



Simplu și gustos

rețete care te vor transforma într-un bucătar
profesionist la tine acasă

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simplu și gustos : rețete care te vor transforma într-un bucătar profesionist la tine acasă

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Romunșcina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 13.12.2022.

Izdaja: 1. elektronska izdaja



Introducere

Gătește, bucură-te, impresionează

Imaginează-ți privirile năucite ale familiei și prietenilor tăi care tocmai ți-au încercat preparatul culinar iar acum te privesc cu admirație și uimire: gătești precum un bucătar profesionist. Să fim sinceri! Nimănui nu i-ar strica puțină admirație.

Am realizat această carte de bucate pentru ca toți să-și impresioneze partenerii, copiii mofturoși, părinții exigenți, prietenii dar, mai ales, propria-ți persoană. Dar nu este vorba doar de a impresiona. Este vorba și de a transforma cumpărăturile zilnice într-o plăcere gurmantă prin aceste rețete.

Am ales numai rețete care pot fi preparate rapid, cu doar câteva ingrediente și chiar mai puține recipiente și ustensile de bucătărie, dar care arată și au gust precum cele din restaurant! Rețetele sunt simple, ușor de urmat, și nu necesită experiență în bucătărie. Sunt ideale pentru cei care vor să-și satisfacă poftelile de dulce, dar care nu dorește să adauge arome și ingrediente artificiale. Astfel, vei fi sigur că familia ta va mânca bine. Pe lângă deserturi, vei găsi multe rețete savuroase în această carte de bucate.

Toate ingredientele sunt listate precis, precum și valorile nutriționale ale acestora. Așa vei avea un control mai bun asupra porțiilor dar și a numărului de calorii consumate. Acest lucru este foarte important dacă urmezi un anumit regim alimentar sau nu poți consuma anumite alimente. O secțiune a fost adăugată în care tu poți să-ți scrii observațiile, modificările și ideile pe care le ai atunci când prepari rețetele în propria bucătărie.

Încearcă rețetele și spune-ne ce părere ai!

NOME	COZINHANDO	TEMPO	PÁGINA
Barras de chocolate e menta sem cozer	Da	105	6
Bolas de chocolate e amendoim sem assar	Da	45	8
Cubos de chocolate	Da	85	10
Bolo de maçã	Da	115	12
Torta salgada de aspargos	Da	60	14
Trufas de chocolate	Nu	60	16
Bolo salgado de couve-flor	Da	65	18
Brownie com farinha de coco	Da	40	20
Biscoitos macios de amêndoa	Da	35	22
Bolo de chocolate	Da	30	24
Barras caseiras de Marte	Da	20	26
Bolo de cenoura	Da	10	28
Pirulitos	Da	35	30
Bolo preto e branco	Da	70	32
Bolo de brownie	Da	45	34
Torta de chocolate sem assar	Nu	210	36
Baked Oatmeal	Da	60	38
Bolo de café simples	Da	50	40
Bolo de aniversário	Da	35	42
Barras de aveia	Da	45	44
Espinafre assado com sardinha	Da	45	46
Bolo de laranja com chocolate	Da	50	48
Brownies de abobrinha	Da	45	50
Bolo de limão e mirtilo	Da	130	52
Biscoitos de aveia	Da	35	54

Batoane de ciocolată și mentă (fără coacere)



Preparare: 20min















Gătire: 15min



Răcire: 70min



Ingrediente:

-  250 de grame de unt
-  30 de grame de pudră de cacao
-  260 de grame de îndulcitor pudră
-  1 ou mare, ușor bătut
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  110 grame de făină de migdale
-  60 de grame de fulgi de cocos
-  120 de grame de cremă de cașcaval
-  30 de mililitri de frișcă
-  2 lingurițe de extract de mentă
-  Colorant natural verde pentru alimente
-  90 de grame de ciocolată neagră



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	259
Proteine	3.5g
Carbhidrați	6.3g
Lipide	24.6g



PASUL 1

Într-o tigaie medie, pe aragaz, la foc mic, topește 105 grame de unt. Amestecă pudra de cacao cu 75 de grame de îndulcitor și bate ușor oul. Gătește, amestecă ocazional până când conținutul devine gros. Înlătură tigaia de pe foc și adaugă extractul de vanilie, făina de migdale și fulgii de cocos. Presează conținutul într-o tigaie de 20 de centimetri (diametru) și lasă conținutul în frigider, timp de 20 de minute, până se întărește.

PASUL 2

Într-un castron mare, amestecă crema de brânză cu 120 de grame de unt. Apoi, adaugă 185 de grame de îndulcitor până se obține un amestec omogen. Adaugă frișca și extractul de mentă. Adaugă suficient de mult colorant alimentară pentru a obține o nuanță de verde mentă. Întinde umplutura peste crustă și pune-o la frigider până se întărește, pentru aproximativ 30 de minute.

PASUL 3

Topește ciocolata și 25 de grame de unt într-o tigaie, la foc mediu. Împrăstie amestecul pe tort.

