



În iubirea începe cu tine

Retete MindMeals pentru Sarbatori Magice

 Mind Confess

COOKBOOK HRANĂ VINDECĂTOARE



ANDRA ARSENI



*Drag cititor care ești aproape de sufletul meu,
Acest caiet virtual este pentru tine și ți-l dedic cu drag de de
Sărbători, dacă dorești o masă festivă delicioasă și sănătoasă
alături de cei dragi !*

*Aici vei găsi rețete special gândite pentru a aduce bucurie în
farfurie, fără compromisuri la capitolul sănătate. Aceste
preparate sunt potrivite pentru tine dacă dorești să slăbești, dar
și dacă te confrunți cu diabet, sindrom de ovare polichistice
sau rezistență la insulină sau alte afecțiuni asociate. Nu ești
singur și nu vei fi, de aceea vin în sprijinul tău într-un mod
elegant și deloc restrictiv, ci doar atent și blând.*

*În plus, dacă ești părinte, vei găsi variante echilibrate și
apetisante pentru a le oferi copiilor o masă de sărbători
hrănitoare și pe placul lor. Te invit să explorezi rețetele
delicioase iubite de românii de pretutindeni, o parte din rețetele
copilăriei, ușor de preparat, menite să îmbine tradiția cu
nevoile tale actuale de sănătate.*

*Fie ca mesele tale de sărbători să fie un prilej de răsfăț
echilibrat și de bucurie alături de cei dragi!*

CUPRINS

FELURI PRINCIPALE

1. SALATA BEOUF
2. SARMALE
3. SALATĂ RUSEASCĂ CU SARDINE
4. RULADĂ FESTIVĂ CU ȘUNCĂ ȘI SPANAC
5. PUI UMPLUT CU CIUPERCI
6. CHEC APERITIV SĂRAT
7. RULADĂ CU SPANAC ȘI SOMON
8. RULADĂ AROMATĂ DE PORC
9. HUMUS CU BUSUIOC
10. CHIFTELE CRĂCIUNEȘTI
11. MÂNCARE RECE DE IEPURE ȘI MĂSLINE
12. PEȘTE LA CUPTOR CU SOS DE PORZOCALE

SALATE-LEGUME

1. SALATĂ DE CONOPIDĂ CU BRÂNZĂ
2. SALATĂ DE SFECLĂ CU NUCI
3. SALATĂ FESTIVĂ DE MORCOV
4. SALATĂ DE DOVLECEL CU SOMON AFUMAT ȘI MIGDALE CROCANTE

FĂINOASE FĂRĂ VINĂ

1. PÂINE
2. SĂRĂȚELE

DESERTURI

1. BISCUIȚI CRĂCIUNISTICI
2. SALAM DE BISCUIȚI
3. COZONACUL
4. CORNULEȚE FRAGEDE CU UNTURĂ
5. CIOCOLATA DE CASĂ
6. PANDIȘPAN DIABETIC

DRESSINGURI

1. MAIONEZĂ DIN IAURT
2. MAIONEZĂ UȘURICĂ
3. SOS TAHINI
4. DRESSING DE MUȘTAR ȘI LĂMĂIE



SALATĂ BEOUF - VITĂ-PUI



INGREDIENTE

- 500 g carne de pui sau vită fiertă (pentru un gust mai tradițional, poți folosi carne de vită fiartă)
- 1 cană de conopidă (fiertă și tăiată în bucăți mici, pentru a înlocui cartofii sau dacă chiar dorești cartofi poți pune mai puțini)
- 1 cană de morcovi (fierți, tăiați în cuburi mici)
- 1 cană de mazăre verde (fiertă sau congelată, dacă vrei o variantă mai dietetică, poți omite mazărea)
- 2-3 castraveți murați (tăiați cuburi mici)
- 4 ouă fierte tari (tăiate în cuburi mici)
- 1/2 cană de maioneză din rețeta de mai jos
- 2 linguri de muștar Dijon
- Sare și piper după gust
- 1 lingură de oțet de mere (pentru un plus de aciditate, opțional)



1. MAIONEZA MINDMEAL

1. 1 ouă mare (pentru bază)
2. 1 cană de ulei de măsline (sau ulei de avocado)
3. 1 lingură de muștar Dijon
4. 1-2 linguri de suc de lămâie
5. Sare și piper după gust

6. MOD DE PREPARARE PAS CU PAS

7. Într-un bol, pune oul, muștarul, sarea și piperul.
8. Folosind un mixer de tip stick, începe să mixezi treptat adăugând uleiul de măsline (sau ulei de avocado) câte puțin, până când maioneza se îngroașă.
9. Adaugă sucul de lămâie și ajustează gustul cu sare și piper.
10. Fierbe carnea de vită sau pui până devine fragedă, apoi las-o să se răcească și taie-o în cuburi mici.
11. Fierbe și conopida sau cartofii și morcovii (pentru morcovi, poți să-i fierbi sau să-i gătești la abur pentru a-și păstra mai bine nutrienții).
12. Într-un bol mare, combină carnea tăiată, conopida sau cartofii, morcovii, mazărea (dacă o folosești), castraveții murați și ouăle fierte tari.
13. Amestecă toate ingredientele cu maioneza, muștarul Dijon și oțetul de mere (opțional). Ajustează gustul cu sare și piper după preferință.
14. Lasă salata de boeuf la frigider pentru cel puțin 30 de minute înainte de a o servi, pentru ca aromele să se îmbine.



SARMALE



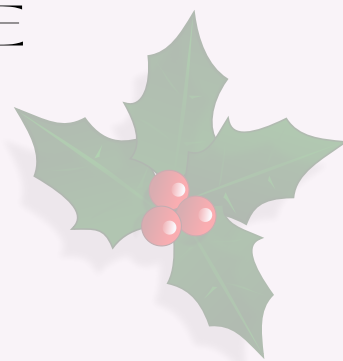
INGREDIENTE ȘI RECOMANDĂRI DE ÎNLOCUIRE

- 1 varză murată mare (sau 1 varză proaspătă, tăiată și opărită) sau viță de vie
- 500 g carne tocată de porc (sau curcan sau amestec de porc și vită)
- 1/2 cană de quinoa (spălată bine)
- 1 ou (pentru legarea amestecului)
- 1 ceapă mare (tocată mărunt)
- 2-3 căței de usturoi (tocate)
- 2-3 linguri de ulei de măsline (pentru călit)
- 1 lingură de ierburi de Provence sau cimbru (pentru aromă)
- Sare și piper (după gust)
- 2-3 linguri de pastă de tomate (opțional, pentru sosul de sarmale)
- 1 cană de apă sau supă de carne (pentru fiert)
- Foile de la varza murată (pentru împachetat sarmalele)

MOD DE PREPARARE

1. Într-o cratiță, fierbe quinoa conform instrucțiunilor de pe ambalaj (de obicei, 1 cană de quinoa la 2 cani de apă, fierte până când apa este absorbită).
2. După ce quinoa este gata, las-o să se răcească.
3. Poți adăuga în ea o linguriță de ulei presat la rece.
4. Într-o tigaie, încălzește uleiul de măsline și călește ceapa și usturoiul până devin translucide.
5. Adaugă carnea tocată și gătește până se rumenește bine.
6. Lasă amestecul să se răcească puțin, apoi adaugă quinoa gătită, oul, ierburile, sare și piper. Amestecă totul bine pentru a obține umplutura.
7. Desprinde frunzele de varză și pune câte o lingură din amestecul de carne și quinoa pe fiecare frunză. Rulează-le strâns, având grijă să le închizi bine la capete.
8. Așază sarmalele într-o oală mare, acoperă-le cu apă sau supă de carne și adaugă pasta de tomate pentru un plus de savoare (opțional). Poți adăuga și bucățele de șuncă sau slănină în oala de fierbere. Acoperă oala cu un capac și fierbe la foc mic timp de 2-3 ore, până când sarmalele sunt fragede.
9. Servește sarmalele cu smântână sau un sos de roșii, după preferință.
- 10.
11. SFATURI DE URMAT
12. *Sosul:* Dacă vrei un sos mai consistent, poți adăuga 1-2 linguri de pastă de tomate în apa în care fierbi sarmalele.
13. *Variante:* Poți adăuga și alte legume fierte (de exemplu, morcovi rași sau țelină) în umplutură, pentru un gust mai complex, dar fii atent la cantitatea de carbohidrați.

