După gust

26 octombrie – 1 noiembrie 2026 · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni, 26 octombrie	Pâine de secară cu brânză de vaci și ardei	Curcan cu varză dulce și mărar	Iaurt cu pară și scorțișoară	Supă de pui cu găluște de griș
Marți, 27 octombrie	Ouă jumări cu praz și pâine de secară	Vită cu ciuperci și orez, la tigaie	Mere și nuci	Ciorbă rădăuțeană
Miercuri, 28 octombrie	Pâine de secară cu avocado, lămâie și ulei de măsline	Orz cremos cu ciuperci și praz, fără smântână	Pară și migdale	Supă de fasole albă cu țelină și morcov
Joi, 29 octombrie	Iaurt cu mere coapte și nuci	Somon la cuptor cu sfeclă și morcovi	Struguri și nuci	Supă de roșii cu tăiței
Vineri, 30 octombrie	Pastă de fasole albă cu lămâie, pe pâine de secară	Dovleac umplut cu linte, ciuperci și nuci	Măr copt cu scorțișoară	Supă de praz cu cartofi
Sâmbătă, 31 octombrie	French toast cu pere la tigaie	Mușchiuleț de porc cu sos de mere și piure de țelină	Chefir simplu	Ciorbă de curcan cu rădăcinoase și lămâie
Duminică, 1 noiembrie	Ouă la cuptor cu spanac și telemea	Pui întreg la cuptor cu gutui și ceapă	Chec cu dovleac și ciocolată	Supă limpede de vită cu legume

Rețetele urmează pe paginile 2–8.

Luni, 26 octombrie

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.

PRÂNZ

Curcan cu varză dulce și mărar

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 45–55 min

Ingrediente · 4 porții
700 g pulpă de curcan dezosată; 1200 g varză albă; 150 g ceapă; 200 g morcovi; 300 g roșii tocate la conservă; 25 ml ulei de măsline; 20 g mărar; 300 ml apă.

1. Taie carnea în cuburi de 2 cm, ceapa mărunt, morcovii rondele și varza fâșii. Condimentează cu sare și piper.
2. Încinge uleiul într-o cratiță încăpătoare. Rumenește carnea în două tranșe, 6–8 minute în total. Adaugă ceapa și morcovii; gătește 5 minute.
3. Adaugă varza în două tranșe, amestecând până scade. Pune roșiile și apa, acoperă și fierbe blând 30–40 de minute, până când carnea este bine pătrunsă și varza fragedă. Completează cu puțină apă dacă este nevoie.
4. Descoperă câteva minute dacă sosul este prea lichid. Adaugă mărarul tocat și potrivește gustul.

Thermomix TM6
TM6 ajută la pregătirea legumelor; preparatul se gătește în cratiță. Pune ceapa și morcovii în bucăți în bol: 5 secunde / viteza 5. Transferă în cratiță la pasul 2. Taie varza manual și urmează varianta clasică.

GUSTARE

Iaurt cu pară și scorțișoară

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

Ingrediente · 4 porții
600 g iaurt simplu; 400 g pere.

1. Spală perele, scoate cotoarele și taie-le cuburi.
2. Împarte iaurtul și perele în patru boluri. Presară scorțișoară după gust.

CINĂ

Supă de pui cu găluște de griș

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 85–95 min

Ingrediente · 4 porții
700 g pui cu os pentru supă; 300 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 120 g ceapă; 2 buc ouă; 110 g griș; 10 g pătrunjel; 2300 ml apă.

1. Pune puiul în apa rece și adu lent la fierbere. Îndepărtează spuma. Adaugă legumele tăiate mare și puțină sare; fierbe blând 60–70 de minute, până când carnea este pătrunsă.
2. Scoate carnea și legumele. Strecoară supa, desprinde carnea de oase și feliază morcovii.
3. Bate două ouă medii (aproximativ 100 g fără coajă). Încorporează grișul și un praf de sare; lasă 10 minute. Compoziția trebuie să fie moale, dar să își păstreze forma pe lingură.
4. Fierbe întâi o gălușcă mică de probă; dacă se desface, adaugă puțin griș și lasă din nou 5 minute. Formează găluște mici cu linguriță umezită și fierbe-le la foc mic 12–15 minute. Lasă 5 minute acoperit, apoi verifică să fie pătrunse și în centru.
5. Pune înapoi carnea și morcovii, încălzește și presară pătrunjel. Împarte în patru porții.

