

APARAT DE SPIRALAT



Idei creative de rețete



SILVERCREST®

CUPRINS

Introducere	02
Salate	06
Feluri principale	11
Gustări	29
Deserturi	31
Index	33
Sursa fotografiilor	34

INTRODUCERE

Cu aparatul de spiralat **SILVERCREST** puteți crea cu ușurință spaghetti delicioase de morcovi, tăiței de mere, spirale de sfeclă roșie și multe altele, pentru a pregăti mâncăruri, gustări și salate sănătoase și atrăgătoare.

În această carte vă oferim indicații, sfaturi și exemple de rețete pentru utilizarea optimă a aparatului de spiralat!

Abrevieri

cm = centimetri
LG = lingură
g = grame
v.d.c. = vârf de cuțit

l = litri
ml = mililitri
pac. = pachet
lgj = linguriță



Pictograme

Următoarele pictograme vă ajută să identificați rapid dacă rețetele sunt vegetariene sau vegane, dacă au pește sau carne:



vegetarian



vegan



conține pește



conține carne

Ce tipuri de fructe și legume sunt adecvate pentru tăierea cu aparatul de spiralat?

Cele mai adecvate sunt legumele și fructele cu o formă alungită și un diametru de cca 3 - 6 cm, ca de exemplu morcovii groși sau ridichile.

Fructele și legumele cu un diametru mai mare sau o formă rotundă, cum este dovleacul, trebuie tăiate la dimensiunea corespunzătoare înainte de prelucrare dacă este necesar.

Structura trebuie să fie cât mai fermă. În acest fel, leguma sau fructul se pot prelucra cel mai bine cu aparatul de spiralat.

În cazul legumelor sau fructelor cu pulpă semimoale, suculentă, cum ar fi zucchini sau castraveții, se recomandă ca încă de la cumpărare să se aleagă exemplare cât mai tari. Fructele și legumele moi, cum sunt bananele sau vinetele, nu sunt adecvate pentru prelucrarea cu aparatul de spiralat. Din acestea nu se pot forma spirale, legumele și fructele de acest fel vor fi doar zdrobite.

Legumele cu structură lamelară, cum sunt varza roșie sau ceapa, nu pot fi tăiate sub formă de tăiței lungi, dar le puteți tăia în fâșii fine cu ajutorul aparatului de spiralat.

Legumele și fructele care au spații goale, cum este ardeiul sau care au sămburi răspândiți în pulpă, ca pepenele, nu sunt adecvate pentru tăierea cu aparatul de spiralat. Fac excepție perele și merele, întrucât cotorul rămâne după prelucrare, iar sămburii eventual prelucrați pot fi ușor separați de spirale. Și dovleacul plăcintar (butternut) poate fi tăiat în spirale, în ciuda sămburilor, deoarece aceștia se află numai în partea rotunjită a legumei. Aceștia pot fi pur și simplu îndepărtați.

Ce accesoriu de tăiere este adecvat?

Următorul tabel vă oferă o vedere de ansamblu a accesoriilor de tăiere care se potrivesc cel mai bine fiecărui tip de legume sau fructe. Întrucât fiecare fruct sau legumă are o structură diferită, în funcție de gradul de coacere, vechime etc., este posibil ca datele din tabel să nu se potrivească. Completați valorile indicate aici cu informații din experiența proprie.

Aliment	Accesoriu de tăiere		
	cca 3 mm (spaghete)	cca 9 mm (tagliatele)	cca 50 mm (tăiței lați, chipsuri etc.)
Morcovi	•	•	•
Zucchini	•	•	•
Rădăcină de țelină	•	•	•
Cartof	•	•	•
Cartof dulce	•	•	•
Gulie	•	•	•
Sfeclă roșie	•	•	•
Castravete		•	•
Broccoli (tulpini)	•	•	
Varză roșie/ albă			•
Dovleac	•	•	•
Nap suedez	•	•	•
Ridiche		•	•
Măr		•	•
Pară		•	•

Pregătirea legumelor și a fructelor

Spălați fructul sau leguma și lăsați-o să se usuce. Ulterior îndepărtați toate frunzele, petalele și tulpinile. Cu cât suprafața alimentului este mai plană, cu atât mai uniform va fi rezultatul.

Alimentele cu coajă groasă, de exemplu, gulia sau dovleacul, trebuie descojite înainte de a fi preparate.

Înainte de prelucrării, tăiați alimentele în așa fel încât acestea să încapă prin tubul de umplere. Diametrul optim este de 3-6 cm. Astfel, alimentele sunt suficient de mici pentru tubul de umplere și suficient de mari pentru a putea fi fixate în mod corect pe accesoriul de împingere.

Tăiați drept capătul superior sau inferior al alimentului, astfel încât acesta să se poată fixa bine pe accesoriul de împingere.

Sugestii și idei

Pentru a obține tăiței uniformi și lungi, aveți grijă ca leguma sau fructul să fie întotdeauna bine fixate pe accesoriul de împingere și introduceți-l, pe cât posibil, vertical în tubul de umplere.

Pentru spirale lungi, apăsați fructul sau leguma pe cât posibil cu presiune ușoară, uniformă, în tubul de umplere.

Dacă doriți doar niște tăiței scurți, întrerupeți presiunea din când în când.

Presiunea pe care trebuie să o exercitați pentru a obține spirale perfecte este diferită de la aliment la aliment. Începeți cu o presiune mai mică și creșteți încet presiunea, până când sunteți mulțumit de rezultat.

💡 Imaginile din această carte de rețete sunt ilustrative și rezultatul dvs. poate varia, în funcție de tipul de ingrediente sau modul de preparare.





Ingrediente pentru 4 persoane

3 LG oțet

balsamic alb

3 LG suc de lămâie

Sare

Piper proaspăt măcinat

1 lgț muștar semi-iute

4 LG ulei de măsline

8 roșii ciorchine

50 g măsline negre

500 g zucchini

1 LG ulei de măsline cu usturoi

1 LG unt

150 g brânză de oaie, Feta

SPAGHETE DE ZUCCHINI

în recipient de sticlă

Amestecați oțetul balsamic, sucul de lămâie, sarea, piperul, muștarul și uleiul de măsline pentru a obține un dressing.

Spălați roșiile ciorchine și tăiați-le în felii.

