- 50 g unt
- 50 g lapte praf de cocos

MOD DE PREPARARE:

1. Compoziția pentru aceste mini checuri se poate realiza cu ajutorul unui mixer de mână, însă eu am apelat la robot. Am adăugat ouăle împreună cu zahărul în bolul mixerului și am pornit robotul timp de 3-4 minute pe viteza 2.
2. Am adăugat apoi uleiul și am lăsat robotul pornit până acesta s-a integrat în compoziție. L-am oprit și am adăugat pulpa de dovleac copt, apoi l-am mai pornit tot pe viteza 2 circa 3 minute.
3. Am scos bolul robotului și am integrat cu ajutorul unei spatule de silicon ingredientele uscate cernute și amestecate în prealabil.
4. Am pus compoziția în formele metalice și am copt mini checurile în cuptorul preîncălzit, pe modul sus-jos, timp de 40 de minute, la 170°. După coacere le-am lăsat la răcit pe un grătar metalic.
5. Glazura: am adăugat apa, zahărul și untul pe foc (mic) până s-au topit cele din urmă. Am adăugat laptele praf, cernut în prealabil și am amestecat energic cu un mini tel, pentru a nu se forma cocloașe. Am acoperit checurile cu glazură și le-am decorat cu coajă de portocală ecologică.




Raffaello de casă


Încă de când am descoperit bomboanele Raffaello m-au fascinat, recunosc și de multe ori am făcut și în casă, pe vremea când pregăteam multe dulciuri "păcătoase".

Obişnuiam să fac rețeta binecunoscută cu unt și lapte praf, printre alte ingrediente.

De data aceasta mi-am dorit să încerc varianta cu lapte condensat și tare bine am făcut căci seamănă muuuult mai bine cu varianta originală din comerț.

 **TIMP DE PREPARARE**
15 mins

 **TIMP DE GĂTIRE**
30 mins

 **TIMP TOTAL**
45 mins

INGREDIENTE:

- 240 g lapte condensat de cocos
- 200 g fulgi de cocos
- 30 migdale decojite

Extra

- fulgi de cocos
- zmeură

MOD DE PREPARARE:


1. Procedul de preparare este unul extrem de simplu. Am adăugat laptele condensat într-un bol, iar peste acesta am pus fulgii de cocos. Am omogenizat bine compoziția cu ajutorul unei spatule de silicon, apoi am luat din compoziție, am așezat în palmă, am pus câte o migdală decojită și am format o bilă, strângând compoziția între degete.
2. Compoziția are o textură lipicioasă, însă treaba merge destul de repede, iar la final veți putea savura gustul de-li-cios.
3. În funcție de preferințe și disponibilitate, puteți folosi mânuși alimentare. După formarea bomboanelor, acestea se mai trec prin fulgi de cocos. În interiorul câtorva bomboane eu am ales să pun zmeură, în loc de migdale. Singurul inconvenient, în acest caz, este că se formează mai greu bomboanele, neputând strânge prea tare degetele, pentru a nu se strivi zmeura, însă gustul dulce-acrișor a fost divin, așa că e musai să faceți măcar câteva și cu zmeură.
4. După formare, bomboanele se pun la rece, în recipient ermetic, cel puțin 15 minute. La noi nu s-a putut, că au dispărut prea repede.

PRODUCE
1 Porție

Biscuiți „halva”

Că ne plac untul de arahide și cocosul, nu mai este un secret. Ceea ce nu știți este că ne place și halva. Din experimentele noastre au rezultat, fără să intenționăm acest lucru, niște biscuiți "halva" ge-ni-ali.

Întâmplare mai mult decât fericită. De acum, va putea gusta și Cireșel, ocazional, un biscuite halva. Spun ocazional întrucât biscuiții sunt foarte dulci, însă sunt o alternativă mai sănătoasă pentru noi cei mari, atunci când avem poftă de halva.

