

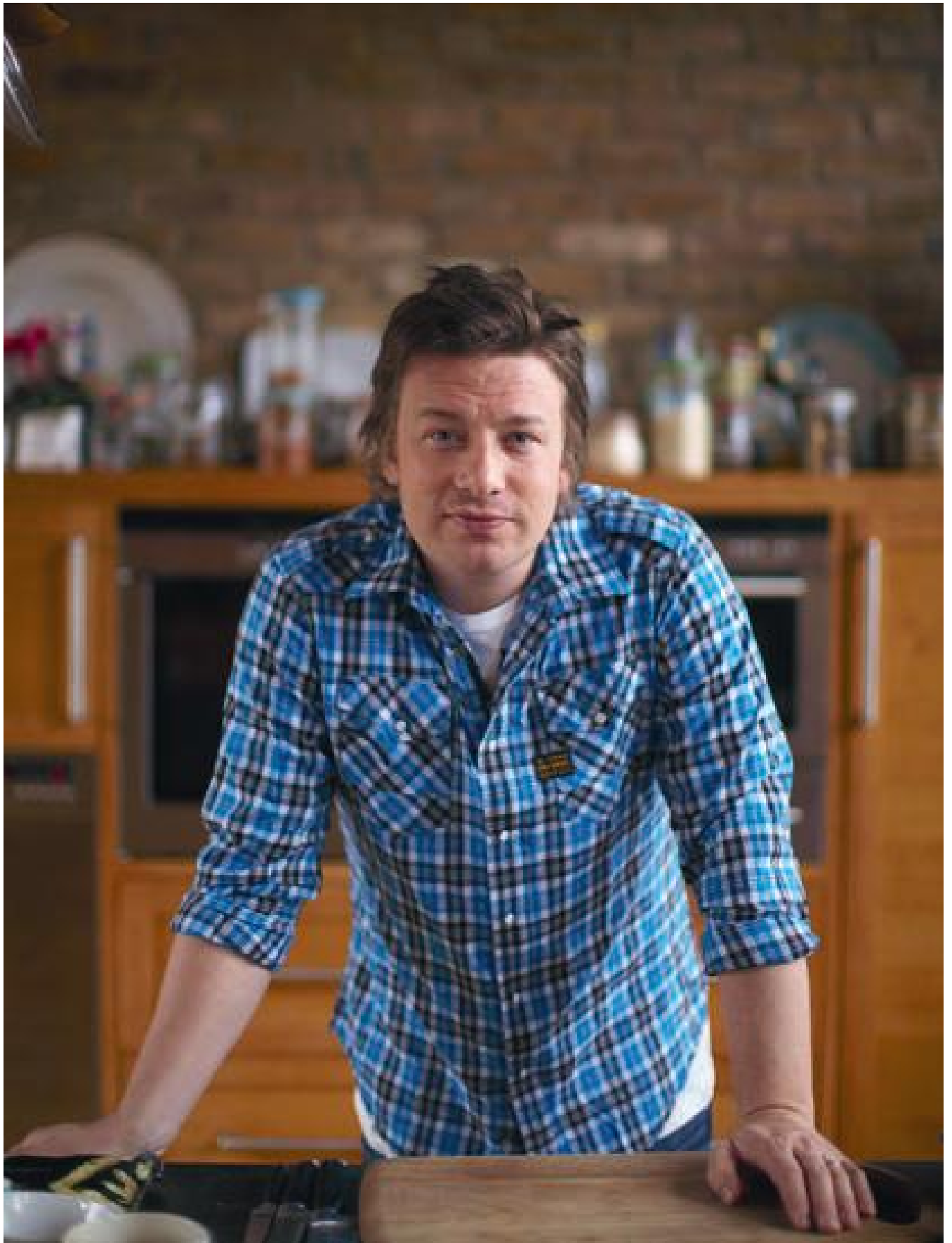
GĂTEȘTE ÎN

30

DE MINUTE  
CU JAMIE



**O METODĂ REVOLUȚIONARĂ DE A GĂTI RAPID MÂNCARE BUNĂ**



## SUNT PREA OCUPAT... E PREA SCUMP... NU ȘTIU CUM SĂ FAC...

Iată cele trei scuze pe care le aud mereu atunci când îi întreb pe oameni de ce nu gătesc acasă mai des. Dar aceste motive nu stau în picioare dacă aveți la îndemână instrumentele potrivite, niște rețete bune și dorința de a vă organiza puțin viața. Indiferent dacă sunteți un bucătar nemaipomenit sau un novice în domeniu, cartea de față vă oferă chiar ceea ce scrie pe copertă. Sunt convins că, dacă veți încerca să preparați mesele mele care sunt gata în 30 de minute, modul în care gătiți se va schimba pentru totdeauna.

Principalul avantaj al meselor prezentate în această carte nu este faptul că sunt gata repede (chiar sunt!) și nici că se folosesc o sumedenie de trucuri și ponturi deștepte (ceea ce e adevărat!), ci că am scris rețetele într-un mod cu totul deosebit. Vom parcurge împreună fiecare pas necesar