

# ROMANIA'S GREATEST

# CHEFS

Cei mai renumiți bucătari  
îți împărtășesc rețetele lor  
de suflet, în scop caritabil



**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă  
darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.**  
Împreună construim primul **Spital Național de Copii** pentru  
Cancer, Boli Grave și Traumă.

## DESPRE ROMANIA'S GREATEST CHEFS

Mâncarea bună aduce oamenii laolaltă! Și așa ajungem iar la ideea de comunitate. Am traversat cu toții o perioadă grea și ne-am remindit cât de important este să ne putem baza pe cei de lângă noi, cât contează sprijinul comunității și câte lucruri minunate se pot face când ne unim forțele!

Iar acesta este un lucru pe care cei de la **Asociația Dăruiește Viață** îl știu foarte bine! Ei au reușit, în doar câteva luni, să construiască din donații un spital modular pentru pacienții cu coronavirus. Însă lupta lor nu se oprește aici. Pentru că au în continuare nevoie de sprijin pentru un alt proiect important: construirea **primului Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă**. Noi am trăit în ultimele luni cu teama că ne-am putea îmbolnăvi. Imaginează-ți teama pe care o trăiesc zilnic copiii bolnavi de cancer și părinții lor! Pentru ei, boala nu este ceva ipotetic, este o realitate pe care trebuie să o înfrunte zilnic! Iar pentru asta au nevoie de sprijin.

Cartea aceasta de bucate este modul nostru de a oferi ajutor. Am apelat la cei mai mari bucătari ai României și i-am rugat să doneze rețeta lor de suflet. Nici unul nu a stat pe gânduri! Așa am reușit să adunăm o colecție de rețete fabuloase, pe care ți le dăruim cu drag! Sperăm că vei strânge la masă toți oamenii dragi ție și că vă veți bucura împreună de ele. Te rugăm doar să nu uieți de toți acei copii care au nevoie de ajutor! Așa că dă darul mai departe și fă o donație în contul **Asociației Dăruiește Viață**, așa încât copiii să aibă o șansă în plus pentru a se face bine! **#NoiFacemUnSpital**. Ne ajuți?

### Cine suntem noi?

Suntem o gașcă de oameni tineri cu vise mari! Radu e „locomotiva” – vine cu inițiativa și cu tot felul de idei grozave, Sebi e mai sociabil și creează toate acele conexiuni fără de care noi nu am fi, Giacomo cunoaște fiecare detaliu din „bucătăria internă” și are mereu răspunsul când cineva are



Radu



Alexandra



Sebi



Eliza



Giacomo

nevoie de ajutor, Alexandra e creativa echipei, Eliza a pus toate cărămizile la construcția noastră tehnică, unul e cu marketingul, altul cu IT-ul, unul cu scrisul, altul cu vorbele și tot așa... Suntem toți diferiți și ne completăm de minune! Ca într-o familie. Pentru că acesta este, de fapt, visul nostru: să construim împreună cu voi o mare familie și să fim comunitatea nr. 1 de restaurante din România!

Restograf s-a născut în 2011 și a avut ca misiune să răspundă întrebării „Unde se mănâncă cel mai bine?”. O întrebare simplă, cu un răspuns complicat. Suntem mulți și suntem diferiți, dar ne leagă pasiunea de a ne simți bine atunci când ieșim în oraș. După multe localuri vizitate, preparate savurate și păreri împărtășite, **Restograf** a devenit principala sursă de informare pentru comunitatea iubitorilor de restaurante.

Dar ne-am dorit să îți oferim mai mult decât inspirație! Vrem să îți oferim TIMP în plus pentru ceea ce contează pentru tine. Astfel, în 2019 am dezvoltat cea mai cool platformă online prin care oricine poate rezerva oricând o masă la restaurant, în timp real. Simplu și rapid, direct din site-ul sau din aplicațiile **Restograf**. Iar confirmarea vine pe loc! Fie că e vorba de o cină romantică, o ieșire cu prietenii la un pahar cu vin, o întâlnire de afaceri sau un eveniment special, în **Restograf** există localul potrivit pentru fiecare. Iar pentru că o comunitate înseamnă și experiențe împărtășite, fiecare este încurajat să-și spună părerea despre localurile vizitate, așa încât să avem numai review-uri autentice.

Misiunea noastră este să transformăm orice rezervare la restaurant într-un gest simplu și firesc, cu un răspuns în timp real, de fiecare dată! Tocmai de aceea, suntem liantul între localuri și oaspeții lor. De la a sprijini restaurantele să crească și să se dezvolte, dar și să gestioneze mai ușor rezervările, până la a ajuta oaspeții să descopere și să rezerve o masă la restaurantul perfect pentru ei, povestea **Restograf** este despre a crea noi conexiuni – între oaspeți, restaurante și comunitățile lor.

Și apropo de asta... știi care e povestea logo-ului nostru și ce reprezintă, de fapt? Este imaginea unei mese la care te așezi mereu alături de oamenii frumoși din viața ta și alături de care împărți bucurie, preparate și mai ales timp!

\*\*\* Muțumim din suflet tuturor Chef-ilor care au răspuns inițiativei noastre și care nu au ezitat să își aducă contribuția la această carte de bucate!

Fără voi nu am fi reușit!





## Spitalul premierelor. Făcut de oamenii mari pentru cei mici

**#NoiFacemUnSpital** este visul celei mai mari comunități implicate social din România - Spitalul de Copii construit exclusiv din donații și sponsorizări care va oferi tratament la standardele Europei de Vest.

