# După gust

2–8 noiembrie 2026 · Meniu pentru 4 persoane

| Zi | Mic dejun | Prânz | Gustare | Cină |
|---|---|---|---|---|
| Luni, 2 noiembrie | Omletă cu ciuperci și pâine de secară | Pui cu praz și sos de muștar, cu orez | Iaurt cu măr și nuci | Supă de pui cu tăiței |
| Marți, 3 noiembrie | Pâine de secară cu brânză de vaci și ardei | Vită la grătar cu cartofi copți și salată de sfeclă | Pară și migdale | Ciorbă ardelenească de perișoare din vită și curcan |
| Miercuri, 4 noiembrie | Pâine de secară cu pastă de fasole și ceapă coaptă | Conopidă coaptă cu năut și sos de lămâie cu tahini | Mere și nuci | Supă de roșii cu orez |
| Joi, 5 noiembrie | Iaurt cu pară și semințe de dovleac | Păstrăv la cuptor cu piure de dovleac și cartofi | Struguri și nuci | Supă de cartofi cu mărar |
| Vineri, 6 noiembrie | Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline | Paste cu varză călită și ciuperci | Gutui coapte cu scorțișoară | Supă de usturoi copt cu cartofi, fără smântână |
| Sâmbătă, 7 noiembrie | Clătite cu brânză de vaci și mere | Piept de rață cu varză roșie și mere | Chefir simplu | Supă limpede de pui cu rădăcinoase |
| Duminică, 8 noiembrie | Ouă fierte cu pâine de secară și telemea | Ruladă de curcan cu ciuperci și mămăligă | Galetă mică cu mere și nuci | Supă de pui cu lămâie și pătrunjel |

Rețetele urmează pe paginile 2–8.

# Luni, 2 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Omletă cu ciuperci și pâine de secară

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 12–15 min

**Ingrediente · 4 porții**
8 buc ouă; 300 g ciuperci champignon; 15 ml ulei de măsline; 240 g pâine de secară; 10 g pătrunjel.

1. Feliază ciupercile. Într-o tigaie largă, încinge uleiul și gătește ciupercile 7–8 minute, până se evaporă apa.

2. Bate ouăle cu sare și piper, toarnă-le peste ciuperci și gătește la foc mic, cu capac, 5–7 minute, până se încheagă. Împarte în patru și servește cu pâinea și pătrunjelul.

Estimare / porție: 300 kcal · P 19 g · C 23 g · G 14 g.

**PRÂNZ**

## Pui cu praz și sos de muștar, cu orez

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 25–30 min

**Ingrediente · 4 porții**
700 g piept de pui; 400 g praz; 30 g muștar Dijon; 120 g smântână 20%; 20 ml ulei de măsline; 280 g orez uscat; 800 ml apă.

1. Orez: fierbe orezul în 560 ml apă cu puțină sare, acoperit, la foc mic, 15–18 minute sau conform ambalajului. Lasă-l acoperit 5 minute.

2. Pui și sos: taie carnea în bucăți de 3 cm, prazul în rondele și spală-l bine. Rumenește carnea în ulei, în două tranșe, 5–6 minute în total; scoate-o pe o farfurie.

3. În aceeași tigaie înmoaie prazul 5 minute. Adaugă 240 ml apă și carnea; fierbe acoperit 10–12 minute. Încorporează muștarul și smântâna și mai gătește 2–3 minute. Carnea trebuie să atingă 74°C în centru. Servește cu orez.

**Thermomix TM6**
Orezul și carnea se gătesc clasic. Pentru sos, pune prazul tăiat și uleiul în bol: 5 min/120°C/sens invers/viteza lingură, cu protecția anti-stropire. Adaugă 240 ml apă: 10 min/100°C/sens invers/viteza lingură. Adaugă muștarul și smântâna: 2 min/90°C/sens invers/viteza lingură. Toarnă peste puiul gătit și fierbe împreună 2 minute.

