

VEDETA VERII: Înghetata!

DE SEZON:

Prăjituri aromate cu fructe, perfecte pentru zilele toride de vară

CE MAI PUNEM PE GRĂȚAR?

- Aripioare dulci-acrișoare
- Frigărui de pui cu legume
- Cheeseburgeri de vită

Interviu Chef Ioana



Înghetată de mentă



Cheeseburgeri de vită



Tartă cu piersici



Cuprins



Retete de Sezon

- 7 Mango cheesecake cu ciocolată albă
- 7 Budincă apetisantă cu caise
- 11 Prăjitură cu afine și fulgi de migdale
- 11 Tartă cu piersici
- 12 Tort cu blat de cacao și mousse de afine



Luna lui... Grătar

- 16 Cheeseburger de vită
- 19 Aripioare dulci-acrișoare
- 19 Frigărui de pui cu legume
- 20 Secretele Grătarului Perfect



Vedeta verii: Înghețata!

- 30 Înghețată cheesecake cu căpșune
- 33 Înghețată cu mentă și ciocolată
- 33 Înghețată cu Nutella
- 35 Domuri cu înghețată, trufă și ciocolată



Retete cu Dorlecel

- 40 Tartă cu dovlecei
- 40 Ratatouille
- 41 Tagliatelle cu sos pesto, somon și zucchini



Retete de Gem și Dulceață

- 51 Dulceață de cireșe și vișine cu Grand Marnier
- 51 Dulceață de ardei iuți
- 52 Gem de caise



Interviu Chef Ioana 43

Autorii iCooking



papadelicioss



magda.srecipes



Ancutsa Cuisine



Izzie Meals



petitecuisine



Daniel Breda



Soare Elena



Dia și Bucătăria



Kristina



Bianca Lupsa



Zice Mami



Food Bro



MiaMaria



HungryTina

Rețete de sezon:

Fruite sărutate de soare

XOXO



Profită la maxim de prospețimea caiselor, a piersicilor și a afinelor. În această perioadă sunt cele mai dulci și mai zemoase. Din fericire, avem și rețete pe măsură: de la prăjituri pufoase la torturi și tarte cochete.

Mango cheesecake cu ciocolată albă



Daniel Breda



Budincă apetisantă cu caise



Mia Maria



Mango cheesecake cu ciocolată albă

Autor: **Daniel Breda**

Un desert ușor și fresh pentru o vară călduroasă.

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 40 mins **TIMP DE GĂTIRE** 2 ore **TIMP TOTAL** 2 ore 40 mins

INGREDIENTE:

Blat biscuiți

- 300 g biscuiți oreo
- 120 g unt

Cremă cheesecake

- 500 g cremă de brânză/mascarpone
- 250 g frișcă din lapte
- 150 g ciocolată albă
- 200 g piure mango
- 50 g zahăr pudră
- 10 g gelatină
- 1 linguriță extract de vanilie

Cremă cheesecake

- 300 g piure mango
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 35 g zahăr
- 100 ml apă
- 10 g gelatină

MOD DE PREPARARE:

Blat biscuiți

1. Se sfărâmă biscuiții și se amestecă cu untul topit.
2. Se pun într-o tavă de cheesecake și se apasă pentru a forma un strat compact și se dă la frigider până se prepară crema.

Crema

3. Se amestecă crema de brânză cu zahărul după care se adaugă ciocolata topită și se amestecă din nou.
4. Se adaugă frișca lichidă rece peste și se mixează la viteză mare până se bate frișca.

După care se adaugă gelatină (conform pliculețului) și piureul de mango și se amestecă bine pentru 2 minute.

5. Compoziția se toarnă peste biscuiți și se lasă la frigider pentru 30 minute.

Jeleu mango

6. Se pune într-o oală, piureul de mango cu apă, zahărul și lămâia și se amestecă până se dizolvă zahărul.
7. Urmează să se toarne gelatina (conform pliculețului) și se amestecă până când acesta se încorporează de tot.
8. Se lasă puțin la răcit la temperatura camerei după care se toarnă peste crema de cheesecake și se lasă totul la frigider pentru minim 2 ore.
9. Se decorează cu frișcă și mango tăiat felii sau cubulețe.



Budincă apetisantă cu caise

Autor: **MiaMaria**

Acest desert cu fructe este perfect pentru cei care doresc o budincă prietenoasă, fără prea multe calorii.

PRODUCE 6 Porție **TIMP DE PREPARARE** 10 mins **TIMP DE GĂTIRE** 40 mins **TIMP TOTAL** 50 mins

INGREDIENTE:

Pentru budincă

- 150 g făină pentru cozonac
- 125 g zahăr tos
- 50 g margarină
- 2 ouă
- 2 linguri de lapte degresat
- câteva picături de esență de migdale
- 234 g caise din borcan, scurse de lichid

Pentru glazură

- 1 lingură jeleu de caise sau dulceață de caise

MOD DE PREPARARE:

1. Cuptorul se încinge la 190°C/ treapta 5. Făina se strecoară într-un castron și se adaugă zahărul, margarina, ouăle, laptele și esența de migdale, apoi compoziția se bate până devine fină.
2. Compoziția se toarnă într-un vas rezistent la foc cu volumul de 1 litru și se repartizează uniform, pentru a acoperi fundul. Deasupra se aranjează bucățile de caise. Se pune pe o tavă și se coace în centrul cuptorului timp de 30-40 de minute, până când aluatul capătă o culoare aurie și este elastic la atingere.
3. Dulceața sau jeleul de caise se amestecă cu 1 lingură de apă clocotită. Cu această compoziție se stropește budinca scoasă din cuptor. Se servește imediat.

Caise

Caisele sunt bogate atât în vitamine (provitamina A, vitamina C, vitamina E dar și B3, B5, B6 și B9), minerale (cum ar fi fier, potasiu, calciu, magneziu, fosfor), cât și beta caroten și taninuri.

Caisele pot îmbunătăți sănătatea cardiacă și bolile respiratorii, fortifică sistemul osos și mențin echilibrul electrolitic în organism.

Două caise pe zi ne asigură 50% din doza zilnică recomandată de caroten. Deci sunt ideale în această perioadă de expunere la soare, favorizând obținerea unui bronz frumos.

Prăjitura cu afine și fulgi de migdale



petitecuisine





magda.srecipes



Tartă cu piersici



Prăjitură cu afine și fulgi de migdale

Autor: *petitecuisine*

O prăjitură rapidă, foarte gustoasă și aromată! Afinele sunt bogate în antioxidanți și vitamina C, dar conțin și vitaminele A și E, vitamina K, fier...

PRODUCE 6 Porție **TIMP DE PREPARARE** 10 mins **TIMP DE GĂTIRE** 30 mins **TIMP TOTAL** 40 mins

INGREDIENTE:

- 5 ouă
- 250 g afine
- 250 ml ulei (eu am folosit de rapiță)
- 300 g făină
- 180 g zahăr
- 5 g praf de copt
- esență de rom
- 4 linguri fulgi de migdale

MOD DE PREPARARE:

1. Batem ouăle și zahărul până se topește zahărul.
2. Adăugăm în continuare uleiul și batem cu un tel ingredientele.
3. Amestecăm făină, praful de copt și sarea și le punem peste ingredientele lichide.
4. Amestecăm bine compoziția și adăugăm esența de rom și afinele.
5. După ce avem o compoziție omogenă o transferăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și presăram fulgii de migdale deasupra.
6. Punem tavă la cuptorul preîncălzit la 190-200 grade și o lăsăm la copt aproximativ 30 minute sau până este gata (puteți face testul cu scobitoarea).



Tartă cu piersici

Autor: *magda.srecipes*

Piersicile pot fi înlocuite cu orice fruct preferi, iar la aluat mai poți adăuga zahăr dacă crezi că este prea puțin.

