

Salata Caesar cu pui

Salata Caesar este una dintre cele mai faimoase salate din lume. Si ca orice salata respectabila are propria ei bucatie de istorie. Povestea incepe in America anilor '20 in restaurantul lui Caesar Cardini, un imigrant italian care avea restaurante in Mexic si America. Conform fiicei lui Cardini, acesta a inventat reteta dupa ce aglomeratia de 4 iulie i-a golit bucataria de ingrediente si a trebuit sa se descurce cu ce avea la indemana pentru a servi in continuare mesenilor.

Sursa: youtube.com

Se pare ca reteta initiala continea felii de salata, oua si ulei de masline, iar Cardini era impotriva folosirii fileului de ansoa in salata sa. Astazi exista multiple feluri de Salata Caesar ele continand file de ansoa, crutoane, capere, pui si alte ingrediente.

Ingredients

- salata verde – 1 bucata mare
- copane de pui – 4 bucati, dezosate, se poate folosi si piept
- Pentru crutoane:
 - paine – 5-6 felii
 - ulei de masline – 2 linguri
- Pentru dressing:
 - lamaie – 1/2 bucata, zeama
 - parmezan – 100 grame (2 linguri)
 - file de ansoa – doua bucati
 - usturoi – 1 catel
 - ou – 1 bucata
 - mustar dijon – 1 lingurita
 - ulei – 100 ml, 2 -3 linguri
 - sare – dupa gust

- piper – dupa gust

Instructions

Sa facem mai intai crutoanele:

- Preincalziti cuptorul. Taiati feliile de paine in cubulete si puneti-le in tava de la aragaz acoperita cu hartie de copt. Condimentati cu sare si piper si picurati ulei de masline peste ele. Amestecati-le ca sa se condimenteze bine. Coaceti-le cam 10 minute, intorcandu-le ocazional, pana devin aurii.



- Taiem puiul in bucatele si il condimentam cu sare si piper. Incalziti ulei intr-o tigaie si rumeniti puiul. Cand este gata il scoateti pe o farfurie si il pastrati la cald.



Dressing-ul:

- Mai intai facem un pic de maioneza. Folosind mixerul batem galbenusul de la ou cu mustar si un pic de sare. Adaugam treptat ulei pana maioneza devine consistenta. Adaugam si cateva picaturi de lamaie, dupa gust.



- Dupa ce am terminat maioneza adaugam peste ea parmezanul, fileurile de ansoa si catelul de usturoi. Le pasam folosind un blender pana se omogenizeaza.



- Salata se spala bine si se rupe in fasii. Punem peste ea crutoanele, puiul si dressingul si amestecam bine.



- Salata Caesar este gata!

Pofta buna!

Sursa: gatesteusor.ro

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si îmbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Coaja de Lamaie Vindeca Durerile de Articulatii : Reteta dupa care te vei Trezi Dimineata fara Dureri

Stim foarte bine ca lamaile sunt bogate in vitaminele C, A, B1, B6, magneziu, bioflavonoide, pectina, acid folic, fosfor, calciu și potasiu, motiv pentru care acest fruct este adesea menționat ca un super-aliment.

Lamaia protejeaza sanatatea si ajuta in lupta impotriva bolilor si a microorganismelor care ne pun viata in pericol. Consumul acestor fructe afecteaza pozitiv intestinalele, stomacul, ficatul stimuland de asemena sistemul imunitar.

Adauga lamaia in dieta ta de zi cu zi pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa-ti prepari uleiuri esentiale la tine acasa

Uleiurile esentiale au numeroase beneficii asupra sanatatii si starii tale, astfel incat nu ar trebui sa-ti lipseasca niciodata din casa. Pe langa faptul ca ele se pot cumpara,

exista si posibilitatea de a le prepara chiar tu. ADPM iti propune astazi sa inveti cum iti poti prepara uleiuri esentiale de vanilie, portocale si lamaie.

