

«SBS» Royal



Instrucțiuni și rețete



Gourmet SBS Royal Kochtopfset 16 tlg.



Kasserole mit Deckel
Ø 16 x 8 cm



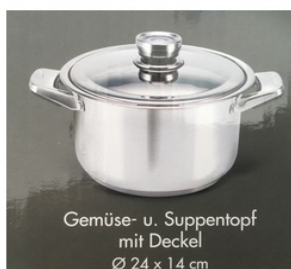
Schmorbratpfanne
mit Deckel
Ø 24 x 6.5 cm



Stielkasserole mit Deckel
Ø 16 x 8 cm



Inox Rührschüssel
mit Vacuumdeckel
Ø 20 cm



Gemüse- u. Suppentopf
mit Deckel
Ø 24 x 14 cm



Kasserole mit Deckel
& Gareinsatz
Ø 20 x 10 cm



Thermostatknopf

Saugknopf

Felicitări pentru achiziția dumneavoastră și bun venit în lumea vaselor de gătit de înaltă clasă. Vasele de gătit sunt concepute să ofere mulți ani de gătit din plăcere și performanță superioară.

Vă rugăm să citiți următoarele rânduri cu atenție deoarece veți afla lucruri interesante iar timpul petrecut lecturând această broșură nu va fi în zadar.

1. Caracteristicile și avantajele materialului folosit

Sistemul de gătit este făcut din cel mai pur și calitativ oțel ce poartă indicele 18/10, acesta determinând materialul să fie robust, rezistent și fără a-și pierde valoarea în timp. Acesta nu este numai prietenos cu mediul, ci are și un aspect atractiv necesitând un foarte mic efort pentru întreținere și curățare.

Baza vaselor este echipată cu tehnologia Megatherm, aceasta reprezentând capsularea oțelului pentru o transmitere rapidă și eficientă a căldurii. Baza stratificată este tăiată foarte precis, garantând distribuția optimă și radiantă a căldurii, principalul beneficiu fiind economisirea energiei.

2. Gatirea fără apă, fără ulei și circulația apei în timpul acesteia

Vaporii rezultați din fierberea apei condensează la contactul cu capacul, rezultând apa care pică înapoi pe mâncare, astfel se va folosi o cantitate infimă de apă. Acest ciclu se repetă pe toată durata procesului de gătire, de aceea capacul trebuie înlăturat doar când mâncarea este gata.

3. Capacul

IMPORTANT: NU puneți capacul în cuptor sau mașina de spălat vase! Pentru întreținere îl curățați cu o cârpă umedă și moale. Mânerul nu este construit pentru a fi spălat în mașina de spălat vase, de aceea vă sugerăm să îl scoateți înainte de a pune capacul la spălat.

4. Curățarea și întreținerea

FOARTE IMPORTANT: Înainte de prima utilizare aplicați detergent pentru vase pe toate părțile vaselor de gătit, frecați energic cu partea neabrazivă și lăsați vasul aproximativ 20 de minute pentru ca detergentul să acționeze, apoi clătiți cu apă caldă din abundență. În caz contrar vasele datorită stratului protector de ulei cu care sunt unse din fabrică pentru conservare, dacă veți gătiți fără să le degresați, uleiul de pe vase se va înnegri de la temperatura înaltă.

Este recomandat să spălați vasele imediat după folosire sau dacă acest lucru nu este posibil să umpleți vasele cu apă și puțin detergent, în acest fel grăsimea nu se va usca iar spălarea lor va fi mult mai ușoară.

Pentru grăsimile uscate și întărite, umpleți vasul cu apă și puțin detergent. Lăsați să fiarbă câteva minute, căldura va deschide porii vasului iar acesta se va curăța mult mai ușor după aceea.

INTERZIS a se folosi ustensile dure, metalice, pudră pentru curățat, sau alte materiale abrazive ce pot zgâria suprafețele lucioase. Orice decolorare datorată încălzirii excesive poate fi înlăturată cu puțin oțet. Toate vasele noastre pot fi spălate în orice mașină de spălat conformă cu normele internaționale.

