După gust

16–22 noiembrie 2026 · Postul Crăciunului · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni, 16 noiembrie	Pâine prăjită cu pastă de fasole albă și roșii	Plăcintă de post cu spanac	Pere și nuci	Supă cremă de dovleac cu semințe
Marți, 17 noiembrie	Pâine prăjită cu zacuscă	Mâncare de linte cu legume și salată de sezon	Măr cu migdale	Supă de roșii cu orez
Miercuri, 18 noiembrie	Toast cu avocado și roșii	Cartofi la cuptor cu ierburi și salată de varză	Pere cu semințe de dovleac	Ciorbă de fasole albă cu zarzavat
Joi, 19 noiembrie	Pâine cu pastă de ardei copți și nuci	Sote de ciuperci cu mămăligă și murături	Mere cu nuci	Supă de praz și cartofi
Vineri, 20 noiembrie	Toast cu zacuscă și roșii	Fasole cu legume și salată de sfeclă roșie	Gutui coapte cu nucă	Supă cremă de conopidă și cartof
Sâmbătă, 21 noiembrie	Tartine cu avocado și ardei copt	Pește la cuptor cu legume, lămâie și verdețuri	Mandarine și nuci	Supă de linte roșie cu morcov
Duminică, 22 noiembrie	Bruschete cu roșii și busuioc	Somon la cuptor cu cartofi natur și salată simplă	Mere și migdale	Ciorbă de legume de sezon

Rețetele urmează pe paginile 2–8.

Luni, 16 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 prăjită cu pastă de fasole albă și roșii

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 500 g fasole albă fiartă, scursă; 400 g roșii; 5 g usturoi; 1 buc lămâi; 15 ml ulei de măsline.

1. Scurge și clătește fasolea. Paseaz-o cu usturoiul, 2 linguri de zeamă de lămâie, uleiul și 2–3 linguri de apă, până devine cremoasă.

2. Prăjește pâinea și servește cu pasta de fasole și roșiile feliate.

Thermomix TM6
Pune fasolea, usturoiul, zeama de lămâie și uleiul în bol: 20 sec/viteza 5. Curăță pereții; mai amestecă 10 sec/viteza 5, adăugând puțină apă dacă trebuie.

PRÂNZ

Plăcintă de post cu spanac

Ingrediente · 4 porții
300 g foi de plăcintă fără ou și lapte; 700 g spanac; 160 g ceapă; 120 g ceapă verde; 40 ml ulei de măsline; 20 g mărar; 1 buc lămâi.

1. Înăbușă ceapa și ceapa verde, tocate, în 15 ml ulei, 5 minute. Adaugă spanacul și gătește până se evaporă apa. Răcește, scurge lichidul, amestecă cu mărar, coajă de lămâie, sare și piper.

2. Așază jumătate din foi într-o tavă de 25×35 cm, unse subțire cu ulei. Adaugă spanacul și acoperă cu restul foilor, unse cu uleiul rămas.

3. Crestează porțiile și coace la 190°C, aproximativ 35–40 de minute, până se rumenește; lasă 10 minute înainte de tăiere.

Thermomix TM6
Toacă ceapa în bol: 5 sec/viteza 5. Adaugă 15 ml ulei: 5 min/120°C/viteza 1. Adaugă spanacul în 2 tranșe: 5–7 min/100°C/sens invers/viteza 1 fiecare, fără paharul dozator. Scurge bine; asamblează și coace în cuptor.

GUSTARE

Pere și nuci

Ingrediente · 4 porții
600 g pere; 80 g nuci.

1. Spală și feliază perele; împarte-le cu nucile în patru porții.

CINĂ

Supă cremă de dovleac cu semințe

Ingrediente · 4 porții
750 g dovleac plăcintar curățat; 200 g cartofi; 160 g morcovi; 120 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 800 ml apă; 60 g semințe de dovleac.

1. Taie legumele cuburi. Înmoaie ceapa în ulei 4 minute; adaugă dovleacul, cartoful, morcovul și apa. Fierbe sub capac 25–30 de minute, până se înmoaie.

2. Pasează fin cu blenderul vertical, potrivește de sare și piper și servește cu semințele de dovleac. Completează cu puțină apă fierbinte dacă este prea groasă.

Thermomix TM6
Pune ceapa în bol: 5 sec/viteza 5, apoi uleiul: 3 min/120°C/viteza 1. Adaugă legumele cuburi și 650–800 ml apă, fără a depăși marcajul maxim: 25 min/100°C/viteza 1. Mixează progresiv 40 sec/vitezele 5–8, ținând capacul corect fixat.