PASUL 4

Bagă tortul la frigider, pentru încă 20 de minute, până când ciocolata se întărește. Taie și servește.



NOTE:

Biluțe de ciocolată și unt de arahide (necoapte)










Preparare și de gătit: 15min



Răcire: 30min



Ingrediente:

-  90 de grame de ovăz
-  60 de grame de fulgi de cocos
-  130 de grame de unt de arahide
-  80 de grame de semințe de in măcinate
-  80 de grame de miere
-  25 de grame de pudră de cacao neîndulcită
-  1 linguriță de extract de vanilie



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	108
Proteine	3g
Carbhidrați	9g
Lipide	7g



Pași rețet

4 45min

PASUL 1

Amestecă toate ingredientele într-un castron de mărime medie până când acestea se omogenizează.

PASUL 2

Acoperă castronul și lasă-l în frigider timp de jumătate de oră.

PASUL 3

Apoi, transformă aluatul în biluțe de mărimea dorită.

PASUL 4

Depozitează-le în frigider, într-un recipient ermetic, până la o săptămână.



NOTAS:

Cuburi de ciocolată



Preparare: 20min



Gătire:: 15min



Răcire: 50min



Ingrediente:



500 de grame de zahăr alb



60 de grame de pudră de cacao



neîndulcită



250 de mililitri de lapte



60 de grame de unt moale și feliat

1 linguriță de extract de vanilie



Valoare
nutritivă / 100g

Calorii	35
Proteine	0.3g
Carbhidrați	6.8g
Lipide	0.9g



Pași rețet



4 85min

PASUL 1

Unge o tavă de cop, de 20 de centimetri diametru. Pune zahărul și pudra de cacao într-o tigaie medie și combină-le cu lapte. Pune tigaia pe aragaz, la foc mediu spre tare până când conținutul începe să clocotească.

PASUL 2

Fierbe fără să amesteci timp de 10 minute. Apoi, pune puțin din amestecul obținut în apă rece. Dacă se transformă într-o minge moale care se aplatizează când o pui pe o suprafață dreaptă, atunci preparatul este gata.

PASUL 3

Lasă amestecul să se răcească, timp de 50-70 de minute. Adaugă unt și vanilie, amestecând cu o lingură de lemn. Se toarnă în tava pregătită și se apasă pentru a o aplatiza.

PASUL 4

Permite-i să se răcorească la temperatura camerei și taie-o cubulețe.



NOTAS:

Tort de mere



Preparare: 20min























Gatire: 35min



Răcire: 60min



Ingrediente:

-  1 dovlecel mediu, decojit și tăiat cubulețe (aprox. 140 de grame)
-  1 lingură de oțet de cidru de mere
-  1 linguriță de extract de mărar
-  1 lingură de suc de lămâie
-  75 de grame de îndulcitor
-  2 linguri de scorțișoară
-  50 de grame de unt
-  3 ouă mari
-  20 de grame de făină de cocos
-  150 de grame de făină de migdale
-  2 lingurițe de praf de copt
-  1 fărâmbă de sare
-  65 de grame de iaurt grecesc
-  2 lingurițe de extract de vanilie
-  3 linguri de apă minerală
-  300 de mililitri de frișcă
-  600 de mililitri de lapte de migdale
-  4 gălbenușuri de ou
-  75 de grame de îndulcitor lichid
-  2 lingurițe de gumă xantan



Valoare
nutritională / 100g

Calorii	35
Proteine	0.3g
Carbhidrați	6.8g
Lipide	0.9g



PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius și unge bine o tavă. Într-o tigaie mare, pune dovlecelul, oțetul din cidru de mere, extractul de măr, sucul de lămâie, 20 de grame de îndulcitor, scorțișoara și untul. Adu la fierbere și după mai las-o să fiarbă timp de 10 minute, până când dovlecelul devine moale. Lasă să se răcească și fă mixtul piure cu un blender manual.

PASUL 2

Într-un castron mare, amestecă ouăle cu 55 de grame de îndulcitor. Se amestecă cu un tel sau cu un mixer manual până amestecul devine spumos. Într-un alt bol, amestecă făina de cocos, făină de migdale, praful de copt, sarea și scorțișoara. Adaugă amestecul la ouă. Adaugă amestecului dovlecelul, iaurtul și 1 linguriță de vanilie și amestecă cu un mixer electric până se omogenizează. Pune amestecul într-o tavă de copt și coace timp de 35 de minute. Răcește-l complet și fă-i găuri cu fundul unei linguri de lemn în aluat.

PASUL 3

Într-o tigaie mare, pune frișca și laptele de migdale. Adu conținutul la punctul de fierbere. Într-un castron, bate gălbenușurile de ou, îndulcitorul lichid și extractul de vanilie. Gradual, adaugă crema fierbinte în amestecul de ou și bate constant cu un tel de mână. Adaugă un sfert din mixtură într-un castron cu gumă xantan și amestecă conținutul cu un tel de mână. Toarnă amestecul într-o tigaie și gătește timp de 5-10 minute, amestecând regulat, până când se obține o textură groasă.