- Abordare multidisciplinară în tratarea copilului-pacient
- Primul Departament de Radioterapie pentru copiii sub 10 ani
- Protocoale pentru reducerea riscului de infecții
- Prima Secție ATI cu camere individuale și acces pe baza sistemului "clean hands"
- Spații create special pentru copii și părinți (inclusiv cinema indoor și studio radio)
- Prima clădire cu sistem BMS integrat

**Pune și tu cărămida ta!**  
**Donează pe [daruiesteviata.ro](https://daruiesteviata.ro)**





MEET THE  
CHEFS



# BOGDAN ALEXANDRESCU (CHEF DEXTER)

Bogdan Alexandrescu aparține noii generații de bucătari ai României – este un chef renumit, food stylist, influencer, dar și un activist care promovează și revoluționează constant specialități culinare pentru toți cei care apreciază mâncarea de calitate și un stil de viață sănătos. Bogdan și-a făcut debutul în lumea culinară în 2012, odată cu participarea la prima ediție a emisiunii MasterChef, unde a ajuns până în finală. Tot atunci și-a dobândit și porecla – Dexter. Chef Florin Dumitrescu a fost unul din primii săi mentori, a participat la cursuri sau workshop-uri alături de mari bucătari ai lumii precum Jacques Louis Henrio, Frederic Jaunault sau Chef Jakob Hausmann, iar în 2018 a fost acceptat în programul Hautes Études du Goût, organizat de Universitatea Champagne-Ardenne din Reims în parteneriat cu Le Cordon Bleu Paris.



În 2012, lansa împreună cu asociatul și prietenul său, Alex Petricean, un concept unic de restaurant, Autographe, și puneau bazele companiei Funky Chefs International, oferind consultanță culinară, show-uri de gătit și catering pentru evenimente private. Ca și food stylist, Chef Dexter și-a adus aportul la peste 250 de prezentări în reviste sau spoturi publicitare, a participat la numeroase evenimente pe teme culinare, competiții internaționale și a gătit împreună cu chefi renumiți. În plus, se implică activ în cauze umanitare. A apărut în publicații precum Vogue Paris și Le Figaro Paris, a făcut parte din echipa de producție pentru mai multe emisiuni culinare și a fost unul dintre primii bucătari români prezentați pe platforma internațională a comunității de de fine-dining ChefTalk.com.

În 2018, a ajuns să conducă bucătăria restaurantului Ibrik din Paris, prezentat în Vogue ca fiind unul din cinci cele mai bune ale momentului. De la începutul lunii mai, a preluat conducerea restaurantului de fine dining L'Atelier, din cadrul Epoque Hotel Relais & Châteaux, propunând un nou concept gastronomic bazat pe o bucătărie neonostalgică.

## Despre L'Atelier Relais & Chateaux

L'Atelier este un restaurant gastronomic amplasat într-un „cul-de-sac” încântător, în apropierea Parcului Cișmigiu. Conceptul gastronomic din L'Atelier este neonostalgic și propune un fine dining bazat pe simplitate și desăvârșit prin contemporaneitate. Bogdan Alexandrescu, Head Chef L' Atelier, își invită oaspeții la o explorare a tradiției culinare balcanice, pentru a redescoperi înțelepciunea ancestrală a gustului și mâncărurilor locale. În L'Atelier legendele gastronomice prind viață, recuperându-și trecutul și viitorul, deopotrivă.

Chef Dexter afirmă curentul întoarcerii la natură și al respectului față de moștenirea culinară și față de specificul local, în contextul unei preocupări permanente către sustenabilitate. În viziunea sa, gusturile care ne-au definit copilăria redevin actuale, trăind o nouă poveste prin tehnicile și expresivitatea gastronomiei moderne. Fiecare dish din L'Atelier reprezintă o odă adusă tradițiilor culinare balcanice, sezonității și autenticității. Meniul din L'Atelier este deopotrivă desfătare și explorare, găsind și regăsind semnificația tuturor influențelor din cultura noastră gastronomică.





## Pastramă de vită afumată cu iaurt gras, frunze de grădină și oțet condimentat

### Ingrediente

- 1 kg rasol alb de vită
- 400 g iaurt grecesc 10%
- 1 trufă
- 1 kg sare grunjoasă
- 60 g piper boabe mix
- 10 g coriandru boabe
- 10 g cimbru uscat
- 20 g boia afumată
- 20 g sare Maldon
- 100 g frunze de grădină (spanac, leuștean, pătrunjel, rucola)
- 30 ml oțet de vișine/coacăze
- ½ legătură de leuștean
- 100 ml ulei de măsline

### Mod de preparare

Curăță rasolul alb, usucă-l bine cu un prosop de hârtie și acoperă-l cu sarea grunjoasă, păstrându-l la frigider timp de 12h. Spală rasolul de sare, apoi usucă-l bine cu ajutorul prosoapelor de hârtie.

Macină într-un blender boabele de coriandru, piperul mix, cimbrul și boiaua afumată, apoi tapetează rasolul cu mix-ul de condimente.

Așază rasolul condimentat pe o tavă cu grătar și lasă-l la frigider, la maturat, timp de minimum 3 zile. Opțional, poți afuma rasolul cu ajutorul unui „smoking gun”.

### Uleiul de leuștean:

Blendează leușteanul cu ulei de măsline și puțină sare, apoi scurge uleiul printr-o sită fină, într-un bol răcit, pentru a se păstra culoarea verde-aprins a clorofilei.

