



ELENA SOARE

@ELENAALOREDANAA

25
CELE
mai bune
RETETE



iCooking



little
Baby



Sunt o persoană activă, am o meserie care mă motivează, sunt ofițer de marină iar timpul liber îmi place să îl petrec cu familia, prietenii.

Arta culinară este una din activitățile mele preferate. Chief onboard, chef at home.

O activitate din lista mea "to do in a lifetime" este să călătoresc în cât mai multe locuri noi și interesante.

De ceva timp, sunt și mămică, un rol care mă ține permanent tânără.

Am hobby-uri precum sporturile nautice, schiatul.

Îmi place să fac fotografii și să filmez cu drona.

Cam atât despre mine.





PIZZA, WRAPS ȘI SANDWICHURI

- Pizza cu maia
- Pizza napoletană
- Pâine cu maia
- Tacos
- Lipii cu iaurt
- Lipii cu piept de pui, cartof dulce și bacon
- English muffins
- English muffins cu cremă de brânză, avocado, prosciutto crudo afumat și ou poșat

Pizza cu maia

PRODUCE
1 PorțieTIMP DE PREPARARE
12 oreTIMP DE GĂTIRE
1 oră 20 minsTIMP TOTAL
13 ore 20 mins

Una dintre cele mai bune pizza făcute și mâncate de mine vreodată! Procesul este mai lung, dar merită cu desăvârșire!

INGREDIENTE:

Aluat

- 615 g făină albă 650
- 65 g gris
- 420 ml apă
- 13 g sare
- 100 g preferment
- 27 g ulei de măsline

Topping

- 200 g sos de roșii
- 400 g brânză mozzarella
- 50 g cașcaval afumat
- 1 smochină
- 5 frunze busuioc proaspăt
- 2 roșii
- 5 ciuperci
- 20 g rucola
- 50 g bacon
- 50 g salam uscat cu nuci
- 1 linguriță busuioc uscat
- 1 linguriță oregano
- sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE:

- 1. Ziua 1: 10:00** pregătim prefermentul după raportul 1:3:2. Luăm 20 gr maia și o amestecăm cu 40 ml apă și 60 gr făină și lăsăm la fermentat pentru 8 ore la temperatura camerei.
- 2. 18:00** Omogenizăm făina cu grisul și sarea. Adăugăm peste uleiul, prefermentul și apa și amestecăm până obținem un aluat omogen și nu a mai rămas făină uscată. Lăsăm aluatul la odihnit pentru 30 minute.
- 3. 18:30** Realizăm primul Strech & Fold.
- 4. 19:15** Al 2-lea Strech & Fold.
- 5. 20:00** Al 3-lea Strech & Fold. După acesta ultima împăturire lăsăm aluatul la fermentare bulk pentru încă 2h ore-2 ore și jumătate. La finalul fermentării în bulk, aluatul nostru se va dubla în volum.
- 6. 22:30** Împărțim aluatul în 4 bucăți de aproximativ 300 gr fiecare și dam fiecăreia formă rotundă, similar unei pâini boule. Ungem un vas (caserola, tava etc) cât mai încăpător cu ulei și punem bilele de aluat astfel încat să aibă destul de mult loc între ele și să nu se lipească în timpul dospirii la rece. Acoperim recipientul cu aluat (cu capac sau folie alimentară) și îl dăm la rece până a 2-a zi.
Notă : aluatul se poate ține la frigider până la 48 ore.
- 7. Ziua 2: 12:30** Preîncălzim cuptorul la 240°C pentru 30 minute.
- 8. 12:50** Introducem tava în cuptor. Eu am folosit tava mai plată a cuptorului. Scoatem aluaturile de la frigider și începem să formăm fiecare pizza pe rând. Pe blatul de lucru bine înfăinat punem prima bucată de aluat, exact cum a fost pusă în vasul de dospire la rece. Presărăm puțină făină peste aluat și cu ajutorul degetelor începem să împingem aluatul și aerul din aluat spre margine. Încercăm astfel să creăm un mijloc subțire și o margine de aproximativ 2,5 cm pufoasă și plină

de bule de aer. Pentru a subția și mai mult centrul aluatului, ridicăm aluatul și îl punem pe un pumn, iar cu celălalt împingem aluatul să se subțieze. Rotim astfel aluatul pe pumni până ajunge la dimensiunea dorită. Ideal ar fi undeva la 28-30 cm diametru. Pentru a facilita transferarea pizzei la cuptor, punem aluatul pe o hârtie de copt.

9. În sosul de roșii am pus o linguriță de busuioc uscat și oregano.
10. Pentru prima pizza. Punem în centrul aluatului sos de roșii (mai puțin pe margini), salamul uscat cu nuci, ciuperci cașcaval afumat, piper.
11. **13:00** punem pizza la cuptor și o coacem la 240°C pentru 12-15 minute, până când blatul capătă o culoare rumenă. Timpul de coacere depinde mult de cuptor și de preferințele personale, de cât de rumenă să fie pizza finală. Cât timp prima pizza este la cuptor se continuă cu întinderea următorului aluat și finalizarea fiecărei pizza în parte.
12. A doua pizza. Sosul de roșii, bacon, mozzarella, smochine. După ce o scoatem de la cuptor punem busuiocul proaspăt.
13. A treia pizza. Sosul de roșii, roșii, mozzarella. În momentul în care o scoatem de la cuptor punem rucola și aseasonăm cu sare și piper.
14. A patra pizza. Sosul de roșii, mozzarella, ciuperci.



Pizza napoletană

O pizza cu un blat subțire și margine pufoasă!

INGREDIENTE:

- 250 g făină albă
- 130 ml apă
- 3 ½ g drojdie uscată
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță zahăr
- 1 linguriță oregano
- 1 linguriță busuioc
- 100 ml suc de roșii
- 2 ½ linguri ulei de măsline
- 125 g mozzarella
- 50 g salam uscat
- 1 roșie
- 1 ceapă
- sare și piper după gust

🕒 **TIMP DE PREPARARE**
2 ore 15 mins

🕒 **TIMP DE GĂTIRE**
25 mins

🕒 **TIMP TOTAL**
2 ore 40 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Amestecăm zahărul cu drojdia și 50 de ml de apă călduță în bolul mixerului și o lăsăm 10 minute să se activeze.
2. Punem restul de apă, sare, 1 lingură de ulei de măsline și făina și frământăm cu ajutorul mixerului vertical 5 minute până obținem un aluat elastic (aluatul este unul elastic și se recomandă folosirea unui mixer și să se evite adăugarea de făină suplimentară).
3. Punem aluatul într-un vas uns cu puțin ulei de măsline, îl acoperim și îl lăsăm la dospit 2 ore.
4. Băgăm tava de pizza în cuptorul preîncălzit la 180 de grade pentru 20 de minute.
5. După ce s-a dospit răsturnăm aluatul pe foaia de copt înfăinată și pudrăm bine cu făină.
6. Cu ajutorul mâinilor înfăinate întindem aluatul în formă rotundă.
7. Într-un bol punem sosul de roșii, 2 linguri de ulei de măsline, busuioc, oregano, sare, piper și amestecăm.
8. Tăiem mozzarella, salamul uscat, ceapa rondele, roșia rondele, ardeiul fâșii.
9. Peste aluat punem sos de roșii, salamul uscat, roșia, ardeiul, ceapa, mozzarella și busuiocul.
10. Scoatem tava din cuptor și mutăm pizza pe tavă. Băgăm tava în cuptor pentru 20 de minute la 180 de grade.

