

33
DE REȚETE

Sarmale fără vinovăție

33 de rețete românești, în varianta ușoară

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

N-ai nevoie de încă o dietă. Ai nevoie de mâncarea de acasă, gătită altfel.

Hai să fim sincere: ai încercat deja destule. Ai început „de luni", ai rezistat câteva săptămâni, apoi ai revenit la masa familiei și kilogramele au venit înapoi. Nu e vina ta și nu e o problemă de voință.

> **Capcana farfuriei separate.** Aproape orice dietă îți cere să mănânci altceva decât familia. Dar tu gătești pentru toți și n-ai timp de două meniuri. Așa că dieta pierde de fiecare dată în fața vieții tale reale.

De ani buni gătesc în bucătării profesionale, în restaurante și hoteluri. Acolo am învățat un lucru simplu: același fel de mâncare poate fi făcut mai ușor fără să-și piardă gustul. Contează tehnica, nu renunțarea.

În cartea asta găsești 33 de rețete pe care le știi deja: sarmale, ciorbă rădăuțeană, tochitură, papanași. Fiecare are câteva **schimburi de chef**, mici trucuri pe care familia nici nu le observă. Toată lumea mănâncă la aceeași masă, inclusiv tu.

Cum citești o rețetă

2 porții. Toate cantitățile sunt pentru două persoane. Dublezi simplu pentru familie.

Pe porție. Calorii, proteine, carbohidrați și grăsimi pentru o porție.

Schimbul de chef. Ce am schimbat față de rețeta clasică și de ce.

La 100 g. Aceleași valori la 100 g de preparat gata, ca să compari ușor.

Valorile nutriționale sunt calculate pentru fiecare rețetă din tabele de referință (USDA FoodData Central) și din etichetele produselor din magazinele din România, pe ingredientele crude, raportate la greutatea estimată a preparatului gata. Carbohidrații includ fibrele. Pot varia cu 10–15% în funcție de produsele pe care le folosești și de cât reduci la foc. Cartea nu e un plan de slăbit și nu înlocuiește sfatul medicului sau al nutriționistului.

Poftă bună!

CUPRINS

Ce gătim

01 Dimineți și gustări

01. Mămăligă cu brânză și ou, la cuptor 5
02. Ochiuri în sos de roșii cu ardei 5
03. Salată de vinete cu iaurt grecesc 5

02 Ciorbe și supe

04. Ciorbă de perișoare din curcan 7
05. Ciorbă rădăuțeană, varianta ușoară 7
06. Ciorbă de fasole cu afumătură slabă 7
07. Ciorbă de văcuță 8
08. Ciorbă țărănească de legume 8
09. Supă de pui cu găluște 8

03 Feluri principale

10. Sarmale în foi de varză, varianta ușoară 10
11. Tochitură moldovenească, varianta ușoară 10
12. Ardei umpluți cu carne și dovlecel 10
13. Mici de casă la grătar 11
14. Musaca de cartofi și dovlecei 11
15. Pui la ceaun cu mujdei și mămăligă 11

04 Pește și Delta

16. Saramură de crap cu mămăligă 13
17. Plachie de șalău la cuptor 13
18. Chiftele de știucă la cuptor 13

05 Legume și mâncăruri de post

19. Fasole bătută cu ceapă călită 15
20. Tocăniță de ciuperci cu mămăligă 15
21. Ghiveci călugăresc la cuptor 15
22. Mâncare de mazăre cu mărar 16
23. Varză călită de post cu orez 16
24. Mâncare de praz cu măsline 16

06 Salate, garnituri și murături

25. Salată de boeuf cu iaurt 18
26. Piure de cartofi cu țelină 18
27. Varză murată rapidă cu morcov și mărar 18

07 Deserturi și copturi

28. Papanași la cuptor 20
29. Clătite cu brânză dulce 20
30. Plăcintă cu dovleac 20
31. Cremă de zahăr ars 21
32. Orez cu lapte și scorțișoară 21
33. Mere coapte cu nucă și scorțișoară 21

01

Dimineți și gustări

3 REȚETE



PROBLEMA

Dimineața sari peste micul dejun sau mănânci ce prinzi în grabă, iar pe la 11 te apucă foamea de covrigi și de ceva dulce.

DE CE

Un mic dejun făcut doar din pâine sau patiserie te sătură pentru scurt timp. Fără proteine, foamea revine repede.

SOLUȚIA

Pui pe masă ouă, brânză și legume, gătite cald, din ce ai deja în casă. Sunt gustările de la țară, făcute un pic mai cu cap.

---

01 Mămăligă cu brânză și ou, la cuptor

02 Ochiuri în sos de roșii cu ardei

03 Salată de vinete cu iaurt grecesc

25 min · 2 porții · ușor · 379 kcal



01 · DIMINEȚI ȘI GUSTĂRI

MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ ȘI OU, LA CUPTOR

INGREDIENTE (2 porții)

- 80 g mălai
- 400 ml apă
- 150 g brânză de vaci slabă
- 30 g telemea de vacă
- 2 ouă
- 60 g iaurt grecesc 2%
- 1 linguriță ulei (5 g)
- sare

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe apa cu un praf de sare, adaugă mălaiul în ploaie și amestecă 8–10 minute, până se îngroașă.
2. Împarte mămăliga în două boluri de cuptor unse cu ulei și fă o adâncitură în mijloc.
3. Pune brânza de vaci amestecată cu telemeaua rasă și sparge câte un ou deasupra.
4. Coace 10–12 minute la 200°C, până se încheagă albușul. Servește cu iaurt.

MACRO / PORȚIE (360 g)

379	23,3 g	36,1 g	15,0 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 105 kcal · P 6,5 g · C 10,0 g · G 4,2 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Brânză de vaci și puțină telemea în loc de caș gras și smântână; iaurt grecesc la servire.

Sfat: Dacă ai mămăligă rămasă de cu seară, o tai felii și o folosești direct. Termini în 15 minute.

20 min · 2 porții · ușor · 343 kcal



02 · DIMINEȚI ȘI GUSTĂRI

OCHIURI ÎN SOS DE ROȘII CU ARDEI

INGREDIENTE (2 porții)

- 4 ouă
- 300 g roșii
- 1 ardei gras (150 g)
- 1 ceapă mică (70 g)
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguriță ulei de măsline (10 g)
- pătrunjel (10 g)
- 2 felii pâine integrală (60 g)
- boia dulce, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Călește ceapa și ardeiul tăiate fâșii în ulei, cu un strop de apă, 5 minute.
2. Adaugă usturoiul, boiaua și roșiile tăiate cubulețe; fierbe 6–8 minute, până se leagă sosul.
3. Fă 4 adâncituri și sparge ouăle în ele. Acoperă și lasă 5–6 minute, până se încheagă albușurile.
4. Presară pătrunjel și servește cu pâinea prăjită.

