

17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	1	8	9	10	11
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	12	13	14	15	16
31							28	29	30					19	20	21	22	23
														26	27	28	29	30



Sâmbătă, 1 ianuarie

Zodia **CAPRICORN**

Bine de știut!

La căldură, gălbenușul de ou întins cu o perie peste aluat, ouăle bătute spumă, untul sau alte substanțe uleioase, determină prepararea mai rapidă a preparatului cu pricina. De aceea, temperatura cuptorului trebuie redusă, pentru ca suprafața mâncării/desertului să nu se ardă.

Zile trecute: 0

Zile rămase: 365



Duminică, 2 ianuarie

Zodia **CAPRICORN**

Bine de știut!

Alimente sănătoase
Castravetele: are multă apă și stimulează activitatea rinichilor.

Telina: protejează rinichii de viruși.

Varza roșie: aminoacizii și proteinele sale acționează ca un filtru pentru rinichi.

Zile trecute: 1

Zile rămase: 364



Miercuri, 2 februarie

Zodia VĂRSĂTOR

Bine de știut!

Varza este bogată în vitaminele C și E, beta caroten, potasiu, fibre. Deseori este gătită excesiv, deși se știe că varza trebuie consumată crudă sau gătită doar cât să se înmoiae puțin. La cumpărare, căută verzele proaspete, tari, neofilite. Trebuie să aibă miezul greu și frunze compacte. Poate fi păstrată și o săptămână la răcoare și întuneric.

Zile trecute: 32

Zile rămase: 333

Cu totii la masă!

Legume cu smântână

Ingrediente: 1/2 kg legume (mazăre verde, fasole verde, conopidă, broccoli), 250-300 g de zarzavaturi (morcov, păstârnac, rădăcină de păstrav, ardei verde), 100 g de smântână, 60 g de brânză telemea rasă, un ou, o lingură de ulei, o legătură de păstrav sau mărar.

Mod de preparare:

Speli bine rădăcinoasele în jet de apă rece și le cureți. Le opărești și le tai în felii rotunde, mici. Le pui într-o tigaie de teflon, unsă cu ulei, la foc moale, timp de 10 minute. Le răstorni într-un vas Jena sau într-o tavă de teflon. Separat, se bate oul, se amestecă cu brânza telemea și se toarnă peste zarzavat. Compoziția se dă la cuptor, la foc mediu, 15 minute. Înainte de a fi servită, se garnisește cu păstravul și măraruile bine spălate și tocate mărunt.

Legume cu smântână

Ingrediente: 5-6 cartofi mari, dintr-un soi care nu se sfărâmă, 3 ouă, 300 g de smântână, 150 g de telemea rasă, 1 lingură de unt sau ulei, puțin pesmet

Mod de preparare:

Fierbi cartofii în coajă (după ce i-ai spălat bine). Separat, fierbi două ouă tari. Când cartofii s-au fierbinte, îi scurgi, îi lasă să se răcească și apoi îi decojești. Tai felii nu prea subțiri pe care le așezi într-o cratiță unsă cu unt sau ulei și apetată cu pesmet. După un strat de cartofi, urmează un strat de rondele de ou, apoi un alt strat de cartofi presărați și telemea rasă. Se încheie tot cu cartofi peste, care se grăsă un amestec de smântână cu oul rămas bătut. Se dă la cuptor până se rumenește.

Gogoși cu ovăz

Ingrediente

- 4rei linguri de tărâțe de ovăz râșnite (merg și cele nerâșnite),
- îndulcitor praf sau lichid (după gust),
- două linguri de brânză degresată 0,2%,
- o linguriță de praf de copt,
- două ouă,
- esență de vanilie (sau orice altă esență vă place),
- aromă de unt (câteva picături),
- 4-5 linguri de lapte cât să obțineți un aluat care curge;
- **Pentru glazura albă**
- o lingură de lapte praf + puțin îndulcitor + câte un pic de apă astfel încât să rezulte o pastă;

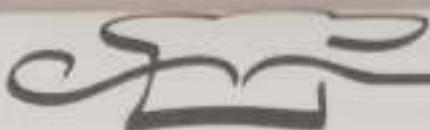
Pentru glazura neagră

- o lingură de lapte praf + puțin îndulcitor + o linguriță de cacao + puțină apă astfel încât să rezulte o pastă.

Mod de preparare

Se amestecă într-un castron toate ingredientele, se mai lasă aproximativ o oră până se umflă bine tărâțele, după care încep să se facă gogoșile la aparat. În cazul în care nu dispuneți de un aparat de făcut gogoși, compozitia se poate pune în forme de brioșe. Formele se aşeză în tavă iar tava se dă la cuptorul încălzit în prealabil. După ce se coc se glazurează unele cu glazură albă iar altele cu glazură neagră. Se păstrează la frigider și se servesc de preferință reci.

iar tava se dă la cuptorul încălzit în prealabil. După ce se coc se glazurează unele cu glazură albă iar altele cu glazură neagră. Se păstrează la frigider și se servesc de preferință reci.



Vineri, 15 aprilie

Zodia **BERBEC**

Bine de știut!

Tine cont de aceste sfaturi dacă vrei să îi surprinzi pe cei dragi la masă cu un **piure de cartofi** delicios:

- adaugă smântână dacă vrei să iasă mai cremos;
- adaugă un gălbenuș de ou dacă vrei să iasă mai aromat;
- adaugă o linguriță de oțet dacă vrei să iasă foarte pufos și să își păstreze culoarea deschisă.

Zile trecute: **104**

Zile rămase: **261**

Mâncare de porc cu ciuperci

Ingrediente

- 400 g carne de porc,
- 500 g ciuperci proaspete,
- 1 ceapă potrivită,
- 3-4 căței de usturoi,
- 1 păhărel de vin alb sec,
- 1 conservă de roșii în bulion (400 g),
- cimbru, pătrunjel,
- 2-3 linguri de ulei,
- sare și piper.

Mod de preparare

Încinge uleiul într-o cratiță și rumenește ușor carnea, tăiată cubulețe, pe toate părțile. Sărează, pipărează, presară cimbru, toarnă puțin vin, pune capacul și înăbușește până ce carnea e aproape gata.

Scoate-o pe o farfurie și, în grăsimea rămasă, călește un pic ceapa și usturoiul, tocate mărunt. După vreun minut, adaugă ciupercile tăiate. Călește-le 5 minute, amestecând. Toarnă peste ele restul de vin, roșiile măruntite, sărează, adaugă piper și lasă să fierbă câteva minute.

Pune carnea înapoi în cratiță și continuă fierberea până ce totul e cât se poate de fraged. Reglează gustul de sare și piper, presară pătrunjelul tocat. Amestecă, pune capacul și stinge focul.

Sfat: Ar fi mai bine dacă fierberea finală s-ar desfășura în cuptor, ca să scadă sosul și să se rumenească totul un pic.

Servescă cu garnitura la alegeră — orez, pastă, cartofi.