 TIMP DE PREPARARE
15 mins TIMP DE GĂTIRE
20 mins TIMP TOTAL
35 mins

INGREDIENTE:

- 100 g unt de arahide
- 50 g miere
- 70 g făină de cocos
- 50 g făina de orz
- scorțișoară ceylon

MOD DE PREPARARE:

1. Mai simplu de atât nu se poate. Toate ingredientele le pun în vasul unui tocător electric cu lamă S și pulsez treptat până obțin o compoziție omogenă.
2. Formez bile aproximativ egale, le aplatizez doar puțin cu palmele, apoi folosesc o furculiță pentru a forma modelul bine cunoscut.

Coc biscuiții 10 minute la foc potrivit, în cuptorul preîncălzit.

3. La final se pot lăsa la răcit în tavă sau se pot lua ușor cu o spatulă, întrucât sunt foarte fragezi atunci când sunt fierbinți.

Se păstrează în frigider, într-un recipient ermetic. Textura rămâne fragedă și după răcire, dar sunt mai fermi și au un gust pregnant de halva.

Trebuie neapărat să-i încercați, mai ales dacă alăptați pitici cu aplv, alergie ou sau intoleranță la gluten. Cu siguranță vă vor mai îndulci zilele.

Aștept vești de îndată ce îi testați!

PRODUCE
1 Porție

Turtă dulce de post

Deși am salvat multe dintre rețetele bunicii, bine păstrate de către mama în carnețelul personal, nu am reușit să fac până acum rețeta ei de turtă dulce de post.

Am adaptat-o puțin, în funcție de ceea ce aveam la îndemână și a ieșit o nebunie de turtă dulce, toddler friendly.

Cireșel m-a ajutat la decupat formele și a fost și primul care a dat verdictul.

Tare mândru și încântat a fost de rezultatul final, dar și de activitatea desfășurată împreună.

INGREDIENTE:

- 300 g făină
- 2 lingurițe scorțișoară
- 1 linguriță rasă cu bicarbonat de sodiu fără aluminiu
- 130 g miere
- 70 g sirop de curmale
- 100 ml ulei
- 3 linguri apă rece

Glazură

- 35 ml apă
- 50 g zahăr
- 50 g unt
- 50 g lapte praf de cocos

Extra

- fulgi de cocos

TIMP DE PREPARARE
1 oră 10 minsTIMP DE GĂTIRE
20 minsTIMP TOTAL
1 oră 30 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Aluatul se pregătește foarte simplu. Se poate realiza manual fără probleme, însă eu am apelat de data aceasta la robot.
2. Am adăugat făina, scorțișoara și bicarbonatul de sodiu în bolul metalic și am atașat cârligul pentru frământare. În această etapă puteți adăuga și alte condimente specifice turtei dulci, însă cum Cireșel e fan scorțișoară, eu am preferat să pun doar atât.

Am fixat accesoriul antistropi și am pornit robotul pe viteza 2.

Am adăugat, treptat, uleiul, mierea și siropul de curmale. În cazul în care nu aveți sirop de curmale, puteți completa tot cu miere, însă nu aș putea să vă spun exact cu cât să mai completați.

Trebuie să aveți în vedere faptul că mierea este mai dulce decât siropul de curmale.

3. Am lăsat robotul să frământe câteva minute. Dacă observați că aluatul tinde să nu se lege, adăugați 2-3 linguri de apă rece pentru a putea aduna aluatul puțin nisipos (precum cel de tartă) într-o bilă de aluat.

Înfășurați bila de aluat într-o folie alimentară și dați la frigider cel puțin o oră.

4. După ce a stat la frigider, am întins foaie de grosime medie, punând aluatul sub două foi de copt pentru a mă descurca mai ușor.

Am decupat forme (18 omuleți de turtă dulce), iar din restul de aluat am format 12 bile puțin mai mari decât o nucă și le-am aplatizat puțin pentru a le coace și în forma specifică turtei dulci din comerț.

5. Atât omuleții de turtă dulce, cât și formele rotunde, le-am copt în cuptorul preîncălzit, la 180°,

timp de 10-12 minute (încălzire sus-jos, fără ventilație).

Chiar dacă par moi după acest timp, devin mai ferme după răcire, așa că nu riscați să le ardeți. Verificați cum sunt pe spate, după cele 10-12 minute.