Scoateți sâmburii din măsline și tăiați-le, de asemenea, în felii.

Spălați și curățați zucchini și tăiați-i cu accesoriul de 3 mm în tăiței fini.

Într-o tigaie încălziți uleiul de măsline cu usturoi împreună cu untul și lăsați zucchini să fiarbă al dente cca 4 minute, întorcându-i de pe o parte pe alta.

Luați tăiței de zucchini de pe foc, amestecați-i cu roșiile și cu măslinele și puneți totul într-un recipient de sticlă. Turnați dressingul, fărâmați brânza Feta și presărați-o deasupra.



Sugestie: Puteți servi spaghetti-le de zucchini călduțe sau răcite.



Ingrediente pentru 4 persoane

1 castravete

2 mere verzi

1 avocado

200 g quinoa

80 g rucola

2 mână de nuci caju

8 LG ulei de măsline

6 LG lapte de migdale

neîndulcit

1 lămâie

2 LG suc concentrat de agave

2 lgț mac

sare, piper

SALATĂ DE TĂIȚEI DE MERE ȘI CASTRAVEȚI

Pentru dressing răzujiți coaja de lămâie și stoarceți lămâia.

Amestecați 4 lingurițe de suc de lămâie și 2 lingurițe de coajă de lămâie cu uleiul de măsline, laptele de migdale și sucul concentrat de agave, timp de cca 1 minut, cu un blender vertical.

Adăugați macul și condimentați cu sare și piper.

Fierbeți quinoa conform indicațiilor de pe ambalaj.

Scoateți sâmburele, descojiți și tăiați avocado în cuburi.

Prăjiți nucile caju într-o tigaie.

Spălați rucola.

Cu ajutorul accesoriului de tăiere de 9 mm tăiați castravetele și mărul în formă de tăiței lungi.

Puneți tăiței de castravete pe o farfurie și turnați deasupra dressingul. Presărați deasupra quinoa, cuburi de avocado și nuci caju. Adăugați câțiva tăiței de mere și garnisiți cu rucola.





Ingrediente pentru 4 persoane

100 g baby spanac proaspăt
1 cățel de usturoi
150 g năut, din conservă
2 LG ulei de arahide, deschis
la culoare
80 g arahide,
sărate
cca 125 ml smântână,
Sare
Piper proaspăt măcinat
1 strop de suc de lămâie verde
2 castraveți mari

SPIRALE DE CASTRAVETE

cu sos de spanac și arahide

Spălați spanacul, scuturați-l pentru a se zvânta și tăiați-l mărunt.

Curățați usturoiul.

Scurgeți năutul, clătiți-l și mixați-l.

Adăugați uleiul de arahide, 1-2 linguri de arahide, spanacul și usturoiul.

Pasați totul și adăugați smântâna, până obțineți un sos cremos.

Condimentați sosul după gust cu sare, piper și suc de lămâie verde.

Spălați castraveții și tăiați-i în spirale cu accesoriul de 9 mm. Puneți spiralele de castravete pe o farfurie și turnați ușor sosul peste ele.

Înainte de servire, garnisiți spiralele de castravete cu arahide.



SALATĂ ASIATICĂ DIN TĂITEI DE CASTRAVETE cu dressing de susan

Cu ajutorul accesoriului de tăiere de 9 mm prelucrați castraveții și morcovii.

Curățați usturoiul și tăiați-l mărunț.

Pentru dressing amestecați usturoiul, vinul din orez, sosul de soia, uleiul de susan și mierea. Condiționați dressingul după gust cu puțin ardei iute.

Turnați dressingul peste spaghetti-le de legume și lăsați salata cca 15 minute să se pătrundă.

Înainte de servire garnisiți salata cu puțin coriandru proaspăt.



Ingrediente pentru 4 persoane

2 castraveți de salată
4 morcovi
1 cățel de usturoi
1 lgț vin din orez
150 ml sos de soia
2 lgț ulei de susan
2 lgț miere
Coriandru
Ardei iute

SALATĂ DE SPANAC cu spirale de sfeclă roșie și brânză cu mucegai

Pregătiți sfecla roșie și tăiați-o în spirale cu accesoriul de 3 mm.

Spălați spanacul și lăsați-l să se scurgă bine.

Pentru vinegretă amestecați sucul de portocale, uleiul de măsline, mierea și muștarul dulce și condiționați cu sare și piper.

Aranjați spanacul și spiralele de sfeclă roșie.

Presărați brânză cu mucegai deasupra și turnați vinegreta peste toate.

 **Sugestie:** Vă recomandăm să serviți salata cu baghetă!



Ingrediente pentru 4 persoane

200 g baby spanac
4 sfeclă roșii de dimensiune medie
Sucul de la 2 portocale
2 LG miere
12 LG ulei de măsline
2 lgț muștar dulce
Sare
Piper
Brânză cu mucegai
Baghetă



Ingrediente pentru 4persoane

- 2 lgț semințe de chimen
- Sare
- Piper
- 4–5 LG oțet din vin alb
- 6 LG zeamă de castraveți murați
- 6 LG ulei de rapiță
- 350 g cârnați
- 2–3 castraveți murați mari
- 100 g tulpină de țelină, cu frunze verzi
- 2 cepe roșii (80 g)
- 1 ridiche (cca 500 g)
- 5 fire de pătrunjel
- 100 g brânză de munte (feliată)
- 1 franzeluță sărată
- 20 g unt

SALATĂ BAVAREZĂ CU RIDICHI cu crutoane sărate

Prăjiți chimenul la foc mediu și lăsați-l să se răcească pe o farfurie.

Puneți chimenul într-un mojar și pisați-l cu sare și piper.

Amestecați totul într-un castron mare cu oțet, zeamă de castraveți murați și 5 linguri de ulei.

Tăiați castraveții murați în două, pe lungime și apoi în felii oblice.

Tăiați cârnații în două, pe lungime și apoi în felii subțiri.

Curățați țelina și puneți frunzele deoparte. Dacă este necesar, desfaceți tulpinile din mănunchi și apoi tăiați-le în felii subțiri.

Descoperiți ceapa și tăiați-o în inele fine. Puneți inelele de ceapă într-o strecurătoare și opăriți-le în apă fierbinte, apoi răciți-le brusc cu apă rece și lăsați-le să se scurgă.