SALATĂ RUSEASCĂ CU SARDINE



INGREDIENTE

- 1 conservă de sardine în ulei de măsline (aproximativ 200 g)
- 1 avocado (tăiat cuburi)
- 100 g roșii cherry (tăiate pe jumătate)
- 50 g castravete (tăiat felii subțiri)
- 100 g salată verde (sau mix de frunze – rucola, baby spinach, etc.)
- 1/4 ceapă roșie (tăiată subțire)
- 10 măsline negre (sau verzi, după preferință)
- 1 lingură de ulei de măsline extra virgin
- Sucul de la 1/2 lămâie
- Sare și piper (după gust)
- 1/2 linguriță de oregano uscat (pentru aromă)
- Câteva frunze de pătrunjel proaspăt (pentru garnitură)



MOD DE PREPARARE

- a. Deschide conserva de sardine și scurge uleiul în exces.
- b. Poți lăsa puțin uleiul pentru a adăuga un plus de aromă, dacă preferi.
- c. Taie avocado-ul în cuburi și stropiți-l cu puțin suc de lămâie pentru a preveni oxidarea.
- d. Taie roșiile cherry, castravetele și ceapa roșie. Spală și uscă salata verde (sau mixul de frunze).
- e. Într-un bol mare, adaugă salata verde (sau mixul de frunze), roșiile cherry, castravetele, ceapa roșie și avocado-ul.
- f. Adaugă sardinele, deschide-le ușor cu o furculiță pentru a le împărți în bucăți mai mici, și pune-le în salată.
- g. Stropiți totul cu ulei de măsline extra virgin și suc de lămâie. Adaugă sare, piper și oregano uscat pentru un gust mai complex.
- h. Completează cu măslinele și pătrunjelul proaspăt tocat.

Servire: Această salată poate fi servită imediat, ca un aperitiv sau un fel principal. Este ideală pentru mesele festive, fiind nu doar sănătoasă, dar și foarte ușor de preparat.

RULADĂ FESTIVĂ CU ȘUNCĂ ȘI SPANAC



INGREDIENTE

- 500 g carne tocată (pui, curcan, porc sau vită, în funcție de preferință)
- 100 g șuncă feliată
- 100 g spanac proaspăt (sau congelat și bine scurs)
- 1 ou
- 100 g brânză rasă (mozzarella sau cheddar pentru mai puțini carbohidrați)
- 1 cățel de usturoi, tocat mărunt
- Sare și piper după gust
- 1 linguriță oregano uscat (opțional)
- Ulei de măsline pentru uns



MOD DE PREPARARE

1. Pregătirea amestecului de carne: Într-un bol, amestecă carnea tocată cu oul, usturoiul, sarea, piperul și oregano-ul, dacă folosești.
2. Frământă bine compoziția pentru a se omogeniza.
3. Pe o hârtie de copt, întinde carnea tocată într-un strat dreptunghiular de aproximativ 1 cm grosime.
4. Așază șunca peste stratul de carne, apoi presară spanacul și brânza rasă. Folosind hârtia de copt, rulează carnea încet pentru a obține o ruladă compactă.
5. Sigilează marginile și capetele pentru ca umplutura să nu iasă în timpul coacerii.
6. Așază rulada într-o tavă, unge-o cu puțin ulei de măsline și dă-o la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 45-50 de minute, sau până când este bine rumenită și gătită.
7. Lasă rulada să se răcească puțin înainte de a o felia.
8. Servește cu o salată verde sau o garnitură de legume la grătar pentru o masă festivă.

SUGESTII

Poți adăuga și ciuperci sau ardei roșii tăiați cubulețe pentru extra savoare.

Pentru un plus de aromă, poți folosi și condimente precum paprika afumată sau cimbru.

PUI UMPLUT CU CIUPERCI

INGREDIENTE

- 1 pui întreg (aproximativ 1,5-2 kg)
- 200 g ciuperci proaspete, tăiate cubulețe
- 100 g spanac proaspăt (sau congelat și scurs bine)
- 50 g brânză feta sau brânză de capră, sfărâmată
- 50 g șuncă sau bacon, tocat
- 1 ceapă mică, tocată mărunt
- 2-3 căței de usturoi, tocați
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare, piper și alte condimente după gust (ex. cimbru, rozmarin, paprika)
- 1 linguriță de zeamă de lămâie



MOD DE PREPARARE

1. Încinge o lingură de ulei de măsline într-o tigaie și călește ceapa până devine translucidă.
2. Adaugă usturoiul, ciupercile și șunca sau baconul și gătește până când ciupercile își lasă apa și sunt rumenite.
3. Adaugă spanacul și gătește până se înmoaie, apoi ia tigaia de pe foc și adaugă brânza. Amestecă bine, azonează cu sare, piper și condimentele preferate.
- 4.
5. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
6. Spală puiul și șterge-l cu prosoape de hârtie. Freacă puiul pe exterior cu sare, piper, zeamă de lămâie și puțin ulei de măsline.
7. Umple cavitatea puiului cu amestecul pregătit, apoi leagă picioarele cu sfoară de bucătărie pentru a păstra umplutura în interior.
- 8.
9. Așază puiul într-o tavă, cu pieptul în sus, și acoperă-l cu folie de aluminiu.
10. Coace puiul în cuptor timp de 1 oră, apoi îndepărtează folia și mai lasă-l 30-40 de minute la rumenit, până când pielea devine crocantă și aurie. În funcție de dimensiunea puiului, timpul total de coacere poate varia.
- 11.
12. Lasă puiul să se odihnească câteva minute înainte de a-l tăia. Servește-l cu salată de sfeclă sau murături asortate pentru un plus de probiotice.

SUGESTII

Pentru un plus de aromă, poți unge puiul cu un amestec de unt topit și ierburi aromatice înainte de coacere. Adaugă felii de lămâie sau portocală în tavă pentru o notă subtilă de citrice.

CHEC APERITIV SĂRAT



INGREDIENTE

- 150 g făină de migdale
- 30 g făină de cocos
- 1 linguriță praf de copt
- 4 ouă
- 100 ml smântână lichidă (minim 30% grăsime)
- 100 g brânză rasă (mozzarella, cheddar sau altă brânză)
- 100 g șuncă sau bacon, tăiat cubulețe
- 50 g măslina (fără sămburi), tăiate felii
- 1 ardei roșu mic, tăiat cubulețe (opțional)
- 1 linguriță oregano uscat sau ierburi italienești
- poți adăuga spanac, ciuperci sotate sau chiar nuci pentru un plus de textură
- Sare și piper după gust
- Adaugă puțină brânză de capră sau gorgonzola în compoziție dacă ești atras de aceste gusturi



MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează o formă de chec cu hârtie de copt.
2. Într-un bol, amestecă făina de migdale, făina de cocos, praful de copt, sarea, piperul și ierburile uscate.
3. Într-un alt bol, bate ouăle cu smântâna lichidă până se omogenizează.
4. Încorporează treptat amestecul uscat în cel lichid, amestecând bine.
5. Adaugă brânza rasă, șunca, măslina și ardeiul roșu (dacă îl folosești). Toarnă compoziția în forma pregătită, nivelând ușor cu o spatulă.
6. Coace checul timp de 35-40 de minute sau până când devine auriu și o scobitoare introdusă în centru iese curată. Lasă checul să se răcească complet înainte de a-l felia. Poate fi servit ca aperitiv, alături de o salată verde sau sosuri low carb.