Marți, 27 octombrie

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 jumări cu praz și pâine de secară

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

Ingrediente · 4 porții
8 buc ouă; 200 g praz; 15 ml ulei de măsline; 320 g pâine de secară.

1. Spală bine prazul și taie-l fin. Înmoaie-l în ulei, la foc mic, 5–6 minute.

2. Bate ouăle cu sare și piper. Toarnă-le peste praz și amestecă lent 3–4 minute, până sunt închegate. Servește cu pâinea împărțită în patru porții.

PRÂNZ

Vită cu ciuperci și orez, la tigaie

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 25 min

Ingrediente · 4 porții
650 g mușchi sau antricot de vită; 500 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 10 g usturoi; 280 g orez uscat; 30 ml ulei de măsline; 15 g muștar Dijon; 150 ml apă.

1. Folosește mușchi sau antricot, potrivite pentru gătire rapidă. Taie carnea în fâșii subțiri, perpendicular pe fibră. Feliază ciupercile și ceapa.

2. Fierbe orezul separat în apă, conform ambalajului. Cantitatea de apă pentru orez depinde de sortiment și nu este inclusă în cei 150 ml pentru sos.

3. Încinge o tigaie mare cu jumătate din ulei. Rumenește carnea în 2–3 tranșe, câte 2–3 minute, apoi scoate-o pe o farfurie.

4. Adaugă restul de ulei și ciupercile; gătește 7–8 minute. Pune ceapa, gătește 4 minute, apoi usturoiul tocat încă 30 de secunde.

5. Adaugă apa și muștarul, desprinde depunerile rumenite și fierbe 2 minute. Pune carnea înapoi cu sucul lăsat, încălzește 1–2 minute și potrivește de sare și piper. Servește cu orez.

Thermomix TM6
Gătește carnea și ciupercile la tigaie, după pașii clasici. Pentru orez, folosește modul Fierbere orez și cantitatea de apă recomandată de aparat pentru sortimentul ales; respectă limitele de umplere ale bolului.

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.

CINĂ

Ciorbă rădăuțeană

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 65–75 min

Ingrediente · 4 porții
600 g piept de pui; 300 g morcovi; 150 g țelină rădăcină; 120 g ceapă; 200 g smântână 20%; 2 buc ouă; 25 g usturoi; 1 buc lămâi; 10 g pătrunjel; 2000 ml apă.

1. Pune carnea în apă rece. Adu la fierbere, îndepărtează spuma și adaugă legumele tăiate mare și sare. Fierbe blând 45–55 de minute, până când carnea și legumele sunt pătrunse.

2. Scoate carnea și legumele; strecoară zeama. Rupe carnea în fâșii, taie morcovul și țelina cuburi și pune-le înapoi în oală.

3. Separă ouăle; folosește gălbenușurile, păstrând albușurile pentru alt preparat. Amestecă gălbenușurile cu smântâna. Adaugă treptat 3–4 polonice de zeamă fierbinte, amestecând continuu.

4. Toarnă amestecul în oală la foc foarte mic. Încălzește amestecând până la minimum 71°C, fără clocot puternic, pentru a găti gălbenușurile fără să se separe smântâna.

5. Adaugă usturoiul zdrobit și zeamă de lămâie după gust. Presară pătrunjel și servește.

Miercuri, 28 octombrie

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.

PRÂNZ

Orz cremos cu ciuperci și praz, fără smântână

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

Ingrediente · 4 porții
320 g orz perlat uscat; 500 g ciuperci champignon; 250 g praz; 100 g ceapă; 10 g usturoi; 30 ml ulei de măsline; 15 g pătrunjel; 1200 ml apă.

1. Clătește orzul. Feliază ciupercile și prazul, toacă ceapa și usturoiul. Încălzește apa separat.
2. Rumenește ciupercile în jumătate din ulei, 7–8 minute, apoi scoate-le. În aceeași cratiță înmoaie ceapa și prazul în restul de ulei 5 minute; adaugă usturoiul și orzul.
3. Pune 800 ml de apă fierbinte și sare. Fierbe blând 30–40 de minute, amestecând periodic și adăugând din restul de apă pe măsură ce se absoarbe. Urmărește și timpul de pe ambalaj: boabele trebuie să fie fragede, cu puțină rezistență.
4. În ultimele 5 minute adaugă ciupercile. Păstrează preparatul ușor fluid; mai adaugă apă caldă dacă este nevoie. Presară pătrunjel și piper.

Thermomix TM6
Pentru această cantitate, fierbe orzul în cratiță și rumenește ciupercile la tigaie. TM6 poate toca ceapa și usturoiul: 5 secunde / viteza 5. Transferă în cratiță și continuă pașii clasici.