Marți, 17 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 prăjită cu zacuscă

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine integrală; 360 g zacuscă de legume de post; 350 g castraveți.

1. Prăjește feliile de pâine. Întinde zacusca și servește cu felii de castravete spălat.

PRÂNZ

Mâncare de linte cu legume și salată de sezon

Ingrediente · 4 porții
300 g linte verde uscată; 180 g ceapă; 260 g morcovi; 250 g ardei gras; 400 g roșii pasate; 25 ml ulei de măsline; 850 ml apă; 400 g varză albă; 200 g mere; 1 buc lămâi.

1. Clătește lintea. Înmoaie ceapa, morcovii și ardeiul cuburi în ulei, 6 minute. Adaugă lintea, roșiile pasate și 750 ml apă; fierbe sub capac 30–40 de minute sau cât cere tipul de linte, completând apă dacă e nevoie.

2. Taie varza fideluță și mărul în bastonașe; stropește cu lămâie. Servește salata alături de lintea fierbinte.

Thermomix TM6
Toacă ceapa și morcovul în două tranșe 4 sec/viteza 5. Înăbușă în 25 ml ulei: 5 min/120°C/viteza 1. Pentru cantitatea integrală de linte și lichid folosește oala, deoarece poate depăși capacitatea utilă a bolului.

GUSTARE

Măr cu migdale

Ingrediente · 4 porții
600 g mere; 80 g migdale.

1. Spală și feliază merele; servește cu migdalele porționate.

CINĂ

Supă de roșii cu orez

Ingrediente · 4 porții
800 g roșii pasate; 110 g orez; 120 g ceapă; 150 g morcovi; 15 ml ulei de măsline; 900 ml apă; 15 g pătrunjel verde.

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

2. Adaugă orezul spălat și fierbe încă 15–18 minute până devine fraged. Presară pătrunjel și potrivește gustul.

Thermomix TM6
Pentru patru porții folosește oala; în TM6/TM7 toacă ceapa și morcovul 5 sec/viteza 5, apoi gătește-le 5 min/120°C/viteza 1.

Miercuri, 18 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

Toast cu avocado și roșii

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 350 g avocado, pulpă; 400 g roșii; 1 buc lămâi.

1. Zdrobește avocado cu zeamă de lămâie și puțină sare. Întinde pe pâinea prăjită și adaugă roșiile feliate.

PRÂNZ

Cartofi la cuptor cu ierburi și salată de varză

Ingrediente · 4 porții
1400 g cartofi; 750 g varză albă; 180 g morcovi; 40 ml ulei de măsline; 20 ml oțet de mere; 8 g usturoi; 5 g cimbru; 5 g rozmarin.

1. Taie cartofii în sferturi. Amestecă-i cu 30 ml ulei, usturoiul, cimbrul și rozmarinul. Coace într-un singur strat la 200°C, 40–50 de minute, întorcând la jumătate.

2. Taie varza fin, dă morcovii pe răzătoare și frământă ușor cu sare, oțet și 10 ml ulei. Servește lângă cartofii rumeni.

Thermomix TM6
TM6/TM7 poate toca varza în tranșe mici, 3 sec/viteza 4, fără a o transforma în pastă. Cartofii se coc la cuptor.

GUSTARE

Pere cu semințe de dovleac

Ingrediente · 4 porții
600 g pere; 80 g semințe de dovleac.

1. Împarte perele feliate și semințele în patru porții.

CINĂ

Ciorbă de fasole albă cu zarzavat

Ingrediente · 4 porții
650 g fasole albă fiartă, scursă; 200 g morcovi; 180 g țelină rădăcină; 120 g ceapă; 250 g roșii pasate; 20 ml ulei de măsline; 1200 ml apă; 15 g leuștean.

1. Taie zarzavatul mărunt. Înmoaie ceapa, morcovul și țelina 5 minute în ulei. Adaugă apa și fierbe 20 minute.

2. Adaugă fasolea scursă și roșiile și mai fierbe 10 minute. Potrivește de sare și presară leuștean.

Thermomix TM6
Pentru toată cantitatea se recomandă oala. TM6/TM7 poate toca legumele în două tranșe, 5 sec/viteza 5.

Joi, 19 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 cu pastă de ardei copți și nuci

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine integrală; 350 g ardei copți, curățați; 80 g nuci; 5 g usturoi; 10 ml ulei de măsline.

1. Toacă fin ardeii copți cu nucile și usturoiul. Amestecă cu uleiul până obții o pastă cu textură. Servește pe pâine.

Thermomix TM6
Pune nucile și usturoiul în bol: 5 sec/viteza 6. Adaugă ardeii și uleiul: 5 sec/viteza 4.

