# HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

Rețete mereu echilibrate
și adesea tradiționale,
propuse de bucătari europeni

Edenred

FOOD
A question of balance

# CUPRINS


Axoa de vițel cu ardei iute din Espelette | **4**

Risotto cu spanac, dovleac și parmezan | **8**

Prăjitură fără gluten în stil Tajine tunisian | **12**

Saramură de crap | **16**

Tartar de ton și somon | **20**

Spaghete de morcovi și dovlecel | **24**

Tagliatelle de dovlecei cu creveți | **28**

Filé de păstrăv cu salată și dressing din ierburi (Kräuterdressing) | **32**

Interpretarea vegană a Borșului ucrainean | **36**

Flori de anghinare în stil Cándeli | **40**

Carpaccio de dovlecel, pesto de roșii și sorbet de mandarină | **44**

Vulcan de ciocolată și sfeclă | **48**

Bulete à la Liège | **52**

Caracatiță tip „Lagareiro” servită cu cartofi mici „à murro” | **56**

Sericaia | **60**

Bacalhau a minhota | **64**

Caldo Verde | **68**

Piure de mazăre și păstrăv | **72**

Supă de ardei grași copți | **76**

Burger vegetarian cu pâine integrală și chipsuri de legume | **80**

Chiftele din carne de porc și varză cu piure de cartofi și țelină | **84**

Somon marinat, varză roșie, rodie și brânză feta la bol | **88**

Supă de varză kale și conopidă Romanesco cu năut și crutoane | **92**

Pulpe de pui cu ierburi aromatice | **96**

Orez negru cu legume și păstrăv | **100**

Roșii umplute cu orez și cartofi | **104**

Alac cu morcovi, dovleac la cuptor și brânză bryndza pané cu cepșoare | **108**

Crupe de orz cu brânză de oaie și tempeh | **112**

# PREFAȚĂ

Fie că vrei să gătești ca un Chef sau doar să afli secretele din bucătăriile restaurantelor, această carte de bucate este pentru tine. Găsești aici rețete sănătoase gourmet create de bucătari europeni care fac parte din programul **FOOD** - Fighting Obesity through Offer and Demand. Ai ocazia să vezi valorile nutriționale ale ingredientelor folosite și metoda de preparare, astfel încât să ai mai mult control asupra alegerilor tale alimentare. Această carte este realizată de **Edenred România**, ca un manifest pentru o viață sănătoasă, ce vine în completarea tuturor acțiunilor susținute de programul FOOD în peste 10 ani de existență.

**Prânzul este cea mai importantă masă a zilei.** Reprezintă 35% din aportul zilnic de energie și este foarte important să nu fie sărit. Mai mult decât atât, pentru un corp și o minte sănătoase, este recomandat ca prânzul să dureze o oră și să fie luat în compania unor persoane a căror prezentă ne face plăcere.

*”Cu cât ai o meserie mai sedentară, cu atât este mai important să te concentrezi asupra unei alimentații dense nutrițional – cu multe proteine și fibre dar și cu minerale și vitamine. Aceasta trebuie să fie însă cât mai slabă caloric pentru că și necesitățile tale calorice sunt modeste.*
*Când alegi pauza de prânz, trebuie să iei în considerare tipul de meserie pe care îl practici, nivelul de stres, activitatea fizică din ziua respectivă. Dacă ești sedentar, trebuie să acorzi o atenție sporită ingredientelor. Alege legumele neamidonoase și proteine de calitate ca bază a farfuriei de prânz și evită sosurile grele, pâinea albă, orezul sau cartofii în exces”,*

Corina-Aurelia Zugravu, MD, Ph.D

*Conferențiar si Profesor Universitar Food Hygiene & Nutrition la Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila”, București, România*

*Membru în Institutul de Sănătate Publică București, în cadrul Centrului Național de Monitorizare a Riscurilor din Mediul Comunitar*

# Axoa de vițel cu ardei iuți din Espelette

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

FRANȚA

# Axoa de vițel cu ardei iute din Espelette

Număr de persoane
**2**

Durată de preparare
**35”**

## INGREDIENTE

10 cl de ulei de măsline
1 ceapă
2 ardei grași (roșu și verde)
500 g de carne tocată de vițel
1 vârf de praf de ardei iute din Espelette

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

## MOD DE PREPARARE

Într-o tigaie cu ulei de măsline, căliți ceapa și ardeii grași tăiați bucăți.

Adăugați carnea tocată.

Presărați peste compoziție ardei iute din Espelette și sare, dacă este necesar.

Serviți preparatul cald.

## SFAT DE GARNITURĂ

Niște cartofi zdrobiți cu cepșoară ar fi perfecți.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Sylvie DEJARDIN | Nutri-Challenge*

Aceasta este o rețetă văratică, pentru că folosim ardei gras.

Per ansamblu, aceasta este bogată în proteine. Garnitura de piure este o alegere excelentă; mai puteți opta și pentru o garnitură de orez sau bulgur, dar și niște salată mixtă.

**Le Cham's**

*2019*

91 Boulevard Gabriel Péri, 92240 Malakoff, Franța

click

Thamer este bucătarul restaurantului Cham's de mai bine de un an.

Având o experiență culinară de peste treizeci de ani, acesta a lucrat cu prestigiosul bucătar Bruno Turbot. A mai lucrat și la restaurantul Chez Papa, din arondismentul al 8-lea din Paris.

La restaurantul lui Nassim, acestea îmbunătățește ardeiul iute din Espelette cu produse proaspete, precum carnea de vițel sau tonul roșu.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Risotto cu spanac, dovleac şi parmezan

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

FRANȚA

# Risotto cu spanac, dovleac şi parmezan

Număr de persoane

**6**

Durată de preparare

**55”**

## INGREDIENTE

320 g de dovleac (fără sâmburi)
160 g de spanac proaspăt (fără cozi)
55 g de smântână proaspătă
15 g de parmezan
30 ml de ulei de măsline
1 căpățână de usturoi
3 ramuri de rozmarin
540 ml de supă de legume
320 g de orez pentru risotto

## MOD DE PREPARARE

Spălați spanacul, îndepărtați cozile și scoateți semințele de dovleac

Tăiați dovleacul cubulețe (de circa 2 cm) și lăsați-l în cuptor circa 40 min, la 180 °C, cu jumătate din cantitatea de ulei de măsline

Încălziți cealaltă jumătate din cantitatea de ulei de măsline într-o oală, adăugați orezul și înglobați-l în ulei

Adăugați usturoiul și rozmarinul, apoi lăsați 2 minute la foc mediu pentru a se răspândi toate aromele

Apoi, adăugați treptat supa de legume, așteptând de fiecare dată să fie absorbită, adăugați spanacul

După ce volumul frunzelor se reduce, adăugați parmezanul, smântâna și cuburile de dovleac

Asezonați cu sare și piper, după gust...

## UN MIC SFAT

Nu decojiți dovleacul! Coaja sa este fină și bogată în vitamine. Spălați-l bine cu o periuță dacă este nevoie și tăiați-l înainte de a-l prepara.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by Sylvie DEJARDIN | Nutri-Challenge*

Un fel de mâncare reconfortant pentru serile de iarnă. Spanacul, bogat în antioxidanți, adaugă o pată de culoare preparatului. Dovleacul este o mină de aur pentru sănătate și o bogăție de savori. Se poate găti într-o mie de feluri. Orezul este o excelentă sursă de glucide, iar parmezanul este bogat în calciu. Usturoiul și rozmarinul sunt condimentele esențiale unor preparate pline de gust, cu beneficii incontestabile pentru sănătate.

**Pollen**

*2021*

Maxime et Jean-Sébastien

click

**Știați că?**

Originar de pe insula japoneză Hokkaido, dovleacul se recoltează în perioada septembrie-noiembrie și se consumă până în luna martie. Culoarea portocalie se datorează conținutului de vitamina A, ce favorizează între altele sănătatea pielii, creșterea oaselor și a dinților și vederea nocturnă.

# Prăjitură fără gluten în stil Tajine tunisian

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

FRANȚA

# Prăjitură fără gluten în stil Tajine tunisian

Număr de persoane
**8**

Durată de preparare
**40”**

## INGREDIENTE

8 ouă
1 cartof mare (tip Bintje)
2 porții de brânză topită tip Vache qui Rit®
100 g de brânză Emmentaler răzuită
1 lingură de smântână groasă
100 g de morcovi răzuiți
50 g de mazăre
4 felii de brânză de capră
5 frunzulițe de mentă proaspătă
Sare
Piper
Făină fără gluten (pentru tigaia de copt)

## MOD DE PREPARARE

Într-un castron, bateți ouăle cu smântâna, sarea și piperul.

Adăugați brânza Emmentaler răzuită.

Fierbeți cartoful în apă clocotită, apoi zdrobiți-l cu brânza de capră și brânza topită Vache qui Rit®. Incorporați mai întâi această compoziție și apoi adăugați menta proaspătă tăiată mărunt și legumele (morcovii și mazărea).

Turnați compoziția într-o formă de copt unsă cu unt și tapetată cu făină.

Lăsați la copt la 180°C timp de 45 de minute.

## ȘTIAȚI CĂ?

Cake este o prăjitură de luat la pachet în călătorii, deoarece poate fi conservată timp de mai multe zile la temperatură ambiantă, poate face față condițiilor din timpul călătoriilor și poate fi consumată ca o gustare rapidă. La origine, cake este o prăjitură cu zahăr, cu formă dreptunghiulară sau rotundă, care conține struguri și fructe confiate. Termenul este atestat de la sfârșitul secolului al 18-lea în Franța. Cu timpul, cake-ul cu zahăr a evoluat mult și a apărut și o versiune sărată. Totuși, baza rămâne aceeași: făină, ouă și unt sau ulei

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Sylvie DEJARDIN | Nutri-Challenge*

Aceasta este o rețetă de vară pentru că folosim roșii.

Această rețetă este potrivită și ca aperitiv, dar și ca garniture in locul cartofilor prăjiți. De asemenea se poate degusta împreună cu o salată verde sau cu supă.

Brânza La vache qui rit se poate înlocui cu o brânză proaspătă, fără aditivi, mai naturală.