### Servire:

Pe mijocul farfuriei, așază puțin iaurt gras, cu ulei de pătrunjel, sare Maldon și piper proaspăt rășnit. Amestecă mix-ul de frunze cu puțin ulei de măsline și oțet de vișine, apoi așază salata în jurul iaurtului. Feliază pastrama cât mai subțire posibil și așază-o circular în jurul salatei. Deasupra poți adăuga câteva felii de trufă date pe mandolină. Enjoy!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**





## SORIN BONTEA

Sorin și-a făcut „debutul” în bucătărie pe când era un copil, această pasiune fiindu-i insuflată de mama sa, care era bucătăreasă la o grădiniță din București.

La 16 ani s-a angajat ca ajutor de bucătar la un restaurant cu specific francezesc de pe Calea Victoriei, unde trebuia să curețe marfă și să curețe cartofi și ceapă. Dar visa la mai mult – voia să cunoască alte culturi gastronomice, să călătorească în lume pentru a cunoaște tainele altor bucătării.

Ocazia i s-a ivit atunci când s-a angajat ca bucătar pe vase de croaziere. Deși o consideră una dintre cele mai grele perioade din viață, acolo a învățat să fie organizat, să respecte regulile, dar și să facă cunoștință cu diverse bucătării ale lumii, în fiecare port în care oprea.

A urmat apoi o carieră de mare succes: a lucrat la hotel Radisson și a fost chef într-unul din cele mai bune restaurante cu specific străin din Capitală. A avut ocazia să gătească pentru vedete precum Madonna, Van Damme, Nicholas Cage sau alții.

De acolo a plecat jurat la Master Chef, iar din 2016 îl urmărim în emisiunea Chefi la Cuțite, alături de Florin Dumitrescu și Cătălin Scărlătescu. În plus, oferă consultanță pentru diferite restaurante și participă la evenimente la care este invitat să gătească.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Cheesecake

### Ingrediente

- 240 g biscuiți digestivi sau simpli
- 120 g unt topit
- 300 ml smântână lichidă (de gătit)
- 5 ouă (4 ouă și 1 gălbenuș)
- 4 linguri de amidon
- 800 g cremă de brânză
- 1 vârf de linguriță de scorțișoară
- esență de vanilie
- 1 lime sau lămâie
- 400 g smântână normală
- 240 g zahăr

### Mod de preparare

Într-un bol, mărunțește biscuiții până vor avea textura pesmetului, apoi adaugă scorțișoara și untul topit. Amestecă bine și dă-le deoparte.

În alt bol, amestecă crema de brânză și zahărul, până ce acesta se topește. După aceea, adaugă toată smântâna, inclusiv cea lichidă, și amestecă bine.

Adaugă ouăle unul câte unul, apoi amidonul, continuând să amesteci foarte bine pentru a preveni formarea de cocloașe. Pune și esența de vanilie, coajă rasă de lime sau lămâie, după caz. Storce și jumătate de lime în compoziție.

Pentru coacere, folosește o formă de copt. În primă fază, toarnă amestecul de biscuiți și unt topit, având grijă să apeși foarte bine, pentru a fi presărat egal peste tot. Bag-o la frigider, timp de aproximativ 10 minute, pentru a se întări.

După ce scoți forma de la frigider, tapetează pereții cu unt și toarnă întreaga compoziție a cremei de brânză preparate anterior.

Încinge cuptorul în prealabil, la 225°C. Când a ajuns la temperatură, introdu forma de copt și las-o timp de 10 minute. După cele 10 minute, redu temperatura la 110 °C și mai lasă la copt circa 25-30 de minute.

Oprește cuptorul și lasă preparatul înăuntru pentru încă o oră. Apoi pune forma de copt la frigider, pentru a se răci.

Între timp, fă o cremă pe care o vei pune deasupra cheesecake-ului: amestecă 400 g de smântână cu 3 linguri de zahăr și amestecă bine până ce acesta se topește. Răzuiește puțină coajă de lime și storce și sucul de la o jumătate de lămâie în compoziție. Această cremă, sau mai bine spus glazură, toarn-o peste cheesecake și bagă din nou în frigider până se răcește foarte bine.

La servire poți folosi orice topping – de cireșe, de fructe de pădure etc. – în funcție de preferințe. Poftă bună!



Dă click aici și vezi cum prepară Sorin rețeta!

Donează aici:



#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață**. Împreună construim primul **Spital Național de Copii** pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.





## OANA IRINA COANTĂ

S-a născut în orașul Victoria, la jumătatea distanței dintre Brașov și Sibiu, nu departe de Făgăraș, și a crescut până pe la șapte ani cu gusturi și mâncăruri amestecate, ardelenesti cu săsești și ceva ungurești, dar și cu pâine caldă unsă cu ulei și presărată cu zahăr. A fost mereu pasionată de secretele din spatele mâncărilor bune, iar în 2000, când Bistro de l'Arte și-a deschis ușile, i s-a reactivat și ei entuziasmul în fața mâncării gătită pentru alții.

„La început am luat de bune rețetele, gesturile, tehnicile de lucru ale bucătarilor cu care lucram. Intuitiv, însă, am înțeles că mâncarea trebuie să meargă mână în mână cu multe alte lucruri. Că rețetele nu sunt fixe, că nu trebuie să mâncăm toți la fel, că gusturile se descoperă”, povestește Oana. Urmând cursuri de bucătar, cofetar și patiser, învățând să lucrez cu legume, cărnuri, gusturi noi și vechi, la cursuri renumite alături de bucătari cunoscuți, și-a dat seama că nu mai e cale de întoarcere. A „construit” meniuri și a inventat mâncăruri. „Nu prea fac concesii. Cred cu tărie că fiecare dintre noi este destinat să facă ceva anume, că suntem buni fiecare pe o altă direcție, că suntem liberi să ne îndreptăm spre oamenii, clienții, gusturile și locurile pe care le alegem de bună-voie”, adaugă ea.