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 15 mins **TIMP DE GĂTIRE** 40 mins **TIMP TOTAL** 55 mins

INGREDIENTE:

- 100 g unt rece
- 2 linguri zahăr
- 30 g nucă prăjită și măcinată
- 150 g făină
- 20 ml apă rece
- 1 linguriță oțet
- un praf de sare
- ½ linguriță bicarbonat de sodiu
- 300 g piersici
- 2 linguri zahăr
- 1 linguriță amidon
- un ou pentru uns și puțin zahăr brun

MOD DE PREPARARE:

1. Se pune untul, făina, zahărul și un praf de sare în bolul unui robot de bucătărie și se mixează până se obțin firimituri fine, sau se poate face într-un bol, folosind vârfurile degetelor.
2. Se adaugă oțetul, apa și se amestecă din nou, până se formează aluatul. Dă o formă rotundă, împachetează-o în folie alimentară și las-o la frigider 30 de minute.
3. Taie piersicile și amestecă-le cu zahărul și amidonul.
4. Încinge cuptorul la 180°C. Pune o foaie de copt pe suprafața de lucru, apoi întinde aluatul. Așează piersicile însă lasă o margine care să o ridici peste ele.
5. Unge marginea cu oul batut și presară puțin zahăr brun.
6. Coace tarta pentru aproximativ 40-45 de minute până aluatul este rumen și crocant.



Tort cu blat de cacao și mousse de afine

Autor: **Prăjiturela**

Un tort ușor de vară. Gust discret de afine, nu foarte dulce. Foarte ușor de preparat.

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 30 mins **TIMP DERĂCIRE** 3 ore **TIMP TOTAL** 3 ore 30 mins

INGREDIENTE:

- 400 g afine
- 500 g frișcă lichidă
- 150 g zahăr
- 70 g făină
- 20 g cacao
- 3 ouă
- 2 lingură ulei
- ½ linguriță praf de copt
- 90 g zahăr
- 15 g gelatină
- 100 ml apă rece

MOD DE PREPARARE:

1. Mixam ouăle cu 90g de zahăr până obținem spumă, apoi adăugăm în fir subțire uleiul mixând în continuare. Cernem făina, cacaoa și praful de copt peste ouă și amestecăm ușor.
2. Punem compoziția pe o tavă pe care am pus în prealabil foaie de copt și o întindem într-un strat uniform, în formă de cerc mai mare cu 2 cm decât circumferința inelului de tort. Coacem 12

minute la 180 de grade (funcția ventilație). Scoatem de la cuptor și lăsăm să se răcească.

3. Punem într-o cratiță afinele și 150g zahăr, le dăm la foc și lăsăm pe foc până se topește zahărul și dă un clocot.
4. Luăm de pe foc, punem totul într-un blender, mixăm, apoi trecem totul printr-o sită. Dăm deoparte.
5. Mixăm frișca până obținem o spumă aerată, cremoasă.
6. Punem gelatina într-un bol cu 100 ml de apă rece, apoi o lăsăm la hidratat 10 minute.
7. Punem oala cu afine din nou pe foc doar până se înfierbântă (nu trebuie să fiarbă). Când e fierbinte o luăm de pe foc, adăugăm gelatina hidratată și amestecăm 1 minut pentru a se dizolva gelatina. Dăm deoparte și lăsăm să se răcească 10 minute.
8. Între timp decupăm în dimensiunea inelului, tapetăm inelul cu folie de plastic (doar pereții, nu și fundul). Punem inelul pe o farfurie, apoi adăugăm în el blatul.
9. Amestecăm cu grijă, prin mișcări ușoare, sosul de afine cu frișcă, apoi turnam compoziția peste blatul din forma de tort.
10. Punem în frigider pentru minim 3 ore sau până se încheagă.

Afinele sunt unele dintre fructele cele mai bogate în antioxidanți. Acest lucru se datorează în special prezenței antocianinei, un pigment responsabil de culoarea albastră a afinelor. Cantitatea însemnată de vitamina C este un alt argument pentru rolul benefic al acestor fructe.



Tort cu blat de cacao
și mousse de afine



Prăjiturela



Deserturile Merani Desserts sunt rețete originale, create de cofetarii noștri din ingrediente naturale, premium.

Veți regăsi deserturile noastre reinterpretări moderne ale unor rețete clasice, combinații de arome și texturi, și un decor elegant și modern.

Email:
office@meranidesserts.ro

Telefon:
0758 884 101

[instagram.com/merani.desserts](https://www.instagram.com/merani.desserts)





LUNA LUI...



Când spunem grătar cred că atingem punctul sensibil al românului! Pe lângă rețetele “afumate” de grătar, vă oferim și câteva informații utile, sfaturi, trucuri și mici secrete pentru ca totul să iasă “de te lingi pe degete”!

Bianca Lupsa



Crustă perfect caramelizată, interior succulent, legume proaspete și ceapă caramelizată. Dacă sunteți în căutarea unei rețete de burger clasice, ați ajuns în locul potrivit.

PRODUCE 4 Porții **TIMP DE PREPARARE** 1 oră **TIMP DE GĂTIRE** 15 mins **TIMP TOTAL** 1 oră 15 min

INGREDIENTE:

- 1 kg carne de vită măcinată
- 1 ou mare
- ¼ cană de pesmet
- 1 lingură de sos Worcestershire
- 1 lingură de muștar
- 2 căței de usturoi
- 1/2 linguriță sare
- 1/4 linguriță de piper
- 2 linguri de zahăr
- 2 linguri oțet balsamic
- 4 felii branză cheddar
- 4 cepe
- roșii
- murături
- ardei iute
- salată verde

MOD DE PREPARARE:

1. Într-un bol, adăugăm carnea de vită măcinată, oul, pesmetul, lingura de sos Worcestershire, lingura de muștar, cățeii de usturoi decojiți și pisați, 1/2 linguriță sare și 1/4 linguriță de piper și amestecăm bine. Împărțim amestecul în patru porții egale și le modelăm pe fiecare într-un disc.
2. Pentru noi, burgerul ideal este format din următoarele: roșii proaspete (feliate), ceapă (caramelizată și crudă), murături, ardei iute și salată verde. Pentru a carameliza ceapa, trebuie doar să turnați puțin ulei de măsline într-o tigaie încălzită, adăugați ceapă tăiată julien, presărați sare, 2 linguri de zahăr și 2 linguri oțet balsamic și căliți aproximativ 4-5 minute, până se înmoaie.
3. Așezăm burgerii pe un grătar uns cu ulei și îi gătim, întorcând o dată, până când se rumenesc pe ambele părți și nu mai sunt roz în interior (încercate), 7 - 8 minute în total. Adăugăm felia de cheddar pe partea de sus a burgerului cu 2 minute înainte de a o lua de pe grătar. Punem și chiflele, tăiate în două, pe grătar și le ținem până când sunt ușor prăjite, 30 de secunde până la 1 minut.
4. Întindem ketchup, sos de grătar, maioneză sau orice fel de sos, pe jumătate din chifle. Adăugăm legumele și burgerul și acoperim cu restul de chifle. Poftă bună!

Cheeseburger de vită





Aripioare
dulci - acrisoare



MiaMaria

Frigărui de pui cu legume



Dia și Bucătăria



Dia și Bucătăria



Aripioare dulci-acrișoare

Autor: **MiaMaria**

Simplu, gustos, aromat : preparatul din aripioare de pui poate deveni atracția unui prânz împreună cu prietenii, într-o zi de vară.