Daca ai folosit vreodata uleiurile aromatice in scop terapeutic, atunci stii cu siguranta ce efecte uimitoare pot avea acestea asupra organismului tau. Daca nu ai facut-o, atunci macar ai auzit sau ai citit despre ele, macar o data-n viata. De la faptul ca-ti calmeaza nervii si-ti ofera o stare de relaxare, pana la faptul ca iti dau o stare mai buna si chef de viata, cand acestea iti lipsesc cu desavarsire, uleiurile aromatice au proprietati care pot face minuni!

Trebuie stiut ca ti le poti prepara chiar singur, acasa la tine, dupa bunul plac. Iti propunem astazi o reteta dupa care sa-ti prepari uleiuri esentiale de vanilie, portocala si lamaie. Asta deoarece vanilia te ajuta la relaxare si functioneaza ca un afrodisiac, in timp ce citricele alunga depresia si stres-ul, dandu-ti un plus de energie.



Ingrediente:

Coniac

Vodka

Coaja de portocala

Coaja de lamaie

4-5 pastai de vanilie

3 borcane

3 recipiente din sticla inchisa la culoare pentru depozitare

Mod de preparare:

Taie pe lung pastaile de vanilie si scoate de acolo boabele. Pune pastaile goale intr-un borcan, iar apoi aseaza cojile de portocala si lamaie in doua borcane diferite.

Umple apoi borcanele cu alcool (coniac pentru cel cu vanilie si vodka pentru cele cu citrice). Inchide bine borcanele cu capac!

Depoziteaza-le pentru doua saptamani intr-un loc intunecat si racoros. Agita zilnic borcanele.

Dupa aproximativ 14 zile, pune cele trei amestecuri in 3 recipiente diferite si lasa alcoolul sa se evapore.

Folosind tifon sau filtru de cafea, scurge uleiurile in recipiente din sticla inchisa la culoare. Ar trebui sa-ti ajunga pentru circa 6 luni.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa faci 10 retete diferite de gulas

Un gulaş bun are musai carne, paprika, ceapă şi ardei, şi se face la ceaun, sub care să ardă un foc sănătos. Îţi propunem 10 reţete de gulaş gustoase şi delicioase.



Gulaşul, sau guiaş cum îi spun ungurii, se face la ceaun şi este mai mult decât o supă groasă. Este mai bine-zis o mâncărică din carne de vită, reţeta la origine, ceapă, boia de ardei, ardei gras şi un altul iute, roşii, puţin chimen şi pătrunjel verde.

Toate ingredientele trebuie să-şi amestece aromele în ceaunul pus la pirostrie. Gulaşul este un preparat culinar unguresc ce a căpătat atenţia gurmanzilor şi din Cheia, Serbia, România,

etc.

2. Rețetă gulaș de vițel

Ingrediente gulaș de vițel

Carne de vită preferabil, pulpa,

Cartofi: pentru jumătate de kg de carne un kg de cartofi.

Legume: morcovi, pătrunjel rădăcină, ardei kapia, verde, gogoșar, ceapă 4-5 bucăți mari.

Untură

Sare, piper după gust.

Ardei iute, chimion tocat.



Mod de preparare gulaș de vițel

Ingredientele se toacă în bucăți potrivite. Se pune untura la încălzit, apoi carnea se călește bine până devine aurie, apoi se adăugă legumele, ceapa, se mai pune un pic de apă pentru a

nu se prinde și se lasă la călit. După ce se călesc ingredientele, se toara apă, să lasa la fiert apoi se adăugă cartofii, și se lasă la fiert la foc mic.

Când se înmoaie cartofii, se adăugă condimentele având grijă să punem ardeiul iute doar la final.

3. Rețetă gulaș porc

Ingrediente gulaș porc

500 gr. carne de porc

4 buc. ceapă

500 gr. untură

o linguriță boia

3 buc. roșii

1 cățel de usturoi

chimen

morcov

pătrunjel

sare

piper

1 kg. cartofi

100 gr. smântână

zahăr

1 l apa



Mod de preparare gulaș de porc

Se topește untura într-un vas mare, se pune carnea tăiată în bucățele și se lasa să se aurească. După ce au prins o ușoară crustă, bucățelele de carne se scot și se țin la cald.