**Les P'tits Gueuletons**

*2019 | Sophie Vignal*

152 Rue du Château, 92100 Boulogne-Billancourt, Franța

click

La P'tits Gueuletons, meniul zilei este cel care tronează, pregătit pe loc din produse proaspete. Ascultând dorințele clienților noștri, propunem în fiecare zi, pe lângă felurile noastre de mâncare „tradiționale" gustări fără gluten și vegetariene. Profitați de rețetele noastre variate, savuroase și echilibrate, inspirate din rețete locale și din alte părți.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Saramură de crap

ROMÂNIA

# Saramură de crap

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**1h”**

## INGREDIENTE

Filet sau escalop de crap – 1 kg (4 bucăți x 250 g)
Ardei gras verde – 100 g
Ardei gras roșu – 100 g
Ceapă – 100 g
2 ardei iuți
Usturoi – 60 g
Roșii – 250 g
Ulei – 30 ml
Vin alb – 100 ml
Fond de pește/apă – 1l
Pătrunjel – 20 g
Sare
Piper
Sare grunjoasă

## MOD DE PREPARARE

Pe plită sau într-o tigaie mai mare, puneți sare grunjoasă, după care adăugați escalopul de crap. Frigeți-l pe ambele părți.

După ce ați spălat și ați tăiat legumele (ardei cubulețe, ceapă rondele, un ardei iute întreg, roșiile) puneți-le pe plită.

Într-o cratiță, adăugați uleiul și usturoiul până când se înmoaie.

Adăugați vinul și lăsați-l să fiarbă. Adăugați legumele făcute pe plită și încă un ardei iute, tăiat în bucăți mici, dacă doriți ca saramura să fie mai picantă.

Adăugați supă concentrată de pește sau apa, astfel încât să acopere legumele.

Luați peștele și clătiți-l în apă ca să eliminați sarea, apoi așezați-l pe legume. Lăsați totul la fiert încă 10 – 15 minute.

La final, asezonați totul cu sare și piper, apoi presărați pătrunjelul tăiat. Puteți servi acest preparat cu mămăligă.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by INSP (Institutul Național de Sănătate Publică)*

Această rețetă are avantajul de a propune spre degustare un produs local: crapul românesc. La fel ca orice vietate acvatică, crapul conține proteine ușor de digerat, fosfor și vitamine B și are mai puține grăsimi saturate. Metoda de preparare rapidă la căldură este ideală pentru păstrarea substanțelor nutritive (în special a vitaminelor)

**Caru' cu Bere**

*2021 | Dan Tonescu*

Stavropoleos 5, centrul istoric, București

click

Caru' cu bere este restaurantul bucureștean ideal pentru a degusta produse tradiționale românești, inspirate din rețete ce au fost create cu zeci de ani în urmă, dar și pentru a descoperi berea casei, o rețetă unică și bine păstrată. Totul într-un loc încărcat de istorie și tradiții.

# Tartar de ton şi somon

ROMÂNIA

# Tartar de ton şi somon

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**10”**

## INGREDIENTE

100 g de file de ton
100 g de file de somon
60 g de avocado
1 ceapă roșie
60 g de castravete
1 vârf de sare
½ de lămâie galbenă (sucul)
1 lingură de ulei de măsline
10 g de sos de soia (cu conținut redus de sare)
10 g de boia de ardei dulce
10 g de sos pesto

## MOD DE PREPARARE

Îndepărtați pielea de pe fileurile de ton și somon. Tăiați-le în cuburi mici. Puneți-le deoparte într-un castron de salată.

Mărunțiți ceapa roșie, tăiați cuburi avocado-ul și castravetele.

Adăugați totul în castronul de salată. Puneți-l la rece.

Preparați sosul, amestecând: soia, lămâia, boiaua și sosul pesto.

În momentul servirii, așezați preparatul într-un cerc și turnați sosul deasupra.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Consumul de pește crud este din ce în ce mai frecvent în Europa, datorită interesului manifestat pentru sushi și pentru preparatele ceviche. Tonul roșu și somonul sunt doi pești grași, bogați în omega 3 și în proteine de origine animală cu valoare nutrițională ridicată. Tonul roșu este bogat în fier.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by INSP (Institutul Național de Sănătate Publică)*

Acest aperitiv conține grăsimi benefice - peștele și avocado; în plus, castravetele și lămâia sunt antioxidanți excelenți. Având în vedere că acest fel de mâncare conține doar alimente crude, toate ingredientele trebuie să fie proaspete. Acesta este un aperitiv sănătos.

**Alouette Urban Bistro**

*2019 | Barbulescu Adrian Catalin*

Strada Bibescu Vodă 19, București 030167, România

click

Ciocârlia (Alouette) este o pasăre. O pasăre talentată. Alouette este un elicopter. Un elicopter francez. Ciocârlia (Alouette) este un cântec. Un cântec pentru copii. Un cântec violent. Alouette este un bistro urban.

# Spaghete de morcovi şi dovlecel

ROMÂNIA

# Spaghete de morcovi şi dovlecel

Număr de persoane
**2**

Durată de preparare
**10”**

## INGREDIENTE

1 morcov
1 dovlecel

**Pentru pesto roşu:**
7 roşii cherry
1 căţel de usturoi
½ de legătură de pătrunjel
10 cl de ulei de măsline
1 vârf de sare
Piper

## MOD DE PREPARARE

Cu ajutorul unui instrument pentru decojirea legumelor sau o răzătoare creați spaghete din morcov și dovlecel.

Opăriți-le în apă clocotită, apoi rumeniți-le rapid într-o tigaie cu o lingură de ulei de măsline.

Preparați sosul cu pesto: amestecați roșiile cu ulei de măsline , pătrunjel, sare și piper.

În momentul servirii, adăugați sosul pe spaghetele calde.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Morcovul este o legumă bogată în carotenoide (betacaroten, luteină, zeaxantină), esențiale pentru a lupta împotriva radicalilor liberi și, prin urmare, împotriva apariției bolilor. De asemenea, este o sursă foarte bună de fibre și de vitaminele A, B6 și K.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by INSP (Institutul Național de Sănătate Publică)*

Puteți găti morcovul și dovlecelul la foc mic, însă nu prea mult timp, pentru a-și păstra textura crocantă.

Acest fel de mâncare este un mod plăcut de a-i face pe copii să mănânce mai multe legume: transformați spaghetele din legume într-o porție de paste!

**Fit4you**

*2019 | Ayca Mohhamet Mustafa*

Strada Amman nr. 23, București, România

click

Scopul nostru este promovăm un stil de viață cât mai sănătos, dar fără să lipsească de pe masă preparatele delicioase. Nutriția are cea mai importantă contribuție în ceea ce privește sănătatea organismului uman, fiind știința care stă la baza alimentației. Alimentația este un proces voluntar și conștient și, de aceea, educabil. Când ne referim la alimentație, vorbim despre un aport echilibrat de elemente nutritive esențiale în asigurarea nevoilor energetice necesare pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a organismului atât la copii, cât și la menținerea sănătății adulților și vârstnicilor. Filosofia noastră are la bază o idee simplă, dar esențială: bucură-te de gustul mâncării și atinge-ți scopul propus!

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Tagliatelle de dovlecei cu creveți

ROMÂNIA

# Tagliatelle de dovlecei cu creveți

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**15”**

## INGREDIENTE

1 kg de dovlecei
Între 16 și 20 de creveți tigrați (5 de persoană)
50 g de usturoi
15 ml de ulei de măsline extravirgin
40 g de alune de pădure
Sare
Piper
2 g de peperoncino (pentru o aromă mai intensă, se pot adăuga ardei iuți)
20 ml de vin alb
20 ml de ulei vegetal pentru tigaie

## MOD DE PREPARARE

Spălați bine dovleceii.

Folosiți un dispozitiv de decojit pentru a tăia dovleceii în fâșii fine, ca niște tagliatelle.

Într-o tigaie încinsă în care s-a pus un strop de ulei vegetal, adăugați crevețiii și sotați-i 2 – 3 minute. Adăugați usturoiul zdrobit și alunele, apoi lăsați în tigaie încă 15 secunde.

Adăugați vinul.

Adăugați tagliatellele din dovlecei, uleiul de măsline și asezonați cu sare, piper și peperoncino pentru o aromă mai intensă. Amestecați și serviți preparatul cald.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Nu aruncați carapacea și capul creveților când îi curățați: sunt excelente pentru a pregăti un suc de crustacee sau o supă!

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by INSP (Institutul Național de Sănătate Publică)*

Creveții tigrați conțin multe proteine și substanțe nutritive, dar au un conținut scăzut de calorii. Între altele, sunt bogați în iod. „Pastele” din dovlecei absorb toate aromele, conferind preparatului un plus de savoare; în plus, nu conțin glucide precum pastele clasice. Uleiul vegetal este bogat în grăsimi nesaturate care nu conțin colesterol. Usturoiul și ardeiul iute vin cu un aport de vitamine, antioxidanți utili și fitonutrienți. O mulțime de beneficii!

**Marty**

*2021 | Razvan Moisa*

click

Animați necontenit de dorința de a satisface necesitățile clienților noștri, continuăm să facem progrese acordând o atenție deosebită detaliilor și manifestând mult entuziasm. Locațiile noastre se aseamănă în multe privințe, dar, în același timp, sunt extrem de diferite deoarece fiecare dintre ele propune o atmosferă aparte. Suntem însuflețiți de pasiunea pentru inovație și diversitate. Creăm rețete noi în fiecare săptămână și preparăm propria cafea proaspăt prăjită, iar totul se datorează talentaților noștri barista, cu înaltă calificare! Ne prețuim clienții, ne iubim echipa și încercăm să le oferim tuturor celor ce ne trec pragul o experiență unică. Zâmbetul e din partea casei.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Filé de păstrăv cu salată şi dressing din ierburi (Kräuterdressing)

AUSTRIA

# Filé de păstrăv cu salată şi dressing din ierburi (Kräuterdressing)

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**30”**

## INGREDIENTE

**Pentru păstrăv:**

4 file de păstrăv de 150 g
10 g de făină
20 ml de ulei de rapiță
1 mănunchi de ierburi proaspete (cimbru, rozmarin, mărar)
Zeama de la o lămâie galbenă
Sare, piper

**Pentru salată:**

100 g de lăptucă roșie
100 g de tulpini tinere de spanac
6 roșii
1 castravete

**Pentru sos:**

5 linguri de oțet de vin alb
75 ml de apă
1 mănunchi de ierburi proaspete (cimbru, arpagic)
1 lingură de miere
2 lingurițe de ulei de rapiță
Sare, piper
4 bucăți de produse de patiserie din cereale integrale

## MOD DE PREPARARE

Spălați salata, tulpinile tinere de spanac, roșiile și castravetele. Tăiați roșiile și castravetele în bucăți. Îndepărtați tulpina roșiilor.

