

GEANINA STAICU-AVRAM

Familia CUISINE

VOLUMUL 2

Cele mai iubite rețete



CUPRINS

INTRODUCERE ● 9

APERITIVE, PÂINE, MURĂTURI

- Baghetă umplută cu brânză și șuncă ● 12
- Mini plăcinte cu spanac și brânză ● 14
- Sos de brânză pentru nachos ● 17
- Tort aperitiv ● 18
- Wrap cu pui și legume ● 23
- Crostini trio de legume ● 24
- Sos mexican guacamole ● 26
- Gustare cu somon afumat și cremă de brânză ● 28
- Zacuscă cu ciuperci ● 31
- Ouă umplute cu cremă de brânză ● 32
- Pui cu susan ● 34
- Rulouri cu somon afumat ● 36
- Frigărui cu mozzarella ● 37
- Tartă cu dovlecei și brânză telemea ● 38
- Pastă de ardei copti ● 41
- Salată de dovlecei cu maioneză ● 42
- Covrigi de casă ● 44
- Pâine fără frământare ● 47
- Pâine-floare cu unt aromat ● 48
- Murături asortate pentru iarnă ● 50
- Gogonele murate pentru iarnă ● 53
- Castraveți bulgărești în oțet ● 54

FELURI PRINCIPALE

- Ostropel de pui ● 58
- Aripioare picante ● 61
- Burger de pui ● 62
- Briouates marocane cu pui ● 64
- Cartofi țărănești cu afumătură ● 67
- Ciulama de pui cu ciuperci ● 68
- Chifteluțe de ton cu ricotta ● 70
- Conopidă gratinată la cuptor ● 73
- Pui cacciatore ● 74
- Crochete de cartofi cu cașcaval ● 76
- Musaca de vinete ● 78
- Spaghete carbonara ● 82
- Paste cu ton la cuptor ● 85
- Paella ● 86
- Piept de pui umplut cu spanac ● 88
- Nuggets de pui la cuptor ● 92
- Pui mănăstiresc la cuptor ● 94
- Pui Kiev ● 96
- Pulpe de pui cu iaurt la cuptor ● 99
- Legume la cuptor cu ierburi aromatice ● 100
- Tocană marocană cu rasol de vită ● 102
- Falafel (chifteluțe din năut) ● 104
- Clătite cu șuncă și cașcaval ● 107
- Somon la cuptor ● 108

DESERTURI

- Amandine ● 112
- Găluște cu prune ● 116
- Aluat foitaj ● 118
- Cremșnit cu cremă de vanilie ● 122
- Baci di dama cu Nutella ● 126
- Chec cu banane ● 129
- Brioșe cu făină integrală ● 130
- Cheesecake la cuptor ● 132
- Cuiburi de viespi ● 134
- Chec cu ciocolată și mentă ● 136
- Chec cu caise și cremă de brânză ● 139
- Cornulețe fragede cu rahat ● 140
- Ecleruri ● 142
- Fursecuri americane cu ciocolată ● 146
- Plăcintă cu mere ● 148
- Fursecuri cu fulgi de ovăz fără zahăr ● 151
- Prăjitură cu morcov fără zahăr ● 152
- Gogoși cu ricotta ● 154
- Prăjitură Tosca ● 156
- Fursecuri cu stafide ● 160
- Lapte condensat ● 163
- Bomboane Raffaello ● 164
- Gofre belgiene cu vanilie ● 166
- Tort cu ciocolată și fructe de pădure ● 168
- Prăjitură cu aluat răzuit ● 171
- Tort de mere cu frișcă ● 172
- Clătite cu ciocolată și banane ● 174
- Pască cu smântână ● 176
- Tort tiramisu cu ciocolată ● 180



INTRODUCERE

Mâncarea este o parte importantă a vieții noastre. Ne adunăm în jurul mesei nu numai să mâncăm, ci și să povestim, să fim împreună, să ne bucurăm unii de alții. Se spune că bucătăria este inima casei și suntem de acord cu asta. În bucătărie ne creăm cele mai multe amintiri din copilărie, amintiri care rămân în sufletul nostru pentru tot restul vieții. Aproape că nu există persoană care să nu-și aducă aminte de mâncarea bunicii sau a mamei, care să nu viseze la prăjiturile copilăriei, la cel mai pufos cozonac sau la cea mai gustoasă tocăniță — bunătați preparate cu mult drag de mâinile pricepute ale persoanelor importante din viața noastră.

JamilaCuisine are exact același scop. Ne dorim să strângem cât mai mulți oameni în jurul mesei. Ne dorim să vă dăm curaj să gătiți pentru familiile voastre, pentru persoanele dragi, pentru copiii voștri. Este esențial să ne creăm obiceiuri sănătoase de viață, iar alimentația este primul dintre acestea. Milităm pentru mâncarea făcută în casă, cu ingrediente naturale, cu atenție și cu dragoste pentru cei pe care îi iubim.

Primul volum al cărții de bucate *JamilaCuisine. Cele mai iubite rețete* s-a bucurat de un succes atât de mare, încât al doilea volum a venit natural, la cererea voastră. Am strâns în această carte de bucate o serie de rețete, mai vechi și mai noi, unele cunoscute și foarte iubite, altele făcute în premieră. Pe lângă rețete, am pus în volum și o parte din sufletele noastre. Veți găsi aici rețete testate și explicate pas cu pas, fotografiile de calitate și toate informațiile de care aveți nevoie pentru a pregăti și voi cele mai bune și mai gustoase preparate.