Estimare / porție: 570 kcal · P 50 g · C 60 g · G 14 g.

**GUSTARE**

## Iaurt cu măr și nuci

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g iaurt simplu; 400 g mere; 60 g nuci.

1. Împarte iaurtul în patru boluri. Adaugă merele tăiate cuburi și nucile tocate. Presară scorțișoară, dacă dorești.

Estimare / porție: 310 kcal · P 14 g · C 26 g · G 17 g.

**CINĂ**

## Supă de pui cu tăiței

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–45 min

**Ingrediente · 4 porții**
500 g piept de pui; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 15 g pătrunjel; 1500 ml apă; 100 g tăiței uscați.

1. Pune carnea întreagă în apa rece într-o oală de minimum 3 litri. Adu la fierbere, îndepărtează spuma, apoi redu focul.

2. Adaugă ceapa întreagă, morcovii și țelina tăiate. Fierbe blând 30–35 de minute, până când legumele sunt fragede și carnea ajunge la 74°C în centru.

3. Scoate carnea, taie-o în bucăți și pune-o înapoi. Adaugă tăițeii și fierbe timpul indicat pe ambalaj, aproximativ 6–8 minute. Potrivește de sare și piper. Presară pătrunjelul.

**Thermomix TM6**
Pentru această cantitate folosește oala: carnea, legumele și lichidul depășesc volumul de lucru potrivit pentru o singură șarjă TM6.

Estimare / porție: 255 kcal · P 34 g · C 24 g · G 2 g.

# Marți, 3 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Pâine de secară cu brânză de vaci și ardei

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
320 g pâine de secară; 400 g brânză de vaci; 300 g ardei gras; 10 ml ulei de măsline.

1. Amestecă brânza cu uleiul și puțină sare. Spală ardeiul și taie-l fâșii.
2. Întinde brânza pe pâine și împarte ardeiul alături, în patru porții.

Estimare / porție: 310 kcal · P 18 g · C 35 g · G 11 g.

**PRÂNZ**

## Vită la grătar cu cartofi copți și salată de sfeclă

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 50–60 min

**Ingrediente · 4 porții**
700 g mușchi de vită; 1000 g cartofi; 600 g sfeclă roșie fiartă; 35 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 10 g pătrunjel.

1. Cartofi: taie-i în felii groase, amestecă-i cu 20 ml ulei, sare și piper. Coace la 200°C, cuptor static, 40–50 de minute; întoarce-i la jumătate.
2. Salată: taie sfecla fiartă cuburi. Adaugă 5 ml ulei și zeamă de lămâie după gust.
3. Carne: împarte mușchiul în 4 fripturi de aproximativ 2,5 cm grosime, usucă-le și unge-le cu 10 ml ulei. Gătește pe grătarul bine încins aproximativ 3–5 minute pe fiecare parte, ajustând după grosime. Verifică minimum 63°C în centru, apoi lasă 3 minute la odihnit. Servește cu garniturile și pătrunjel.

Estimare / porție: 605 kcal · P 44 g · C 61 g · G 19 g.

**GUSTARE**

## Pară și migdale

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
600 g pere; 80 g migdale.

1. Spală perele și îndepărtează cotoarele. Împarte feliile de pară și migdalele în patru porții.

Estimare / porție: 175 kcal · P 5 g · C 17 g · G 10 g.

**CINĂ**

## Ciorbă ardelenească de perișoare din vită și curcan

Timp de preparare: 25 min
Timp de gătire: 35–40 min

**Ingrediente · 4 porții**
250 g carne tocată de vită; 250 g carne tocată de curcan; 50 g orez uscat; 1 buc ouă; 150 g ceapă; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 150 g ardei gras; 100 g smântână 20%; 1 buc lămâi; 10 g pătrunjel; 1500 ml apă.