PASUL 4

Permite-i să se răcească și toarnă-l peste tort. Servește desertul cald sau rece.



NOTAS:

Tartă savuroasă de sparanghel



Preparare: 30min



Gatire: 30min



Ingrediente:



500 de grame de sparanghel



1 litru de apă



200 de grame de smântână pentru gătit



100 de grame de șuncă (bacon)



Sare



Piper



1 foaie de aluat foietaj



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	365
Proteine	9g
Carbhidrați	18g
Lipide	28g



Pași rețet



4 60min

PASUL 1

Spală și taie în bucăți mici sulițele de sparanghel. Fiebe sparanghelul în apă timp de 15 minute. Apoi, scurge-l.

PASUL 2

Într-un castron mediu, amestecă ouăle, smântâna, șunca (bacon), sarea și piperul.

PASUL 3

Adaugă sparanghelul în amestec. Desfă aluatul foietaj și pune-l într-o tavă rotundă pentru copt

PASUL 4

Adaugă conținutul în aluatul foietaj. Coace-l la 210 grade Celsius timp de 30 de minute. Lasă-l să se răcească pentru câteva minute și servește-l.



NOTAS:

Trufe de ciocolată



Preparare: 15min



Răcire: 45min



Ingrediente:



150 de grame de fursecuri cu ghimbir, firimituri



100 de grame de cremă de cașcaval, topită



100 de grame de ciocolată albă



Drajeuri decorative pentru tort



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	222
Proteine	4g
Carbhidrați	38g
Lipide	7g



Pași rețet



4



60min

PASUL 1

Tapetează o tavă mare cu hârtie de copt și las-o deoparte.

PASUL 2

Procesează fursecurile cu un tăietor de alimente până când obții cuburi fine. Adaugă crema de brânză și amestecă bine. Aluatul obținut trebuie să fie suficient de umed pentru a se ține împreună atunci când îl modelezi în formă de bilă.

PASUL 3

Folosind o lingură, modelează aluatul în bile și pune-le pe tava de copt. Lasă tava în congelator timp de 30 de minute.

PASUL 4

Topește ciocolata și scufundă bilele în ea. Pune bilele în tavă și ornează-le cu drajeuri decorative de tort chiar acum.



NOTAS:

Tort savuros de conopidă















Preparare: 20min



Gătire: 45min



Ingrediente:

-  O conopidă medie
-  90 de grame de brânză parmezan
-  1 ceapă galbenă, tăiată în inele
-  8 ouă bătute
-  ½ de linguriță de turmeric
-  60 de grame de făină de cocos
-  ½ de linguriță de praf de copt
-  3 linguri de ulei de măsline
-  1 linguriță de muștar Dijon
-  2 linguri de cimbru proaspăt, tăiat (se acceptă și tăiat)
-  ½ de linguriță de sare
-  ½ de linguriță de piper



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	196g
Proteine	10g
Carbhidrați	10g
Lipide	13g



Pași rețet



4



65min

PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade Celsius. Unge o tavă rotundă și tapeteaz-o cu hârtie de copt.

PASUL 2

Încinge uleiul de măsline într-o tiganie la foc mediu și adaugă ceapa galbenă. Prepar-o până devine moale. Pune deoparte câteva inele de ceapă pentru tort.

PASUL 3

Toacă conopida cu un tăietor de alimente sau cu un cuțit. Pune-o în tigania de prăjit și prăjește-o timp de 8 minute. Într-un castron, amestecă făina de cocos, turmericul și praful de copt. Apoi, adaugă conopida, cimbrul, brânza parmezan, ceapa și muștarul. Amestecă bine.

PASUL 4

Adaugă ouăle bătute, dar și sarea și piperul. Toarnă conținutul în tava rotundă, și pune deasupra câteva rondele de ceapă. Coace 40 de minute până se obține culoarea auriu.



NOTAS:

Negresă cu fulgi de cocos



Preparare: 10min











Gătire: 20min



Răcire: 10min



Ingrediente:

-  115 grame de lapte de cocos
-  2 ouă
-  30 de grame de pudră de cacao
-  55 de grame de ulei de cocos topit
-  30 de grame de făină de cocos
-  100 de grame de îndulcitor
-  0,5 de linguriță de extract de vanilie
-  1 linguriță de praf de copt



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	104
Proteine	2g
Carbhidrați	5g
Lipide	9g



Pași rețet



4



40min

PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade celsius și unge bine o tavă de copt în formă pătrată.

PASUL 2

Într-un castron mediu, amestecă ouăle cu îndulcitorul până când conținutul devine spumos. Adaugă uleiul de cocos topit, laptele de cocos, extractul de vanilie și amestecă bine. Combină toate ingredientele uscate – făina de cocos, pudra de cacao și praful de copt.