Amestecați ceapa, cârnații, castraveții și feliile de țelină cu sosul.

Pregătiți ridichea și tăiați-o în spirale late cu accesoriul de 50 mm.

Puneți spiralele de ridiche în amestecul de cârnați.

Tamponați frunzele de țelină pentru a le usca și rupeți frunzele de pătrunjel de pe tulpină.

Tăiați-le pe toate mărunț și amestecați-le cu salata.

Tăiați brânza în fâșii subțiri și amestecați-o cu salata.

Tăiați franzeluța sărată în bucăți de cca 1 cm.

Încălziți untul și o lingură de ulei într-o tigaie cu fund stratificat și prăjiți aici cuburile de pâine până devin brun aurii.

Înainte de servire presărați salata cu crutoanele sărate.

TĂIȚEI DE DOVLEAC

cu sfeclă mangold

Curățați ceapa și usturoiul și tăiați-le pe amândouă mărunț.

Tăiați în fâșii sfecla mangold curățată. Rupeți frunzele de pe tulpini.

Tăiați dovleacul în tăiței scurți, cu accesoriul de 9 mm.

Înăbușiți ceapa și usturoiul în ulei, într-o tigaie suficient de mare.

Adăugați tulpinile de mangold în tigaie și înăbușiți-le cca 3 minute. Amestecați din când în când.

Adăugați apoi frunzele de mangold și condimentați cu sare, piper, suc de lămâie, zahăr și nucșoară.

Întoarceți din când în când mangoldul și fierbeți timp de cca 3 minute.

Turnați apoi supă concentrată și lăsați totul să fiarbă la foc mic cca 4 minute.

Dacă este cazul, condimentați din nou după gust.

Puneți tăițeiii de dovleac în apă sărată care fierbe și lăsați să fiarbă cca 2 minute.

Vărsați apa după fierbere și lăsați tăițeiii de dovleac să se scurgă.

Aranjați tăițeiii de dovleac pe farfurie. Puneți deasupra amestecul cu mangold și presărați cu pătrunjel.



Ingrediente pentru 4 persoane

1 ceapă
1 cățel de usturoi
500 g sfeclă mangold
750 g dovleac
3 - 4 LG ulei de măsline
Sare
Piper
Suc de lămâie
1 v.d.c. zahăr
Nucșoară
100 ml supă concentrată de legume
Pătrunjel, pentru presărat





Ingrediente pentru 4 persoane

1 ceapă

4 LG ulei de rapiță

1 lgț ulei de măsline cu usturoi

120 g bacon feliat sau jambon

1 LG unt

700 g zucchini

Sare

Piper proaspăt măcinat

Nucșoară

Suc de lămâie

100 ml smântână

1 gălbenuș

Boia de ardei iute

Pătrunjel, pentru garnisire

CARBONARA DE ZUCCHINI

cu rulouri de șuncă

Descojiți ceapa și tăiați-o în felii subțiri.

Încălziți 2 linguri de ulei de rapiță împreună cu uleiul cu usturoi și prăjiți inelele de ceapă până devin moi și brun aurii.

Puneți feliile de șuncă unele peste altele și rulați-le. Tăiați-le cu un cuțit în felii subțiri, astfel încât să se formeze melci.

Puneți melcii de șuncă într-o tigaie cu fund stratificat și prăjiți-i ușor.

Tăiați zucchini în spirale subțiri, cu accesoriul de 9 mm.

Încălziți restul de ulei cu untul într-o tigaie mare și prăjiți zucchini.

Condimentați cu sare, piper, nucșoară și suc de lămâie.

Bateți smântâna cu gălbenușul și amestecați apoi cu zucchini.

Așezați zucchini pe farfurie și garnisiți cu ceapa prăjită și feliile de șuncă. Presărați puțină boia de ardei și piper și garnisiți cu pătrunjel.



SUPĂ DE PUI

cu spirale de morcov

Tocați cimbrul.

Curățați și tocați ceapa și usturoiul.

Spălați țelina și tăiați-o în bucăți mici.

Încălziți uleiul de măsline într-o oală mare și adăugați ceapa, usturoiul și tulpinile de țelină.

Prăjiți totul cca 5 minute până începe să se înmoaie țelina și ceapa devine sticloasă.

Stingeți totul cu supa de pui și adăugați cimbru, busuioc și oregano.

Lăsați să fiarbă la foc mic, aproximativ 5 minute.

Curățați morcovii și tăiați în spirale cu accesoriul de 9 mm. Tăiați pieptul de pui în cuburi mici.

Puneți totul într-o oală și fierbeți timp de 5-7 minute, până când spiralele de morcov încep să se înmoaie.



Ingrediente pentru 4 persoane

3 LG ulei de măsline
 1½ cățel de usturoi
 1 ceapă roșie
 3 tulpini de țelină
 5 crenguțe de cimbru proaspăt
 1 lgț de
 Busuioc uscat
 1 lgț de
 Oregano uscat
 1 ½ l supă concentrată de pui
 1-2 morcovi
 550 g piept de pui
 Sare, piper



Ingrediente pentru 4 persoane

12 morcovi
4 fileuri de piept de pui
6 cepe verzi
200 g baby spanac
8 LG sos de soia
2 LG miere
2 lgț boia
2 lgț curcuma
Sare, piper
2 LG ulei de susan
4 LG ulei de floarea soarelui
2 LG susan

SPAGHETE DE MORCOV LA TIGAIE cu pui și spanac

Tăiați fileurile de piept de pui în cuburi și amestecați-le cu 4 linguri de sos de soia, uleiul de susan, mierea, boiaua de ardei și curcuma. Adăugați sare și piper.

Curățați morcovii și tăiați-i în formă de spaghetti cu accesoriul de 3 mm.

Tăiați ceapa verde în inele.

Prăjiți cuburile de pui în 2 linguri de ulei de floarea soarelui și amestecați cu susan.

Turnați amestecul de pui și susan într-un castron și puneți-l deoparte.

Puneți încă 2 linguri de ulei de floarea soarelui în aceeași tigaie și prăjiți spaghettițele de morcov.

Adăugați ceapa verde în tigaie și prăjiți totul 3-4 minute.

Adăugați restul de sos de soia și spanacul spălat și condimentați după gust cu sare și piper.