Pentru dressing, amestecați oțetul de vin alb cu apa, mierea, ierburile proaspete tăiate mărunt, sare, piper și ulei. Amestecați sosul cu salata.

Asezonați fileurile de păstrăv tăiate în 4 bucăți, dați-le prin făină, prăjiți-le în tigaie pe partea cu piele și după ce s-au prăjit, puneți fileurile deoparte, presărând deasupra ierburile proaspete tăiate mărunt și coaja răzuită și zeama de la lămâie.

Serviți salata preparată pe o farfurie și așezați deasupra bucățile de păstrăv. Îl puteți servi împreună cu produse de patiserie din cereale integrale proaspete.

În primăvară, puteți folosi și ierburi sălbatice locale, cum ar fi păpădia, urzica sau măcriș în loc de salata normală de frunze.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Sylvie DEJARDIN | Nutri-Challenge*

Peștele conține proteine de o calitate excelentă, iar pâinea integrală aduce un aport de glucide. Uleiul de rapiță reprezintă o sursă excelentă de lipide poli-nesaturate, iar păstrăvul conține omega 3.

Legumele crude au o textură crocantă și conferă o stare de sațietate.

**Restaurant UP**

click

Donau-City-Strasse 7, 1220 Viena, Austria

Restaurant UP este un loc de întâlnire plăcut, pe două etaje, deschis pe parcursul întregii zile. Prospețimea, calitatea și varietatea sunt ingredientele principale pentru a asigura o stare de bine tuturor oaspeților. Fie că decideți să veniți la prânz, pentru o cafea rapidă sau la o întâlnire de afaceri, Restaurant UP reprezintă atât o opțiune relaxată, cât și un mediu de muncă creativ.

# Interpretarea vegană a Borşului ucrainean

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

AUSTRIA

# Interpretarea vegană a Borşului ucrainean

Număr de persoane

**4**

Durată de preparare

**60”**

## INGREDIENTE

150 de grame de ceapă
15 grame de zahăr
10 grame de sare
Ulei de floarea soarelui presat la rece
200 de grame de morcovi
200 de grame de sfeclă
250 de grame de cartofi
100 de grame de varză albă
20 de grame de usturoi
250 de mililitri de vin roșu
1,5 litri de supă de legume
3 frunze de dafin
300 de grame de pastă de tomate
20 de grame de sos Worcester
20 de grame de oțet de mere
Piper
Mărar
Smântână

## MOD DE PREPARARE

Tăiați ceapa în inele fine. Încălziți uleiul într-o tigaie mare și sotați ceapa până când aceasta capătă o nuanță translucidă. Apoi adăugați sare și zahăr și caramelizați amestecul până capătă o culoare maro deschis.

Tăiați morcovii, sfecla și cartofii în bucăți mici. La final tăiați varza albă în inele fine și tocați usturoiul. Adăugați-le împreună și sotați timp de 5-7 minute până când se înmoaie puțin.

Deglazați folosind vinul roșu. Apoi turnați supa de legume. Adăugați frunzele de dafin și pasta de tomate. Lăsați să fiarbă la foc mic aproximativ 25-30 de minute. Adăugați sosul Worcester și oțetul de mere. Asezonați cu piper după gust. Tocați fin mărarul. Serviți cu mărar și smântână.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Dacă doriți ca supa să fie complet fără produse animale, asigurați-vă că sosul Worcester este fără pește și că smântâna este produsă pe bază vegetală.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Sylvie Dejardin | Nutri-Challenge*

Această supă este plină de legume bogate în antioxidanți, precum sfecla și morcovii. Cu cât este mai colorat un fel de mâncare, cu atât mai bun va fi gustul și va conține mai multe vitamine, minerale, polifenoli etc. Bogată în fibre, gustoasă și sățioasă și bună pentru sistem digestiv sănătos. Cartofii sunt o sursă bună de carbohidrați și, prin urmare, de energie. Se servește ca aperitiv sau ca fel principal la masa de seară.

**Tolstoy**

*2022 | Olivia Tucek*

Rechte Wienzeile 1B, 1040 Wien, Austria

click

Tolstoy este o franciză nouă de restaurante din Austria, care se remarcă prin preparatele vegetariene și tehnologia avansată folosită. Primul restaurant este situat în centrul Vienei, în apropierea Naschmarkt, o piață veche bine cunoscută cu tarabe vintage și restaurante cu specific local din toate țările. Tolstoy reflectă această cultură internațională în conceptul său, cu feluri de mâncare din meniu pornind de la Borșul ucrainean până la Chili mexican fără carne și Pinsa Romana italiană.

# Flori de anghinare în stil Cándeli

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

SPANIA

# Flori de anghinare în stil Cándeli

Număr de persoane
**5**

Durată de preparare
**35”**

## INGREDIENTE

5 anghinare medii
2 roșii mari
10 migdale prăjite
8 linguri de ulei de măsline
1 lingură de oțet
1 cățel de usturoi
1 vârf de boia

HEALTHY RECIPIES
by the FOOD Programme

## MOD DE PREPARARE

Tăiați codițele anghinarei și îndepărtați frunzele exterioare mai groase.

Tăiați vârfurile frunzelor în trei, apoi așezați-le într-o cratiță cu apă clocotită timp de 25 de minute.

Scurgeți apa și scoateți mijlocul anghinarei din centru înspre exterior, lăsând-o să pară ca o floare.

Preparați un sos Romesco:
Tăiați roșiile în bucățele și puneți-le într-un blender cu usturoiul și migdalele prăjite.
Amestecați ingredientele, adăugând ulei și oțet.
Asezonați cu sare, piper și boia.

Puneți sosul romesco în mijlocul anghinarei și serviți.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Anghinarea este bogată în inulină, o fibră prebiotică esențială pentru hrănirea bacteriilor noastre intestinale. De asemenea, este o sursă importantă de vitamine (B9, K) și de minerale, precum Mg, Mn sau chiar cupru.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Spanish Academy of Nutrition and Dietetics*

Este ideal ca antreu sau pentru a fi servit ca aperitiv. Ce conține una din legumele indispensabile ale gastronomiei mediteraneene; bogată în fibre și potasiu, anghinarea oferă, de asemenea, și acid folic și vitamina K. Acesta este un fel de mâncare ideal ca antreu sau pentru a fi servit ca aperitiv.

Pentru a reduce cantitatea de calorii, lăsați anghinarea să se scurgă invers pe un grătar și îndepărtați o parte din ulei cu un prosop de hârtie absorbant, înainte de a pune anghinarea pe grătar.

**Restaurante Candeli**

*2019 | Alberto Rivera*

Calle de Ponzano, 47, 28003 Madrid, Spania

click

Restaurantul Candeli este un restaurant care se bazează pe produsele proaspete găsite în piață, situat în Ponzano, cartierul Chamberí. La Candeli oferim produse de calitate și mâncare de sezon. Pește, fructe de mare, carne și legume mereu proaspete. Bucurați-vă de grătarul și de bucătăria noastră tradițională, unde fiecare detaliu este important.

# Carpaccio de dovlecel, pesto de roşii şi sorbet de mandarină

SPANIA

# Carpaccio de dovlecel, pesto de roşii şi sorbet de mandarină

| Număr de persoane | Durată de preparare |
|---|---|
| **2** | **30”** |

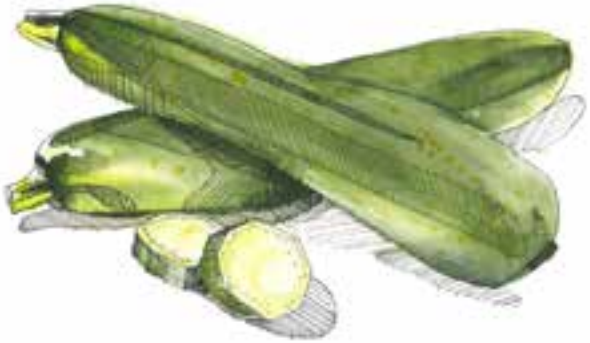
## INGREDIENTE

**Pentru carpaccio:**

1/2 de dovlecel
5 g de rucola
5 g de fulgi de parmezan
2 roșii cherry
2 jumătăți de roșii uscate
1 cupă de înghețată de mandarină
1 strop de ulei de măsline
Sare și piper

**Pentru pesto:**

6 frunze de busuioc proaspăt
1 linguriță de semințe de pin prăjite
4 linguri de ulei de măsline
1 roșie foarte coaptă
Sare și piper



## MOD DE PREPARARE

Pentru prepararea pestoului, amestecați ingredientele și lăsați-le la temperatura camerei.

Tăiați dovleceii în felii subțiri pe lung cu un instrument de decojit și lăsați-le deoparte cu puțin ulei pentru a se înmuia.

Ornați platoul cu pesto, așezați deasupra dovleceii tăiați, apoi rucola, parmezanul și roșiile. La final, adăugați condimente și cupa de sorbet de mandarină.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Dovlecelul, care se mănâncă destul de rar crud, este o sursă bogată de potasiu, magneziu, fosfor și fibre.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Spanish Academy of Nutrition and Dietetics*

Acest fel de mâncare conține ingredientele esențiale ale unei alimentații sănătoase, precum legumele, ierburile aromatice, fructele uscate și uleiul de măsline extra virgin. În plus, consumarea alimentelor crude vă permite să profitați de toate valorile nutritive ale legumelor, precum vitamina C, de exemplu. Acesta este un aperitiv perfect de împărțit sau de degustat alături de un fel principal pe bază de leguminoase, pește, ouă sau carne macră.

Sarea adăugată la final este opțională, sosul și brânza conferind deja suficientă savoare.

**Grupo Oter**

*2019 | Francisco Sarabia*

Calle de Don Ramón de la Cruz, 100, 28006 Madrid, Spania

click

Suntem un grup de familie fondat de Gerardo Oter în 1972, bazat pe doi piloni inseparabili: produse de calitate și servicii atente. Oferim bucătărie tradițională, cu fructe de mare preparate în stil clasic și modern, preparate din orez, bucătărie asturiană, andaluză, mediteraneană și chiar italiană. Implicarea, pasiunea și angajamentul oamenilor care fac parte din Grupul Oter sunt, de asemenea, esențiale pentru a asigura permanent satisfacția clienților noștri.