5. Metode pentru gătit

Gătitul fără apă: puteți găti legumele fără a adăuga apă datorită conținutului ridicat de apă al acestora, (între 20 și 80%), astfel vitaminele și mineralele sunt păstrate datorită gătitului în acest mod. Spălați legumele sub jet de apă și puneți-le în vas încă ude, le puteți găti la foc mediu până când apa începe să se evapore, apoi reduceți temperatura la cel mai mic nivel și puneți capacul. Nu ridicați capacul până când legumele nu sunt gata, deoarece vaporii condensează când ating capacul vasului și se transformă în apă ce ajută la procesul de gătit. Acest proces se desfășoară pe toată durata gătitului. Vasul poate fi umplut două treimi cu legume. Ca recomandare pentru anumite categorii de legume vă putem da câteva sfaturi privind timpul de gătire:

Friptura: preîncălziți vasul la flacără medie pentru cca. 1 minut și 30 de secunde, după aceea așezați carnea pe fundul vasului, și rumeniți-o încă 1 minut și 30 de secunde maxim, dacă, carnea se lipește nu o scoateți, se va dezlipi singură când va fi rumenită, apoi o întoarce-ți pe partea cealaltă și o mai lăsați încă 2 minute și veți avea o friptură făcută în sucul propriu.

Gătitul cu aburi: cu ajutorul vasului sită pentru aburi, puteți găti mâncarea cu ajutorul aburilor. Puneți apă în vas cât să acopere fundul vasului (cam 50-100ml), după aceea puneți vasul sită în vasul pereche, iar legumele în vasul sită; apoi puneți capacul. Mâncarea va fi pregătită într-un mod delicios doar cu ajutorul aburilor rezultați din fierberea apei, păstrându-se nutrienții și vitaminele. De aceea este posibil să gătiți, cărnuri, cârnați, legume, peste, etc. fără ca acestea să atingă apa. Un aspect important la gătitul cu aburi este că după fierbere, acestea se pot pasa foarte ușor (mixer, blender), o supă cremă de legume fiind gata în doar câteva minute, sau acestea pot fi folosite foarte bine pentru pregătirea unei delicioase salate de beof. Carnea fiartă în acest mod este foarte bună pentru a fi folosită pentru prepararea supelor și ciorbelor, evitându-se în acest mod pierderea vitaminelor prin fierberea în apă. Pentru această metodă de gătit vă recomandăm următoarele intervale de gătit:

Pește: 3-4 minute

Carne tocată: 6-8 minute

Pui: 4-6 minute

Carne de vită: 6-8 minute

Cârnați: 10-12 minute

Orez: 15-20 minute

Spanac: 2-4 minute

Cartofi: 4-6 minute

Praz: 4-6 minute

IMPORTANT DE ȘTIUT

ABURII SUNT FOLOSIȚI ÎN FIECARE ZI, DE TOT MAI MULTE PERSOANE, PENTRU PREPARAREA ALIMENTELOR, DEOARECE SUNT CONSIDERAȚI UNA DINTRE CELE MAI SĂNĂTOASE METODE DE GĂTIT.

ADECVAT PENTRU MAJORITATEA ALIMENTELOR ȘI PENTRU O VARIETATE SURPRINZĂTOARE DE REȚETE, GĂTITUL LA ABURI SE POATE FOLOSI DE LA LEGUME ȘI PÂNĂ LA DIFERITE ALIMENTE PRECUM PEȘTE, CARNE ȘI FRUCTE! GĂTITUL LA ABURI ESTE O METODĂ DE GĂTIT LA UMED, CARE FOLOSEȘTE CONVECȚIA NATURALĂ A CĂLDURII CARE CIRCULĂ PRIN AER, ABURI SAU LICHIDE. CA REZULTAT, ALIMENTELE DEVIN FRAGEDE, DEOARECE NU SUNT EXPUSE LA CĂLDURĂ INTENSĂ, USCATĂ, AȘA CUM SE ÎNTÂMPLĂ LA CELELALTE METODE DE GĂTIT.

