FRANZELĂ CU MERE

SE OBȚINE 1 FRANZELĂ REȚETĂ DE DREENA BURTON

Această pâine rapidă este ușor de preparat, dar arată impresionant prin efectul de vârtej dat de mere și scorțișoară! Aroma din timpul coacerii este divină.

PENTRU AMESTECUL DE MERE

½ cană de mere decojite şi tăiate cubuleţe

1 linguriţă suc proaspăt de lămâie

¼ cană sos de mere neîndulcit

3 linguri zahăr nerafinat

1 linguriţă scorţişoară măcinată

⅛ linguriţă ienibahar măcinat

PENTRU ALUAT

1½ căni făină integrală

½ cană făină de ovăz

1½ linguriţe praf de copt

½ linguriţă bicarbonat de sodiu

½ linguriţă scorţişoară măcinată

¼ linguriţă sare de mare

¾ cană lapte vegetal simplu

½ cană sirop de arţar

1½ linguriţe extract de vanilie

1 linguriţă suc proaspăt de lămâie

sau oţet de mere

1. Preîncălziţi cuptorul la 175 grade Celsius, iar apoi pregătiţi tava pentru franzelă: cu un prosop de hârtie, ungeţi cu puţin ulei interiorul unei tăvi de sticlă şi acoperiţi cu hârtie de copt (sau folosiţi o tavă din silicon).

2. Într-un bol, amestecaţi merele cu sucul de lămâie, apoi adăugaţi sosul de mere, zahărul, scorţişoara şi cuişoarele. Amestecaţi şi puneţi deoparte.

3. Într-un castron mare, combinaţi ingredientele uscate pentru aluat, încorporând praful de copt şi bicarbonatul de sodiu. Amestecaţi bine.

4. Într-un castron mic, combinaţi laptele, siropul de arţar, vanilia şi sucul de lămâie. Adăugaţi mixtura umedă la cea uscată, amestecând până când sunt bine combinate.

5. Adăugaţi circa ¾ din amestecul de mere în aluat şi, utilizând o lingură sau un cuţit, amestecați-l ușor în aluat. Este în regulă dacă există puncte mai groase, acestea vor crea vârtejuri de aromă delicioase.

6. Transferaţi aluatul în tavă şi împrăştiaţi restul de mere deasupra.

7. Coaceţi timp de 35-45 de minute, până capătă o culoare aurie, iar o scobitoare introdusă în centru iese curată. Scoateţi din cuptor şi transferaţi pe o suprafaţă de răcire. După răcire, se poate felia.

MIC DEJUN CU CARTOFI DULCI

SE OBȚIN 2 PORȚII REȚETĂ DE JOHN ŞI MARY MCDOUGALL

Aceasta este o metodă foarte bună de a reutiliza cartofii dulci sau napii pe care i-aţi copt cu o zi sau două înainte. Un început delicios, dulce și consistent pentru ziua voastră!

1. Decojiţi şi mărunţiţi cartofii sau napii.

2. Combinaţi cu bananele şi merele.

3. Adăugaţi scorţişoara.

4. Încălziţi uşor în cuptorul cu microunde. Serviţi cât este cald.

PONT

Napii şi cartofii dulci se pot înlocui în această reţetă, şi în altele.

Aceste legume rădăcinoase se găsesc în magazine pe tot timpul anului.

Cartofii dulci sunt mai puţini umezi, cu un miez portocaliu mai deschis, pe când napii au o coajă roşiatică şi un miez portocaliu mai închis, fiind mai umezi.

Această reţetă poate fi de asemenea servită rece, sau la temperatura camerei.

2 cartofi dulci sau napi copţi

2 banane, decojite şi feliate

1 măr, cu miezul scos şi tocat

½ linguriţă scorţişoară măcinată

SALATĂ CU NUCI ŞI MORCOVI

SE OBȚIN 3-4 PORȚII REȚETĂ DE LAURA THEODORE

Se folosesc numai cinci ingrediente în această salată grozavă, fiind uşor de preparat şi în acelaşi timp delicioasă! Reprezintă o opţiune excelentă pentru pachetul copiilor sau pentru orice gustare pe drum.

1. Puneţi toate ingredientele într-un bol mediu şi amestecaţi bine.

2. Puneţi la frigider pentru 2-4 ore. Serviţi rece.

1¼ căni morcov ras

½ cană nuci mărunţite

⅓ cană stafide

2 linguri sirop de arţar

¼ linguriţă sare de mare

SUPĂ CREMOASĂ DE BROCCOLI

SE OBȚIN 3-4 PORȚII REȚETĂ DE LAURA THEODORE

Această supă delicată şi caldă este un prânz uşor minunat sau un prim fel ideal pentru o masă bogată.

1. Fixaţi un recipient pentru gătit la aburi într-o oală medie, cu capac etanş. Adăugaţi puţină apă şi apoi floretele de broccoli. Acoperiţi, aduceţi la fierbere şi lăsaţi circa 7 minute pe foc.

2. Puneţi broccoli-ul preparat, usturoiul, laptele, sosul de soia, mirodeniile, sarea şi piperul cayenne într-un blender, şi mixaţi până când consistenţa devine

cremoasă, asigurându-vă că există aer în partea de sus a blenderului, pentru a permite aburului să iasă. Dacă supa este prea groasă, mai adăugaţi lapte vegetal, câte 2 linguri, pentru a atinge consistenţa dorită, mixând uşor după fiecare adăugare.

