

Rămâi la masă?

Rețete de suflet
pentru cei dragi

A young woman with long, wavy blonde hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a white long-sleeved cardigan over a white ribbed top. She is seated at a table, with her hands resting on it. In the foreground, there are several fresh fruits including green apples, a red bell pepper, and a small basket containing a red apple and a pineapple. To the left, there is a green leafy plant. The background is a bright, clean kitchen setting.

Laura Cosoi

Cuprins

1 Amintirea unei supe în familie

- 31 Ciorbă de lobodă
- 33 Supă-cremă de morcovi cu crutoane
- 35 Ciorbă de păstăi cu tarhon și mărar
- 37 Supă-cremă de năut
- 39 Supă de varză

2 Aperitive pentru cei mai buni prieteni

- 43 Ciuperci umplute cu brânză, la cuptor
- 45 Pâine crocantă cu mousse de foie gras și coriandru
- 47 Clătite cu carne de vită
- 49 Telemea de vacă la cuptor

3 Invitație la... o salată!

- 53 Salată Rubik
- 55 Salată cu andive și fenicul
- 59 Salată de cartofi cu sos pesto de migdale
- 61 Salată de măr cu brânză de capră
- 63 Salată de morcovi cu muguri de pin
- 65 Salată de pară, pe verticală
- 67 Salată de somon cu andive și portocală
- 69 Salată de sparanghel crud cu parmezan
- 71 Salată de ton cu fasole și spanac tânăr
- 75 Salată de vinete cu maioneză din avocado
- 77 Salată de vită cu tăiței și sos de soia cu ghimbir
- 79 Salată orientală cu spanac tânăr
- 81 Salată verde cu brânză de capră dată prin miere și susan

4 Un fel (principal) de poveste

- 85 Foie gras cu pere caramelizate
- 87 Prepeliță flambată
- 89 Biban de mare pe pat de coriandru și mujdei cu ghimbir
- 91 Cartofi la cuptor cu brânză maasdam și smântână
- 93 Ciocănele de pui cu bere neagră și stafide
- 97 Vită cu foie gras pe pat de spanac
- 99 Dovleac cu carne tocată de vită
- 101 Piept de rață cu cartofi
- 103 Fettuccine cu sos de lămâie și capere
- 105 Mușchi de porc în unt și miere
- 107 Gogoșari copti umpluți cu orez sălbatic și nuci
- 109 Piure de linte
- 111 Păstrăv la grătar
- 113 Piept de curcan umplut cu brânză și verdețuri
- 115 Penne integrale cu sos pesto roșu
- 117 Vită marinată pe pat de tăiței
- 119 Pulpe de pui în sos de cocos
- 121 Pizza fără aluat

5 Momente dulci și pline de iubire

- 127 Dovleac cu mascarpone și nuci
- 131 Tort de mere
- 133 Lapte de pasăre
- 135 Negresă cu dulceață de trandafiri
- 137 Pere cu cremă de nucă
- 139 Găluște din brânză umplute cu prune
- 141 Tort de morcovi




Prefață

Există momente în viață când timpul merită să se oprească în loc. Mi se pare foarte important să găsim în noi răbdarea de a-i asculta pe cei din jur, motivația de a învăța în fiecare zi lucruri noi, dorința de a fi mai bun – pentru tine însuși și pentru cei care te iubesc.

Uneori, dovada de dragoste constă în lucruri mărețe, în promisiuni, în „extraordinar“, dar în cazul meu aspectele mărunte fac diferența. Dragostea înseamnă prietenie, timp petrecut alături de cei apropiați, înseamnă momentele când liniștea este firească și nu trebuie umplută cu nimic, clipele când îți dai seama că sănătatea e cel mai prețios lucru, cel care ne poate aduce fericirea necondiționată, bucuria de a trăi.

Această carte reprezintă jurnalul meu culinar, felul în care îmi organizez o parte din viață, cuprinzând rețete pe care de multe ori le gătesc celor dragi. De-a lungul anilor am realizat cât de importantă este alimentația, am făcut eforturi spre a-mi cunoaște organismul până în cel mai mic amănunt, m-am pliat după cerințele lui și mi-am adaptat meniul la acestea. Mai mult decât atât, am constatat că a mânca sănătos poate însemna și „gustos“.

În vremurile noastre, în secolul vitezei, trebuie să îți găsești răgaz și pentru cei care te doresc, măcar din când în când, alături de ei – familia ta. De ceva timp descopăr lucruri care odată aveau un sens, cum ar fi lipsa telefoanelor mobile și bucuria momentelor în care, la cină, depănai pe îndelete firul evenimentelor zilei care tocmai trecuse. Prefer să vorbesc mai puțin la telefon, iar când ajung acasă vreau să îmi dedic integral timpul celor cu care mă întâlnesc. Chiar dacă sunt în bucătărie pregătind masa de seară și zumzetul mixerului îmi întrerupe povestea, parcă farmecul dezno-dământului e altul când mai aștepți un pic!



Masa în familie este cel mai de preț ritual, este momentul când nu vrei cu niciun chip să fii altundeva. Am ales pentru voi câteva rețete ce reflectă modul meu de viață. Veți vedea că sunt foarte ușor de preparat și nu răpesc o mulțime de timp.

Eu cred foarte mult în echilibru în tot ce mă reprezintă. Consider că balanța trebuie să rămână la mijloc, indiferent de ceea ce facem.

Cartea de față constituie o experiență personală: rețetele sunt diverse și le-am gătit special pentru familia și prietenii mei, printre povești și amintiri depănate; am pozat preparatele pe terasa casei și apoi merindele au ajuns pe masă. Am vrut să împărtășesc cu voi această experiență culinară, din dorința de a răspunde celor care au vrut să știe ce reprezintă în optica mea un mod de viață sănătos.

Pentru mine, sănătatea înseamnă echilibru, sport, alimentație potrivită stilului de a trăi, pasiunea care mă caracterizează în tot ceea ce fac, bucuria de a-i avea pe cei dragi aproape și de a zâmbi cât mai mult, credința în Dumnezeu, iubirea fără margini pentru viața asta minunată.

Și, da, frumusețea chiar vine din interior!

Laura Cosai





Introducere

”

Oricât de sofisticat ar fi meniul tău, nu uita că la baza lui trebuie să se afle multe legume și fructe, în stare cât mai naturală.



Avocado

SUBSTANȚE NUTRITIVE

- Conține vitaminele A, C, E, K și mai multe din cadrul complexului B.
- Este o sursă neprețuită de fibre alimentare și de acizi grași benefici.
- Are în compoziție minerale, ca magneziu, fosfor, fier, însă potasiul deține ponderea cea mai mare, avocado fiind mai bogat în potasiu chiar decât bananele.

PROPRIETĂȚI CURATIVE

- Protejează sistemul cardiovascular, mai ales prin scăderea colesterolului.
- Ajută în prevenirea diabetului, reducând nivelul glicemiei, și se dovedește de folos în unele boli ale ochilor, în artroze și în anemii.
- Are proprietăți antioxidante, antiinflamatoare și de protejare a ficatului, conținând totodată substanțe care inhibă dezvoltarea celulelor canceroase.

SEAFURI PRACTICE

- Contrar mitului răspândit, nu afectează silueta, deoarece grăsimile din fruct sunt mononesaturate (grăsimi „bune“), care ajută la arderea celor nesănătoase.
- Poate fi inclus în salate, supe reci, paste tartinabile, dar și în unele deserturi.
- Cumpără fructele mai coapte, cele a căror coajă se lasă ușor atunci când sunt apăsate cu degetul.