1. Perișoare: amestecă cele două cărnuri cu orezul spălat, oul, 50 g ceapă tocată fin, sare și piper. Formează 20 de perișoare mici.
2. Ciorbă: pune apa la fiert într-o oală de minimum 4 litri. Adaugă morcovii, țelina, ardeiul și restul de ceapă, toate cuburi. Fierbe 10 minute.
3. Pune perișoarele în zeama care fierbe blând. Gătește 25–30 de minute, până când orezul este moale, iar centrul perișoarelor ajunge la 74°C.
4. Amestecă smântâna cu două polonice de zeamă caldă. Oprește focul, încorporează amestecul și acrește cu lămâie după gust. Presară pătrunjel; poți adăuga puțin tarhon uscat.

**Thermomix TM6**
TM6 poate toca separat legumele tăiate bucăți: 4–5 sec/viteza 5. Pentru cantitatea completă și perișoare folosește oala; nu depăși limita de 2,2 litri a bolului.

Estimare / porție: 365 kcal · P 31 g · C 20 g · G 18 g.

# Miercuri, 4 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Pâine de secară cu pastă de fasole și ceapă coaptă

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 25–30 min

**Ingrediente · 4 porții**
600 g fasole albă fiartă, scursă; 250 g ceapă; 25 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 5 g usturoi; 280 g pâine de secară; 60 ml apă.

1. Ceapa: taie felii, amestecă cu 15 ml ulei și coace la 190°C, cuptor static, 25–30 de minute, până se înmoaie și se rumenește ușor.

2. Pasta: pasează fasolea cu usturoiul, 10 ml ulei, 2 linguri de zeamă de lămâie, sare și apa, adăugată treptat. Servește pe pâine, cu ceapa coaptă.

**Thermomix TM6**
Pasta: pune fasolea, usturoiul, 10 ml ulei, zeama de lămâie, sarea și 30 ml apă în bol: 20 sec/viteza 5. Curăță pereții, adaugă restul de apă dacă este nevoie și repetă 15 sec/viteza 5. Ceapa se coace separat.

Estimare / porție: 370 kcal · P 18 g · C 53 g · G 9 g.

**PRÂNZ**

## Conopidă coaptă cu năut și sos de lămâie cu tahini

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 30–35 min

**Ingrediente · 4 porții**
1000 g conopidă; 800 g năut fiert, scurs; 30 ml ulei de măsline; 60 g tahini; 1 buc lămâi; 5 g usturoi; 15 g pătrunjel; 80 ml apă.

1. Tava: desparte conopida în buchețele, usucă năutul și amestecă-le cu uleiul, sare, piper și puțină boia. Întinde în două tăvi, fără aglomerare. Coace la 200°C cu ventilație, 30–35 de minute, schimbând tăvile și întorcând ingredientele la jumătate.

2. Sos: amestecă tahini cu usturoiul zdrobit, 3 linguri zeamă de lămâie și apa, treptat, până devine fluid. Pune peste conopida și năutul calde; presară pătrunjel.

**Thermomix TM6**
Sosul se poate omogeniza în bol: 20 sec/viteza 4, apoi curăță pereții și repetă 10 sec/viteza 4. Coacerea conopidei și a năutului rămâne la cuptor.

Estimare / porție: 490 kcal · P 26 g · C 44 g · G 23 g.

**GUSTARE**

## Mere și nuci

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
600 g mere; 80 g nuci.

1. Spală merele, scoate cotoarele și taie-le felii. Împarte fructele și nucile în patru porții.

Estimare / porție: 215 kcal · P 4 g · C 17 g · G 15 g.

**CINĂ**

## Supă de roșii cu orez

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 25–30 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g roșii tocate la conservă; 100 g orez uscat; 120 g ceapă; 150 g morcovi; 15 ml ulei de măsline; 900 ml apă; 10 g pătrunjel.

1. Înmoaie ceapa și morcovul tocate în ulei, 5 minute. Adaugă roșiile și apa; fierbe 10 minute.

2. Adaugă orezul spălat și fierbe blând încă 15 minute sau până devine fraged. Completează cu puțină apă fierbinte dacă se îngroașă prea mult. Potrivește de sare și piper și presară pătrunjel.