### Despre Bistro de l'Arte

Deschis acum aproape 20 de ani, în decembrie 2000, Bistro de l'Arte a devenit cunoscut mai ales pentru abordarea diferită a gastronomiei românești, într-o perioadă în care puține restaurante aveau curajul să iasă din rând.

De atunci, an de an, respectând sezonabilitatea ingredientelor, colaborând cu producătorii locali și aducând în actualitate rețete românești uitate, bistroul a devenit din ce în ce mai cunoscut și în țară și peste hotare.



## Chiftea din piept de rață, cu sos de mere cu șofran

Chifteaua de carne cu sos de mere este des întâlnită la noi, în zona Făgărașului. E drept că de obicei îi din porc, dar nici o rață n-a omorât pe nimeni. Sosul de mere ține loc de murătură de vară, merge bine cu prăjeala din carne, mai ales dacă este echilibrat dulce-acru-sărat.

### Ingrediente

#### Pentru chiftea:

- 500 g piept de rață tocat
- 2 ouă
- 100 g ceapă verde
- 20 g pătrunjel verde tocat
- 5 g busuioc verde rupt
- 3 g usturoi zdrobit
- 50 g pesmet bun
- 5 g sare
- 2 g piper alb
- 3 g pulbiber

#### Pentru sos de mere:

- 500 g mere curățate de coajă și miez
- 100 g unt
- 25 g făină
- 5 g sare
- 50 ml miere
- 3 foi de dafin
- 50 ml oțet din coacăze
- o linguriță șofran turcesc

### Mod de preparare

Chifteaua se pregătește aproape clasic. Mie îmi place să las compoziția, fără ou, peste noapte – totul devine mai armonios la gust.

Usturoiul și ceapa verde se călesc, se lasă la răcit.

Carnea tocată se amestecă cu ceapa, usturoiul, oul, pătrunjelul, busuiocul, sarea, piperul, pulbiberul și pesmetul. Se păstrează la frigider, cum ziceam. Dacă nu puneți oul, o puteți păstra și două zile.

Se formează chifteaua, se dă prin pesmet sau, dacă vreți, mai pe boiereală, folosiți niște panko, pesmetul bogaților.

Se prăjesc în ulei la foc domol, dar nu prea domol. Dacă e focul prea tare, se ard la suprafață și rămân crude în mijloc. Dacă-i prea mic, se îmbibă cu ulei. Vedeți și voi, ardeți una-două și apoi știți drumul.

#### Sosul de mere:

Untul se topește în cratiță, se adaugă făina.

Se ia vasul de pe foc, se adaugă: merele, sucul de mere, foile de dafin, oțetul, mierea, sarea, piperul.

Se pune înapoi pe foc, se lasă să scadă.

Se ia de pe foc, se adaugă șofranul.

#### Hai să detaliem:

• Plimbatul ăsta de pe foc vă ajută să nu se formeze cocloașe. Dacă luați cratița de pe foc când puneți merele, căldura se domolește și e mai ușor să omogenizați.

• Șofranul se pune la final pentru că e delicat și își păstrează aspectul mai bine. Bunica nu pune șofran, da' nici piepți de rață.

• Gustul sosului trebuie să fie pregnant: mai adăugați miere-sare-oțet până e pătrunzător și ține piept chiftelei.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ANA CONSULEA

Cofetar școlit în Franța, pasionat de cofetăria românească, Ana Consulea este Chef cofetar și fondator al Zexe Braserie. A absolvit Școala de Cofetari din Montbeliard, din Franța, sub îndrumarea maestrului Eric Vergne și a altor nume mari ale cofetăriei franțuzești. Alături de ei a realizat că perfecțiunea în cofetărie există și că poate fi atinsă. După un an de cursuri intense, în 2012 s-a întors în țară hotărâtă să schimbe gusturi, mentalități și să arate publicului că avem și noi o cofetărie robustă și plină de personalitate.

În 2016 și-a deschis propria braserie (Zexe Braserie), iar în cei patru ani scurși de la finalizarea studiilor a depus un efort uriaș de cercetare a istoriei cofetăriei românești, care i-au arătat că aveam o cofetărie extraordinară în perioada interbelică. Crede foarte tare că dacă am fi reușit să avem continuitate în cofetărie, probabil am fi fost acolo în top, alături de țări mature precum Franța, Italia sau Spania. Ana consideră că avem foarte multe de recuperat și reglat în cofetăria românească, așa că scopul său principal, înainte de a se axa pe „reinterpretare”, este acela de a aduce cofetăria la un stadiu ce poate fi reinterpretat. Cu această misiune asumată, a conturat două direcții principale ale cofetăriei pe care o propune: prăjiturile istorice revizitate, bazate pe rețete vechi aduse în contemporan, și gama de prăjituri cu caracter nostalgic, bine întipărite în memoria gustativă a oamenilor – de exemplu, prăjitura cu vișine, checul marmorat, cozonacul, mucenicii muntenești și gama de înghețată.

Ana a fost aleasă trei ani la rând „Cel mai bun Pastry Chef din România” la Gala Horeca Awards, dar și „Pastry Chef of the Year” de către Gault & Millau în 2019.