PRODUCE 4 Porții **TIMP DE PREPARARE** 8 ore 40 mins **TIMP DE GĂTIRE** 20 mins **TIMP TOTAL** 9 ore

INGREDIENTE:

- 1 kg aripioare de pasăre
- ¼ pahar oțet de vin
- 1 cutie mică concentrat de roșii
- ¼ pahar zahăr
- 1 lingură amidon
- 1 linguriță boia iute
- ½ linguriță sare
- ½ linguriță concentrat de legume deshidratate

MOD DE PREPARARE:

1. Aripioarele se clătesc, se usucă, se freacă cu sare, boia și concentratul de legume. Se amestecă o jumătate de pahar de apă cu oțetul, pasta de roșii și zahărul ; se dau în clocot iar marinata rezultată se lasă să se răcească.
2. Aripioarele se acoperă cu marinata și se țin la frigider timp de 8 ore. Apoi se scurg și se rumenesc la grătar circa 20 de minute. La sfârșit, bucățile se presară cu praf de boia iute.
3. Amidonul se dizolvă în puțină apă, se adaugă la marinată și se fierbe un pic până se îngroașă, amestecând permanent. Sosul preparat se condimentează cu sare și se servește la aripioare.

Sfat

În timp ce se frig pe grătar, aripioarele se ung cu marinată. Drept garnitură pentru aripioare se servește o salată proaspătă.



Frigărui de pui cu legume

Autor: **Dia și Bucătăria**

Frigărui de pui cu toate legumele pe care le aveți în frigider cu cartofi wadges.

PRODUCE 4 Porții **TIMP DE PREPARARE** 15 mins **TIMP DE GĂTIRE** 15 mins **TIMP TOTAL** 30 mins

INGREDIENTE:

- 2 piepți de pui
- 2 cepe
- 2 roșii
- 1 linguriță sare
- 2 ardei grași colorați diferiți
- 1 linguriță pătrunjel uscat
- 4 lingurițe ulei de măsline
- 1 linguriță piper
- 1 linguriță boia
- 10 bețe frigărui

MOD DE PREPARARE:

1. Pregătim pieptul de pui, îl tăiem cubulețe.
2. Punem puiul într-un bol și îl condimentăm cu ulei de măsline, sare, piper, boia și pătrunjel și amestecăm până când tot puiul este acoperit cu condimente.
3. Spălăm și tăiem ardeii grași cubulețe, ceapa feliute și rosiile cubulețe.
4. Pe fiecare băț de frigăruie înfigem ardei, pui, ceapă, roșie, pui, ardei, ceapă, pui, roșie, ceapă, sau în ce ordine dorești.
5. După ce sunt pline toate bețele de frigărui, ne ocupăm de cartofi.
6. Am folosit cartofi wadges congelați, pe care i-am scos din ambalaj și transferați în tava pentru cuptor tapetată cu hârtie pergament. Coacem cartofii aproximativ 15 minute, la foc mediu.
7. Încingem grillul și prăjim frigăruiile, cu sau fără extra ulei.
8. Scoatem cartofii din cuptor, îi asezăm pe platou, aducem și frigăruiile și festinul este gata.

Secretele Grătarului *Perfect*

Una dintre cele mai plăcute activități culinare este gătitul pe foc deschis. Poate că asociem aceasta activitate cu ieșirea în aer liber, unde ne simțim mai liberi, mai puțin îngrădiți decât acasă în bucătărie. Sau poate ne încântă sunetul sfârâitului, simțim altfel aromele ispititoare și caracteristicile speciale ale cărnii. Oricare ar fi motivul pentru care iubim acest gătit în aer liber sau ieșit la un grătar, depinde cum îl numiți, putem spune ca este un mod extrem de plăcut de socializare, să fim adunați în jurul grătarului din curte, să ne delectăm, alături de familie și prieteni, la o masă plină cu cărnuri aromate proaspăt fripte. Deși totul pare simplu, ceea ce trebuie să învățați ca să aveți un grătar reușit este cum să mențineți focul viu (și, în primul rând, cum să faceți focul, în cazul în care folosiți un grătar cu cărbuni). Apoi vă puteți juca cu orice fel de rețetă care presupune frigerea pe grătar.

Frigerea pe grătar, precum și fripturile la cuptor sunt o metodă de gătit uscată, dar în cazul grătarului, nu ne mai bazăm pe căldura cuptorului, alimentele fiind preparate direct pe o flacără generată de cărbuni incandescenti sau de gaz.

Căldura emanată de grătar acționează asupra cărnii și o frige: fibrele musculare de la straturile exterioare ale cărnii încep să se strângă, iar carnea primește, pe măsură ce se face, o aromă intensă, afumată. Indiferent de grătar și de toate ustensilele speciale pentru grătar, acesta este procesul.

Odată focul aprins sunteți liber să acționați:

Start grătar!

Căldura...directă sau indirectă?

În funcție de tipul cărnii pe care o folosim, alegem și tipul de căldură: directă sau indirectă. Mulți pasionați de grătar sunt de părere că cel mai important factor este timpul necesar frigerii. Științific vorbind, regula generală este să folosim căldura directă pentru cărnuri care se fac în 20 de minute sau mai puțin și căldura indirectă pentru orice tip de carne ce necesită mai mult timp pentru a se găti.

Putem considera o adevărată provocare frigerea pe grătar, dacă ne gândim la acele grătare crude în interior și arse la exterior. Trebuie să ne asigurăm că oferim cărnii destul timp să se pătrundă înainte de a se carboniza la exterior.

Căldura directă este perfectă pentru:

- bucăți mai mici și moi precum: bucăți de pește și cârnați, burgeri, biftec, kebab

Căldura indirectă este perfectă pentru:

- bucăți mai mari precum: puii sau curcanii întregi (sau pentru bucățile de carne ce conțin și os), peștii întregi sau fileurile mari de pește (precum cel de somon).
- bucățile mai tari, precum pieptul de vită și coastele. Acestea se gătesc la căldură indirectă, însă temperatura trebuie să fie mult mai mică decât în cazul cărnii de păsăre și al cărnii de pește, tehnica fiind cunoscută sub denumirea de tehnica barbeque.

În cazul folosirii unui grătar pe gaz totul este foarte simplu: pentru crearea căldurii directe toate ochiurile trebuie aprinse la intensitate maximă pentru 15 minute, apoi, pentru gătit focul trebuie redus la treapta medie. Pentru crearea căldurii indirecte, trebuie aprinse arzătoarele exterioare (aproximativ 15 minute, până se încing) iar alimentele trebuie așezate în centru. Când alegeți să gătiți cu căldură indirectă, acoperiți alimentele cu capacul grătarului, ridicându-l doar când acestea trebuie stropite sau trebuie verificată temperatura lor interioară.



Cum aprindem corect un grătar cu cărbuni?

Cu siguranța majoritatea băbaților vor spune că această rubrică este valabila pentru femei. Indiferent că sunteți începător sau expert în ale grătarului, știm că sunteți capabili să aprindeți focul. Pentru orice eventualitate, noi vă prezentăm pașii pe care trebuie să îi urmați pentru a aprinde un gratar cu carbuni.

Aprindem focul

O idee excelentă pentru aprinderea focului este folosirea unui coș sau a unei căni. Nu folosiți lichide inflamabile pentru a aprinde focul, deoarece acestea transferă alimentelor miros neplăcut și urme de gust chimic. Rupeți bucăți de ziar sau hârtie și puneți-le mototolite în interiorul coșului, apoi adăugați cărbuni până sus. Aprindeți hârtile în câteva locuri, iar acestea vor aprinde mai departe cărbunii. După aproximativ 20 de minute, când observați cum cărbunii devin albicioși asemenea cenușii, îi puteți distribui în strat uniform peste grilaj.

Crearea căldurii directe

Trebuie doar să distribuiți jarul în strat uniform pe grilajul de jos.