Pâine albă cu maia

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
11 ore

TIMP DE GĂTIRE
1 oră 30 mins

TIMP TOTAL
12 ore 30 mins

O rețetă super bună de pâine cu maia pentru începători.

INGREDIENTE:

- 245 ml apă
- 7 g sare
- 53 g preferment
- 350 g făină albă

MOD DE PREPARARE:

- 1. 11:00** – Pregătim prefermentul. Personal pregătesc prefermentul după aceeași metodă după care îmi hrănesc și maiaua, adică 1:3:2 (10 gr maia mama + 30gr făină + 20 ml apa – absolut suficient pentru o pâine de 350 gr făină). Îl lăsăm la fermentat minim 6 ore.
- 2. 16:00** – Amestecăm făina cu apă până se omogenizează, nu trebuie frământat. Autoliza poate dura între 30 min – 4 ore și este o tehnică care ajută la dezvoltarea glutenului. Practic, se lasă aluatul la odihnit, timp în care se hidratează făina și se formează legăturile de gluten. În rețeta actuală vom lăsa aluatul 2 ore la autoliză.
- 3. 18:00** – Adăugăm prefermentul în aluat și lăsăm 30 minute la odihnit. Acum începe dospirea bulk (la temperatura camerei).
- 4. 18:30** – Adăugăm sarea și lăsăm încă 30 minute la odihnit.
- 5. 19:30** – Prima împăturire (Strech & Folds / Coil Folds) – este o tehnică care ajută la crearea unui aluat mai puternic, prin întinderea și alinierea structurii de gluten.
- 6. 20:15** – A doua împăturire.

7. 21:00 – A treia împăturire și ultima.

8. 23:00 – Se dă forma finală aluatului – rotund (boule) sau franzelă (batard). Aluatul se pune în banetonul înfăinat, se acoperă cu folie de plastic sau cel mai practic, o cască de duș și se transferă în frigider peste noapte, pentru dospirea la rece.

9. A doua zi, ora 10:00 preîncălzim cuptorul la 240°C cu vasul de copt înăuntru pentru cel puțin 40 minute. Personal, răstorn aluatul pe o hârtie de copt, pentru a fi mai ușor de transferat în vasul de copt, se crestează cu o lama de ras sau un cuțit special pentru crestat pâine și se introduce la cuptor. Se va coace în primele 20 minute la 240°C la aburi (în vasul de copt cu capac). După primele 20 minute, se îndepărtează capacul și modificăm temperatura la 230°C, pentru încă 30 minute de copt.

10. Pâinea este ideal să se taie după cel puțin 2 ore, astfel încât aceasta să se răcească. Este important de știut că structura pâinii continuă să se modifice în procesul de răcire, aburii continua să se evapore, formând la final o structură aerată și ușoară. Taiată caldă, riscăm să avem un miez gumat și lipicios din cauza acestor molecule de apă care încă mai sunt în pâine după scoaterea din cuptor.

Tacos cu vită

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
2 ore 30 mins

TIMP DE GĂTIRE
1 oră

TIMP TOTAL
3 ore 30 mins

Cei mai buni tacos!

INGREDIENTE:

Compoziție tacos

- 3 linguri ulei de măsline
- 3 linguri zahăr brun
- 3 linguri sos de soia
- 100 g unt

- 4 căței de usturoi
- 2 crenguțe de cimbru proaspăt
- 2 roșii
- 200 g fasole roșie
- 200 g iaurt grecesc
- 200 g rucola
- 500 g carne de vită
- zeamă de la o lămâie și jumătate
- 3 linguri dulceață de ardei iute
- ½ linguriță oregano
- ½ linguriță ghimbir

Lipii

- 300 g făină
- 200 ml apă
- 3 linguri ulei de masline
- 1 linguriță sare

MOD DE PREPARARE:

1. Carnea de vită o tăiem fașii și o amestecăm cu toate condimentele, uleiul de măsline, dulceața de ardei iute, lămâia și sosul de soia. Amestecăm foarte bine. Punem o folie și o băgăm la frigider pentru 2 ore pentru a se marina.
2. Cu ajutorul unui robot de bucătărie facem lipiile. În bolul robotului punem făina, sarea, uleiul de măsline și apa. Mixam pentru 5 minute.
3. După ce am terminat aluatul pentru lipii îl lăsăm la odihnit câteva minute. În acest timp tăiem roșia mărunț și amestecăm cu fasolea roșie.
4. Scoatem carnea de vită din frigider și o lăsăm câteva minute la temperatura camerei. Într-o tigaie încinsă punem untul și amestecăm până când se topește. Îl lăsăm să se rumenească. În momentul în care s-a rumenit untul, punem cățeii de usturoi zdrobiți, lăsăm câteva secunde și apoi adăugăm crenguțele de cimbru proaspete. Amestecăm pentru un minut și apoi adăugăm carnea de vită. Amestecăm. Lăsăm pe foc 5 minute, până când se rumenește ușor carnea.

Oprim focul și lăsăm carnea în tigaie, să stea în sos.

5. Frământăm aluatul, îl împărțim în mai multe bucăți (10) și întindem fiecare bilă de aluat.
6. Pe o tigaie încinsă la foc mediu ținem fiecare lipie aproximativ 2 minute pe fiecare parte.
7. Montam taco-ul. Punem lipiile în suport. În fiecare lipie punem rucola, carne de vită, amestecul de roșie cu fasolea roșie, stropim cu zeama de la o jumătate de lămâie și punem câte 2 lingurițe de iaurt grecesc.

Lipii cu iaurt

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
5 mins

TIMP DE GĂTIRE
20 mins

TIMP TOTAL
25 mins

Am descoperit o nouă rețetă de lipii...o să îți placa mult! Sunt cele mai pufoase și fragede lipii!

INGREDIENTE:

- 250 g sana
- 300 g făină
- 4 g sare

MOD DE PREPARARE:

1. Amestecăm toate ingredientele într-un bol și lăsăm aluatul să se odihnească 10 minute.
2. Am împărțit aluatul în 6 și am format 6 biluțe.
3. Le-am întins pe fiecare destul de subțire și le-am copt în tigaie la foc mediu până s-au rumenit frumos pe ambele părți.

Sunt perfecte!

Foarte moi și gustoase!



Pâine albă cu maia

Tacos cu vită



PRODUCE
1 Porție

Lipii cu piept de pui, cartof dulce și bacon

Dacă ne-au plăcut atât de mult lipiile pufoase pe care le-am făcut zilele trecute, am mai făcut o tura și am încercat ceva nou la cina! Au ieșit foarte bune!