pentru a găti o masă de la cap la coadă; astfel, în 30 de minute, veți reuși să oferiți feluri principale extraordinare, garnituri și salate nemaipomenite, băuturi și deserturi delicioase – folosind o singură rețetă! Am pregătit pentru voi 50 de mese incredibile: cu carne, vegetariene, cu paste și deserturi rapide, preparate savuroase pe bază de curry și alte minunății despre care, poate, n-ați fi crezut că pot fi gata într-o jumătate de oră.

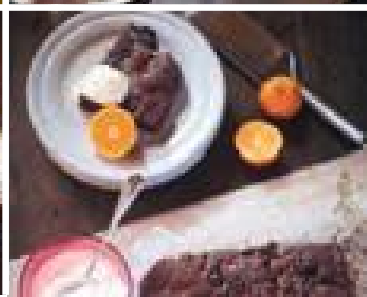
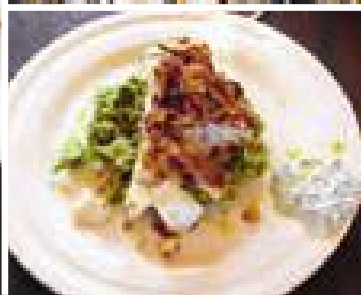
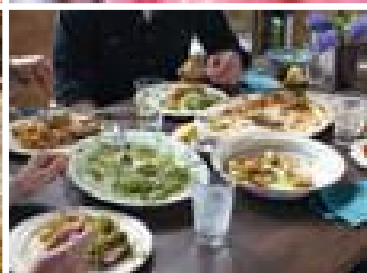
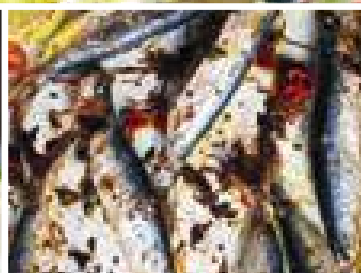
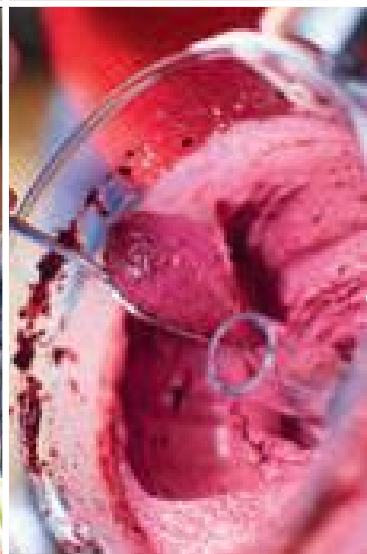
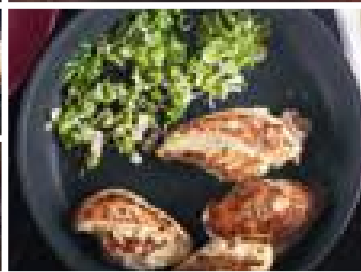
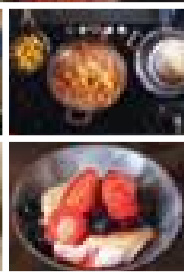
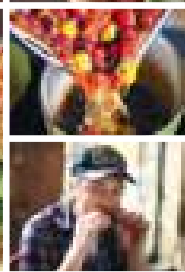
Vreau ca această carte să vă propulseze la un nou nivel, ca să vă hrăniți familia cu mâncăruri alese, preparate rapid, cu stil. Vă voi sugera să folosiți bucătăria într-un mod cu totul nou; e ceva diferit, e amuzant, iar rezultatele sunt uluitoare!