RULADĂ CU SPANAC ȘI SOMON

INGREDIENTE

- 4 ouă
- 200 g spanac (proaspăt sau congelat, bine scurs)
- 50 g parmezan ras (opțional, pentru un plus de savoare)
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare și piper după gust
- 200 g cremă de brânză (variantea naturală, fără adaos de zahăr)
- 150-200 g somon afumat (felii subțiri)
- 1 lingură de mărar proaspăt tocat (opțional)
- 1 lingură de suc de lămâie
- Sare și piper, după gust



MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C și pregătește o tavă dreptunghiulară, tapetată cu hârtie de copt.
2. Dacă folosești spanac proaspăt, spală-l bine și opărește-l 1-2 minute în apă clocotită, apoi scurge-l și toacă-l mărunț. Dacă e congelat, decongelează-l și elimină excesul de apă prin stoarcere.
3. Într-un bol mare, bate ouăle cu un praf de sare și piper, adaugă spanacul tocat, parmezanul (dacă îl folosești) și uleiul de măsline. Amestecă până obții o compoziție uniformă.
4. Toarnă amestecul în tavă și nivelează-l cu o spatulă. Coace timp de 12-15 minute, până când foaia se întărește și se desprinde ușor de hârtia de copt.
5. Într-un bol, amestecă crema de brânză cu mărarul tocat, sucul de lămâie, sare și piper. Omogenizează bine.
6. Gustă și ajustează condimentele după preferință.
7. Scoate foaia de spanac din cuptor și las-o să se răcească complet.
8. Întinde crema de brânză pe toată suprafața foi, lăsând o margine liberă de 1-2 cm pe fiecare parte.
9. Așază feliile de somon afumat deasupra cremei de brânză, uniform.
10. Rulează foaia strâns, ajutându-te de hârtia de copt. Învelește rulada în folie alimentară și las-o la frigider pentru cel puțin 1-2 ore. Scoate rulada din folie și taie-o în felii de 1-2 cm grosime. Servește-o rece, ca aperitiv sau gustare, alături de o salată proaspătă.

RULADĂ AROMATĂ DE PORC

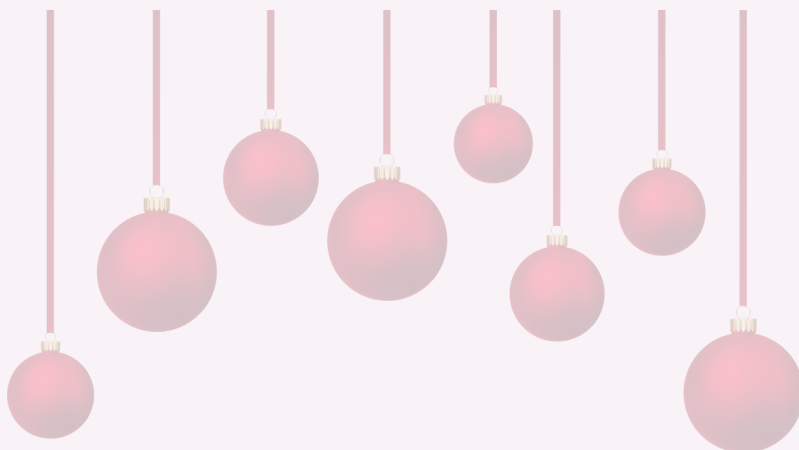
INGREDIENTE

- 2kg spata de porc fara os
- 3 catei usturoi taiati marunt
- 1 lingura seminte de fenicul zdrobite
- 1 lingura boabe de piper negru zdrobite
- 1 lingura rozmarin tocat
- 3 frunze de dafin tocate marunt
- Boabe de mustar
- 1 lingura piper alb
- 300ml vin alb
- Felii de prosciutto



MOD DE PREPARARE

1. Se bate carnea de porc pentru a o face cat mai subtire si de aceeasi grosime. Se amesteca usturoiul, feniculul, piperul, rozmarinul, boabe mustar si dafinul cu o lingura de sare.
2. Se presara pe suprafata carnii, pe toate partile apoi se pune pe un platou invelita cu folie alimentara; se da la frigider intre 4 si 24 de ore.
3. Se scoate carnea si se ruleaza, se inveleste cu felii de prosciutto legand-o la final cu sfoara alimentara. Se lasa sa ajunga la temperatura camerei inainte de a o introduce in cuptorul incins la 180grade.
4. Se lasa friptura la copt timp de o ora, apoi se adauga vinul. Se mai lasa o ora, apoi se scoate si se transfera pe un platou turnand deasupra sucul lasat in tava.
5. Se acopera cu folie de aluminiu si se lasa sa se odihneasca 15 minute. Se serveste cu fasole si salata sau cartofi frantuzesti. Anul acesta am servit-o cu cartofi la cuptor si salata de ciuperci.



HUMUS CU BUSUIOC

INGREDIENTE



- 1 conservă de năut (aproximativ 400 g, scurs și clătit)
- 2 linguri de tahini (pastă de susan)
- 1 cățel de usturoi (sau mai mult, după gust)
- 2 linguri de suc de lămâie proaspăt
- 3 linguri de ulei de măsline extravirgin (plus extra pentru decor)
- 1 mână generoasă de frunze de busuioc proaspăt
- 2 linguri de parmezan ras (opțional, pentru un gust mai bogat)
- Sare și piper, după gust
- 2-3 linguri de apă (pentru ajustarea consistenței)
- Semințe de pin prăjite sau susan (opțional, pentru decor)



MOD DE PREPARARE

Dacă folosești năut din conservă, clătește-l bine sub apă rece pentru a elimina excesul de sodiu. Dacă preferi o textură mai fină, poți îndepărta cojile de pe năut frecându-l ușor între palme (opțional).

2. Prepararea hummusului

Într-un blender sau robot de bucătărie, adaugă năutul, tahini, usturoiul, sucul de lămâie, busuiocul, sare și piper.

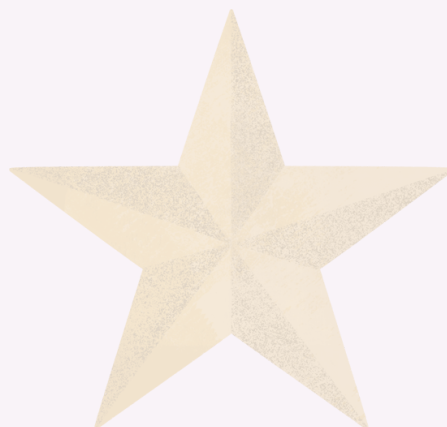
Începe să mixezi, adăugând treptat uleiul de măsline și apa, până când obții o consistență cremoasă și omogenă.

Dacă folosești parmezan, adaugă-l și mixează din nou.

Transferă hummusul într-un bol.

Decorează cu un fir de ulei de măsline, câteva frunze de busuioc, semințe de pin sau susan.

Servește cu pâine pita, crackers, bastonașe de legume proaspete sau chipsuri tortilla.