TIMP DE PREPARARE
5 minsTIMP DE GĂTIRE
20 minsTIMP TOTAL
25 mins

INGREDIENTE:

- 40 g cremă de brânză
- 30 g rucola
- 300 g piept de pui
- 1 cartof dulce
- 20 g bacon
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță usturoi pudră
- 1 linguriță boia dulce
- dulceață de ardei iute



MOD DE PREPARARE:

1. Curățăm cartoful dulce, îl tăiem rondele, punem 2 linguri de ulei de măsline și puțină sare, îi punem într-o tavă și băgăm tava la cuptor pentru 20 de minute, la 200 grade Celsius.
2. Într-o tigaie încinsă punem fâșiile de piept de pui cu usturoiul pudră, boiaua dulce și o linguriță de dulceață de ardei iute. Amestecăm și lăsăm câteva minute pe foc, până când se rumenește.
3. Când puiul este gata îl scoatem pe o farfurie. Punem fâșiile de bacon în tigaie, le ținem câteva minute pe fiecare parte, până când devin crocante. Stropim rucola cu puțin oțet balsamic.
4. Ungem lipiile cu crema de brânză, punem rucola, pieptul de pui, câte 2 lingurițe de dulceață de ardei iute, cartoful dulce și baconul.
5. Împăturim lipia și o legăm cu o ață. Tadaam! Cina este gata!

PRODUCE
1 Porție

English Muffins

Ce sunt aceste brișe englezești? Sunt niște pâinici rotunde, care se pot face atât cu drojdie, cât și cu maia, și se servesc cel mai des tăiate pe orizontală, ușor prăjite și cu unt.

TIMP DE PREPARARE
2 ore 40 minsTIMP DE GĂTIRE
20 minsTIMP TOTAL
3 ore

INGREDIENTE:

- 250 g făină albă
- 65 ml lapte cald
- 65 ml apă caldă
- 1 ou
- 20 g unt topit
- 12 g zahăr
- 4 g sare
- 1 linguriță drojdie uscată

MOD DE PREPARARE:

1. În bolul mixerului adăugăm apa caldă, drojdia și zahărul. Lăsăm 10 minute pentru a se activa drojdia.
2. După cele 10 minute adăugăm laptele, oul, untul topit, făina și sarea. Mixăm timp de 5 minute.
3. Punem aluatul la dospit pentru 2 ore la temperatura camerei.
4. După cele 2 ore putem forma brișele. Întindem aluatul pe blatul de lucru bine înfăinat, la o grosime de 0.8-1 cm. Pentru decuparea brișelor eu am folosit un borcan. Brișele le-am presărat cu griș, și le-am lăsat încă 30 de minute la dospit la temperatura camerei.
5. Încălzim o tigaie antiaderentă și coacem brișele la foc mic 5-6 min pe ambele părți.





PRODUCE
1 Porție

English muffins cu cremă de brânză, avocado, prosciutto crudo afumat și ou poșat

Un brunch delicios!

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
15 mins

 TIMP TOTAL
5 mins

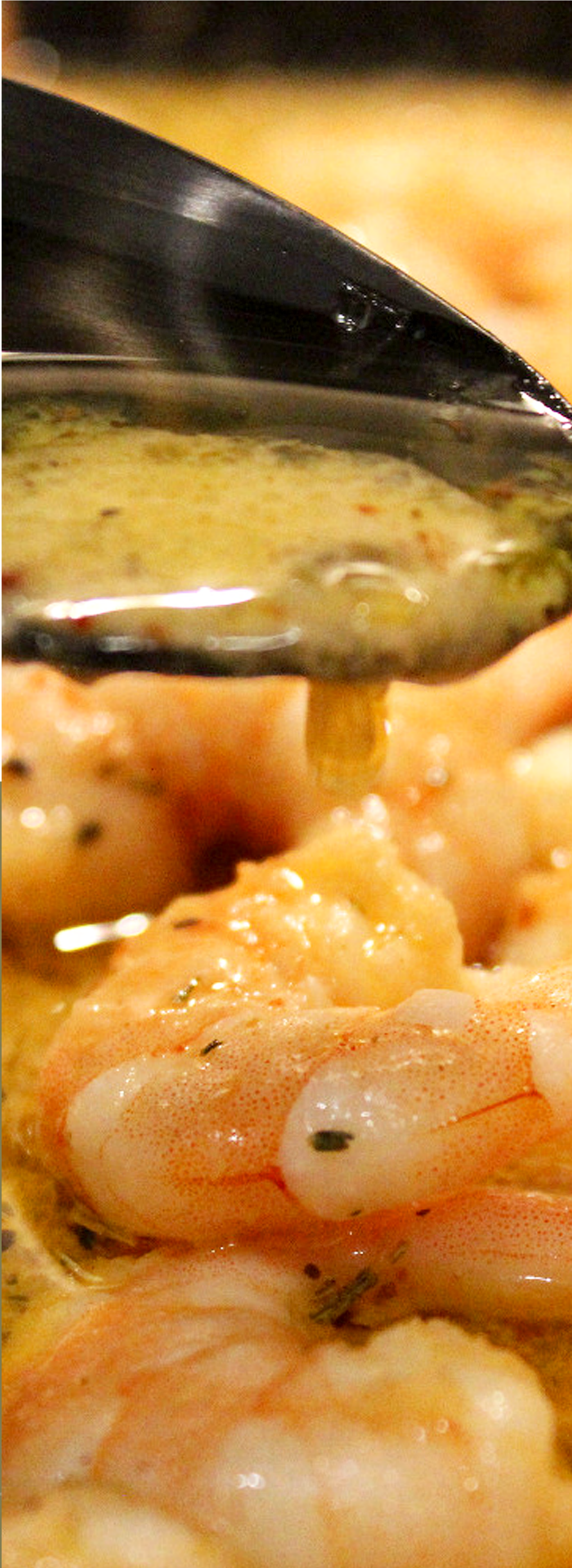
INGREDIENTE:

- 2 english muffins
- 2 ouă
- 1 avocado
- 50 g cremă de brânză
- 4 felii de prosciutto crudo afumat
- zeamă de la jumătate de lămâie
- sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE:

1. Într-o cratiță punem la fiert cele 2 ouă pentru 3 minute.
2. Avocado-ul îl pisăm cu ajutorul unei furculițe, adăugăm lămâie, sare și piper. Amestecăm bine.
3. Tăiem în jumătate brișele și punem crema de brânză, avocado și prosciutto crudo.
4. Cu ajutorul unui arzător rumenim prosciutto-ul.
5. Luăm ouăle și le punem deasupra prosciutto-ului. Așezonăm cu sare și piper.





