



# CARTE DE BUCATE

De ce este IDEAL?

 ideal meal  
by Edenred



Austria

INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 1 pui
- Sucul de la doua lamai
- 1 ardei capia (taiat bucatele)
- 1 dovleac
- 1 ceasca de orez cu bobul rotund
- 2 cesti de supa de pui
- patrunjel
- condimente: 1 catel de usturoi, boia, sare, piper, ulei de masline, busuioc proaspat



# PUI LA CUPTOR CU OREZ SI DOVLEAC

Timp de preparare: 30 min - Timp de gatire: 1 ora si 30 de min

- 1 Seteaza cuptorului la o temperatura de 160 °C. Asaza puiul intr-o tava si asezona-l cu suc de lamaie, sare si piper, apoi adauga felii de lamaie si usturoi si lasa-l timp de o ora si 30 de minute la cuptor.
- 2 Taie dovleacul in felii de grosimea unui deget, asezona-l cu boia si ulei de masline si lasa-l la copt pentru 25 de minute (la o temperatura de 160 °C).
- 3 Pune orezul la fiert in supa de pui.
- 4 Adauga cuburile de ardei capia peste orez, apoi patrunjelul.
- 5 Cand puiul este aproape gata, adauga busuioc si mai lasa-l la copt inca 5 minute.

## Pofta buna!



De ce este IDEAL?

Acest preparat este sanatos si contine vitamine, proteine si carbohidrati complecsi.

Ingredientele folosite sunt ieftine, la indemana tuturor si pot fi gasite oriunde.

In plus, este o reteta delicioasa!

Sanatoasa, delicioasa si ieftina... Ideala, nu?



INGREDIENTE

1 PERSOANA

Sandwich:

- Legume la gratar: vinete si zucchini (dovlecei)
- Ardei rosu la cuptor
- Paine integrala

Humus:

- Naut
- 50 gr crema de branza
- Zeama de la doua lamai
- Condimente: paprika, usturoi, menta, coriandru, 100 ml ulei de masline, sare si piper



Belgia

# SANDWICH CU HUMUS SI LEGUME LA GRATAR

Timp de preparare: 40 min

- 1 Pune nautul la fiert in apa sarata, apoi scurge si clateste.
- 2 Adauga intr-un blender boabele de naut impreuna cu zeama de la cele doua lamai si mixeaza pana cand totul devine o pasta fina.
- 3 Adauga uleiul de masline, crema de branza, coriandru si menta si amesteca.
- 4 Sfarama usturoiul si adauga paprika, sare si piper, apoi toarna continutul peste pasta de naut.
- 5 Intinde pasta pe o felie de paine integrala, apoi adauga legumele si putina menta. Pe deasupra, asaza o alta felie de paine integrala.



De ce este IDEAL?

Aceasta reteta nu a ajuns in cartea de bucate a programului FOOD pentru ca reprezinta un bun echilibru intre carbohidrati, grasimi, proteine si legume, ci pentru ca este originala, poate fi facuta acasa de la zero, arata apetisant si este delicioasa.

Pofta buna!

## INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 8 morcovi mari
- ¼ dintr-un ghimbir
- 2 ardei grasi
- ½ litru de supa de legume
- ¼ litru de lapte
- 60g de smantana
- doua chifle pentru crutoane
- patrunjel, maghiran, sare, piper

Pofta buna!



Czech Republic

# SUPA DE MORCOVI CU PATRUNJEL

Timp de preparare si de gatire: 45 de min

- 1 Se curata morcovii si ghimbirul, la fel si ardeii in bucati mai mari, patrunjelul, apoi totul se adauga intr-un blender si se mixeaza pana cand devine o pasta densa.
- 2 Pune la fiert ½ litru de supa de legume si cand a inceput sa clocoteasca, adauga piureul de legume. Lasa-l la fiert pentru 10-15 minute.
- 3 Adauga incet laptele, apoi smantana, amestecand pentru a ingrosa continutul. Muta continutul intr-un blender inca o data.
- 4 Adauga un varf de lingurita de maghiran, doua varfuri de lingurita de sare si un varf de lingurita de condimente.
- 5 Taie painea in cuburi, stropeste-o cu putin ulei de masline si condimente si las-o la copt in cuptor pentru 10 minute.
- 6 Serveste-o cu patrunjel pe deasupra si crutoane.