CHIFTELE CRĂCIUNEȘTI

INGREDIENTE

- 500 g carne tocată (vită, porc, pui sau curcan, după preferință)
- 1 ou
- 50 g parmezan ras sau brânză cheddar (pentru consistență)
- 2 linguri de făină de migdale sau tărațe de psyllium (opțional, pentru legare suplimentară)
- 1 ceapă mică (tocată foarte fin sau rasă)
- 2-3 căței de usturoi (tocați mărunț sau zdrobiți)
- 1 linguriță de boia dulce sau iute (opțional)
- 1 linguriță de oregano sau cimbru
- 1 legătură de pătrunjel proaspăt (tocat fin)
- Sare și piper, după gust
- 2 linguri de ulei de măsline (pentru prăjit) sau spray de gătit pentru cuptor



MOD DE PREPARARE

1. Într-un bol mare, amestecă bine carnea tocată cu oul, parmezanul, făina de migdale (dacă o folosești), ceapa, usturoiul, condimentele și pătrunjelul.
2. Frământă până obții o compoziție omogenă. Dacă amestecul este prea moale, adaugă puțină făină de migdale sau mai mult parmezan.
3. Acoperă bolul și lasă compoziția să stea la frigider timp de 20-30 de minute, pentru a se lega mai bine.
4. Modelează chiftele de dimensiunea dorită, folosind mâinile umezite pentru a preveni lipirea compoziției.
5. *La tigaie:*
6. Încinge o tigaie cu ulei de măsline/unt de ghee la foc mediu.
7. Prăjește chiftelele pe ambele părți până devin aurii și bine făcute în interior (aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte).
8. *La cuptor:*
9. Preîncălzește cuptorul la 200°C și tapetează o tavă cu hârtie de copt.
10. Așază chiftelele în tavă și unge-le cu un penson pe care ai pus unt de ghee.
11. Coace-le timp de 20-25 de minute, întorcându-le la jumătatea timpului pentru a se rumeni uniform.

MÂNCARE RECE DE IEPURE CU MĂSLINE

INGREDIENTE



- 1 iepure (aproximativ 1,5 kg) – taiat în bucăți mai mici
- 200 g măslina verzi sau negre, fără sâmburi
- 1 ceapă mare, tocată mărunt
- 3 căței de usturoi, zdrobiți
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1/2 cană de vin alb sec (opțional, pentru a deglaza)
- 1/2 cană de apă (sau supă de pui)
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 1/2 linguriță de rozmarin uscat (opțional)
- 1 linguriță de boia dulce (pentru culoare și aromă)
- 2 foi de dafin
- 1 linguriță de sare (sau după gust)
- 1/2 linguriță de piper negru măcinat
- Zeama de la o lămâie
- 2-3 linguri de oțet de mere (pentru un gust ușor acru, opțional)
- 1 legătură de pătrunjel proaspăt (pentru servire)



MOD DE PREPARARE

1. Spală bine bucățile de iepure și șterge-le cu un prosop de hârtie.
2. Într-o tigaie mare sau o cratiță adâncă, încinge uleiul de măsline și adaugă bucățile de iepure. Prăjește-le pe toate laturile până devin rumene.
3. Scoate carnea din tigaie și pune-o deoparte.
4. În aceeași tigaie, adaugă ceapa tocată și usturoiul zdrobit. Călește-le la foc mic până devin moi și ușor aurii.
5. Adaugă vinul alb (dacă folosești) și lasă-l să fiarbă câteva minute pentru a evaporarea alcoolului.
6. Adaugă apa (sau supă de pui), cimbru, rozmarin, boia, foi de dafin, sare și piper. Amestecă bine pentru a combina aromele.
7. Pune înapoi bucățile de iepure în tigaie, împreună cu măslinile. Adaugă oțetul de mere, dacă folosești, și zeama de lămâie.
8. Acoperă tigaia și lasă să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 45-60 de minute, până când carnea de iepure devine fragedă și se desprinde ușor de pe os.
9. Dacă este necesar, mai adaugă apă pe parcurs pentru a menține un sos consistent, dar nu prea lichid.
10. După ce mâncărca este gata, lasă-o să se răcească complet la temperatura camerei.
11. Servește mâncărca rece, presărată cu pătrunjel proaspăt tocat. Poți să o servești alături de o salată verde sau legume la aburi pentru a rămâne în limita low-carb.

FILLET DE PEȘTE LA CUPTOR CU SOS DE PORTOCAL

INGREDIENTE

Pentru pește:

- 4 fileuri de pește alb (doradă, cod, păstrăv sau biban) - poți folosi somon sau ton dacă preferi un pește mai gras.
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri suc de lămâie
- Sare și piper, după gust
- 1 linguriță usturoi granulat
- 1 linguriță ierburi aromatice (cimbru, rozmarin sau oregano)

Pentru sosul de portocală:

- 1 cană suc proaspăt de portocală
- 1 lingură unt (sau unt vegan, pentru post)
- 1 linguriță miere (sau îndulcitor keto, dacă dorești să reduci carbohidrații)
- 1 linguriță amidon de porumb sau făină de tapioca (pentru îngroșare)
- Sare și piper, după gust

Pentru garnitură:

- 300 g morcovi baby sau morcovi tăiați bastonașe
- 200 g fasole verde
- 200 g cartofi noi sau dovleac tăiat cuburi (pentru varianta low-carb)
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare și piper



MOD DE PREPARARE

- Preîncălzește cuptorul la 180°C.
- Așază fileurile de pește pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Strobește-le cu ulei de măsline și suc de lămâie. Condimentează cu sare, piper, usturoi granulat și ierburi aromatice.
- Pune legumele într-un bol, adaugă ulei de măsline, sare și piper, apoi amestecă bine. Așază-le pe o tavă separată sau alături de pește, în funcție de dimensiunea tăvii.
- Coace peștele și legumele timp de 15-20 de minute, până când fileurile sunt fragede și legumele ușor caramelizate.
- Într-o crăticioară, încălzește sucul de portocală la foc mediu. Adaugă untul și mierea și amestecă până se omogenizează.
- Dizolvă amidonul într-o lingură de apă rece, apoi adaugă-l în sos. Amestecă până când sosul se îngroșă ușor. Condimentează cu sare și piper.
- Așază peștele pe farfurie, adaugă legumele ca garnitură și toarnă deasupra sosul de portocală. Poți decora cu felii subțiri de portocală sau ierburi proaspete.

Dacă dorești o notă crocantă, adaugă câteva migdale prăjite sau semințe de susan deasupra sosului.

SALATĂ DE CONOPIDĂ CU BRÂNZĂ



INGREDIENTE

(pentru 4-6 porții):

- Conopidă: 1 bucată mare (aprox. 1 kg), tăiată în buchețele
- Bacon: 200 g, tăiat fâșii
- Smântână pentru gătit: 200 ml
- Cheddar ras: 150 g
- Parmezan ras: 50 g
- Usturoi: 2-3 căței, tocați mărunț
- Unt: 2 linguri
- Pătrunjel proaspăt: câteva fire, tocat (pentru decor)
- Sare și piper: după gust



MOD DE PREPARARE

- Fierbe buchețelele de conopidă în apă cu sare timp de 5-7 minute, până devin al dente.
- Scurge bine apa și lasă conopida să se răcească ușor.
- Într-o tigaie, prăjește baconul până devine crocant. Scoate-l pe un șervețel de hârtie pentru a absorbi excesul de grăsime.
- Într-o cratiță, topește untul și adaugă usturoiul tocat, sotându-l ușor.
- Toarnă smântâna pentru gătit și adaugă cheddar-ul ras. Amestecă până când brânza se topește și obții un sos cremos.
- Asezonează cu sare și piper, după gust.
- Într-un vas termorezistent, pune buchețelele de conopidă, toarnă deasupra sosul de brânză și presară baconul prăjit.
- Presară parmezanul ras uniform pe deasupra.
- Pune vasul în cuptorul preîncălzit la 200°C și lasă-l timp de 10-15 minute, până când suprafața devine aurie și crocantă.
- Scoate salata din cuptor și las-o să se răcorească 2-3 minute. Presară pătrunjel proaspăt înainte de servire.