MACRO / PORȚIE (380 g)

343	20,4 g	27,8 g	17,1 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 90 kcal · P 5,4 g · C 7,3 g · G 4,5 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Ouăle se gătesc direct în sos, nu în tigaie cu ulei sau unt.

Sfat: Oprește focul când albușul abia s-a albit. Gălbenușul rămâne moale și se termină din abur.

40 min · 2 porții · ușor · 272 kcal



03 · DIMINEȚI ȘI GUSTĂRI

SALATĂ DE VINETE CU IAURT GRECESC

INGREDIENTE (2 porții)

- 2 vinete medii (~600 g)
- 1 lingură ulei (10 g)
- 80 g iaurt grecesc 2%
- ½ ceapă roșie (40 g)
- 2 linguriță suc de lămâie
- 3 felii pâine integrală (80 g)
- 150 g roșii, pentru servire
- sare

INSTRUCȚIUNI

1. Coace vinetele pe flacără sau pe grătar, până se înmoaie complet și coaja se carbonizează.
2. Curățâ-le și lasă-le la scurs 15 minute într-o sită, ca să nu iasă salata apoasă.
3. Toacă miezul cu un cuțit de lemn și amestecă energic, adăugând uleiul în fir subțire.
4. Adaugă iaurtul, lămâia, sarea și ceapa tocată. Servește pe pâine prăjită, cu roșii.

MACRO / PORȚIE (350 g)

272	12,9 g	41,5 g	7,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 78 kcal · P 3,7 g · C 11,8 g · G 2,3 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Iaurt grecesc și o lingură de ulei în loc de maioneza clasică, făcută cu gălbenuș și 100 ml ulei.

Sfat: Gustul de afumat vine doar de pe flacără. La cuptor iese bună, dar fără aroma aceea.



02

Ciorbe și supe

6 REȚETE

PROBLEMA Ciorba e în mintea noastră „mâncarea ușoară”, dar unele ajung mai grele decât felul doi.

DE CE Nu legumele sunt de vină, ci smântâna din belșug, gălbenușurile, carnea grasă și rântașul.

SOLUȚIA Dregem cu iaurt grecesc, alegem carne slabă, punem multe legume și lăsăm borșul să dea gustul. O ciorbă bună e o masă întreagă.

---

04 Ciorbă de perișoare din curcan

05 Ciorbă rădăuțeană, varianta ușoară

06 Ciorbă de fasole cu afumătură slabă

07 Ciorbă de văcuță

08 Ciorbă țărănească de legume

09 Supă de pui cu găluște

50 min · 2 porții · mediu · 289 kcal



04 · CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ DE PERIȘOARE DIN CURCAN

INGREDIENTE (2 porții)

- 200 g piept de curcan tocat
- 30 g orez
- 1 ou
- 1 ceapă (70 g)
- 1 morcov (80 g)
- 50 g țelină
- ½ ardei gras (70 g)
- 120 g roșii pasate
- 200 ml borș
- 450 ml apă
- leuștean și pătrunjel (15 g)
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe apa cu legumele tăiate mărunt 15 minute, fără să le prăjești înainte.
2. Amestecă carnea cu orezul spălat, oul, jumătate din verdeață, sare și piper. Formează perișoare cu mâinile ude.
3. Pune-le în ciorbă una câte una și fierbe la foc mic 20 de minute.
4. Adaugă roșiile și borșul fiert separat, mai dă un clocot și pune leușteanul la final.

MACRO / PORȚIE (600 g)

289	31,3 g	29,0 g	4,8 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 48 kcal · P 5,2 g · C 4,8 g · G 0,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Piept de curcan în loc de carne tocată amestecată de porc și vită; legumele nu se mai călesc în ulei.

Sfat: Perișoarele nu se desfac dacă ciorba doar clocotește ușor, nu fierbe în clocote mari.

60 min · 2 porții · mediu · 310 kcal



05 · CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ, VARIANTA UȘOARĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 300 g piept de pui
- 1 ceapă mică (60 g)
- 1 morcov (80 g)
- 50 g țelină
- 900 ml apă
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 1 gălbenuș
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură oțet sau lămâie
- foi de dafin, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe pieptul de pui cu legumele întregi și dafinul la foc mic 35–40 de minute, spumând la început.
2. Scoate carnea și destram-o fâșii. Strecoară supa; legumele le poți rade și pune înapoi.
3. Amestecă iaurtul cu gălbenușul și usturoiul pisat, apoi adaugă pe rând câteva linguri de supă fierbinte.
4. la oala de pe foc, toarnă dresul amestecând și pune carnea înapoi. Acrește cu oțet după gust.

MACRO / PORȚIE (625 g)

310	44,0 g	13,9 g	7,8 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 50 kcal · P 7,0 g · C 2,2 g · G 1,2 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Iaurt grecesc și un singur gălbenuș în loc de 200 ml smântână grasă și 2–3 gălbenușuri.

Sfat: După ce ai dres-o, nu o mai fierbe, altfel iaurtul se taie.

2 ore + înmuiere · 2 porții · ușor · 359 kcal



06 · CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ DE FASOLE CU AFUMĂTURĂ SLABĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 120 g fasole albă uscată
- 100 g piept de curcan afumat
- 1 ceapă (80 g)
- 1 morcov (80 g)
- ½ ardei gras (60 g)
- 40 g țelină
- 150 g roșii pasate
- 1 l apă
- 150 ml borș
- 1 linguriță ulei (5 g)
- leuștean (10 g)
- cimbru, tarhon, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Ține fasolea la înmuiat peste noapte, apoi fierbe-o 10 minute și aruncă prima apă.
2. Pune-o la fiert în apă curată cu ceapa, morcovul și țelina tăiate cubulețe, 60–70 de minute.
3. Adaugă ardeiul, roșiile, afumătura tăiată cubulețe, uleiul și cimbrul; fierbe încă 15 minute.
4. Acrește cu borș, dă un clocot și presară leuștean.

MACRO / PORȚIE (700 g)

359	26,5 g	53,9 g	4,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 51 kcal · P 3,8 g · C 7,7 g · G 0,7 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Piept de curcan afumat în loc de ciolan sau costiță. Aroma de afumat rămâne, grăsimea pleacă.

Sfat: Apa aruncată după primul clocot face fasolea mai prietenoasă cu burta; mulți simt mai puțină balonare.