PASUL 3

Adaugă ingredientele uscate și amestecă.

PASUL 4

Toarnă conținutul în tava de cop și bagă la cuptor timp de 20 de minute. Lasă să se răcească timp de 10 minute, taie și servește.







NOTAS:

Prăjituri moi cu migdale

 Preparare: 20min  Gătire: 15min



Ingrediente:

-  315 grame de făină de migdale
-  320 de grame de zahăr pudră
-  Coaja unei lămâi
-  2 ouă mari, ușor bătute



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	105
Proteine	3g
Carbhidrați	12g
Lipide	6g



Pași rețet



4 35 min

PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius și tapițează tava cu hârtii de copt.

PASUL 2

Într-un castron larg, amestecă făina de migdale, zahărul pudră (fără 65 de grame) și coaja de lămâie. Adaugă ouăle bătute și amestecă până când se obține un aluat ferm.

PASUL 3

Pune restul de 65 de grame de zahăr pudră într-un castron mic. Fă biluțe din aluat și rulează-le prin zahărul pudră. Scutură excesul de zahăr și pune-le în tava de copt.

PASUL 4

Apasă ușor pe fiecare biluță, în mijloc, cu degetul. Lasă-le în cuptor timp de 15 minute. Lasă-le un pic să se răcească și servește.












NOTAS:

Tort de ciocolată

 Preparare: 5min  Gătire: 25min



Ingrediente:

-  180 de grame de făină universală
-  200 de grame de îndulcitor granulat
-  30 de grame de pudră de cacao
-  1 linguriță de praf de copt
-  ½ de linguriță de sare
-  1 lingură de oțet de cidru de mere
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  6 linguri de piure de mere
-  240 de mililitri de apă



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	98
Proteine	3g
Carbhidrați	21g
Lipide	1g



Pași rețet



4



30min

PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius și tapițează o tavă rotundă cu hârtie de copt.

PASUL 2

Într-un castron mare, adaugă făina, îndulcitorul granulat, pudra de cacao, praful de copt și sare.

PASUL 3

Adaugă extractul de vanilie, oțetul de cidru de mere, piureul de mere și amestecă-le bine. Pune apă în amestec până când se omogenizează bine.

PASUL 4

Toarnă aluatul în tava de copt și coace-l timp de 30 de minute. Se lasă să se răcească, se taie și se servește.











NOTAS:

Batoane Mars preparate în casă

 **Preparare:** 15min  **Gătire:** 5min



Ingrediente:

-  125 de grame de făină de cocos
-  2 linguri de pudră de cacao
-  50 de grame de îndulcitor granulat
-  240 de grame de unt de migdale
-  240 de mililitri de sirop de arțar
-  125 de mililitri de lapte
-  110 mililitri de ulei de cocos
-  320 de grame de ciocolată



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	267
Proteine	6g
Carbhidrați	10g
Lipide	24g



Pași rețet



4



20min

PASUL 1

Tapetează o tavă pătrată de diametru 20 de centimetri cu hârtie de copt. Într-un castron mare amestecă făina de cocos, îndulcitorul granulat și pudra de cacao.

PASUL 2

Amestecă 120 de grame de unt de migdale și 120 de mililitri de sirop de arțar într-o tigaie și prepară-le până se omogenizează. Toarnă în amestecul uscat până când obții o textură sfărâmicioasă. Adaugă lapte pentru a obține un aluat mai gros. Toarnă conținutul în tava de copt și bagă tava la frigider.

PASUL 3

Prepară caramelul combinând 120 de grame de unt de migdale, 120 de mililitri de sirop de arțar și ulei de cocos. Lasă amestecul să se topească până când se **omogenizează**. Pune aluatul la congelator.

PASUL 4

Odată ce devine ferm, taie în dreptunghiuri lungi. Topește ciocolata și acoperă cu ea, uniform, fiecare baton. Lasă batoanele la frigider până se întărește ciocolata.















NOTAS:

Tort de morcovi

 Preparare: 5min  Gătire: 5min



Ingrediente:

-  30 de grame de nuci
-  110 grame de migdale
-  170 de grame de curmale fără sâmburi
-  30 de grame de ananas uscat, făcut bucăți
-  30 de grame de stafide
-  30 de grame de fulgi de cocos
-  2 linguri de morcov ras
-  520 de grame de caju
-  60 de mililitri de ulei de cocos
-  115 mililitri de suc de lămâie
-  80 de mililitri de apă
-  1 lingură de îndulcitor



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	105
Proteine	3.6g
Carbohidrați	12.8g
Lipide	4g



Pași rețet



4 10min

PASSO 1

Amestecă nucile într-un blender, până când se obține o textură sfărâmicioasă. Adaugă restul de ingrediente și continuă să amesteci în același blender, răzuind părțile laterale ale dispozitivului pentru a amesteca bine toate ingredientele. Amestecul trebuie să semene cu un aluat.