SALATĂ DE SFECLĂ CU NUCI ȘI BRÂNZĂ

INGREDIENTE

(pentru 4 porții):

- Sfeclă roșie: 3 bucăți medii, coapte sau fierte
- Nuci: 50 g, prăjite ușor
- Brânză de capră (sau feta): 100 g, fărâmițată
- Rucola sau baby spanac: 100 g
- Ceapă roșie: 1/2 buc, feliată fin (opțional)
- Semințe de rodie: 50 g (pentru un plus de dulceață și decor)

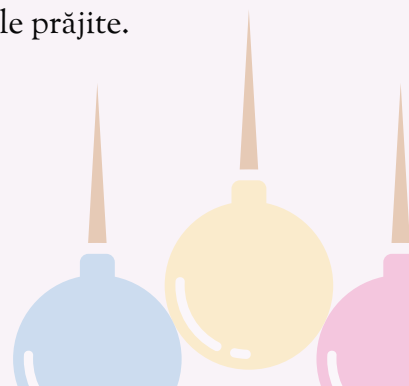
Dressing:

- Ulei de măsline extravirgin: 3 linguri
- Oțet balsamic: 1 lingură
- Zeamă de lămâie: 1 linguriță
- Muștar Dijon: 1 linguriță
- Miere (opțional, dacă nu strict keto): 1 linguriță
- Sare și piper: după gust



MOD DE PREPARARE

1. Coace sfecla în folie de aluminiu la 200°C timp de 45-60 de minute, până când se înmoaie (sau fierbe-o în apă cu sare).
2. După ce s-a răcit, curăță sfecla de coajă și taie-o în cuburi sau felii subțiri, după preferință.
3. Într-o tigaie uscată, prăjește ușor nucile timp de 2-3 minute, până devin aromate.
4. Într-un bol mic, combină uleiul de măsline, oțetul balsamic, zeama de lămâie, muștarul Dijon, sare și piper. Dacă folosești miere, adaug-o acum și amestecă bine.
5. Pe un platou sau într-un bol mare, așază rucola sau baby spanacul ca bază.
6. Adaugă cuburile de sfeclă, ceapa roșie (dacă o folosești), brânza de capră și nucile prăjite.
7. Presară semințele de rodie deasupra pentru un plus de culoare.
8. Stropește salata cu dressing-ul preparat și amestecă ușor înainte de servire.



SALATĂ FESTIVĂ DE MORCOV



INGREDIENTE

(pentru 4 porții):

- Morcovi: 500 g, dați pe răzătoarea mare sau feliați julienne
- Ulei de susan: 2 linguri
- Ulei de avocado sau de măsline: 1 lingură
- Sos de soia: 1 lingură
- Oțet de mere sau oțet de orez: 1 lingură
- Usturoi: 2 căței, răzuiți sau tocați fin
- Fulgi de chili: 1 linguriță (sau după gust)
- Semințe de susan: 1 linguriță, prăjite ușor
- Eritritol sau alt îndulcitor keto: 1/2 linguriță (opțional)
- Coriandru proaspăt: câteva fire (pentru decor)
- *Poți adăuga fâșii subțiri de castravete sau dovlecel crud pentru a reduce conținutul de carbohidrați.*
- *Dacă preferi mai multă proteină, adaugă fâșii de piept de pui la grătar sau creveți prăjiți.*



MOD DE PREPARARE

- a. Spală și curăță morcovii, apoi taie-i julienne sau răzuiște-i pe răzătoarea mare. Pune-i într-un bol mare.
- b. Într-o tigaie mică, încălzește uleiul de susan și uleiul de avocado/măsline la foc mic.
- c. Adaugă usturoiul și fulgii de chili, încălzindu-le doar câteva secunde, până când aromele se intensifică (nu prăji prea mult pentru a evita arderea).
- d. Toarnă uleiul fierbinte peste morcovi, amestecând imediat pentru a distribui uniform aroma.
- e. Adaugă sosul de soia, oțetul și îndulcitorul (dacă folosești).
- f. Presară semințele de susan prăjite și amestecă bine salata.
- g. Las-o să stea 10-15 minute pentru ca aromele să se întrepătrundă.
- h. Decorează cu coriandru proaspăt și servește salata ca aperitiv sau garnitură.

SALATĂ DE DOVLECEL CU SOMON AFUMAT ȘI MIGDALE CROCANTE

INGREDIENTE

- Dovlecei: 4 bucăți medii, tăiați spirală (zoodles) sau felii subțiri
- Avocado: 2 bucăți, tăiate cuburi
- Somon afumat: 200 g, tăiat fâșii
- Ulei de măsline: 3 linguri
- Usturoi: 2 căței, tocați mărunt
- Zeamă de lămâie: 2 linguri
- Mărar proaspăt: câteva fire, tocate
- Sare și piper: după gust
- Opțional: fulgi de chili sau boia dulce pentru un plus de aromă
- Fulgi de migdale copti în tigaie



MOD DE PREPARARE

1. Spală dovleceii și taie-i spirală folosind un spiralizator (pentru zoodles) sau în fâșii subțiri cu un curățător de legume.
2. Într-o tigaie mare, încălzește 2 linguri de ulei de măsline la foc mediu.
3. Adaugă usturoiul tocat și sotează-l câteva secunde, până când își eliberează aroma.
4. Adaugă dovleceii în tigaie și sotează-i timp de 3-4 minute, amestecând ușor. Dovleceii trebuie să rămână al dente (nu prea gătiți).
5. Asezonează cu sare și piper, și, dacă dorești, adaugă fulgi de chili sau boia dulce pentru o aromă suplimentară.
6. Transferă dovleceii gătiți într-un bol mare.
7. Adaugă cuburile de avocado și fâșiile de somon afumat.
8. Strobește totul cu zeama de lămâie și presară mărarul proaspăt tocat.
9. Amestecă ușor, având grijă să nu zdrobești avocado-ul.
10. Servește imediat, pentru a păstra contrastul între ingredientele calde și cele reci.

PÂINE FĂRĂ VINĂ FESTIVĂ



INGREDIENTE

- 1 1/2 cană făină de migdale
- 1/4 cană făină de cocos
- 4 ouă mari
- 1/4 cană unt topit sau ulei de cocos (pentru o variantă fără lactate)
- 1/2 cană lapte de migdale sau lapte de cocos (neîndulcit)
- 1 linguriță praf de copt
- 1/2 linguriță sare
- 1 linguriță oțet de mere (pentru a activa praful de copt)
- Semințe (susțin, in, mac) pentru topping (opțional)



MOD DE PREPARARE

Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează o tavă de pâine cu hârtie de copt.

Într-un bol mare, combină făina de migdale, făina de cocos, praful de copt și sarea. Amestecă bine pentru a evita cocloașele.

Într-un alt bol, bate ouăle. Adaugă untul topit, laptele de migdale și oțetul de mere. Amestecă bine.