1 oră 45 min · 2 porții · mediu · 340 kcal



07 · CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ DE VĂCUȚĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g pulpă de vită
- 150 g cartofi
- 1 morcov (80 g)
- 50 g păstârnac
- 50 g țelină
- 1 ceapă (70 g)
- ½ ardei gras (60 g)
- 80 g fasole verde
- 150 g roșii pasate
- 800 ml apă
- 200 ml borș
- leuștean (10 g)
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Pune carnea tăiată cuburi în apă rece și fierbe-o la foc mic aproximativ 75 de minute, spumând des.
2. Adaugă rădăcinoasele și ceapa tăiate cubulețe; după 15 minute pune cartofii, ardeiul și fasolea verde.
3. Când cartofii sunt fierți, adaugă roșiile și borșul fiert separat.
4. Dă un clocot, potrivește de sare și pune leușteanul.

MACRO / PORȚIE (700 g)

340	32,5 g	37,5 g	7,1 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 49 kcal · P 4,6 g · C 5,4 g · G 1,0 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Pulpă de vită fără grăsime vizibilă în loc de rasol cu os și seu; legumele nu se prăjesc.

Sfat: Spumarea răbdătoare de la început îți dă o ciorbă limpede, fără gust de seu.

40 min · 2 porții · ușor · 238 kcal



08 · CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DE LEGUME

INGREDIENTE (2 porții)

- 120 g cartofi
- 1 morcov (100 g)
- 50 g păstârnac
- 50 g țelină
- 1 ceapă (80 g)
- ½ ardei gras (80 g)
- 100 g dovlecel
- 60 g fasole verde
- 50 g mazăre
- 150 g roșii pasate
- 600 ml apă
- 200 ml borș
- 1 linguriță ulei (5 g)
- leuștean și pătrunjel (15 g)
- 60 g iaurt grecesc, la servire

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe în apă rădăcinoasele și ceapa tăiate cubulețe, 10 minute.
2. Adaugă cartofii, ardeiul, fasolea verde și uleiul; după alte 10 minute pune dovlecelul și mazărea.
3. Când legumele sunt moi, adaugă roșiile și borșul fiert separat.
4. Dă un clocot, presară verdeața și servește cu o lingură de iaurt.

MACRO / PORȚIE (790 g)

238	10,4 g	42,4 g	4,2 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 30 kcal · P 1,3 g · C 5,4 g · G 0,5 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Uleiul se pune direct în ciorbă, nu se prăjesc legumele în el; iaurt în loc de smântână.

Sfat: Taie legumele la aceeași mărime; așa se fierb în același timp și nu se terciuiesc.

60 min · 2 porții · mediu · 366 kcal



09 · CIORBE ȘI SUPE

SUPĂ DE PUI CU GĂLUȘTE

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g pulpe de pui dezosate, fără piele
- 1 morcov (100 g)
- 50 g păstârnac
- 50 g țelină
- 1 ceapă mică (60 g)
- 1,2 l apă
- 50 g griș
- 1 ou
- 1 linguriță ulei (5 g)
- pătrunjel (10 g)
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe carnea cu legumele întregi la foc mic 45 de minute, spumând.
2. Bate oul cu uleiul și un praf de sare, adaugă grișul și lasă compoziția 15 minute să se umfle.
3. Scoate legumele, taie-le cubulețe și pune-le înapoi în supă.
4. Cu o linguriță udă, lasă găluștele în supa care clocotește ușor. Fierbe-le acoperit 10–12 minute și presară pătrunjel.

MACRO / PORȚIE (725 g)

366	32,9 g	33,1 g	10,8 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 51 kcal · P 4,5 g · C 4,6 g · G 1,5 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Pulpe de pui fără piele în loc de găină grasă; găluștele se fac cu o linguriță de ulei, nu cu unt.

Sfat: Nu ridica capacul în primele 8 minute. Găluștele cresc pufoase doar în abur.



03

Feluri principale

6 REȚETE

PROBLEMA

Duminica e masa mare, iar luni „începi dieta”. Și tot așa, de la o săptămână la alta.

DE CE

Nu sarmalele sunt problema, ci ceafa grasă, prăjeala și porția de trei. Rețeta în sine se poate păstra.

SOLUȚIA

Amestecăm carne slabă cu puțină carne mai suculentă, punem legume în umplutură și folosim cuptorul în loc de tigaie. Familia mănâncă la fel, tu la fel ca ei.

---

10 Sarmale în foi de varză, varianta ușoară

11 Tochitură moldovenească, varianta ușoară

12 Ardei umpluți cu carne și dovlecel

13 Mici de casă la grătar

14 Musaca de cartofi și dovlecei

15 Pui la ceaun cu mujdei și mămăligă

3 ore · 2 porții · mediu · 440 kcal



10 · FELURI PRINCIPALE

SARMALE ÎN FOI DE VARZĂ, VARIANTA UȘOARĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 400 g varză murată (foi și tocată)
- 150 g pulpă de porc slabă, tocată
- 150 g piept de curcan tocat
- 50 g orez
- 1 ceapă mare (120 g)
- 1 morcov ras (80 g)
- 1 linguriță ulei (5 g)
- 200 g roșii pasate
- 500 ml apă
- mărar și cimbru (10 g)
- 100 g iaurt grecesc, la servire
- boia, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Călește ceapa și morcovul ras cu uleiul și un strop de apă, 5 minute; lasă-le la răcit.
2. Amestecă carnea cu orezul spălat, legumele călite, boiaua, cimbrul, sare și piper.
3. Pune câte o lingură de umplutură pe fiecare foaie și rulează strâns, împingând capetele înăuntru.
4. Așază sarmalele pe un pat de varză tocată, acoperă cu varză, roșii și apă. Fierbe 30 de minute, apoi coace acoperit 2 ore la 170°C. Servește cu iaurt și mărar.

MACRO / PORȚIE (700 g)

440	44,7 g	45,4 g	9,1 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 63 kcal · P 6,4 g · C 6,5 g · G 1,3 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Jumătate porc slab, jumătate curcan și morcov ras în umplutură; fără afumătură grasă și fără smântână.

Sfat: Sarmalele sunt mai bune a doua zi. O porție de 6–7 bucăți ține de foame și fără mămăligă.