Crearea căldurii indirecte

Trebuie să adunați jarul astfel încât să formați o grămadă într-o parte a grătarului iar carnea să o așezați pe partea cealaltă. Puneți capacul pe grătar, cu orificiile de ventilație deschise, pentru a se aduna toată căldura în interior. Sau puteți pune o tăviță de aluminiu de unica folosință în interiorul grătarului, în jurul căreia să puneți cărbunii, iar carnea să o așezați deasupra tăviței. Astfel, grăsimea se va scurge în tăviță, iar căldura va fi indirectă.

Curățăm grătarul

Cu aproximativ 10 minute înainte de fiecare utilizare, grătarul trebuie încins bine pentru a se arde reziduurile lipite pe grilaj. Folosiți o perie de sârmă, cu care frecați grilajul și curățați-l de resturile carbonizate. Puteți repeta acest proces și după folosire. Periile de sârmă au de obicei două capete, cel cu sârmă dură de alamă se folosește pentru a îndepărta praful de cărbune, iar lama de oțel se folosește pentru a desprinde resturile lipite și arse.

Ungem grătarul

Cu siguranță nu vrem să ne rămâna carnea lipita pe grătar, iar pentru a împiedica acest fapt, grătarul trebuie uns, fie cu ulei vegetal ajutându-ne de o pensulă de silikon termorezistentă (sau puteți freca grătarul cu o cârpă sau șervete de hârtie îmbibate în ulei pe care le prindeți într-un clește), fie cu o bucată de slănină înfiptă într-o furcă de grătar. Grătarul se unge chiar înainte de a pune carnea pe grătar.

Ce carne punem pe grătar?

VITĂ

- **Mușchi și vrăbioară**, inclusiv Porterhouse, T-bone, filet mignon și Chateaubriand. Vrabioara se mai numește Strip, New York Strip, Kansas City Strip, Top Sirloin.
- **Antricot**: care poate fi cu os (rib steak) sau fără os (rib-eye).
- **Fleică** din diafragmă. Pentru a obține bucăți fragede, tăiați friptura perpendicular pe fibră după gătire.
- **Greabăn**, o bucată fragedă din zona gâtului.

VIȚEL

- **T-Bone de vițel**. Rumeniți-le puțin, apoi gătiți felile groase de friptură la căldură indirectă.
- Cotele porționate

MIEL

- **T-Bone de miel**. Rumeniți-le puțin, apoi gătiți felile groase de friptură la căldură indirectă.
- **Spată porțională**
- **Cotețele porționate**
- **Cotlet de miel întreg**. Folosiți căldură indirectă.
- **Pulpă de miel dezosată**

PORC

- **Mușchiuleț fasonat**
- **Ceafă porționată**. Rumeniți-le puțin, apoi gătiți cotețele mai groase la căldură indirectă.
- **Spată porționată**
- **Coaste porționate**

PASĂRE

- **Păsări mici întregi**, inclusiv pui. Dacă alegeți să o gătiți întreagă, gătiți-o la căldură indirectă. Dacă alegeți să o despicăți, o puteți frige la căldură directă.
- **Bucăți cu os sau dezosate**. Bucățile mici și escalopurile le gătiți la căldură directă, iar bucățile mai groase și pieptul cu os la căldură indirectă.

PEȘTE ȘI CRUSTACEE

- **Pește cu carne fermă**, precum ton, somon sau lufar, biban de mare sau biban dungat întreg. Pentru peștii delicați, cum ar fi plătica și calcanul, este de preferat să fie copti, nu fripti pe grătar.
- **Midii, stridii, vongole**



Cât de importantă este temperatura?

Temperatura corectă a unui grătar este definitiv pentru rezultatul final. În cazul grătarelor cu gaz este ușor să determinăm temperatura, fiindcă majoritatea au termometre încorporate sau putem controla și seta arzătoarele.

În cazul grătarelor cu cărbuni este puțin mai dificil de calibrat temperatura, dar nu imposibil. Trebuie doar să ții mâna la 10 cm deasupra grătarului și astfel veți afla tot ce trebuie. Vă prezentăm o modalitate la îndemână – ușor de reținut – de monitorizare a temperaturii grătarului :

- Dacă puteți ține mâna 2 - 3 secunde deasupra grătarului, temperatura este mare (190-200°C)
- Dacă puteți ține mâna 4 - 5 secunde, temperatura este medie spre mare (180-190°C)
- Dacă puteți ține mâna 6 - 8 secunde, temperatura este medie (150-180°C)
- Dacă puteți ține mâna 9 -10 secunde, temperatura este medie spre mică (100-150°C)
- Dacă puteți ține mâna 11-14 secunde, temperatura este mică (sub 100°C)



Trucuri pentru un grătar reușit

- Indiferent că alegeți să frigeți la căldură directă sau indirectă, verificați dacă grilajul este așezat suficient de aproape de jar sau de flacără, astfel încât bucățile de carne să se rumenească uniform de la căldura emanată, dar și suficient de departe pentru a nu se arde.
- Înainte de a le pune pe grătar, asigurați-vă ca peștele, păsările și carnea sunt la temperatura camerei. Astfel se vor face mai uniform.
- Așezați carnea pe grătar, fără a-l aglomera, deoarece alimentele nu se vor găti uniform. Păstrați puțină distanța între bucățile de carne de pe grătar, plus o mică zonă liberă a grătarului, în cazul în care aveți nevoie să așezați sau să mutați ceva acolo dacă răbufnește focul.
- Carnea gătită se ia de pe grătar și se pune într-un vas curat. Nu o transferați niciodată în vasul în care ați adus-o la grătar și în care a stat crudă .
- Este indicat să îndepărtați excesul de grăsime de pe bucățile de carne și să reduceți astfel riscul de răbufnire a focului, ce se produce inevitabil în momentul în care grăsimea picură pe jarul fierbinte sau pe flacăra de gaz. Dacă totuși se întâmplă asta și focul răbufnește, începând să carbonizeze carnea, mutați bucățile de carne pe marginile grătarului pe cât posibil sau într-o zonă mai rece a grătarului, unde căldura nu este atât de puternică, iar interiorul cărnii va avea mai mult timp la dispoziție să se pătrundă.





Sharpen your horizon!

kuttstore.ro

A top-down view of several ice cream cones on a grey surface. The cones are partially melted, with colorful sauces (yellow, orange, pink, green) dripping around them. The background is decorated with white star and teardrop icons. The text 'VEDETA VERII: Înghețata!' is overlaid in the center.

VEDETA VERII: Înghețata!

E limpede că înghețata este desertul verii, iar noi îți propunem câteva rețete cremoase de înghețată, pe care să le prepari chiar la tine acasă, astfel vei avea mereu desertul pregătit în propriul congelator!

Înghetată cheesecake cu căpsune



Bianca
Lupsa







Înghețată cheesecake cu căpșune

Autor: **Bianca Lupsa**



PRODUCE
1 Porție



TIMP TOTAL
15 mins

INGREDIENTE:

- 250 de grame de cremă de brânză
- 250 de grame de frișcă lichidă
- 300 de grame de căpșune moi
- 3 linguri cu vârf de zahăr de cocos (puteți folosi și zahăr brun fin, sau zahăr alb pudră)
- 1 cutie de lapte condensat îndulcit de 400 de grame
- 1 pachet de biscuiți graham sau biscuiți digestivi mărunțiți (aprox. 90 gr)
- 70 gr de unt topit
- coaja de la 1 o portocală

MOD DE PREPARARE:

1. Noi am ales să facem un sos de căpșune, însă dacă vă lipsește timpul puteți pur și simplu să mărunțiți căpșunile la blender până au o consistență lichidă. În cazul sosului, puneți la foc mic căpșunile cu cele 3 linguri de zahăr și amestecați până ajungeți la o consistență lichidă, dar încheată. (aprox 20-30min).
2. Crema de brânză se amestecă împreună cu laptele condensat și coaja de portocală cu ajutorul unui mixer sau a unui tel. Apoi se adaugă peste frișca bătută, lingură cu lingură, și se încorporează cu mișcări largi, pentru o consistență aerată.
3. Biscuiții mărunțiți și untul topit se amestecă.
4. Într-o tavă de chec adăugați jumătate din conținutul lichid, presărați biscuiți și sos și cu ajutorul unui bețișor de lemn, creați forme circulare. Procedați la fel și cu cea de-a două jumătate.
5. Dați la congelator pentru cel puțin 4 ore sau lăsați peste noapte.
6. Înainte a o servi, lăsați la temperatura camerei pentru 10 minute.