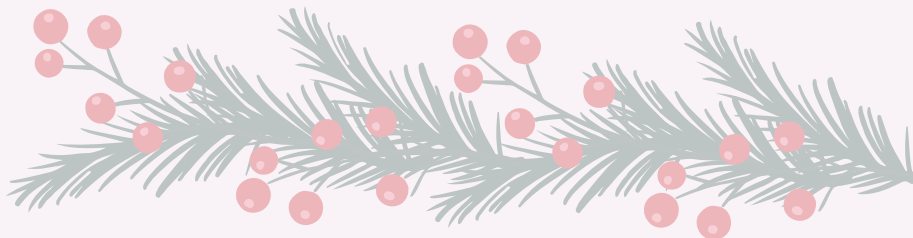
Toarnă ingredientele umede peste cele uscate și amestecă până obții un aluat omogen. Aluatul va fi mai dens decât cel pentru pâinea tradițională.

Pune aluatul în tava pregătită și nivelează suprafața. Presară semințe deasupra, dacă dorești.

Coace pâinea timp de 35-40 de minute sau până când trece testul scobitorii (scobitoarea iese curată).

Scoate pâinea din tavă și las-o să se răcească complet înainte de a o felia.

Poți adăuga ierburi uscate, usturoi granulat sau brânză pentru a schimba aromele.



SĂRĂȚELE INOCENTE

INGREDIENTE

- 1 cană făină de migdale
- 1/4 cană făină de cocos
- 1/2 cană brânză cheddar sau parmezan, ras fin (pentru o variantă vegană, folosește brânză vegană keto)
- 1 ou mare (sau 1 lingură semințe de in măcinate amestecate cu 2 linguri apă, pentru o variantă vegană)
- 2 linguri unt topit sau ulei de cocos
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță chimen sau boia dulce (opțional, pentru aromă)
- Semințe pentru topping: mac, susan, in sau dovleac



MOD DE PREPARARE

Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează două tăvi mari cu hârtie de copt.

- Într-un bol mare, amestecă făina de migdale, făina de cocos, praful de copt, brânza rasă și sarea.
- Adaugă ouăle bătute și untul topit. Frământă aluatul până devine omogen și ușor de modelat. Dacă aluatul este prea uscat, adaugă 2-4 linguri de apă, câte una pe rând, până ajungi la consistența dorită.
- Împarte aluatul în două porții egale. Întinde fiecare porție între două foi de hârtie de copt, până obții o grosime de aproximativ 3-5 mm.
- Îndepărtează hârtia de deasupra și taie aluatul în fâșii sau alte forme dorite.
- Presară semințele preferate peste sărățele și presează-le ușor pentru a se lipi.
- Așază sărățelele pe cele două tăvi, păstrând puțin spațiu între ele. Coace-le pe rând sau simultan, dacă cuptorul tău permite, timp de 12-15 minute, până devin aurii și crocante.
- Lasă sărățelele să se răcească complet pe un grătar înainte de a le consuma.



BISCUIȚI CRĂCIUNISTICI

INGREDIENTE



- 3 căni făină de migdale
- 1/2 cană făină de cocos
- 1 cană unt (sau ulei de cocos pentru varianta vegană), la temperatura camerei
- 2/3 cană îndulcitor keto (eritritol sau stevia, după gust)
- 2 ouă (sau 2 linguri semințe de in măcinate + 4 linguri apă, pentru varianta vegană)
- 2 lingurițe extract de vanilie
- 2 lingurițe scorțișoară măcinată
- 1 linguriță praf de copt
- Un praf de sare
- Opțional: 2 lingurițe coajă rasă de portocală sau lămâie pentru un plus de aromă

Pentru decor:

- 100 g ciocolată neagră 85%-90%, fără zahăr, topită (opțional)
- Fulgi de cocos, nuci mărunțite sau semințe pentru presărat



MOD DE PREPARARE

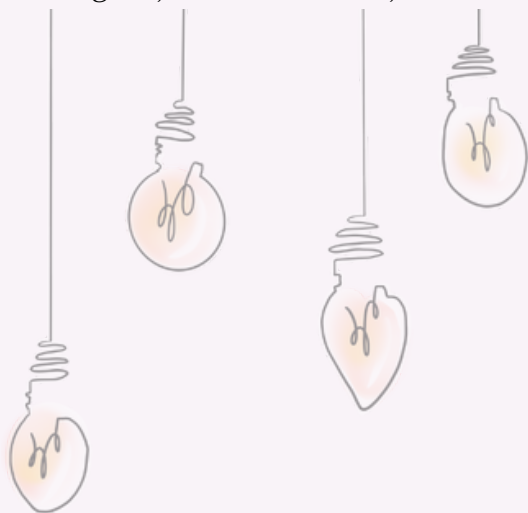
- Preîncălzește cuptorul la 180°C și tapetează două tăvi mari cu hârtie de copt.
- Într-un bol mare, bate untul cu îndulcitorul până devine cremos. Adaugă ouăle și extractul de vanilie, amestecând bine.
- Într-un alt bol, combină făina de migdale, făina de cocos, praful de copt, scorțișoara și sarea.
- Încorporează treptat ingredientele uscate în cele umede și frământă aluatul până devine omogen. Dacă aluatul este prea lipicios, răcește-l în frigider timp de 15-20 de minute.
- Împarte aluatul în două porții egale. Întinde fiecare porție între două foi de hârtie de copt, până obții o grosime de aproximativ 5 mm.
- Taie biscuiții folosind forme festive (stelute, brazi, clopoței etc.) și transferă-i cu grijă în cele două tăvi pregătite.
- Coace tăvile pe rând sau simultan (dacă cuptorul tău permite), timp de 10-12 minute, până când biscuiții devin ușor aurii pe margini.
- Lasă biscuiții să se răcească complet în tavă, deoarece sunt fragili când sunt fierbinți.
- Îmbracă biscuiții răciți în ciocolată neagră topită și presară deasupra fulgi de cocos sau nuci, dacă dorești.
- Lasă decorul să se întărească înainte de servire.

Pentru un aspect mai festiv, poți folosi forme de decupat mai variate și toppinguri colorate fără zahăr.

SALAM DE BISCUIȚI

INGREDIENTE

- 200 g biscuiți fără zahăr (cumpărați sau preparați în casă)
- 100 g unt (sau ulei de cocos)
- 100 ml lapte de migdale (sau alt lapte vegetal fără zahăr)
- 3 linguri cacao pudră pură
- 2-3 linguri eritritol (sau alt îndulcitor natural, după gust)
- 50 g nuci tocate grosier (nuci, alune, migdale, după preferință)
- 50 g ciocolată neagră 85%-90%, fără zahăr, topită
- 1 linguriță extract de vanilie
- 1 linguriță rom sau esență de rom (opțional)



MOD DE PREPARARE

- - Fărâmițează biscuiții într-un bol mare, lăsând câteva bucăți mai mari pentru textură.
 - Într-un vas mic, topește untul împreună cu laptele de migdale, cacao și eritritol. Amestecă până devine un sos omogen.
 - Adaugă ciocolata topită, extractul de vanilie și, dacă dorești, esența de rom.
 - Toarnă sosul cald peste biscuiți și adaugă nucile tocate. Amestecă bine până când biscuiții sunt bine încorporați în compoziție.
 - Așază compoziția pe o bucată mare de folie alimentară sau hârtie de copt. Modelează compoziția sub formă de cilindru (salam) și strânge bine folia în jurul lui.
 - Răsucește capetele foliei și strânge bine, asigurându-te că forma rămâne uniformă.
 - Pune salamul în frigider pentru cel puțin 3-4 ore sau în congelator pentru 1-2 ore, până când se întărește bine.
 - Scoate salamul din folie și taie-l în felii înainte de servire.