PRIN URMARE, GĂTIND LA ABURI SE MENȚIN VITAMINELE, NUTRIENȚII, FORMA ȘI TEXTURA MULT MAI BINE DECÂT CU AJUTORUL ALTOR METODE DE PREPARARE. ÎN PLUS, ALIMENTELE ÎȘI MENȚIN TEXTURA PUR ȘI SIMPLU DEOARECE CĂLDURA GENERATĂ DE ABURI SE DIFUZEAZĂ ÎNCET PRIN INGREDIENTE, CREÂND UN MEDIU DE ÎNCĂLZIRE UNIFORM. SPRE DEOSEBIRE DE ALTE METODE DE GĂTIT, NU "ASPREȘTE" STRUCTURA CELULARĂ A ALIMENTELOR SAU COMPOZIȚIA LOR AROMATICĂ.

MIROSURILE INDIVIDUALE ALE ALIMENTELOR SE SIMT MAI BINE, ASTFEL ÎNCÂT SE POT ADĂUGA MAI PUȚINE CONDIMENTE ȘI SARE. ACCESORIUL "OALĂ PENTRU GĂTIT LA ABURI" ESTE PROIECTAT PENTRU A PUTEA GĂTI LA ABURI, ÎN MOD OPTIM. APA DIN PARTEA DE JOS A OALEI DE GĂTIT LA ABURI SE ÎNCĂLZEȘTE, IAR ABURII AJUTĂ LA GĂTIREA ALIMENTELOR PUSE ÎN SITĂ.

ABURII PRODUȘI PRIN ÎNCĂLZIREA LICHIDELOR SE ACUMULEAZĂ ÎN INTERIORUL OALEI DE GĂTIT LA ABURI, PREPARÂND ASTFEL ALIMENTELE ÎNTR-O ATMOSFERĂ FOARTE UMEDĂ ȘI MENȚINÂND VITAMINELE ȘI MINERALELE DIN ALIMENTE, PRECUM ȘI AROMELE, AJUTÂNDU-VĂ ASTFEL SĂ PREPARAȚI MÂNCĂRURI DELICIOASE ÎNTR-UN MOD FOARTE SIMPLU!

BUCURAȚI-VĂ DE ALIMENTELE PREPARATE LA ABURI CU AJUTORUL VASELOR DE GĂTIT SBS.

REȚETE

1. Legume gătite la aburi

Ingrediente:

- 3 buchețele de broccoli
- 100 g de maz ăre congelată
- 4 cartofi roșii - un ardei roșu
- 2 dovlecei mici - 2 cepe
- 3 căței de usturoi tocați mărunt
- o lingură de pătrunjel tocat
- sare și piper după gust

Mod de preparare: Curățați legumele și tăiați-le în bucăți mari. Tăiați ceapa pe jumătate. Așezați toate legumele în recipientul superior al vasului, apoi adăugați verdeța și asezonați cu sare și piper după gust. Lăsați legumele să fiarbă la aburi timp de aproximativ 40 de minute. Între timp, pregătiți sosul pe care-l veți servi alături de legume. Într-un bol, puneți usturoiul pisat, boiaua de ardei dulce și adăugați treptat uleiul de măsline. Atenție! Acest sos nu se prepară ca o maioneză. Stropiți apoi legumele cu acest amestec și serviți.

2. Legume în stil chinezesc, gătite la aburi

Ingrediente:

- 150 g boabe soia proaspătă
- 150 ciuperci negre chinezești uscate
- 150 g morcov
- 1/2 căpățâna salată chinezească
- 100 g miez de palmier conservat (facultativ)
- 8 știuleți de porumb de lapte
- 1 bucată ardei gras
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri coriandru proaspăt tăiat mărunt
- piper alb

Mod de preparare: Puneți ciupercile în apa la temperatura camerei pentru 30 min. Scurgeți lichidul din conserva cu miez de palmier. Spălați boabele de soia și lăsați lichidul să se scurgă. Curățați morcovul și tăiați-l în bucăți dreptunghiulare. Curățați ardeiul gras de semințe și tăiați-l în cubulețe. Puneți legumele și ciupercile în vasul de gătit la aburi și preparați-le la aburi 20 min. Înainte de a fi servite turnați pe legume sosul de soia, condimentați cu piper alb și presărați cu coriandrul tăiat mărunt.

