

Conni gătește

Rețetele preferate ale lui Conni,
ale familiei și ale prietenilor ei



Oradea, 2021



lg = lingură
lg \dot{t} = linguriță
cm = centimetru (1 cm = 10 mm)
mm = milimetru
min. = minute
șamd = și așa mai departe
de ex. = de exemplu

un praf = cantitatea pe care o poți lua între degetul arătător și cel mare

vârf de cuțit = cantitatea care încapă pe vârful unui cuțit de bucătărie

g = grame
kg = kilograme (1 kg = 1000 gr)

l = litru (1000 ml = 1 litru)
 $\frac{1}{4}$ l = 250 ml
 $\frac{1}{2}$ l = 500 ml
 $\frac{3}{4}$ l = 750 ml
1 l = 1000 ml



Abrevieri și cantități

Nu uita:

igiena este foarte importantă atunci când gătești. Înainte să te apuci de treabă, spală-te bine pe mâini (cu săpun)!



Cuprins

Cunoștințe de bază despre bucătărie – de la pagina 4

Tot ce știe Conni despre ingredientele ei favorite și cele mai importante ustensile de bucătărie.

Mic dejun și gustare – de la pagina 8

De la müsli crocant sau mic dejun cu clătite, ori cu rulouri de sandviș – așa începe Conni o nouă zi!

Repede și proaspăt – de la pagina 32

Frigărui de legume, crochete de pește făcute în casă sau frittata cu cartofi: acestea sunt rețetele lui Conni pentru o burtică înfometată.

Rețete îndrăgite din toată lumea – de la pagina 62

Pizza, trigoane cu umplutură de spanac și brânză feta și chili con carne – descoperiți alături de Conni feluri de mâncare din alte țări.

Picnic și mese în natură – de la pagina 86

De la brânză cu mac și zmeură până la melcișori de pizza – gustările favorite ale lui Conni pentru o ieșire în natură.

Petrecere în pijamale – de la pagina 106

Salată de paste și budincă de jeleu: bună-tăți pentru o petrecere în pijamale alături de cei mai buni prieteni

Rețetele de familie ale lui Conni – de la pagina 124

Pastele la cuptor ale mamei sau delicioasele găluște cu caise ale bunicii? – rețetele preferate ale lui Conni.

Index la pagina 148

Ingredientele favorite ale lui Conni

Lui Conni îi place foarte mult să meargă cu părinții la cumpărături. Astfel nu doar că descoperă ceva nou de fiecare dată, dar se poate asigura și că ingredientele ei favorite ajung mereu în căruciorul de cumpărături.



Cumpărături inteligente

Atunci când selectezi o rețetă, verifică mai întâi ce ingrediente găsești deja în cămară. Pentru restul, întocmește o listă de cumpărături, ca să nu uiți nimic important. La magazin, verifică întotdeauna rafturile cele mai de jos, deoarece acolo sunt așezate produsele cu un preț mai mic.

Lapte și ouă

Părinții lui Conni cumpără săptămânal lapte și produse lactate precum iaurt, brânză de vaci, cașcaval sau smântână și le depozitează la frigider, la fel procedează și cu ouăle. Din aceste produse de bază poți improviza rapid ceva gustos, cum ar fi niște müsli, un milkshake, un sos de smântână sau o omletă.

Paste, orez și cartofi

Cu paste, orez și cartofi ai oricând la îndemână o bază bună pentru a găti un fel de mâncare delicios. Indiferent că le gătești cu sos sau cu legume într-o tocăniță, le bagi la cuptor sau le folosești reci la salate – le găsești într-o varietate atât de mare, că vei putea alege sortimentul potrivit pentru fiecare fel de mâncare. De exemplu, pastele sau orezul integral au un gust vag de nucă, ceea ce le face ingredientele perfecte pentru gătit rapid la tigaie, cu multe legume, sau în salatele de paste.

Ingrediente de bază

Conni le spune acestora „ingredientele a, da!” Ea speră că va avea mereu la îndemână roșii sau fasole boabe la conservă, precum și diverse sortimente de legume și fructe la congelator, și cușcuș, mălai sau fulgi de ovăz în cămară. Cu aceste ingrediente, gătitul devine o joacă de copii și merge foarte repede – chiar și fără ajutorul părinților!



Ingredientele a, da! Ce sunt acestea? E foarte simplu: sunt ingredientele pe care mă aștept să le găsesc în dulap și să spun „a, da! sunt acolo!” De aprovizionarea cu grăsimi, uleiuri, oțet, făină, zahăr, mirodenii, plante aromatice uscate și cuburi de supă-instant se ocupă, în mod normal, mama și tata...

