The Good Cookbook

EXTRAS GRATUIT

# 18 rețete de încercat

Trei rețete din fiecare dintre cele șase cărți.









**Alege o rețetă din cuprins**

# Cuprins

Atinge numele pentru a deschide capitolul sau rețeta.


## 01 Bun, rapid și ieftin

Penne cu roșii și fasole albă

Supă de linte roșie și morcov

Dovlecei rumeniți cu iaurt și mărar

## 02 Bucate de sărbători

Crostini cu sfeclă, nuci și brânză de capră

Pui rumenit cu portocale și rozmarin

Cozonac cu nucă și cacao

## 03 Rețete pentru fitness

Bol cu skyr, ovăz și afine

Bol cu pui, bulgur, castravete și ridichi

Chifteluțe de curcan cu dovlecei și iaurt


**Următoarele trei cărți**

# Cuprins

Atinge numele pentru a deschide capitolul sau rețeta.


## 04 Rețete de post și de Paște

Tocăniță de ciuperci cu mărar

Pulpă de miel cu usturoi și rozmarin

Pască împletită cu brânză și stafide

## 05 Mese echilibrate

Iaurt cu afine, chia și nuci

Pui cu broccoli și năut la cuptor

Somon cu fasole verde și linte

## 06 În jurul lumii

Pisto manchego

Chana masala

Takikomi gohan cu shiitake și morcov

**Primele trei cărți**

DIN COLECȚIE / 01

# Bun, rapid și ieftin

Cine în cel mult 30 de minute, cu ingrediente ușor de găsit și un cost estimat pe porție.



**3 rețete aici. 123 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

01 / BUN, RAPID ȘI IEFTIN

# Penne cu roșii și fasole albă

22 min • 2 porții



**Cost estimat pe porție 6,81 lei**

## Ingrediente

170 g penne uscate

210 g fasole albă fiartă, scursă

260 g roșii cuburi în suc propriu

8 g usturoi curățat

15 ml ulei de floarea-soarelui

6 g busuioc proaspăt

3 g sare

## Pas cu pas

1. Fierbe pastele în apă cu sare și păstrează 100 ml din apă înainte să le scurgi.
2. Încălzește uleiul cu usturoiul feliat 30 de secunde. Adaugă roșiile și fierbe 8–10 minute. Încorporează fasolea scursă.
3. Adaugă pastele și câte puțină apă de la fiert, până se leagă sosul. Rupe busuiocul deasupra.

**Reper de gătit**

Fasolea deja fiartă intră spre final, ca să nu se sfărâme.

**Continuă cu ediția completă**

# Supă de linte roșie și morcov

28 min • 3 porții



**Cost estimat pe porție 2,02 lei**

## Ingrediente

- 170 g linte roșie uscată
- 170 g morcov curățat
- 75 g ceapă galbenă curățată
- 12 ml ulei de floarea-soarelui
- 850 ml supă de legume preparată din cub
- 3 g chimion măcinat
- 15 ml zeamă de lămâie
- 6 g pătrunjel proaspăt

## Pas cu pas

1. Taie ceapa și morcovul cuburi mici și călește 4 minute. Adaugă chimionul.
2. Clătește lintea, adaug-o cu supa și fierbe 16–19 minute, până e moale.
3. Pasează doar o cană de supă și toarn-o înapoi. Adaugă lămâia și pătrunjelul.

**Reper de gătit**

Lintea se așază pe fund, așa că amestecă mai des spre final.

Continuă cu ediția completă

# Dovlecei rumeniți cu iaurt și mărar

22 min • 2 porții



**Cost estimat pe porție 4,43 lei**

## Ingrediente

- 450 g dovlecel curățat
- 170 g iaurt grecesc simplu
- 15 ml ulei de floarea-soarelui
- 6 g usturoi curățat
- 10 g mărar proaspăt
- 12 ml zeamă de lămâie

## Pas cu pas

1. Taie dovleceii felii groase și tamponează-i. Rumenește-i în ulei, în două tranșe.
2. Freacă iaurtul cu usturoi, mărar și lămâie.
3. Întinde iaurtul pe farfurie și așază dovleceii fierbinți deasupra.

**Reper de gătit**

Lasă feliile nemișcate la început pentru urme de rumenire.

Continuă cu ediția completă

DIN COLECȚIE / 02

# Bucate de sărbători

Construiește un meniu de sărbătoare, de la aperitive la cozonac. Cartea include un plan de pregătire.