Ambele variante ne-au încântat foarte tare. Omuleții sunt mai crocanți, fix pe gustul lui Cireșel, iar formele rotunde moi, fix pe gustul nostru, mai ales cu glazura de ciocolată albă pe care am făcut-o.

6. În caz că vreți să o faceți și voi vă las tot aici modul de preparare.

Am adăugat apa, zahărul și untul pe foc (mic) până s-au topit cele din urmă.

Am adăugat laptele praf, cernut în prealabil și am amestecat energic cu un mini tel, pentru a nu se forma cocloașe.

Am înmuiat suprafața formelor rotunde în glazură și le-am așezat câteva minute pe un grătar metalic, în caz că se mai scurgea excesul.

Deasupra le-am presărat fulgii noștri de cocos preferați.


Un decembrie de poveste vă dorim!


Cookies cu ciocolată și aromă de lămâie

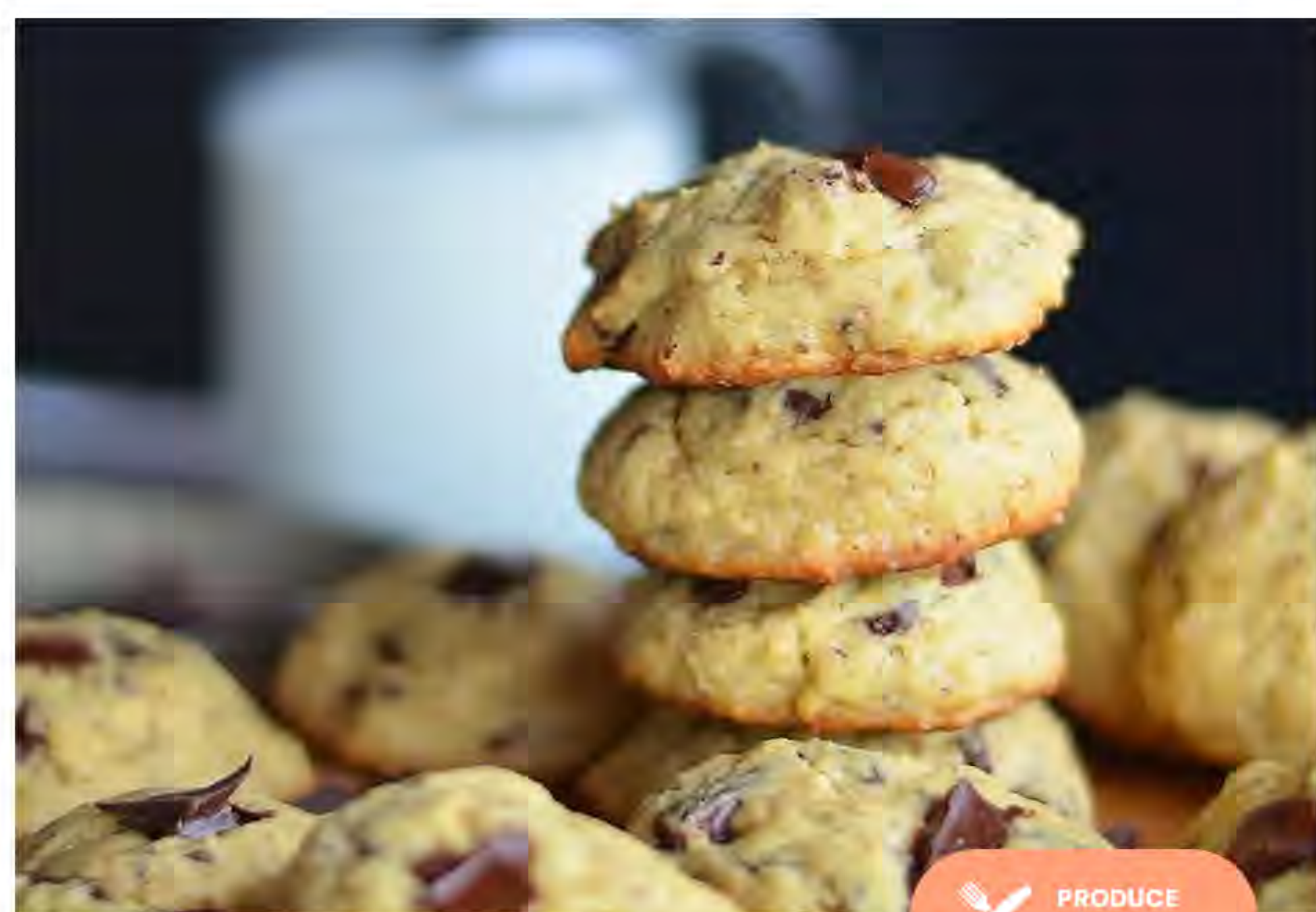
Cookies cu ciocolată și aromă de lămâie...