40 min · 2 porții · mediu · 589 kcal



11 · FELURI PRINCIPALE

TOCHITURĂ MOLDOVENEASCĂ, VARIANTA UȘOARĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g pulpă de porc slabă
- 100 g ficat de pui
- 1 ceapă mică (60 g)
- 2 căței de usturoi
- 150 g roșii pasate
- 50 ml vin alb sec
- 2 linguriițe ulei (10 g)
- 70 g mălai + 350 ml apă
- 2 ouă
- 40 g telemea de vacă
- boia, cimbru, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Taie carnea cuburi mici și rumenește-o în jumătate din ulei, la foc mare, 5 minute.
2. Adaugă ceapa, usturoiul, boiaua și vinul; lasă acoperit la foc mic 20 de minute, completând cu apă.
3. Pune roșiile și ficatul tăiat bucăți și mai fierbe 8 minute.
4. Fă mămăliga, iar ouăle ochiuri în tigaie antiaderentă, cu restul de ulei. Servește cu telemea rasă.

MACRO / PORȚIE (500 g)

589	48,8 g	37,6 g	24,2 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 118 kcal · P 9,8 g · C 7,5 g · G 4,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Pulpă de porc și ficat de pui în loc de ceafă, cârnați și slănină; tot felul folosește doar 10 g ulei.

Sfat: Cuburile mici de carne se fac fragede repede. La cuburi mari ai nevoie de dublul timpului.

1 oră 20 min · 2 porții · mediu · 443 kcal



12 · FELURI PRINCIPALE

ARDEI UMPLUȚI CU CARNE ȘI DOVLECEL

INGREDIENTE (2 porții)

- 4 ardei grași (~520 g curățați)
- 150 g carne tocată de vită 5%
- 100 g piept de curcan tocat
- 50 g orez
- 1 ceapă (80 g)
- 1 morcov mic (60 g)
- 100 g dovlecel ras
- mărar și pătrunjel (15 g)
- 250 g roșii pasate
- 300 ml apă
- 1 linguriță ulei (5 g)
- 80 g iaurt grecesc, la servire
- cimbru, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Taie capacele ardeilor și scoate semințele.
2. Călește ceapa și morcovul ras cu uleiul și puțină apă; adaugă dovlecelul stors și lasă 3 minute.
3. Amestecă legumele cu carnea, orezul spălat, verdeața, sare și piper. Umple ardeii fără să îndeși.
4. Așază-i în tavă, toarnă roșiile amestecate cu apa și coace acoperit 50 de minute la 180°C, apoi 10 minute descoperit. Servește cu iaurt.

MACRO / PORȚIE (675 g)

443	39,6 g	50,3 g	9,3 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 66 kcal · P 5,9 g · C 7,4 g · G 1,4 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Dovlecelul ras ține locul unei părți din carne; vită slabă și curcan în loc de porc gras.

Sfat: Stoarce bine dovlecelul de apă, altfel umplutura se lasă.

30 min + 2 ore odihnă · 2 porții · mediu · 366 kcal



13 · FELURI PRINCIPALE

MICI DE CASĂ LA GRĂTAR

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g carne tocată de vită 5%
- 100 g pulpă de porc slabă, tocată
- 3 căței de usturoi
- 60 ml apă rece sau supă
- ½ linguriță bicarbonat
- 20 g muștar
- 100 g castraveți murați
- 200 g roșii
- 1 ardei gras (100 g)
- 2 felii pâine integrală (60 g)
- cimbru, chimen, boia, piper, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Amestecă carnea cu usturoiul pisat, condimentele, bicarbonatul și apa rece. Frământă 5 minute, până devine lipicioasă.
2. Lasă compoziția la frigider cel puțin 2 ore, ideal peste noapte.
3. Formează 8 mici cu mâinile ude.
4. Frige-i pe grătar încins sau la cuptor, pe grătar, la 230°C, 12–14 minute, întorcându-i o dată. Servește cu muștar, murături și salată de roșii cu ardei.

MACRO / PORȚIE (400 g)

366	43,5 g	23,5 g	10,7 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 92 kcal · P 10,9 g · C 5,9 g · G 2,7 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Vită slabă cu puțin porc, în loc de amestecul clasic cu seu; pe grătar grăsimea se scurge.

Sfat: Apa rece și frământatul lung țin micii suculenți, chiar dacă sunt făcuți din carne slabă.

1 oră 20 min · 2 porții · mediu · 545 kcal



14 · FELURI PRINCIPALE

MUSACA DE CARTOFI ȘI DOVLECEI

INGREDIENTE (2 porții)

- 400 g cartofi
- 300 g dovlecei
- 200 g carne tocată de vită 5%
- 1 ceapă (80 g)
- 150 g roșii pasate
- 2 linguriițe ulei (10 g)
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 1 ou
- 50 ml lapte 1,5%
- 30 g telemea de vacă
- pătrunjel (10 g)
- cimbru, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Taie cartofii și dovleceii rondele subțiri și coace-i 15 minute la 200°C, pe hârtie de copt, cu jumătate din ulei.
2. Călește ceapa în restul de ulei, adaugă carnea și rumenește 6–7 minute; pune roșiile, cimbrul și pătrunjelul.
3. Așază în tavă straturi de cartofi, carne și dovlecei, terminând cu cartofi.
4. Bate iaurtul cu oul, laptele și telemeaua rasă, toarnă deasupra și coace 35 de minute la 180°C.

MACRO / PORȚIE (575 g)

545	42,9 g	51,9 g	18,7 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 95 kcal · P 7,5 g · C 9,0 g · G 3,2 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Cartofii se coc în loc să se prăjească, jumătate din ei sunt înlocuiți cu dovlecei, iar sosul e din iaurt cu ou.

Sfat: Las-o 10 minute după cuptor. Se taie frumos și cuburile nu se mai desfac.

50 min · 2 porții · ușor · 480 kcal



15 · FELURI PRINCIPALE

PUI LA CEAUN CU MUJDEI ȘI MĂMĂLIGĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 400 g pulpe de pui dezosate, fără piele
- 1 lingură ulei (10 g)
- 100 ml apă pentru pui
- 5 căței de usturoi (25 g)
- 1 linguriță ulei pentru mujdei (5 g)
- 40 ml apă pentru mujdei
- 80 g mălai + 400 ml apă
- 100 g castraveți murați
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Taie pulpele bucăți mari, sărează-le și rumenește-le în ceaun cu uleiul, 8 minute.
2. Toarnă apa, acoperă și lasă la foc mic 25 de minute, întorcând des.
3. Pisează usturoiul cu sare, adaugă uleiul și apa pe rând, până ai un mujdei cremos.
4. Fă mămăliga și servește totul cu murături.

