

ROB



Bucă

Roberta Graziano

**Bucătăria Naturală. Rețete Simple Și
Rapide Pentru O Alimentație Corectă**

«Tektime S.r.l.s.»

Graziano R.

Bucătăria Naturală. Rețete Simple Și Rapide Pentru O Alimentație
Corectă / R. Graziano — «Tektime S.r.l.s.»,

Încă din cele mai vechi timpuri, mâncarea a avut întotdeauna o valoare socială puternică. Ea ne inspiră un sentiment de bună conviețuire, de împărtășire, dar și de apartenență socială. Dar, așa cum spunea scriitorul francez François VI, duce de La Rochefoucauld, prinț de Marcillac, "A mânca este o necesitate, dar a mânca inteligent este o artă", iar scopul acestei cărți este acela de a strânge rețete simple, toate cu ingrediente din dieta mediteraneană, care să vă permită să mâncați într-o manieră sănătoasă, dar fără ca mâncarea să își piardă din gust.

© Graziano R.

© Tektime S.r.l.s.

ROBERTA GRAZIANO



**Bucătăria naturală.
Rețete simple și rapide
pentru o alimentație corectă**



Traducător: Raluca-Liliana Antonescu

Editor: Tektime - Traduzionelibri.it (<http://www.traduzionelibri.it>).

Cuprins Aperitive

Hamsii amiral 1

Aperitiv de castraveți 3

Aperitiv de roșii 5

Crutoane de mămligă cu ouă 6

Felii de roșii 7

Ciuperci marinate 9

Salată exotică 11
Salată mixtă 12
Vinete la grătar cu ulei 14
Măsline siciliene 16
Paté cu șuncă 17
Roșii cu sos verde 18
„Bezele” din șuncă 20
Ouă fierte umplute cu șuncă și roșii 22
Feluri principale
Tăiței cu macrou 24
Spaghetti Martina 26
Cannelloni Sorrento 28
Clătite napoletane 30
Linguine cu calamari și anghinare 32
Linguine cu spanac și migdale 34
Paste trădătoare 36
Roșii umplute cu orez 38
Orez mediteranean 40
Risotto alla paesana 42
Sartù alla napoletana 44
Spaghetti carbonara cu legume 46
Spaghetti din zona Sorrento 48
Cuprins Spaghetti cu gorgonzola și dovlecei 50
Spaghetti cu ton și ciuperci 52
Felul doi
Anșoa cu sos de roșii 54
Anșoa cu pesmet 56
Ruladă cu ouă 58
Omletă cu ton 60
Omletă de mezeluri 61
Penne la cuptor cu conopidă și roșii cherry 62
Rulouri din sardine la cuptor 64
Omletă cu creveți 66
Doradă cu ciuperci 68
Sepie umplută 70
Sepie la cratiță 72
Ton cu sos de roșii 74
Trunchi de somon gratinat 76
Dovlecei umpluți 78
Garnituri
Bărcuțe la cuptor 80
Salată caprese 82
Salată cu ton și mazăre 84
Salată Nicoise 86
Rulouri de vinete 88
Sărmăluțe cu varză 90
Vinete cu parmezan 92
Dovlecei cu parmezan 94
Ardei și șuncă 96

Cuprins Ardei gratinați 97
Roșii umplute 99
Roșii cu orez 101
Salată verde/lăptucă umplută 103
Legume la cuptor 105
Fructe și dulciuri
Amestec de căpșuni, mere și piersici 106
Tartă cu fructe de pădure 107
Tartă de căpșuni 109
Tartă de kiwi 111
Tartă de struguri 114
Frappé de pepene galben și zmeură 116
Smoothie cu migdale și nucă de cocos 117
Înghețată de pepene galben 118
Tort de căpșuni 119
Prăjitură cu cremă de banane 121
Prăjitură de zmeură 123
Prăjitură de mere 125
Pizze și aluaturi
Pizza calzone cu ricotta și dovlecei 127
Focaccia cu brânză și măsline 129
Focaccia cu șuncă și cașcaval 131
Pizza cu cartofi din zona Puglia 133
Pizza rustica 135
Quiche cu spanac 137
Cuprins Mâncăruri etnice
Avocado în stil cubanez 140
Ciuperci umplute cu creveți și șuncă 142
Cous cous cu legume 144
Salată rusească 146
Sărmăluțe în foi de viță 148
Plachie de pește 150
Pui cu usturoi 152
Orez cantonez 153
Rulou de spanac în stil ebraic 155
Anexa 159
Hamsii amiral
Persoane: 2
Dificultate: redusă
Timp de preparare: 30 min
Cost: scăzut
Ingrediente:
• 300 g de hamsii proaspete
• Sucul de la 2 lămâi
• Ulei de măsline
• Oregano
• Sare
• Piper
Modalitate de preparare:

Spălați hamsiile și îndepărtați-le pielea și oasele, apoi luați un vas de copt și aranjați-le într-un singur strat.

Stropiți-le cu suc de lămâie și apoi acoperiți-le cu o folie de plastic și depozitați-le într-un loc răcoros timp de 24 de ore, mișcându-le după 12 ore.