MÂNCĂĂRURI

- Supă de pui cu noodles
- Piept de curcan cu ardei, ceapă verde și caju
- Pui cu miere, muștar și bacon
- Tagliatelle cu bacon, pui, sos alb, piper cu lămâie și parmezan
- Somon în sos de unt cu muștar și lămâie
- Creveți în unt rumenit cu miere
- Friptură de vită cu unt rumenit
- Vită cu semințe și țelină în sos dulce picant

PRODUCE
1 Porție

Supă de pui cu noodles

Perfectă pentru orice zi a săptămânii! O să îți placă mult această rețetă!

TIMP DE PREPARARE
15 minsTIMP DE GĂTIRE
35 minsTIMP TOTAL
50 mins

INGREDIENTE:

- 2 linguri ulei de măsline
- 2 cepe
- 4 căței usturoi
- 2 morcovi
- 3 l supă de legume
- 200 g fidea
- 7 frunze pătrunjel proaspăt
- 3 pulpe de pui
- sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE:


1. Încălzim uleiul într-o oală mare la foc mediu. Gătim ceapa tocată timp de 2 minute, apoi adăugăm usturoiul mărunțit, morcovii feliați și gătim pentru 5 minute.
2. Adăugăm pulpele de pui și supa. Completăm cu apă dacă este necesar pentru a acoperi toate ingredientele.
3. Acoperim parțial oala cu un capac și lăsăm să fiarbă timp de 20 de minute sau până când puiul este gătit.
4. Scoatem pulpele de pui pe un tocător și le lăsăm să se răcească câteva minute. Tăiem carnea, aruncăm oasele și apoi adăugăm puiul înapoi în supă împreună cu tăiței.
5. Acoperim și gătim timp de 6-8 minute amestecând ocazional pentru a separa tăiței.
6. Se condimentează cu sare și piper, după gust.
7. Se așezonează cu pătrunjel.

 PRODUCE
1 Porție

Piept de curcan cu ardei, ceapa verde si caju

O rețetă de care te vei îndrăgosti!

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
35 mins

 TIMP TOTAL
45 mins

INGREDIENTE:

- 350 g piept de curcan
- 1 ardei gras roșu
- 4 frunze de ceapă verde
- 20 g caju
- 2 linguri ulei de avocado
- 3 linguri sos de soia
- 1 lingură sos de soia cu ghimbir și susan
- 5 căței usturoi
- ½ linguriță amidon de porumb
- sare și piper după gust



MOD DE PREPARARE:

1. Punem o lingură de ulei de avocado în tajine și adăugăm pieptul de curcan tăiat cubulețe. Îl lăsăm pe foc până se rumenește. După 5 minute punem capacul și lăsăm la foc mic pentru 5 minute, în felul acesta carnea va fi mai fragedă.
2. În acest timp tăiem ardeiul cubulețe mai mari, ceapa verde, firele mai lungi, usturoiul mărunț și caju-ul.
3. Scoatem capacul tajin-ului și scoatem carnea pe o farfurie. Adăugăm ardeiul și caju-ul, lăsăm pe foc pentru câteva minute.
4. După 2-3 minute adăugăm ceapa verde și usturoiul. Cât timp se prepară legumele, într-un bol punem o lingură de ulei de avocado, sosul de soia, sosul de soia cu ghimbir și susan, amidonul, sarea și piperul.
5. Adăugăm înapoi în tajine carnea, adăugăm sosul, amestecăm și punem capacul. Îl mai ținem pe foc pentru 5 minute.



Pui cu miere, muștar și bacon



*Tagliatelle cu bacon,
pui, sos alb, piper cu
lămâie și parmezan*

Pui cu miere, muștar și bacon

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
25 mins

TIMP TOTAL
35 mins

Un pui delicios, cremos, cu miere, muștar și bucăți de bacon crocant. Va deveni noua ta cină preferată!

INGREDIENTE:

- 100 g muștar
- 3 linguri miere
- 3 căței usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- sare și piper după gust
- 250 ml lapte
- 1 lingură apă
- 1 lingură amidon de porumb
- 50 g bacon
- 160 ml smântână de gătit
- 15 frunze spanac
- 500 g piept de pui

MOD DE PREPARARE:

1. Într-un bol combinăm mierea, muștarul, usturoiul, uleiul, piperul și sarea după gust (nu prea multă sare, deoarece bacon-ul va adăuga o aromă sărată atunci când este servit). Învelim puiul uniform în sos. Punem deoparte.
2. Încălzim o tigaie la foc mediu. Se prăjește bacon-ul până devine crocant; se transferă pe o farfurie.
3. În aceeași tigaie, coacem fileurile de pui pe fiecare parte, în uleiul rămas de la bacon până când tocmai începe să se rumenească (aproximativ 3 minute pe fiecare parte, nu trebuie să fie complet gătit).
4. Adăugăm smântâna și laptele. Aducem la foc

mic amestecând ocazional pentru a amesteca aromele prin sos (aproximativ 3 minute), până când puiul este gătit.

5. Transferăm puiul pe o farfurie.
6. Se toarnă amestecul de amidon de porumb (amestecăm o lingură de apă cu o lingură de amidon) în centrul tigăii, amestecându-l prin sos până se îngroașă. Așezăm puiul înapoi în tigaie; se acoperă cu sosul. Se acoperă cu bacon și se ornează cu spanac.

Tagliatelle cu bacon, pui, sos alb, piper cu lămâie și parmezan

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
15 mins

TIMP TOTAL
25 mins

Cea mai bună rețetă de tagliatelle mâncate vreodată în viața mea!

INGREDIENTE:

- 150 g bacon
- 150 g piept de pui
- 5 căței de usturoi
- 200 g tagliatelle
- 200 ml smântână de gătit
- 60 g parmezan
- piper cu lămâie și sare după gust

MOD DE PREPARARE:

1. Într-o oală punem 3 l de apă la fiert cu puțină sare. Într-o tigaie de fontă încinsă punem bacon-ul tăiat cubulețe pentru 2-3 minute sau până se rumenește.
2. Adăugăm puiul și îl ținem pe foc pentru 5 minute. În momentul în care apa a început să fiarbă, punem tagliatellele pentru 5-7 minute.

Peste pui adăugăm usturoiul pisat și amestecăm. Adăugăm sare și piper cu lămâie, amestecăm.

4. Punem smântâna de gătit și lăsăm să fiarbă pentru 10 minute. După 5 minute adăugăm jumătate din cantitatea de parmezan, amestecăm.
5. În momentul în care smântâna a început să se îngroașe, adăugăm tagliatellele și amestecăm. Așezonăm cu sare și piper cu lămâie.
6. Punem restul de parmezan și amestecăm.

Somon în sos de unt cu muștar și lămâie



PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
5 mins

TIMP DE GĂTIRE
20 mins

TIMP TOTAL
25 mins

Somonul dulce cu un sos cremă de unt cu muștar și lămâie este o rețetă de cină rapidă și ușoară! Veți bea sosul direct din tigaie, atât este de bun! O rețetă de somon perfectă pentru nopțile de săptămână aglomerate când nu ai timp să gătești.