În untura rămasă se pune ceapă tăiată peștișori. După ce s-a aurit se adăugă usturoiul, morcovul (dat prin razătoarea mare), roșiile tăiate în felii și bucățile de carne. Se adăugă boiaua, chimenul, sarea, piperul, zahărul și se toarnă atâta apă cât să acopere mâncarea.

Cratița se lasă la foc mic să clocotească încet. Când carnea este aproape fiartă se mai toarnă o cană cu apă caldă și se adăugă cartofii tăiați în sferturi.

Inainte de a servi, se adăugă smântâna și pătrunjel verde.

4. Rețetă gulaș unguresc

Ingrediente gulaș unguresc

1,5 kilograme pulpă de vită

2 kilograme de cartofi

2-3 cepe mari

3 ardei grași sau kapia

2 ardei iuți

4 roșii cărnoase (sau 2 conserve de roșii decojite)

50 grame de untură

2 linguri de boia de ardei dulce

o lingură rasă de chimen

2-3 frunze de dafin (opțional)

o legătură de pătrunjel care pocnește de cât e de proaspăt și crud e

o linguriță de zahăr



Mod de preparare gulaș unguresc

Tăiați carnea de vită în cuburi potrivit de mari, cât o îmbucătură de bărbat. Curățați ceapă și tăiați-o în peștișori, nu foarte subțiri. Curățați cartofii și tăiați-i în cuburi marișoare. Lăsați cartofii într-un vas cu apă să nu se înnegrească. Curățați ardeii grași și tăiați-i în pătrate

mari. Procedați la fel cu cei mici dar pe care îi tăiați mai mărunț. Faceți focul. Beți o bere.

Încingeți untura în ceaun și, după ce sfârâie bine, adăugați carnea de vită. Amestecați energic câteva secunde să se rumenească bine până când carnea începe să-și lase zeama. Nu spumiți că e păcat de Dumnezeu. Lăsați carnea să-și facă de cap în amestecul ei, să prindă a se frăgezi înăbușit. Când toată zeama a scăzut și carnea prinde a se prăji din nou în grăsime, adăugați ceapă și ardeii și căliți-i cu pricepere. Când prind a se înmuia adăugați boiaua și semințele de chimen (măcinat sau întreg). Lăsați-le și pe ele să se rumenească. Aveți grijă însă să nu le ardeți. Stingeți cu vreo doi litri și jumătate de apă și lăsați să fiarbă vreo jumătate de oră. Mai beți o bere.

Când carnea e aproape fiartă, adăugați cartofii și roșiile (tăiate în bucăți generoase), cu grijă să nu vă ardeți (nu uitați că ați băut deja două beri! lăsați-o mai ușor). Sărați delicat amestecul și dacă e prea puțin lichid mai completați. Nu exagerați cu apa. Ingredientele trebuie să fie acoperite la limită. Adăugați și lingurița de zahăr care trebuie să taie din acreala roșiilor.

Lăsați gulașul să mai fiarbă vreo jumătate de oră. Carnea trebuie să fie moale, cartofii fierți, iar fiertura grosuță și gustoasă. Completați cu sare și piper. Dacă o doriți mai groasă puteți să legați fiertura cu puțină făină amestecată cu smântână sau suc de roșii. Aveți grijă doar ca făina să fie bine înglobată în lichid înainte de a o turna în gulaș.

Serviți cu pătrunjel tocat deasupra, o felie de pită neagră, un ardei iute și o lingură de smântână lângă.

5. Rețetă gulaș de cartofi și afumătură

Ingrediente gulaș de cartofi și afumătură

500 g afumătura

3 cepe medii

sare, piper

1-2 linguri de boia dulce

maghiran, chimen (opțional)

500 ml bulion

5-6 cartofi



Mod de preparare gulaș de cartofi și afumătură

Într-o oală se călește ceapă tocată mărunt. Când ceapă este călita se adăugă afumătura tăiată bucățele, sare, piper după gust. Când scade se mai adăugă apă cât să acopere carnea.

Carnea se căleşte la foc mic timp îndelungat (cel puțin 20 de minute).

Când carnea este fragedă se adăugă bulionul și cartofii tăiați bucăți cam de două ori mai mari decât bucățelele de afumătura. Se adăugă boiaua dulce din belșug, maghiranul și un pic de chimen tocat.

