



delicios

retzete de cristi mirea

Vegan & Vegetarian



Ingrediente

2 porții

1 cartof mediu

1 morcov

1 ardei capia

1 ardei galben

1 ceapă

3 căței usturoi

100 g mazăre

seminte: coriandru,

chimen, piper;

foi dafin, sare

ulei măsline

Instrucțiuni de preparare

Minestrone este o supă italiană în care legumele se găsesc din abundență, zeama fiind prezentă doar cât să acopere legumele.

Mărunți ceapa și usturoiul. Taiati restul legumelor în cuburi.

Într-o oală puneti 2-3 linguri de ulei de măsline la încins, apoi adăugati ceapa, usturoiul, semintele de coriandru, chimen și piper și foile de dafin.

Amestecati pentru 2 minute după care adăugati restul legumelor și amestecati din când în când.

După 5 minute, timp în care legumele s-au rumenit puțin adăugati apă cât să acopere legumele.

Lăsați să fiarbă până ce legumele se înmoaie și apoi condimentați cu sare după gust.

Se serveste cu pâine prăjită.



Timp pregătire: 2 minute
 Timp preparare: 5 minute

Baghetă Tricolore

Instrucțiuni de preparare

Tăiați bagheta în jumătate de-a lungul și prăjiți în prăjitorul de pâine.

Feliată roșia și brânza mozzarella.

După ce bagheta s-a prăjit puneți-o pe o farfurie și stropiți suprafața pâinii cu ulei de măsline.

Apoi așezați alternativ o felie de roșie, una de mozzarella și apoi de busuioc. Astfel veți obține culorile din steagul Italiei.

La sfârșit condimentați bagheta cu sare și piper.

Ingrediente

1 porție

1 mini baghetă

1 roșie mică

1 mozzarella mică

frunze de busuioc

ulei de măsline

sare, piper



Timp pregătire: 2 minute
Timp preparare: 5 minute

Guacamole

pastă de avocado

Ingrediente

2 persoane

1 avocado copt

2 linguri iaurt

sare, piper

1 linguriță

ulei măsline

1 pungă nachos



Instrucțiuni de preparare

Acest sos des și este realizat dintr-un fruct se potrivește perfect pentru aperitiv cât și ca un desert sărat.

Tăiați avocadoul bine copt (fructul este moale la apăsare) pe jumătate în jurul sămburelui mare, apoi prindeți de cele două jumătăți sectionate ale fructului și rotiți-le în sensuri contrare.

Astfel se vor desprinde de sămbure. Cu o lingură scobiți pulpa fructului din coajă și așezați-l într-un vas. Cu furculița sau cu zdrobitorul pentru piure faceți o pastă din pulpa fructului.

După ce ați obținut o pastă omogenă adăugați iaurtul, uleiul de măsline, puțină sare, piper din abundență, apoi omogenizați bine.

Desfaceți punga de nachos sau tortilla chips și așezați-le în jurul bolului. Se ia câte o bucată de nachos și cu vârful se ia din sos și se servește.



Timp pregătire: 2 minute
Timp preparare: 5 minute

Salată de sezon

Instrucțiuni de preparare

Spălați bine toate ingredientele.

Rupeți salata rosso la mărimi numai bune de mâncat. Feliati castravetele, tăiați roșia în 8, tăiați ridichea în rondele. Tăiați mozzarella rondele.

Amestecați ingredientele.

Într-o cană amestecați 2 lingurite de otet balsamic cu 4 lingurite de ulei de măsline, sare și piper. Turnați sosul peste legume și amestecați-le. La sfârșit adăugați semintele decojite de floarea soarelui.