**3 rețete aici. 101 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

# Crostini cu sfeclă, nuci și brânză de capră



20 min • 6 porții

## Ingrediente

180 g baghetă
250 g sfeclă fiartă
90 g brânză moale de capră
35 g nuci
12 ml oțet de mere
15 ml ulei de măsline
3 g cimbru

## Pas cu pas

1. Taie 12 felii de baghetă, unge-le cu jumătate din ulei și rumenește-le 7 minute la 200 °C.
2. Mărunțește sfecla bine scursă. Amestec-o cu oțetul și restul uleiului.
3. Pune sfecla pe pâine și adaugă brânza sfărâmată, nucile tocate și cimbrul.

**Reper de gătit**

Montează crostini cu puțin înainte de servire, ca pâinea să rămână crocantă.

Continuă cu ediția completă

# Pui rumenit cu portocale și rozmarin

110 min • 6 porții



## Ingrediente

1,6 kg pui întreg
350 g portocale
25 ml ulei
12 g usturoi
8 g rozmarin
10 g sare

## Pas cu pas

1. Șterge puiul. Freacă pielea cu ulei, sare și coajă rasă de portocală. Pune în cavitate usturoiul, rozmarinul și câteva bucăți de portocală, fără să le înghesui.
2. Coace la 200 °C aproximativ 75-90 de minute, într-o tavă cu restul portocalelor în jur. Verifică minimum 74 °C în partea cea mai groasă a pieptului, în interiorul pulpei și în apropierea aripii, fără să atingi osul.
3. Lasă să se odihnească 12 minute înainte de tranșare.

**Reper de gătit**

Dacă pielea se rumenește prea devreme, acoperă lejer cu folie.

Continuă cu ediția completă

# Cozonac cu nucă și cacao

245 min • 12 porții



## Ingrediente

- 500 g făină
- 7 g drojdie instant
- 230 ml lapte
- 95 g zahăr
- 3 gălbenușuri
- 85 g unt
- 4 g sare
- 180 g nucă măcinată
- 25 g cacao
- 75 g zahăr pentru umplutură
- 3 albușuri
- 1 ou pentru uns

## Pas cu pas

1. Frământă făina, drojdia, laptele călduț, zahărul, gălbenușurile și sarea 8-10 minute. Încorporează untul moale treptat și mai frământă până când aluatul devine elastic. Dospirea durează 60-90 de minute, până aluatul crește vizibil.
2. Amestecă albușurile cu zahărul, nuca și cacaua. Împarte aluatul în două, întinde dreptunghiuri, unge cu umplutură, rulează și împletește. Pune într-o formă de 30 cm și lasă 40-55 de minute.
3. Unge cu ou și coace la 170 °C 45-55 de minute. Dacă se colorează prea tare, acoperă-l lejer. Răcește complet pe grătar.

**Reper de gătit**

Un centru la aproximativ 92-94 °C este un reper util pentru un aluat copt.

Continuă cu ediția completă

DIN COLECȚIE / 03

# Rețete pentru fitness

Mese cu energie și macronutrienți estimați pe porție, plus un ghid de porționare.



**3 rețete aici. 225 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

# Bol cu skyr, ovăz și afine

10 min • 1 porție



**Pe porție • 372 kcal • 24,6 g proteine • 57,9 g carbohidrați • 6,0 g grăsimi**

## Ingrediente

170 g skyr simplu
40 g ovăz
90 g afine
8 g semințe de chia
10 g miere

## Pas cu pas

1. Amestecă ovăzul cu skyr și 45 ml apă rece. Lasă 5 minute sau pregătește baza seara la frigider.
2. Adaugă afinele și semințele de chia.
3. Stropește cu miere și servește.

**Reper de gătit**

Dacă folosești afine congelate, dezgheață-le în frigider și păstrează sucul pentru bol.

**Continuă cu ediția completă**

# Bol cu pui, bulgur, castravete și ridichi

35 min • 2 porții



**Pe porție • 463 kcal • 40,0 g proteine • 51,4 g carbohidrați • 11,8 g grăsimi**

## Ingrediente

280 g piept de pui crud
110 g bulgur uscat
160 g castravete
100 g ridichi
130 g ardei
14 g ulei de măsline
25 g suc de lămâie
10 g pătrunjel

## Pas cu pas

1. Fierbe bulgurul conform ambalajului și lasă-l acoperit 5 minute.
2. Rumenește puiul și ardeiul în ulei. Scoate puiul după ce ajunge la 74 °C.
3. Împarte bulgurul, carnea feliată, ardeiul, castravetele și ridichile. Adaugă lămâie și pătrunjel.

