



Delis de sezon

căpșuni

[simfonia lunii mai]

INGREDIENTUL SEZONULUI:
CĂPȘUNI

SALATA DE RUCOLA CU CĂPȘUNI, AVOCADO, NUCI ȘI BRÂNZĂ CU MUCEGAI/ BRÂNZĂ CAPRĂ

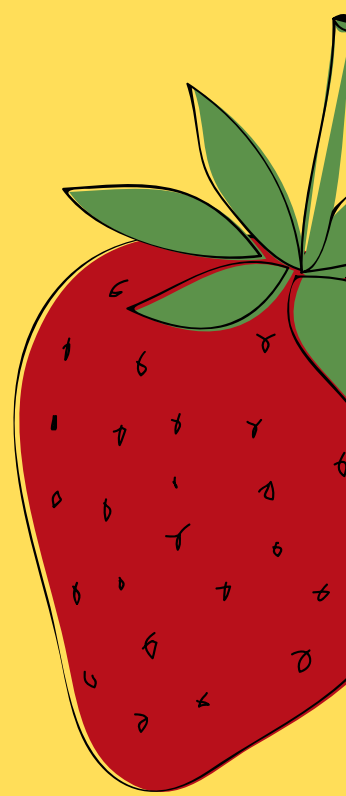
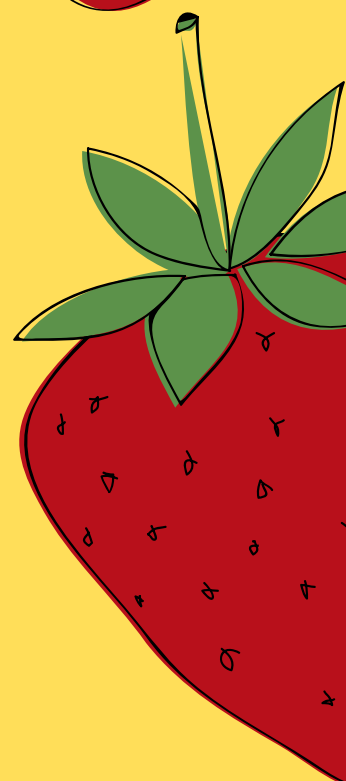
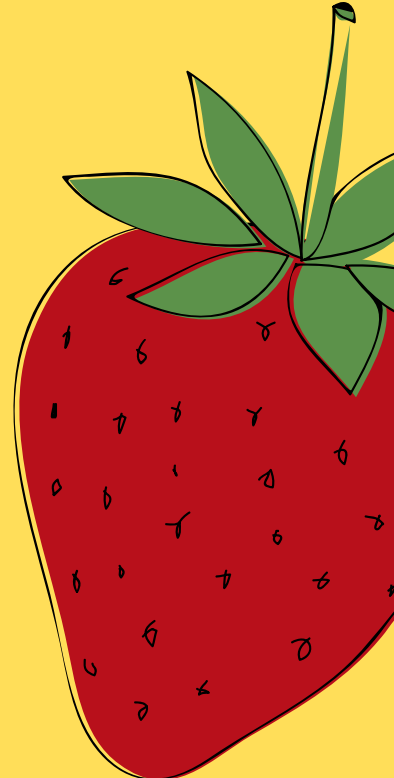
PORȚII: 2
TIMP: 10 MIN

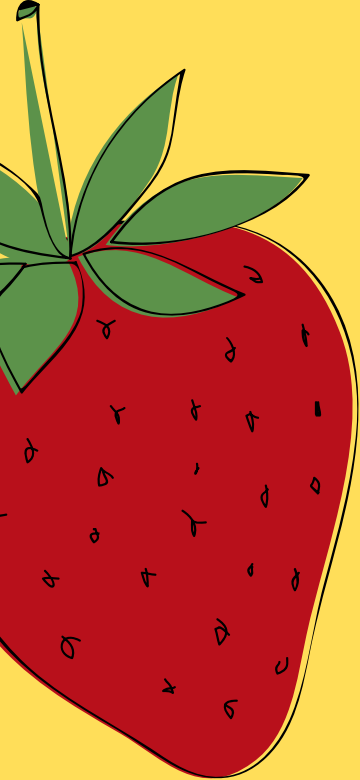
INGREDIENTE

O mână de rucola
O ceapă verde
Un avocado copt tăiat cubulețe
10 căpșuni coapte și tari
50-70 g brânză cu mucegai/ brânză capră
O mână de miez de nucă, coaptă puțin în cuptor
pentru aromă
1-2 linguri oțet balsamic
ulei de măsline
sare, piper proaspăt

Se amestecă rucola cu ceapa tăiată mărunt,
avocado, căpșunile tăiate cubulețe, nuca tăiată
grosier cu cuțitul, ulei, oțet, sare după gust,
piper proaspăt măcinat.

