

Prepping list

(timp estimativ de lucru: 3 ore)

- Pre-cooking puiul intreg (vezi pdf “pui intreg la cuptor”)
- Cartofii albi, intregi, spalati bine, se pun la fiert in apa sarata bine, pana cand ii poti patrunde cu cutitul, aprox. 30 de min. li scoti din apa si ii lasi la racit complet inainte sa-i pui in frigider. [pt Bonus]
- Ouale intregi, spalate, se pun la fiert, in apa care fierbe deja, si le lasi sa fiarba 6.5 minute.
- Intre timp, pregatesti un bol cu gheata si apa rece, in care scufunzi ouale dupa fierere, pentru racire aprox 10 min. Le pui intr-un castron cu capac, in frigider. [pt ziua 2]
- Gateste puiul intreg la cuptor – vezi pdf “pui intreg la cuptor” [pt ziua 1,2 si Bonus]

Pregatirea legumelor:

- Varza alba si varza rosie: taie fiecare varza in doua, pastrezi jumătate din fiecare varza, si tai felii subtiri in jurul cotorului. Spala si usuca ideal intr-un uscator de salate. Infasoara celelalte 2 jumatați in folie alimentara si pune-le in frigider pana saptamana viitoare.
- Salata verde si salata creata colorata: taie salata in felii, apoi spala si usuca ideal intr-un uscator de salate.
- Morcovii: spala, curata, taie felii julienne ca [aici](#).
- Ceapa verde: spala, taie partea verde in felii subtiri, similar cu morcovii, pastreaza partea alba pentru “stock de legume”. [vezi mai jos]
- Ridichiile: spala si sterge cu un prosop curat. Taie felii subtiri.
- Mararul: spala-l si usuca-l intr-un prosop. Toaca frunzele. Pune tulpinile in oala pentru “stock de legume”.
- Coriandrul: spala-l si usuca-l in prosop. Depoziteaza frunzele in frigider. Pune tulpinile in oala pentru “stock de legume”.

- pregateste Stock de legume: vezi pdf “stock de legume” [timp gatire: 45 min] [pt gatirea crevetilor, ziua 3]
- pregateste Caju dulce-picant: vezi pdf “Caju dulce-picant” [pt ziua 2,3]

Dressing-uri:

- pregateste dressing cu lamaie – vezi pdf “dressing cu lamaie” [pt ziua 1,3]
- pregateste dressing cu iaurt – vezi pdf “dressing cu iaurt” [pt ziua 1,2]