**Reper de gătit**

Taie ridichile subțiri și răcește-le câteva minute în apă pentru textură.

**Continuă cu ediția completă**

# Chifteluțe de curcan cu dovlecei și iaurt

38 min • 2 porții



**Pe porție • 426 kcal • 41,7 g proteine • 17,5 g carbohidrați • 21,4 g grăsimi**

## Ingrediente

300 g curcan tocat crud
300 g dovlecel
50 g ou fără coajă
28 g pesmet
130 g iaurt grecesc 0%
10 g ulei de măsline
8 g mărar

## Pas cu pas

1. Amestecă curcanul cu ou, pesmet și mărar. Modelează opt chifteluțe.
2. Coace-le la 205 °C până ating 74 °C. Adaugă dovleceii feliați și unși cu ulei pe o a doua tavă, în ultimele 15 minute.
3. Servește chifteluțele cu dovlecei și iaurt.

**Reper de gătit**

Fă chifteluțele egale și verifică una dintre cele mai mari.

Continuă cu ediția completă

DIN COLECȚIE / 04

# Rețete de post și de Paște

Rețete vegetale pentru post și idei pentru masa de Paște, cu meniuri pentru ambele.



**3 rețete aici. 101 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

# Tocăniță de ciuperci cu mărar

30 min • 3 porții



## Ingrediente

500 g Ciuperci champignon

140 g Ceapă galbenă

180 g Roșii pasate

20 ml Ulei de floarea-soarelui

8 g Usturoi curățat

8 g Mărar proaspăt

## Pas cu pas

1. Taie ciupercile în sferturi și șterge-le. Rumenește-le în două tranșe în jumătate din ulei.
2. Călește ceapa în uleiul rămas 6 minute. Adaugă usturoiul 30 de secunde, apoi passata.
3. Pune ciupercile în sos și fierbe descoperit 8 minute. Stinge focul și adaugă mărarul.

Continuă cu ediția completă

# Pulpă de miel cu usturoi și rozmarin



125 min • 6 porții

## Ingrediente

1750 g Pulpă de miel cu os
22 g Usturoi curățat
9 g Rozmarin proaspăt
30 ml Ulei de măsline
25 ml Zeamă de lămâie
150 ml Apă
13 g Sare
4 g Piper negru măcinat

## Pas cu pas

1. Tamponează pulpa. Freacă usturoiul, rozmarinul tocat, uleiul, lămâia, sarea și piperul pe carne.
2. Așază în tavă cu apa. Coace 20 de minute la 220 °C, apoi coboară la 175 °C și continuă până centrul atinge cel puțin 63 °C, fără ca sonda să atingă osul.
3. Lasă carnea să se odihnească 15 minute. Îndepărtează excesul de grăsime din tavă și servește feliile cu sucul rămas.

Continuă cu ediția completă

# Pască împletită cu brânză și stafide

215 min • 10 porții



## Ingrediente

360 g Făină albă de grâu

180 ml Lapte

7 g Drojdie uscată instant

130 g Zahăr tos

4 buc. Ouă mari

55 g Unt

550 g Brânză dulce de vaci, scursă

90 g Stafide

25 g Griș de grâu

6 g Coajă rasă de lămâie netratată

5 ml Extract de vanilie

4 g Sare

## Pas cu pas

1. Frământă făina, laptele călduț, drojdia, 55 g zahăr, un ou și sarea. Încorporează untul moale și frământă până aluatul e elastic. Lasă la crescut 60–80 de minute.
2. Întinde jumătate în forma de 24 cm. Împletește restul și pune-l pe margine. Lasă 30 de minute.
3. Amestecă brânza bine scursă cu două ouă, zahărul rămas, griș, stafide, coajă și vanilie. Pune în centru. Unge marginea cu ultimul ou bătut.
4. Coace la 175 °C 42–50 de minute, până centrul atinge 71 °C și se fixează. Răcorește și păstrează la frigider.

Continuă cu ediția completă

DIN COLECȚIE / 05

# Mese echilibrate

Idei de mic dejun, prânz și cină, cu repere pentru porționare și combinații de ingrediente.



**3 rețete aici. 143 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

# Iaurt cu afine, chia și nuci

10 min • 1 porție



## Ingrediente

180 g Iaurt grecesc simplu, neîndulcit

80 g Afine

8 g Semințe de chia

15 g Miez de nucă

## Pas cu pas

1. Spală afinele și scurge-le bine.
2. Amestecă semințele de chia în iaurt și lasă 5 minute să se hidrateze.
3. Adaugă afinele și nucile tocate înainte de servire.