MACRO / PORȚIE (440 g)

480	43,2 g	37,1 g	16,6 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 109 kcal · P 9,8 g · C 8,4 g · G 3,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Pulpe fără piele, gătite în aburul lor cu o lingură de ulei pentru tot ceaunul, nu prăjite în ulei.

Sfat: În ultimele 5 minute lasă ceaunul descoperit, la foc mai mare, ca puiul să prindă crustă aurie din propriile sucuri.



04

Pește și Delta

3 REȚETE

PROBLEMA Peștele e pe lista cu „ar trebui să mănânc mai des”, dar ajunge pe masă doar pané, din congelator.

DE CE Credem că e greu de gătit, că miroase prin casă și că familia nu-l mănâncă.

SOLUȚIA Ne uităm la pescarii din Deltă. Saramura și plachia sunt rețete simple, rapide și ușoare de la natură, iar gustul lor convinge și pe cei care „nu mănâncă pește”.

16 Saramură de crap cu mămăligă

17 Plachie de șalău la cuptor

18 Chiftele de știucă la cuptor

30 min · 2 porții · ușor · 432 kcal



16 · PEȘTE ȘI DELTA

SARAMURĂ DE CRAP CU MĂMĂLIGĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 400 g file de crap, cu piele
- 1 linguriță ulei (5 g)
- 200 g roșii
- 2 căței de usturoi
- 200 ml apă pentru saramură
- 70 g mălai + 350 ml apă
- mărar (5 g)
- ardei iute, cimbru, sare grunjoasă, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Crestează pielea crapului, presară sare grunjoasă și lasă 10 minute.
2. Frige peștele pe grătar foarte bine încins, uns cu ulei, 5–6 minute pe fiecare parte.
3. Fierbe apa cu sare, usturoi strivit, roșii tăiate, ardei iute și cimbru, 8 minute.
4. Pune peștele într-un vas adânc, toarnă saramura fierbinte peste el și lasă 5 minute. Servește cu mămăligă.

MACRO / PORȚIE (520 g)

432	39,4 g	33,5 g	14,6 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 83 kcal · P 7,6 g · C 6,5 g · G 2,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Peștele e fript pe grătar și terminat în saramură, nu prăjit în ulei.

Sfat: Nu forța peștele de pe grătar. Când e gata, se desprinde singur.

45 min · 2 porții · ușor · 419 kcal



17 · PEȘTE ȘI DELTA

PLACHIE DE ȘALĂU LA CUPTOR

INGREDIENTE (2 porții)

- 350 g file de șalău
- 2 cepe (150 g)
- 1 morcov (80 g)
- 1 ardei gras (100 g)
- 250 g roșii
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei (15 g)
- 50 ml vin alb sec
- suc și felii de lămâie (15 g)
- pătrunjel (15 g)
- 2 felii pâine integrală (60 g)
- dafin, boia, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Călește ceapa tăiată julienne, morcovul și ardeiul cu uleiul și puțină apă, 10 minute, la foc mic.
2. Adaugă usturoiul, roșiile, boiaua, dafinul și vinul; fierbe 10 minute.
3. Toarnă jumătate din sos în tavă, așază peștele, acoperă cu restul și cu felii de lămâie.
4. Coace 20 de minute la 190°C. Presară pătrunjel și servește cu pâine.

MACRO / PORȚIE (460 g)

419	40,6 g	34,5 g	11,3 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 91 kcal · P 8,8 g · C 7,5 g · G 2,5 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Legumele se călesc cu o lingură de ulei și apă, nu în jumătate de pahar de ulei, ca la plachia clasică.

Sfat: Plachia e la fel de bună rece, a doua zi, ca aperitiv.

45 min · 2 porții · mediu · 457 kcal



18 · PEȘTE ȘI DELTA

CHIFTELE DE ȘTIUCĂ LA CUPTOR

INGREDIENTE (2 porții)

- 350 g file de știucă
- 150 g cartofi fierți
- 1 ceapă mică (60 g)
- 1 ou
- 30 g pesmet
- mărar (15 g)
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguriță ulei (10 g)
- 100 g iaurt grecesc, pentru sos
- 200 g varză albă, pentru salată
- 1 linguriță ulei, pentru salată
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Toacă peștele mărunt sau dă-l prin mașina de tocat.
2. Amestecă-l cu cartofii zdrobiți, ceapa rasă, oul, mărarul, usturoiul și pesmetul; condimentează.
3. Formează 8 chiftele, unge-le cu ulei și coace-le 20–22 de minute la 200°C.
4. Servește cu iaurt amestecat cu mărar și cu salată de varză.

MACRO / PORȚIE (440 g)

457	47,8 g	36,0 g	13,4 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 104 kcal · P 10,9 g · C 8,2 g · G 3,0 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Coapte la cuptor, nu prăjite în baie de ulei; cartoful leagă compoziția.

Sfat: Modelează-le cu mâinile ude și nu se mai lipesc.



05

Legume și mâncăruri de post

6 REȚETE

PROBLEMA În post ajungi ușor la pâine, cartofi prăjiți și napolitane, apoi te miri că nu te simți mai ușoară.

DE CE Mâncarea de post se face des cu mult ulei, ca să aibă gust fără carne.

SOLUȚIA Bunicile au gătit de post aproape jumătate de an. Le luăm rețetele așa cum sunt și scoatem doar uleiul în plus, nu și gustul.

19 Fasole bătută cu ceapă călită

20 Tocăniță de ciuperci cu mămăligă

21 Ghiveci călugăresc la cuptor

22 Mâncare de mazăre cu mărar

23 Varză călită de post cu orez

24 Mâncare de praz cu măsline

2 ore + înmuiere · 2 porții · ușor · 474 kcal



19 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

FASOLE BĂTUTĂ CU CEAPĂ CĂLITĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 150 g fasole albă uscată
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță ulei pentru fasole (5 g)
- 2 cepe (200 g)
- 2 linguriță ulei pentru ceapă (10 g)
- 2 linguriță suc de lămâie
- 3 felii pâine integrală (80 g)
- 100 g castraveți murați
- boia dulce, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Înmoaie fasolea peste noapte și fierbe-o în două ape, până e foarte moale, aproximativ 70 de minute.
2. Scurge-o păstrând puțină apă și pas-o cu usturoiul, uleiul, lămâia și sarea, până e cremoasă.
3. Călește ceapa julienne la foc mic, cu ulei și câte un strop de apă, 15 minute, până se caramelizează. Adaugă boiaua la final.
4. Servește fasolea cu ceapa deasupra, cu pâine și murături.

MACRO / PORȚIE (370 g)

474	23,5 g	75,3 g	9,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 128 kcal · P 6,3 g · C 20,3 g · G 2,7 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Ceapa se caramelizează lent cu apă și 10 g ulei, în loc de 100 ml de ulei.