6. Rețetă gulaș cu varză și afumătură

Ingrediente gulaș cu varză și afumătură

2 morcovi mari tăiați rondele/cubulețe

- 2 cepe mari tăiate mărunt
- 1 ardei gras galben tăiat cubulețe
- 1 ardei gras roșu tăiat cubulețe
- 1 rădăcina pastranac tăiată mărunt
- 2 rădăcini pătrunjel tăiate mărunt
- $\frac{1}{2}$ gulie tăiată cubulețe
- 4 cartofi taiarti cubulețe
- 700g varza murată tăiată fidelute
- 1 fir mare cârnaf afumat
- 500g ciolan afumat fără os
- 200g costiță afumată
- 5-6 linguri ulei
- 2 linguri boia

- 2 linguri pasta de ardei
- 2 linguri condimente pentru gulaș
- 500ml passata de roșii



Mod de preparare gulaș cu varză și afumătură

Mai întâi alegem o oală mare, încăpătoare pentru toate ingredientele, în care punem uleiul la încins. Călim ceapă până e translucidă, apoi punem ardeii și călim până sunt moi. Tragem de pe foc, punem condimentele, boiaua, pasta de ardei, morcovii, pătrunjelul, păstarnacul. Amestecăm bine și turnăm apă cât să acopere tot. Punem oala din nou pe foc și lăsăm să fiarbă la foc mediu, amestecând din când în când, până legumele sunt al dente (morvocol e moale, se poate mușca, însă nu se taie cu lingura) și lichidul a scăzut la jumătate.

Punem apoi carnea, passata, amestecăm și lăsăm să fiarbă alte 20 de minute. Punem apoi și varza, amestecăm bine și mai fierbem alte 20 de minute. Potrivim de sare și piper și e gata mâncarea.

7. Rețetă gulaș de oaie

Ingrediente gulaș de oaie

500 g carne de oaie

3 ardei grași

1 ardei iute

3 cepe

3 cartofi

3 linguri faina

2 morcovi

1 legătura pătrunjel

1 rădăcina țelină

1 ou

piper

bulion



Mod de preparare gulaș de oaie

Carnea de oaie se taie bucățele, se rumenește, se taie legumele mărunt și se adăugă și ele. Se adăugă apă cât să se acopere legumele. Se lasa să fiarbă cam 30 de minute, după care se adăugă bulionul și sarea. Se mai lasa să dea câteva clocote.

Ouăle se bat cu făină și cu puțină apă. Se toarnă peste mâncare. Se amestecă și se ia de pe foc.

8. Rețetă gulaș cu găluște

Ingrediente gulaș cu găluște

1 kg carne

3-4 cepe

$\frac{1}{2}$ linguriță boia de ardei

1 lingura bulion

unt

1 ou

1 lingura faina

ulei

sare



Mod de preparare gulaș cu găluște

Se taie ceapa felii subțiri și se rumenește puțin în ulei, după care se adăugă carnea tăiată în bucăți potrivite. Se amestecă din când în când, ca să nu se ardă. Când începe să se rumenească, se adăugă boiaua, bulionul, sare și puțină apă.

Se lasă să fiarbă înăbușit, adăugând din când în când puțină apă, până se frăgezește carnea. Separat, se freacă o lingură de unt, un ou, făină, puțină apă și sare. Se amestecă totul bine. Se ia cu linguriță din pasta și se dă drumul găluștelor în apă clocotită. Se țin să fiarbă 10 minute. Se scurg, se opăresc în unt și se pun în mâncare sau se servesc ca și garnitură.

Mâncarea trebuie să fie servită foarte fierbinte.