Sună bine, nu? Curcubeu pe cerul gurii, vă spun drept.

 **TIMP DE PREPARARE**
10 mins

 **TIMP DE GĂTIRE**
15 mins

 **TIMP TOTAL**
25 mins



 **PRODUCE**
1 Porție

INGREDIENTE:

- 200 g unt
- 250 g zahăr brut
- 2 ouă
- 1 linguriță lămâie uscată măcinată
- 400 g făină
- 10 g praf de copt
- 150 g ciocolată neagră

MOD DE PREPARARE:

- 1.** Eu pregătesc această rețetă cu ajutorul mixerului planetar Kitchenaid și de aceea voi descrie pașii, în cazul în care dispuneți și voi de unul. În cazul în care folosiți un alt tip de mixer, aveți grijă să integrați suficient de bine ingredientele menționate, înainte de a le incorpora pe următoarele.
- 2.** Adaug în bolul mixerului untul moale (scos la temperatura camerei cu circa jumătate de oră înainte de a începe) și zahărul. Pornesc mixerul pe viteza 4 sau 5 și mixez circa 3 minute. Adaug apoi ouăle și lămâia măcinată și continui mixarea încă 3-4 minute. Mixerul este pornit în tot acest timp la aceeași viteză, 4 sau 5. Adaug și făina amestecată în prealabil cu praful de copt, dar în 4 tranșe, având grijă ca înainte de fiecare tranșă să fie complet integrată făina adăugată anterior. În final adaug circa 100 de g de ciocolată tocată mărunt și mai mixez circa 1 minut.
- 3.** Așez biscuiții în tava tapetată cu hârtie de copt, ajutându-mă de o lingură pentru înghețată. Atenție, însă: lăsați spațiu suficient între ei, întrucât își măresc volumul în timpul coacerii. După ce îi așez în tavă, adaug restul de ciocolată mărunțită peste biscuiți.
- 4.** Introduce tava în cuptorul preîncălzit pentru 10 minute la foc potrivit (170°-180°). Biscuiții sunt copti când devin aurii pe margine, fiți cu ochii pe ei. Ar fi păcat să îi ardeți! Se lasă la răcit în tavă, câteva minute, fără să fie atinși.




 PRODUCE
1 Porție

Cozonac pufos cu aromă de lămâie

Pe lângă cozonacul pufos și aromat baby friendly, am tot zis că vă arăt și varianta "păcătoasă" de cozonac pufos cu aromă de lămâie, care nouă ne încântă papilele de ani buni, încă de când mâncam cozonaci făcuți doar de către mama și tata.

Variantele de umplutură sunt multiple și se realizează după gust și preferințe.

INGREDIENTE:

Pentru aluat

- 1 kg făină
- lămâie măcinată
- 14 g drojdie uscată
- 250 g zahăr
- 250 ml ulei
- 400 ml lapte
- 5 gălbenușuri
- 10 g sare

Umplutură

- 5 albușuri
- 2 linguri zahăr
- 3 linguri cacao
- 400 g nucă măcinată

Extra

- 4 linguri apă rece/
lapte rece/unt topit
- 2 linguri semințe de susan
- 1 gălbenuș