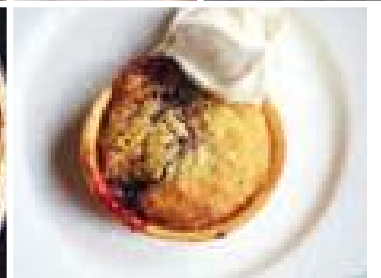
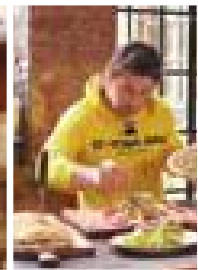
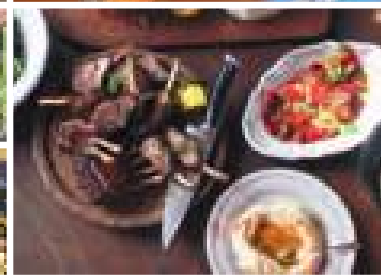
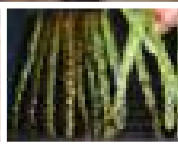
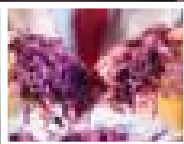
## AVEȚI TIMP

Chiar dacă ați fi cea mai ocupată persoană din lume, tot trebuie să mâncați. Vă voi arăta că, în doar 20–30 de minute, exact cât durează să încălziți în cuptor ceva gata preparat, să vă uitați la televizor sau să comandați ceva de la restaurant, puteți pune pe masă niște mâncăruri delicioase, gătite în casă.

De curând mi-am dat seama că în timpul săptămânii nu găteam prea eficient. Deoarece mă pricep la gătit, deseori îmi alcătuiesc meniurile după bunul meu plac și după inspirația de moment, dar asta însemna nu cu mult timp în urmă că, deși mâncarea era grozavă, aveam o metodă ușor haotică și petreceam cam mult timp în bucătărie, inclusiv în ceea ce privește curățenia, în loc să-mi duc copiii la culcare și să le citesc o poveste. Prin urmare, am început să-mi fac un plan și să abordez metodic mesele de luni până joi. Și n-am mai privit înapoi.

Firește, în weekend încetinesc ritmul și petrec mai mult timp în bucătărie, dar ținând cont de agitația din cursul săptămânii, e util să organizați cumpărăturile și gătitul. Având în vedere tendința de a petrece tot mai puțin timp cu familia, sper că, după ce veți învăța să preparați rapid mâncăruri delicioase, vă veți strânge mai des împreună cu cei dragi în jurul mesei.





## NU E PREA SCUMP

Nu mi-am propus să vă ofer rețete ieftine; de fapt, unele dintre ele i-ar satisface chiar și pe cei mai pretențioși dintre noi! Din curiozitate însă, am comparat costul acestor mese cu prețul unora echivalente din oraș – și se pare că majoritatea sunt mult mai ieftine când sunt preparate de la zero decât atunci când sunt cumpărate din restaurant sau de la supermarket. Gândiți-vă la avantaje: să fiți în propria casă cu cei dragi și să vă delectați cu niște mâncăruri fantastice la un preț mai mic decât ați cheltui oriunde în altă parte; în plus, mâncarea va fi mai sănătoasă și veți ști exact ce conține. Ce poate fi mai minunat?!

De asemenea, gătind acasă, am descoperit o mulțime de ponturi și trucuri pe care le-am inclus în rețete; sper că vă vor ajuta să deveniți bucătari mai rapizi și mai inteligenți, indiferent ce gătiți. Cu vremea, veți reuși totodată să faceți economii, deoarece veți fi capabili să gătiți orice pornind de la zero, într-un timp foarte scurt.