Capșuni



Antioxidanții și fitochimicalele care există în căpșuni ajută inclusiv la micșorarea sau ameliorarea inflamațiilor care pot cauza artrită, dar și bolile de inimă.

Înghețată cu mentă și ciocolată



Food Bro



Înghetată cu Nutella



Zice Mami





Înghetată cu mentă și ciocolată

Autor: **Food Bro**

Înghetata de mentă este un desert foarte bun pentru cele mai călduroase zile a verii, având un gust delicios și e foarte răcoritoare.



PRODUCE
4 Porție



TIMP DE PREPARARE
30 mins



TIMP DERĂCIRE
16 ore



TIMP TOTAL
16 ore 30 mins

INGREDIENTE:

- 4 gălbenușuri
- o lingură zahăr pudră
- 400 ml lapte
- 100 ml sirop de mentă
- 150 ml frișcă lichidă dulce
- 50 g ciocolată rasă
- puțin colorant alimentar verde

MOD DE PREPARARE:

1. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul până ce se albesc. Laptele și siropul de mentă se pun pe foc și se lasă să se încălzească bine, apoi se toarnă peste crema de gălbenuș. Se amestecă și se pune vasul din nou pe foc. Când a devenit o cremă groasă, se trage de pe foc și se amestecă.

După răcire, se dă la frigider pentru 12 ore.

2. Frișca foarte rece se bate și se amestecă cu crema menta de la frigider, adăugând ciocolata rasă și colorantul. Se dă la congelator pentru 3-4 ore.



Înghetată cu Nutella

Autor: **Zice Mami**

Înghetată cu Nutella, fără ouă, fără fierbere, fără mașina de înghețată, fără amestecare. Un rezultat cremos și extradelicios!



PRODUCE
1 Porție



TIMP DE PREPARARE
10 mins



TIMP DERĂCIRE
4 ore



TIMP TOTAL
4 ore 10 mins

INGREDIENTE:

- 500 ml smântână pentru frișcă
- 5 linguri nutella

Ingrediente optionale

- 3 linguri lapte condensat
- 1 linguriță lichior de vanilie
- 40 g alune mărunțite
- 1 linguriță lichior de cafea
- 20 g bucăți de ciocolată

MOD DE PREPARARE:

1. Am bătut frișca până s-a întărit. Nu este necesară o frișcă foarte tare, este suficient să facă "vârfuri", pentru a ne asigura că am încorporat aer pentru a obține un rezultat aerat. Aveți grijă, nu bateți frișca prea mult, este posibil să se taie și nu o veți mai putea folosi. Din frișcă tăiată puteți face unt de casă, în schimb. Pe principiul, nimic nu se aruncă, totul se refolosește!
2. Am scos 2/3 din frișcă și am amestecat-o cu cele 5 linguri de Nutella, o linguriță de lichior de cafea și 30 g de alune de pădure mărunțite. (Puteți folosi și nuci, caju, bucăți de ciocolată, etc). Cealaltă treime de frișcă am amestecat-o cu 3 linguri de lapte condensat și o linguriță de lichior de vanilie. Alcoolul are rolul de a împiedica formarea acelor de gheață, eu am folosit separat partea albă, respectiv cea neagră din lichiorul Sheridan's. Puteți folosi orice alcool mai tare aveți în casă, chiar și vodka sau whiskey sau îl puteți omite. În această rețetă, spre deosebire de rețeta înghețatei straciatella, alcoolul nu este obligatoriu, dar crează un rezultat mai cremos și mai aromat.
3. Am folosit o tavă de chec și am pus alternativ compoziție de frișcă cu lapte condensat și frișcă cu Nutella, apoi am dat efectul marmorat cu ajutorul unei furculițe.
4. Am ornat cu alune mărunțite și bucăți de ciocolată neagră. În funcție de congelator și vasul în care ați pus compoziția, înghețata trebuie să stea la rece minimum 4-5 ore pentru a fi bună de servit.



Ancuța Cuisine
Ana Elena Vădu

Domuri cu înghetată,
trufă și ciocolată



Domuri cu înghețată, trufă și ciocolată

Autor: **Ancuța Cusine**

Ador deserturile în formă de dom, sunt moderne și mă inspiră să creez de fiecare dată ceva bun, așa încât să-i surprind pe ai mei.



PRODUCE
6 Porții



TIMP DE PREPARARE
2 ore



TIMP DE RĂCIRE
10 min



TIMP TOTAL
2 ore 10 mins

INGREDIENTE:

Pentru 8 trufe

- 20 g cuvertură de ciocolată neagră
- 50 ml frișcă lichidă
- 60 g blat de la briose cu nuci / chec / pandișpan
- 2 linguri cacao neagră
- 1 lingură lapte (opțional)
- 1 lingură nuci măcinate (opțional)

Pentru învelișul domurilor

- 50 g cuvertură de ciocolată neagră

Pentru spirale

- 30 g cuvertură de ciocolată neagră

Pentru înghețată

- 50 g cuvertură de ciocolată albă
- 150 ml frișcă lichidă
- 1 linguriță apă din flori de portocal
- 5 g zahăr vanilat bourbon
- 40 g căpșuni proaspete

MOD DE PREPARARE:

Blat biscuiți

1. Se fărâmițează într-un castron pandișpanul, checul sau ce aveți. Eu am folosit umplutura pe care o scobisem de la briosele pe care tocmai le pregătisem, deci aluatul a fost pufos, în cazul meu. Dacă aveți chec sau pandișpan vechi de 1-2 zile și s-a uscat, puteți adăuga și o lingură de lapte. Desigur mai puteți pune și nuci măcinate sau ce mai doriți.
2. Se amestecă blatul cu ciocolata topită și răcorită, frișca bătută moale și se formează în mâini sfere mici, care se tăvălesc apoi prin

cacao neagră. Se dau la frigider. Le puteți acoperi cu folie de aluminiu. Eu am obținut 8 trufe. Pentru desert, vom avea nevoie doar de 6 trufe, așadar 2 vă rămân pentru degustat.

Învelișul domurilor

3. Eu am făcut 4 domuri cu înveliș de ciocolată (sunt suficiente 50 g de cuvertură de ciocolată) și 2 fără, așadar dacă vreți înveliș pentru toate folosiți 70 g.

Se topește pe baie de abur cuvertura de ciocolată neagră, se amestecă bine până la omogenizare și se toarnă într-o formă de silicon pentru briose. Eu am ales o formă de domuri. Se nivelează bine ciocolata cu o spatulă de silicon sau o pensulă. Se dă la congelator până la momentul montării.

Spiralele

4. Se umple o pungă specială pentru ciocolată cu pătrățele de cuvertură de ciocolată neagră și se scufundă într-un ibric cu apă fierbinte, având grijă să nu ajungă apă în pungă. Când s-a topit ciocolata, se scoate din apă, se taie la capătul subțire și se formează spirale pe o bucată de hârtie de copt. Se dau la congelator până la servire.

Înghețata

5. Se spală căpșunile, se lasă la zvântat pe un șervet de bucătărie și se taie bucățele mici. Se topește pe baie de abur cuvertura de ciocolată albă și se amestecă bine până la omogenizare.