PRÂNZ

Sote de ciuperci cu mămăligă și murături

Ingrediente · 4 porții
900 g ciuperci champignon; 180 g ceapă; 12 g usturoi; 30 ml ulei de măsline; 300 g mălai; 1200 ml apă; 450 g castraveți murați; 15 g pătrunjel verde.

1. Fierbe apa cu sare pentru mămăligă, presară mălaiul în ploaie și amestecă 15–20 de minute, până este pătruns.

2. Taie ciupercile în felii. Înăbușă ceapa 5 minute în ulei, adaugă ciupercile și gătește la foc mediu-mare 10–15 minute până scade lichidul; la final pune usturoiul și pătrunjelul. Servește cu mămăligă și murături.

Thermomix TM6
Mămăligă: pune 1000 ml apă și sare în bol, încălzește 8 min/100°C/viteza 1; adaugă 250 g mălai treptat, 20 min/100°C/viteza 2, adaptând consistența. Pentru toată cantitatea de 300 g mălai și 1200 ml apă folosește oala. Ciupercile se rumenesc în tigaie pentru a nu fierbe în suc propriu.

GUSTARE

Mere cu nuci

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

1. Servește merele spălate și nucile în patru porții.

CINĂ

Supă de praz și cartofi

Ingrediente · 4 porții
450 g praz; 600 g cartofi; 180 g morcovi; 20 ml ulei de măsline; 1100 ml apă; 15 g pătrunjel verde.

1. Spală bine prazul între foi și taie-l rondele. Înmoaie-l în ulei 5 minute, adaugă morcovul și cartofii cuburi și apa.

2. Fierbe 25 minute până devin fragede; păstrează legumele bucăți sau pasează doar o parte din ele. Presară pătrunjel.

Thermomix TM6
Cantitatea completă poate depăși nivelul sigur în bol. Toacă prazul 4 sec/viteza 5 și înăbușă 5 min/120°C/viteza 1; termină supa în oală.

Vineri, 20 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

Toast cu zacuscă și roșii

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine integrală; 360 g zacuscă de legume de post; 400 g roșii.

1. Prăjește pâinea, întinde zacusca și servește cu roșiile proaspete.

PRÂNZ

Fasole cu legume și salată de sfeclă roșie

Ingrediente · 4 porții
850 g fasole albă fiartă, scursă; 180 g ceapă; 200 g morcovi; 230 g ardei gras; 400 g roșii pasate; 25 ml ulei de măsline; 650 g sfeclă roșie fiartă; 20 ml oțet de mere; 20 g hrean ras.

1. Înmoaie ceapa, morcovii și ardeiul în 20 ml ulei, 7 minute. Adaugă roșiile și 150 ml apă; fierbe 10 minute. Pune fasolea și mai fierbe 10–15 minute, până se leagă sosul.

2. Taie sfecla cuburi și amestec-o cu oțet, hrean și 5 ml ulei. Servește salata alături de mâncarea de fasole.

Thermomix TM6
TM6/TM7 poate toca ceapa și morcovul 5 sec/viteza 5; înăbușă cu 20 ml ulei 5 min/120°C/viteza 1. Gătește tocana completă în oală pentru a evita umplerea excesivă.

GUSTARE

Gutui coapte cu nucă

Ingrediente · 4 porții
650 g gutui; 80 g nuci; 2 g scorțișoară.

1. Taie gutuile în sferturi, curăță miezul tare și coace la 190°C, 30–40 de minute, cu 3–4 linguri de apă în tavă. Servește cu nuci mărunțite și scorțișoară.

CINĂ

Supă cremă de conopidă și cartof

Ingrediente · 4 porții
700 g conopidă; 300 g cartofi; 120 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 900 ml apă; 50 g semințe de dovleac.

1. Înmoaie ceapa în ulei 4 minute. Adaugă conopida desfăcută, cartofii cuburi și apa; fierbe 20–25 minute.

2. Pasează fin, potrivește de sare și piper și servește cu semințe de dovleac.

Thermomix TM6
Toacă ceapa 5 sec/viteza 5, înăbușă cu ulei 3 min/120°C/viteza 1. Adaugă legumele și apă până sub marcajul maxim; fierbe 25 min/100°C/viteza 1, apoi mixează treptat 35 sec/vitezele 5–8.

Sâmbătă, 21 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

Tartine cu avocado și ardei copt

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine integrală; 320 g avocado, pulpă; 300 g ardei copți, curățați; 1 buc lămâi.

