

Lista prep 19 apr

- Preincalzesc cuptorul la 150C.
- Pun ½ cana de seminte de dovleac pe o tava cu hartie de copt, apoi in cuptorul preincalzit pentru 10 minute. Dupa, le sarez putin, le pun intr-un bol pe care il depozitez undeva la temperatura camerei.
- Spal 200g orez brun in cateva ape, il pun intr-o oala medie, adaug 400g apa si 1/8 lgt sare. Aduc la fierbere, pun capac si las sa fiarba la foc mediu 20 de min (pun timer).

Pregatirea legumelor [1h30']:

- Spal chiuveta si o clatesc bine, apoi las apa sa curga pana la jumatatea chiuvetei.
- Spal, pe rand, mararul si coriandrul, salata creata, ardeii, castravetele si ridichiile, si apoi morcovii (la final ce e mai murdar).
- Mararul: il spal si usuc intr-un prosop curat. Toc frunzele. Pun tulpinile intr-o pungă cu zip pentru stock/ supa de legume.
- Coriandrul: il spal si usuc intr-un prosop curat. Rup frunzele si le depozitez in frigider, intr-un borcan/ intr-o caserola etichetata. Pun tulpinile intr-o pungă cu zip pentru stock/ supa de legume.
- Salata creata colorata: spal, rup frunzele in doua daca sunt prea mari, apoi usuc ideal intr-un uscator de salate. Pun frunzele in pungi cu zip, etichetez, depozitez in frigider.
- 2 Ardei grasi: 1 ardei gras il tai felii subtiri, pun intr-o caserola, etichetez, depozitez in frigider; 1 ardei il tai in cubulete mici si il pun intr-un castron [pt salsa, vezi mai jos].
- Castravete: il spal, usuc, tai felii julienne in jurul miezului (fara miezul apos), pun intr-o caserola, etichetez, depozitez in frigider.
- Ridichiile: spal, sterg cu un prosop curat, tai felii subtiri, pun intr-o caserola, etichetez, depozitez in frigider.
- Morcovii: spal, curat, sterg, tai felii julienne ca [aici](#), pun intr-o caserola, etichetez, depozitez in frigider.
- ½ x Varza alba si varza rosie: le tai felii subtiri in jurul cotorului. Spal si usuc ideal intr-un uscator de salate. Le pun in caserole, etichetez, depozitez in frigider.
- O ceapa rosie medie: o injumatatesc, decojesc, spal, usuc. O jumatate o tai felii subtiri si depozitez la frigider [pt reteta 3], cealalta jumatate o tai cubulete marunte [pt salsa, vezi mai jos].

- Branza feta: o sterg cu un prosop de hartie, o faramitez cu degetele, pun intr-o caserola, etichetez, depozitez la frigider.

- Pregatesc Salsa – vezi pdf Toate Retetele [pt reteta 1] [10']
- Pregatesc Crema de caju – vezi pdf Toate Retetele [pt retetele 1,3] [10'].