**Thermomix TM6**
Cantitatea întreagă depășește spațiul de lucru necesar în bol. Folosește oala; TM6 poate toca ceapa și morcovul 5 sec/viteza 5.

Estimare / porție: 180 kcal · P 4 g · C 32 g · G 4 g.

# Joi, 5 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Iaurt cu pară și semințe de dovleac

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g iaurt simplu; 600 g pere; 60 g semințe de dovleac.

1. Împarte iaurtul în patru boluri. Adaugă perele feliate și semințele de dovleac.

Estimare / porție: 305 kcal · P 16 g · C 33 g · G 13 g.

**PRÂNZ**

## Păstrăv la cuptor cu piure de dovleac și cartofi

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 30–35 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g file de păstrăv; 600 g dovleac; 600 g cartofi; 150 ml lapte; 25 g unt; 15 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 15 g mărar.

1. Piure: taie cartofii și dovleacul cuburi. Fierbe cartofii în apă cu sare 10 minute, adaugă dovleacul și mai fierbe 10–15 minute. Scurge foarte bine. Zdrobește cu untul și laptele încălzit, turnat treptat.

2. Pește: verifică fileurile de oase, pune-le cu pielea în jos într-o tavă, unge cu ulei și asezonează. Adaugă felii de lămâie. Coace la 190°C, cuptor static, aproximativ 15–20 de minute, până ajung la 63°C în partea groasă.

3. Servește cu piureul și mărarul tocat. Verifică din nou oasele la porțiile copiilor.

**Thermomix TM6**
Piure TM6: pune 500 ml apă în bol, cartofii cuburi în coș și dovleacul în Varoma. Gătește 25–30 min/Varoma/viteza 1; verifică să fie fragezi. Golește bolul, pune legumele scurse, untul și 100 ml lapte cald: 15 sec/viteza 3. Completează cu lapte dacă este necesar. Peștele se coace separat.

Estimare / porție: 500 kcal · P 45 g · C 32 g · G 21 g.

**GUSTARE**

## Struguri și nuci

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
600 g struguri; 80 g nuci.

1. Spală strugurii și desprinde boabele de pe ciorchine. Împarte fructele și nucile în patru porții.

Estimare / porție: 235 kcal · P 4 g · C 24 g · G 14 g.

**CINĂ**

## Supă de cartofi cu mărar

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 25–30 min

**Ingrediente · 4 porții**
700 g cartofi; 200 g morcovi; 120 g ceapă; 100 g țelină rădăcină; 15 ml ulei de măsline; 20 g mărar; 1200 ml apă.

1. Înmoaie ceapa, morcovul și țelina tocate în ulei, 5 minute. Adaugă cartofii cuburi și apa.

2. Fierbe 20–25 de minute, până când cartofii sunt moi. Zdrobește câteva bucăți în oală pentru a lega ușor supa. Potrivește de sare și piper și adaugă mărarul după oprirea focului.

**Thermomix TM6**
Folosește oala pentru cantitatea completă. TM6 poate toca ceapa, morcovul și țelina 5 sec/viteza 5.

Estimare / porție: 205 kcal · P 4 g · C 38 g · G 4 g.

# Vineri, 6 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
320 g pâine de secară; 320 g avocado, pulpă; 1 buc lămâi; 20 ml ulei de măsline.

1. Zdrobește avocado cu zeamă de lămâie, sare și piper după gust.
2. Întinde pe pâine, stropește cu uleiul de măsline și împarte în patru porții.

Estimare / porție: 350 kcal · P 9 g · C 32 g · G 21 g.

**PRÂNZ**

## Paste cu varză călită și ciuperci

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 30–35 min

**Ingrediente · 4 porții**
320 g paste uscate fără ou; 800 g varză albă; 400 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 35 ml ulei de măsline.