## Despre Zexe Braserie

Zexe Braserie a luat naștere în 2016, din dorința cofetarului Ana Consulea de a reda savoarea cofetăriei românești și de a le arăta românilor ce cofetărie minunată avem. Demersul s-a bazat pe revizitarea într-un mod original și foarte contemporan, cu ingredientele și tehnicile de astăzi, a rețetelor istorice de prăjituri românești, uitate de foarte multă lume – Take Ionescu, Carmen Sylva, George Enescu și Regina Maria.

Pe lângă linia de deserturi istorice, echipa Zexe Braserie a revizitat în manieră originală o serie de deserturi cosmopolite (franțuzești sau chiar rusești), adaptate la gustul local (Le Petit-Antoine – best-sellerul de la Zexe Braserie, Foret-Noire, Jardin d'Eden, Trois Chocolats, Medovik etc.) și a creat și o gamă de prăjituri nostalgice, inspirate din copilăria noastră (pandișpan cu vișine, chec marmorat – „de mamaie”, biscuiți cu stafide, piersici, nuci, gem de prune, cozonac clasic). Alături de prăjituri, în meniul Zexe Braserie se regăsește și înghețata artizanală, cu arome unice pe piață. Aviatorilor 65 a fost, inițial, o adresă menită să devină un reper în lumea cofetăriei din București, dar s-a transformat într-o adevărată braserie, unde oaspeții se pot bucura și de preparate sărate, precum clasicele ciorbă de perișoare, fălcuțe de vițel, rasol de berbecuț dar și de salate, supe creme, croissante și produse pentru mic-dejun și brunch.





## Rețetă de pricomigdale

Pricomigdalele sunt dulciurile copilăriei. Celebrii biscuiți cu nuci și migdale pot fi preparați foarte ușor și acasă.



### Ingrediente

(pentru 500 g)

- 100 g migdale măcinate
- 150 g nuci măcinate
- 25 g făină
- 250 g zahăr
- 90 g albuș de ou
- 3 g esență de migdale
- 25 g zahăr pudră

### Mod de preparare

Amestecă migdalele, nuca, albușul, făina și pune totul într-o oală, pe foc. Fierbe timp de 3-4 minute, amestecând continuu. Ia oala de pe foc și adaugă esența de migdale.

Poșează amestecul obținut cu un douille de 10, pe o tavă cu foaie de copt. Lasă tava pe masă pentru 15-20 minute, pentru a usca puțin pricomigdalele, după care pudrează cu zahăr pudră.

Coace pricomigdalele la 170°C, timp de 10 minute. Temperatura și timpul pot varia în funcție de cuptor.

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# CARLO CONVERSANO

S-a născut în Sicilia, în Lentini, un oraș baroc de origine greacă, situat în Piana di Catania – regiune renumită pentru producția de portocale roșii și pentru pâinea din Lentini, certificată „Presidio” Slow Food. Și dacă ar fi să spună ce-i lipsește cel mai mult din Sicilia, ar începe chiar de aici – de la aroma pâinii calde, proaspăt scoasă din cuptor, de la parfumul dulce al florilor de portocali care îți trezește senzații unice și de la mirosul mării, cu peisajele ei fantastice, pe care le poartă tot timpul în suflet. De altfel, un caiet de rețete moștenit de la bunica sa Rosaria, pasiunea pentru aromele specifice locului natal și amintirea gustului copilăriei sunt cele care au dat naștere, în 2013, ideii de „Gustosi Momenti”. În 2017, restaurantul din București își deschidea ușile pentru oaspeți, urmând un concept bazat pe bucătărie tradițională, uneori revizuită, în care Carlo experimentează mereu pentru a da naștere unor noi preparate. Acesta este modul său de a împărtăși tuturor dragostea sa pentru Sicilia, pentru rețete autentice și ingrediente de cea mai bună calitate.



## Despre Gustosi Momenti

Restaurantul propune un tip de bucătărie care, fără a fi pretențioasă, reușește să convingă prin ingredientele de înaltă calitate, importate direct din Italia, și să ofere oaspeților o experiență care să le răsfete simțurile – atât din punct de vedere al gustului, cât și olfactiv și vizual. Restaurantul este conceput ca un local de familie, care promovează specificul italian. Un loc în care bucătăria tradițională se îmbină cu dezvoltarea unor noi feluri de mâncare, aducând astfel la masă, în fiecare zi, o experiență tipic italiană, bazată pe rețete autentice și ingrediente de calitate, toate din respect și dragoste pentru Italia.



Dă click aici și vezi cum prepară Carlo rețeta!



## Pasta „Ruote Pазze”, cu busuioc, usturoi, ardei iute, lămâie, burrata și vinete

### Ingrediente

- 250 gr de paste „roți nebune”
- 250 gr suc de roșii
- 1 cățel de usturoi
- 1 ardei iute (peperoncino)
- Coaja rasă de la o lămâie
- 1 mână de frunze de busuioc
- ½ vânăță
- 1 burrata
- făină de semolă
- ulei de măsline extra virgin
- 1 linguriță de zahăr
- sare

### Mod de preparare

Într-o tigaie mai mare, pune uleiul, usturoiul, ardeiul iute și o tulpină de busuioc.

Când uleiul începe să sfârșie (usturoiul nu trebuie să-și schimbe culoarea), adaugă roșiile decojite, sarea, zahărul, o jumătate de pahar de apă fierbinte, coaja rasă de la lămâie și lasă totul pe foc până se evaporă excesul de lichid.