3. Salata de vinete

Ingrediente:

- 2 vinete - ceapa mică tăiată cubulețe
- 4 căței de usturoi
- lingurițe de busuioc tăiat mărunt
- ½ de ardei gras roșu și ½ de ardei gras verde
- 1 lingura de măsline tăiate mărunt
- 1 lingura cu chimen
- 1 lingura cu zeama de lămâie
- Sare și piper

Mod de preparare: Se taie vinetele în jumătate și se așează în tavă. Adăugați ceapa și usturoiul. Țineți-le la aburi 45 de minute. Scoateți semințele din ardei și tăiați-l în lung. Adăugați ardeiul la vinete cu 20 de min. înainte de finalizarea preparării. Scoateți vinetele gătite din vasul de gătit cu aburi, curățați-le și tăiați mărunt miezul (sau fărâmițați-l în blender). Adăugați ceapa, usturoiul, ardeiul gras, măslinele, zeama de lămâie și chimenul. Amestecați ușor. Sărați și piperați.

4. Dovlecei cu pătrunjel

Ingrediente:

- 800 g dovlecei
- 30 g unt
- 3 căței de usturoi
- Pătrunjel
- Sare și piper

Mod de preparare: Spălați dovleceii și tăiați în bucăți cu o grosime de 5mm. Puneți dovleceii tăiați în vasul de gătit cu aburi și preparați-i pt. 20 min. Așezați dovleceii astfel preparați pe platou și turnați untul topit. Presărați pătrunjelul tăiat mărunt și usturoiul. Se servește imediat.

5. Supa crema de dovlecei cu brânză de oaie

Ingrediente:

- 6 dovlecei
- 150g brânză proaspătă de oaie
- 1 cățel de usturoi pisat
- 8 frunze de menta
- 1/2 lingurița cu zeama de lămâie
- 20g brânză parmezan (la alegere)
- sare și piper

Mod de preparare: Se spală dovleceii și se taie în felii subțiri. Se așează în vasul de gătit cu aburi, se adaugă usturoiul și 4 frunze de menta și se prepara la aburi timp de 20 de min. Se scot dovleceii din vas (nu trebuie să fie chiar moi) și se pun în blender sau robotul de bucătărie împreună cu brânza de oaie, 4 frunze de mentă și zeama de lămâie, până când se obține un piure consistent. Se sarează și se piperează. Preparatul astfel pregătit se poate servi la masa atât cald, cât și rece. Înainte de a fi servit se presară deasupra parmezan ras.

6. Somon cu mărar - 3 porții

Ingrediente:

- 3 bucăți file de somon
- 1 legătură mărar
- 1 lămâie
- 3 cepe verzi
- 6 cartofi foarte mici
- 400 grame brocoli
- 2 căței de usturoi
- sare
- piper
- ulei

Mod de preparare: Se taie ceapa verde in fâșii lungi si subțiri. Se curata cartofii, se spală brocoli. Se curata usturoiul si se taie felii subțiri. Se stoarce lămâia si se taie coaja. Fileurile de somon se asezonaază cu sare si piper. In vasul sita a steamer-ului se așează câteva fire de mărar peste care se așează: 1 file de somon, 1 fir de ceapa verde, 2 cartofi întregi, 1/3 din brocoli, câteva felii de usturoi si o bucata de coaja de lămâie. Se stropește cu zeama de lămâie. Se prepara la aburi timp de 30 de minute. Se stropește cu ulei când se servește.