PASSO 2

Tapițează o tavă de diametru de 20 de centimetri cu foaie de copt. Pune aluatul pe tavă și presează ferm. Pune tava la frigider.

PASSO 3

În blender, amestecă semințele caju, sucul de lămâie, apa și îndulcitorul. Amestecă până când ingredientele se omogenizează.

PASSO 4

Toarnă glazura peste tort. Taie și servește.
















NOTAS:

Înghețată din prăjitură

 Preparare: 20min  Gătire: 25min



Ingrediente:

-  340 de grame de unt moale
-  60 de grame de îndulcitor granulat
-  6 ouă mari
-  125 de mililitri de lapte de migdale
-  125 de grame de smântână
-  200 de grame de pudră de cacao
-  340 de grame de făină de migdale
-  1 lingură de praf de copt
-  1 mănunchi de sare de mare
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  ½ de lingură de frișcă
-  560 de grame de ciocolată
-  120 de grams cake sprinkles 120 de grame de drajeuri decorative pentru tort



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	227
Proteine	4.7g
Carbhidrați	12.3g
Lipide	18.5g



Pași rețet



4



45 min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius. Tapetează o tavă cu hârtie de cop. Într-un castron mare, amestecă 40 de grame de îndulcitor și 170 de grame de unt până când acestea se omogenizează. Adaugă ouăle, unul după altul. Apoi, adaugă laptele de migdale, smântâna și o jumătate de linguriță de extract de vanilie. Adaugă făina de migdale, pudra de cacao, praful de copt și sarea de mare. Pune aluatul într-o tavă și las-o la copt timp de 35 de minute. Las-o să se răcească complet.

PASSO 2

Utilizând un tel, amestecă 170 de grame de unt până când devine moale. Adaugă cacao pudră, 20 de grame de îndulcitor și o jumătate de linguriță de extract de vanilie. Amestecă ușor la început și, apoi, timp de 30 de secunde, rapid. Adaugă frișca și bate bine.

PASSO 3

După ce prăjitura s-a răcit complet, sfărâm-o într-un castron mare. Adaugă glazura și amestecă bine. Formează biluțe. Introdu un băț de lemn în fiecare biluță.

PASSO 4

Topește ciocolata la foc mic. Scufundă fiecare biluță în ciocolata topită. Apoi scufundă în drajeuri decorative. Lasă-le pe o foaie de copt până când ciocolata se întărește.



NOTAS:

Tort alb-negru



Preparare: 15min



Gătire: 55min



Ingrediente:



130 de grame de făină pentru prăjituri



300 de grame de zahăr



¼ de linguriță de sare



12 ouă albe mari



1 linguriță de suc de lămâie



1½ de lingurițe de extract de vanilie



2 linguri de cacao pudră



¾ de linguriță de cacao pudră



170 de grame de zahăr pudră



2 linguri de cremă de brânză



1 lingură de lapte



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii 112

Proteine 5g

Carbhidrați 21g

Lipide 0.76g



PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 160 de grade Celsius și unge bine o tavă de copt de diametrul de 25 de centimetri.

PASSO 2

Amestecă făina și 150 de grame de zahăr. În alt castron mare, amestecă, cu un mixer electric la viteză mare, ouăle și sare până se obține o textură spumoasă. Adaugă restul de zahăr, câte o lingură, până când amestecul devine tare. Adaugă sucul de lămâie și o jumătate de linguriță de extract de vanilie. Cerne făina peste amestecul de albușuri și amestecăm cu grijă după fiecare adăugare. Punem $\frac{1}{4}$ din făină până când o adăugăm pe toată.

PASSO 3

Pune jumătate din amestec în tava de copt. Cerne cele 2 linguri de pudră de cacao în aluatul rămas și pune-le peste primul strat. Coace amestecul timp de 55 de minute. Lasă-l să se răcească complet.

PASSO 4

Într-un castron mediu pune zahăr pudră, cremă de brânză, lapte și o linguriță de extract de vanilie. Amestecă cu un mixer electric până când amestecul se omogenizează. Împarte amestecul în două. Stropiți o jumătate peste tort. Adăugați $\frac{1}{4}$ de linguriță pudră de cacao pe cealaltă jumătate și toarnă această jumătate peste tort. Pune la frigider 5 minute pentru ca glazura să se întărească.
















NOTAS:

Tort de negrese

 Preparare: 20min  Gătire: 25min



Ingrediente:

-  200 de grame de ciocolată neagră
-  250 de grame de unt
-  6 ouă mari
-  30 de picături de îndulcitor lichid
-  240 de grame de îndulcitor pudră
-  200 de grame de făină de migdale
-  85 de grame de cacao pudră
-  60 de grame de semințe de chia măcinate
-  1 linguriță de praf de copt
-  2 lingurițe de praf de copt
-  300 de mililitri de frișcă
-  100 de grame de iaurt grecesc
-  350 de grame de mix de fructe de pădure



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	462
Proteine	10.8g
Carbhidrați	15.5g
Lipide	43.1g



Pași rețet



4



45 min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade. Topește ciocolata împreună cu untul și lasă-le să se răcească un pic. Între timp, amestecă într-un castron mare ouăle, îndulcitorul lichid și îndulcitorul pudră. Adaugă ciocolata și, apoi, adaugă atent făina de migdale, pudra de cacao, semințele chia, praful de cop și praf de copt.

