



Ketete

Tocăniță de legume rețeta de post

Ingrediente

1 vânăta mare rotundă
3 dovlecei
3 morcovi
2 ardei capia (1 roșu, 1 galben)
2 cepe
200 ml suc de roșii cu pulpă, cuburi
sare și piper după gust
3 linguri ulei de măsline extravirgin
200 ml apă caldă
pătrunjel proaspăt

Se spală vânată, se curăță de coajă și se taie în cuburi potrivite, presăram un praf de sare și o punem într-o strecurătoare pentru aproximativ 15 minute, să se scurgă zeama, care este ușor amăruie.

Ceapa se curată, se spală și se taie solzisor, ardeii capia se spală, se taie în două, se curăță de sâmburi și cotoare și se taie apoi în felii.

Morcovii se spală, se curăță și se taie în rondele subțiri.

Dovleceii se spală, se taie în două, apoi îi tăiem în felii mai groșute.

Într-o cratiță se pune uleiul, se adaugă ceapa și ardeii și se lasă la călit până devin sticloși, fără să se ardă.

Adăugăm morcovii felii, amestecăm și îi lăsăm să se călească împreună pentru 2-3 minute, după care punem cuburile de vânăta și dovleceii, omogenizăm toate ingredientele, adăugăm 100ml de apă caldă și lăsăm legumele să fiarbă la foc mic, pentru circa 10 minute.

Adăugăm sucul de roșii, restul de apă, potrivim gustul de sare și piper, amestecăm, apoi punem capacul și continuăm fierberea pentru încă 10 minute.

Spălăm pătrunjelul și îl tocăm mărunt, oprim focul și presăram pătrunjel verde.

Piept de pui cu sos de smântână și spanac

Ingrediente

3 piepturi de pui
250 g de smântână grasă (min. 30% grăsime)
100 g de spanac
2-3 linguri de ulei
2 căței de usturoi tăiați felii
sare, piper

Punem tigaia pe foc și turnăm uleiul. Când uleiul s-a încălzit, punem pieptul de pui în tigaie, tăiat în jumătăți.

Adăugăm peste carne o lingură de sare, piper cât luăm cu trei degete, apoi întoarcem bucățile de carne pe partea cealaltă. Trebuie să se albească și să rumenească foarte puțin.

Le vom prăji în jur de 5 minute pe fiecare dintre părți.

Când carnea s-a rumenit și pe partea cealaltă, o mai întoarcem o dată, apoi adăugăm 100 ml de apă și usturoiul.

Acoperim tigaia cu un capac și lăsăm totul să fiarbă până când se evaporă apa și mai rămâne foarte puțină.

Când sosul a scăzut, carnea trebuie să fie bine pătrunsă, acum adăugăm și spanacul. Apoi punem și smântână, lăsăm să fiarbă totul bine, să se înmoaie și spanacul. Durează 2-3 minute.

Gustați sosul, potriviți gustul de sare și piper, să fie pe gustul vostru.

Mai lăsăm puțin să fiarbă totul, apoi putem stinge focul.

CIORBĂ DE PERIȘOARE

Ingrediente

2,5 l apă
400 Gr carne tocată amestec
1 ceapă medie
50 gr orez
O lingură pătrunjel
1 ou
1 lingură griș
Sare ¼ linguriță
1 morcov
1 păstârnac
1 pătrunjel
O felie de țelină
1 ardei gras
2 roșii
1 lingură bulion
Sare după gust

Borș după gust (300 ml am folosit eu dar depinde cât de acru este borșul)

Pătrunjel o legătură

Cum se fac perișoarele

Carnea tocată se amestecă bine cu orezul spălat și scurs, o lingură de pătrunjel tocat, ceapă dată prin răzătoare, sare, ou și griș. Eu de puțin timp am început să pun griș în compoziția de perișoare dar așa îmi par mai pufoase, inșă este opțional

Cu mâinile umede se formează perișoare de mărimi egale.

Fiind carne de porc -vită am pus la fiert apă iar când a dat în clocot am adăugat perișoarele, le -am lăsat să fiarbă 20 min apoi am adăugat legumele tocate.

Când sunt aproape gata legumele și carnea se adaugă ardeii tăiați cubulețe , roșiile și bulionul.