 TIMP DE PREPARARE
30 mins


 TIMP DE GĂTIRE
2 ore


 TIMP TOTAL
2 ore 30 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Făina cernută de două ori am adăugat-o într-un bol mare, iar în mijlocul acesteia am făcut o adâncitură unde am pus drojdia uscată, zahărul, lămâia măcinată, sarea și laptele cald.
2. După dospire am împărțit aluatul în 2 bucăți pentru a obține 2 cozonaci, iar fiecare bucată, la rândul ei, în alte 3 bucăți, pentru a forma cozonaci împlețiți în 3.
3. Am întins fiecare bucată (din cele 3) sub formă de foi dreptunghiulare, am pus umplutură și am rulat.
Am împletit cele 3 suluri, am pus cozonacii în forme și am mai lăsat la dospit circa 20 de minute.
4. Înainte de a introduce tăvile în cuptor, ungeți cu unt topit sau gălbenuș de ou. Eu am presărat apoi și semințe de susan.
5. Se coc cozonacii circa 50 de minute, la foc potrivit, în cuptorul preîncălzit.
După primele 20 de minute, pun deasupra cozonacilor o foaie de copt bine umezită cu apă, pentru a evita arderea acestora.
6. În cuptor electric, mama mea îi coace 20 de minute la 180° și următoarele 30 de minute la 160°.
7. Imediat după coacere vă recomand să îi ungeți, cu ajutorul unei pensule, cu una dintre variantele indicate: apă rece, lapte rece sau unt topit și răcit, pentru a obține o crustă moale.



Tort festiv



TIMP DE PREPARARE
1 oră

TIMP DE GĂTIRE
1 oră

TIMP TOTAL
2 ore

Deși am renunțat să mai consumăm dulciuri cu zahăr adăugat sunt anumite momente care impun un tort festiv, cum au fost sărbătorile de iarnă, în cazul de față.

INGREDIENTE:

Blat

- 2 ouă
- 80 g miere
- 100 ml ulei
- 200 g iaurt grecesc
- 200 g făină
- 5 g praf de copt
- 40 g carob
- 100 ml lapte

Crema

- 1 kg smântână grasă
- 150 g miere
- 1 linguriță agar agar
- 1 linguriță pudră de moringa

Glazură

- 3 linguri zahăr
- 3 linguri apă
- 150 g unt gras
- 150 g ciocolată cu lapte

MOD DE PREPARARE:

Blat

1. Pentru blat am amestecat toate ingredientele lichide și le-am omogenizat energic cu ajutorul unui tel.

Am integrat apoi, cu ajutorul unei spatule, toate ingredientele uscate, amestecate toate în prealabil.

Am pus compoziția obținută în forma metalică, cu inel reglabil și am copt blatul în cuptorul preîncălzit, circa 30 de minute, la foc potrivit.

Eu am făcut blatul cu o zi înainte de asamblare și l-am păstrat în folie alimentară, într-o încăpere mai rece.

Glazura

2. Înainte de a realiza crema am făcut glazura pentru a avea timp să se răcească.

Am pus pe foc apa cu zahărul, untul tăiat în bucăți mici și cubulețele de ciocolată.

Am topit ingredientele la foc mic, amestecând continuu. După omogenizare am pus cratița cu glazură în chiuveta cu apă rece, pentru o răcire mai rapidă.

Crema

3. Pentru cremă am mixat smântâna cu mierea până am obținut consistența dorită, iar spre final am adăugat pudra de moringa și pudra de agar agar. Pe cea din urmă am adăugat-o întrucât îmi doream să devină mai fermă crema și să nu am surprize că se scurge când tai tortul.

Pudra de moringa o puteți omite, dacă nu o folosiți în general, însă eu am profitat că o am și o pot folosi într-un preparat care nu mai este gătit termic.

Am introdus crema la frigider cât timp am tăiat blatul în 3 foi.

4. Am montat tortul, punând cremă peste fiecare foaie, iar peste ultimul strat de cremă am turnat și glazura răcită. Am decorat cu fructe (afine și coacăze roșii) și am introdus tortul la frigider, peste noapte.

Este de preferat acest lucru, căci în felul acesta crema înmoaie blatul, dând impresia că este însiropat.





25
CELE
mai bune
REȚETE