Spală vânăța și taie-o pe jumătate. Din aceasta vei folosi doar o jumătate, pe care o tai cubulețe și le dai prin făină.

Într-o tigaie antiaderentă, încinge puțin ulei de măsline extravirgin și, când ajunge la temperatura potrivită, prăjește vinetele. Când sunt gata, scoate-le din tigaie cu ajutorul unei spumiere și transferă-le pe o farfurie acoperită cu hârtie absorbantă, astfel încât să se elimine excesul de ulei.

Într-o oală, toarnă apă cu sare și pune-o pe foc, iar când apa dă în clocot, pune pastele la fiert.

Când sunt gata, răstoarnă-le peste sos și transferă tigaia pe un foc mare. Adaugă o parte din vinete, jumătate din burrata tăiată cubulețe mici și amestecă totul bine, așa încât pastele să fie bine acoperite de sos. Totul timp de numai câteva secunde, cât să se aromatizeze pastele.

Pentru servire, pune pastele în centrul farfuriei, adaugă deasupra câteva bucățele de vinete, brânză buratta, câteva fâșii de coajă de lămâie și o frunză de busuioc.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## VOVA CURNIC

Chef Vova are o experiență de peste 17 ani în bucătărie, iar pasiunea pentru gătit l-a urmărit încă din copilărie. A lucrat în restaurante precum Nori, Maiko și Ita-Daki în Republica Moldova, iar acum, în România, este chef bucătar și asociat la restaurantul Yoshi. La 15 ani, când încă făcea școala de bucătari, și-a descoperit pasiunea pentru bucătăria și cultura japoneză în momentul în care a făcut practică la cel mai bun restaurant japonez de pe timpurile acelea.

„Sunt specialist doar în bucătăria japoneză nu pentru că nu mi-ar plăcea și alt tip de bucătărie, ci pentru că vreau să fiu mai bun și mai bun pe un singur tip de bucătărie. Consider că mai am multe de învățat din bucătăria japoneză. Desigur, analizez și alte specificuri, dar asta doar pentru a combina sau îmbunătăți bucătăria pe care o iubesc”, spune Vova. Crede cu tărie că misiunea unui bucătar este promovarea continuă a calității, a atenției pentru detalii și a respectului de sine, pentru meserie, ingrediente și pentru client. „Este foarte important să-ți exprimi pasiunea prin ceea ce gătești, pentru a transmite un mesaj corect, sănătos și educativ clienților care, la rândul lor, te răsplătesc cu un zâmbet și o mulțumire. Pentru asta gătim!”, adaugă el.



### Despre Yoshi Sushi

Yoshi s-a deschis în 2013, pe 1 aprilie – o zi a păcălelilor, care nu era tocmai bună pentru a inaugura un restaurant fără nicio publicitate. Dar, culmea ironiei, încă din prima zi a fost arhi-plin! Și asta ca rezultat al muncii lui Vova Curnic din anii anteriori, când și-a câștigat clienți fideli, care acum abia așteptau să viziteze noul restaurant. Așa că, în 2019, restaurantul a trebuit să-și mărească capacitatea.

Prin ce se diferențiază? Ar fi multe de spus... de la marfa pe care o aleg și o folosesc cu cea mai mare atenție, până la echipa stabilă și loială pe care o au (în 7 ani de zile nu s-a schimbat nici 2% din staff, iar între ei s-au legat chiar și relații de familie).

Mai mult decât un restaurant, Yoshi este un concept prin care bucătăria japoneză a fuzionat cu niște oameni pasionați de ceea ce fac, pentru a aduce o experiență unică celor care le trec pragul.



## Ramen

### Ingrediente

- Ceafă de porc
- Oase de vită și de porc
- Paste Ramen
- Ouă fierte
- Urechi de lemn negre și albe
- Ciuperci Shiitake și Shimenji (sau orice alt tip de ciuperci ai în casă)
- Varză chinezească (poți folosi și varză românească)
- Morcovi
- Ceapă
- Ghimbir
- Frunze de dafin, sare, piper,
- Piper shichimi tougarashi
- Ardei iute
- Sos de soia
- Ulei de susan (sau de floarea soarelui)

### Mod de preparare

Ramen-ul meu este gătit în tigaie :) Prăjirea tuturor ingredientelor înainte de a fi puse în supă îi dă un gust aparte, unul ușor afumat și prăjit în același timp.

Înainte de toate, pregătește supa de oase - un amestec de oase de vită și porc, fierte ceva timp la foc domol, cu morcov, ceapă, ghimbir, câteva frunze de dafin, sare și piper boabe. Eu o fierb cam 12-13 ore, depinde de cât de intens vrei să aibă gustul.

Condimentează carnea pentru Ramen (de obicei, ceafă de porc) cu ce ai prin casă și bag-o la cuptor, la 90-95°C cât de mult timp. Eu o țin peste 4-5 ore pentru că se frăgezește foarte bine și face o crustă ca de jumară la exterior.

Când supa și carnea sunt gata, poți prepara Ramen-ul pentru consum imediat. În tigaia încinsă, așază bucățile de carne preparate și feliate după cum dorești, jumătăți de ouă fierte, urechi de lemn negre și albe, ciupercile Shiitake și Shimenji (sau orice alte ciuperci ai în casă), varza chinezească (sau simplă).

Apoi vine momentul când ar trebui să întorci carnea pe partea cealaltă. Întoarce toate ingredientele pentru a se prăji pe ambele părți. Dacă ceafa de porc nu a lăsat suficientă grăsime pentru a se prăji toate ingredientele din tigaie, atunci poți adăuga puțin ulei de susan (sau de floarea soarelui) - cel de susan îi dă o aromă aparte.