Separat se pune la fiert borșul cu sare și cimbru. Când dă în clocot se toarnă peste zeamă cu perișoare. După ce da câteva clocote se ia de pe foc și se adaugă verdeață.

Se poate acri și cu otet, zeamă de lămâie, zeamă de varză sau smântână.

Pui cu roșii, ciuperci și usturoi

Ingrediente

1 kg de ciocănele de pui
500 g de ciuperci
bulion (sau suc de roșii, roșii proaspete, roșii în bulion)
5-6 căței de usturoi
30 ml de vin alb
3-4 linguri de ulei
piper, sare
cimbru

Turnăm uleiul în tigaie și aprindem focul.

Când uleiul s-a încins, punem puiul în tigaie. Nu trebuie să prăjim carnea de pui, trebuie doar să se albească puțin carnea, pe fiecare parte, durează aproximativ 2 minute pentru fiecare parte.

Adăugăm și ciupercile tăiate în jumătăți în tigaie și adăugăm puțină apă, cam 150 ml

Acoperim tigaia cu un capac și reducem focul la minim, lăsăm să fiarbă până când carnea este bine pătrunsă. Dacă este pui din comerț, durează cam 25 de minute.

Când ciupercile se înmoaie, adăugăm bulionul, eu am adăugat 200 g de bulion, o linguriță de cimbru, o linguriță cu vârf de sare, o jumătate de linguriță de piper.

Tot acum adăugăm în tigaie vinul și usturoiul, apoi punem din nou capacul și mai lăsăm totul să fiarbă cam 15-20 de minute, până când se înmoaie foarte-foarte bine carnea.

Vinete umplute cu ciuperci

Ingrediente

1 kg de vinete nu prea mari, lunguiete, egale
500 g de ciuperci
1 ceapă mică
1 morcov mic
2-3 căței de usturoi
2 roșii cărnoase
sare, piper
50 ml ulei

mărar și pătrunjel tocat

Vinetele se spală, se șterg și se taie pe lung, în 2. Se scobește parțial miezul, cu o lingură.

Se presară vinetele pe interior cu puțină sare și se așază pe un șervet, cu scobitura în jos, să se scurgă zeamă amară.

Se pune jumătate din ulei în tigaie, se adaugă ceapă, ciupercile și vinetele tocate cubulețe. Ciupercile, dacă sunt micuțe, se pot tăia felii. Se pune și morcovul ras sau tot cubulețe, după dorință.

Se adaugă 1 linguriță rasă de sare, se amestecă totul, se pune capacul. Sarea va face ca ciupercile să lase apă, așa că totul se va înăbuși, nu se va prăji.

Din când în când se amestecă. Focul să fie potrivit, nu iute, să nu se ardă.

Când a scăzut apa, se pun piperul și usturoiul pisat, roșiile curățate de semințe și tăiate cubulețe și vinul, se amestecă. Se mai lasă pe foc încă 10 minute, amestecând des.

Se oprește focul, se pune $\frac{3}{4}$ din verdeață și se amestecă.

Se umplu vinetele cu amestecul acesta delicios, apoi se așază în tavă.

Se stropesc vinetele cu restul de ulei, se acoperă tava cu un capac și totul merge la cuptor, la o temperatură de 220 de grade (foc aproape maxim la cuptoarele pe gaz).

După 20 de minute se scoate folia și se mai lasă să se rumenească puțin.

Se servesc reci sau calde, cu verdeață tocată deasupra. Pot fi antreuri sau fel de bază.

Smoothie cu fructe de pădure congelate

Ingrediente:

100 g amestec de fructe de pădure congelate sau proaspete

1 banană foarte coaptă

250 ml lapte de migdale

Mod de preparare: se pun în blender fructele de pădure, se toarnă deasupra laptele de migdale și banana feliată subțire, mixând totul foarte bine până când compoziția este omogenă. Se servește imediat, cu sau fără cuburi de gheață și fructe de pădure deasupra pentru aspect și un plus de gust.

BUDINCĂ DE CHIA- 2 PORȚII

60 g semințe de chia

240 ml lapte de migdale/cocoș/soia

2 linguri miere

esență de vanilie

Se servește cu un topping ge fructe la alegere