Ingrediente

1 porție

1 salată rosso

1 roșie

1 castravete mic

seminte floarea soarelui

mozzarella

ulei măsline

otet balsamic

sare piper



Timp pregătire: 5 minute
 Timp preparare: 5 minute

Gazpacho



Ingrediente

1 porție

- 2 roșii coapte
- 1 ardei capia
- 1 ceapă mică
- 3 căței usturoi
- 1 castravete mediu
- 1 lingură otet de mere
- 1 lingură ulei de măsline
- sare, piper
- 1 felie pâine

Instrucțiuni de preparare

Gazpacho este o supă rece originară din Spania. Pe timpul verii este cel mai bun mod de a combina mâncarea cu răcorire. Desi noi nu suntem obișnuiți cu supere reci, dați o șansă acestei supe care de sute de ani a răcorit pe spanioli.

Pentru această rețetă toate ingredientele trebuie să fie cât mai reci, cel mai bine scoase direct din frigider. Tăiați toate ingredientele mărunt, inclusiv felia de pâine. Puneți compoziția într-un blender împreună cu otetul, uleiul de măsline și condimentele și mărunțiți totul până obțineți o pastă.

Dacă nu aveți un blender, puteți utiliza și tija de făcut sos a mixerului, introducând legumele într-un vas înalt, pentru o mărunțire mai bună.

După mărunțire serviți supa crudă rece din frigider într-o farfurie în care adăugați câteva cuburi de gheață.

Timp pregătire: 10 minute
Timp preparare: 10 minute



Pachetețel primăvară

Instrucțiuni de preparare

Feliatî ingredientele (în afară de foile de orez) și rumeniti-le într-o tigaie cu puțin ulei. După 3-4 minute puteți adăuga 1-2 lingurițe sos soia și piper. Lăsați compoziția pentru 3-4 minute să se răcească. Într-un vas puneți apă fierbinte. Apoi introduceți pe rând foile la înmuiat pentru 1 minut.

Puneți foaia moale pe o suprafață plană și așezați din compoziția din tigaie și formați o ruladă ca și la sarmale. Lăsați rulada pentru 1 min ut la odihnă, pentru ca amidonul din foaia de orez să lipească puțin rulada.

Într-o friteusă sau un vas cu mult ulei încins prăjiți pachetețele pentru 1-2 minute. Puteți servi su sosuri asiatice din comerț.

Ingrediente

1 porție

2 foi orez

1 morcov

1 frunză varză china

1 ardei mic

3-4 rontele ardei iute

10 rondelile praz

1 cățel usturoi

sos soia, ghimbir,

piper, susam



Timp pregătire: 2 minute
Timp preparare: 8 minute

Supă de chimen

Ingrediente

1 porție

1 linguriță seminte
chimen

1/2 cub concentrat

supă legume

pâine uscată

ulei de măsline

Instrucțiuni de preparare

Puneti la fiert 300 ml apă. Când a dat în clocot adăugati semintele de chimen si supa concentrată. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute.

Între timp faceti crutoanele de pâine.

Puteti lăsa felile de pâine întregi dacă aveti o minibaghetă veche sau să o tăiați în cuburi.

Într-o tigaie încingeți ulei de măsline si adăugati pâine la prăjit. Trebuie să fii atenti să se rumenească pe ambele părți, deoarece acest lucru se va întâmpla repede.



Instrucțiuni de preparare

În apă clocotită puneti florile tăiate de la brocoli sau utilizați aceeași cantitate de brocoli congelat. Fierbeți pentru 3-4 minute după care luați de pe foc.

Strecurați din apă pentru a rămâne aproximativ 100 ml în oala cu legumele fierte. Utilizând un blender sau un mixer vertical tip baston faceți cremă din legumele și apa rămasă. Adăugați smântâna și omogenizați. Condimentați cu sare și piper.

Într-o tigaie cu puțin ulei de măsline adăugați ciuperca feliată și usturoiul feliat. După 1 minut în care întoarceți pe ambele părți legumele, puteți lua tigaia de pe foc.

Ingrediente

1 porție

1/2 brocoli

100 g smântână

1 ciupercă

champinion

1 cățel usturoi,

ulei măsline



Temp pregătire: 3 minute
Temp preparare: 10 minute



Ciuperci cu mămăligă

Ingrediente

2 porții

200 g ciuperci

1 ceapă

200 g făină de mălai

lapte

sare, piper

unt, ulei de măsline

Instrucțiuni de preparare

Ciupercile se taie în fâșii. Ceapa se mărunteste. În ulei încinse rumeneste capa cu ciupercile pentru 5 minute. Când s-a luat de pe foc se adaugă sare și piper.