Înainte de servire, mutați hamsiile pe un platou, condimentați-le cu sare, oregano, piper și stropiți-le cu puțin ulei de măsline.

Aperitiv de castraveți

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 10 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 500 g de castraveți
- 3 dl de apă
- O jumătate de pahar de ulei de măsline
- O tulpină de țelină
- O ceapă mică
- O frunză de dafin
- O jumătate de cub de carne
- 4 boabe de piper
- Cimbru
- Un vârf de cuțit de fenicul
- 2 boabe de coriandru zdrobite
- O lingură de zahăr
- 2 linguri de oțet
- Un vârf de cuțit de sare

Modalitate de preparare:

După ce ați curățat castraveții de coajă, tăiați-i în bucăți. Puneți într-un vas apa, uleiul, țelina, ceapa, frunzele de dafin, cubul de carne, boabele de piper și coriandru, vârful de cuțit de fenicul, un pic de cimbru, zahărul, oțetul și sarea și puneți totul să fiarbă la foc lent.

După câteva minute de fierbere adăugați castraveții și fierbeți-i timp de 10 minute. Apoi scoateți-i cu o paletă și puneți-i într-un bol.

Lăsați supa să fiarbă în continuare până când scade la jumătate, apoi turnați-o peste castraveți și lăsați să se răcească. După ce s-au răcit, puneți-i în frigider câteva ore înainte de servire.

Aperitiv de roșii

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 10 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 4 roșii mari
- Busuioc
- Oregano din belșug
- Ulei de măsline
- Piper boabe
- Sare

Modalitate de preparare:

După ce ați spălat bine roșiile, tăiați-le în jumătate pe orizontală, scoateți semințele și lăsați-le să se scurgă de zeamă. Apoi puneți-le pe un platou.

Presărați deasupra roșiilor busuiocul tăiat și oregano, apoi stropiți-le cu ulei, sare și piper proaspăt măcinat.

Acum sunt gata să fie servite. Poftă bună!

Crutoane de mămăligă cu ouă

Persoane: 2

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min

Cost: mediu

Ingrediente:

- 2 felii de mămăligă
- 2 ouă
- 2 fileuri de hamsie în ulei
- 3 măslina verzi
- Unt
- Piper boabe
- Sare

Modalitate de preparare:

Dintr-o mămăligă tare tăiați două felii destul de groase și puneți-le la cuptor sau pe grătar.

Puneți o tigaie pe foc și când aceasta se încinge adăugați untul, lăsați să se topească puțin și apoi spargeți ouăle. Condimentați cu sare și piper măcinat.

Puneți ouăle pe feliile de mămăligă și garnisiți cu bucățiile de hamsie scurse în prealabil de ulei și măslina fără sâmburi.

Felii de roșii

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min

Cost: mediu

Ingrediente:

- 6 roșii rotunde
- Un ardei galben
- Jumătate de ardei verde
- Jumătate de ceapă
- Un morcov
- Țelină
- Partea albă a unui praz
- Busuioc
- Câteva fire de pătrunjel
- 2 ouă fierte
- 3 fileuri de anșoa desărate
- 1 lingură de capere
- 2 linguri de oțet
- 4 linguri de ulei de măsline
- Piper
- Sare

Modalitate de preparare:

Se spală roșiile și se taie în felii rotunde. Se pun pe o farfurie și se condimentează cu puțină sare.

Se spală celelalte legume, se usucă și se taie împreună cu busuiocul și pătrunjelul.

Într-un alt castron, se pun ouăle fierte tari și tăiate și bucățile de anșoa.

Puneți cele două preparate împreună și adăugați ulei, oțet, sare și piper.

Feliile de roșii se dau prin sosul obținut. Se adaugă caperele întregi și se lasă în frigider timp de 30 de minute înainte de servire.

Ciuperci marinate

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 600 g de ciuperci de cultură
- Puțin pătrunjel tocat
- Un cățel de usturoi
- O frunză de dafin
- 2 lămâi
- Puțină scorțișoară
- Ulei de măsline
- Piper boabe
- Sare

Modalitate de preparare:

Se stoarce sucul de la o lămâie în apa dintr-un bol. Se curăță ciupercile, se spală și se pun în apă.

Se dă apa în clocot împreună cu frunza de dafin și scorțișoara și după 5 minute se scot ciupercile, se scurg și se taie în jumătate.

Într-o tigaie antiaderentă se pun 6 linguri de ulei, zeama de lămâie, sare și piper, se adaugă ciupercile și se fierb timp de 15 minute. Apoi se lasă să se răcească, se presară pe deasupra pătrunjel tocat și se servesc.

Salată exotică

Persoane: 2

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min

Cost: mediu

Ingrediente:

- 80 g de avocado
- 80 g semințe de palmier
- 80 g de emmental
- Ulei de măsline extravirgin
- Piper boabe
- Sare

Modalitate de preparare:

Se taie avocado, semințele de palmier și emmental-ul în cuburi și se amestecă într-un bol cu puțin ulei.

Se adaugă sare și piper și se amestecă din nou.

Se lasă timp de 30 de minute și apoi se servește salata.