7. Pui cu ardei gras de trei culori - 4 porții

Ingrediente:

- 2 bucăți piept de pui
- 1/2 de ardei gras verde
- 1/2 de ardei gras roșu
- 1/2 de ardei gras galben
- 1/2 de ceapa potrivita
- 2 linguri sos de soia
- ulei
- sare
- piper

Mod de preparare: Se spală ardeii si se scot semințele. Se taie in fasii de jumătate de cm. Se curata ceapa si se taie rondelile. Se taie pieptul de pui in fasii lungi si subțiri. Se pun toate ingredientele in vasul special pentru orez. Se asezonaază cu sare si piper si se stropesc cu ulei si sos de soia. Se pregătesc in aburi timp de 30 de minute. In loc de piept de pui, se poate prepara si cu carne de vitel sau miel.

8. Budinca diplomat:

Ingrediente:

- 400 ml lapte cald
- 150 g zahar pudra
- 4 oua
- 100 g fructe confiate
- 150 g biscuiți 'sponge fingers' (sau pișcoturi)
- 50 ml rom

Mod de preparare: Se înmoaie fructele confiate într-o cantitate mica de rom. Se unge bolul pentru prepararea orezului cu unt si se pune un strat de pișcoturi. Se bat ouăle cu zaharul pudra, in amestecul obținut se adaugă romul rămas si laptele cald. Se toarnă o mica cantitate din amestecul de oua in bol si se așteaptă câteva minute. Se pune un strat de fructe, după care un strat de biscuiți. Se toarnă restul de amestec de oua. Se pune din nou un strat de biscuiți. Se lasă 30 minute. Se acoperă cu o folie de plastic. Se prepara la abur cca. 60 de minute. Se lasă budinca sa se răcească, se scoate din bol si se servește alături de sos de fructe.

9. Chifteluțe:

Ingrediente:

- 250 g carne de vita
- 250 g carne de porc
- o felie de franzelă
- o jumătate pahar de lapte
- un ou
- o ceapa tocata
- 2 căței - usturoi
- 2 lingurite de chimen
- 2 linguri de faina
- pătrunjel tocat
- sare
- piper

Mod de preparare: Se înmoaie franzela in lapte, se amestecă toate, se formează chifteluțele si se așează în vasul de gătit; se lasă 30-40 minute.

10. Piure si ficatei cu sos

Ingrediente:

- 2kg cartofi
- 1 lingura unt
- aprox 1 pahar de lapte
- 1 ceapă mică
- 1 caserola ficăței
- 4-5 roșii sau 1 conserva de roșii
- piper
- 1 lingurița sos de peste
- 4 căței de usturoi

Mod de preparare: Se curata cartofii de coaja, se taie in 2 cei mari, se pun in vas la fiert. In vasul pentru orez se pun ceapa tăiata mărunt, ficăței, roșiile pasate, piperul, sosul de peste si mai la sfârșit usturoiul pisat. Se pisează cartofii fierți cu untul si laptele. Se sarează după gust.

11. Varza de Bruxelles si bacon

Ingrediente:

- 5-600 g varza de Bruxelles
- 1 legătura de pătrunjel

- 1 ceapa
- 6-700 ml lapte
- 1 lingura plina cu amidon
- 2-3 linguri ulei de floarea soarelui
- 300 g bacon - sare - piper

Mod de preparare: Se curata varza de frunzele exterioare, si se spală. Se pune in vas, se adaugă frunze de pătrunjel sau alta verdeață, pentru aroma si se lasă 20-25 minute la fiert. Între timp se curata si se spală ceapa, se despică in câteva bucati si se pune in ulei de floarea soarelui la rumenit. Când este ușor aurie, se stinge cu lapte, adăugând si pătrunjelul. Se condimentează, apoi cu ajutorul mixerului se amesteca toate. Se lasă sa fiarbă 10 minute la foc mic. Intre timp se toaca baconul si se rumenește intr-o tigaie antiaderenta, fara nici un adaos de grăsime/ulei. Adăugați baconul/costița la sosul de lapte pe care apoi se ingroasa cu amidon. Daca nu știți cum reacționează amidonul pe care-l folosiți si pentru a fi siguri ca veți obține un sos fin, amestecați amidonul cu o lingura de apa rece, apoi turnați-l la sosul de lapte. Se poate servi si un pireu de cartofi pe lângă.