În vasul în care fierbeti mămăliga adăugati jumătate cantitate apă, jumătate lapte. Fierbeti mămăliga prin amestecare permanentă cu telul pentru a evita cocloasele. După aproximativ 7 minute de fierbere pe foc mic, timp în care mai puteti completa cu lichid dacă este nevoie, se poate lua de pe foc oala. Adăugati o lingură de unt, 1 lingură de ulei de măsline, sare și piper și amestecati bine.

Timp pregătire: 3 minute
Timp preparare: 10 minute



Legume în stil indian

Ingrediente

2 porții

8 ciuperci

1 morcov

1/3 praz

2 căței usturoi

1 ardei rosu

1-2 căței usturoi

2 linguri iaurt

paste instant

sare, piper, seminte

susam, coriandru,

chimen, ghimbir, chilli

Instrucțiuni de preparare

Feliat ingredientele. Într-o tigaie rumeniti mai întâi morcovul și ardeiul feliat. Adăugați semintele de susam, coriandru și chimen. După 2 minute adăugați restul legumelor și rumeniti pentru 2-3 minute. Adăugați condimentele.

Adăugați iaurtul și luați tigaia de pe foc.

Preparați pastele asiatice instant și asezati-le pe o farfurie. Adăugați legumele.



Temp pregătire: 3 minute
Temp preparare: 15 minute



Paste cu sos de brânză

Ingrediente

1 porție

200 g paste
4 triunghiuri brânză topită
50 g brânză gouda
50 g telemea
3 linguri smântână
sare, piper
ardei iute
ulei măsline
lapte

Instrucțiuni de preparare

Fierbeți pastele după instrucțiunile de pe ambalaj. Într-un vas puneți brânza topită, brânza gouda rasă sau tăiată în cuburi mici și telemeaua rasă. Tăiați câteva rondele din ardeii iute și adăugați-le la restul ingredientelor. Adăugați smântâna și 1 lingură de ulei de măsline. Omogenizați cu un tel. La flacără mică încălziți conținutul amestecând mereu cu telul. Dacă observați că începe să fiarbă, luați de pe foc vasul, apoi repuneți-l. Dacă sosul devine prea gros prin topirea brânzelor, puteți adăuga puțin lapte. La sfârșit condimentați cu sare și piper.

Peste pastele scurse de apă puneți sosul fierbinte.

Timp pregătire: 2 ore
Timp preparare: 1,5 ore

Supă de linte cu soia

Ingrediente

2 porții

200 g linte uscate

2 cartofi

1 ceapă, 2 căței
usturoi

2 ardei

1 lingură stafide

1/3 pachet soia uscat

boabe: piper,
coriandru, chimen,
cuisoare

coriandru, ghimbir,
foi dafin, boia iute

Instrucțiuni de preparare

Se pun la înmuiat lintele într-un vas cu apă pentru 2 ore. Se mărunteste ceapa și usturoiul. Se curată cartofii și se taie în cuburi. Se taie ardeii în cuburi. Într-un vas încăpător puneți la călit în puțin ulei ceapa, usturoiul, ardeii, stafidele și condimentele. După 2 minute adăugați cartofii și lintele scurse. Adăugați 1/2 l apă. Adăugați cuburile de soia și lăsați la fiert la foc mic pentru 20 minute. Dacă mai este nevoie de apă puteți adăuga. În final supa nu trebuie să aibă prea mult lichid.

Supa este gata când lintele și cartofii sunt moi.

Vegan & Vegetarian



Nr.1 / 2009

Primul număr al revistei electronice "delicios" reprezintă o colecție de rețete vegane și vegetariene din colecția site-ului oficial. Pentru mai multe rețete intrați pe <http://delicios.110mb.com>



<http://delicios.110mb.com>