Lista prep (10 mai)

- Preincalzesc cuptorul la 150C.
- Amestec 70g fistic crud cu 1 lg ulei de cocos si 3 lg zahar pe o tava cu hartie de copt, apoi in cuptorul preincalzit pentru 10 minute. Dupa, il pun intr-un bol pe care il depozitez undeva la temperatura camerei.
- Cresc temperatura cuptorului la 200C. Pun un cartof dulce mediu (180g) pe o tava mica, la copt, 20 de min.
- Spal 200g orez brun in cateva ape, il pun intr-o oala medie, adaug 400g apa si putina 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 ¼ din chiuveta.
- Spal capsunile, le curat, si le las la uscat pe un prosop curat. Apoi le pun intr-o caserola inchisa etans, peste un servet de bucatarie.
- Golesc chiuveta de apa si o clatesc bine, apoi las apa sa curga pana la jumatatea chiuvetei.
- Spal, pe rand, patrunjelul, mararul si coriandrul, frunzele de ceapa verde, ardeiul, castravetele si ridichiile, si apoi morcovii (la final ce e mai murdar).
- Mararul si patrunjelul: il spal si usuc intr-un prosop curat. Toc frunzele. Pun tulpinile intr-o punga 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 punga cu zip pentru stock/ supa de legume.
- Ceapa verde: rup frunzele, le spal, le rup in doua daca sunt prea mari, le sterg cu un prosop de hartie. Pun frunzele in caserola pe un servet de hartie, etichetez, depozitez in frigider. Partea alba a cepei o pun deoparte, in frigider [o voi folosi la supa]
- Salata kale: rup frunzele de pe tulpina [tulpinile le pun deoparte pt stock legume/ la frigider], le tai felii, le spal si usuc (ideal intr-un uscator de salate). Le pun intr-o punga cu zip cu un servet de bucatarie, etichetez si pastrez la frigider.
- 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 (ideal la mandolina), pun intr-o caserola cu apa care sa le acopere, etichetez, depozitez in frigider.
- Morcovii: spal, curat, sterg, tai felii julienne f subtiri, pun intr-o caserola, etichetez, depozitez in frigider.
- Varza alba: o tai in doua, apoi din fiecare bucata 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, sterg. O tai felii subtiri si depozitez la frigider.
- O ceapa galbena medie: o injumatatesc, decojesc, spal, sterg. O tai cuburi mici, pun intr-o caserola/ borcan inchis etans, etichetez, depozitez la frigider.

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

- Pregatesc Sosul verde – vezi mai jos [pt dressing cu miere si reteta 4] [10’]
- Pregatesc Dressing-ul cu miere – vezi mai jos [pt reteta 3] [5’].

Sos verde
(rezulta 1 cana)

Ingrediente:
- o mana de tarhon (2g)
- o mana de coriandru (3g)
- 10g marar
- 1 catel de usturoi, ras
- Piper proaspat macinat
- 3 lg iaurt grecesc
- 25g ulei
- Coaja si sucul de la o jumatate de lamaie

Pun tarhonul, coriandrul, mararul, usturoiul si piperul intr-un robot de bucatarie si pulsez de cateva ori. Adaug iaurtul si mixez pana obtin o pasta fina, cam 1 min. Adaug uleiul in fir subtire in timp ce mixez. Adaug coaja si sucul de lamaie si sare. Gust si ajustez daca e nevoie. Pun dressingul intr-o caserola/ borcan, etichetez si pastrez la frigider pana la 5 zile.

Dressing cu miere
(4 portii)

Ingrediente:
- 1 lg miere
- 2 lgt mustar (Dijon)
- 1 lg ceapa rosie, tocata marunt
- 1 lgt sos verde (de mai sus)
- Sare, piper proaspat macinat
- ¼ cana otet de vin alb
- ¼ cana ulei de masline extravirgin

Intr-un bol amestec cu un tel toate ingredientele, mai putin uleiul de masline. Adaug uleiul in fir subtire in timp ce amestec cu telul, gust si ajustez daca e nevoie. Pun dressingul intr-o caserola/ borcan, etichetez si pastrez la frigider pana la 5 zile. O pot folosi la reteta #3 si la pranz, ca baza unei salate in care mai adaug ce mai am prin frigider de la *Prep*: orez brun prefiert, salata, chiftele vegetale, ridichi, morcov, sos verde, branza feta, etc.