## VĂ VOI ARĂTA CUM


Rețetele sunt planificate cu grijă, astfel încât să nu irosiți nici măcar un minut. M-am ocupat de toate chestiunile dificile, cum ar fi organizarea meniului și calcularea timpilor de preparare; tot ce aveți de făcut este să urmați instrucțiunile, să vă mișcați rapid și să savurați experiența. Nu vă faceți griji dacă la început veți depăși puțin timpul și în bucătărie va fi cam dezordine; cu timpul vă veți îmbunătăți performanțele în mod spectaculos. Rețineți că ideea este să gătiți într-un mod cu totul nou. La fel ca atunci când învățați să mergeți pe bicicletă, să conduceți automobilul sau să faceți dragoste, s-ar putea ca la început să nu iasă totul bine, dar în cele din urmă veți obține rezultate incredibile!

Ce-i drept, o să aveți de muncă. Rețetele prezentate or să vă solicite și veți învăța să faceți mai multe lucruri în același timp, dar în curând vă veți obișnui și, într-o oarecare măsură, chiar veți deveni dependenți. Nu vă recomand să adaptați rețetele, să adăugați unele produse (cel puțin nu la început) sau să folosiți alte ingrediente și cantități decât cele folosite de mine, deoarece au fost testate de echipa mea și chiar de persoane necunoscute și știu că funcționează. Firește, vor fi seri în care nu veți dori altceva decât să vă cuibăriți pe canapea alături de partener(ă) și să mâncați un bol de paste sau o salată; în acest caz, puteți alege felurile preferate din rețetele pe care vi le-am oferit, deoarece sunt prezentate clar și pot fi ușor selectate. Dar în serile din timpul săptămânii sau în weekendurile în care aveți multe de făcut și toată lumea e acasă, amintiți-vă că în mai puțin de o jumătate de oră puteți prepara ceva deosebit, cu condiția să vă canalizați energia în acest scop.

Pentru a găti rapid, trebuie să adoptați modul de gândire „mese în 30 de minute“, ceea ce presupune să vă organizați bucătăria și echipamentul. În următoarele câteva pagini vă prezint tot ce trebuie să știți în acest scop. Sunt informații importante și utile, așa că vă rog să le citiți înainte de a începe să preparați rețetele. Priviți-le ca pe o chemare la acțiune!

Veți vedea că am un stil de a scrie direct și la obiect – dintr-un motiv bine întemeiat. Vreau să dobândiți două lucruri pe care ni le dorim cu toții: mâncăruri gustoase și aspectuoase, care vă încântă cu savoarea lor, și mai mult timp petrecut alături de cei dragi. Dați-i drumul și distracție plăcută!



PS  Când vedeți acest simbol în rețete, mergeți la adresa [www.jamieoliver.com/30MM](http://www.jamieoliver.com/30MM), unde veți găsi un filmuleț util despre tehnica respectivă, la secțiunea despre detalii practice. De asemenea, pe site-ul meu găsiți multe alte filmulețe (inclusiv unul despre folosirea cuțitului), imagini pas cu pas, ponturi, sugestii și o mulțime de alte materiale interesante care vă vor ajuta să gătiți bine și sănătos.



## REDAȚI BUCĂTĂRIEI DESTINAȚIA ÎNȚIALĂ!

Foarte mulți dintre noi încearcă să prepare cina împiedicându-se de jucăriile copiilor, de revistele de pe masă, de bonurile îngrămădite pe suprafețele de lucru, de genți, chei, haine, pantofi și alte minunății de acest gen. Însă lucrurile se vor schimba, fiindcă scopul meu este să vă ajut să aveți o bucătărie cât mai curată și ordonată, ca să puteți prepara în fiecare seară feluri incredibile. Nu lăsați ca celelalte camere să vă invadeze spațiul de lucru: dacă vedeți ceva care nu-și are rostul în bucătărie, găsiți-i un alt loc.