1. Zdrobește avocado cu puțină zeamă de lămâie. Servește pe pâine cu fâșii de ardei copt.

PRÂNZ

Pește la cuptor cu legume, lămâie și verdețuri

Ingrediente · 4 porții
800 g file de pește alb fără oase; 800 g cartofi; 350 g morcovi; 450 g dovlecel; 250 g ardei gras; 35 ml ulei de măsline; 2 buc lămâi; 20 g mărar.

1. Taie cartofii și morcovii în bucăți mai mici și amestecă-i cu 25 ml ulei. Coace la 200°C 25 de minute, apoi adaugă dovlecelul și ardeiul; mai coace 10 minute.

2. Așază fileurile de pește peste legume, stropește cu restul de ulei, zeamă de lămâie și presară mărar. Mai coace aproximativ 12–18 minute, în funcție de grosime, până când peștele atinge 63°C în centru.

3. Verifică atent oasele înainte de servire.

Thermomix TM6
TM6/TM7: pentru o variantă la abur pune 600 ml apă în bol, 400 g de legume în coș și 400 g de pește în Varoma; gătește 20–25 min/Varoma/viteza 1, verificând pătrunderea. Pentru cele patru porții și rumenire, folosește cuptorul.

GUSTARE

Mandarine și nuci

Ingrediente · 4 porții
700 g mandarine; 80 g nuci.

1. Curăță mandarinele și împarte-le cu nucile în patru porții.

CINĂ

Supă de linte roșie cu morcov

Ingrediente · 4 porții
250 g linte roșie uscată; 280 g morcovi; 140 g ceapă; 250 g roșii pasate; 20 ml ulei de măsline; 1100 ml apă; 15 g pătrunjel verde.

1. Spală lintea. Înmoaie ceapa și morcovul tocate 5 minute în ulei, adaugă lintea, roșiile și apa.

2. Fierbe blând 20–25 minute, până se desface lintea și morcovul e fraged. Potrivește de sare, presară pătrunjel; pasează parțial dacă dorești.

Thermomix TM6
Pentru întreaga cantitate folosește oala. TM6/TM7 poate toca ceapa și morcovul 5 sec/viteza 5, apoi le poate înăbuși 5 min/120°C/viteza 1.

Duminică, 22 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

Bruschete cu roșii și busuioc

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine integrală; 650 g roșii; 20 ml ulei de măsline; 15 g busuioc proaspăt; 5 g usturoi.

1. Taie roșiile cuburi și amestecă-le cu busuiocul, uleiul și puțină sare. Prăjește pâinea, freac-o cu usturoi și adaugă roșiile imediat înainte de servire.

PRÂNZ

Somon la cuptor cu cartofi natur și salată simplă

Ingrediente · 4 porții
800 g file de somon fără oase; 1100 g cartofi; 300 g salată verde; 400 g roșii; 300 g castraveți; 35 ml ulei de măsline; 2 buc lămâi; 20 g mărar.

1. Fierbe cartofii cuburi în apă cu sare 15–20 minute, până sunt fragezi; scurge-i. Adaugă 10 ml ulei și jumătate din mărar.

2. Așază somonul într-o tavă cu 15 ml ulei, zeamă de lămâie și restul de mărar. Coace la 190°C aproximativ 15–20 minute, în funcție de grosime, până atinge 63°C în centru.

3. Spală salata și legumele, taie-le și amestecă-le cu restul de ulei și lămâie. Servește imediat; verifică oasele din pește.

Thermomix TM6
TM6/TM7: gătește 500 g cartofi în coș cu 600 ml apă în bol, 20–25 min/Varoma/viteza 1, verificând textura. Pentru toți cartofii folosește oala. Somonul rămâne la cuptor pentru rumenire.

GUSTARE

Mere și migdale

Ingrediente · 4 porții
600 g mere; 80 g migdale.

1. Spală merele și servește-le feliate cu migdalele.

CINĂ

Ciorbă de legume de sezon

Ingrediente · 4 porții
260 g morcovi; 400 g cartofi; 170 g țelină rădăcină; 150 g păstârnac; 140 g ceapă; 200 g ardei gras; 250 g roșii pasate; 20 ml ulei de măsline; 1500 ml apă; 20 g leuștean.

1. Taie toate legumele cuburi mici. Înmoaie ceapa, morcovul, țelina și păstârnacul în ulei 5 minute.

2. Adaugă restul legumelor și apa; fierbe 25–30 minute până sunt fragede. Adaugă roșiile în ultimele 10 minute, potrivește de sare și presară leuștean la servire.

Thermomix TM6
Pentru cantitatea completă folosește oala. TM6/TM7 poate toca zarzavatul în tranșe 4–5 sec/viteza 5 și înăbuși 5 min/120°C/viteza 1.