# Vulcan de ciocolată şi sfeclă

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

BELGIA

# Vulcan de ciocolată şi sfeclă

Număr de persoane
**8**

Durată de preparare
**20”**

## INGREDIENTE

200 g de ciocolată neagră
200 g de sfeclă gătită
3 ouă
80 g de zahăr
80 g de făină
½ pliculeț de praf de copt
40 g de unt
1 vârf de sare

HEALTHY RECIPIES
by the FOOD Programme

## MOD DE PREPARARE

Preîncălziți cuptorul la 180°C.

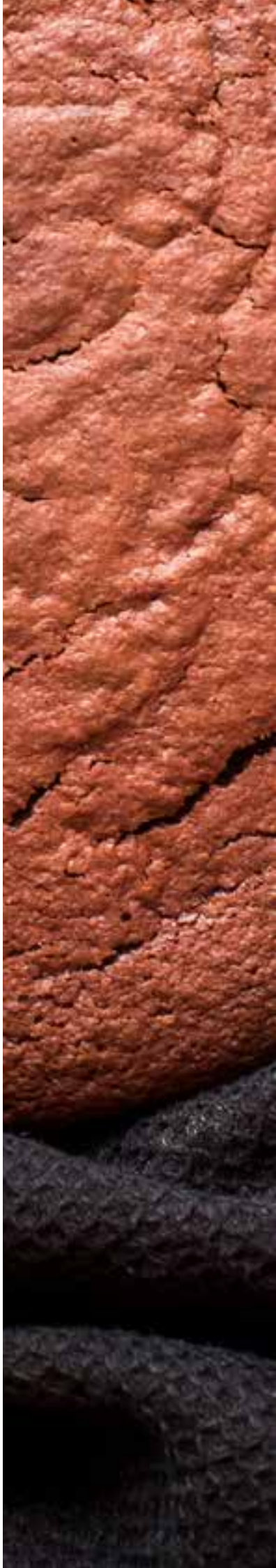
Topiți ciocolata cu untul pe aburi. Bateți ouăle împreună cu zahărul.  Adăugați făina și praful de copt. Amestecați bine până obțineți o compoziție omogenă și adăugați ciocolata topită.

Pisați cu un blender sfecla gătită și adăugați-o peste amestec.

Turnați într-o formă de copt și dați totul la cuptor timp de 45 de minute.

## ȘTIAȚI CĂ ?

Adăugată la compoziția blatului de tort, sfecla crează o textură groasă și cremoasă. În plus acest lucru vă permite să reduceti conținutul de zahăr și grăsimi al tortului. Sfecla este o sursă excelentă de vitamine (A, K, B) de minerale (magneziu) și de oligoelemente (fier) și contribuie la creșterea valorii nutritive a tortului fără a-i afecta gustul.



## SFAT NUTRIȚIONAL

*by Sylvie DEJARDIN | Nutri-Challenge*

O modalitate bună de a-i face pe copii să mănânce sfeclă, nici nu se vede, nici nu vor ști.

O alternativă sănătoasă la gustările industriale care conțin de obicei ingrediente obținute din fracționarea altor alimente precum grâul, laptele sau soia, ceea ce le face dăunătoare pentru sănătate.

De preferat este să vă preparați chiar dvs. gustările pentru a evita utilizarea uleiului de palmier, a aditivilor, a sării și a zahărului rafinat.

**Nutri-Challenge**

*2019 | Nouria Alami*

click

Nutri-Challenge a fost creat împreună cu Nouria Alami, dietetician și nutriționist, pentru a informa atât angajatorii, cât și angajații cu privire la cele 1001 de beneficii ale unei diete sănătoase și curative.

# Bulete à la Liège

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

BELGIA

# Bulete à la Liège

Număr de persoane
**3**

Durată de preparare
**90”**

## INGREDIENTE

**Pentru bulete**

250 g de carne tocată de porc
250 g de carne tocată de vită
50 g de miez de pâine
2 ouă
10 g de pătrunjel
1 haşmă
5 g de făină
Sare
Piper

**Pentru sos**

500 ml de supă de legume
50 g de stafide din struguri albi
100 g de sirop de Liège
1 cățel de usturoi proaspăt

**Pentru garnitură**

Andive belgiene
Un strop de oțet roșu

## MOD DE PREPARARE

Pregătiți buletele de carne, amestecați într-un castron de salată cele două tipuri de carne tocată cu pătrunjel tocat mărunt, cu ouăle bătute, cu condimentele și cu miezul de pâine.

După ce amestecul devine omogen, formați cu mâna biluțe de 110 g.

Treceți-le prin făină, apoi prăjiți-le în tigaie în ulei de măsline timp de 10 minute la foc mic.

Preparați sosul într-o cratiță mare, adăugați siropul de Liège și puneți jumătate de litru de supă de legume, precum și stafidele și cățelul de usturoi proaspăt.

Lăsați să fiarbă și apoi adăugați buletele și lăsați să se gătească timp de 40 de minute la foc mic. Serviți cu andive tăiate și un strop de oțet roșu pentru asezonare.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by Laurence DOUGHAN | SPF Santé Publique*

Pentru a face acest fel de mâncare mai echilibrat, se poate adăuga o sursă de cereale integrale cum ar fi o porție de orez, sau de orz perlat, precum și o sursă suplimentară de legume, o porție de crudități, de exemplu, o salată de morcovi răzuiți cu lămâie și coriandru.

**L'Arrosoir**

*2019 | Nordine Ben Masaoud*

Boulevard du Souverain 256, 1160 Bruxelles, Belgia

click

Cunoscut înainte sub denumirea de „la Brasserie du Boulevard", L'Arrosoir Brasserie a fost deschis în 1996 de domnul Patrick De Wael. Stéphane Houben, restaurator pasionat de oenologie, vă propune un meniu de vinuri atent selecționate. De mulți ani dl. Houben caută comori ascunse ale vinurilor și continuă să împărtășească cele mai prețioase descoperiri ale sale cu norocoșii clienți! Având un decor original, inspirat din serele din Hoeilaart, cadrul său prietenos și terasa, Arrosoir Brasserie este, înainte de toate, un loc primitor, un loc unde puteți lua o masă bună și unde se oferă servicii de calitate.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Caracatiță tip „Lagareiro” servită cu cartofi mici „à murro”

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

PORTUGALIA

# Caracatiță tip „Lagareiro” servită cu cartofi mici „à murro”

Număr de persoane
**2**

Durată de preparare
**130”**

## INGREDIENTE

400 g de caracatiță
300 g de ceapă albă
200 g de roșii ciorchine
Usturoi
Cimbru, după gust
Rozmarin, după gust
Foi de dafin
200 g de cartofi mici
50 g de măsline negre
Muguri de coriandru
Sare
Piper
Ulei de măsline cu usturoi
300 g de broccoli rabe (rapini)
Ulei de măsline
20 g de capere
2 fileuri de anșoa

HEALTHY RECIPIES
by the FOOD Programme

## MOD DE PREPARARE

Acoperiți baza tăvii cu o cantitate mare de ulei de măsline.

Tăiați o ceapă în jumătăți de rondele, iar roșia-ciorchine, în cuburi. Așezați totul pe tavă, împreună cu usturoiul și foile de dafin.

Îndepărtați ciocul caracatiței și puneți-l pe tavă, peste acestea.

Stropiți caracatița cu o cantitate generoasă de ulei de măsline, asezonați cu cimbru și rozmarin și mai adăugați la final ceapă și roșii.

Acoperiți tava cu folie de aluminiu și țineți la cuptor la 200 ºC, timp de 2 ore.

Spălați cartofii mici și așezați-i într-o cratiță. Fierbeți-i până când devin moi. Scoateți-i și acoperiți-i cu o cârpă. Loviți fiecare cartof până când se desface.

Așezați-i pe tavă, stropiți-i cu ulei de măsline, usturoi și sare. Puneți-i la cuptor până când se rumenesc.

Adăugați măslinele negre, caperele, fileurile de anșoa, uleiul de măsline și usturoiul după gust într-un blender, până când se formează o pastă de măsline.

După ce a stat 2 ore la cuptor, prăjiți caracatița timp de 5 minute, până când prinde puțină culoare.

Sotați ceapa albă tăiată în jumătăți de rondele cu un strop de ulei de măsline și dați deoparte.

Repetați cu un cățel de usturoi și cu broccoliul rabe (rapini). Adăugați sare și piper. Dați deoparte.

Așezați broccoliul rabe (rapini) de-o parte și de alta a farfuriei și peste cartofii „à murro”. Așezați caracatița deasupra.

Adăugați ceapa sotată peste caracatiță și asezonați cu ulei de măsline cald, o foaie de dafin și muguri de coriandru.

Finalizați preparatul cu pasta de măsline, pe partea cealaltă a farfuriei.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Spanish Academy of Nutrition and Dietetics*

Preparatul reunește ingredientele-cheie ale unei alimentații sănătoase, cum ar fi legumele verzi, ierburile aromatice, fructele de mare și uleiul de măsline. Caracatița este un aliment bogat în proteine, iar grăsimile regăsite în acest preparat sunt în principal cele din uleiul de măsline. Pe de altă parte, cu gustul lor amar, legumele verzi, precum broccoliul rabe (rapini), contrastează cu gustul dulce al cartofilor și cu gustul intens al pastei de măsline. Broccoliul rabe (rapini) este o legumă tipică dietei vest-mediteraneene, care se găsește în special în Peninsula Iberică. Este bogată în nutrienți, săracă în energie, o veritabilă sursă de fibre, minerale, precum fierul și magneziul, și vitamine A, C, K și acid folic.

**Beers**

*2021 | Carlos Augusto*

click

Specialist în bucătăria mediteraneană și de autor, chef Carlos Augusto a călătorit alături de cei mai mari chefi europeni, bifând puncte de referință, cum ar fi restaurantul Vestigius, restaurantul Cais na Pedra al lui Henrique Sá Pessoa și Six Senses al lui Ljubomir Stanisic. Obținând certificate din partea unor instituții precum Escuela Bellart și Culinary Basque School, Chef Carlos Augusto a fost recompensat cu premii ca „Fourchette d'or" (Furculița de aur) și „Mejor Tapa" (Cel mai bun tapas). În prezent, lucrează la un proiect nou, un restaurant care își va deschide porțile în LX Factory, după o perioadă în care a lucrat ca chef bucătar la Arbidel, un restaurant spaniol care deține o stea Michelin.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

Sericaia

# HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

PORTUGALIA

# Sericaia

Număr de persoane
**6**

Durată de preparare
**45”**

## INGREDIENTE

1 coajă de la o lămâie
500 g de lapte
1 baton de scorțișoară
1 steluță de anason
3 ouă
35 g de făină
25 g de amidon de porumb

**Pentru piureul de prune:**
150 g de prune
1 portocală (coaja + zeama)
½ de baton de scorțișoară
100 ml de apă
1 steluță de anason

## MOD DE PREPARARE

Lăsați la infuzat scorțișoara, anasonul și coaja de lămâie în lapte, încălzindu-l treptat.