La final, amestecați cuburile de pui cu sosul fript.



Ingrediente pentru cca 6
pachețele

200 g brânză feta
3 cartofi mari
Puțin sare
Puțin ulei de măsline

PACHEȚELE CU CARTOFI ȘI FETA

Curățați cartofii și tăiați-i cu accesoriul de 3 mm în spirale cât se poate de lungi.

Tăiați brânza feta în bucăți mici și înfășurați-le în spiralele de cartofi, astfel încât să formați pachețele mici. La prăjire, brânza nu trebuie să intre în contact cu tigaia.

Încălziți uleiul de măsline în tigaie și prăjiți pachețelele pe toate părțile.

Dacă este nevoie, puteți să adăugați sare, însă aveți în vedere că brânza feta este prin natura ei foarte sărată.

 **Sugestie:** Puteți servi pachețelele de cartofi și feta calde sau reci, sub formă de gustare.

TĂITEI DE LEGUME

cu frigăruu de brânză halloumi

Preîncălziți cuptorul la 60 °C.

Tăiați brânza halloumi în pătrate de aproximativ 4 cm lungime și 1 cm grosime.

Spălați ardeiul gras și tăiați-l pe jumătate, îndepărtați cotorul și tăiați apoi în bucăți de aceeași mărime.

Descoiți și tăiați ceapa în patru.

Înfigeți pe frigăruia din lemn câte 2 straturi de ceapă, o bucată de halloumi și o felie de ardei gras.

Condimentați frigăruia cu sare și piper și ungeți-o cu aproximativ 2 linguri din uleiul de măsline.

Prăjiți frigăruile într-o tigaie cca 6-8 minute, pe toate părțile, apoi păstrați-le calde în cuptor.

Spălați zucchini și tăiați-i cu acesorul de 9 mm în fâșii ca niște tagliatele.

Puneți tagliatelele de edamame să fiarbă al dente în apă fierbinte și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet.

Încălziți restul de ulei de măsline într-o tigaie și înăbușiți zucchini cca 2-3 minute.

Spălați crenguța de rozmarin și adăugați-o cu puțină sare și piper în tigaia cu zucchini.

Scurgeți tagliatelele de edamame, adăugați-le cu un rest de apă în care au fiert peste zucchini și amestecați totul.

Puneți într-un blender roșiile, cățelul de usturoi, zahărul și busuiocul spălat înainte și pasați totul până obțineți un sos. Condimentați sosul după gust cu sare și piper și turnați-l într-un castron mic.

Îndepărtați crenguța de rozmarin și așezați amestecul cu fâșii de zucchini într-un castron.

Scoateți frigăruia din cuptor, așezați-o pe castron și garnisiți-o înainte de servire cu cresson.



Pentru 4 persoane

400 g halloumi

1 ardei gras roșu

2 cepe roșii

Sare

Piper proaspăt măcinat

2 - 3 zucchini

350 g tagliatele de edamame (sau alte tagliatele)

8 LG ulei de măsline

1 ramură de rozmarin

În plus:

300 g roșii bucăți

1 cățel de usturoi, introdus în ulei

1 lg zahăr

1 fir de busuioc

Cresson, pentru garnisire





Ingrediente pentru 4 persoane

Pentru sos:

400 ml maioneză

200 g iaurt natur,

3,5% grăsimă

4 castraveți murați

2 lgț capere

3 hamsii

2 LG oțet

Sare

Piper proaspăt măcinat

Pentru tăiței:

2 kg zucchini (cca 7 bucăți)

8 LG ulei de măsline

Sare

Piper proaspăt măcinat

6 roșii

Cimbru proaspăt, pentru

garnisire

TĂIȚEI DE ZUCCHINI

cu roșii, sos remoulade și cimbru

Puneți în blender toate ingredientele pentru sosul remoulade și pasați-le.

Condimentați sosul după gust cu sare și piper.

Spălați zucchini și tăiați-i cu acestoriu de 3 mm în fâșii.

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie și înăbușiți tăiței de zucchini cca 3-4 minute.

Condimentați tăițeiii de zucchini după gust cu sare și piper.

Spălați roșiile, îndepărtați cotorul și tăiați-le în cuburi.

Așezați tăițeiii de zucchini pe o farfurie, distribuiți roșiile peste aceștia și turnați sosul deasupra.

Înainte de servire, garnisiți tăițeiii de zucchini cu puțin cimbru.



SPAGHETE

cu spirale de legume în sos de roșii

Tăiați morcovii și zucchini cu accesoriul de 9 mm, în spirale.

Fierbeți spaghettiile conform instrucțiunilor de pe pachet și înainte cu cca 5 minute de sfârșitul timpului de fierbere, adăugați spiralele de morcov și zucchini.

NU amestecați spaghettiile cu spiralele de morcov și zucchini, acestea nu trebuie să se amestece.

Mărunțiți ceapa și usturoiul. Prăjiți-le într-o tigaie cu cca 3 linguri de ulei de măsline.

Scoateți spiralele de morcov și zucchini din oală, lăsați-le să se scurgă și adăugați-le în tigaia cu usturoi și ceapă.

Adăugați în tigaie și roșiile tăiate în bucăți. Lăsați totul să fiarbă puțin la foc mic.

Așezați spaghettiile pe o farfurie și puneți deasupra spiralele de morcov și zucchini, cu sosul de roșii.

Condimentați după gust, cu ardei iute, sare și piper.



Pentru 4 persoane

350 g spaghetti

750 g zucchini

200 g morcovi

3 căței de usturoi

2 cepe

3 conserve de roșii

bucăți

Ardei iute

Sare și piper

3 LG ulei de măsline



Ingrediente pentru 4 persoane

550 g gulie

1 kg cartofi mari

3 ouă

2 cepe

2 v.d.c. nucșoară

proaspăt rasă

1 legătură pătrunjel creț

200 ml ulei de floarea soarelui

Sare și piper

2 lgț sare de masă

20 g unt sărat

100 g pesmet

SPAGHETE DE GULIE

în wok

Curățați și spălați cartofii și tăiați-i în spirale cu accesoriul de 3 mm.

 **Sugestie:** Dacă puneți spiralele de cartofi în apă rece și sărată, acestea nu își schimbă culoarea!

Curățați și tocați ceapa. Tocați pătrunjelul.