Legume și fructe

Legumele și fructele proaspete și crocante nu doar că au gust mai bun, dar ne oferă și multe vitamine și minerale de care are nevoie corpul nostru pentru a se menține în formă. Piețele volante săptămânale sau aprovizionările au marfa cea mai proaspătă. Adesea, fructele și legumele stau mai mult pe raft în supermarketuri. Dacă și ție îți plac mult roșiile și căpșunile, la fel ca și lui Conni, ia aminte la asta: iarna, multe fructe și legume vin de departe sau sunt cultivate în sere și nu au același gust delicios ca vara. În anotimpul rece, alege alternative de sezon precum varza și rădăcinoasele, merele și citricele.

Mic dejun și gustare



Budincă de ovăz cremoasă

cu sos de fructe de pădure

Pentru 4 pahare (de aprox. 200 ml):

40 g migdale (cine dorește,
poate folosi unele decojite)

300 g căpșuni

60 g zmeură

60 g afine

2 lg miere de albine

200 ml lapte

1 lg unt

80 g fulgi de ovăz fin
măcinați

4 frunzulițe de mentă

Temp de preparare: aprox.
15 min. + 5-10 min. timp de
fierbere

- Se prăjesc ușor migdalele într-o tigaie fără ulei. Se lasă la răcit și se toacă în bucăți mari. Se spală și se lasă la uscat fructele de pădure. Pune deoparte 4 căpșuni pentru ornat.
- Îndepărtează frunzele celorlalte căpșuni. Amestecă zmeura, căpșunile și afinele cu o lingură de miere și pasează-le până obții un piure omogen.
- Amestecă laptele cu restul de miere, cu untul, cu fulgii de ovăz și cu 200 ml de apă și pune totul pe aragaz. Lasă la fiert la foc mic între 5 și 10 minute, amestecând în permanență, ca să nu se prindă de vas.
- Toarnă budinca în pahare și adaugă piureul de fructe și migdalele tocate. Decorează cu căpșuni și cu frunzulițele de mentă. Budinca poate fi consumată caldă sau rece.



Sfatul meu: ca să-mi pot pregăti rapid o porție dimineața, gătesc în avans o cantitate mai mare de budincă. O pun fără fructe la frigider în borcane cu capac, unde rezistă 2-3 zile.





Crunch-
Müsli

Provizie săptămânală de müsli crocant

- Pune migdalele (sau alunele de pădure), miezul de semințe de floarea-soarelui, miezul de semințe de dovleac, semințele de in și semințele de susan într-o tigaie fără ulei și prăjește-le ușor, până devin aurii, amestecând din când în când. Răstoarnă-le pe o farfurie.
- Prăjește ușor și fulgii de cereale, apoi adaugă peste ei amestecul de migdale și semințe. Toarnă siropul de agave și lasă la foc mic timp de 2-3 minute până se caramelizează, amestecând din când în când. Ia tigaia de pe foc și las-o deoparte 15 minute până se răcorește puțin.
- Amestecă energic müsli-ul, ca să nu se lipească. Adaugă și stafidele. Lasă compoziția la răcit în tigaie. Pune müsli-ul la păstrare în borcane cu capac sau în cäserole care se închid ermetic – este important să nu pătrundă aerul în recipiente, pentru ca müsli-ul să rămână crocant.



Sfatul meu: adaugă 50 g de ciocolată rasă sau înlocuiește stafidele cu fructe uscate tocate mărunț, precum caisele, curmalele sau merișoarele.

Pentru 10 porții:

25 g migdale tocate (sau alune de pădure)
50 g miez de semințe de floarea-soarelui
25 g miez de semințe de dovleac
50 g semințe de in
50 g semințe de susan
250 g fulgi de cereale integrale în amestec (ovăz, grâu spelta, orz și secară)
75 ml sirop de agave
50 g stafide

Timp de preparare:
aprox. 30 min.

Mic dejun cu clătite

Dacă ar fi după Conni, ar mânca clătite cel puțin o dată pe săptămână – cel mai mult îi plac cele clasice, dulci, umplute cu piure de mere, dulceață sau compot. Dar micul dejun special cu clătite al lui Conni include și ceva pentru cei cărora le place să mănânce ceva mai sățios dimineața.

Ce ai de făcut?