Separați albușurile de gălbenușuri și amestecați gălbenușurile cu făina și amidonul de porumb până la obținerea unei paste omogene. Turnați laptele cald peste aceasta din urmă și încălziți compoziția până se îngroașă.

Scoateți ingredientele aromate și adăugați albușurile bătute spumă, apoi turnați totul într-o tavă ceramică și lăsați la cuptor la 160°C timp de 30 de minute.

Pentru piureul de prune:
Într-o cratiță, adăugați apa, batonul de scorțișoară și steluța de anason și lăsați-le să se infuzeze lent, adăugați prunele tăiate bucăți și zeama de la portocală și lăsați-le până devin compot.

Serviți o bucată de sericaia cu piureul de prune și presărați deasupra cu pudră de scorțișoară.

## ȘTIAȚI CĂ?

Portugalia este celebră pentru deliciile sale gastronomice, urmărită îndeaproape de deserturi. Sericaia a apărut mai degrabă în partea de sud, în regiunea Alentejo, iar originea sa reală reprezintă un mister; mai multe zvonuri o asociază cu India sau Brazilia. Se spune că aceasta a apărut pentru prima dată la mănăstirea Chagas de Cristo, în Vila Viçosa, deși mănăstirea Santa Clara, din Elvas, își revendică această rețetă, după ce a adăugat niște scorțișoară în rețeta de bază. Competiția se ține de mai multe secole, însă indiferent că se cunoaște sau nu originea, adevărul este că Sericaia se numără printre cele mai apreciate preparate de patiserie tradiționale din Portugalia.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*DGS | Direcção-Geral de Saúde, Portugese Directorate General of Health*

La această rețetă, infuzarea laptelui cu ingredientele aromate, precum coaja de lămâie, batonul de scorțișoară și anasonul stelat, permite intensificarea gustului dulce fără a fi necesar să adăugați zahăr. Utilizarea laptelui degresat și reducerea cantității de ouă din rețetă permite diminuarea cantității de grăsimi. Folosirea piureului de prune permite, de asemenea, îndulcirea rețetei în mod creativ și savuros, prin reducerea cantității de zahăr adăugat în rețetă.

**Travel & Flavours**

*2019 | Fábio Bernardino*

click

Călătoria este un vis… Este istoria unui popor dornic să descopere lumi, să parcurgă mări, să exploreze teritorii! La Travel & Flavours, noi suntem moștenitorii și descendenții unui popor foarte curios, cu o dorință ingenioasă de evoluție, ai unui popor în căutarea necunoscutului. La Travel & Flavours, vă vom face să descoperiți o gastronomie portugheză care se dorește a fi mondială, internațională, care este a noastră. Vom partaja călătorii extraordinare cu papilele dumneavoastră gustative – și cu ale noastre!

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Bacalhau a minhota

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

PORTUGALIA

# Bacalhau a minhota

| Număr de persoane | Durată de preparare |
| --- | --- |
| **6** | **45”** |

## INGREDIENTE

400 g de cod
20 g de făină
300 g de cartofi dulci
4 căței de usturoi
30 g de ulei de măsline
300 g de ardei
200 g de varză portugheză
400 g de ceapă
1 frunză de dafin
Piper
1 vârf de boia de ardei dulce
½ legătură de pătrunjel
30 g de măsline fără sâmburi

## MOD DE PREPARARE

Dați codul prin făină și puneți-l în cuptor, într-un platou, cu o lingură de ulei de măsline. Coaceți la 160°C timp de 25 de minute.

Într-o tigaie, rumeniți dafinul și ceapa tocată mărunt. Păstrați 2/3 pentru a pune peste cod și amestecați restul până la obținerea unui sos.

Tăiați cartofii dulci felii cu usturoiul zdrobit, sosul de ceapă și varza fâșii. Asezonați cu piperul, boiaua de ardei dulce și puțin ulei de măsline, apoi coaceți în cuptor la 160°C timp de 20 de minute.

La servire, puneți codul peste legumele coapte. Adăugați garnitura din ceapă coaptă, pătrunjel tocat și adăugați măslinele.

## ȘTIAȚI CĂ?

Bacalhau à Minhota, denumit și Bacalhau à Braga sau Bacalhau à Narcisa, a fost servit pentru prima dată în restaurantul Narcisa à Braga. Originea numelui este clară si reprezinta rezultatul succesului obținut de acest fel de mâncare. Rețeta a fost repede copiată iar Bacalhau à Minhota a inceput să fie servit și în alte restaurante din Minho. Astfel a devenit un fel de mâncare tipic nu doar regiunii ci și tării.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*DGS | Direcção-Geral de Saúde, Portugese Directorate General of Health*

În această rețetă, faptul că reducem cantitatea de ulei de măsline și recurgem la coacere în loc de prăjire diminuează cantitatea de grăsime. Prin adăugarea de ierburi și condimente, precum pătrunjelul, ardeiul dulce, piperul și dafinul, rețeta devine mai savuroasă fără să adăugăm sare. Varza face ca acest fel de mâncare să fie mai bogat în legume, fiind astfel mai echilibrat.

**Travel & Flavours**

*2019 | Fábio Bernardino*

click

Călătoria este un vis… Este istoria unui popor dornic să descopere lumi, să parcurgă mări, să exploreze teritorii! La Travel & Flavours, noi suntem moștenitorii și descendenții unui popor foarte curios, cu o dorință ingenioasă de evoluție, ai unui popor în căutarea necunoscutului. La Travel & Flavours, vă vom face să descoperiți o gastronomie portugheză care se dorește a fi mondială, internațională, care este a noastră. Vom partaja călătorii extraordinare cu papilele dumneavoastră gustative – și cu ale noastre!

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Caldo Verde

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

PORTUGALIA

# Caldo Verde

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**40”**

## INGREDIENTE

220 g de ceapă
120 g de tulpină de praz
80 g de cartofi dulci albi
500 g de varză Tronchuda
10 g de cârnat
20 g de usturoi
400 ml de supă aromată (pe bază de resturi de legume)
6 frunzulițe de mentă proaspătă
1 vârf de piper
1 vârf de nucșoară
1 lingură de ulei de măsline

## MOD DE PREPARARE

Într-o oală, puneți 600 ml de apă, piper, nucșoară, cepele tocate, usturoiul și tulpinile de praz. Lăsați să scadă pe foc timp de 10 minute.

Apoi adăugați cartofii dulci și lăsați să fiarbă la foc mic încă 20 de minute.

Pasați conținutul gătit până obțineți o textură cremoasă.

Opăriți frunzele de varză circa 30 de secunde.
Scoateți-le și lăsați-le să se răcească.

Tăiați varza și cârnatul în fâșii julienne.

Serviți supa cremă fierbinte, adăugați deasupra fâșiile de varză și de cârnat. Presărați deasupra cu mentă tăiată mărunt.

## ȘTIAȚI CĂ?

Acest fel de mâncare a apărut la jumătatea secolului al XV-lea, în regiunea Minho din Portugalia și a devenit un fel de mâncare tradițional. La origine, supa Caldo Verde este asociată cu agricultorii ce foloseau ingrediente ieftine, care proveneau din producția proprie și din propria grădină, pentru a prepara o supă. În prezent, aceasta este una dintre cele mai celebre supe din Portugalia și una dintre principalele atracții atunci când se sărbătoresc Sfinții Populari.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*DGS | Direcção-Geral de Saúde, Portugese Directorate General of Health*

S-au adus câteva modificări rețetei originale Caldo Verde, ceea ce permite obținerea unei supe cu un conținut redus de sare și grăsimi, dar cu un conținut ridicat de fibre. Folosirea supei de legume aromată permite reutilizarea tulpinilor de la legume și aromatizarea acestui fel de mâncare fără a adăuga sare. Adăugarea cartofilor dulci oferă o sursă excelentă de fibre, lucru important pentru reglarea stării de saţietate. Prin reducerea cantității de cârnați, obținem aceeași savoare fără exces de grăsime.

**Travel & Flavours**

*2019 | Fábio Bernardino*

click

Călătoria este un vis… Este istoria unui popor dornic să descopere lumi, să parcurgă mări, să exploreze teritorii! La Travel & Flavours, noi suntem moștenitorii și descendenții unui popor foarte curios, cu o dorință ingenioasă de evoluție, ai unui popor în căutarea necunoscutului. La Travel & Flavours, vă vom face să descoperiți o gastronomie portugheză care se dorește a fi mondială, internațională, care este a noastră. Vom partaja călătorii extraordinare cu papilele dumneavoastră gustative – și cu ale noastre!

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Piure de mazăre şi păstrăv

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

CEHIA

# Piure de mazăre şi păstrăv

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**20"**

## INGREDIENTE

**Pentru păstrăv**

800 g de păstrăv
6 ml de ulei de rapiță
16 g de unt
1 vârf de sare
Zeamă de lămâie
5 g de pătrunjel
5 g de mentă

**Pentru piureul de mazăr**

600 g de mazăre
150 g de hașme
6 ml de ulei de rapiță
Sare, piper
1 lămâie (zeama)
10 g de mentă

## MOD DE PREPARARE

**Pentru piureul de mazăre:**
Mărunțiți hașmele și căliți-le într-o tigaie cu puțin ulei, apoi adăugați 2/3 din mazăre, condimentați. Puneți totul pe foc amestecând continuu, apoi adăugați zeama de la lămâie, menta tăiată mărunt, pisând ingredientele cu o furculiță (pentru a obține un piure). Adăugați restul de mazăre și amestecați. Păstrați preparatul la cald.

**Pentru păstrăv:**
Într-o tigaie cu ulei de rapiță, așezați fileurile de păstrăv pe partea cu pielea.
După ce se prăjesc fileurile, luați-le de pe foc.