Curățați și spălați guliile și faceți spaghetti cu accesoriul de tăiere de 3 mm.

Puneți totul deoparte.

Fierbeți spiralele de cartofi pentru cca 5 minute într-o oală mare, cu apă fiartă și sărată.

Încălziți uleiul de floarea soarelui în wok.

 **Sugestie:** Dacă utilizați o oală, trebuie să puneți puțin mai mult ulei de floarea soarelui.

Bateți ouăle până devin spumă, amestecați-le cu ceapă, pătrunjel, sare, piper, nucșoară și stropiți cartofii cu acest amestec.

Prindeți câteva capete de spirale de cartof cu o furculiță mare și înfășurați-le.

Puneți aceste cuiburi de cartofi înfășurați în wok și scoateți furculița.

Întoarceți cuiburile de cartofi după cca 1-2 minute sau când s-a atins gradul de rumenire dorit.

Topiți untul într-o crăticioară, adăugați pesmetul și lăsați să se rumenească la foc mic.

Opăriți spaghetti de gulie în apă fiartă și sărată, pentru cca 3 minute. Turnați-le într-o sită, dar nu le clătiți cu apă!

Așezați cuiburile de cartofi și spaghetti de gulie pe o farfurie. Presărați pătrunjel peste cuiburile de cartofi și pesmetul peste spaghetti de gulie.

FILE DE SOMON pe tăiței de zucchini

Spălați și curățați zucchini și tăiați-i cu accesoriul de 9 mm în tăiței înguști.

Spălați somonul și tamponați-l bine pentru a se usca.

Puneți uleiul de rapiță într-o tigaie încinsă și prăjiți somonul mai întâi pe partea cu piele, apoi și pe cealaltă parte, până devine brun-auriu.

Condimentați somonul cu sare și piper și lăsați-l acoperit pe plita stinsă, pentru a fierbe înăbușit.

Între timp încălziți untul și uleiul cu usturoi într-o tigaie încinsă.

Prăjiți în aceasta tăițeiii de zucchini, întorcându-i din când în când, timp de cca 4 minute.

Adăugați smântâna și condimentați cu sare, piper, curry, suc de lămâie și zahăr.

Așezați tăițeiii de zucchini în farfurii adânci și peste ei puneți somonul.

Presărați deasupra boabele de piper roșu și garnisiți cu ierburi aromatice, după gust.



Pentru 4 persoane

500 g zucchini
4 felii de file de somon,
de cca 150 g
4 LG ulei de rapiță
Sare de mare
Piper proaspăt măcinat
1 LG unt
1 lgț ulei de măsline cu usturoi
1-2 v.d.c. praf de curry
4 LG suc de lămâie
1 priză de zahăr
100 ml smântână
Câteva boabe de piper roșu
Ierburi aromatice după gust,
pentru garnisire





Ingrediente pentru 4 persoane

4 fripturi de căprioară, de cca
220 g, de exemplu spate sau
pulpă
3 boabe de ienupăr
Sare grunjoasă de mare
Piper proaspăt măcinat
5 LG ulei vegetal
400 g ridichi
400 g castraveți
1 v.d.c. zahăr
2 LG oțet de orez
200 g arahide, natur
4 LG ulei de arahide
1 lămâie verde, coaja rasă și
sucul
2 ardei iuți
1 LG susan, prăjit
1 lgț sare

FRIPTURĂ DE VÂNAT cu sos de arahide și tăiței de legume

Preîncălziți cuptorul la 100 °C.

Spălați carnea cu apă rece și
uscați-o prin tamponare.

Zdrobiți boabele de ienupăr cu
puțină sare grunjoasă de mare,
într-un mojar.

Condimentați fripturile de cerb
cu amestecul de ienupăr și sare
de mare și puțin piper.

Încălziți 3 linguri de ulei vegetal
într-o tigaie și perpeți fripturile
cca 2 minute pe ambele părți.

Scoateți fripturile și lăsați-le în
cuptorul preîncălzit timp de cca
15-20 minute, pentru a se pă-
trunde.

Curățați castraveții și ridichea și
tăiați-le în fâșii lungi, cu acceso-
riul de 9 mm.

Puneți tăițeiii de legume într-un
castron și marinați-i cu sare, za-
hăr, oțet de orez și restul de ulei
vegetal.

Prăjiți arahidele într-o tigaie,
până devin uscate.

Puneți în blender arahidele pră-
jite, 100 ml apă și coaja rasă și
sucul de la o lămâie verde.

Pasați totul până obțineți un sos
și adăugați sare și piper după
gust.

Spălați ardeii iuți și tăiați-i în inele
subțiri.

Scoateți carnea din cuptor, lă-
sați-o puțin să se odihnească și
tăiați-o în felii.

Așezați tăițeiii de legume în mijlo-
cul unei farfurii, puneți deasupra
carnea de căprioară în formă
de evantai și turnați sosul peste
aceasta.

Înainte de servire garnisiți mân-
carea cu inele de ardei iute și
semințe de susan.



SPAGHETE DE CARTOFI DULCI

cu bacon și sos de brânză de capră și feta

Spălați ceapa verde și tăiați-o în inele subțiri.

Curățați usturoiul și tăiați-l mărunt împreună cu ardeiul iute.

Căliți ceapa verde, usturoiul și ardeiul iute într-o tigaie, cu puțin ulei.

Adăugați cuburile de bacon și prăjiți cca 5 minute.

Scoateți totul din tigaie, însă lăsați în tigaie sosul.

Curățați cartofii dulci și tăiați-i cu accesoriul de 3 mm în spaghete.

Încingeți tigaia încă o dată și prăjiți bine spaghetetele de cartofi dulci, până când s-au pătruns bine.

Amestecați cu cartofii dulci amestecul de ceapă și bacon și condimentați după gust cu sare și piper.

Fărmățați puțin brânza feta.

Spălați busuiocul, scuturați-l de apă, rupeți frunzele și tocați-le mărunt.

Încălziiți într-o oală brânza proaspătă de capră și puțin lapte. Adăugați feta fărâmată, mierea și busuiocul. Condimentați după gust cu sare și piper.

Asezonați spaghetetele de cartofi dulci cu sosul.