INGREDIENTE:

- 300 g file de somon
- zeamă de la jumătate de lămâie
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură usturoi tocat
- 2 linguri vin alb sec
- 5 frunze pătrunjel proaspăt tocat
- sare și piper după gust

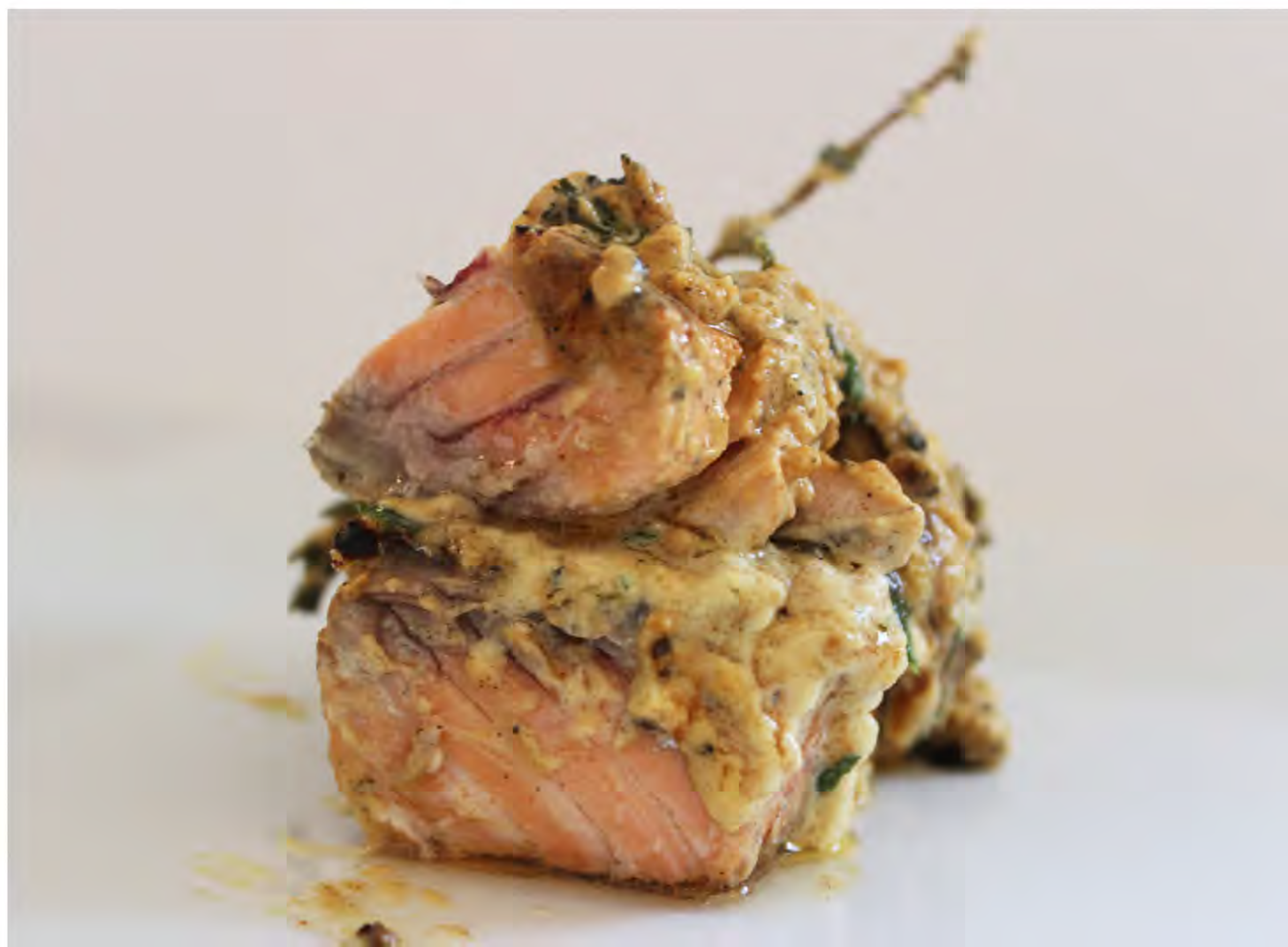
Sos

- 1 lingură unt
- 5 căței de usturoi
- 2 linguri vin alb sec
- 3 linguri muștar
- 1 linguriță boabe de muștar

- 100 ml smântână pentru gătit
- 1 crenguță de cimbru proaspăt

MOD DE PREPARARE:

1. Încingem tigaia. Ștergem somonul cu un prosop de hârtie. Combinăm sucul de lămâie, uleiul de măsline, usturoiul și vinul într-un castron mic.
2. Dăm somonul prin amestec și îl punem în tigaie. Se condimentează cu un praf bun de sare și piper. Îl ținem în tigaie timp de 10-12 minute sau până când somonul este rumenit.
3. În timp ce somonul se face în tigaie, topim untul într-o oală mică la foc mediu.
4. Adăugăm usturoiul tocat, crenguța de cimbru și gătim până când este parfumat (30 de secunde).
5. Se toarnă vinul și se lasă 2-3 minute până când începe să se reducă. Adăugăm muștarul și boabele de muștar, amestecăm și lăsăm un minut și apoi adăugăm smântâna și gătim până când sosul se îngroașă ușor.
6. Oprim focul și turnăm sosul peste somonul gătit în tigaie.
7. Ornam cu pătrunjel.



PRODUCE
1 Porție

Creveți în unt rumenit cu miere

Creveți acoperiți cu cel mai bun sos de unt cu usturoi și miere este o rețetă rapidă și simplă de creveți pentru a impresiona! Aceasta este cea mai bună rețetă de creveți! Aromă de calitate gata în mai puțin de 10 minute! Nu este nevoie de marinare!

 TIMP DE PREPARARE
10 mins TIMP DE GĂTIRE
15 mins TIMP TOTAL
25 mins

INGREDIENTE:

- 600 g creveți
- 100 g unt
- 6 caței de usturoi
- 2 linguri miere
- 1 lămâie
- 1 lingură ulei de măsline
- sare cu verdețuri și piper după gust



MOD DE PREPARARE:

1. Decorticăm creveții.
2. Topim untul într-o tigaie de fontă la foc mediu-mare.
3. Adăugăm mierea, sucul de la jumătate de lămâie și usturoiul pisat, amestecăm bine pentru a combina toate aromele și gătim timp de 30 de secunde până când usturoiul este aromat. Se ia de pe foc.
4. Luăm sosul din tigaie lăsând doar două linguri, restul îl punem deoparte, îl vom folosi mai târziu.
5. Adăugăm o lingură de ulei de măsline în tigaie și coacem creveții timp de aproximativ 2 minute pe fiecare parte, sau până când sunt gata și nu mai sunt opace.
6. Turnăm restul de sos de unt cu usturoi și miere, amestecând creveții pentru a acoperi uniform. Așezăm cu sare cu verdețuri și piper după gust.