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.

CINĂ

Supă de fasole albă cu țelină și morcov

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

Ingrediente · 4 porții
700 g fasole albă fiartă, scursă; 300 g morcovi; 200 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 1500 ml apă.

1. Taie ceapa mărunt, morcovii și țelina cuburi. Înmoaie-le în ulei 5 minute, cu puțină apă dacă se prind.
2. Adaugă apa și o foaie de dafin. Fierbe 15–20 de minute, până când legumele sunt fragede.
3. Adaugă fasolea clătită și scursă; fierbe încă 5 minute. Scoate dafinul, potrivește de sare și piper și presară pătrunjel.

Joi, 29 octombrie

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 mere coapte și nuci

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

Ingrediente · 4 porții
800 g iaurt simplu; 600 g mere; 80 g nuci.

1. Taie merele fără cotoare în cuburi și pune-le într-un vas cu 2 linguri de apă și scorțișoară. Coace la 180°C timp de 20–25 de minute.

2. Lasă merele să devină călduțe. Împarte peste iaurt și presară nucile.

PRÂNZ

Somon la cuptor cu sfeclă și morcovi

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

Ingrediente · 4 porții
700 g file de somon; 600 g sfeclă roșie; 500 g morcovi; 25 ml ulei de măsline; 200 g iaurt simplu; 15 g hrean proaspăt; 1 buc lămâi.

1. Încălzește cuptorul la 200°C. Taie sfecla în cuburi de 1,5 cm și morcovii în bastonașe subțiri. Amestecă cu ulei, sare și piper; întinde într-un singur strat într-o tavă mare.

2. Coace legumele 25–30 de minute, amestecând la jumătate. Trebuie să fie aproape fragede înainte să adaugi peștele.

3. Verifică fileul de oase și împarte-l în patru. Pune-l în tavă și coace încă 12–15 minute, în funcție de grosime, până când centrul peștelui ajunge la 63°C.

4. Rade fin hreanul și amestecă-l cu iaurtul și zeamă de lămâie după gust. Servește sosul separat, lângă pește și legume.

Thermomix TM6
Somonul și legumele se gătesc la cuptor. Pune hreanul în bucăți în bol: 5 secunde / viteza 7. Coboară cu spatula; adaugă iaurtul și zeama de lămâie, apoi amestecă 10 secunde / viteza 3.

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.

CINĂ

Supă de roșii cu tăiței

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

Ingrediente · 4 porții
800 g roșii pasate; 150 g morcovi; 100 g ceapă; 100 g tăiței uscați; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 1000 ml apă.

1. Toacă ceapa și rade morcovul. Înmoaie-le în ulei 5 minute.

2. Adaugă roșiile și apa; fierbe 15 minute, apoi potrivește de sare și piper.

3. Pune tăițeii și fierbe cât indică ambalajul, de regulă 5–8 minute. Presară pătrunjel. Dacă pregătești supa din timp, fierbe tăițeii separat și adaugă-i la servire.

Vineri, 30 octombrie

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

Pastă de fasole albă cu lămâie, pe pâine de secară

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

Ingrediente · 4 porții
500 g fasole albă fiartă, scursă; 320 g pâine de secară; 20 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 5 g usturoi; 150 g ardei gras.

1. Clătește și scurge fasolea. Paseaz-o cu uleiul, usturoiul și zeamă de lămâie după gust. Adaugă 1–3 linguri de apă pentru o consistență tartinabilă; potrivește de sare și piper.

2. Întinde pe pâine și servește cu ardeiul feliat.

Thermomix TM6
Pune fasolea, uleiul, usturoiul și zeama de lămâie în bol: 20 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula, adaugă puțină apă dacă e nevoie și repetă 10 secunde / viteza 5.

PRÂNZ

Dovleac umplut cu linte, ciuperci și nuci

Timp de preparare: 25 min
Timp de gătire: 55–65 min

Ingrediente · 4 porții
1600 g dovleac cu coajă, fără semințe; 240 g linte verde uscată; 400 g ciuperci champignon; 150 g ceapă; 10 g usturoi; 80 g nuci; 30 ml ulei de măsline; 200 g roșii tocate la conservă; 10 g pătrunjel.

1. Taie doi dovleci mici în jumătăți și scoate semințele; urmărește aproximativ 1,6 kg după curățarea semințelor. Unge cu jumătate din ulei și presară sare. Coace cu partea tăiată în sus la 190°C timp de 35–45 de minute, până intră ușor furculița în pulpă.