COZONACUL

INGREDIENTE

Pentru aluat:

- 500 g făină pentru diabetici (disponibilă în magazine sau farmacii) Mix Faina Pentru Diabetici - Genius - 1kg Diabestar
- 1 plic drojdie uscată (7 g) sau 25 g drojdie proaspătă
- 3 ouă mari
- 200 ml lapte degresat sau vegetal fără zahăr, cald
- 100 g îndulcitor granulat pentru gătit (eritritol sau xilitol)
- 75 ml ulei de floarea-soarelui sau 50 g unt topit
- 1 linguriță extract de vanilie
- 1 linguriță coajă rasă de lămâie sau portocală
- Un praf de sare

Pentru umplutură:

- 150 g nuci măcinate
- 2 linguri cacao pudră neîndulcită
- 2 linguri îndulcitor granulat
- 2-3 linguri lapte degresat
- 1 linguriță esență de rom

Pentru decor:

- Ou bătut pentru uns (opțional)
- Fulgi de migdale sau nuci tocate pentru presărat



MOD DE PREPARARE

- Amestecă drojdia cu 2 linguri de lapte călduț și 1 linguriță de îndulcitor. Lasă deoparte 5-10 minute, până devine spumoasă.
- Într-un bol mare, amestecă făina cu sarea și coaja de lămâie/portocală.
- Adaugă ouăle bătute, drojdia activată, uleiul și extractul de vanilie.
- Încorporează treptat laptele călduț și frământă aluatul timp de 10-15 minute, până devine elastic și ușor lipicios. Dacă este prea uscat, mai adaugă puțin lapte.
- Acoperă aluatul cu un prosop curat și lasă-l la dospit într-un loc cald timp de 1-1,5 ore, până își dublează volumul.
- Amestecă nucile măcinate cu cacao, îndulcitorul, laptele și esența de rom, până obții o pastă groasă.
- Împarte aluatul dospit în două părți egale.
- Întinde fiecare parte pe o suprafață presărată cu puțină făină, sub formă de dreptunghi.
- Întinde umplutura de nuci uniform pe fiecare bucată de aluat. Rulează-le strâns, formând două rulouri.
- Așază rulourile într-o formă de cozonac tapetată cu hârtie de copt.
- Acoperă cozonacii și lasă-i să mai dospească 30-40 de minute, până își măresc din nou volumul.
- Preîncălzește cuptorul la 180°C.
- Unge cozonacii cu ou bătut pentru un luciu frumos și presară fulgi de migdale sau nuci, dacă dorești.
- Coace timp de 35-40 de minute, verificând după 30 de minute. Dacă se rumenesc prea repede, acoperă-i cu folie de aluminiu.
- Scoate cozonacii din formă și lasă-i să se răcească complet pe un grătar înainte de a-i tăia.



CORNULEȚE FRAGEDE CU UNTURĂ



INGREDIENTE

Pentru aluat:

- 150 g untură
- 50 g unt (la temperatura camerei)
- 1 ou
- 100 g îndulcitor pudră (eritritol sau alt îndulcitor aprobat pentru coacere)
- 300 g făină pentru diabetici (sau făină obișnuită dacă nu e nevoie să fie strict low-carb) Mix Faina Pentru Diabetici - Genius - 1kg Diabestar
- 2 linguri smântână sau iaurt grecesc
- 1 linguriță extract de vanilie
- Un praf de sare

Pentru umplutură:

- 100 g nuci măcinate
- 2 linguri îndulcitor
- 2 linguri cacao pudră neîndulcită
- 1-2 linguri lapte vegetal fără zahăr

Pentru decor:

- 50 g ciocolată neagră fără zahăr, topită
- Nuci mărunțite sau fulgi de cocos (opțional)

MOD DE PREPARARE

- Într-un bol mare, amestecă untura, untul și îndulcitorul pudră până devin o cremă omogenă.
- Adaugă oul, smântâna, extractul de vanilie și sarea. Amestecă bine.
- Încorporează treptat făina, frământând ușor până obții un aluat moale, care nu se lipește de mâini. Dacă este necesar, adaugă 1-2 linguri de făină suplimentară.
- Învelește aluatul în folie alimentară și lasă-l la frigider pentru 30 de minute.
- Amestecă nucile măcinate cu îndulcitorul și pudra de cacao.
- Adaugă laptele treptat, amestecând până obții o pastă densă și ușor de întins.
- Împarte aluatul răcit în 4 părți egale.
- Întinde fiecare bucată sub formă de cerc subțire, apoi taie-l în triunghiuri (ca la pizza).
- Pune câte o linguriță de umplutură la baza fiecărui triunghi și rulează-l spre vârf pentru a forma cornulețe.
- Așază cornulețele pe o tavă tapetată cu hârtie de copt.
- Preîncălzește cuptorul la 180°C și coace cornulețele timp de 15-18 minute, până devin ușor aurii pe margini.
- După ce cornulețele s-au răcit complet, înmoaie-le parțial în ciocolata neagră topită și presară nuci mărunțite sau fulgi de cocos, dacă dorești.

CIOCOLATĂ DE CASĂ

INGREDIENTE

- 200 g lapte praf degresat (fără zahăr)
- 100 g unt (82% grăsime) sau unt de cacao pentru o variantă mai sănătoasă
- 50 ml apă
- 50 g cacao pudră (neîndulcită, de calitate)
- 3-4 linguri eritritol pudră sau alt îndulcitor lichid compatibil cu diabetul (cantitatea poate varia în funcție de gust)
- 1 linguriță extract de vanilie (opțional)
- Un praf de sare
- Topping-uri opționale: nuci, alune, migdale sau semințe (în cantități moderate).



MODE DE PREPARARE

- Pune apa și eritritolul într-o cratiță mică. Amestecă la foc mic până când eritritolul se dizolvă complet. Ai grijă să nu fierbi amestecul.
- Adaugă untul și lasă-l să se topească complet, amestecând continuu.
- Ia cratița de pe foc și cerne pudra de cacao peste sirop. Amestecă energic până când obții o compoziție omogenă, fără cocoloașe.
- Adaugă treptat laptele praf cernut, amestecând constant pentru a evita formarea de cocoloașe. Continuă să amesteci până obții o compoziție fină și lucioasă.
- Dacă amestecul este prea gros, adaugă 1-2 linguri de apă caldă, câte puțin, pentru a ajusta consistența.
- Toarnă compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt sau într-o formă de silicon.
- Presară topping-urile dorite (nuci, migdale, alune) dacă le folosești.
- Pune tava la frigider pentru 2-3 ore, până când ciocolata se întărește complet.
- Taie ciocolata în pătrate sau bucăți mici și păstrează-o într-un recipient închis la frigider.
- *Ajustează dulceața: Gustă compoziția înainte de a o turna în tavă. Dacă îți dorești mai multă dulceață, adaugă puțin mai mult îndulcitor.*
- *Pentru un gust mai intens: Adaugă un praf de scorțișoară, cafea instant sau esență de rom.*
- *Topping-uri recomandate: Folosește nuci sau semințe crude, care au un indice glicemic scăzut.*

PANDIȘPAN DIABETIC

INGREDIENTE

- 4 ouă
- 100 g făină de migdale (sau făină integrală dacă preferi)
- 30 g făină de cocos
- 3 linguri de cacao pudră (neîndulcită)
- 4 linguri eritritol (sau alt îndulcitor natural)
- 50 ml lapte degresat sau lapte vegetal
- 50 ml ulei vegetal (ex: ulei de floarea-soarelui sau cocos)
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță extract de vanilie
- Un praf de sare



MOD DE PREPARARE

Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Tapetează o tavă de chec cu hârtie de copt sau unge-o cu puțin ulei.

Separă albușurile de gălbenușuri în două boluri mari.

Bate albușurile cu un praf de sare până obții o spumă fermă.

Amestecă gălbenușurile cu eritritolul, laptele, uleiul și extractul de vanilie până devin cremoase.