Continuă cu ediția completă

# Pui cu broccoli și năut la cuptor

40 min • 2 porții



## Ingrediente

260 g Piept de pui dezosat
350 g Broccoli
160 g Năut fiert, scurs
16 g Ulei de măsline
18 g Zeamă de lămâie

## Pas cu pas

1. Încălzește cuptorul la 210 °C. Taie puiul cuburi egale și broccoli în buchețele mici. Scurge năutul.
2. Așază în tavă într-un singur strat și amestecă cu ulei. Coace 18–24 de minute, până puiul atinge 74 °C.
3. Stropește cu lămâie și împarte în două porții.

Continuă cu ediția completă

# Somon cu fasole verde și linte

33 min • 2 porții



## Ingrediente

290 g File de somon
320 g Fasole verde
185 g Linte fiartă, scursă
25 ml Zeamă de lămâie
18 ml Ulei de măsline
10 g Mărar proaspăt
12 g Muștar simplu

## Pas cu pas

1. Unge somonul cu puțin ulei și coace la 200 °C 12–17 minute, până atinge 63 °C.
2. Fierbe fasolea verde 5–7 minute și scurge. Încălzește separat lintea scursă.
3. Bate restul uleiului cu lămâie, muștar și mărar. Servește peștele cu fasolea și lintea, cu sosul deasupra.

Continuă cu ediția completă

DIN COLECȚIE / 06

# În jurul lumii

Explorează 13 țări prin rețete, cu capitole pe destinații și indicații pentru ingredientele mai puțin familiare.



**3 rețete aici. 111 în cartea completă.**

**Vezi cartea completă**

**Mergi la prima rețetă**

# Pisto manchego

55 min • 4 porții



## Ingrediente

350 g Dovlecei

250 g Ardei gras curățat

160 g Ceapă galbenă

500 g Roșii cuburi la conservă

35 ml Ulei de măsline

8 g Usturoi curățat

## Pas cu pas

1. Taie legumele cuburi. Înmoaie ceapa și ardeiul în ulei 10 minute.
2. Adaugă dovlecelul și gătește 7 minute. Pune usturoiul și roșiile.
3. Fierbe descoperit aproximativ 25 de minute, până sosul e gros și legumele își păstrează forma.

Continuă cu ediția completă

# Chana masala

40 min • 4 porții



## Ingrediente

500 g Năut fiert, scurs

160 g Ceapă galbenă

400 g Roșii cuburi la conservă

15 g Ghimbir proaspăt

10 g Usturoi curățat

25 ml Ulei de floarea-soarelui

3 g Chimion măcinat

3 g Coriandru măcinat

4 g Garam masala

160 ml Apă

10 g Coriandru proaspăt

1 buc. Lămâi

## Pas cu pas

1. Călește ceapa în ulei 9 minute. Adaugă usturoi și ghimbir rase, apoi chimion și coriandru măcinat pentru 30 de secunde.
2. Adaugă roșiile și gătește 10 minute. Pune năutul și apa, apoi fierbe aproximativ 12 minute până se leagă sosul.
3. Adaugă garam masala, coriandru verde și zeamă de lămâie. Zdrobește câteva boabe dacă vrei un sos gros.

Continuă cu ediția completă

# Takikomi gohan cu shiitake și morcov

50 min • 4 porții



## Ingrediente

240 g Orez japonez cu bob scurt, uscat

200 g Ciuperci shiitake proaspete

100 g Morcovi curățați

300 ml Supă japoneză dashi

25 ml Sos de soia

15 ml Mirin

## Pas cu pas

1. Clătește orezul în mai multe ape și lasă-l la scurs 10 minute. Taie shiitake și morcovul subțire.
2. Pune în oală dashi, sos de soia și mirin, apoi orezul. Răsfiră legumele deasupra, fără să amesteci.
3. Adu la fierbere, acoperă și gătește la foc mic 12–15 minute. Oprește focul, lasă acoperit 10 minute și afânează.

Continuă cu ediția completă

# Ce mai gătim?

Dacă ți-a plăcut o rețetă, răsfoiește volumul din care face parte și alege cartea completă.


| | |
|---|---|
| **Bun, rapid și ieftin** | 123 rețete |
| **Bucate de sărbători** | 101 rețete |
| **Rețete pentru fitness** | 225 rețete |
| **Rețete de post și de Paște** | 101 rețete |
| **Mese echilibrate** | 143 rețete |
| **În jurul lumii** | 111 rețete |


**Vezi toate cărțile**

Ilustrațiile culinare au fost create digital.