2. Între timp fierbe lintea în apă, conform ambalajului, aproximativ 25–30 de minute. Scurge bine.

3. Înmoaie ceapa tocată în restul de ulei 5 minute. Adaugă ciupercile tocate și gătește 8–10 minute, apoi usturoiul și roșiile încă 5 minute.

4. Amestecă lintea, ciupercile, nucile tocate și pătrunjelul. Potrivește de sare, piper și cimbru. Umple cele patru jumătăți și coace încă 15–20 de minute. Servește pulpa și umplutura; coaja nu trebuie consumată.

Thermomix TM6
Dovleacul se coace în cuptor, lintea se fierbe separat, iar ciupercile se rumenesc la tigaie. Toacă nucile 3 secunde / viteza 5 și scoate-le. Toacă ceapa și usturoiul 5 secunde / viteza 5; transferă în tigaie și urmează varianta clasică.

GUSTARE

Măr copt cu scorțișoară

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

Ingrediente · 4 porții
720 g mere.

1. Scoate cotoarele merelor și așază-le într-un vas mic. Presară scorțișoară și adaugă 3 linguri de apă în vas.

2. Coace la 180°C timp de 25–30 de minute, până sunt fragede. Împarte în patru porții.

CINĂ

Supă de praz cu cartofi

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

Ingrediente · 4 porții
450 g praz; 600 g cartofi; 150 g morcovi; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 1600 ml apă.

1. Spală bine prazul între foi și taie-l rondele. Taie cartofii și morcovii cuburi.

2. Înmoaie prazul și morcovii în ulei 5 minute. Adaugă apa și cartofii; fierbe 20–25 de minute, până când legumele sunt fragede.

3. Potrivește de sare și piper și presară pătrunjel. Servește supa cu legumele bucăți.

Sâmbătă, 31 octombrie

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

French toast cu pere la tigaie

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

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 4 buc ouă; 200 ml lapte; 500 g pere; 30 g unt.

1. Taie perele felii și gătește-le în jumătate din unt, la foc mediu, 5–7 minute. Presară scorțișoară și scoate-le.

2. Bate ouăle cu laptele. Înmoaie scurt feliile de pâine pe ambele părți.

3. În restul de unt, rumenește pâinea câte 2–3 minute pe fiecare parte, în tranșe, până când oul este gătit complet. Împarte în patru și servește cu perele.

PRÂNZ

Mușchiuleț de porc cu sos de mere și piure de țelină

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

Ingrediente · 4 porții
750 g mușchiuleț de porc; 400 g mere; 100 g ceapă; 600 g țelină rădăcină; 400 g cartofi; 150 ml lapte; 30 g unt; 15 ml ulei de măsline; 150 ml apă.

1. Încălzește cuptorul la 190°C. Curăță mușchiulețul de pieliță și condimentează cu sare, piper și cimbru. Rumenește-l în ulei 5–6 minute, pe toate părțile, într-o tigaie potrivită pentru cuptor.

2. Mută tigaia în cuptor 15–20 de minute, până când centrul cărnii ajunge la 63°C. Lasă carnea minimum 3 minute la odihnit înainte de feliere; timpul depinde de grosime.

3. În paralel, fierbe țelina și cartofii tăiați cuburi în apă cu sare 20–25 de minute. Scurge bine și pasează cu laptele cald și jumătate din unt.

4. Pentru sos, înmoaie ceapa tocată în restul de unt 4 minute. Adaugă merele fără cotoare, în cuburi, și cei 150 ml de apă; fierbe acoperit 12–15 minute. Pasează și potrivește de sare și piper.

5. Servește carnea feliată cu piure și sos. Păstrează zeama lăsată de carne și amestec-o în sos.

Thermomix TM6
Gătește carnea și sosul după varianta clasică. Fierbe țelina și cartofii în oală, scurge-i, apoi pune-i în bol cu laptele cald și 15 g unt. Amestecă 15–20 secunde / viteza 3, verificând textura; evită mixarea îndelungată.

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.

CINĂ

Ciorbă de curcan cu rădăcinoase și lămâie

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 60–70 min

Ingrediente · 4 porții
500 g pulpă de curcan dezosată; 300 g morcovi; 200 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 150 g ardei gras; 20 ml ulei de măsline; 1 buc lămâi; 10 g leuștean; 2000 ml apă.