De ce este IDEAL?

Acest preparat este gatit din legume si condimente benefice organismului. Morcovii combinati cu ghimbirul au un gust aparte si sanatos, usor pican. Totodata, ingredientele folosite sunt ieftine si la indemna tuturor.

## INGREDIENTE

8 PERSOANE

- 1 cana iaurt
- 1 cana branza rasa
- 2 cani de legume taiate: masline negre, ardei gras, mazare
- 3 oua
- 1 cana faina din grau integral
- 1 lingurita de praf de copt
- ½ cana ulei vegetal
- ½ lingurita de sare, zahar si chimion
- Susan si branza light



Bulgaria

# BRIOSE DE LEGUME

Timp de preparare si de gatire: 45 de min

- 1 Preincalzește cuptorul la 200°C și așază hârtie de copt (pentru briose) pe o tavă.
- 2 Amestecă ingredientele uscate: făina din grau integral, sarea, zahărul, chimionul și praful de copt.
- 3 Într-un alt bol, amestecă ouăle, uleiul vegetal și iaurtul, apoi adaugă conținutul peste ingredientele uscate, combinând cu branza și legumele tăiate, până devin un aluat.
- 4 Adaugă conținutul în formele de briose (trei sferturi din fiecare) și presară branza rasă și susanul.
- 5 Pune-le la copt pentru 25 de minute.



De ce este IDEAL?

Acest preparat este ideal deoarece este echilibrat și hrănitor, datorită făinii din grau integral, ceea ce îl face sănătos și ușor de digerat. Conține vitamine, proteine și minerale. Legumele proaspete adaugă un plus de gust. Briosele sunt făcute în casă și sunt delicioase!



Franta

# TIRAMISU CU ZMEURA

Timp de preparare: 25 de min

Racire: 24 ore

INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 2 oua mici
- 50 g zahar
- 60 g mascarpone
- 60 g branza light
- 250 g zmeura
- esenta de vanilie
- biscuiti speculoos



- 1 Preparare crema:
  - Separa albusurile de galbenusuri
  - Se bate galbenusul cu zaharul si esenta de vanilie pana se omogenizeaza
  - Se adauga mascarpone si branza light si amesteca.
- 2 Se bat albusurile pana cand devin spuma.
- 3 Intr-un pahar adauga un strat de biscuiti sfaramati, un alt strat de zmeura si apoi crema obtinuta mai sus.
- 4 Repeta pasii pana la umplerea paharului, apoi decoreaza cu zmeura si frunze de menta.



De ce este IDEAL?

Acest preparat este ideal pentru ca este echilibrat, bogat in fructe si delicios!

INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 1 avocado copt
- 1 lingura de suc de lamaie
- 1 lingurita de seminte de dovleac
- 1 lingurita de seminte de floarea soarelui (sunt mai gustoase daca se lasa in apa pentru o ora)
- condimente: usturoi, arpagic, rosii si castraveti taiati cubulete, sare si piper



Germania

# PASTA DE AVOCADO

Timp de preparare: rapid

- 1 Se paseaza avocado cu ajutorul unui blender sau a unei furculite, pana se omogenizeaza, apoi se adauga sucul de lamaie.
- 2 Se adauga semintele de dovleac si de floarea soarelui (fara apa).
- 3 Se condimenteaza dupa gust si amesteca.
- 4 Se serveste cu paine din faina integrala sau crispy.



De ce este IDEAL?

Avocado are grasimi sanatoase si este un furnizor de vitalitate si energie, vitamine si substante nutritive cum ar fi magneziul, calciul si potasiul. In ceea ce priveste pretul ingredientelor, reteta este la indemana tuturor.