Separat, se bate frișca lichidă până devine moale, cremoasă, (atenție, nu vârtoasă!), apoi se adaugă din frișcă, treptat câte o linguriță, peste ciocolată și se amestecă. Se adaugă apa din flori de portocal, zahărul vanilat Bourbon, și căpșunile, amestecând lejer, cu o spatulă.

Montare

6. Se scoate din congelator forma de domuri, se verifică ciocolata : dacă a înghețat bine, se poate turna înghețata și se dă la congelator înapoi.

Decor

7. În momentul servirii, se așază pe fiecare platou: un dom de înghețată, o trufă și o spirală, lăsând spirala să se desfacă ușor până jos.

Pasiunea Gustului Fara Limite



**Sicopan**

Telefon: **0744 786 513**

E-mail: **sicopan_prodcom@yahoo.com**

Website: **www.sicopan.ro**

Proaspăt din piață:

Dovlecel

Datorită versatilității sale, dovlecelul a reușit să devină un punct comun al bucătăriilor din toată lumea. În această vară vă invităm să descoperiți acest fruct uimitor, care poate revoluționa prin aroma sa discretă felul în care ați privit până acum farfuriile asociate anotimpului cald.

Tarta cu dovlecei



papadelicioss

Bianca
Lupsa



Ratatouille



Tartă cu dovlecei

Autor: **papadelicioss**

Puteți folosi și alte legume (ciuperci, roșii, spanac, sparanghel, broccoli, conopidă etc).

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 40 mins **TIMP DE GĂTIRE** 35 mins **TIMP TOTAL** 1 oră 15 mins

INGREDIENTE:

Aluat

- 200 g făină
- 1 ou
- 100 g unt
- 3 linguri apă rece

Umplutură

- 2 dovlecei de marime medie
- 2 ouă
- 200 ml smântână pentru gătit
- piper
- ierburi de provence
- 100 g mozzarella

MOD DE PREPARARE:

Aluat

1. Pentru aluat punem făina și untul într-un bol și frământăm până obținem un aluat nisipos. Adăugăm oul, apa și le încorporăm până obținem un aluat omogen.

Învelim aluatul într-o folie alimentară și îl lăsăm la frigider pentru 30 de minute.

2. După acest timp scoatem aluatul și îl întindem într-o foaie de 0.5 cm. Rulăm aluatul pe sucitor și îl întindem pe tavă. Cu ajutorul degetelor presăm aluatul după forma tăvi, începând baza tartel cu o furculiță.

Umplutură

3. Într-un bol batem ouăle cu smântână, adăugăm condimentele, mozzarella dată pe razătoare și amestecăm până încorporăm bine toate ingredientele.
4. Turnăm compoziția în tavă, adăugăm dovleceii

tăiați felii subțiri.

5. Dăm tava în cuptorul preîncălzit la 180°C pentru aproximativ 35 de minute.
6. Dacă folosiți legume congelate, le gătim la aburi pentru câteva minute sau le dăm într-un clocot.



Ratatouille

Autor: **Bianca Lupsa**

Nimic nu spune vară ca o porție de legume gătite în stil francezesc. Este o rețetă ușoară și delicioasă care nu necesită multe ingrediente.

PRODUCE 4 Porție **TIMP DE PREPARARE** 15 mins **TIMP DE GĂTIRE** 1 oră **TIMP TOTAL** 1 oră 15 mins

INGREDIENTE:

- 5 roșii mari
- 2 cepe mari
- 1 dovlecel
- 1 vânăță
- 75 ml ulei de măsline
- 3 căței de usturoi
- busuioc proaspăt

MOD DE PREPARARE:

1. Preîncălziți cuptorul la 180C. Într-un bol de mărime medie, adăugați 3 roșii zdrobite, ulei de măsline, usturoi proaspăt, ierburi, sare, piper și amestecați.
2. Turnați amestecul de roșii într-un tavă de copt și neteziți-l într-un strat uniform pe fundul ei. Feliati legumele (2 cepe mari, 1 zucchini, 1 vanață, 2 roșii) și așezați-le pe partea lor în tavă, sprijinindu-vă de marginea tavei. Repetați până ce ați umplut tava și ați terminat toate feliile de legume.
3. Stropiți legumele cu ulei de măsline și gătiți pentru cam o oră, până când legumele sunt puțin maro și sosul de roșii începe să bolborosească.
4. Ornați cu busuioc proaspăt.



Tagliatelle cu sos pesto, somon și zucchini

Autor: **Izzie Meals**

Paste? Aș mânca zilnic, iar cele cu somon sunt printre preferatele mele.

PRODUCE
1 Porție

TIMP TOTAL
15 mins

INGREDIENTE:

- 1 mână de paste tip tagliatelle, eu am folosit integrale
- ½ dovlecel verde
- 1 lingură sos pesto
- 2 lingură smântână de gătit
- 2 felii somon afumat
- 1 linguriță ulei de măsline
- sare, piper/fulgi chili, susan

MOD DE PREPARARE:



Spiralați dovlecelul dacă puteți sau îl puteți da și pe răzătoare.



Într-o tigaie, adăugați uleiul și gătiți la foc mediu dovlecelul, până se înmoaie.



Între timp, fierbeți pastele, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Adăugați-le apoi în tigaie, împreună cu sosul pesto și smântâna de gătit.

Condimentați și amestecați bine.



Mărunțiți feliile de somon și adăugați-le la final, eu am pus și puțin susan deasupra.

Tagliatelle cu sos pesto, somon si zucchini



Izzie Meals





INSTITUT
PAUL BOCUSE
Collection Cuisine
2016

Joana Bogdan

Chef Joana Bogdan

Câteva grame de jurnalism, câteva linguri de mediator, plus mii de picături din apele pe care a navigat, toate acompaniate de o frumoasă dragoste pentru gastronomie - aceasta e rețeta vieții Ioanei Bogdan. Vă lasăm să savurați interviul ce ni l-a oferit, să-i descoperiți povestea, experiențele, care, nouă cel puțin, ne-au oferit chef de aventură.....în bucătărie! :)

1. Mulțumim că ai acceptat invitația noastră la acest interviu. Vorbește-ne puțin despre tine, pentru ca următorii noștri să te cunoască mai bine.

Cu bucurie fac parte din comunitatea iCooking și vă mulțumesc pentru invitație.

Numele meu este Ioana Bogdan, am 35 de ani și am ajuns să mă gândesc de două ori ce vârstă am. Mi se pare că timpul s-a oprit undeva la 25 de ani. Îmi place să experimentez, motiv pentru care fiecare zi este un prilej bun de a învăța ceva nou. Am pendulat între jurnalism și sfera juridică, am activat ca și mediator o bucată bună de vreme, apoi mi-am luat lumea-n cap și m-am îndrăgostit de ambarcațiuni, așa că am navigat câțiva ani buni. Dar în urmă cu 6 ani viața mi-a pus cuțitul în mână și de atunci nu l-am mai lăsat.

2. Ai fost jurist și jurnalist, meserii la care ai renunțat în favoarea „bucătăriei”. Gastronomia a fost mereu o plăcere sau ai descoperit pe parcurs această dragoste?

Am lucrat în radio de la vârsta de 14 ani, așadar fără urmă de echivoc am ales Jurnalismul ca primă facultate. Pentru că în copilărie lucram când alții se distrau, părinții mei m-au menajat atunci când era vorba de treburile casei, așadar nu participam la sesiunile de gătit orchestrate de tatăl meu. Mă delectam doar cu minunăția din farfurie. Dar odată ce am plecat la facultate am rămas pe cont propriu și fără prea multă experiență. A fost mai mult o nevoie de supraviețuire la început, dar am realizat în scurt timp că era o reală plăcere timpul petrecut în bucătărie. Când l-am pierdut pe tata, a început și periplul meu culinar la modul cel mai serios. Privind în urmă, cred că a fost o terapie.