12. Orez cu legume

Ingrediente:

- 150 g orez
- 300 ml apa
- mix legume congelate

Mod de preparare: Așezați in bolul special orezul, apa, câteva legume congelate (mix de fasole verde, mazăre, porumb, ardei gras), condimentați după gust si amestecați ingredientele cu o lingura. Gătiți pentru 40 minute.

13. Peste cu legume

Ingrediente:

- file de peste
- fasole verde
- mazăre
- porumb
- ardei gras
- broccoli

Mod de preparare: Pestele condumentati-l după gust si așezați-l in primul vas. Ardeiul gras tăiați-l felii si adăugați-l in al doilea vas împreuna cu fasolea, mazărea, porumbul boabe si condimente. Adăugați broccoli in al treilea vas. Gătiți 20 minute.

14. Pui cu cartofi si morcov

Ingrediente:

- o bucata piept de pui dezosat
- 4 cartofi mari
- 6 morcovi mari
- oțet balsamic
- ulei de măsline

- foi dafin
- diverse condimente

Mod de preparare: Feliati pieptul de pui si așezați-l într-un castron. Adăugați condimente după gust (amestec pentru pui, usturoi granulat, piper, rozmarin, etc.), puțin ulei de măsline, 2-3 foi dafin, stropiți cu oțet balsamic, puneți apa cat sa acopere carnea, apoi acoperiți cu un capac sau folie alimentara si lăsați la rece pentru 30 min - 4 ore (in funcție de cat timp aveți la dispoziție) Așezați pieptul de pui in primul vas de gatit in aburi. Tăiați morcovii in bucati mai mari, condimentați după gust si ii puneți in vasul al doilea. Tăiați cartofii cubulețe, condimentați după gust si ii puneți in vasul al treilea. Gătiți pentru 40 minute.

15. Pui cu dovlecei

Ingrediente:

- 4 bucati file de pui (150g)
- 2 dovlecei de dimensiuni mici
- 1 jumătate de ardei gras verde si 1 jumătate de ardei gras galben
- 1 roșie mare
- 1 lingura cu ghimber pisat
- sare si piper
- 20 g măsline negre/verzi

Mod de preparare: Se taie dovlecelul de-a lungul in 8 felii subțiri. Puneți cate o felie de pui intre doua felii de dovlecel. Rulați si fixați cu o scobitoare sau legați cu ață de bucătărie. Tăiați cubulețe ardeiul gras si roșia. Așezați rulourile de pui, ardeiul gras si bucatile de roșii in vas. Ajustați sarea/piperul după gust. Gătiti la abur timp de 20-25 min. Presărați ghimber pisat si decorați cu măsline.

16. Peste înăbușit cu legume

Ingrediente:

- 300g legume verzi (spanac, fasole verde, mazăre)
- 4 fileuri de peste (salau, cod) a 200g fiecare
- coaja de la o lămâie, tăiata fâșii
- câte 4 fire de mărar și pătrunjel verde
- 2 ardei iuți roșii, curatati de semințe și tăiați fâșii
- 4 foi de hârtie pergament

Mod de preparare: Așezați o foaie de hârtie pe sita, lăsând sa atârne pe margine suficienta hârtie pentru a acoperi totul. Așezați un sfert din legume in sita. Așezați o felie de peste peste legume, presărați putina coaja de lămâie, ardei iute, pătrunjel, mărar si condimentați cu sare. Impaturiti hârtia cat sa acoperiți bine pestele. Pestele e fiert când carnea devine mata si tare la atingere. Serviți cu orez si cu felii de lămâie.