Grecia

INGREDIENTE

8-10 PERSOANE

- Legume: 5 rosii coapte, 5 ardei grasi verzi, 4 cartofi
- 1 cana de orez
- 1 lingurita de pasta de tomate
- 1 ceapa taiata marunt
- 3 catei de usturoi tocati
- ¼ cana de menta tocata
- ½ cana de patrunjel, muguri de pin, stafide, pesmet
- 1 ¼ cana de ulei de masline
- 1 ½ cana de apa



# "YEMISTA" ROSII SI ARDEI UMPLUTI

Timp de preparare: 2 ore

- 1 Decupeaza capacul rosiiilor si al ardeilor. Curata ardeii de samburi si scoate interiorul rosiiile, dar pastreaza pentru mai tarziu.
- 2 Asaza ardeii si rosiiile intr-o cratita. Separat, amesteca in blender pulpa rosiiilor pana devine piure si adauga uleiul de masline, orezul, ceapa, usturoiul, menta, patrunjelul, semintele de pin, stafidele, sare si piper.
- 3 Umple legumele cu acest amestec si adauga capacele, apoi presara pesmet pe deasupra.
- 4 Taie cartofii in bucati mari, stropeste-i cu ulei si asaza-i printre rosii si ardei. Amesteca apa, uleiul de masline si pasta de rosii si toarna peste continutul din oala.
- 5 Preincalzeste cuptorul la 180 grade C si pune la copt preparatul pentru 90 de minute.



De ce este IDEAL?



Un preparat traditional grecesc cu o importanta valoare nutritionala, aceasta reteta va aduce vara la tine in farfurie. Cu ingrediente usor de gasit si ieftine, Yemista este o optiune excelenta pentru vegetarieni si nu numai!



# SALATA CALDA CU BRANZA DE CAPRA SI PERE CAMELIZATE

Timp de preparare: 30 de min



Franta

INGREDIENTE

3 PERSOANE

- O salata si cateva frunze de valeriana
- 6 bucati de branza de capra
- 4 pere
- 2 cepe
- 1 catel de usturoi
- Nuci
- 2 lingurite de miere
- Dressing: ulei de nuci si otet balsamic

- 1 Preincalzești cuptorul la 180 grade C. Spala salata, taie perele in patru bucati.
- 2 Caramelizeaza mierea cu putina apa intr-o tigaiie.
- 3 Aadauga bucatile de pere in caramel, stropeste cu apa si pune la cuptor pentru 10 minute.
- 4 Toaca ceapa si usturoiul si caleste-le pentru 10 minute.
- 5 Taie salata, aadauga dressing-ul, sarea, piperul si nucile.



De ce este IDEAL?

Acest preparat sanatos este compus din ingrediente frantuzesti si contine echilibrul perfect intre proteine, fibre si nutrientii buni. Aadauga o felie de paine integrala si obtii un fel de mancare ideal.



Portugalia

# SUPA DE FASOLE CU SPANAC

Timp de preparare si gatire: 15 - 20 de min

INGREDIENTE

5 PERSOANE

- 300 g spanac spalat si curatat
- 500 g fasole boabe pre-fiarta
- 1 l apa
- 5 lingurite de ulei de masline
- sare



- 1 Adauga boabele de fasole intr-un blender si  $\frac{1}{2}$  l de apa, apoi paseaza pana se omogenizeaza.
- 2 Muta pasta intr-o cratita. Adauga  $\frac{1}{2}$  l de apa si pune-o la fiert.
- 3 Asezonaaza cu sare, adauga spanacul tocat si lasa pe foc inca trei minute.
- 4 La final, serveste supa in boluri mici si stropeste cu cateva picaturi de ulei de masline pe deasupra.



De ce este IDEAL?

Supele sunt o sursa bogata de nutrienti si savoare. Intr-o perioada in care oamenii sunt mereu pe fuga si nu au destul timp pentru a gati mese imbelsugate, aceasta reteta vine perfect. Totodata, demonstreaza cat este de usor sa folosesti ce mai gasesti prin frigider.