La sfârșit se adaugă brânza tăiată cubulețe.



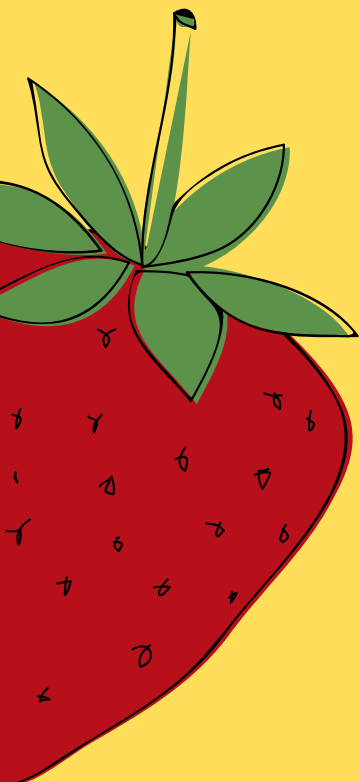


INGREDIENTUL SEZONULUI:
CĂPȘUNI

SANDWICH GOURMET

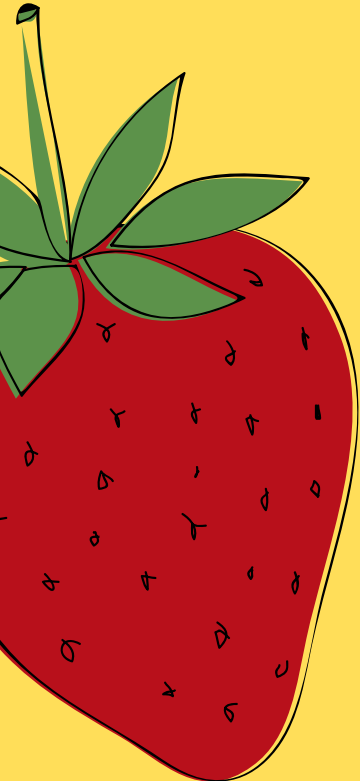
PORȚII: 1
TIMP: 10 MIN

INGREDIENTE



pâine integrală feliată prăjită
cremă de telemea – după preferințe (capră, oaie, vacă, cu cimbru, bio cu negrilică)
4-5 căpșuni tăiate felii
busuioc/cimbru/oregano
piper rosu
ulei din sâmburi de struguri cu lemongrass

Se unge felia de pâine prăjită cu crema de brânză, se taie felii căpșunilor și se așază deasupra. Se presară busuioc, cimbru, oregano (după preferințe), puțin piper rosu și se stropește cu ulei de struguri cu lemongrass. Se pune deasupra a doua felie unsă și ea cu crema de brânză.



Pont: eu am folosit pâine bio integrală de secară cu semințe de floarea soarelui și am prăjit-o de două ori. Semințele de floarea soarelui capătă o aromă minunată. Între prăjiri le lăsați 2 minute să se răcească și le băgați iar în prăjitor. Pâinea trebuie să fie semi-crocantă, nu arsă.



INGREDIENTUL SEZONULUI: CĂPȘUNI



RISOTTO CU CĂPȘUNI

Delis de sezon

PORȚII: 4

TIMP: 30 MIN

INGREDIENTE

400 g orez pentru risotto

400 g de căpșuni

200 ml prosecco sau șampanie

1,2 l de supă de legume (morcov, țelină, pătrunjel, păstârnac, ardei, ceapă, usturoi, etc)

o lingură ulei extravirgin de măsline

50g parmezan

o lingură unt

cremă de oțet balsamic

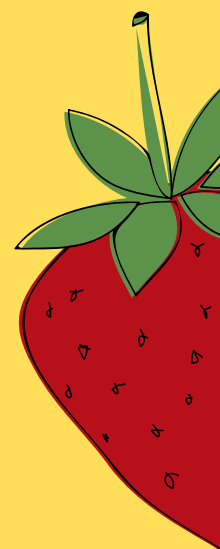
Căpșunile se spală. Jumătate din căpșuni se mixează, iar cealaltă jumătate se taie bucăți. Păstrăm 2-3 căpșuni întregi pentru decorarea preparatului.