1. Taie carnea cuburi mici și legumele cubulețe. Înmoaie ceapa, morcovii și țelina în ulei 5 minute.

2. Adaugă carnea și apa, adu la fierbere și îndepărtează spuma. Fierbe blând 45–55 de minute, până când carnea este pătrunsă și fragedă.

3. Pune ardeiul în ultimele 15 minute. Acrește cu lămâie după gust, potrivește de sare și presară leuștean.

Duminică, 1 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 la cuptor cu spanac și telemea

Timp de preparare: 10 min
Timp de gătire: 20 min

Ingrediente · 4 porții
8 buc ouă; 300 g spanac; 120 g brânză telemea; 10 ml ulei de măsline; 240 g pâine de secară.

1. Încălzește cuptorul la 180°C. Înmoaie spanacul spălat într-o tigaie cu ulei, 3–4 minute; scurge surplusul de lichid.

2. Împarte spanacul și telemeaua în patru vase mici termorezistente. Sparge câte două ouă deasupra și adaugă piper.

3. Coace 12–16 minute, până când albușurile și gălbenușurile sunt închegate. Servește cu pâine de secară.

PRÂNZ

Pui întreg la cuptor cu gutui și ceapă

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 90–110 min

Ingrediente · 4 porții
1800 g pui întreg eviscerat; 700 g gutui; 300 g ceapă; 20 g usturoi; 25 ml ulei de măsline; 200 ml apă.

1. Încălzește cuptorul la 190°C. Șterge puiul cu hârtie de bucătărie. Amestecă uleiul cu usturoiul zdrobit, sare, piper și cimbru; unge puiul pe toate părțile.

2. Spală gutuile, îndepărtează puful și cotoarele, apoi taie-le felii groase. Taie ceapa în sferturi. Pune-le în tavă cu apa și așază puiul deasupra.

3. Coace 90–110 minute, în funcție de cuptor și dimensiunea puiului. Dacă se rumenește prea repede, acoperă lejer cu hârtie de copt și folie. Completează apa din tavă dacă se evaporă.

4. Verifică să ajungă la cel puțin 74°C în partea cea mai groasă a pulpei și a pieptului, fără să atingi osul. Lasă 10 minute înainte de porționare. Servește cu gutuile, ceapa și sosul din tavă.

Thermomix TM6
Puiul se gătește la cuptor. Mărunțește usturoiul 3 secunde / viteza 7, coboară cu spatula, adaugă uleiul și condimentele și amestecă 10 secunde / viteza 3. Urmează pașii clasici.

GUSTARE

Chec cu dovleac și ciocolată

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 40–45 min

Ingrediente · 4 porții
120 g piure de dovleac copt; 1 buc ouă; 60 g făină de grâu; 25 g zahăr; 20 ml ulei de floarea-soarelui; 25 g ciocolată neagră; 3 g praf de copt.

1. Pentru patru porții, folosește o formă mică de chec de aproximativ 15 × 8 cm. Încălzește cuptorul la 175°C. Piureul trebuie să fie rece și gros; dacă pornești de la dovleac crud, coace-l separat până este fraged și pasează-l.

2. Bate oul cu zahărul, adaugă piureul și uleiul. Încorporează făina amestecată cu praful de copt și puțină scorțișoară, apoi ciocolata tocată.

3. Toarnă în forma tapetată și coace 40–45 de minute. Verifică aluatul cu o scobitoare, evitând bucățile de ciocolată; trebuie să iasă fără aluat crud. Răcește și taie în patru felii.

Thermomix TM6
Pune oul, zahărul, piureul rece și uleiul în bol: 20 secunde / viteza 4. Adaugă făina, praful de copt și scorțișoara: 10 secunde / viteza 3. Încorporează ciocolata cu spatula și coace după pașii clasici.

CINĂ

Supă limpede de vită cu legume

Timp de preparare: 20 min
Timp de gătire: 150–180 min

Ingrediente · 4 porții
700 g rasol de vită cu os; 300 g morcovi; 200 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 10 g pătrunjel; 2500 ml apă.

1. Pune rasolul în apă rece și adu foarte lent la fierbere. Îndepărtează spuma; fierbe la foc mic, fără clocot puternic, 90–120 de minute.

2. Adaugă legumele curățate, tăiate mare, și puțină sare. Continuă fierberea 45–60 de minute, până când carnea este fragedă. Completează cu apă fierbinte dacă scade prea mult.

3. Scoate carnea și legumele. Strecoară supa prin sită fină, desprinde carnea de pe os și feliază morcovii și țelina.

4. Pune înapoi carnea și legumele, încălzește și presară pătrunjel. Împarte în patru porții.