9. Rețetă gulaș de curcan

Ingrediente gulaș de curcan

400 g piept de curcan, tăiat în bucăți mici

2 linguri de unt

1 lingura de ulei de măsline

1 ceapă tăiată mărunt

1 cățel de usturoi pisat

1 linguriță de foi de chimen pisate

100 g de ciuperci mici, feliate

2 linguri de coniac

100 ml vin roșu

1 lingura de muștar

2 lingurițe de sos Worcestershire

200 g roșii tăiate bucăți (la cutie)

4 linguri de iaurt grecesc

sare

piper măcinat



Mod de preparare gulaș de curcan

Prăjești carnea de curcan în unt încins cu ulei circa 6-8 minute pe toate părțile. Pui cepele, usturoiul și chimenul în grăsimea fripturii și lași câteva minute, după care adaugi ciupercile și prăjești 4-5 mânuite.

Adaugi coniacul, vinul, boiaua, sosul Worcestershire și rosiille și lași să fiarbă la foc mic 3-4 minute.

La sfârșit pui deasupra iaurtul și carnea de curcan și le lași să se încingă. Dregi cu sare și piper și servești cu pilaf.

10. Rețetă gulaș de mânzat

Ingrediente gulaș de mânzat

400g carne de mânzat

2 cepe roșii mai mari

1 ardei gras roșu

1 lingura boia dulce

3 roșii

2 linguri pasta de tomate

4 căței usturoi

100ml smântâna de gătit de la Milli

2 linguri ulei

sare, piper

Pentru găluști:

2 ouă

2 linguri ulei

1 linguriță unt

100ml apa

200 gr faina

sare



Mod de preparare gulaș de mânzat

Se toacă ceapă și se călește în ulei până se înmoaie.

Se adăugă carnea de mânzat tăiată cubulețe și se lasă să se rumenesc, cât să-și schimbe culoarea. Presarați carnea cu puțină sare și piper. Adăugăm boiaua și stingem cu 2 căni de apă/supa. Adăugăm usturoiul tocat, ardeiu și sosiile date pe razătoare. Punem capacul la cratiță și lăsăm la fiert 50 minute. Le mai amestecăm din când în când.

La sfârșit adăugăm pasta de tomate și smântâna și amestecăm. Mai lăsăm 1 minut la fiert.

Pregătire găluști:

Se bat 2 ouă cu sare și linguriță de unt, se adaugă 100 ml apă și apoi făina până se obține un aluat moale dar consistent, apoi am adăugat uleiul.

Se pune la fiert o oală plină cu apă cu 1 linguriță sare, aluatul se pune într-o pungă de plastic și se taie un colț mic la pungă. Se dau drumul în apă la mici bucățele de aluat. (cine are instrumentul special îl poate folosi, gălușcuțele cad prin găurile instrumentului în apă), se lasă să dea câteva clocote, când se ridică la suprafață, sunt gata.

Se scot cu o paletă din apă, scurgându-se bine și apoi se pun în gulaș să absoarbă sosul.

11. Rețetă gulaș de pui

Ingrediente gulaș de pui

4 pulpe de pui

2 cepe

1 linguriță boia

4 linguri ulei

1 ardei gras

1 roșie

2 căței de usturoi

4 cartofi

2 morcovi

1 rădăcina pătrunjel

1 legătura pătrunjel proaspăt

un praf de ardei iute măcinat



Mod de preparare gulaș de pui

Spălați pulpele de pui și îndepărtați-le pielea apoi curățați ceapă și tăiați-o solzișori . Puneți ulei într-o cratiță și căliți ceapă iar după ce aceasta prinde o culoare aurie, adăugați și carnea de pui.

Prăjiți carnea până când aceasta se rumenește bine și apoi adăugați boia, ardeiul și roșia tăiate fin. Condimentați după gust și adăugați un pahar de apă, lăsând mâncarea să fiarbă la foc domol aproximativ jumătate de oră.

Între timp, tăiați cartofii, morcovii și rădăcina de pătrunjel în cubulețe mici și puneți-le peste carne. După ce ați condimentat gulașul cu ardei iute și sare după gust mai adăugați un litru de apă și lăsați mâncarea la foc mic acoperită cu capac.

Când mâncarea este bine fiartă puteți adăuga și găluște preparate din ou și făina sau o puteți drege cu puțină făina îndoită cu apă.

Când gulașul de pui este gata, presarați pătrunjel verde tocat mărunt și gustați adăugând condimente dacă mai este nevoie.

Sursa: stiri.apropotv.ro