1. Varză: taie fin varza și ceapa. Înmoaie ceapa în 20 ml ulei, 5 minute, adaugă varza și sare. Gătește 20–25 de minute la foc mediu-mic, amestecând; adaugă câte o lingură de apă dacă se prinde.
2. Ciuperci: feliază-le și rumenește-le într-o altă tigaie cu 15 ml ulei, 8–10 minute, până se evaporă lichidul.
3. Paste: fierbe-le conform ambalajului. Păstrează 150 ml apă de la fierbere, apoi scurge. Amestecă pastele cu varza și ciupercile; adaugă puțină apă păstrată, dacă este necesar. Pune piper proaspăt măcinat.

Estimare / porție: 415 kcal · P 13 g · C 67 g · G 10 g.

**GUSTARE**

## Gutui coapte cu scorțișoară

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–50 min

**Ingrediente · 4 porții**
700 g gutui; 20 g zahăr; 150 ml apă.

1. Taie gutuile în felii groase și scoate cotorul. Așază-le într-un vas mic, presară zahărul și scorțișoara și toarnă apa pe lângă fructe.
2. Acoperă și coace la 190°C, cuptor static, 30 de minute. Descoperă și mai coace 10–20 de minute, până sunt fragede. Împarte în patru.

Estimare / porție: 65 kcal · P 1 g · C 16 g · G 0 g.

**CINĂ**

## Supă de usturoi copt cu cartofi, fără smântână

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 45–50 min

**Ingrediente · 4 porții**
120 g usturoi; 600 g cartofi; 150 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 1100 ml apă.

1. Usturoi: pune căței curățați într-un vas mic, cu 10 ml ulei și 2 linguri din apa măsurată. Acoperă și coace la 180°C, cuptor static, 35–40 de minute, până sunt foarte moi, fără să se ardă.
2. Supa: între timp, înmoaie ceapa tocată în restul de ulei 5 minute. Adaugă cartofii cuburi și restul de apă. Fierbe 20–25 de minute.
3. Adaugă usturoiul copt și lichidul din vas. Pasează cu blenderul vertical, potrivește de sare și piper și mai încălzește 2 minute. Cantitatea de usturoi este cântărită după curățare.

**Thermomix TM6**
Usturoiul se coace separat. Pentru TM6 lucrează în două jumătăți egale: ceapă 5 sec/viteza 5, apoi ulei 3 min/120°C/viteza 1; cartofi și apă 25 min/100°C/viteza 1. Adaugă jumătate din usturoiul copt. Lasă să scadă temperatura, montează corect capacul și paharul dozator, apoi pasează 30 sec, crescând treptat viteza 4–7. Nu folosi Turbo pentru lichide fierbinți.

Estimare / porție: 205 kcal · P 6 g · C 34 g · G 5 g.

# Sâmbătă, 7 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Clătite cu brânză de vaci și mere

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 20 min

**Ingrediente · 4 porții**
400 g brânză de vaci; 2 buc ouă; 120 g făină de grâu; 100 ml lapte; 300 g mere; 20 ml ulei de floarea-soarelui; 4 g praf de copt.

1. Rade merele mare. Amestecă brânza cu ouăle și laptele; adaugă făina, praful de copt, merele și puțină scorțișoară. Lasă aluatul 5 minute.

2. Încinge o tigaie antiaderentă și unge-o cu puțin ulei. Formează 12 clătite mici, cu lingura. Coace la foc mediu-mic 3–4 minute pe fiecare parte, în tranșe, până sunt rumene și bine închegate în interior. Repartizează câte trei de persoană.

**Thermomix TM6**
Rade merele separat. În bol: brânza, ouăle și laptele 15 sec/viteza 4; adaugă făina și praful de copt 10 sec/viteza 3. Încorporează merele cu spatula. Coace în tigaie ca în varianta clasică.

Estimare / porție: 340 kcal · P 17 g · C 35 g · G 15 g.

**PRÂNZ**

## Piept de rață cu varză roșie și mere

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 40–50 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g piept de rață cu piele; 900 g varză roșie; 400 g mere; 150 g ceapă; 15 ml ulei de măsline; 30 ml oțet de mere; 150 ml apă.