3. Puneţi supa într-o oală medie şi gătiţi la foc mediu, amestecând des. Condimentaţi cu piper. Serviţi imediat în boluri adânci, fie cu crutoane de pâine integrală, fie cu biscuiţi integrali.

6 căni florete de broccoli

1 căţel de usturoi, tocat

2 căni lapte vegetal, plus extra

dacă este necesar

1 linguriţă sos de soia cu conținut redus

de sare

1 linguriţă mix de mirodenii

¼ linguriţă sare de mare

Puţin piper cayenne

Piper negru proaspăt măcinat, după gust

BURGERI DIN NĂUT

SE OBŢIN 7-8 BURGERI REŢETĂ DE DREENA BURTON

Pentru aceia dintre voi care trebuie să includă pe ascuns legume în mesele

copiilor cu fiecare ocazie, iată o modalitate! Fetele noastre NU au idee că aceşti burgeri conţin morcovi sau ardei… şi nici nu le voi spune pentru ceva timp.

1. Într-un mixer sau blender, mixaţi morcovii cu ardeiul şi cu usturoiul.

2. Adăugaţi ingredientele rămase, mai puţin fulgii de ovăz, şi mixaţi din nou. Răzuiţi pereţii recipientului din când în când, apoi mixaţi iarăşi până când textura devine cremoasă.

3. Adăugaţi fulgii de ovăz şi mai mixaţi.

4. Puneţi amestecul la frigider pentru circa 30 de minute. Fiţi siguri că se răcesc, astfel vor fi mai uşor de format.

5. După răcire, luaţi cu lingura din amestec şi formaţi burgeri cu mâinile.

6. Pentru a găti, puneţi burgerii într-o tigaie neaderentă, unsă cu puţin ulei, la foc mediu.

7. Lăsaţi 7-8 minute pe o parte, până devin aurii.

8. Întoarceţi şi mai lăsaţi 5-7 minute şi pe partea opusă.

9. Serviţi cu chifle şi cu mirodeniile preferate!

PONT

Alternativ, puteţi coace burgerii la 200 grade Celsius pentru circa 20 de minute, întor-cându-i după jumătate din timp; personal prefer textura dată de gătitul în tigaie.

1 cană rondele de morcovi

½ cană ardei gras roşu tocat

1 căţel mare de usturoi

2 cutii de 450 gr. năut prefiert,

scurs și clătit

½ cană fulgi de drojdie

1 lingură ketchup sau pastă de tomate

1 lingură de tahini (opţional)

1 linguriţă sare de mare

1 linguriţă oţet din vin roșu

½ linguriţă muştar de Dijon

Piper negru proaspăt măcinat (opţional)

1 linguriţă frunze de rozmarin proaspăt

sau ¼ cană frunze de busuioc proaspăt

1 cană fulgi de ovăz

FRIPTURĂ DE CONOPIDĂ CU SOS DULCE DE ARDEI

SE OBŢIN 6 PORŢII REŢETĂ DE LAURA THEODORE

Soţului meu îi place extrem de mult conopida. Odată a venit de la piaţă cu

nişte cantităţi copioase de conopidă, astfel că a trebuit să găsesc noi reţete

care să o includă.... şi asta repede! Rezultatul este acest fel impresionant,

colorat şi satisfăcător, ideal de servit toamna şi iarna.

1. Preîncălziţi cuptorul la 175 grade Celsius.

2. Tăiaţi 2 felii rotunde din capetele opuse ale bucăţilor de conopidă și puneți-le deoparte.

3. Gătiţi florile de conopidă retezate la aburi timp de 12-18 minute, apoi lăsaţi-le să se răcească circa 20 de minute.

4. Între timp, aşezaţi ceapa, mirodeniile italiene, sosul de soia şi 2 linguri de apă într-o tigaie mare. Acoperiţi şi gătiţi la foc mediu pentru 5 minute, adăugând câte o lingură de apă la nevoie, pentru a împiedica lipirea.

5. Adăugaţi ciupercile şi mai lăsaţi pe foc 5 minute.

6. Adăugaţi ardeii şi 2 linguri de apă şi continuaţi să gătiţi alte 5 minute.

7. Micşoraţi focul şi adăugaţi o cană de sos marinara.

8. Acoperiţi şi lăsaţi să fiarbă 8 minute.

9. Răspândiţi uniform o cană de sos marinara pe fundul unei caserole, îndeajuns de mare pentru a cuprinde toată conopida.

10. Tăiați fiecare floare de conopidă în trei felii, ca și cum ai tăia felii de pâine.

2 conopide medii

1 ceapă roşie, feliată subţire

1 ceapă dulce, feliată subţire

2 linguriţe mirodenii italiene

1 linguriţă sos de soia cu conținut redus de sare

¼ cană de apă, plus extra

dacă este nevoie

2 căni ciuperci cremini sau champignon,

feliate subţire

2 ardei roşii dulci, feliaţi subţire

1 ardei verde, feliat subţire

2 căni sos marinara fără ulei, sărac în

grăsimi sau Marinara lui tata

(pag. 152), plus extra dacă este nevoie