Ingrediente pentru 4 persoane

1 legătură de ceapă verde

1 cățel de usturoi

1 ardei iute, uscat

150 g cuburi de bacon

4 cartofi dulci

pe cât posibil mai înguști și mai lungueți

100 g feta

150 g brânză proaspătă de capră

puțin lapte

1 LG miere

puțin sare

puțin piper

1 legătură de busuioc



SPIRALE DE LEGUME

cu tofu și sos aromat de arahide

Spălați toate legumele.

Spălați și curățați sfecla roșie și tăiați-o în fâșii cu accesoriul de 3 mm.

Opăriți fâșiile de legume cca 3 minute în apă fiartă și sărată. Apoi vărsați-le, răciți-le cu apă rece și lăsați-le să se scurgă.

Spălați zucchini și tăiați-i, de asemenea, cu accesoriul de 3 mm, în fâșii. Puneți-i într-un castron și sărați.

Spălați castraveții și tăiați-i în fâșii late, cu accesoriul de 50 mm. Puneți-i într-un alt castron și sărați.

Tăiați tofu în fâșii fine. Dați fâșiile de tofu prin susan și prăjiți-le în 2 linguri de ulei de arahide, într-o tigaie, cca 2 minute. Adăugați puțină sare.

Puneți restul de ulei de arahide, coaja rasă și sucul de lămâie verde, 120 g de arahide, uleiul de măsline și vârful de cuțit de coriandru într-un blender.

Pasați totul până obțineți un sos. Dacă e necesar, mai adăugați apă. Turnați sosul într-un pahar mic.

Așezați toate legumele într-o farfurie adâncă și puneți deasupra feliile de tofu, în evantai.

Așezați pe farfurie și păhărelul cu sos.

Spălați coriandrul și presărați-l deasupra. Înainte de servire, presărați deasupra restul de arahide și susanul negru.



Pentru 4 persoane

350 g sfeclă roșie, crudă

Sare

350 g zucchini

350 g castraveți

400 g tofu afumat

2 LG susan alb

5 LG ulei de arahide

2 lămâi verzi bio, coaja rasă și sucul

200 g arahide natur, prăjite

3 LG ulei de măsline

1 v.d.c. coriandru

1 mână de coriandru

proaspăt

Susan negru, pentru presărat



Pentru 4 persoane

200 ml supă de legume

200 g brânză Gruyere

1 LG unt rece

Piper proaspăt măcinat

4 roșii uscate, la borcan

800 g nap suedez, cu frunze

verzi

Sare

8 felii de bacon

Ulei de măsline, pentru stropire

SPIRALE DE NAP SUEDEZ

cu bacon și sos de brânză

Încălziiți supa de legume, amestecați în ea brânza Gruyere și untul și condimentați după gust cu piper.

Tăiați roșiile uscate în cuburi fine și adăugați-le în sos.

Descojiți napul suedez și puneți frunzele deoparte.

Tăiați napul suedez cu accesoriul de 9 mm, în spirale.

Opăriți spiralele de legume cca 3 minute, în apă fiartă și sărată. Apoi vărsați-le și lăsați-le să se scurgă.

Puneți baconul în tigaie până devine crocant și apoi lăsați-l pe o bucată de hârtie de copt.

Puneți puțin sos pe o farfurie, așezați la mijloc spiralele de legume și adăugați baconul crocant.

Tocați partea verde a napului suedez și presărați deasupra.

Înainte de servire, stropiți mâncarea cu puțin ulei de măsline.



TĂIȚEI DE DOVLEAC

cu pésto din semințe de dovleac

Îndepărtați semințele de dovleac.

Tăiați pulpa dovleacului în fâșii fine cu accesoriul de 3 mm și lăsați-o să fiarbă al dente timp de cca 6 minute în apă fiartă și sărată. Apoi vărsați-le și lăsați-le să se scurgă.

Curățați usturoiul și puneți-l într-un blender.

Prăjiți semințele de dovleac timp de cca 3 minute pe toate părțile, într-o tigaie și adăugați-le în blender cu usturoiul.

Adăugați uleiul de semințe de dovleac și uleiul de măsline, precum și coaja și sucul de lămâie și portocală și mixați totul bine. Condimentați amestecul după gust cu sare și piper.

Spălați busuiocul, uscați-l prin tamponare și tăiați frunzele în fâșii subțiri.

Așezați fâșiile de dovleac în castronele. Stropiți deasupra cu sos și, înainte de servire, garnisiți mâncarea cu semințe de dovleac și fâșii de busuioc.



Pentru 4 persoane

1200 g dovleac plăcintar (butternut)

Sare

1 cățel de usturoi

50 g semințe de dovleac

2 LG ulei de semințe de dovleac

6 LG ulei de măsline

1 lămâie bio, coaja rasă și sucul

1 portocală bio, coaja rasă și sucul

Piper proaspăt măcinat

Pentru garnisire:

1 fir de busuioc

2 LG semințe de dovleac





Pentru 4 persoane

4-5 fire de busuioc
100 g roșii,
uscate

50 g semințe de dovleac

1 cățel de usturoi

1 LG ulei de măsline cu ardei
iute

cca 80 ml ulei de măsline

Sare

Piper proaspăt măcinat

1 praf de scorțișoară

Suc de lămâie

700 g morcovi

SPAGHETE DE MORCOV

cu pesto de roșii

Curățați usturoiul.

Spălați busuiocul sub jet de apă, scuturați-l de apă și rupeți frunzele.

Puneți într-un blender două treimi din busuioc cu roșiile uscate, semințele de dovleac, usturoiul curățat, uleiul de măsline cu ardei iute și puțin ulei de măsline și pasați totul.

Adăugați ulei de măsline până obțineți un pesto cremos.

Condimentați sosul pesto după gust cu sare, piper, scorțișoară și suc de lămâie.

Curățați morcovii și tăiați-i cu accesoriul de 3 mm sub formă de spaghetti subțiri.

Opăriți-le 3-4 minute în apă fiartă și sărată, astfel încât spaghettițele de legume să rămână al dente.

Turnați spaghettițele de legume într-o sită și împărțiți-le în castroane.

Adăugați sosul pesto peste ele și garnisiți mâncarea cu restul de busuioc.



TAGLIATELE DIN GULIE

cu pesto

Spălați pătrunjelul și rupeți frunzele de pe tulpină.