Amestecă făina de migdale, făina de cocos și praful de copt într-un bol separat.

Adaugă acest amestec peste gălbenușuri și încorporează ușor. Dacă aluatul e prea dens, adaugă 1-2 linguri de lapte.

Încorporează spuma de albușuri în aluat, cu mișcări de jos în sus, pentru a păstra aerul și a obține un chec pufos.

Împarte aluatul în două părți egale. Într-una dintre ele, adaugă pudra de cacao și amestecă bine. Toarnă alternativ cele două aluaturi în tavă (alb și cacao). Folosește o furculiță pentru a crea un model marmorat prin mișcări ondulate.

Coace checul în cuptor timp de 35-40 de minute, sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

MAIONEZĂ DIN IAURT GRAS



- 200 g iaurt grecesc (2% sau 5% grăsime)
- 1 linguriță muștar Dijon (sau după gust)
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin (opțional, pentru mai multă cremozitate)
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- Un praf de sare
- Un praf de piper (opțional)
- 1/2 linguriță miere sau eritritol (opțional, pentru un gust echilibrat)

Într-un bol mic, pune iaurtul grecesc.

Adaugă muștarul, zeama de lămâie, sarea și, dacă folosești, mierea sau eritritolul.

Dacă dorești, adaugă uleiul de măsline pentru o textură mai bogată și amestecă bine.

Gusta maioneza și ajustează condimentele (sare, piper, muștar sau lămâie) după preferință.

Transferă maioneza într-un borcan sau recipient închis și păstrează-o la frigider. Se consumă în 2-3 zile.

MAYONEZĂ UȘURICĂ PENTRU SALATE SAU APERITIVE

- 1 gălbenuș de ou (la temperatura camerei)
- 200 ml ulei de măsline extravirgin (sau ulei de avocado, pentru un gust mai ușor)
- 1 linguriță muștar Dijon
- 1 linguriță oțet de mere sau suc de lămâie
- 1/4 linguriță sare
- Un praf de piper alb (opțional)



Într-un bol adânc, pune gălbenușul de ou, muștarul, oțetul sau zeama de lămâie, sarea și piperul.

Folosește un tel sau un mixer de mână și amestecă bine până când gălbenușul devine mai cremos.

Începe să adaugi uleiul de măsline picurându-l foarte lent, într-un fir subțire, în timp ce amesteci continuu. Acesta este un pas esențial pentru ca maioneza să se lege corespunzător.

Pe măsură ce maioneza începe să se îngroașe, poți adăuga uleiul puțin mai rapid, dar tot amestecând constant.

Odată ce toată cantitatea de ulei a fost încorporată și maioneza are o textură densă și cremoasă, gustă pentru a ajusta sarea sau aciditatea (adică mai mult oțet sau lămâie, după preferință).



SOS TAHINI DE BAZĂ

- 3 linguri tahini (pastă de susan)
- 2 linguri suc de lămâie proaspăt stors
- 2 linguri apă rece (sau mai mult, pentru o consistență mai subțire)
- 1 cățel de usturoi zdrobit
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- 1/2 linguriță miere sau sirop de arțar (opțional, pentru un gust mai dulce)
- Sare și piper după gust
- Opțional: 1/4 linguriță chimen măcinat sau paprika afumată pentru un plus de aromă



1. Într-un bol mic, adaugă tahini, sucul de lămâie și usturoiul zdrobit.
2. Amestecă bine folosind un tel sau o lingură. Vei observa că amestecul se îngroașă.
3. Adaugă apă rece, câte o lingură, amestecând constant, până ajungi la consistența dorită (mai groasă pentru fripturi, mai lichidă pentru salate).
4. Încorporează uleiul de măsline și mierea (dacă o folosești).
5. Condimentează cu sare, piper și, dacă dorești, chimen sau paprika.

Servire

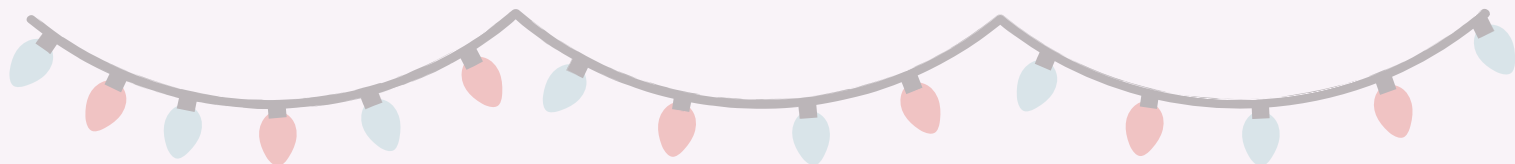
- Pentru salate: Subțiază sosul adăugând mai multă apă, astfel încât să se poată turna ușor peste legume.
- Pentru fripturi: Lasă sosul mai dens pentru a-l folosi ca dressing sau dip.



DRESSING DE MUȘTAR ȘI LĂMÂIE



- 3 linguri ulei de măsline extravirgin
- 1 lingură muștar Dijon
- 1 lingură suc de lămâie proaspăt stors
- 1 linguriță otet de mere
- 1/2 linguriță miere (opțional, pentru un gust ușor dulce)
- 1/2 linguriță usturoi granulat sau 1 cățel de usturoi zdrobit
- 1/4 linguriță sare
- 1/4 linguriță piper negru
- Opțional: 1/2 linguriță oregano uscat sau ierburi de Provence pentru un plus de aromă



1. Într-un bol mic, adaugă muștarul Dijon, sucul de lămâie, otetul de mere și mierea (dacă o folosești).
2. Amestecă bine aceste ingrediente până când se combină perfect.
3. Adaugă treptat uleiul de măsline, amestecând constant pentru a emulsiona dressingul.
4. Condimentează cu sare, piper și usturoi (granulat sau proaspăt zdrobit).
5. Dacă vrei, adaugă ierburi uscate pentru o aromă mai bogată.

Servire

- Pentru salate: Acest dressing este perfect pentru salate cu legume proaspete, mixuri de verdețuri sau salate cu avocado.
- Pentru fripturi: Poți folosi dressingul ca o marinadă pentru carne sau ca sos de acompaniament.

Indicații prețioase în vizită...



- *Planifică porțiile și mesele*
 - Mănâncă porții mici, dar frecvente, pentru a menține glicemia stabilă.
 - Include 3 mese principale și 1-2 gustări, cu un interval de aproximativ 4 ore între ele.
- *Prioritizează proteinele și grăsimile sănătoase*
 - Proteinele (carne slabă, ouă, pește) și grăsimile sănătoase (avocado, nuci, ulei de măsline) trebuie să fie baza fiecărei mese. Acestea oferă sațietate și reduc pofta de dulciuri.
- *Consumă legume cu indice glicemic scăzut*
 - Alege legume precum broccoli, conopidă, dovlecei, spanac, care nu influențează glicemia semnificativ.
- *Limitează carbohidrații și alege variantele propuse în meniuri*
 - Înlocuiește alimentele cu carbohidrați rafinați (pâine, cartofi, prăjituri clasice) cu alternative le date în cookbook.
- *Fii atentă la timpul mesei*
 - Servește ultima masă cu 3-4 ore înainte de culcare pentru a permite organismului să proceseze mâncarea eficient.



Recomandări suplimentare

1. *Hidratează-te bine – Apa ajută la reglarea glicemiei și reduce pofta de alimente bogate în zahăr.*
2. *Evită băuturile alcoolice cu zahăr – Alege vin sec sau cocktailuri fără carbohidrați.*
3. *Păstrează un ritm activ – Mersul pe jos 15-30 minute după mese poate reduce nivelul glicemiei.*