Facem o supă limpede de legume, care se fierb 10 minute, după care se scot din supă.

Se călește orezul într-o tigaie, iar când boabele de orez devin albe se adaugă prosecco/șampania și se lasă să se evaporeze. Se adaugă apoi uleiul extravirgin de măsline, puțină supă și căpșunile mixate. Se fierbe risotto, amestecând din când în când și adăugând restul de supă, dacă este necesar. Se adaugă în timpul coacerii puțin unt, cam o lingură.

Când risotto este aproape gata, se adaugă căpșunile tăiate bucăți și apoi parmezanul. Se potrivește de sare, adăugând doar dacă mai este nevoie.

Se servește cald, decorat cu crema de oțet balsamic și cu căpșunile întregi păstrate inițial.





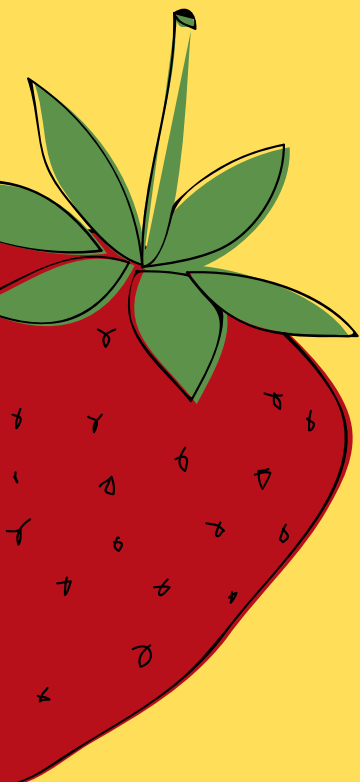
INGREDIENTUL SEZONULUI: CĂPȘUNI

CARNE DE PUI LA GRĂTAR CU SOS DIN CĂPȘUNI ȘI BUSUIOC

PORȚII: 2

TIMP: 20 MIN

INGREDIENTE



două bucați de piept de pui/pulpe dezosate
sare și piper

100g căpșuni tăiate cubulețe

1 lingură de ulei vegetal

1 lingură de busuioc mărunțit

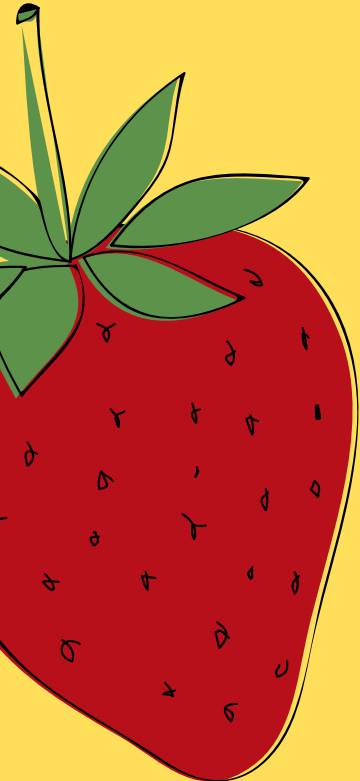
1 lingură de mentă mărunțită

1 lingură oțet balsamic

2 linguri de suc de portocale

Pe carnea de pui se presara sare și se așează într-o tigaie pentru grătar câte 5 minute pe o parte, până sunt făcute.

În timpul în care se face carnea de pui, puneți uleiul vegetal într-o tigaie și puneți restul ingredientelor (căpșunile, menta, sucul de portocale, oțetul balsamic și busuiocul) la sota până sosul își înjumătățește volumul și se îngroașă.



Puneți carnea de pui pe o farfurie apoi adăugați sosul pe fiecare bucată și adăugați deasupra extra busuioc, piper proaspăt măcinat și mentă după gust.



