

Laura Adamache

Rețete pentru  
micile gospodine

Ilustrații de Marina Plantus

SIAN  Cook

<http://www.all.ro/carte/re-ete-pentru-micile-gospodine.html>



# Cuprins

<b>Rețete sărate</b>	5	<b>Rețete dulci</b>	33
Chifteluțe de pui la cuptor	6	Tiramisu cu căpșune	34
Rulouri cu ricotta și șuncă	8	Biscuiți cu fulgi de ovăz și stafide	36
Bastonașe crocante de dovlecei	10	Brioșe cu morcovi	38
Salată în borcan	12	Mere coapte umplute	40
Mini-pizza rapidă	14	Înghețată de afine și zmeură cu iaurt grecesc	42
Tartine Gărgăriță	16	Bomboane de ricotta și fulgi de cocos	44
Mini-șnițele cu sos de usturoi	18	Acadele de banane și ciocolată	46
Pizza cu porumb	20	Dorayaki – clătite japoneze	48
Focaccia rapidă cu rozmarin	22	Biscuiți cu Nutella	50
Crochete de pește la cuptor	24	Waffe cu vanilie	52
Frigărui crocante de pui	26	Biscuiți cu fulgi de porumb	54
Hamburger de curcan	28	Înghețată rapidă de banane	56
Ouă umplute cu mousse de ton	30	Brioșe cu afine	58
		Panna Cotta	60
		Cake Pops cu ciocolată	62





# Rețete sărate







Preparare: 15 minute    Coacere: 20 minute    Porții: 25 bucăți

**Ingrediente:** 400 g piept de pui tocat, 200 g brânză ricotta/urdă de vacă, 2 ouă, 1 lingură rasă de pătrunjel tocat, 1 cățel de usturoi mic, sare, piper, 2 linguri de ulei de măsline/ floarea-soarelui, pesmet.

Pune pieptul de pui tocat într-un vas, adaugă ouăle, ricotta bine scursă, pătrunjelul tocat mărunt, cățelul de usturoi dat prin răzătoarea cu găuri mici, sare și piper după gust. Frământă compoziția cu mâna până când devine omogenă. Formează chifteluțe de mărimea unei nuci și tăvălește-le bine prin pesmet. Pune chifteluțele în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt și stropește-le cu uleiul de măsline sau de floarea-soarelui. Coace-le în cuptorul preîncălzit la 200°C, pentru 20 de minute, câte 10 minute pe fiecare parte. Când se rumenesc uniform, scoate-le din cuptor și așază-le pe o farfurie. Merg perfect lângă o salată de sezon sau un piure de cartofi.

**Sfat:** Pătrunjelul poate fi înlocuit cu mărar tocat mărunt. Roag-o pe mama să îți aprindă cuptorul și să te ajute să coci delicioasele chifteluțe.





Chiftelute de pui  
ceptor