Sfat: Bate fasolea cât e încă fierbinte și iese o cremă fină, fără cocoloașe.

35 min · 2 porții · ușor · 339 kcal



20 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI CU MĂMĂLIGĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 500 g ciuperci
- 2 cepe (150 g)
- ½ ardei gras (80 g)
- 2 căței de usturoi
- 150 g roșii pasate
- 2 linguriță ulei (10 g)
- 50 ml vin alb sec
- pătrunjel (15 g)
- 80 g mălai + 400 ml apă
- cimbru, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Călește ceapa și ardeiul cu uleiul și puțină apă, 6 minute.
2. Adaugă ciupercile tăiate sferturi și lasă-le la foc mare până își lasă apa și aceasta scade.
3. Pune usturoiul, cimbrul, vinul și roșiile; fierbe 10 minute la foc mic.
4. Fă mămăliga și presară pătrunjel peste tocăniță.

MACRO / PORȚIE (585 g)

339	13,4 g	55,7 g	6,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 58 kcal · P 2,3 g · C 9,5 g · G 1,2 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Ciupercile se gătesc în apa lor, cu 10 g ulei pentru toată tigaia.

Sfat: Sărează ciupercile abia la final. Sarea pusă devreme le scoate apa și ies fierte, nu rumenite.

1 oră 15 min · 2 porții · ușor · 349 kcal



21 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

GHIVECI CĂLUGĂRESC LA CUPTOR

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g vinete
- 250 g dovlecel
- 1 ardei gras (150 g)
- 2 cepe (150 g)
- 1 morcov (100 g)
- 150 g fasole verde
- 200 g cartofi
- 300 g roșii
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură și jumătate ulei (20 g)
- pătrunjel și mărar (20 g)
- boia, cimbru, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Taie toate legumele cuburi mari.
2. Amestecă-le într-o tavă cu uleiul, usturoiul, boiaua, cimbrul și sarea, cu vinetele dedesubt.
3. Acoperă cu roșiile tăiate felii.
4. Coace acoperit 45 de minute la 190°C, apoi 15 minute descoperit. Presară verdeața.

MACRO / PORȚIE (625 g)

349	10,1 g	57,9 g	11,7 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 56 kcal · P 1,6 g · C 9,3 g · G 1,9 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Legumele se coc împreună cu 20 g ulei, nu se prăjesc pe rând, ca la ghiveciul clasic.

Sfat: Vinetele puse dedesubt absorb sucul de roșii și ies cremoase.

35 min · 2 porții · ușor · 398 kcal



22 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

MÂNCARE DE MAZĂRE CU MĂRAR

INGREDIENTE (2 porții)

- 500 g mazăre congelată
- 1 ceapă (100 g)
- 1 morcov (80 g)
- 200 g roșii pasate
- 2 linguriță ulei (10 g)
- 1 lingură făină (10 g)
- 150 ml apă
- mărar (20 g)
- 2 felii pâine integrală (60 g)
- sare

INSTRUCȚIUNI

1. Călește ceapa și morcovul ras cu uleiul și un strop de apă, 5 minute.
2. Adaugă mazărea, apa și sarea; fierbe acoperit 15 minute.
3. Pune roșiile și făina dizolvată în puțină apă rece; mai fierbe 5 minute, până se leagă.
4. Stinge focul și adaugă mult mărar.

MACRO / PORȚIE (500 g)

398	19,9 g	64,8 g	7,5 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 80 kcal · P 4,0 g · C 13,0 g · G 1,5 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Fără rântaș prăjit în ulei. Sosul se leagă cu o lingură de făină dizolvată în apă.

Sfat: Mazărea congelată e înghețată la scurt timp după cules, deci e o alegere foarte bună în extrasezon.

50 min · 2 porții · ușor · 255 kcal



23 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

VARZĂ CĂLITĂ DE POST CU OREZ

INGREDIENTE (2 porții)

- 700 g varză albă
- 1 ceapă (100 g)
- 200 g roșii pasate
- 2 linguriță ulei (10 g)
- 40 g orez
- 150 ml apă
- mărar (15 g)
- boia, cimbru, dafin, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Taie varza fideluță, sărează și freac-o ușor cu mâinile.
2. Călește ceapa cu uleiul și puțină apă, adaugă varza și lasă 10 minute, amestecând.
3. Pune orezul, apa, dafinul și cimbrul; acoperă și lasă la foc mic 25 de minute.
4. Adaugă roșiile și boiaua și coace 15 minute la 180°C, să se rumenească ușor. Presară mărar.

MACRO / PORȚIE (475 g)

255	8,1 g	46,4 g	5,8 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 54 kcal · P 1,7 g · C 9,8 g · G 1,2 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Varza se înăbușă în aburul ei, cu 10 g ulei, nu se prăjește.

Sfat: Când nu e post, poți pune 100 g piept de curcan afumat tăiat cubulețe pentru gustul de afumat.

40 min · 2 porții · ușor · 397 kcal



24 · LEGUME ȘI MÂNCĂRURI DE POST

MÂNCARE DE PRAZ CU MĂSLINE

INGREDIENTE (2 porții)

- 600 g praz
- 60 g măsline
- 1 lingură ulei (15 g)
- 200 g roșii pasate
- 40 g orez
- 150 ml apă
- 2 linguriță suc de lămâie
- pătrunjel (15 g)
- boia, sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Taie prazul rondele de 2 cm și spală-l bine de nisip.
2. Călește-l cu uleiul și puțină apă, 8 minute.
3. Adaugă orezul, apa și roșiile; fierbe acoperit 20 de minute la foc mic.
4. Pune măslinele, lămâia și pătrunjelul și mai dă un clocot.

MACRO / PORȚIE (475 g)

397	7,9 g	65,6 g	13,4 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 84 kcal · P 1,7 g · C 13,8 g · G 2,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Prazul se călește în apa lui, cu o lingură de ulei în loc de un pahar.

Sfat: Partea verde a prazului e foarte bună în supe; o poți congela.



06

Salate, garnituri și murături

3 REȚETE

PROBLEMA Lângă friptură pui salată de boeuf cu maioneză și cartofi prăjiți, apoi te simți grea toată după-amiaza.

DE CE Garnitura aduce adesea mai multe calorii decât carnea de lângă ea.

SOLUȚIA Păstrăm aceleași salate și garnituri, cu iaurt, mai multe legume și câteva trucuri de bucătar pentru textură.