17. Legume la abur

Ingrediente:

- 2 morcovi
- 1 gulie
- 1 lingurița vișinata

- 1 castravete
- 2 linguri sos de soia
- 4-6 fire sparanghel
- 3 ciuperci
- 25 unt
- 1 ceapa mare
- 100 g brânza (eventual Tofu)
- sare si piper după gust

Mod de preparare: Se curata morcovii, guliile, castravetele, ceapa, sparanghelul, ciupercile si se spală bine; Morcovii se taie rondele, ceapa se taie mărunt, guliile se taie felii, castravetele se taie in rondele, iar ciupercile se taie in sferturi; Se amesteca morcovii si guliile, apoi se marinează timp de 10 minute intr-un castron, care sa încapă in strecurătoarea de la oala cu aburi, împreuna cu sos de soia si vișinata; Se pune oala pe foc, se aseaza castronul in strecurătoarea de la oala cu aburi, se pune capacul si se fierbe cam 5 minute; Se adaugă castravetele, sparanghelul, ciupercile, untul, ceapa, se amesteca, se acoperă si se mai lasă sa fiarbă cam 3 minute; Se adaugă si brânza si se mai lasă 2 minute, se da castronul deoparte si se mai amesteca o data cu grija.

18. Orez cu legume la abur

Ingrediente:

- 200 g orez
- 50 g morcovi
- 50 g dovlecei
- 50 g cartofi
- 50 g roșii proaspete
- 50 g țelină
- 10 g pătrunjel
- < 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- 30 g rucola
- 20 g pătrunjel creț

Mod de preparare: Legumele se taie cubulețe si se introduc in vas, pe aburi, pana aproape se coc; Se procedează la fel si cu orezul, după care se amesteca cu legumele si amestecul se soteaza in ulei extravirgin; Se ornează farfuria cu rucola, se asaza orezul deasupra si se ornează cu pătrunjel creț si o felie subtire de portocala.

19. Piept de pasare marinat cu lamaie

Ingrediente:

- 4 -5 bucati de piept de pui dezosat tăiat in bucati mici
- 2 bucati de ginger ras sau un vârful de lingurița de ginger uscat
- 4 linguri de suc de lămâie proaspăt stors

Marinata:

- 1 lingura de vin alb sau cherry
- 1 lingura de sos de ciuperci oyster
- 1 lingura sos de soia

- 1 lingurița de zahar brun (zahărul frăgezește carnea și îi dă un gust deosebit)

Ornare: ceapa verde, feliuțe subțiri de lămâie

Mod de preparare: Combinați ingredientele de marinata. Puneți carnea împreună cu sucul de lămâie într-un bol de sticlă Jena sau într-un castronș de pamant (nu din metal). Adăugați marinata și presărați peste carne praful de ginger uscat (sau gingerul ras proaspăt, după caz). Marinați cam 20 de minute. Gătiți circa 40-45 de minute sau până carnea se albește. Sosul de la marinata păstrați-l și îl fierbeți iar când carnea este gata îl adăugați peste carne. Serviți fierbinte cu orez și cu ciuperci inabusite puțin în tigaie și ornate cu ceapa verde tocată și feliuțe de lămâie.

20. Crema de sparanghel

Ingrediente:

- 500 gr sparanghel proaspăt
- 250 ml apă
- 50 gr unt
- 20 gr făină
- 2 gălbenușuri
- 6 linguri de vin alb
- 250 ml frișcă lichidă (neindulcită, smântână dulce, lapte foarte gras)
- sare
- piper
- nucșoară

Mod de preparare: cantitatea de apă care trebuie vărsată la bază: până la nivelul maxim. Curățați sparanghelul, și îl așezați în vasul pentru coacere la aburi. Îl coaceți cca 25 minute. Încălziți untul într-o tigaie, adăugați rapid făină amestecând mereu până obțineți o cremă. Adăugați apa împreună cu apa în care a fiert sparanghelul pe care ați luat-o din vasul unde se adună picăturile, în felul acesta se diluează compoziția. Coaceți pentru 5 minute amestecând, apoi luați de pe aragaz și adăugați gălbenușele. Vărsați în cratița vinul și frișca /smântână și adăugați sare, piper și nucșoara. Adăugați sparanghelul cald și serviți imediat. Sfat: ornați cu felii /rondele de ceapă.