PRODUCE
1 Porție

Friptură de vită cu unt rumenit

Friptura la grătar este chiar mai bună atunci când este servită cu unt curat infuzat cu usturoi și piper negru! Obțineți aroma de unt rumenit imbatabil al unui Steakhouse Steak chiar pe tigaie FĂRĂ ca untul să se scurgă!

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

INGREDIENTE:

- 125 g unt
- 5 căței de usturoi
- 500 g antricot de vită
- 2 crenguțe de cimbru
- sare și piper după gust
- 2 linguri ulei de măsline

MOD DE PREPARARE:

1. Scoatem friptura din frigider cu cel puțin 15-30 de minute înainte de a o pregăti. Se acoperă cu folie.

2. Se topește untul într-o oală mică sau tigaie la foc mediu-mare. Se amestecă continuu untul și se rotește ocazional în oală pentru a permite untului să se gătească uniform și să se prevină prea multe stropiri.
3. Când untul începe să spumeze, culoarea se va schimba de la galben la bronz, la o bogată culoare maro auriu. De îndată ce mirosim o aromă de nuci, luăm oala de pe foc.
4. Se adaugă caței de usturoi zdrobiți, crenguțele de cimbru, piper și sare. Amestecăm ușor cu o lingură de lemn pentru a rumeni uniform usturoiul.
5. Acoperim și punem deoparte untul rumenit pentru a absorbi aromele de usturoi și cimbru.
6. Încălzim tigaia de fontă la foc mare. Fripturile se usucă cu un prosop de hârtie. Pulverizăm ușor cu ulei și condimentăm cu sare și piper.
7. Fripturile de antricot de vită se țin pe foc timp de 4-5 minute pe fiecare parte până se rumenesc și se gătesc până la coacerea dorită. Punem puțin unt rumenit peste fripturi, apoi le lăsăm să se odihnească timp de 5 minute.
8. Se servește cu restul de unt rumenit.

PRODUCE
1 Porție

Vită cu semințe și țelină în sos dulce picant

O rețetă delicioasă de vită! O să vă placă la nebunie!

TIMP DE PREPARARE
15 minsTIMP DE GĂTIRE
45 minsTIMP TOTAL
1 oră

INGREDIENTE:

- 250 g carne de vită
- 3 lingurițe ulei de măsline
- 1 țelină
- 1 linguriță piper cu lămâie
- 1 linguriță sos de soia
- 1 linguriță sos sweet chilli
- 1 linguriță sos salsa
- 1 linguriță sos de soia cu susan
- ½ linguriță sare afumată
- ½ linguriță boia dulce afumată
- 2 linguri mix de semințe
- 1 lingură usturoi pudră

MOD DE PREPARARE:

1. Tăiem vita fâșii, o punem într-un bol cu o lingură de ulei de măsline și cu mixul de semințe. Amestecăm și o lăsăm în bol până ne ocupăm de țelină.
2. Tăiem țelina fâșii lungi și subțiri. În tăjine punem 2 linguri de ulei de măsline și punem țelina să se rumenească pentru 20 de minute, amestecăm din când în când.
3. După cele 20 de minute adăugăm carnea de vita, amestecăm foarte bine, punem capacul și lăsăm pe foc pentru 15 minute.
4. După cele 15 minute luăm capacul, adăugăm toate condimentele și sosurile, amestecăm foarte bine totul, punem capacul la loc și mai lăsăm pe foc pentru încă 15 minute până se întrepătrunde foarte bine carnea de vită și devine foarte fragedă.






TORTURI, PRĂJITURI ȘI DULCIURI

- Scones
- Batoane de ovăz cu zmeură
- Cake pops
- Cheesecake Chocolate Chips Cookies
- Brioșe de ciocolată cu caramel
- Tort Red Velvet
- Tort Ecler
- Carrot cake
- Gem de căpșuni cu ardei chili

Scones cu mure

Am descoperit rețeta aceasta curând și este delicioasă! Atât am de zis!

 TIMP DE PREPARARE
5 mins

 TIMP DE GĂTIRE
20 mins

 TIMP TOTAL
25 mins



 PRODUCE
1 Porție

INGREDIENTE:


- 250 g făină
- 100 g mure congelate
- 1 linguriță praf de copt
- 100 g zahăr
- 150 ml lapte
- 75 g unt


MOD DE PREPARARE:

1. Se pun într-un bol făina, praful de copt, zahărul.
2. Se pune untul rece în bucăți și se amestecă cu degetele 2-3 minute.
3. Se adaugă laptele și se amestecă până când compoziția este omogenă. Se încorporează murele.
4. Din aluat se formează un disc (aproximativ grosimea a trei degete).
5. Se taie în 8 triunghiuri egale.
6. Se unge pe deasupra cu lapte și se presară puțin zahăr. Se pun în tavă, pe hârtie de copt și se lasă la cuptor 15 minute la 180°C.

Batoane de ovăz cu zmeură

Cele mai bune batoane de ovăz mâncate de mine!

 TIMP DE PREPARARE
10 mins

 TIMP DE GĂTIRE
25 mins

 TIMP TOTAL
35 mins



 PRODUCE
1 Porție

INGREDIENTE:

- 75 g fulgi de ovăz
- 160 g făină
- 100 g unt topit
- 200 g zmeură
- 60 g zahăr
- 1 linguriță esență de vanilie

MOD DE PREPARARE:

1. Într-un bol amestecăm făina, fulgii de ovăz, zahărul, untul și esența de vanilie.
2. Amestecăm până se omogenizează ingredientele.
3. Turnăm 3/4 din compoziție într-o tavă. Întindem bine compoziția cu ajutorul degetelor.
4. Punem zmeura.
5. Peste zmeură turnăm restul compoziției.
6. Băgăm tava la cuptor pentru 20 de minute la 180°C.

Cake pops

Cake pops- desertul ideal pentru o petrecere de neuitat!

INGREDIENTE:

Blatul brownie

- un praf de sare
- 330 g zahăr
- 150 g ciocolată neagră
- 180 g unt
- 214 g făină
- 3 linguri cacao
- 15 ml esență de vanilie
- 3 ouă

Glazura de ciocolată

- 200 g ciocolată albă

TIMP DE PREPARARE
1 oră

TIMP DE GĂTIRE
1 oră

TIMP TOTAL
2 ore

MOD DE PREPARARE:

1. Preîncălzim cuptorul la 180°C.
2. Topim ciocolata la bain-marie împreună cu untul. O lăsăm puțin să se răcească până ne ocupăm de restul ingredientelor.
3. Batem ouăle cu praful de sare în robotul de bucătărie. Treptat adăugăm zaharul și amestecăm până când se încorporează. Adăugăm și ciocolata puțin câte puțin.
4. Treptat adăugăm făina, cele 3 linguri de cacao și esența de vanilie.
5. Pregătim o tava. Punem hârtie de copt și turnăm compoziția. Băgăm tava la cuptor pentru 30 de minute.
6. Când ne asigurăm ca s-a copt, scoatem tava din cuptor și lăsăm să se răcească complet.
7. După ce s-a răcit, sfărâmăm blatul în bucățele foarte mici (ca firmiturile de pâine). Cu ajutorul unei lingurițe formăm biluțele. Biluțele de brownie se vor forma cu ușurință, blatul nu este ca cel al unui clasic și nu este nevoie să îl însiropăm.
8. Le băgăm în frigider pentru 30 de minute.
9. Între timp ne ocupăm de glazură. Topim ciocolata albă la bain-marie.
10. După cele 30 de minute scoatem tava din frigider și montăm acadelele.
11. Luăm pe rând câte o biluță, introducem câte un băț pentru acadele și scufundăm acadeaua în ciocolata topită, lăsăm să se scurgă excesul și o punem într-un pahar. Așa procedăm cu toate acadelele.
12. Le băgăm la frigider pentru câteva ore.