PASSO 2

Împarte aluatul în trei părți și coace fiecare parte în tăvi cu diametrul de 20 de centimetri. Lasă la copt timp de 15 minute. Lasă-le să se răcească.

PASSO 3

Bate cu un tel frișca și iaurtul până când se obține o textură groasă.

PASSO 4

Pune o parte pe o tavă de servire. Întinde 1/3 din umplutura de cremă și pune 1/3 din fructele de pădure. Ia a doua tavă și repetă procesul. Termină cu stratul superior de tort, fructe de pădure și smântână.













NOTAS:

Tartă de ciocolată (fără coacere)

 Preparare: 30min  Răcire: 180min



Ingrediente:

-  300 de grame de caju (jumătate dintre acestea trebuie lăsate la înmuiat în apă peste noapte)
-  2 linguri de cacao pudră
-  150 de grame de curmale tăiate pe jumătate
-  1 linguriță de apă
-  60 de mililitri de lapte de migdale de vanilie
-  2 linguri de sirop de arțar
-  ½ de linguriță de extract de vanilie
-  Un mănunchi de sare
-  20 de grame de ciocolată tăiată bucăți
-  200 de grame de căpșuni feliate subțire



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	1175
Proteine	30g
Carbohidrați	127g
Lipide	72g



Pași rețet



4 210min

PASSO 1

Tapetează o tavă pătrată de copt cu fund detașabil cu hârtie de copt. Pune 150 de grame de caju într-un blender, adaugă cacao pudră și amestecă până se zdrobește. Adaugă curmalele și amestecă până se sfărâmițează. Adaugă încet apa și amestecă până când începe să se formeze o minge lipicioasă.

PASSO 2

Apasă aluatul în tava de copt, asigurându-te că crezi un perete gros pentru umplutură. Pune aluatul la congelator.

PASSO 3

Puneți restul de caju într-un tocător. Adaugă laptele, siropul de arțar, sarea și extractul de vanilie. Procesează până când amestecul devine neted. Pune amestecul într-un bol și amestecă cu ciocolata tocată.

PASSO 4

Toarnă umplutura în crusta pregătită și pune căpșunile deasupra. Acoperă cu folie de staniol și bag-o la congelator timp de trei ore. Presară prăjitura cu pudra de cacao înainte de servire.



NOTAS:

Ovăz copt



Preparare: 15min



Gătire: 45min



Ingrediente:



180 de grame de ovăz

1 linguriță de praf de copt



1 linguriță de scortişoară

½ de linguriță de ghimbir



¼ de linguriță de sare



430 de mililitri de lapte



2 ouă



80 de mililitri de sirop de arțar



2 lingurițe de extract de vanilie



65 de grame de morcov ras



80 de grame de stafide



60 de grame de nuci mărunțițe



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii 215

Proteine 5.4g

Carbohidrați 32.8g

Lipide 6.4g



Pași rețet



4



60min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade Celsius și unge o tavă pătrată, cu diametrul de 20 de centimetri.

PASSO 2

Într-un castron mare, amestecă ovăzul, praful de copt, scorțișoara, ghimbirul și sare. În alt castron, amestecă laptele, ouăle, siropul de arțar și vanilia. Adaugă morcovii și jumătate din stafine și nuci.

PASSO 3

Combină amestecul umed cu amestecul uscat. Toarnă noul aluat în tava de compt și aruncă restul de stafide și de nuci peste.

PASSO 4

Lasă la copt timp de 45 de minute, până când obține o culoare maro-aurie. Lasă să se răcească timp de 5 minute și servește.










NOTAS:

Tort simplu de cafea

 Preparare: 20min  Gătire: 30min



Ingrediente:

-  270 de grame de unt
-  170 de grame de zahăr
-  3 ouă mari
-  170 de grame de făină
-  10 grame de pudră de copt
-  2 1/2 de linguri de cafea instant răcită
(dizolvată într-o lingură de apă caldă)
-  225 de grame de zahăr pudră



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	559
Proteine	5g
Carbhidrați	66g
Lipide	30g



Pași rețet



4 50min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade și unge două tave de copt rotunde, cu diametrul de 18 centimetri.

PASSO 2

Într-un castron mare, bate 170 de grame de unt și 170 de grame de zahăr până când se omogenizează. Apoi, bate ouăle într-o cană, cu o furculiță, și adaugă gradual amestecul cu o lingură de făină. Când ouăle s-au omogenizat, adaugă făina rămasă și praful de copt. Adaugă cafea și pune desertul la cuptor, timp de 30 de minute. Lasă să se răcească complet.