- **În ziua anterioară:** verifică dacă ai toate ingredientele și cumpără-le pe cele care lipsesc.
- **Înainte de mic dejun:** prepară compoziția și las-o să se odihnească (vezi la pagina 18) – între timp, poți aranja masa pentru micul dejun și să pregătești cacao, ceai sau cafea.
- **La momentul micului dejun, după ce ai terminat toate pregătirile:** prăjește clătitele și ține-le calde la cuptor. Din aluatul de clătite pregătește 4 melci cu șuncă și pune-i pe farfuria de servire.



Umplură dulce sau sărată?

Poți umple clătitele cu ceva dulce sau cu ceva sărat, le poți împături sau le poți rula – oricum ai face, vor fi delicioase. Dar preferatele lui Conni trebuie neapărat să conțină un ingredient esențial: brânzica de vaci!

- **Umplură sărată cu brânză de vaci și ierburi aromate:** pentru patru porții, amestecă 500 grame de brânză de vaci (cu 20% grăsime) cu aproximativ 100 ml de lapte. Adaugă două linguri de ierburi aromatice tocate mărunt (le găsești în supermarket proaspete sau congelate), o linguriță rasă de sare și puțin piper proaspăt măcinat.
- **Umplură dulce cu brânză de vaci și fructe:** pentru patru porții, amestecă 500 g de brânză de vaci (cu 40% grăsime) cu două linguri de zahăr și un pliculeț de zahăr vanilat. Adaugă 400 g de zmeură sau bucățele de fructe (de ex, banane, căpșune, mango) și fulgi de cocos, după gust.



Melci din clătite cu șuncă

- Pe o foaie de clătită pune o felie mare de șuncă presată și rulează-le împreună.
- Taie ruloul în bucăți de aproximativ 3 cm lățime. Pune bucățile pe o farfurie și desfă un capăt de clătită – asta va fi baza pentru capul melcului.
- Pentru fiecare cap de melc, spală și usucă o roșie cherry. Pe post de cornițe, înfinge în roșie două ace de rozmarin. Așază capul melcului la locul lui pe clătită.

Clătite cu ouă

**Pentru patru porții
(aproximativ 12 bucăți):**

400 g făină de grâu (de tipul 000)
4 ouă (mărimea L) + 600 ml lapte
150 ml de apă minerală carbogazoasă
1 praf de sare + 1 lg de zahăr (pentru
clătitele dulci) + 60-80 g unt clarificat
(sau 6-8 lg ulei)

TimP de preparare: aprox 10 min.
+ 20-30 min. timp de odihnă pentru
compoziție



- Pune făina într-un bol și amestec-o ușor cu telul, făcând o gaură în mijloc. Într-un vas înalt, adaugă ouăle, laptele, apa carbogazoasă, sarea și, eventual, zahărul (dacă faci doar clătite dulci) și bate amestecul bine cu un tel (foto stânga sus). Toarnă amestecul de ou și lapte peste făină și omogenizează bine cu telul, dinspre interior spre exterior (foto stânga jos). Ai grijă să desfaci toate cocloașele. Lasă compoziția 20-30 de minute să se odihnească.

- Prăjește clătitele până termini compoziția. Pentru fiecare clătită, încinge 1-2 lingurițe de unt clarificat într-o tigaie mai mare. Pune un polonic de compoziție (aproximativ 125 ml) și, rotind ușor tigaia, distribuie compoziția în mod uniform (foto pagina 19 sus)

- Prăjește clătita la foc mediu timp de aproximativ 3 minute, până devine aurie pe margini și suprafața se întărește. Întoarce-o cu o spatulă și coace-o și pe partea cealaltă până când devine aurie (foto dreapta jos). Dacă este nevoie, mai adaugă puțin unt clarificat sau ulei în tigaie.



- Continuă să prăjești clătitele din restul de aluat, amestecându-l înainte de fiecare clătită. Pune clătitele pregătite pe o farfurie și păstrează-le calde în cuptorul pornit la 70 de grade.



Clătite cu mere

- Pentru clătite cu mere: decojește 3-4 mere, taie-le în sferturi și scoate-le sâmburii. Taie sferturile de măr în felii foarte subțiri.
- Încinge unt clarificat sau ulei într-o tigaie și pune aluat de clătite în tigaie ca în rețeta de mai sus. Apoi acoperă suprafața cu feliile de măr.
- Prăjește clătita până când are marginile aurii. Întoarce-o pe partea cealaltă și prăjește-o până e gata. Continuă cu restul de compoziție și de mere. Presară cu zahăr pudră și unge-le cu marmeladă sau servește-le cu compot.