Cheesecake Chocolate Chips Cookies

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
20 mins

TIMP DE GĂTIRE
30 mins

TIMP TOTAL
50 mins

Sunt foarte simplu de realizat, iar rezultatul final merită orice efort. Sunt perfecte alături de o cafea sau un simplu pahar de lapte cald, și se mențin perfect la frigider pentru câteva zile.

INGREDIENTE:

Aluat

- 1 ou
- 50 g ciocolată albă
- 50 g ciocolată neagră
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- ½ linguriță sare
- 125 g unt
- 150 g făină albă
- 50 g zahăr brun
- 40 g zahăr alb
- 1 linguriță esență de vanilie

Umplutura

- 100 g cremă de brânză
- 30 g zahăr pudră
- 1 linguriță esență de vanilie

MOD DE PREPARARE:

1. Pregătim umplutura de brânză pentru cookies. Amestecăm bine crema de brânză cu zahărul pudră și vanilia și o dăm la rece până pregătim aluatul.
2. Untul moale, la temperatura camerei se pune într-un bol împreună cu zahărul și se amestecă cu mixerul 2-3 minute la viteză medie spre mare, până ingredientele se omogenizează. Adăugăm

peste: oul, bicarbonatul, sarea și extractul de vanilie și le incorporăm în compoziție mixând aproximativ 1 minut. Adăugăm făina și o incorporăm bine în aluat. Aluatul o să devină destul de dens.

3. Ca pas final adăugăm ciocolata tocată bucăți mici sau chocolate chips, în funcție de ce aveți la dispoziție. Cu ajutorul unei spatule încorporăm ciocolata în aluat.
4. Formăm cookie-urile. Ne umezim ușor mâinile și cu o lingură sau o cupă medie de înghețată luăm o bilă de aluat pe care o aplatizăm ușor cu degetele.
5. Punem în centru o linguriță de cremă de brânză. Închidem cu grijă aluatul, lipind cu degetele marginile.
6. Dăm formă cât mai rotundă și punem bila de aluat cu cusătura în jos pe o tavă cu hârtie de copt, lăsând spațiu suficient între cookies, având în vedere că acestea se vor aplatiza destul de mult în timpul coacerii.
7. Dăm tava la cuptorul preîncălzit la 190C pentru fix 10 minute. În momentul în care prăjiturele sunt coapte suficient, acestea se vor rumeni frumos pe margini.
8. După ce s-au copt, vom lăsa cookie-urile 15-20 minute pe tavă pentru a se răci și a se întări. Nu le ridicați imediat de pe tavă fiindcă cookie-ul se va rupe, fiind foarte moale proaspăt scos din cuptor.

Brioșe de ciocolată cu caramel

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
2 ore 30 mins

TIMP TOTAL
2 ore 40 mins

O brioșă pufoasă de ciocolată, cu un centru dulce de caramel și un frosting fin pe bază de mascarpone nu este altceva decât un desert decadent și perfect pentru orice ocazie!

INGREDIENTE:

Aluat

- 140 g făină albă
- 100 g zahăr
- 35 g cacao
- 120 ml ulei
- 120 ml iaurt
- 1 ou
- 50 ml apă
- 10 g praf de copt
- 1 linguriță esență de vanilie
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- un praf de sare

Frosting

- 250 g brânză mascarpone
- 100 g zahăr pudră
- 200 ml smântână de gătit
- 1 linguriță esență de vanilie

MOD DE PREPARARE:

1. Pentru prepararea aluatului de muffins, amestecăm într-un bol toate ingredientele uscate: făina, zahărul, cacaoa, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și praful de sare. Amestecăm cu un tel până obținem un mix omogen, astfel încât toate ingredientele să fie ulterior distribuite uniform în aluat.
2. Într-un bol încăpător punem oul, iaurtul, uleiul și vanilia și le omogenizăm bine.
3. Adăugăm ingredientele uscate peste compoziția de ingrediente lichide și cu ajutorul unui tel amestecăm până obținem un aluat omogen. Peste aluat adăugăm apa fierbinte și o încorporăm în aluat.
4. Pregătim o tavă de brișe în care punem hârtie de copt specială. Punem compoziția în forme și dăm la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 23-25

minute sau până trece testul cu scobitoarea.

5. După ce s-au copt, le scoatem pe un grilaj metalic și le lăsăm la răcit.
6. Pregătim frostingul pentru decorare în momentul în care brișele s-au răcit. Smântâna pentru frișcă, rece de la frigider, se bate spumă până se întărește.
7. Separat, într-un bol amestecăm cu ajutorul unui mixer brânza mascarpone cu zahărul pudră și vanilia, timp de aproximativ 1-2 minute, până se omogenizează totul.
8. Încorporăm ușor frișca în crema de mascarpone. Dacă utilizați mixerul încercați să nu mixați foarte mult pentru a nu supra-bate crema fiindcă riscă să se taie și să aibă un aspect brânzit; puteți folosi cel mai practic un tel.
9. După ce brișele s-au răcit, cu ajutorul unui cuțit decupăm un gol în mijlocul fiecărei brișe.
10. Scoatem caramelul de la frigider și umplem fiecare brișă cu caramel.
11. Punem frostingul într-un poș cu dui rotund sau stea și decorăm brișele după preferințe. Presărăm firmituri din aluatul de brișă pe care l-am decupat anterior și putem picura și puțin sos de caramel dacă ne rămâne.
12. Dăm la frigider minimum 2 ore înainte de servire.
13. Rețeta pentru caramel sărat este postată pe platformă.





Cheesecake Chocolate Chips Cookies



Brioșe de ciocolată cu caramel



Tort red velvet

Tortul nostru preferat!