PASSO 3

Amestecă 100 de grame de unt și zahăr pudră până când se omogenizează. Adaugă cafea.

PASSO 4

Pune o prăjitură pe o tavă de servire și întinde jumătate din amestecul de unt și zahăr. Deasupra punem a doua prăjitură și întinde restul de amestec de unt și zahăr.



NOTAS:

Tortul zilei de naștere












Preparare: 10min



Gătire: 25min



Ingrediente:

-  3 ouă
-  175 de grame de curmale fără sămburi
-  60 de mililitri de apă
-  240 de grame de unt de migdale
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  ¼ de linguriță de praf de copt
-  ¼ de linguriță de sare
-  200 de grame de ciocolată tăiată
-  200 de grame de frișcă



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	178
Proteine	5g
Carbhidrați	13g
Lipide	12g



Pași rețet



4 35min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius și unge două tave de copt rotunde, cu diametrul de 18 centimetri. În blender, adaugă ouă, curmale și apă. Amestecă-le până când se omogenizează. Adaugă untul de migdale, praful de copt și sarea. Amestecă-le până se obține un aluat omogen.

PASSO 2

Împarte aluatul în două. Pune-l la copt timp de 25 de minute. Răcește-le complet.

PASSO 3

Încălzește frișca și adaugă ciocolata. Amestecă până când ciocolata se topește. Lasă crema obținută la răcit timp de 5 minute.

PASSO 4

Toarnă crema peste tortul răcit. Decorează-l după bunul plac.






NOTAS:

Batoane din ovăz

 Preparare: 15min  Răcire: 30min



Ingrediente:

-  60 de grame de unt
-  240 de grame de minibezele
-  470 de grame de ovăz amestecate cu cereale



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	1524
Proteine	13g
Carbhidrați	260g
Lipide	53g



Pași rețet



4



45min

PASSO 1

Topește untul într-o tigaie la foc mediu.

PASSO 2

Adaugă minibezele în tigaie și amestecă bine până când acestea sunt complet topite. Adaugă ovăzul și cerealele. Continuă să amesteci.

PASSO 3

Pune-le într-o tavă care a fost unsă și lasă conținutul să se răcească.

PASSO 4

Taie conținutul în cuburi și servește.












NOTAS:

Spanac copt, cu sardine

 Preparare: 10min  Gătire: 35min



Ingrediente:

-  2 conserve de sardine
-  600 de grame de spanac
-  25 de grame de unt
-  2 ouă bătute
-  50 de grame de parmezan rasă
-  100 de grame de smântână
-  ¼ de linguriță de rozmarin tăiat
-  ½ de linguriță de sare
-  ½ de linguriță de piper



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	143
Proteine	8g
Carbhidrați	4g
Lipide	11g



Pași rețet



4



45min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade celsius și unde o tavă de copt dreptunghiulară, cu diametrul de 20 de centimetri.

PASSO 2

Curăță spanacul, spală-l bine și fierbe-l, în apă cu sare, timp de 1 minut. Scurge-l bine. Adaugă-l în tăietorul de alimente. Adaugă rosmarin, sare și piper. Procesează totul.

PASSO 3

Adaugă unt moale, ouă bătute, smântână și brânză parmesan. Amestecă bine.

PASSO 4

Toarnă conținutul în tava de copt și las-o la cuptor timp de 35 de minute.



NOTAS:

Tort de ciocolată, de portocale



Preparare: 20min



Gătire: 30min



Ingrediente:



180 de grame de făină de grâu integral



30 de grame de cacao pudră



230 de grame de zahăr de cocos



1 linguriță de praf de copt



90 de mililitri de ulei de floarea soarelui



1 linguriță de extract de vanilie



360 de mililitri de suc de portocale



1 linguriță de oțet alb



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	581
Proteine	10.5g
Carbhidrați	109.9g
Lipide	11.7g



Pași rețet



50min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade celsius și unge o tavă de copt cu diametrul de 20 de centimetri, pătrată sau rotundă.

PASSO 2

Într-un castron mare, amestecă făina, pudra de cacao, praful de copt și zahărul. Fă trei godeuri și adăugați oțetul, extractul de vanilie și uleiul. Adaugă sucul de portocale. Amestecă bine până se omogenizează.

PASSO 3

Pune aluatul în tava de copt și pune tava la cuptor timp de 35 de minute.

PASSO 4

Permite-i să se răcească. Decorează-l cu zahăr pudră și felii de portocale, după preferință.
