Puneți într-un blender frunzele de pătrunjel, miezul de nucă, sămburii de migdale, usturoiul curățat, uleiul de sămături de struguri și puțin ulei de măsline și pasați totul.

Turnați ulei de măsline până obțineți un pesto cremos. Condimentați după gust cu sare, piper și suc de lămâie.

Pregătiți gulia și tăiați-o în formă de tăiței cu accesoriul de 50 m.

Opăriți-i 3-4 minute în apă fiartă și sărată, astfel încât tăițeiii de legume să rămână al dente.

Turnați tăițeiii de legume într-o sită și împărțiți-i în castroane.

Adăugați deasupra sosul pesto și garnisiți mâncarea cu puțin busuioac.

 **Sugestie:** Puteți servi tăițeiii de legume și în formă crudă!



Pentru 4 persoane

20 g pătrunjel
80 g miez de nucă
40 g sămături de migdale
2 căței de usturoi
2 LG ulei de sămături de struguri
cca 100 ml ulei de măsline
Sare
Piper proaspăt măcinat
Suc de lămâie
750 g gulie





Pentru 4 persoane

- 1 mână de frunze de salată,
de exemplu andivă creastă
- 1/2 castravete
- 3-4 cepe verzi
- 3 LG oțet balsamic
- 3 LG suc de lămâie
- Sare
- Piper
- 1 lg muștar
- 4 LG ulei de măsline
- 2 LG ulei de rapiță
- 4 bucăți mici de brânză de
oaie
- 4 LG semințe de pin, după
gust, ușor prăjite
- 4 LG sămburi de rodie
- ierburi aromatice, pentru
garnisire

BRÂNZĂ FRIPTĂ DE OAIÉ pe salată din tăiței lați de castravete

Spălați salata și scuturați-o pentru a se zvânta.

Spălați castravetele și tăiați-l în formă de tăiței lați, cu accesoriul de 50 mm.

Curățați și spălați ceapa verde și tăiați-o oblic, în inele.

Amestecați oțetul balsamic, sucul de lămâie, sarea, piperul, muștarul și uleiul de măsline pentru a obține un dressing.

Rupeți salata în bucăți mici și aranjați-o cu castraveții și ceapa verde pe o farfurie.

Încălziți uleiul de rapiță într-o tigaie și prăjiți în ea brânza de oaie pe ambele părți, până devine ușor rumenită.

Puneți brânza friptă de oaie peste salată, stropiți totul cu dressingul și presărați deasupra semințe de pin și sămburi de rodie.

Înainte de servire garnisiți cu ierburi aromatice.



PERNUȚE DE SPIRALE DE CARTOFI

Curățați cartofii și tăiați-i în spirale cu accesoriul de 9 mm. Puneți spiralele în apă rece, pentru a nu își schimba culoarea.

Curățați ceapa, tăiați-o în cuburi mici și amestecați-o cu spiralele de cartofi.

Puneți amestecul de cartofi într-un tifon umezit și apăsați cu mâinile pentru a scoate umezeala din amestec.

 **Sugestie:** Puteți împărți amestecul de cartofi în mai multe porții și puteți presa porțiile una după alta. Astfel este mai ușor să stoarceți umezeala.

Puneți amestecul de cartofi stors într-un castron și desfaceți-l puțin.

Bateți ouăle și amestecați-le cu cartofii. Amestecați și făina de cartofi și condimentați totul cu sare și nucșoară.

Tapetați o tavă de copt cu un strat dublu de hârtie de copt și țineți-o pregătită în cuptor, la 100 °C.

Încălziți într-o tigaie mare, cu fund stratificat, o cantitate de ulei care să acopere ușor fundul tigăii.

Puneți câte 3 porții din amestecul de cartofi (de cca 2 linguri) în tigaie și prăjiți la foc mediu până la mare pe fiecare parte, cca 3 minute, până când pernuțele de cartofi devin brun-aurii și crocante.

 **Sugestie:** Puteți păstra apoi pernuțele de cartofi calde, în tava de copt din cuptor, la cca 100 °C.



Pentru 4 persoane

1,5 kg cartofi
2 cepe
4 ouă
40 g făină de cartofi
Sare
Nucșoară
(proaspăt rasă)
Ulei pentru prăjit

SPIRALE DE CARTOFI DULCI prăjite

Răsuciți cartofii dulci cu accesoriul de tăiere de 3 mm, pentru a forma spirale subțiri.

Pudrați spiralele cu amidon pe toate părțile, într-un castron.

Puneți spiralele porționat în frigiderul încinsă și lăsați-le cca 6-8 minute să se prăjească, până devin brun-aurii și crocante.

Scoateți cu atenție spiralele din ulei, lăsați-le să se scurgă și condimentați-le cu puțină sare.

Înainte de servire lăsați spiralele de cartofi dulci să se răcească puțin și adăugați smântâna.



Pentru 4 persoane

2 cartofi dulci, mari
Sare
2 LG amidon
100 g smântână
1 l ulei pentru prăjit



Pentru 4 persoane

1 ardei gras roșu

2 ardei iuți roșii

1 ceapă eșalotă

2 căței de usturoi

4 roșii uscate

50 ml ulei de măsline

1 v.d.c. zahăr brun

Sare

Piper

Suc de lămâie

600 g sfeclă roșie

200 g iaurt

2 LG smântână maturată

(crème fraîche)

Rondele din orez, pentru

garnisire

SPAGHETE DE SFECLĂ ROȘIE cu sos de iaurt și ardei iute

Spălați și curățați ardeiul gras și ardeiul iute și tocați-le mărunt.

Curățați ceapa eșalotă și usturoiul și tocați-le, de asemenea, mărunt.

Tăiați roșiile uscate în cuburi mici.

Prăjiți totul în ulei de măsline până când ceapa eșalotă și ardeiul gras se înmoaie.

Presărați zahăr brun peste ele și caramelizați ușor totul.

Condimentați sosul de ardei iute după gust cu sare, piper și suc de lămâie și pasați cât doriți.

Curățați sfecla roșie și tăiați-o în fâșii subțiri cu accesoriul de 3 mm.

 **Sugestie:** La prelucrarea sfelei roșii, purtați mănuși de unică folosință pentru a evita colorarea pielii.

Opăriți spaghettiile de sfeclă roșie cca 2-3 minute, în apă fiartă și sărată. Apoi vărsați-le și lăsați-le să se scurgă.