INGREDIENTE:

Blat

- 230 g făină
- 15 g cacao
- 120 g unt
- 200 g zahăr
- 240 ml lapte bătut
- 10 ml esență de vanilie
- 7 g praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 30 g colorant roșu

Cremă și topping

- 200 g cremă de brânză
- 200 ml smântână lichidă
- 1 linguriță zahăr pudră

Ornat și umplutura de fructe

- 500 g căpșune
- 4 linguri zeamă de lămâie
- 1 lingură zahăr

TIMP DE PREPARARE
40 mins

TIMP DE GĂTIRE
1 oră

TIMP TOTAL
40 mins

MOD DE PREPARARE:

1. Într-un bol amestecăm ingredientele uscate: făina, cacao, sare, praf de copt și bicarbonatul de sodiu.
2. Într-un bol punem untul la temperatura camerei și îl mixăm circa 2 minute, adăugăm zahărul și mai mixăm până când devine cremos (3-4 minute). Adăugăm ouăle pe rând, mixăm după fiecare, apoi punem esența de vanilie și cu o spatulă amestecăm bine. Punem colorantul peste laptele bătut și amestecăm bine până se încorporează.
3. Cu mixerul la viteza mică punem peste amestecul de unt, alternativ, făina și apoi lapte bătut, mixam ușor și repetăm procedeul, finisând cu făină.
4. Împărțim compoziția în mod egal și o punem în 2 tăvi pentru tort (unse cu unt în prealabil) cu marginea detașabilă (eu am folosit diametru de 28 cm).
5. Băgăm tăvile în cuptorul preîncălzit la o temperatura de 180/190°C și ținem 20 de minute.
6. Căpșunile se taie cubulețe și punem peste ele 1 lingură de zahăr și 4 linguri de suc de lămâie. Le-am lăsat la macerat circa 20 de minute; au lăsat un sirop cu care am însiropat blaturile.
7. **Asamblare:** lăsăm blaturile să se răcească complet înainte să le scoatem din tăvi. Mixăm smântâna cu zahărul pudră, la final adăugăm brânza și mai amestecăm puțin. După ce însiropăm blatul, punem crema uniform, un strat de căpșune și apoi celalalt blat pe care doar îl însiropăm și punem crema. Decorăm cu căpșune.



Tort Ecler



Carrot cake



Tort Ecler

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
3 ore 20 mins

TIMP TOTAL
3 ore 30 mins

Un vis frumos!

INGREDIENTE:

Blatul

- 150 g făină
- 120 ml lapte
- 120 ml apă
- 80 g unt
- 4 ouă
- 1 linguriță zahăr
- 1 linguriță sare

Crema

- 130 g unt
- 2 ouă
- 120 g zahăr
- 500 ml lapte
- 50 g amidon
- 10 g zahăr vanilat

MOD DE PREPARARE:

Crema

1. Într-un bol punem ouăle, zahărul, zahărul vanilat, amidonul și amestecăm.
2. Adăugăm laptele. Punem compoziția într-o cratiță la foc mediu spre mare și amestecăm continuu până începe să se întarească.
3. Când are textura unei creme, reducem focul, mai amestecăm un minut și îl stingem.
4. Punem crema pe o farfurie acoperită cu folie alimentară și o lăsăm să se răcească.

5. După ce s-a răcit o punem împreună cu untul într-un bol și mixăm timp de 2 minute.

Blatul

6. Într-o cratiță la foc mediu punem apa, laptele, untul și așteptăm să se topească.
7. Adăugăm zahărul, sarea și amestecăm. Turnăm făina și încorporăm cu o lingură până când nu mai există cocloașe.
8. Stingem focul și punem într-un bol compoziția. Adăugăm treptat cele 4 ouă și le încorporăm cu ajutorul unui mixer.
9. Împărțim compoziția în două părți egale, ungem o formă de 20 cm cu unt și punem în ea jumătate din aluat. Coacem 15 minute la 210°C și încă 15 minute la 180°C. Repetăm și cu al doilea blat.
10. Montăm tortul în aceeași formă de copt, blat, cremă și blat. Lăsăm la frigider pentru 2 ore înainte de servire.

Carrot cake

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
30 mins

TIMP DE GĂTIRE
4 ore 40 mins

TIMP TOTAL
5 ore 10 mins

O rețetă de carrot cake delicioasă!

INGREDIENTE:

Blatul

- 250 g făină
- 340 g morcovi rași
- 200 g zahăr
- 240 ml ulei
- 200 g ananas din compot
- 4 ouă
- 1 linguriță scortişoară ceylon
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu

- 2 lingurițe esență de vanilie
- un praf de sare

Crema

- 100 g unt
- 300 g cremă de brânză
- 200 ml smântână pentru frișcă
- 100 g zahăr pudră
- 1 linguriță suc de lămâie

Pentru ornat

- 30 g alune mărunțite

MOD DE PREPARARE:

Blatul

1. Se amestecă făina cu praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara Ceylon și sarea.
2. Cu ajutorul mixerului se bat ouăle circa 2 minute, se adaugă apoi zahărul și esența de vanilie și se bat 2 minute, pe viteză mare până când se deschide compoziția la culoare.
3. Se adaugă treptat uleiul până se încorporează, apoi se adaugă ananasul tocat și morcovii rași.
4. Se încorporează treptat și amestecul de făină.
5. Se pune compoziția într-o tavă specială pentru tort și se bagă în cuptorul preîncălzit la 180°C pentru o oră.

Crema

6. Se bate untul la temperatura camerei cu ajutorul unui mixer pentru 2 minute, după care adăugăm zahărul pudră și mai amestecăm pentru 2 minute.
7. Adăugăm sucul de lămâie, amestecăm pentru 2 minute, apoi adăugăm crema de brânză, la temperatura camerei, treptat până când se încorporează.
8. În alt bol cu ajutorul mixerului batem smântâna pentru frișcă și când este gata se încorporează

treptat în cealaltă compoziție.

Asamblare tort

9. După ce se lasă tortul câteva ore la răcit începem să îl asamblăm. L-am tăiat în două și cu ajutorul unui poș am distribuit crema pe toată suprafața tortului (il puteți orna după cum doriți). L-am ornat cu alune mărunțite.

Gem de căpșuni cu ardei chili

PRODUCE
1 Porție

TIMP DE PREPARARE
10 mins

TIMP DE GĂTIRE
30 mins

TIMP TOTAL
40 mins

Dacă ești fan chili, trebuie să încerci combinația aceasta!

INGREDIENTE:

- 1 kg căpșuni
- 1 kg zahăr gelifiant
- 20 g ardei chili roșu
- 1 linguriță ghimbir
- 1 lingură piper negru măcinat

MOD DE PREPARARE:

1. Spălați căpșunile, scurgeți-le bine și scoateți codițele. Pasați cu ajutorul unui blender jumătate din cantitatea de căpșune, iar pe cele rămase tăiați-le bucăți.
2. Curățați ardeiul, scoateți semințele și tăiați-l în bucăți mici.
3. Adăugați toate ingredientele într-un vas împreună cu zahărul gelifiant și puneți-l la fiert, amestecând continuu.
4. Lăsați să fiarbă 10 minute. Faceți proba de gelatinizare.
5. Turnați gemul în borcane și sigilați-le.

6. Dacă gemul nu a ajuns la consistența dorită după 10 minute, îl mai puteți lăsa câteva minute pe foc și apoi se face iarăși proba de gelatinizare (se pun câteva picături de gem pe o farfurie. Dacă picăturile nu mai curg atunci când se răcesc, gemul este gata).







25
CELE
mai bune
REȚETE