**Înainte de servire,** presărați ierburile (menta și pătrunjelul) proaspăt mărunțite peste fileul de păstrăv și apoi condimentați. Pentru un fel de mâncare mai consistent, îl puteți servi cu cartofi fierți cu puțin unt

## ȘTIAȚI CĂ?

Mazărea nu este o legumă, ci o leguminoasă, la fel ca lintea. Sursă foarte bună de antioxidanți din familia carotenoide, de vitaminele C și K, ea reprezintă și o sursă bogată de proteine și fibre.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by STOB | Stop Obesity*

Știați că mazărea de bună calitate și bine congelată poate conține mai multe vitamine decât mazărea „proaspătă” păstrată la frigider timp de mai multe zile?

Știați că se recomandă să consumați pește cel puțin de două ori pe săptămână? În Republica Cehă, consumăm mai puțin de un sfert.

Știați că și peștii de apă dulce, ca păstrăvul, au un conținut bogat de acizi grași omega 3?

**Spojka**

*2019 | Ondřej Panoš*

Pernerova 697/35, 186 00 Praha 8, Cehia

click

Ne gândim la sănătatea dvs. și dorim ca mâncarea din farfurie să fie semnificativă. Veniți să vă convingeți dacă este posibil! Vă așteptăm cu drag în Praga. Îi punem la aceeași masă pe toți cei care doresc să mănânce bine: indiferent dacă sunteți vegan, vegetarian sau iubitor de carne.

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

# Supă de ardei graşi copți

CEHIA

# Supă de ardei graşi copți

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**60”**

## INGREDIENTE

O linguriță de ulei de măsline
40 g de șalotă
40 g de usturoi
120 g de morcovi
800 g de ardei gras roșu, verde și gal-
ben
120 g de tulpini de țelină
120 g de roșii decojite
8 cl de vin roșu
Chimen
1l de supă de legume
1 lămâie verde

## MOD DE PREPARARE

Coaceți ardeii în cuptor și decojiți-i.

Sotați șalota, morcovul și țelina în ulei, apoi adăugați usturoiul.

Adăugați roșiile decojite, vinul roșu, chimenul, sarea și piperul.

Adăugați ardeii copți și supa și amestecați până când obțineți o textură fină.

Asezonați cu lămâie verde și sare. preparatul este gata de servire.

## ȘTIAȚI CĂ?

Știați de ce au ardeii grași culori diferite? Ardeiul gras verde este un ardei gras roșu, galben sau portocaliu, după varietate, care a fost cules înainte ca timpul sau soarele să-i schimbe culoarea. Bun, dar cam greu de digerat, ardeiul verde dă un gust mai amar preparatelor.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by STOB | Stop Obesity*

Știați că anumite substanțe benefice prezente în legume sunt asimilate cel mai bine de organism după ce sunt supuse unui tratament termic? Acesta este, de exemplu, cazul licopenului care se găsește în roșii și în ardeii roșii.

**Táckárna**

*2021| Petr Šušna*

Pernerova 697/35, 186 00 Praha 8, Cehia

click

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Burger vegetarian cu pâine integrală şi chipsuri de legume

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

CEHIA

# Burger vegetarian cu pâine integrală şi chipsuri de legume

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**90”**

## INGREDIENTE

**Burger de legume**

120 g de fasole
80 g de quinoa sau de hrișcă
80 g de ciuperci
20 g de sfeclă
Oțet
45 g de pesmet
8 g de pesmet
20 g de pastă miso
1 ou mic
80 g de ceapă
sare
80 g de brânză de proaspătă Bio
80 g de roșii
125 g de cornișoni
40 g de maioneză cu ierburi aromatice
4 chifle cu făină integrală pentru burger

**Chipsuri de legume**

100 g de sfeclă
100 g de morcovi
100 g de țelină
8 g de ulei de rapiță
sare

HEALTHY RECIPIES
by the FOOD Programme

## MOD DE PREPARARE

Începeți cu chipsurile de legume. Tăiați legumele și coaceți-le la cuptorul preîncălzit la 180° C, timp de 40 – 45 de minute. Când le scoateți, presărați puțină sare.

Sotați ceapa în unt și adăugați ciupercile.

Apoi, adăugați fasolea, sfecla și pasta miso. Stropiți cu câteva picături de oțet și lăsați amestecul la foc până la evaporarea apei.

Puneți totul într-un bol și adăugați quinoa sau hrișca preparată conform indicațiilor de pe ambalaj. Apoi, adăugați pesmetul, ouăle și sarea.

Într-o tigaie, prăjiți chiftelele din legume și, după ce le întoarceți, adăugați brânză deasupra și lăsați să se topească. Coaceți chiflele la cuptor.

Întindeți maioneză pe chifle și adăugați toate ingredientele: cornișonii, chiftelele de legume și roșiile, apoi acoperiți cu partea superioară.

Serviți alături de chipsurile de legume pregătite la cuptor. Decorați cu germeni sau cu salată.

## ȘTIAȚI CĂ?

Grație virtuților sale excepționale, quinoa este consumată de astronauții de la NASA care merg în misiuni lungi în spațiu! Este bogată în proteine, în minerale, precum fierul și magneziul, și în antioxidanți și fibre. Nu conține gluten și prezintă un indice glicemic scăzut.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by STOB | Stop Obesity*

Leguminoasele constituie o sursă importantă de proteine și, dacă le combinați în special cu cereale, obțineți gama completă de aminoacizi care se află, de exemplu, în carne.

Sfecla este bogată în numeroase substanțe benefice. Conține mai multe vitamine (B, C, provitamina A), minerale (este bogată în special în potasiu) și pigmenți vegetali cu numeroase efecte benefice (antociani, betainăă).

**Táckárna**

*2021| Petr Šušna*

Pernerova 697/35, 186 00 Praha 8, Cehia

click

# Chiftele din carne de porc şi varză cu piure de cartofi şi țelină

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

CEHIA

# Chiftele din carne de porc şi varză cu piure de cartofi şi țelină

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**60”**

## INGREDIENTE

**Pentru friptură:**

500 g de carne tocată de porc
200 g de varză
1 ou
40 g de fulgi de ovăz
2 căței de usturoi
10 ml de ulei de măsline
1 vârf de boia
1 ramură de cimbru
Sare
Piper

**Pentru piure:**

300 g de țelină
500 g de cartofi
200 ml de lapte
Sare

**Sos de iaurt:**

200 g de iaurt alb degresat
20 g de ierburi proaspete (cepșoară, pătrunjel, mentă)
Sare
Piper

## MOD DE PREPARARE

Preparați fripturile:

Tăiați frunzele de varză și opăriți-le.
Scurgeți apa, lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le mărunt.

Puneți carnea într-un castron, împreună cu oul, fulgii de ovăz, usturoiul zdrobit și condimentele.
Amestecați bine și apoi formați chiftele plate din carne pe care le așezați pe o hârtie de copt și le ungeți cu ulei.
Lăsați la copt la 180°C timp de 30 de minute.

Prepararea piureului:

Curățați țelina și cartofii, tăiați-i în bucăți și apoi fierbeți-i într-o oală cu apă cu sare.

Scurgeți apa, adăugați lapte și un vârf de sare, apoi zdrobiți-i până obțineți un piure fin. Puteți adăuga și puțin unt pentru a-i conferi textură.

Pentru sosul de iaurt:

Tăiați mărunt ierburile proaspete, apoi amestecați-le cu iaurt.
Mai puteți adăuga și niște usturoi pisat, după gust.

## ȘTIAȚI CĂ?

Țelina este o sursă excelentă de vitamina K (favorizează coagularea), fibre, Mg și potasiu.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by STOB | Stop Obesity*

Spre deosebire de o rețetă de friptură „normală” făcută în casă, la această rețetă, conținutul de grăsime este de trei ori mai mic, cel de glucide este de două ori mai mic, iar cantitatea de fibre este considerabil mai mare.

Acest lucru se datorează folosirii unui tip de carne macră combinată cu varză pentru a o face mai ușoară și fulgi de ovăz pentru a-i oferi o textură mai omogenă, conferindu-i rețetei un aport de fibre.

Știați că majoritatea felurilor de mâncare prăjite pot fi puse la cuptor, ceea ce reduce de regulă cu jumătate cantitatea de grăsimi folosite?

Știați că fulgii de ovăz măcinați pot fi utilizați pentru a îngroșa sosurile și supele și pentru prepararea burgerilor, ca în cazul acestei rețete?


**Spojka**

click

*2019| Ondřej Panoš*

Pernerova 697/35, 186 00 Praha 8, Cehia

Ne gândim la sănătatea dvs. și dorim ca mâncarea din farfurie să fie semnificativă. Veniți să vă convingeți dacă este posibil! Vă așteptăm cu drag în Praga. Îi punem la aceeași masă pe toți cei care doresc să mănânce bine: indiferent dacă sunteți vegan, vegetarian sau iubitor de carne.

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

# Somon marinat, varză roşie, rodie şi brânză feta la bol

ITALIA

# Somon marinat, varză roşie, rodie şi brânză feta la bol

Număr de persoane

**4**

Durată de preparare

**30”**

## INGREDIENTE

4 bucăți de circa 100 g de somon proaspăt de calitate
200 g de varză roșie/violet
1 rodie
100 g de brânză de capră
200 g de brânză feta
50 ml de sos de soia, cu puțină sare
100 ml de oțet din vin roșu
Sare, piper, ulei de măsline

## MOD DE PREPARARE

Luați un bol și vărsați în el sosul de soia și un strop de ulei. Lăsați la marinat bucățile de somon circa o jumătate de oră, întorcându-le din când în când pe fiecare parte, pentru a-i permite marinadei să pătrundă bine.

În timp ce somonul se marinează, tăiați fin varza violet, puneți-o într-un bol și adăugați un vârf de cuțit de sare, tot oțetul și un strop de ulei. Lăsați la marinat circa 20 de minute.

Tăiați rodia, țineți o mână sub partea tăiată și cu cealaltă mână bateți cu o lingură suprafața rodiei. Lăsați semințele să cadă într-un bol.

În alt bol puneți brânza feta ruptă în bucățele, adăugați un vârf de cuțit de piper și un strop de ulei și păstrați pentru servire.

În final, gătiți somonul, după ce în prealabil ați scurs marinada. În acest sens, folosiți coșul pentru gătit la aburi timp de 8 minute. În acest stadiu, puteți îndepărta cu ușurință pielea dacă nu vă place sau, dacă vreți să o faceți crocantă, prăjiți-o timp de 3 minute într-o tigaie încălzită, fără grăsime.