### **Sortați echipamentul**

Faceți-vă timp (o oră sau două) și scoateți toate ustensilele de gătit. Câte dintre ele folosiți? De care articole din lista esențială de la pagina 21 aveți nevoie? Dacă găsiți oale uriașe sau dispozitive de bucătărie fanteziste pe care le folosiți doar o dată sau de două ori pe an, depozitați-le într-o cămară sau într-un loc unde să nu vă încurce. Veți vedea că munca în bucătărie va merge mult mai ușor.

### **Pregătiți ustensilele**

Înainte de a vă apuca de gătit, parcurgeți rețeta ca să identificați toate ustensilele pe care le veți utiliza. Scoateți-le pe toate ca să le aveți la îndemână în timpul preparării. Dacă știți că va trebui să puneți ceva în congelator, asigurați-vă că aveți suficient loc, ca să nu vă împiedicați de acest amănunt.

Mie mi se pare foarte util să păstrez ustensilele mai mari, precum cleștele de bucătărie, spatula pentru pește și lingurile de lemn, într-un borcan mare pus lângă aragaz, ca să ajung ușor la ele în timp ce gătesc, dar puteți proceda cum vă convine în funcție de spațiul pe care-l aveți. Borcanele transparente cu capac ermetic sunt nemaipomenite pentru păstrarea unor ingrediente precum făină, zahăr, condimente și plante aromatice, fiindcă vă permit să găsiți imediat lucrurile de care aveți nevoie.

### **Faceți ordine din mers**

Deoarece activitatea de preparare a meselor va fi intensă și rapidă, e o idee foarte bună să aveți la îndemână un coș de gunoi sau un vas mare pentru deșeuri. De asemenea, ar fi bine să goliți chiuveta sau mașina de spălat vase, pentru ca bucătăria să nu arate ca după război când terminați de gătit. Poate că vi se par niște sfaturi elementare, dar vor avea un efect important.

### **Faceți loc pentru mâncare**

Faceți ordine pe masă înainte de a începe să gătiți. Dacă e aglomerat, mâncarea fierbinte și delicioasă va trebui să aștepte în timp ce strângeți. Prin urmare, puneți lucrurile la loc înainte de a vă apuca de treabă și veți fi în stare să gătiți ca niște adevărați profesioniști.



## CÂTEVA CUVINTE DESPRE INGREDIENTE

Sper că mă cunoașteți deja destul de bine ca să știți că, atunci când folosesc ouă sau carne de pui într-o rețetă, acestea provin de la păsări crescute natural. Același lucru e valabil și în ceea ce privește carnea de porc. Atunci când cumpărați ingredientele, trebuie să țineți cont de multe aspecte, iar industria alimentară este într-o continuă schimbare și evoluție. Ca să vă fie mai clar, iată standardele mele atunci când merg la cumpărături:

**Ouă:** Întotdeauna mari, preferabil de la găini crescute natural

**Carne de pui:** Preferabil de la pui crescuți natural

**Carne de porc:** Preferabil de la porci crescuți natural

**Gelatină:** De vită sau vegetală, nu de porc

**Pește:** Pescuit ecologic

**Somon:** Preferabil crescut ecologic

**Supă de pui, vită sau legume:** Preferabil bio

**Maioneză:** De bună calitate, preferabil preparată cu ouă de la găini crescute natural

**Bezea:** Preferabil preparată din ouă provenite de la găini crescute natural

**Aluat de prăjituri:** Preferabil obținut din ouă provenite de la găini crescute natural

**Tăieței cu ou:** Preferabil cu ouă provenite de la găini crescute natural



## AVEȚI NEVOIE DE ACESTE USTENSILE

Deoarece este de datoria mea să vă ajut să preparați rețetele din carte într-un mod rapid și eficient, o să fiu direct: pentru a pregăti mesele în 30 de minute, aveți nevoie de ustensilele enumerate pe pagina alăturată. Dacă vă lipsesc unele articole, precum robotul de bucătărie sau un blender, nu veți putea lucra suficient de repede.