1. Garnitură: taie fin varza și ceapa, merele felii. Înmoaie ceapa în ulei 5 minute într-o cratiță largă. Adaugă varza, oțetul, apa, sare și piper. Acoperă și gătește la foc mic 25 de minute, amestecând. Adaugă merele și mai gătește 10–15 minute, până se înmoaie.

2. Rață: usucă pieptul și crestează pielea superficial, fără să tai carnea. Asezonează. Pune într-o tigaie rece, cu pielea în jos, fără ulei suplimentar. Gătește la foc mediu-mic 10–14 minute, până se topește grăsimea și pielea se rumenește; îndepărtează excesul de grăsime într-un vas termorezistent.

3. Întoarce carnea și gătește 2–3 minute, apoi transferă într-o tavă la 180°C, cuptor static, aproximativ 8–15 minute, după grosime. Verifică 74°C în centrul cărnii pentru servirea în familie. Lasă 5–10 minute la odihnit înainte de feliere.

4. Împarte carnea și garnitura în patru porții. Timpii sunt orientativi; termometrul decide când este gata.

**Thermomix TM6**
Rața se gătește în tigaie și cuptor. Garnitura TM6 se face în două șarje egale: ceapă 5 sec/viteza 5; adaugă uleiul 3 min/120°C/viteza 1. Pune varza feliată, oțetul și apa: 25 min/100°C/sens invers/viteza lingură. Adaugă merele: 10 min/100°C/sens invers/viteza lingură. Ajustează timpul după frăgezime. Pentru servire simultană, varianta la cratiță este mai practică.

Estimare / porție: 415 kcal · P 40 g · C 23 g · G 18 g.

**GUSTARE**

## Chefir simplu

Timp de preparare: 2 min
Timp de gătire: 0 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 ml chefir simplu.

1. Agită ușor chefirul și împarte în patru pahare de câte 200 ml.

Estimare / porție: 115 kcal · P 7 g · C 7 g · G 7 g.

**CINĂ**

## Supă limpede de pui cu rădăcinoase

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–45 min

**Ingrediente · 4 porții**
500 g piept de pui; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 15 g pătrunjel; 1500 ml apă.

1. Pune carnea întreagă în apa rece într-o oală de minimum 3 litri. Adu la fierbere, îndepărtează spuma, apoi redu focul.

2. Adaugă ceapa întreagă, morcovii și țelina tăiate. Fierbe blând 30–35 de minute, până când legumele sunt fragede și carnea ajunge la 74°C în centru.

3. Scoate carnea, taie-o în bucăți și pune-o înapoi. Potrivește de sare și piper. Presară pătrunjelul.

**Thermomix TM6**
Pentru această cantitate folosește oala: carnea, legumele și lichidul depășesc volumul de lucru potrivit pentru o singură șarjă TM6.

Estimare / porție: 170 kcal · P 31 g · C 7 g · G 2 g.

# Duminică, 8 noiembrie

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

**MIC DEJUN**

## Ouă fierte cu pâine de secară și telemea

Timp de preparare: 5 min
Timp de gătire: 7–10 min

**Ingrediente · 4 porții**
8 buc ouă; 240 g pâine de secară; 120 g brânză telemea.

1. Pune ouăle cu grijă în apă care fierbe ușor. Fierbe 7 minute pentru gălbenuș cremos sau 10 minute pentru ouă bine fierte; pentru copii servește-le bine fierte.

2. Răcește scurt în apă rece, curăță și servește câte două ouă, cu pâine și telemea.

Estimare / porție: 335 kcal · P 23 g · C 23 g · G 17 g.

**PRÂNZ**

## Ruladă de curcan cu ciuperci și mămăligă

Timp de preparare: 30 min
Timp de gătire: 60–75 min

**Ingrediente · 4 porții**
800 g piept de curcan; 400 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 10 g usturoi; 25 ml ulei de măsline; 15 g pătrunjel; 240 g mălai; 1100 ml apă.