Pentru dressing, puneți o lingură de brânză de capră pe o parte a farfuriei, adăugați o cantitate generoasă de salată de varză, stoarsă în prealabil de marinadă, pe partea cu somonul, apoi finalizați cu o lingură plină de semințe de rodie. Apoi, așezați bucățelele de feta pe salata de varză. În final, puteți să adăugați un strop de ulei de măsline și un pic de piper proaspăt măcinat.

## ȘTIAȚI CĂ?

Feta se produce din lapte de oaie în Grecia încă din Antichitate. Termenul „feta” provine din cuvântul italian „fetta” care înseamnă felie. Este mai bogată decât alte tipuri de brânză proaspătă, cum ar fi ricotta. Se recomandă să nu adăugați sare preparatelor cu brânză feta, întrucât aceasta are un conținut ridicat de sodiu. Puteți și să desărați feta, ținând-o în apă.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by Olimpia Vincentini, Phd | National Institute of Health*

Un fel de mâncare principal excelent, sănătos și bine echilibrat, bogat în alimente funcționale. Somonul este bogat în acizi grași polinesaturați, mai cu seamă omega-3 (AGPI, cum ar fi DHA și EPA). Varza, considerată superaliment, este bogată în substanțe nutritive. Pigmentul roșu conține flavine, din familia antocianinelor, antioxidanți puternici, reprezentând o sursă bogată de vitamina C. Este, totodată, o excelentă sursă de potasiu.

Puteți să serviți alături de o felie de pâine prăjită sau de cartofi, pentru un plus de glucide.  Pentru un preparat mai ușor sau dacă sunteți alergic la lactate, puteți să consumați fără brânză feta.

**Stefano Callegaro**

*2021 Stefano Callegaro*

click

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

# Supă de varză kale şi conopidă Romanesco cu năut şi crutoane

ITALIA

# Somon marinat, varză roşie, rodie şi brânză feta la bol

Număr de persoane

**4**

Durată de preparare

**40”**

## INGREDIENTE

200 g de varză kale
200 g de buchete de conopidă Romanesco
400 g de năut prefiert
150 g de concentrat de roșii
100 ml de apă
4 felii de pâine de secară
100 g de smântână proaspătă
Rozmarin, salvie, cimbru
Sare, piper, ulei de măsline
1 cartof

## MOD DE PREPARARE

Varza kale
Gătiți varza kale timp de 5 minute într-o oală cu o cantitate mare de apă adusă la fierbere și în care s-a adăugat sare. În altă cratiță gătiți un cartof. Scoateți partea centrală a verzei, care este mai tare și mai greu de consumat, scurgeți și lăsați să se răcească în apă cu gheață pentru a-i păstra culoarea vie. Când varza s-a răcit, scurgeți și, fără a apăsa, lăsați-o într-un bol pentru etapa următoare.

Năutul
Într-o oală, încălziți un strop de ulei de măsline în care adăugați un cățel de usturoi și o frunză de salvie. Când totul devine parfumat, adăugați năutul și rumeniți-l câteva minute amestecând încontinuu, după care adăugați concentratul de roșii, apa și țineți la foc circa 20 de minute.

Conopida Romanesco
Gătiți timp de 7 minute buchetele de conopidă Romanesco într-o oală cu o cantitate mare de apă adusă la fierbere și în care s-a adăugat sare. Scurgeți și asezonați cu un strop de ulei de măsline, un vârf de cuțit de sare și piper.

Pâinea prăjită
Încălziți un grătar din fontă. Ungeți pâinea cu un strop de ulei de măsline și cu un vârf de cuțit de sare. Adăugați frunzele de rozmarin și puneți pâinea pe grătar, astfel încât rozmarinul să vină în contact cu grătarul. Coaceți pe grătar și tăiați-le sub formă de crutoane pătrate.

Dressing
Luați varza kale blanșată în prealabil în apă. Adăugați un strop de ulei de măsline și cartoful copt și amestecați până când obțineți o pastă de consistență onctuoasă.
Strecurați amestecul folosind o sită fină și adăugați sare și piper. Când serviți, reîncălziți pasta timp de un minut la cuptorul cu microunde.
Puneți o lingură de năut în centrul farfuriei, vărsați pasta de varză kale de jur împrejur. Așezați buchetele de conopidă Romanesco și decorați cu puțină smântână proaspătă și crutoane de pâine cu rozmarin.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Olimpia Vincentini, Phd | National Institute of Health*

Datorită proprietăților sale puternic antioxidante și, implicit, aportului de vitamine, mai ales vitamina C, și de minerale, varza kale este considerată un veritabil superaliment. Ca toate legumele cu frunze verzi, ea ajută la reglarea conținutului de colesterol din sânge și are un important efect antiinflamator, în special la nivelul mucoasei gastrice.

Se recomandă gătirea la abur pentru a nu-și pierde complet calitățile nutritive. În ansamblu, este un preparat echilibrat, o sursă bogată în glucide, proteine și fibre. Condimentele dau savoare preparatului, reducând totodată necesarul de ulei și de sare. Pentru un preparat mai ușor sau dacă sunteți alergic la lactate, puteți să consumați fără smântână.

Această rețetă vegetariană propune un conținut echilibrat de proteine, combinând cerealele (pâinea de secară) cu leguminoasele (năutul)..

**Stefano Callegaro**
*2021 Stefano Callegaro*

click

# Pulpe de pui cu ierburi aromatice

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

ITALIA

# Pulpe de pui cu ierburi aromatice

Număr de persoane
**6**

Durată de preparare
**60”**

## INGREDIENTE

4 pulpe de pui
1 ceapă
1 ramură de rozmarin
6 frunze de salvie
1 cățel de usturoi
100 ml de oțet din vin alb
200 ml de supă de pasăre
60 ml de ulei de măsline extra virgin

## MOD DE PREPARARE

Într-o tigaie, căliți în ulei de măsline cepele tăiate mărunt. Adăugați pulpele de pui și rumeniți-le.

Adăugați supa de pasăre și coaceți la foc mic.

Adăugați ierburile aromatice, usturoiul și oțetul și gătiți timp de 5 minute

Serviți-le calde imediat, sau reci, lăsându-le să stea la frigider cel puțin 6 ore.

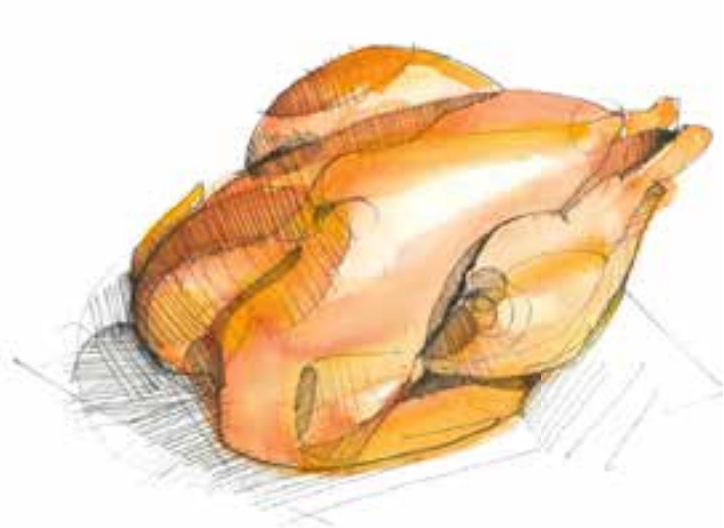
## ȘTIAȚI CĂ?

Puiul de fermă este o sursă excelentă de proteine și are valoare nutrițională mare. Carnea de pui este un tip de carne slabă, o sursă de zinc, fier, fosfor, seleniu și de vitamine din grupul B.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by Marco Silano | National Institute of Health*

Pentru acest fel de mâncare, se recomandă ca garnitură cartofi și leguminoase pentru a compensa lipsa carbohidraților.



**Rossana Del Santo**

*2019 Rossana Del Santo*

click

De mai bine de doi ani, Rossana Del Santo este punctul național de contact în ce privește alergenii pentru Departamentul de Sprijin și Urgențe al Federației Bucătarilor din Italia și oferă consultații și cursuri de instruire pe această temă. Rossana este membru al Asociației Celiace din Italia și este unul dintre trainerii care predau cursuri de gătit preparate pentru persoanele care suferă de intolerantă la gluten, în conformitate cu Standardul regional nr. 180/18. Ea editează articolele și administrează forumul site-ului web coquinaria.it. A lucrat cu Rizzoli și a scris un articol despre făinuri naturale fără gluten. De asemenea, editează o rubrică de rețete pentru persoanele care au intolerantă la gluten dar care suferă și de alte alergii sau intoleranțe alimentare.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

# Orez negru cu legume şi păstrăv

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

ITALIA

# Orez negru cu legume şi păstrăv

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**35”**

## INGREDIENTE

300 g de orez negru Venus
200 g de fileuri de păstrăv
½ de ardei gras galben
2 morcovi
1 dovlecel
1 haşmă (ceapa franţuzească sau eşalot)
Sare, piper
10 cl de ulei de măsline
1 vârf de praf de curry

## MOD DE PREPARARE

Spălați și tăiați legumele în bucăți de 1 cm.

Într-o tigaie, încingeți uleiul și căliți haşma tăiată mărunt și legumele timp de numai câteva minute. Adăugați condimentele, 50 ml de apă și praful de curry și lăsați la foc mare timp de 3 minute.

Într-o oală, fierbeți orezul în apă cu sare.

Într-o tigaie, prăjiți fileurile de păstrăv cu puțin ulei de măsline.
Ornați orezul cu legumele cu curry și păstrăv
Păstrați restul de mâncare la rece și serviți proaspăt.

## ȘTIAȚI CĂ?

Deși este mult mai puțin cunoscut și consumat decât vărul său, orezul alb, orezul negru este foarte bogat în antioxidanți, precum vitamina E, flavonoide (antocieni), dar și în fibre esențiale pentru o stare bună de sănătate. De asemenea, are un indice glicemic destul de scăzut.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Marco Silano | National Institute of Health*

Acesta este un fel de mâncare principal complet și echilibrat. Îl puteți servi cu o salată de fructe ca desert (fără zahăr adăugat).