După ce s-au prăjit toate în tigaie, adaugă pastele Ramen fierte în prealabil. Vei observa că tigaia s-a răcit. După ce se încălzește la loc, adaugă supa de oase - nu foarte mult... cât să acopere 2 mm ingredientele din tigaie.

După ce au fiert puțin toate ingredientele la un loc și și-au împrumutat gustul și aroma (timp în care supa a scăzut), completează din nou cantitatea de lichid cu supă de oase.

În acest moment, Ramenul este aproape de final. Mai trebuie să-i adaugi sos de soia după gust și, dacă dorești, puțin piper shichimi tougarashi (care nu este doar picant, ci și puțin acrișor).

Într-un bol destul de măricel, așază la bază pastele. Peste ele, separat fiecare ingredient, unul lângă altul - dar fără să le amesteci. Peste ele toarnă supa rămasă, fără a acoperi în totalitate conținutul bolului. Adaugă două-trei felii de ardei iute, puțină ceapă verde tăiată mărunt și puțin suc de ghimbir sau ghimbir ras. Ramen-ul este gata de servire!

În general, există niste reguli clare, niște tradiții de așezare în farfurie a ingredientelor după forme și culori. Chiar și la o banală supă, japonezii acordă atenție chiar și celor mai mici detalii! Ei consideră că efortul care duce spre perfecțiune este cel mai important, și îl numesc „principiul Kodawari”. Dar asta este o altă povestel!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**





## BOGDAN DĂNILĂ

 **1 stea Michelin**

**Bogdan Dănilă este primul Chef român care a primit, în 2017, o stea Michelin. El are o bogată experiență culinară, de peste 15 ani.**

Născut la Bistrița, unde a urmat și liceul, Bogdan Dănilă și-a început cariera la Dublin, în 2002, la restaurantul de fine dining Patrik Guilbaud și a lucrat la *L'Ecrivain* înainte de a se alătura echipei lui Gordon Ramsey, în 2010. Doi ani mai târziu, în timp ce lucra împreună cu celebrul bucătar în cadrul restaurantului Petrus din Londra, Bogdan a fost nominalizat de Zagat ca fiind unul din top 30 cei mai buni bucătari cu vârsta sub 30 de ani. Încă lucra la Petrus când restaurantul a primit prestigioasa distincție Michelin.

A lucrat în restaurante cu una și două stele Michelin din Irlanda, Marea Britanie, dar și în Statele Unite, și a urmat cursuri de perfecționare la restaurante de 3 stele Michelin din San Sebastian, Spania, Franța și Marea Britanie.

În 2015 s-a alăturat echipei faimosului Jason Atherton în calitate de Chef de Cuisine, odată cu deschiderea restaurantului de fine dining Clock Tower, din New York. Aici, din poziția de Executive Chef, a primit în 2017 prima sa stea Michelin.

Astăzi este Group Executive Chef la restaurantul „queensyard” din New York și se bucură de recunoaștere pe plan internațional, atât din partea colegilor de breaslă, cât și în mass-media!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Buratta Brooklyn, cu ridichi în mușețel, trufe de Burgundia și infuzie de ierburi de Provence

### Ingrediente

- 100 g buratta
- Ulei de măsline
- Ridichi, de diferite culori (roșu, alb, violet, verde)
- Trufe de Burgundia
- 4 pliculețe ceai de mușețel
- 1 l apă caldă
- 45 g zahăr
- 20 ml oțet din vin Chardonnay
- Castravete
- ¾ pepene verde
- ½ pepene galben
- 25 ml suc de lămâie
- Roșii verzi, mari
- Vinegretă clasică
- Sare de mare
- Ierburi aromatice (poți face chiar tu un mix din 1 fir de rozmarin, 10 g muguri proaspeți de lavandă, 4 frunze mari de shiso, 1 fir de cimbru, 1 fir de oregano, 1 fir de cimbru lămâios).

### Mod de preparare

Prepară o infuzie din 4 pliculețe de ceai la un litru de apă caldă (nu le lăsa la infuzat mai mult de 6-8 minute, maxim). Imediat după ce scoți pliculețele, adaugă 30 g zahăr și 20 ml de oțet din vin Chardonnay, cât ceaiul este încă cald.

Taie 5 felii de ridichi, de câte 2 cm fiecare, și infuzează-le în ceaiul cald de mușețel. Taie și 10 felii de trufe de Burgundia, la aceeași dimensiune.

Apoi prepară o supă/infuzie din ½ pepene galben, 3 castraveți (cu coajă), ¾ pepene verde, 2 roșii verzi mari, 10 g sare, 15 g de zahăr și 25 ml suc de lămâie. Amestecă-le pe toate într-un blender, fără a adăuga apă, timp de aproximativ 20 de secunde, apoi adaugă gheață și ierburile aromatice. Așteaptă 15 minute pentru a se întrepătrunde aromele, apoi dă-le din nou prin blender. Important este ca amestecul să își păstreze o temperatură scăzută.

Acum montează totul în farfurie: așază buratta, stropește-o cu ulei de măsline și „îmbrac-o” cu cele 5 felii de ridichi infuzate, 10 felii de trufe, bucăți de castravete, pepene galben, pepene verde, felii de roșie verde (de câte ½ cm grosime și 6 cm lungime), stropite cu o picătură de vinegretă clasică și asezonate cu sare de mare. De asemenea, adaugă printre ele ierburi de Provence (oregano, rozmarin, cimbru, lavandă, cimbru lămâios, shiso). La final toarnă peste ele supă preparată în prealabil.