3. Domeniul gastronomiei, pe care l-ai ales, te mulțumește la fel sau mai mult ca meseria de jurnalist?

Cele mai mari satisfacții și aprecieri s-au datorat mestecatului în cratițe. De-a lungul timpului mi-au fost de mare folos toate profesiile pe care le-am practicat, pentru că s-au unit la un anumit punct. Spre exemplu acum mă întorc la Radio Big FM unde o să produc o emisiune despre gastronomie: Ritual Culinar.

4. Atât în jurnalism cât și în gastronomie e nevoie de pasiune, creativitate, imaginație. În ce domeniu crezi că ai mai multă libertate de exprimare?

Libertatea de exprimare este dată de context. Atunci când transformi pasiunea într-o meserie trebuie să te supuni anumitor reguli impuse. Și de multe ori libertatea de exprimare are de suferit. Dar într-o lume ideală cred că ambele domenii îți oferă în egală măsură libertatea de exprimare.

5. Ai lucrat ca bucătar particular pentru familii importante din Europa. Ce obiceiuri culinare crezi că ar trebui să „împrumutăm” de la aceștia?

Am descoperit că fiecare persoană pentru care am gătit a tresărit la gustul copilăriei, la mâncărurile „de acasă”, dar în egală măsură acordă o maximă atenție aportului caloric și provenienței ingredientelor. Așadar a trebuit să mă mulez pe fiecare client în parte. Am studiat și nutriția pentru a putea asigura diete echilibrate având în vedere faptul că atunci când ești bucătar privat, ești responsabil de mesele clienților zi de zi. Iar ceea ce mănânci este în strânsă legătură cu starea ta de bine. Așadar calitate și nu cantitate!

6. Ai urmat foarte multe cursuri de gastronomie. Care a fost cel mai plăcut sau cel, în urma căruia ai reușit să acumulezi cele mai multe cunoștințe în domeniul gastronomiei?



Cred că cel mai emoționant curs a fost cel de la Institutul Paul Bocuse din Lyon, Franța. Am urmat un curs de bucătărie tradițională franceză. Pe vremea aceea Meusier Paul încă trăia, așadar experiența a fost completă. A fost mai mult decât un curs a fost o revelație. Acolo am descoperit o filosofie și un atașament față de această meserie care mă inspiră în fiecare zi. Ceea ce mi s-a părut minunat a fost faptul că chefi instructori de la Institut oferă sprijin cursanților și după terminarea cursului. Acesta este motivul pentru care în cadrul cursurilor pe care le organizez la Mon Atelier, în Cluj, unde sunt co-proprietar, îmi doresc să creez o comunitate și să susțin pe parcursul carierei lor toți cursanții care ne trec pragul.

7. Te-a inspirat în mod evident vreun bucătar celebru, întâlnit la aceste cursuri? În ce fel?

Am urmat un curs în Toscana, eram la începutul carierei, iar chef de acolo, Gianluca Pardini folosea doar ingrediente din propria grădină, sau achiziționate din piața locală. Mergeam în fiecare dimineață pe câmp și ne alegeam plantele aromatice și florile pe care mai apoi cu grijă și respectul cuvenit, înobilam preparatele. Dar am avut nevoie de timp să înțeleg că nu trebuie să alergăm după ingrediente inaccesibile ci trebuie să apreciem ceea ce avem la îndemână și să reușim să le punem în valoare.

8. În comunitatea iCooking avem o mulțime de oameni talentați, pasionați de gătit. Ai încuraja și recomanda participarea la un astfel de curs? Este o experiență benefică?

Categoric încurajez participarea la cursuri. Oricare ar fi ele, fie că vorbim de cursuri de dezvoltare personală, gătit sau grădinărit. Este o alchimie care se produce când ești acolo, când povestești cu oameni la fel de pasionați, când înveți mai mult decât o rețetă, înțelegi întreg parcursul și procesele chimice din spatele preparatelor.

9. Ai creat conceptul Ritual! Povestește-ne cum a luat naștere această idee!

Cred că în primul rând din dorința de a mă exprima liber, fără constrângeri. Exact ceea ce discutăm mai devreme. Imediat după ce s-a născut fetița mea, am simțit că a venit timpul să îmi pun amprenta pe un produs. Am adunat la un loc, toate experiențele trăite și locurile vizitate. Anul 2018 mi-a adus trofeul Young Chef pentru produse ready meal, iar acest lucru mi-a dat încredere că sunt pregătită pentru acest pas.

10. De ce RITUAL? De ce budica de ovăz?

În Suedia la un hotel, dimineața serveau terci de ovăz. Mi-a plăcut ideea, mai ales că ovazul este un carbohidrat cu eliberare lentă ceea ce însemna că menține senzația de sațietate pentru un timp mai îndelungat. Deci e perfect pentru micul dejun. Apoi am călătorit în Suedia, iar acolo bircher muesli e un fel de mâncare tradițională. Îl găsești în aeroporturi sau în cafenele. Așa m-am împrietenit eu cu ovazul. Mai apoi am început să studiez mai în amănunt povestea ovazului și am descoperit faptul că în cultura noastră această cereală se află pe mesele românilor încă din anii '80, la micul dejun, pentru că era ingredientul principal al surrogatului de cafea numit familiar nechezol. Era momentul să readuc ovazul pe mesele românilor dar într-un context mai optimist decât cel al anilor 80. Produsele sănătoase nu sunt întotdeauna și gustoase, însă Ritual te surprinde cu un gust delicios provenit din ingrediente naturale fără aditivi, fără coloranți, fără arome artificiale, fără zahăr adăugat. Un echilibru perfect între sănătate și plăcere nevinovată. Mi-am dorit ca acest produs să devină un ritual de răsfăț și grijă de sine pentru fiecare consumator, așadar denumirea de Ritual a venit natural.

11. Produsele ritual pot fi consumate de către orice categorile de vârstă? Dar de cel cu probleme medicale de sănătate: diabetici, cel cu intoleranță la lactoză? Vegetarieni?

Am creat un produs premium în care alegem cu grijă fiecare ingredient, susținem producătorii locali și avem în vedere problemele cu care se confruntă societatea actuală. Așadar avem sortimente cu lapte de migdale pentru cei cu intoleranță la lactoză, iar laptele de migdale îl producem noi pentru a nu risca să fie bogat în zahăruri.

Ritual

Vrei să-ți crești nivelul de energie și să pierzi în greutate?

Budica de ovăz, cu Smoothie de fructe și semințe este un produs artisanal, 100% natural, fără conservanți și fără zahăr adăugat. Este bogat în fibre și nutrienți.

- Fulgi de ovăz, lapte de migdale, zmeură, sirop de agave, semințe și fructe (în funcție de sezon)
- Fulgi de ovăz, lapte, smoothie de fructe, sirop de agave, mix de fructe proaspete (în funcție de sezon)
- Fulgi de ovăz, lapte, smoothie de fructe, sirop de agave, mix de fructe proaspete (în funcție de sezon)
- Fulgi de ovăz, lapte, smoothie de fructe, sirop de agave, mix de fructe proaspete și fructe proaspete (în funcție de sezon)
- Fulgi de ovăz, lapte, smoothie de cacao raw alcalin, unt de arahide, mix de semințe și fructe proaspete (în funcție de sezon)

10 beneficii

- Unul dintre cele mai bogate în carbohidrați cu absorbție lentă
- Substanțe minerale
- Ajută la pierderea în greutate
- beta-glucon și fibre
- Luptă contra obosealței
- Ajută la scăderea colesterolului
- Conține energie
- Întărește sistemul imunitar
- Susține sănătatea
- Reducerea
- P

Nr. 1 - Iulie 2018





Folosim ca îndulcitor siropul de agave care este o alternativă la miere, preferat de vegani, dar nu numai. Prezintă un indice glicemic mult mai scăzut decât zahărul. De altfel, nivelul este mai scăzut chiar și față de alți îndulcitori, ceea ce conduce la un risc scăzut de creștere a nivelului de glucoză din sânge, fiind recomandat și în cazul persoanelor cu diabet.