INGREDIENTUL SEZONULUI: CĂPȘUNI

DESSERT UȘOR ȘI RAPID CU CĂPȘUNI

PORȚII: 4

TIMP: 10 MIN

INGREDIENTE

10-15 biscuiți integrali crocanți

200g căpșuni

500g mascarpone

câteva linguri de zahăr de cocos

esența de vanilie

cognac pentru porțiile adulților

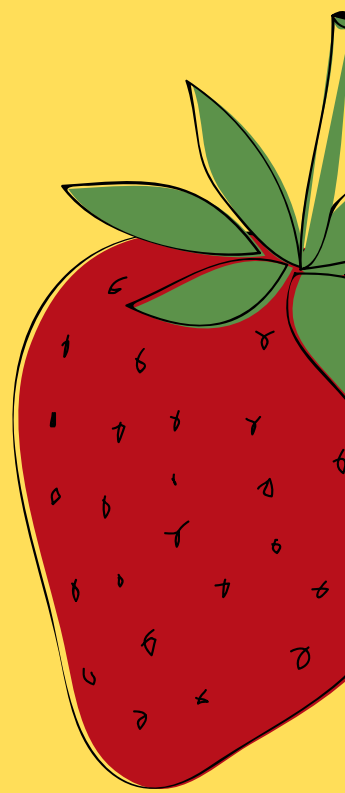
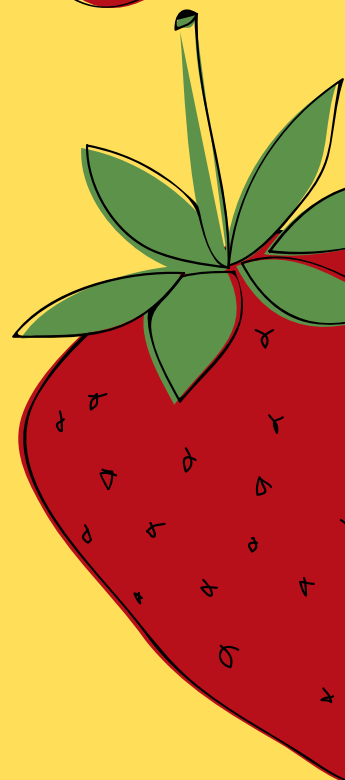
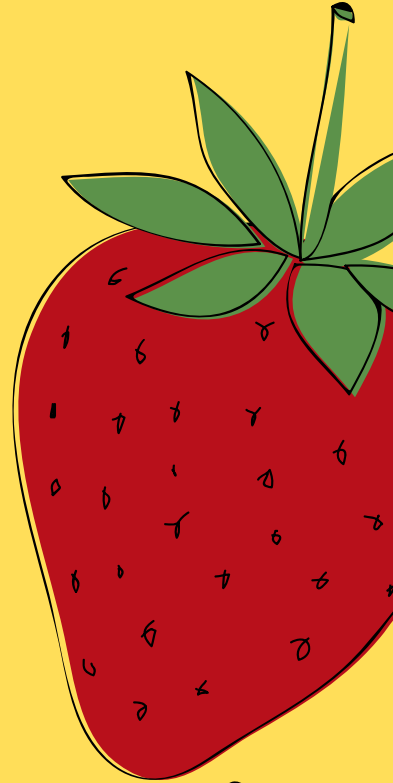
Se rup biscuiții în bucăți nu foarte mari și se împart în 2 sau 3 părți. Mascarpone se amestecă ușor cu zahărul de cocos și cu vanilia. NU se amestecă energic pentru a nu se lichefia mascarponele.

Căpșunile se zdrobesc ușor cu furculița.

Se pun o parte din biscuiți pe fundul unui pahar. Din zeama rezultată de la căpșuni se pune 1-2 linguri pe biscuiții din pahar. Tot acum se stropește și cu puțin cognac, pentru doritori.

Deasupra se pune o treime din mascarpone amestecat cu zahăr, apoi jumătate din căpșunile zdrobite.

Repetam operațiunea: biscuiți, zeamă fructe, cognac, mascarpone, căpșuni.



INGREDIENTUL SEZONULUI: CĂPȘUNI

ÎNGHEȚATĂ PE BĂȚ CU CĂPȘUNI ȘI PROSECCO

PORȚII: 4

TIMP: 10 MIN

INGREDIENTE

400gr căpșuni

2 linguri de zahăr pudră

4 lingurițe de sirop de soc

2 lingurițe suc lămâie

200ml prosecco rece

Se mixează căpșunile într-un blender împreună cu zahărul pudră, siropul de soc și sucul de lămâie. Se trece amestecul printr-o sită fină și apoi se amestecă cu prosecco.

Compoziția se pune în forme, dar se lasă un spațiu în partea de sus pentru a permite dilatarea amestecului. Se pun bețele în compoziție. Dacă amestecul e destul de lichid, se lasă o oră la congelator, apoi se înfig bețele și apoi se mai lasă 5-7 ore până când se întăresc.

Dacă înghețata se scoate mai greu din forme, se pune în apă caldută timp de 10 secunde și apoi vor ieși foarte ușor. Aceste mini-înghețate alcoolice se topesc mai repede, astfel vor trebui servite imediat.