Turcia

# TELINA CU MAR VERDE SI PORTOCAL

Timp de preparare: 30 de min

Timp de gatire: 45 de min

INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 2 teline de dimensiune medie
- 1 mar verde
- 1 portocala
- 1 lamaie
- 1 morcov mare
- 5 catei de usturoi
- ¼ cana de ulei de masline
- 3 lingurite de zahar
- 2 cani de apa
- 1 lingurita de sare



- 1 Spala, curata si taie telina, marul, morcovul in bucati mari si pune-le intr-o cratita cu sucul de la jumătate din lamaie.
- 2 Taie cealalta jumătate de lamaie si portocala in felii si adauga-le in cratita impreuna cu usturoiul maruntit, zaharul, sarea, uleiul de masline si apa.
- 3 Acopera cu un capac si lasa la fiert. Redu puterea de fierbere la jumătate si lasa pentru inca 30-45 de minute pana cand morcovii se inmoaie.
- 4 Dupa, lasa legumele sa se raceasca la temperatura camerei.
- 5 Scoate bucatile de lamaie si portocala si asaza continutul pe o farfurie pentru a-l servi.



De ce este IDEAL?



Telina este o sursa excelenta de vitamina K perfecta pentru sanatatea oaselor, dar contine si potasiu, fibre, vitaminele A si C. Totodata, telina este o sursa de calciu si magneziu si un bun energizant.

# PLACINTA CU SPANAC SI BRANZA FETA

Timp de gatire: 1 ora si 30 de min



Romania

INGREDIENTE

5 PERSOANE

- Aluat de placinta
- 600 gr spanac (congelat)
- 500 gr branza feta
- 2 oua
- 1 praz
- 1 legatura de ceapa verde
- 1 legatura de marar proaspat
- ½ legatura de patrunjel
- 100 gr unt
- 50 ml ulei de masline
- Sare

- 1 Toaca ceapa verde.
- 2 Toarna doua linguri de ulei de masline intr-o tigaie, adauga prazul tocat si gateste-l pentru 10 minute.
- 3 Aduaga spanacul tocat si verdeata si caleste pentru 5 minute.
- 4 Pregateste amestecul de branza: branza faramitata, adauga ouale si amesteca pana cand continutul se omogenizeaza.
- 5 Aduaga amestecul de branza peste spanac si amesteca. In acest moment, umplutura pentru placinta este gata.
- 6 Intinde continutul pe foaia de placinta. Unge aluatul cu ajutorul unei pensule cu un ou batut, apoi lasa placinta la cuptor pentru 35 de minute.

Nota: Acest aperitiv poate fi mancat alaturi de iaurt.



De ce este IDEAL?

Placinta de spanac si branza feta este ideala pentru ca este nutritiva. Contine spanac, care este o leguma ce curata si regenereaza sistemul digestiv. Placinta poate fi servita alaturi de iaurt, fiind potrivita si pentru un aperitiv. Totodata, ingredientele folosite sunt ieftine, fiind legume si proteine de baza.



Polonia

INGREDIENTE

6 PERSOANE

- 1 kg varza murata
- 100 g ciuperci uscate (porcini)
- 1 ceapa mare
- 2 morcovi
- 3 cartofi medii
- 2,5 l supa
- 3 linguri de ulei
- 1 lingurita boia dulce (paprika)
- 2-3 frunze de dafin
- 1 lingurita de chimen
- Sare, piper



# SUPA DE CIUPERCI SI VARZA MURATA

Timp de gatire: 2 ore

- 1 Caleste ceapa. Aadauga boia.
- 2 Aadauga varza tocata, supa de legume si ciupercile uscate.
- 3 Razuieste morcovii si aadauga-i in supa.
- 4 Aadauga condimentele: frunzele de dafin, chimenul, sarea si piperul.
- 5 Gateste la foc mediu timp de o ora pana.
- 6 Aadauga cartofii taiati si amesteca, apoi mai lasa la foc supa pentru inca 15-20 de minute.
- 7 Serveste cu crutoane.