21. Crema cu fructe de pădure (cu un vas pentru coacere)

Ingrediente:

- 300 gr zmeură
- 300 gr afine
- 300 gr coacăze
- 100 gr zahăr
- 1 măr
- 125 ml suc /zeamă de lămâie
- 500 ml apă pentru cremă
- 250 ml zeamă de portocală
- 100 gr smântână

Mod de preparare: Cantitatea de apă care trebuie vărsată la bază: până la nivelul maxim. Curățați mărul și îl tăiați în cuburi. Spălați fructele de pădure, le puneți în vasul pentru orez și adăugați mărul și zahărul. Vărsați zeama de lămâie și apa. Puneți vasul în tavă pentru coacere.

la aburi si coaceți 25 minute. Striviți in sita fructele si sucul, le puneți intr-un vas, adăugați amestecând zeama de portocale Lăsați sa se răcească in frigider cel puțin 1 ora. Serviți intr-un vas /castron rece, adăugind o lingurița de smintina după gust, puteți adăuga câteva fructe de pădure întregi la crema deja rece .

22. Ardei umpluti

Ingrediente:

- 4 ardei rosii sau verzi
- 100 gr orez cu bobul lung
- 150 ml apa pentru orez
- 250 gr mazare verde proaspăt
- 1 catel de usturoi tocat
- 100 gr porumb dulce proaspăt
- sare, piper
- unt

Mod de preparare: Puneți in vasul pentru orez apa si orezul si coaceți 25 minute. Spălați ardeii, curățind cotorul si semințele. Cu mazărea pregătiți un piure, folosind blenderul. Tocați mărunț usturoiul, adăugați porumbul la piureul de mazăre. Adăugați sarea si piperul. Adăugați orezul copt la aburi si amestecați cu ingredientele: cu ele umpleți ardeii Puneți pe fiecare ardei o bucata (cit unghia) de unt si așezați in vas. Gatiti 20 minute

23. Peste cu legume

Ingrediente:

- file de peste
- fasole verde
- mazăre
- porumb
- ardei gras
- broccoli

Mod de preparare: Pestele condimentati-l după gust si așezați-l in primul vas. Ardeiul gras tăiați-l felii si adăugați-l in al doilea vas împreuna cu fasolea, mazărea, porumbul boabe si condimente. Adăugați broccoli in al treilea vas. Gătiți 20 minute.

24. Piure de cartofi cu smantana si arpagic

Ingrediente:

- 500/600 grame cartofi (aproximativ 4 cartofi mijlocii), curățați, tăiați in bucati de aproximativ 2,5 cm
- ¼ ceașca smântâna
- 1 lingura arpagic proaspăt mărunțit
- sare și pier

Mod de preparare: Lăsați cartofii la bur timp de 15-20 minute. Adăugați celelalte ingrediente si pasați cartofii manual sau cu un mixer.

25. Broccoli cu sos de brânza Cedar

Ingrediente:

- O căpățână broccoli desfăcută în bucăți
- 1-2 linguri unt
- 2 linguri faina
- ¼ lingurița sare
- 1 vârf de cuțit piper negru sau alb
- ¾ cana lapte
- ½ brânza Cedar rasa

Mod de preparare: Pentru sosul Cedar - Se topește untul într-o cratiță medie, apoi se îndepartează de pe foc. Se adaugă condimentele și faina și se amestecă. Se adaugă laptele amestecând foarte bine toată compoziția. Puneți tigaia pe foc și amestecați până compoziția este bine omogenizată, după care adăugați brânza Cedar. Pentru broccoli - turnați apa în vas. Gătiți la abur timp de 5-10 min. Amestecați bucatile de broccoli fierte cu sosul Cedar. Serviți cald.

POFTA BUNĂ!