Amestecați iaurtul cu smântână maturată.

Așezați spaghettiile de sfeclă roșie într-o farfurie, stropiți-le cu puțină cremă de iaurt și sos de ardei iute și garnisiți cu rondele de orez.

Adăugați alături restul de cremă de iaurt și sos de ardei iute.



SPIRALE DE MĂR

cu sos de căpșuni

Spălați căpșunile și îndepărtați codițele.

Pasați căpșunile cu suc concentrat de agave și cu vanilia.

Tăiați merele în spirale cu accesoriul de 9 mm și amestecați-le cu atenție cu siropul de orez, uleiul de nucă și scorțișoara.

Așezați spiralele de mărar pe o farfurie, adăugați peste ele puțin sos de căpșuni și presărați deasupra migdalele măcinate.



Pentru 4 persoane

6 mere
300 g căpșuni
4 lg ulei de nucă
4 lg sirop de orez
1 v.d.c. scorțișoară
60 g suc concentrat de agave
60 g migdale decojite și măcinate
1 v.d.c. vanilie măcinată

PLĂCINȚELE CU MĂR ȘI BRÂNZĂ DULCE

Scoateți aluatul de foietaj din pachet și întindeți-l.

Decupați cercuri cu un diametru de cca 7 cm. Pentru decupare puteți folosi o formă circulară sau un pahar. Decupați cercurile unele lângă altele, astfel încât să vă rămână puțin aluat. Luați aluatul rămas și puneți-l deoparte.

Așezați cercurile într-o tavă de copt acoperită cu hârtie de copt.

Tăiați mărarul pregătit în fâșii, cu accesoriul de 9 mm.

Puneți fâșiile într-un castron și adăugați brânza dulce, zahărul, scorțișoara, fulgii de migdale, 2 stropi de lămâie și puțin lapte.

Amestecați totul. Masa obținută nu trebuie să fie prea fluidă.

Puneți o linguriță cu vârf din amestecul de mere și brânză în mijlocul fiecărui cerc din aluat de foietaj.

Aveți grijă să lăsați o margine, astfel încât aluatul să mai poată crește.

Coaceți plăcintele la 200 °C, cu căldură de sus/jos, cca 20-25 de minute. Astfel, aluatul crește ușor pe părți și înconjoară puțin masa de mărar și brânză dulce. După ce s-au copt, presărați plăcintele cu zahăr pudră.



Pentru 4 persoane

1 pachet de aluat de foietaj
250 g brânză dulce de vaci
Puțin lapte
1 mărar
2-3 LG zahăr
1 lg scorțișoară
2 LG fulgii de migdale
2 stropi de lămâie
Zahăr pudră

MINITARTE CU TRANDAFIRI DE MĂR



Pentru 12 bucăți

Unt, pentru forme

1 sul de aluat de foietaj,
congelat

2-3 LG migdale
măcinate, descojite

3 LG piure de mere

150 g zahăr

Sucul de la 1 lămâie

3-4 mere

100 g smântână maturată
(crème fraîche)

30 g zahăr pudră

1 ou

1 gălbenuș

Zahăr pudră, pentru presărat

Ungeți 8 forme de briose cu un strat subțire de unt.

Întindeți aluatul de foietaj și ocupați 8 cercuri (de cca 12 cm).

Îmbrăcați formele cu acestea și formați o margine.

Înțepați blatul de mai multe ori cu o furculiță.

Presărați fiecare blat cu câte o lingură de migdale măcinate și ungeți cu un strat subțire de piure de mere.

Fierbeți zahărul cu 100 ml de apă și sucul de lămâie și lăsați să fiarbă puțin la foc mic, până când se obține un sirop.

Tăiați merele cu accesoriul de 50 mm, în fâșii foarte subțiri.

Puneți imediat fâșiile de măr în sirop și lăsați-le cca 5 minute să absoarbă.

Între timp bateți smântâna maturată și amestecați în ea restul de migdale, zahărul pudră, oul și gălbenușul.

Puneți amestecul în forme și neteziți-l.

Scoateți fâșiile de măr din sirop și lăsați-le să se scurgă.

Rulați-le în formă de trandafiri și puneți-le în forme.

Presărați minitartele cu puțin zahăr pudră și dați-le pentru cca 15-20 minute la cuptor, la 200 °C, cu căldură de sus/jos, până se rumenesc frumos.

Scoateți minitartele coapte, lăsați-le să se răcească puțin și scoateți-le din forme.

Înainte de servire lăsați-le să se răcească pe grătare de prăjituri.



Index

B

Brânză friptă de oaie28

C

Carbonara de zucchini12

F

File de somon19

Friptură de vânat20

M

Minitarte cu trandafiri de măr 32

P

Pachețele cu cartofi și feta ...14

Pernuțe de spirale de cartofi 29

Plăcințele cu măr și
brânză dulce31

S

Salată asiatică din tăiței
de castravete09

Salată bavareză cu ridichi ..10

Salată de spanac09

Salată de tăiței de mere
și castraveți06

Spaghete17

Spaghete de cartofi dulci ...21

Spaghete de gulie18

Spaghete de morcov26

Spaghete de morcov
la tigaie14

Spaghete de sfeclă roșie30

Spaghete de zucchini06

Spirale de cartofi dulci29

Spirale de castravete08

Spirale de legume23

Spirale de măr31

Spirale de nap suedez24

Supă de pui13

T

Tagliatele din gulie27

Tăiței de dovleac11,25

Tăiței de legume15

Tăiței de zucchini16

SURSA FOTOGRAFIILOR

Copertă:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

Pag. 02: StockFood / Streim, Mariola

Pag. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

Pag. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

Pag. 11: StockFood / Timmann, Claudia

Pag. 12: StockFood / Major, Tanja

Pag. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

Pag. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

Pag. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

Pag. 20: StockFood / Hill, Tim

Pag. 22: StockFood / Parissi, Lucy

Pag. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

Pag. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

Pag. 26: StockFood / Streim, Mariola

Pag. 27: StockFood / Streim, Mariola

Pag. 28: StockFood / Weymann, Frank

Pag. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

Pag. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
GERMANIA
www.kompernass.com