Budinca cu Smoothie-ul de fructe este și preferata fiicei mele. Deci e consumată de la mic la mare.

12. Care este RITUALUL tău într-o zi normală din viața ta?

Viața mea este foarte dinamică. În primul rând pentru că îmi doresc să petrec cât mai mult timp cu copilul meu. Motiv pentru care Ritualul meu este să rezolv toate treburile de dimineața, înainte ca familia mea să se trezească. Apoi nici o zi nu seamănă cu altă, dar face parte din farmecul existenței mele.

13. Ești șef bucătar și la tine acasă?

Da, în fiecare zi, iar ai mei trebuie să mă suporte ! Toate vin la pachet cu avantaje și dezavantaje căci ei sunt cobai pentru toate noile rețete pe care le testez.

14. Transmite un mesaj comunității iCooking.

De fiecare dată când au în față un ingredient, să încerce să își imagineze traseul aceluia ingredient de la sămânță plantată până la produsul matur din mâinile lor și să îl trateze cu respect. Să îl valorifice și să creeze momente memorabile pe care să le împartă cu cei dragi, pentru că mâncarea unește oameni.

Spunem

START



la sezonul borcanelor!

După o iarnă lungă și o pandemie ce ne-a ținut închiși în case s-au cam golit rafturile din cămară! E timpul să le completăm la loc și să dăm culoare borcanelor triste și goale!



Kristina



*Dulceata de
cirese si visine cu
Grand Marnier*



Soare
Elena



Dulceata de
ardei iuti





Dulceață de cireșe și vișine cu Grand Marnier

Autor: **Kristina**

Dulceața de cireșe și vișine este o rețetă simplă și totodată având o aromă intensă. Dulceața făcută în casă are o aromă unică!

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 45 mins **TIMP TOTAL** 45 mins

INGREDIENTE:

- 1.80 kg cireșe (de preferință negre)
- 500 g vișine
- 1.20 kg zahăr
- 2 mere
- 2 linguri suc de lămâie
- 100 ml grand marnier (coniac cu aromă de portocale amare)

MOD DE PREPARARE:

1. Se scot sămburii de la cireșe și vișine. Se decojesc merele și se curăță de cotoare – se păstrează însă sămburii, care se pun într-un săculeț de tifon.
2. Într-o cratiță mare, se amestecă cireșele, vișinele, zahărul, merele rase. Se dau la frigider până a doua zi, ca să lase zeamă.
3. A doua zi se adaugă suc de lămâie, se introduce săculețul cu sămburi de mere (conțin pectin, care leagă dulceața) și se pune totul la fiert. Se ia din când în când spuma formată la suprafață. După ce dă în clocot dulceața, se reduce focul și se fierbe până se îngroașă. Apoi se adaugă Grand Marnier și se lasă să mai fiarbă 5 minute.
4. Se toarnă imediat dulceața în borcane sterilizate, iar acestea se închid. Se lasă să stea pe capac 5 minute, apoi se întorc.

Pigmentul antocianic din cireșe, care dă culoarea roșie fructului, este recunoscut pentru efectele sale de reducere a inflamațiilor și a durerilor, reglează nivelul de colesterol din sânge și trigliceridele și reduce riscul de boli de inimă și diabet.



Dulceață de ardei iuți

Autor: **Soare Elena**

Cea mai bună dulceață posibilă!

PRODUCE 1 Porție **TIMP DE PREPARARE** 4 ore **TIMP DE GĂTIRE** 30 mins **TIMP TOTAL** 4 ore 30 mins

INGREDIENTE:

- 1 kg ardei iuți
- 1 kg ardei gras
- 1 kg zahăr
- 1 l oțet din vin alb

MOD DE PREPARARE:

1. Cu o seară înainte curățăm gogoșarii și ardeii iuți de semințe.
2. Dăm ardeii și gogoșarii prin robot până când ajung la consistență dorită.
3. Punem ardeii și gogoșarii într-o oală, adăugăm zahărul, amestecăm și îi lăsăm așa peste noapte, zahărul se va topi și împreună cu ardeii vor crea un sirop.
4. A doua zi punem ardeii la fiert la foc mic, amestecând ocazional și lăsăm 20 minute, apoi adăugăm oțetul.
5. Amestecăm din când în când, până când vedem că compoziția s-a legat.
6. Cât încă e caldă dulceața o punem în borcane și o lăsăm așa, fără să punem capacul până se răcește complet.



Cireșe



Gem de caise

Autor: **HungryTina**

Dacă reduci cantitatea de zahăr adăugat la acest gem, vei obține aromă mai intensă de caise, fără să fie prea dulce.



PRODUCE
1 Porție



TIMP DE PREPARARE
55 mins



TIMP TOTAL
55 mins

INGREDIENTE:

- 1.50 kg caise
- 200 ml suc de mere
- 1 kg zahăr cu pectină
- sucul de la 1.lămâie mare
- 1 linguriță de unt

MOD DE PREPARARE:

1. Se așează câteva farfurioare în congelator. Se taie caisele în jumătăți și se scot sămburii. Se toacă, apoi se așează într-o cratiță mare laolaltă cu sucul de mere. Se sparg câțiva sămuri, se scot miejii dinăuntru și se adaugă în cratița cu caise (este opțional, dar va da o extra aromă). Se aduce totul la punctul de fierbere. Se dă focul mai mic și se fierbe constant 10 minute, până când se înmoaie caisele.
2. Se adaugă zahărul și sucul de lămâie, apoi se amestecă totul bine pe foc mediu, ca să se dizolve zahărul. Se dă focul mai tare și se fierbe 20 de minute până când se leagă gemul. Se verifică dacă s-a legat așezând un strop de gem pe una dintre farfuriile din congelator. Se lasă puțin, apoi se apasă gemul cu degetul.
3. Dacă face cute, este gata. Dacă nu, se mai lasă să fiarbă încă 5 minute și se verifică din nou.

Se ia de pe foc, se adună orice spumă de deasupra dacă se formează, apoi se amestecă totul. Se lasă la răcit 10 minute, se mai amestecă odată, apoi se așează cu un polonic în borcane sterilizate și încălzite. Se închid cu capac, se etichetează și se păstrează la frigider 4-6 săptămâni.



Cum să păstrezi gemurile mai mult timp

Gemurile făcute după această rețetă au mai puțin zahăr, astfel că trebuie păstrate la frigider în cazul în care nu le sigilezi. Dacă vrei să faci asta, pune borcanele într-o cratiță mare, pe fundul căreia așează un ștergar de bucătărie. Asigură-te că sunt bine închise. Înfășoară încă un ștergar printre borcane, ca să nu se lovească între ele, apoi toarnă deasupra apă cât să le acopere complet. Adu la punctul de fierbere.

Se fierbe totul constant timp de o oră, apoi se lasă la răcit în apă. Acum genul poate fi păstrat într-un loc răcoros și întunecat până la un an.





Hungry Tina

Gem de caise



O oază de liniște
în inima munților



Telefon: +40 354 820 012
Email: contact@pensiunearetezat.ro
Website: pensiunearetezat.ro



A teal-tinted photograph showing a group of people's hands holding glasses and bottles in a toast over a table of food. The scene is captured from a top-down perspective, with hands reaching towards the center where several glasses and bottles are clinking. The table is set with various dishes, including plates of food and bowls. The overall atmosphere is one of social gathering and celebration.

icooking.ro