---

25 Salată de boeuf cu iaurt

26 Piure de cartofi cu țelină

27 Varză murată rapidă cu morcov și mărar

1 oră + răcire · 2 porții · mediu · 366 kcal



25 · SALATE, GARNITURI ȘI MURĂTURI

SALATĂ DE BOEUF CU IAURT

INGREDIENTE (2 porții)

- 200 g piept de pui
- 150 g cartofi
- 1 morcov mare (120 g)
- 60 g pătârnac
- 60 g țelină
- 100 g castraveți murați
- 60 g mazăre
- 150 g iaurt grecesc 2%
- 1 lingură muștar (15 g)
- 1 linguriță suc de lămâie
- 1 ou fiert, pentru decor
- sare, piper

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe separat pieptul de pui și legumele întregi, până sunt fragede; lasă-le la răcit.
2. Taie totul cubulețe mici, la fel și castraveții murați bine stoarși.
3. Amestecă iaurtul cu muștarul, lămâia, sare și piper.
4. Leagă salata cu sosul, decorează cu oul și las-o la rece cel puțin o oră.

MACRO / PORȚIE (460 g)

366	38,4 g	36,0 g	7,5 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 79 kcal · P 8,3 g · C 7,8 g · G 1,6 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Sos de iaurt grecesc cu muștar în loc de maioneză din 2 gălbenușuri și 250 ml ulei.

Sfat: Fierbe legumele întregi, nu tăiate. Își păstrează gustul și nu se înmoaie prea tare.

30 min · 2 porții · ușor · 218 kcal



26 · SALATE, GARNITURI ȘI MURĂTURI

PIURE DE CARTOFI CU ȚELINĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 300 g cartofi
- 200 g țelină rădăcină
- 100 ml lapte 1,5%
- 10 g unt
- arpagic sau pătrunjel (5 g)
- nucșoară, sare

INSTRUCȚIUNI

1. Curăță cartofii și țelina și taie-le cuburi egale.
2. Fierbe-le împreună în apă cu sare 20 de minute, până sunt foarte moi.
3. Scurge-le bine și lasă-le 2 minute să iasă aburul.
4. Pasează-le cu laptele cald, untul și un vârf de nucșoară. Presară arpagic.

MACRO / PORȚIE (300 g)

218	6,3 g	38,1 g	5,3 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 73 kcal · P 2,1 g · C 12,7 g · G 1,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Țelina ține locul unei părți din cartofi; 10 g unt și lapte de 1,5% în loc de 50 g unt și smântână.

Sfat: Folosește pasatorul, nu blenderul. Blenderul face cartofii lipicioși.

15 min + 1 oră · 2 porții · ușor · 121 kcal



27 · SALATE, GARNITURI ȘI MURĂTURI

VARZĂ MURATĂ RAPIDĂ CU MORCOV ȘI MĂRAR

INGREDIENTE (2 porții)

- 400 g varză albă
- 1 morcov (100 g)
- mărar (15 g)
- 2 linguri oțet de mere (30 g)
- 1 lingură ulei (10 g)
- chimen, piper, 4–5 g sare

INSTRUCȚIUNI

1. Taie varza foarte fin, sărează și freac-o cu mâinile 2–3 minute, până se înmoaie și lasă zeamă.
2. Adaugă morcovul ras, oțetul, uleiul, chimenul și mărarul.
3. Pune-o într-un borcan, presează bine și las-o la rece cel puțin o oră.
4. Se păstrează la frigider 3–4 zile.

MACRO / PORȚIE (270 g)

121	3,3 g	17,0 g	5,4 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 45 kcal · P 1,2 g · C 6,3 g · G 2,0 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Varza frecată cu sare devine fragedă fără zahăr și fără ulei mult; 10 g ulei la toată salata.

Sfat: Gustă după ce o freci. Peste 5 g de sare la 400 g varză, salata iese prea sărată.



07

Deserturi și copturi

6 REȚETE

PROBLEMA Desertul e momentul în care renunți la tot. Ori te privezi complet, ori mănânci trei felii.

DE CE O prăjitură clasică adună mult zahăr, unt și făină albă, iar porția e de obicei mare.

SOLUȚIA Păstrăm deserturile copilăriei și schimbăm doar câteva lucruri: brânză de vaci și fructe, mai puțin zahăr, cuptorul în loc de tigaia cu ulei.

28 Papanași la cuptor
29 Clătite cu brânză dulce
30 Plăcintă cu dovleac
31 Cremă de zahăr ars
32 Orez cu lapte și scorțișoară
33 Mere coapte cu nucă și scorțișoară

35 min · 2 porții · mediu · 429 kcal



28 · DESERTURI ȘI COPTURI

PAPANAȘI LA CUPTOR

INGREDIENTE (2 porții)

- 250 g brânză de vaci slabă, scursă
- 1 ou
- 50 g făină
- 20 g griș
- 15 g zahăr
- 1 linguriță ulei (5 g)
- 120 g iaurt grecesc 2%
- 40 g dulceață de afine
- coajă de lămâie, ½ linguriță bicarbonat

INSTRUCȚIUNI

1. Amestecă brânza cu oul, zahărul, coaja de lămâie și bicarbonatul stins cu câteva picături de lămâie.
2. Adaugă grișul și făina, cât să obții un aluat moale, ușor lipicios.
3. Formează 4 gogoși și 4 biluțe, cu mâinile unse ușor cu ulei.
4. Coace-i pe hârtie de copt 20–22 de minute la 190°C. Servește cu iaurt și dulceață.

MACRO / PORȚIE (252 g)

429	27,1 g	54,5 g	11,0 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 170 kcal · P 10,7 g · C 21,6 g · G 4,4 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Copți în loc de prăjiți în baie de ulei; iaurt grecesc în loc de smântână grasă.

Sfat: Stoarce bine brânza. Brânza udă cere multă făină, iar papanașii ies tari.

40 min · 2 porții · mediu · 423 kcal



29 · DESERTURI ȘI COPTURI

CLĂTITE CU BRÂNZĂ DULCE

INGREDIENTE (2 porții)

- 200 ml lapte 1,5%
- 1 ou
- 80 g făină
- 1 linguriță ulei (5 g)
- 200 g brânză de vaci slabă
- 50 g iaurt grecesc 2%
- 1 lingură miere (20 g)
- 20 g stafide
- coajă de lămâie, vanilie, scorțișoară

INSTRUCȚIUNI

1. Bate laptele cu oul, făina, uleiul și un praf de sare, până obții un aluat fluid. Lasă-l 15 minute.
2. Coace 6 clătite subțiri într-o tigaie antiaderentă, fără ulei în plus.
3. Amestecă brânza cu iaurtul, mierea, stafidele, coaja de lămâie și vanilia.
4. Umple clătitele, rulează-le și presară scorțișoară.