NOTAS:

Negrese din dovlecei

 Preparare: 15min  Gătire: 30min



Ingrediente:

-  250 de grame de făină
-  120 de grame de cacao pudră
-  1 ½ de lingurițe de praf de copt
-  1 linguriță de sare
-  120 de mililitri de ulei vegetal
-  300 de grame de zahăr
-  2 lingurițe de extract de vanilie
-  300 de grame de dovlecei mărunțit
-  5 linguri de apă
-  60 de grame de unt topit
-  230 de grame de zahăr pudră
-  65 de mililitri de lapte
-  1 lingură de extract de vanilie



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	222
Proteine	4g
Carbhidrați	38g
Lipide	7g



Pași rețet



4



45 min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius și unge o tavă de cop în formă pătrată.

PASSO 2

Într-un castro mare, amestecă făina, 100 de grame de cacao pudră, praful de copt și sare. În timp ce amesteci cu un tel manual, adaugă ulei, zahăr și extract de vanilie. Adaugă ingredientele uscate și amestecă bine. Adaugă dovlecelul. Mai adaugă 5 linguri de apă dacă amestecul e prea uscat. Lasă amestecul să stea timp de câteva minute.

PASSO 3

Lasă la copt timp de 30 de minute până când prăjiturile sunt gata.

PASSO 4

Prepară glazura combinând 20 de grame de pudră de cacao, 60 de grame de unt topit, 230 de grame de zahăr pudră, 65 de mililitri de lapte, 1 lingură de extract de vanilie și un praf de sare. Se întinde peste negresele răcite.



NOTAS:

Tort de lămâie și afine



Preparare: 20min

















Gătire: 40min



Răcire: 70min



Ingrediente:

-  195 de grame de făină de migdale
-  95 de grame de făină de cocos
-  6 ouă mari
-  140 de mililitri de suc de lămâie
-  4 linguri de coajă de lămâie
-  245 de grame de unt
-  150 de grame de îndulcitor granulat
-  190 de grame de afine
-  1 linguriță de praf de copt
-  ½ de linguriță de sare fină de mare
-  340 de grame de cremă de brânză
-  115 grame de îndulcitor pudră
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  55 de mililitri de frișcă



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	330
Proteine	9g
Carbhidrați	8g
Lipide	30g



Pași rețet



4 130min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade și unge bine trei de tave de copt rotunde, de 20 de centimetri diametru. Într-un castron mediu amestecă făina de migdale, făine de cocos, îndulcitorul granulat, praful de copt și sarea. Într-un alt castron, amestecă ouăle, extractul de vanilie, 80 de grame de unt topit, coaja de lămâie și 75 de mililitri de suc de lămâie. Amestecă cu un tel electric până când se obține o textură spumoasă.

PASSO 2

Amestecă ingredientele uscate și ingredientele ude până se omogenizează. Adaugă coacăzele. Împărte uniform aluatul în formele de copt și coace timp de 35 de minute. Lasă să se răcească complet.

PASSO 3

Într-un castron mare, amestecă crema de brânză, 165 de grame de unt, îndulcitor pudră, extract de vanilie, frișcă, 2 linguri de coajă de lămâie și 65 de mililitri de suc de lămâie. Amestecă cu telul electric până când totul este omogenizat.

PASSO 4

Pune prima tavă pe un platou de servire. Întindeți 1/3 din cremă. Pune a doua tavă și întinde din nou 1/3 din cremă. Pune și ultima și întinde restul de cremă. Pune la frigider 2 ore înainte de servire.











NOTAS:

Prăjituri de ovăz

 Preparare: 15min  Gătire: 20min



Ingrediente:

-  1 banană
-  1 linguriță de pudră de cacao
-  1 linguriță de zahăr de vanilie
-  1 linguriță de scortisoară
-  30 de grame de merișoare
-  30 de grame alune de pădure, prăjite și tocate
-  30 de grame de ovăz
-  Susan



Valoare
nutritionala / 100g

Calorii	90
Proteine	2g
Carbohidrați	8g
Lipide	6g



Pași rețet

 4  35min

PASSO 1

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade Celsius și unge bine o tavă de cop în formă pătrată.

PASSO 2

Într-un castron mare, pune o banană și zdrobește-o cu o furculiță. Adaugă pudra de cacao, zahărul vanilat și scorțișoara. Amestecă și, apoi, adaugă merișoarele, alunele de pădure și ovăzul.

PASSO 3

Amestecă totul și formează mingiuțe din ele.

PASSO 4

Pune fursecurile pe tava de copt și glazurează-le cu susan. Lasă-le la copt timp de 20 de minute. Lasă-le puțin la răcit înainte de a le servi.



NOTAS:

Siga-nos

Urmărește-ne pentru mai multe idei și rețete delicioase! Pregătim și alte cărți de bucate, pe diferite subiecte.

Conceptul rămâne același – toate rețetele sunt simple, ingredientele sunt accesibile, iar echipamentul necesar este minim.

Rămâi la curent cu toate scanând codul QR și alăturându-te comunității noastre.



www.dazzbook.com

Vă oferim o reducere de **34 LEI**
față de prețul standard al oricărui produs.



Distribuie acest cupon prietenilor si familiei și vor primi și ei o reducere de **34 LEI**. Cod de reducere.



RO



3 831125 012428