**Rossana Del Santo**

*2019 Rossana Del Santo*

click

De mai bine de doi ani, Rossana Del Santo este punctul național de contact în ce privește alergenii pentru Departamentul de Sprijin și Urgențe al Federației Bucătarilor din Italia și oferă consultații și cursuri de instruire pe această temă. Rossana este membru al Asociației Celiace din Italia și este unul dintre trainerii care predau cursuri de gătit preparate pentru persoanele care suferă de intolerantă la gluten, în conformitate cu Standardul regional nr. 180/18. Ea editează articolele și administrează forumul site-ului web coquinaria.it. A lucrat cu Rizzoli și a scris un articol despre făinuri naturale fără gluten. De asemenea, editează o rubrică de rețete pentru persoanele care au intolerantă la gluten dar care suferă și de alte alergii sau intoleranțe alimentare.

# Roşii umplute cu orez şi cartofi

ITALIA

# Roşii umplute cu orez şi cartofi

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**60”**

## INGREDIENTE

4 roșii mari
4 linguri de orez
8 frunze de busuioc
1 linguriță de capere nesărate
2 cartofi de dimensiune medie
10 cl de ulei de măsline
Sare

## MOD DE PREPARARE

Tăiați partea superioară a roșiilor, puneți-o deoparte și scoateți pulpa cu o lingură. Amestecați pulpa cu un blender.

Într-un castron de salată, amestecați compoziția cu orez, capere și busuiocul tăiat mărunt.
Puneți compoziția la frigider timp de 25 de minute.

Curățați cartofii și tăiați-i în patru, puneți-i într-un castron cu câteva linguri de ulei, amestecați bine, pentru a vă asigura că sunt acoperiți bine cu ulei.

Așezați roșiile într-o tavă termorezistentă, unsă cu ulei și puneți bucățile de cartofi printre roșii. Umpleți roșiile cu amestecul din frigider, turnați un strop de ulei și apoi acoperiți-le cu partea superioară tăiată a roșiilor. Dacă vă rămâne orez asezonat, îl puteți pune peste cartofi, prin coacere, acesta va deveni crocant și delicios.

Puneți tava la cuptor la 160°C timp de 30 de minute. Stropiți din când în când orezul din interiorul roșiilor (luând la o parte capacul) cu o parte din sucul eliberat de preparat.

Lăsați la cuptor aproximativ o oră sau până când orezul este bine gătit. Luați partea superioară a roșiilor și lăsați la cuptor încă 10 minute pentru ca orezul să se usuce puțin. Lăsați roșiile să se răcească rapid și reîncălziți-le înainte de servire.

## ȘTIAȚI CĂ?

Roșia umplută este coaptă, ceea ce permite o absorbție mai bună a anumitor antioxidanți precum licopenul (protector cardiovascular), un antioxidant din familia carotenoide. Bogată în apă și cu un conținut scăzut de calorii, roșia este benefică pentru sănătate, chiar dacă este coaptă.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by Marco Silano | National Institute of Health*

Acesta este un fel de mâncare principal complet și echilibrat. Puteți servi ca aperitiv și o variantă a acestei rețete fără cartofi, urmată de paste sau de orez.

**Rossana Del Santo**

*2019 Rossana Del Santo*

click

De mai bine de doi ani, Rossana Del Santo este punctul național de contact în ce privește alergenii pentru Departamentul de Sprijin și Urgențe al Federației Bucătarilor din Italia și oferă consultații și cursuri de instruire pe această temă. Rossana este membru al Asociației Celiace din Italia și este unul dintre trainerii care predau cursuri de gătit preparate pentru persoanele care suferă de intolerantă la gluten, în conformitate cu Standardul regional nr. 180/18. Ea editează articolele și administrează forumul site-ului web coquinaria.it. A lucrat cu Rizzoli și a scris un articol despre făinuri naturale fără gluten. De asemenea, editează o rubrică de rețete pentru persoanele care au intolerantă la gluten dar care suferă și de alte alergii sau intoleranțe alimentare.

# Alac cu morcovi, dovleac la cuptor şi brânză bryndza pané cu cepşoare

SLOVACIA

# Alac cu morcovi, dovleac la cuptor şi brânză bryndza pané cu cepşoare

Număr de persoane
**4**

Durată de preparare
**90”**

## INGREDIENTE

400 g de alac
80 g de morcovi
200 g de dovleac
60 g de ceapă
1 cățel de usturoi
500 g de supă de legume
200 g de brânză Bryndza
12 g de măghiran
20 g de arpagic
40 g de ceapă nouă
40 g de nuci (pentru decor)
1 vârf de sare

## MOD DE PREPARARE

Lăsați la înmuiat boabele de alac timp de cel puțin 1 oră. Scurgeți apa și turnați apă curată până il acoperiti. Lăsați-l la fiert timp de circa 30 de minute, până când boabele devin moi. Adăugați apa necesară.

În acest timp, pregătiți dovleacul. Tăiați-l în cuburi mici și așezați-l într-o tavă termorezistentă cu un strop de ulei de măsline. Condimentați.

Lăsați la copt la 180°C timp de 15 minute, până când dovleacul devine moale.

Între timp, tăiați morcovii în bucăți mici, apoi fierbeți-i în supa de legume cu usturoiul și măghiranul.

Amestecați morcovii cu una sau două linguri de supă pentru a-i conferi o textură cremoasă. Asezonați cu măghiranul.

Asezonați brânza Bryndza cu arpagicul mărunțit.

Așezați pe o farfurie alacul, brânza, crema de morcovi și dovleacul. Presărați nucă, după preferințe

## ȘTIAȚI CĂ?

Iarna este sezonul legumelor rădăcinoase. Acestea sunt bogate în minerale (K, Ca, Mg, P, Fe) și în fibre. Sunt indispensabile în farfurie în fiecare zi.

## SFAT NUTRIȚIONAL

*by MUDr Iveta TRUSKOVA | PHA SR, Public Health Authority of the Slovak Republic*

Alacul cu dovleac copt și morcov, cu garnitură de brânză Bryndza pané și arpagic este un fel de mâncare pe bază de ingrediente vegetale (alac, morcovi, dovleac, ceapă, usturoi), cu garnitură de brânză Bryndza (brânză tradițională din lapte de oaie) și cu ierburi proaspete. Acesta este un fel de mâncare sănătos și echilibrat din punct de vedere nutrițional, conține surse de fibre, proteine, vitamine, minerale și elemente esențiale. În ceea ce privește sarea de masă, recomandăm reducerea cantității de sare adăugată de la 2 g la 1,5 g, deoarece adăugați deja brânza Bryndza, care conține o și mai mare cantitate de sare.

**Kaša**

*2019 Andrej Balog*

Cintorínska 9, Bratislava, Slovacia

click

Considerăm că o abordare minimalistă a alimentației nu înseamnă neapărat porții mici, ci, mai întâi de toate, alegerea unor ingrediente de sezon de calitate superioară, cu accent pe sănătate și calitate. Gătim fără gluten, lactoză și ouă. În fiecare zi, servim 500 de clienți în 3 unități.

# Crupe de orz cu brânză de oaie şi tempeh

HEALTHY RECIPIES

*by the FOOD Programme*

SLOVACIA

# Crupe de orz cu brânză de oaie şi tempeh

Număr de persoane

**4**

Durată de preparare

**80”**

## INGREDIENTE

300 g de boabe de orz
200 g de Tempeh marinat
200 g de brânză de oaie Bryndza
100 g de smântână acră
50 g de arpagic
1 lingură de ulei de floarea-soarelui
Sare
4 boabe de piper

## MOD DE PREPARARE

Lăsați la înmuiat în apă boabele de orz timp de cel puțin 1 oră.

Scurgeți apoi apa, clătiți grăunțele și puneți-le la copt într-o cratiță, ca pe orez, circa 20 de minute.

Preîncălziți cuptorul la 190°C.

Între timp, tăiați Tempehul în cubulețe de 1 cm și ungeți-le cu ulei de floarea-soarelui.

Așezați cubulețele de Tempeh într-o tavă termorezistentă și puneți-le la cuptor la 190°C timp de 15 minute.

După ce s-a evaporat apa, amestecați brânza, smântâna acră și grăunțele de orz. Asezonați cu sare și piper.

Aranjați preparatul pe platou, așezați cuburile de Tempeh copt și presărați arpagic.

## ȘTIAȚI CĂ?

Crupele sunt o sursă bogată de fibre. Permit obținerea rapidă a sațietății și facilitează tranzitul intestinal. Crupele reprezintă o sursă importantă de minerale și de vitamine din grupul B și pot fi servite în mod regulat.

**SFAT NUTRIȚIONAL**

*by MUDr Iveta TRUSKOVA | PHA SR, Public Health Authority of the Slovak Republic*

Crupele de orz cu brânză de oaie Bryndza și tempeh reprezintă un fel de mâncare pe bază de ingrediente vegetale (grăunțe de orz și soia – tempeh marinat) și Bryndza (brânză tradițională din lapte de oaie). Prin urmare, din punct de vedere nutrițional, acest fel de mâncare poate fi considerat sănătos și cu o valoare nutrițională mare, în special, deoarece conține fibre, proteine, lipide, vitamine și minerale. Ca alternativă, se recomandă prepararea acestui fel de mâncare fără a adăuga sare, deoarece se folosește brânză Bryndza care conține o cantitate destul de mare de sare, iar, dacă este necesar, pentru modificarea gustului, se pot adăuga ierburi aromate.

**Veg Life**

click

*2019 Matúš Serafin*

Prievozská 1316/10, 821 09 Bratislava, Slovacia

Veg Life este un restaurant care promovează un stil de viață sănătos, având 5 unități în Bratislava. Am deschis primul restaurant Veg Life în 2012, cu scopul de a oferi tuturor mese sănătoase, gustoase și accesibile. În fiecare zi a săptămânii, oferim mâncăruri vegetariene, vegane și fără gluten, salate de legume, precum și deserturi sănătoase coapte sau crude. Preparăm totul utilizând ingrediente proaspete și asezonăm cu ierburi și condimente, fără a folosi ingrediente artificiale. Datorită sistemului nostru de autoservire, fiecare client își poate crea propriul meniu variat, personalizat, ceea ce ajută la reducerea risipei alimentare. Prețurile noastre sunt corecte, depinzând de greutatea alimentelor. Încercăm să protejăm natura și de aceea folosim ambalaje ecologice.

**HEALTHY RECIPIES**

*by the FOOD Programme*

octombrie | 2022