Am calculat prețul total pe baza informațiilor de pe site-urile Argos, Debenhams și John Lewis și, dacă porniți de la zero, puteți cumpăra absolut toate articolele din listă cu circa 300 de lire sterline. Printre acestea se numără un robot de bucătărie și un cuptor cu microunde, de circa 30 de lire fiecare, și un blender de circa 10 lire (cam cât un rând de halbe de bere la un pub). Firește, pe site-urile menționate găsiți produse într-o gamă largă, de la foarte simple și ieftine la cele mai sofisticate. Fie că vreți să cheltuiți doar minimum necesar, fie că faceți o investiție mult mai mare, achiziționarea acestui pachet de bază nu trebuie considerat un obiectiv irealizabil. Începeți cu ce vă permiteți, iar cu timpul luați-le și pe celelalte, deoarece cu cât aveți mai multe, cu atât veți putea prepara mai multe dintre meniurile prezentate în această carte mai repede și mai bine.

Personal, atunci când vine vorba de lucruri precum cuțite, cratițe și echipamente electrice, eu sunt de părere că merită să cheltuiți puțin mai mult și să cumpărați ceva durabil și de calitate. Prin urmare, faceți economii sau treceți articolele respective pe lista cu cadouri pentru ziua de naștere, vacanță sau nuntă. Dacă nu aveți o presă pentru usturoi sau un cuțit pentru decojire rapidă, săriți peste cana cu cappucino de dimineață și investiți cele două lire într-un asemenea produs.

Majoritatea oamenilor mănâncă de trei ori pe zi, în fiecare zi. Atunci când dați banii pe mâncare gata preparată, preambalată sau fast-food, fiindcă nu vreți să-i investiți în propria bucătărie, să nu vă faceți iluzii și să susțineți că faceți economii. Eu știu că, dacă veți cumpăra articolele din lista alăturată, vă veți recupera însutit investiția, așa că vă rog, pentru binele vostru, al familiei și al viitorilor voștri oaspeți la cină, echipați-vă bucătăria. Dacă nu o faceți, vă păcăliți singuri.

## CÂTEVA CUVINTE DESPRE CUPTOARELE CU MICROUND

Cuptorul cu microunde a devenit sinonim cu bucătăria rapidă, așa că includerea lui pe lista mea de echipamente este, cu siguranță, o prioritate! Dar am citit că în peste 92% dintre gospodăriile din Marea Britanie există un cuptor cu microunde, așa că ar fi o prostie din partea mea să cred că nu aveți. În această carte, veți folosi cuptorul cu microunde pentru a face mai mult loc pe aragaz și pentru a găti mâncare proaspătă și gustoasă. Rețetele din carte au fost testate folosind un cuptor de 800W, așa că, poate, va fi nevoie să ajustați timpul de preparare sau nivelul de putere în funcție de cuptorul vostru.

# LISTA

Robot de bucătărie cu următoarele dotări:  
cuțit standard, discuri pentru tăiat felii  
subțiri și groase, răzătoare cu găuri mici  
și mari, tel și bătător

Blender

Cuptor cu microunde

Mixer electric

Ibric

Tigaie-grătar mare (de aproximativ 25 × 29 cm)

Tigaie mare, neaderentă, cu capac, care  
poate fi folosită în cuptor (cu diametrul de  
circa 30 cm)

Tigaie medie neaderentă, cu capac  
(cu diametrul de circa 26 cm)

Tigaie mică neaderentă, cu capac  
(cu diametrul de circa 20 cm)

Oală mare cu capac (cu diametrul de circa  
24 cm)

Cratiță medie, cu capac (cu diametrul de  
circa 20 cm)

Cratiță mică, cu capac (cu diametrul de circa  
16 cm)

Vas de gătit la aburi cu 3 niveluri

Tavă mare și adâncă pentru friptură  
(de circa 28 × 35 cm)

Tavă medie pentru friptură

Tavă pentru copt (de circa 26 × 32 cm)

Tavă de copt neaderentă

Grătar de sârmă

Formă de brioșe cu 6 locașuri

Formă scundă cu 12 locașuri (sau formă  
pentru tarte)

3 cuțite de bună calitate: cuțitul bucătarului  
(multifuncțional, de 20–30 cm, cu lama  
groasă), cuțit pentru decojit, cuțit de pâine

2 tocătoare din plastic

2 tocătoare mari din lemn

Boluri de diverse mărimi (care să intre unul  
într-altul)