Poftă bună!

Salată mixtă

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 15 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 800 g cartofi

- 200 g morcovi
- 2 ardei roșii
- 200 g hamsii sărate
- 2 roșii
- 2 căței de usturoi
- Puțin pătrunjel tocat
- 2 linguri de busuioc tocat
- O jumătate de pahar de ulei de măsline
- 2 linguri de oțet
- Sare

Modalitate de preparare:

Se taie ardeii în jumătate și se îndepărtează semințele; se pun în cuptorul încins timp de 20 minute și apoi se taie în fâșii.

Apoi se scot și se lasă la răcit morcovii și cartofii și apoi se taie în cubulețe.

Se taie roșiile în felii și se scot semințele, iar apoi se presară cu pătrunjel.

Se curăță hamsiile și se spală.

Se pun cartofii și morcovii într-un castron și se condimentează cu sare, ulei, oțet, pătrunjel. Apoi se adaugă roșiile, anșoa și ardeiul, se amestecă împreună și se servesc.

Poftă bună!

Vinete la grătar cu ulei

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 15 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- Vinete
- Busuioc
- Oregano
- Usturoi
- Ulei de măsline
- Oțet balsamic
- Piper
- Sare

Modalitate de preparare:

Mai întâi se spală, se usucă și se taie vinetele în felii de 1 cm; apoi se așează pe o farfurie și se condimentează cu sare și piper. Se lasă la uscat timp de 2 ore și apoi se pun pe grătar pe ambele părți. Se lasă să se răcească.

Într-un vas se pune un strat de vinete și se presară deasupra oregano, usturoi, busuioc tocat, oțet și lămâie.

Se închide bine vasul și se lasă în frigider pentru a se pătrunde bine aromele.

Măsline siciliene

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 15 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 300 g de măsline verzi
- Puțin busuioc proaspăt
- Puțin oregano

- Câteva crenguțe de rozmarin
- Un ardei iute picant
- 3 căței de usturoi
- Ulei de măsline
- Sare

Modalitate de preparare:

Se scurg măslinele, se spală și se lasă să se usuce.

Într-un castron, puneți frunzele de busuioc tocate, oregano, rozmarinul și usturoiul tocat, ardeiul iute picant, sarea și uleiul. Apoi se adaugă măslinele și se lasă să se pătrundă aromele timp de aproximativ 2 ore, după care se pot servi.

Patè cu șuncă

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 15 min.

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 350 g de șuncă presată
- 200 g ricotta
- Sucul de la o lămâie
- 2 vârfuri de cuțit de sare

Modalitate de preparare:

Se pun toate ingredientele în blender și se amestecă. Se întinde compoziția pe felii de pâine și se servește.

Roșii cu sos verde

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 10 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 8 roșii
- Un cățel de usturoi
- 4 linguri de pesmet
- Pătrunjel
- Busuioc
- 2 linguri de cașcaval ras
- O lingură de parmezan ras
- Puțin ulei
- Piper
- Sare

Modalitate de preparare:

Se spală roșiile și se taie partea de deasupra. Se îndepărtează semințele și pulpa, fără a o arunca, și se presară sare în interior.

Așezați-le cu susul în jos pe o masă, astfel încât să se scurgă toată apa conținută în ele.

Se toacă usturoiul, pătrunjelul, busuiocul și pulpa de la roșii cu un mixer și se pune amestecul într-un castron.

Se adaugă cașcavalul și parmezanul ras, pesmetul, cele 3 linguri de ulei de măsline și piperul.

Cu amestecul astfel obținut se umplu roșiile și se pun într-un vas de copt uns cu ulei.

Se stropesc cu puțin ulei și se pun în cuptor timp de 30 de minute. Se servesc reci.

Poftă bună!

„Bezele” din șuncă

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min.

Cost: mediu

Ingrediente:

- 150 g șuncă presată
- 100 ricotta
- 100 g mascarpone
- Sucul de la o lămâie
- 5-6 frunze de salată verde
- Sare

Modalitate de preparare:

Se pune în blender șunca, ricotta, mascarpone, câteva picături de zeamă de lămâie și sare și se amestecă totul până când devine suficient de gros. Apoi se lasă în frigider timp de 1-2 ore.

Se spală salata, se usucă și se taie în bucăți. Se pune pe 4 farfurii.

Se ia amestecul din frigider și se pune într-o pungă de patiserie și se împarte în 2-3 grămezi pe fiecare farfurie și se servește.

Poftă bună!

Ouă fierte umplute cu șuncă și roșii

Persoane: 4

Dificultate: redusă

Timp de preparare: 30 min

Cost: scăzut

Ingrediente:

- 4 ouă
- 4 felii de șuncă
- 4 roșii cherry
- Fenicul
- Sare
- Piper

Modalitate de preparare:

Fierbeți ouăle până când devin tari și apoi lăsați-le să se răcească. Se scoate gălbenușul, având grijă să nu rupeți oul în bucăți.

Se taie roșiile în felii.

În interiorul ouălelor se introduc o bucată de șuncă rulată și o felie de roșie. Se adaugă sare, piper și fenicul.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.