MACRO / PORȚIE (290 g)

423	24,8 g	56,2 g	11,0 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 146 kcal · P 8,6 g · C 19,4 g · G 3,8 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Lapte de 1,5%, ulei doar în aluat, umplutură îndulcită cu miere și stafide în loc de zahăr.

Sfat: Prima clătită iese mereu urâtă. E semn că tigaia a ajuns la temperatura bună.

1 oră · 2 porții · mediu · 456 kcal



30 · DESERTURI ȘI COPTURI

PLĂCINTĂ CU DOVLEAC

INGREDIENTE (2 porții)

- 500 g dovleac plăcintar ras
- 100 g foi de plăcintă (~5 foi)
- 25 g zahăr
- 20 g griș
- 20 g nucă tocată
- 2 linguriță ulei (10 g)
- scorțișoară

INSTRUCȚIUNI

1. Călește dovleacul ras 10 minute într-o tigaie fără grăsime, până își lasă apa și aceasta scade. Amestecă-l cu zahărul, scorțișoara și grișul.
2. Unge ușor fiecare foaie cu ulei, cu pensula, pune umplutură pe o margine și rulează.
3. Așază rulourile în tavă, unge-le la suprafață și presară nucă.
4. Coace 30 de minute la 180°C, până se rumenesc.

MACRO / PORȚIE (250 g)

456	8,8 g	76,7 g	14,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 182 kcal · P 3,5 g · C 30,7 g · G 6,0 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Foile se ung cu pensula, cu 10 g ulei în total, în loc de unt topit; zahărul e redus la jumătate.

Sfat: Dovleacul plăcintar sau butternut are mai puțină apă decât dovleacul de Halloween.

1 oră + o noapte · 2 porții · mediu · 264 kcal



31 · DESERTURI ȘI COPTURI

CREMĂ DE ZAHĂR ARS

INGREDIENTE (2 porții)

- 300 ml lapte 1,5%
- 2 ouă
- 1 gălbenuș
- 45 g zahăr (30 g caramel, 15 g cremă)
- vanilie, coajă de lămâie

INSTRUCȚIUNI

1. Topește 30 g zahăr într-o tigaie mică, fără să amesteci, doar rotind tigaia, până devine caramel auriu. Toarnă-l repede în două forme de 200–250 ml.
2. Încălzește laptele cu vanilia și coaja de lămâie până aproape de fierbere.
3. Bate ușor ouăle și gălbenușul cu restul de zahăr, fără spumă, apoi adaugă laptele în fir subțire. Strecoară compoziția peste caramel.
4. Coace în baie de apă fierbinte 35–40 de minute la 160°C, până se încheagă și tremură ușor în mijloc. Lasă la rece peste noapte și răstoarnă.

MACRO / PORȚIE (225 g)

264	13,4 g	30,5 g	9,7 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 117 kcal · P 5,9 g · C 13,6 g · G 4,3 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Lapte de 1,5% în loc de lapte integral și frișcă; mai puțin zahăr decât în rețeta clasică.

Sfat: Gălbenușul în plus ține crema fermă la răsturnat, chiar cu lapte degresat. Baia de apă o face netedă, fără găurele.

40 min · 2 porții · ușor · 295 kcal



32 · DESERTURI ȘI COPTURI

OREZ CU LAPTE ȘI SCORȚIȘOARĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 70 g orez cu bob rotund
- 170 ml apă
- 450 ml lapte 1,5%
- 20 g zahăr
- 15 g stafide
- coajă de lămâie, vanilie, scorțișoară

INSTRUCȚIUNI

1. Fierbe orezul spălat în apă, la foc mic, 8–10 minute, până o absoarbe complet.
2. Adaugă laptele cald, coaja de lămâie și vanilia.
3. Fierbe la foc mic 20–25 de minute, amestecând des, până se îngroașă cremos.
4. Pune zahărul și stafidele la final. Servește cald sau rece, cu scorțișoară.

MACRO / PORȚIE (275 g)

295	10,4 g	55,0 g	3,7 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 107 kcal · P 3,8 g · C 20,0 g · G 1,3 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Lapte de 1,5% și 20 g zahăr pentru două boluri; restul dulcelui vine din stafide.

Sfat: Orezul cu bob rotund lasă amidon și face desertul cremos fără smântână.

40 min · 2 porții · ușor · 241 kcal



33 · DESERTURI ȘI COPTURI

MERE COAPTE CU NUCĂ ȘI SCORȚIȘOARĂ

INGREDIENTE (2 porții)

- 2 mere mari (~360 g fără cotor)
- 20 g nucă
- 1 lingură miere (15 g)
- 15 g stafide
- 100 g iaurt grecesc 2%
- scorțișoară

INSTRUCȚIUNI

1. Scoate cotorul merelor cu un cuțit mic, fără să le străpungi la bază.
2. Amestecă nuca tocată cu stafidele, mierea și scorțișoara și umple merele.
3. Coace-le 30–35 de minute la 180°C, cu puțină apă în tavă.
4. Servește-le calde, cu iaurt grecesc.

MACRO / PORȚIE (230 g)

241	7,3 g	40,3 g	7,9 g
KCAL	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	GRĂSIMI

La 100 g: 105 kcal · P 3,2 g · C 17,5 g · G 3,4 g

SFATURI PRACTICE

Schimbul de chef: Dulceața vine din măr, stafide și puțină miere, fără zahăr adăugat.

Sfat: Soiurile acrișoare, ca Ionatan sau Idared, se coc frumos și nu se terciuiesc.

CE URMEAZĂ

Gătește o rețetă săptămâna asta. Doar una.

Nu trebuie să schimbi tot meniul de mâine. Alege rețeta care ți-a făcut cel mai mult poftă, gătește-o pentru toată familia și uită-te la farfurii la final. Dacă nu observă nimeni diferența, ai câștigat.

Apoi mai alegi una. Așa se schimbă obiceiurile care chiar rămân: încet, la aceeași masă cu ai tăi.

> **Hai să ținem legătura.** În fiecare zi pun pe Instagram, TikTok și Facebook câte o rețetă sau un truc de bucătar. Dacă gătești ceva din carte, fă o poză și dă-mi tag. Îmi place să văd ce iese la voi acasă.

Pe email primești în fiecare săptămână o rețetă nouă și un sfat. Te poți dezabona oricând, dintr-un singur click.

Cu drag,
Alex Ruse