De ce este IDEAL?

Acest preparat este ieftin, sanatos, are un gust bun si este usor de pregatit.





Slovacia

# TON LA GRATAR, LEGUME COAPTE SI BAGHETA INTEGRALA CU PESTO FACUT IN CASA

INGREDIENTE

2 PERSOANE

- 2 bucati file de ton (200g), grosime 1.5 – 2cm
- Legume proaspete: morcovi, mazare, broccoli, dovlecel, rosii cherry, rucola
- Parmezan
- O bagheta integrala
- Condimente: busuioc, seminte de pin, usturoi
- Lamaie, unt, ulei de masline, sare si piper



- 1 Asezonaaza cu sare si piper fiecare parte a fileului de ton si pune-l pe gratar pentru doua minute. Asaza-l pe o farfurie, inveleste-l in folie de aluminiu si lasa-l deoparte pentru 10 minute.
- 2 Caleste legumele in unt si ulei de masline, adauga sare si presara parmezan la final.
- 3 Pentru pesto: amesteca in blender busuiocul, doua linguri de ulei de masline, o lingurita de seminte de pin, sarea si parmezanul ramas.
- 4 Coace bagheta pana cand devine aurie si intinde pesto.

Nota: Poate fi insotit de un pahar de vin alb rece.



De ce este IDEAL?

Acest preparat este sanatos deoarece necesita un consum redus de energie si un total scazut de carbohidrati. Mai mult, continutul de proteine este exact asa cum trebuie si reteta ofera un echilibru optim al acizilor grasi nesaturati.





Spania

# GAZPACHO ANDALUZIAN

INGREDIENTE

4 PERSOANE

- 1 kg de rosii fara coaja
- ½ ardei gras verde
- ¼ dintr-un castravete curatat
- 4-6 linguri ulei de masline
- 2 linguri otet
- 2 catei de usturoi
- Sare de mare
- Pentru topping: bucatetele de ou fieri, sunca presata si castravete



- 1 Curata legumele si taie-le in bucati mari.
- 2 Amesteca-le in blender cu usturoiul, uleiul de masline, otetul si sarea.
- 3 Aadauga apa daca este necesar.



De ce este IDEAL?

Gazpacho este un preparat traditional perfect pentru vara provenit din bucataria spaniola care s-a raspandit dincolo de grantele tarii. Oamenii iubesc aceasta reteta pentru ca este o supa sanatoasa si aromata. Nu este costisitoare, este usor de preparat si arata colorat in farfurie.



## INGREDIENTE

2 PERSOANE

- 8 felii de file de somon sarat
- ½ ceapa rosie
- 1 lingura capere
- ¼ cana de marar tocat
- ¼ cana de arpagic tocat
- 4 felii de paine de secara
- o lamaie
- Piper

Sos:


- ¼ cana mustar
- 2 linguri otet din vin alb
- 3 linguri zahar
- ½ cana ulei pentru gatit

Suedia

# TARTAR DE SOMON USOR SARAT

- 1 Toaca marunt bucatile de somon, ceapa rosie, caperele, mararul si arpagicul.
- 2 Pentru sos: amesteca mustarul cu zaharul si condimentele. Amesteca pana cand se dizolva zaharul. Adauga amestecand uleiul si apoi mararul tocat.
- 3 Amesteca ingredientele si adauga sosul.
- 4 Intinde amestecul pe feliile de paine de secara.
- 5 Serveste cu bucati de lamaie, marar, arpagic si piper.

Nota: Tartarul are un gust mai bun daca ingredientele sunt tinute la temperatura camerei.



De ce este IDEAL?

Cu un continut ridicat de acizi grasi nesaturati Omega-3 si vitamina D, esentiali in lupta de prevenire ale bolii miocardului si colesterolului, preparatul este potrivit pentru o dieta sanatoasa si echilibrata.