1. Umplutură: toacă ceapa și ciupercile. Înmoaie ceapa în 15 ml ulei, 5 minute, adaugă ciupercile și gătește 10 minute, până scade complet apa. Pune usturoiul și mai gătește 1 minut. Oprește focul, adaugă pătrunjelul și lasă să se răcorească.

2. Ruladă: deschide pieptul de curcan într-o foaie cât mai uniformă, bate ușor între două foi de hârtie de copt și asezonează. Întinde umplutura, lăsând marginile libere. Rulează și leagă cu sfoară alimentară.

3. Unge cu 10 ml ulei, pune într-o tavă cu 100 ml apă și coace la 180°C, cuptor static, aproximativ 45–60 de minute. Verifică 74°C în centrul ruladei, inclusiv în umplutură. Lasă 10 minute la odihnit, scoate sfoara și feliază.

4. Mămăligă: fierbe 1 litru apă cu sare, toarnă mălaiul în ploaie și amestecă. Fierbe la foc mic 15–20 de minute sau conform ambalajului, amestecând des.

**Thermomix TM6**
Umplutura și carnea se fac clasic. Mămăligă TM6: încălzește 1 litru apă cu sare aproximativ 8–10 min/100°C/viteza 1. Adaugă mălaiul treptat, apoi 20 min/100°C/viteza 2, cu coșul de înăbușire pe capac în locul paharului dozator. Verifică timpul cerut de mălai și prelungește dacă este necesar.

Estimare / porție: 505 kcal · P 56 g · C 44 g · G 10 g.

**GUSTARE**

## Galetă mică cu mere și nuci

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 35–40 min

**Ingrediente · 4 porții**
120 g făină de grâu; 60 g unt; 35 ml apă; 400 g mere; 30 g nuci; 25 g zahăr.

1. Aluat: freacă făina cu untul rece cuburi până obții firimituri. Adaugă apa rece, strânge rapid aluatul și răcește 30 de minute; timpul de răcire se adaugă timpului de preparare.

2. Umplutură: taie merele felii subțiri. Întinde aluatul într-un disc de 25 cm pe hârtie de copt. Presară nucile mărunțite, pune merele și zahărul, lăsând 3 cm liberi la margine. Adaugă scorțișoară.

3. Îndoaie marginea peste fructe și coace la 190°C, cuptor static, 35–40 de minute, până aluatul este rumen. Lasă 15 minute să se răcorească și taie în patru.

**Thermomix TM6**
Aluat TM6: făina și untul rece 10 sec/viteza 6; adaugă apa 10 sec/viteza 4. Strânge aluatul fără frământare suplimentară. Continuă răcirea, umplerea și coacerea clasic.

Estimare / porție: 345 kcal · P 5 g · C 40 g · G 18 g.

**CINĂ**

## Supă de pui cu lămâie și pătrunjel

Timp de preparare: 15 min
Timp de gătire: 40–45 min

**Ingrediente · 4 porții**
500 g piept de pui; 250 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 15 g pătrunjel; 1500 ml apă; 1 buc lămâi.

1. Pune carnea întreagă în apa rece într-o oală de minimum 3 litri. Adu la fierbere, îndepărtează spuma, apoi redu focul.

2. Adaugă ceapa întreagă, morcovii și țelina tăiate. Fierbe blând 30–35 de minute, până când legumele sunt fragede și carnea ajunge la 74°C în centru.

3. Scoate carnea, taie-o în bucăți și pune-o înapoi. Potrivește de sare și piper. Adaugă treptat zeama de lămâie, după gust. Presară pătrunjelul.

**Thermomix TM6**
Pentru această cantitate folosește oala: carnea, legumele și lichidul depășesc volumul de lucru potrivit pentru o singură șarjă TM6.

Estimare / porție: 170 kcal · P 31 g · C 8 g · G 2 g.