Strecurătoare

Sită fină

Mojar și pistil

Presă pentru usturoi

Clește de bucătărie

Paletă pentru pește

Linguri de lemn

Polonic

Spumieră

Spatulă

Presă pentru cartofi

Cuțit pentru decojire rapidă

Răzătoare pătrată

Răzătoare fină de mână

Cană de măsurat

Cântar de bucătărie

Linguri pentru măsurat

Tel rotund

Deschizător de conserve

Făcăleț

Pensulă pentru patiserie

Deschizător de sticle

Lingură pentru înghețată

Folie de aluminiu, hârtie de copt care nu  
absoarbe grăsimea

Folie de plastic pentru cuptorul cu microunde

## MASA ÎN FAMILIE

Această carte conține multe rețete de mâncăruri pe care le veți savura împreună cu familia și prietenii; de aceea consider că masa reprezintă esența acestui volum. Toate felurile delicioase pe care le veți prepara se vor regăsi pe masă, într-un aranjament armonios, iar servirea lor împreună va fi o experiență socială plăcută. Deoarece vreau să vă ajut în acest sens, mai jos vă ofer o listă cu câteva articole pe care le folosesc pentru servirea mesei. Aceste lucruri nu sunt „esențiale“ asemenea celor din lista cu ustensile de gătit, dar după mine sunt incredibil de importante, deoarece vă ajută să-i atrageți pe oameni în jurul mesei.

- Platouri de toate formele și mărimile – moderne sau vechi și elegante, în funcție de stilul pe care-l preferați
- Boluri mari și frumoase pentru servit salate, supe, legume și deserturi
- Tocătoare mari din lemn, care arată suficient de bine pentru a fi folosite și la servit
- Șervete, tocătoare sau chiar plăci din ceramică pe care să puneți tăvi, oale și cratițe scoase din cuptor și plasate direct pe masă
- Tigăi și cratițe cu aspect plăcut, din care să puteți servi la masă (merită să rețineți acest detaliu pentru momentul când mergeți să cumpărați cratițe pe care să le puteți folosi apoi cu dublu rol)
- Căni de ceai sau de cafea care pot fi folosite și ca boluri mici pentru desert (mi se par chiar mai drăguțe dacă nu sunt la fel)
- Halbe sau borcane în care să puneți tacâmurile (cine spune că trebuie să puneți masa în fiecare seară?)
- Boluri mici pentru sosuri
- Sosiere și păhărele mici din sticlă pentru sosuri de friptură și dressinguri
- Un vas mare de sticlă de 1 litru pentru băuturi

PASTE ORECCHIETTE  
CU BROCCOLI

SALATĂ DE DOVLECEI  
ȘI BOCCONCINI

SALATĂ DE PROSCIUTTO  
ȘI PEPENE GALBEN

6 PORȚII





## PASTE

125 g parmezan  
o căpățână mare de broccoli  
200 g broccoli purpuriu  
o conservă de anșoa în ulei (30 g)  
o lingură cu vârf de capere  
un ardei iute mic și uscat  
3 căței de usturoi  
câteva fire de cimbru proaspăt  
500 g paste orecchiette uscate

## SALATĂ DE DOVLECEI

3 fire mari de mentă proaspătă  
½ ardei iute roșu proaspăt  
o lămâie  
200 g dovlecei tineri de culori diferite  
125 g de brânză bocconcini  
(bile mici de mozzarella)

## ASEZONARE

ulei de măsline  
ulei de măsline extravirgin  
sare de mare și piper negru

## SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN

o legătură mică de busuioc proaspăt  
½ lămâie  
2 pachete de prosciutto a câte 125 g  
un pepene galben  
oțet balsamic

**PREGĂTIRE** Puneți la îndemână toate ingredientele și ustensiile necesare. Atașați răzătoarea fină la robotul de bucătărie. Puneți apă în ibric și lăsați-o să clocotească. Puneți o tigaie mare pe foc mic.

**PASTE** Îndepărtați coaja de la parmezan și puneți-o deoparte. Radeți parmezanul în robotul de bucătărie și răsturnați-l apoi într-un bol. Tăiați buchețelele de broccoli de pe tulpină. Tăiați buchețelele și de la acel broccoli purpuriu, apoi tocați tulpinile fragede. Puneți deoparte întreaga cantitate de broccoli.