Cartea este rezultatul unei munci susținute care s-a întins pe mai multe luni. Am gătit, am fotografiat și am redactat pentru voi o nouă serie de rețete JamilaCuisine, astfel încât să vă puteți bucura de cât mai multe bunătați în varianta scrisă. Am încercat să vă alegem rețete din toate categoriile, astfel că veți găsi atât aperitive, cât și feluri principale și deserturi. Ne dorim să vă bucurați de acest volum și să gătiți în continuare alături de noi.

Cu drag,
Geanina și Mohamed

**APERITIVE,
PÂINE,
MURĂȚURI**

BAGHETĂ UMPLUTĂ CU BRÂNZĂ ȘI ȘUNCĂ

Timp de preparare: 15 minute Timp de gătire: 0 minute Pentru 24 de bucăți

- 300 g de cremă de brânză
- 100 g de brânză telemea
- 150 g de smântână
- 100 g de șuncă de pui
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 ardei gras copt
- 50 g de unt
- 50 g de măsline fără sămburi
- Piper
- 1 baghetă

MOD DE PREPARARE

● Pentru umplutură, puneți crema de brânză într-un bol mai mare, răzuiți telemeaua peste ea și adăugați restul ingredientelor: smântâna, șunca de pui tăiată cubulețe, pătrunjelul tocat, ardeiul gras copt tăiat cubulețe, untul care trebuie să fie la temperatura camerei, măslinele fără sămburi și piper după gust. Amestecați totul bine.

ASAMBLARE

- Tăiați bagheta în jumătate pe lățime și scoateți miezul. Umpleți bagheta cu amestecul pregătit folosind o linguriță cu coada lungă.
- Înveliți cele două bucăți de baghetă umplute în folie de plastic și puneți-le în frigider o oră.
- După aceea, tăiați bagheta în felii mai groase sau mai subțiri, după preferințe.

TIPS & TRICKS

- Puteți pune în umplutură orice ingrediente vă plac.
- Puteți realiza și o variantă vegetariană, excluzând carnea.
- Cu același amestec puteți umple și piept de pui sau de curcan pe care să-l gătiți la cuptor, la 200°C, timp de 20-30 de minute.



MINI PLĂCINTE CU SPANAC ȘI BRÂNZĂ

Țimp de preparare: 30 de minute

Țimp de gătire: 35 de minute

Pentru 15 porții

PENTRU ALUAT:

- 125 g de unt rece
- 250 g de făină
- Puțină sare
- 1 ou
- 1-2 linguri de apă rece

PENTRU UMLUTURĂ:

- 1 ceapă mică
- 2 linguri de ulei
- 2 căței de usturoi
- 300 g de spanac
- Sare
- Piper

- 100 g de telemea
- 100 g de cremă de brânză
- 1 ou
- 50 g de susan

PENTRU UNS ȘI SIGILAT:

- 1 ou

MOD DE PREPARARE

● Pregătiți aluatul astfel: puneți untul rece, tăiat în cubulețe, într-un bol încăpător și adăugați făina și sarea. Cu vârfurile degetelor încorporați untul în făină cât să aibă textura pesmetului. Înglobați oul bătut, frământând cât să obțineți un aluat omogen. Dacă acesta este prea tare sau sfărâmișos, turnați câte o lingură de apă rece până ajungeți la consistența dorită. Păstrați aluatul la frigider 30 de minute și pregătiți între timp umplutura.

● Căliți ceapa tocată în cele două linguri de ulei, adăugați usturoiul zdrobit și mai căliți maximum un minut înainte de a pune spanacul. Căliți și spanacul până când își pierde din volum, iar lichidul lăsat se evaporă. Condimentați cu foarte puțină sare și cu piper. Lăsați spanacul să se răcească complet, apoi amestecați-l cu telemeaua, crema de brânză și oul.

● Întindeți aluatul și tăiați discuri folosind un decupator pentru fursecuri sau un pahar. Puneți o linguriță de umplură în mijlocul fiecărui disc de aluat și ungeți de jur-împrejur cu ou bătut. Pliati discul astfel încât să obțineți un semicerc și sigilați mini plăcintele cu dinții unei furculițe. Așezați plăcintele într-o tava și procedați în același fel cu restul ingredientelor. Ungeți plăcintele cu oul bătut rămas și presărați-le cu susan. Coaceți-le în cuptorul preîncălzit, la 200 °C, timp de 15 minute.

● Plăcintele se pot servi și calde, și reci.



TIPS & TRICKS

- Puteți umple plăcintele și cu brânză, gem sau nucă.
- Înainte de a le pune în cuptor, puteți lăsa plăcintele la frigider 20 de minute. În felul acesta, nu se vor micșora la copt.
- Untul folosit pentru aluat trebuie să fie gras (cu 80-82% grăsime).



SOS DE BRÂNZĂ PENTRU NACHOS

Temp de preparare: 10 minute Temp de gătire: 15 minute Pentru 4 porții

- ½ litru de lapte
- 100 g de brânză Cheddar
- 100 g de brânză Gruyère
- 100 g de brânză Emmental
- 30 g de făină
- 30 g de unt
- 1 linguriță de boia dulce
- Sare și piper

MOD DE PREPARARE

● Topiți untul într-o cratiță și adăugați făina, gătindu-le un minut. Adăugați tot laptele deodată, amestecați bine cu telul și fierbeți amestecând mereu până se îngroașă sosul. După aceea, încorporați bine cele trei feluri de brânză, puțin câte puțin din fiecare. După ce s-a topit brânza, înglobați boia, sare și piper după gust. Lăsați puțin să se răcească și serviți.

TIPS & TRICKS

- Este indicat să folosiți o combinație de mai multe tipuri de brânză pentru ca sosul să fie cât mai savuros.
- Alegeți tipuri de brânză care se topesc frumos.
- După preferințe, puteți adăuga în sos puțin vin.