Atașați cuțitul standard la robotul de bucătărie. Tăiați în două tulpina mare de broccoli și puneți-o în vasul gol al robotului, împreună cu fileurile de anșoa, cu uleiul din conservă și cu caperele scurse bine. Adăugați ardeiul iute uscat, fărâmițat. Adăugați cei 3 căței de usturoi curățați. Amestecați totul până când obțineți o pastă. Turnați apa clocotită într-o cratiță mare și adâncă; puneți-o pe foc iute.

În tigaia mare, puneți aproximativ 3 linguri de ulei de măsline și pasta de broccoli. Amestecați, apoi adăugați câteva frunze de cimbru și aruncați tulpinile lemnoase. Turnați în tigaie un pahar cu apă și adăugați coaja de parmezan. Amestecați bine și măriți focul la nivel mediu. Supravegheați tigaia și amestecați din când în când. Puneți apă în ibric cam până la jumătate și lăsați-o să clocotească.

Adăugați pastele orecchiette în cratița cu apă clocotită, împreună cu un praf de sare; puneți capacul ușor înclinat și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Aveți la dispoziție cam 12 minute pentru a prepara cele două salate, așa că dați-i drumul!

**SALATĂ DE DOVLECEI** Presărați frunzele de mentă pe un tocător. Adăugați o jumătate de ardei iute roșu. Radeți deasupra coaja de la jumătate de lămâie, apoi tocați foarte mărunț ardeiul iute și menta. Așezați amestecul în mijlocul unui platou de servit, stropiți-l cu 3 linguri de ulei de măsline extravirgin și adăugați zeama de la o jumătate de lămâie. Adăugați un praf de sare și de piper, gustați și mai adăugați

condimente, dacă e nevoie. Peste acest sos, adăugați dovleceii tăiați sub formă de panglici. Scurgeți biluțele de mozzarella, așezați-le peste dovlecei și duceți platoul la masă, urmând să asezonați salata chiar înainte de servire.

**PASTE** Amestecați pastele care fierb și mai adăugați apă din ibric, dacă e nevoie. După 5 minute, adăugați toate buchețelele de broccoli păstrate și tulpinile tocate de broccoli purpuriu, precum și puțină apă din ibric.

**SALATĂ DE PROSCIUTTO ȘI PEPENE GALBEN** Alegeți frunzele de busuioc și puneți-le deoparte pe cele mai mici. Puneți frunzele mari într-un mojar, adăugați un praf de sare și zdrobiți-le până când obțineți o pastă. Adăugați 2 linguri de ulei de măsline extravirgin și niște zeamă de lămâie. Așezați pe un platou 12 felii de prosciutto, lăsând un spațiu la mijloc. Tăiați în două pepenele galben, îndepărtați semințele, apoi, cu o lingură, decupați repede bucăți de miez și așezați-le în mijlocul platoului. Stropiți-le cu puțin oțet balsamic și presărați deasupra frunzele de busuioc păstrate. Stoarceți în sos zeama din bucățile de pepene și amestecați. Duceți platoul la masă, împreună cu mojarul și cu o lingură pentru sos.

**PASTE** Scurgeți pastele și buchețelele de broccoli într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert; adăugați-le apoi în tigaie. Scoateți coaja de parmezan și aruncați-o. Adăugați o mână sau două de parmezan ras și un polonic sau două din apa în care au fiert. Amestecați repede, cu atenție, până când pastele capătă un aspect lucios și apetisant. Gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie, apoi răsturnați amestecul pe un platou și presărați deasupra o mână de parmezan. Stropiți cu ulei de măsline extravirgin și decorați cu restul frunzulițelor de busuioc. Duceți platoul la masă împreună cu restul de parmezan.

**SERVIRE** După ce a venit toată lumea la masă, amestecați panglicile de dovlecei și biluțele de mozzarella cu ajutorul a 2 furculițe. Serviți alături de pastele delicioase și de salata de prosciutto și pepene galben.