### Câteva trucuri:

- Când faci supa, asigură-te că pepenele este bine copt și castravetele nu are semințe. De asemenea, toate ingredientele trebuie feliate la aceeași dimensiune, astfel încât să se mixeze ușor. Încearcă să menții amestecul cât mai rece, așa încât supa să fie cât mai proaspătă.
- Stropește buratta cu ulei de măsline așa încât supa să aibă un efect marmorat când o torni în farfurie. Pentru o porție vei folosi apoximativ o jumătate de ceainic, astfel încât dintr-un ceainic vei obține maximum 2 porții.



Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ISTVÁN DEÁK



La doar 32 de ani, István Deák este executive chef la restaurantele grupului Stadio Hospitality Concepts și bucătar șef de 9 ani. A crescut la țară și a avut noroc să facă cunoștință din copilărie cu gusturile autentice prin ingrediente de cea mai bună calitate – de exemplu păstrăv pescuit din munți, carne de cerb, pui de baltă, legume de grădină, fructe confiate în pământ și tot așa. Bunicii și părinții săi găteau foarte bine, așa încât i-au format și lui o anumită exigență la gusturi fine. A fost foarte atras de artă, a pictat, a cântat la chitară și, până la urmă, a terminat școala și Academia de Muzică din Cluj-Napoca. La facultate a început să gătească pentru colegi, pentru prieteni și și-a dat seama că îi place foarte mult. A ajuns să lucreze în bucătării, paralel cu Academia de Muzică. A fost atât de capturat de bucătărie, de ingrediente, de agitație, de nivelul de concentrare, încât a continuat fără ezitare cu bucătăria și nu a mai părăsit-o până în prezent.

„Mă fascinează restaurantele pline de oaspeți care zâmbesc, mănâncă și se simt bine. Sunt mereu în căutare de gusturi autentice, ingrediente rare și locale – de exemplu, pentru pâinea pe care o frământ și o coc, mă duc după făină la 300 km, până la o moară cu apă, apa o aduc de la izvor, iar pentru sare deshidratez apă sărată de la o fântână aflată la o distanță considerabilă. Standardul pe care încerc să îl țin cât mai sus zi de zi, ar fi o încercare zadarnică fără ingredientele autentice. Cum a zis marele Marco Pierre White: Adevăratul artist este mama natură, noi suntem doar niște bucătari”, spune István Deák.

## Despre Stadio Hospitality Concepts

Povestea a început cu Stadio, a continuat frumos cu Social 1 (astăzi Stadio Unirii), NOR (amplasat la ultimul etaj al clădirii de birouri Sky Tower, cea mai înaltă din România) și Cișmigiu Bistro la Etaj, pentru ca anul acesta în familie să intre și 18 Lounge și The Embassy Park (devenit Stadio Park). Toate au același profil, de restaurante smart-casual, dar fiecare are o particularitate deosebită. Totodată, fiecare dintre ele este amplasat într-un spațiu cheie al Bucureștiului, într-un spațiu emblematic. Peste 2000 de clienți le trec pragul în fiecare zi, atrași de mâncarea bună, de designul captivant al fiecărui restaurant, dar și de atmosfera specială.

Modul în care au crescut restaurantele din grupul Stadio Hospitality Concepts are un farmec aparte. Dincolo de rețete, design și alte calități care se văd, există „ceva” în atmosferă pentru care oaspeții devin prieteni și continuă să revină din ce în ce mai des.

Poate că povestea SHC ar fi trebuit inventată dacă nu ar fi existat. Și nu pentru că se rezumă la mâncare bună și la un design captivant. Dar pentru că inspiră. Inspiră la bună dispoziție, la zâmbet și la iubire!





## Salată de vinete *altfel* cu chutney de roșii, balsamic de vinete și ardei copt, maioneză cu arpagic sălbatic și semințe de floarea soarelui coapte

### Ingrediente

(pentru 4 persoane)

#### Pentru salata de vinete:

- 350 g vinete coapte
- 2 fire de ceapă verde
- 25 g tahini
- 5 g muștar dijon
- 2 ml zeamă de lămâie
- sare după gust (aproximativ 3 g)
- 55 ml ulei de sămburi de struguri

#### Pentru reducție:

- 50 ml zeamă de la vinetele coapte
- 150 ml zeamă de la ardeii copti
- sare
- oțet balsamic
- 1 g amidon din porumb

#### Pentru maioneza cu arpagic:

- 1 gălbenuș de ou
- 100 ml ulei de sămburi de struguri
- 5 g muștar dijon
- 2 ml zeamă de lămâie
- 2 g sare
- 10 g iaurt
- 15 g arpagic sălbatic

#### Pentru chutney:

- 100 g roșii cherry 100g
- 3 ml oțet balsamic
- 25 g zahăr brut
- 25 g ceapă galbenă
- 10 ml coniac

#### Pentru ruloul cu cremă de brânză:

- 80 g brânză Philadelphia
- 200 g ardei copt

### Mod de preparare

**Salata de vinete:** Coace vinetele pe jar sau pe foc mic într-o tigaie cu teflon, până se înmoaie pe toate părțile (la fel faci și cu ardeii pentru reducție, dar poți folosi și vinete/ardei gata coapte). Lăsa-le la scurs într-o sită fină pe care o așezi pe gura unui bol, ca să salvezi zeama.

Când vinetele s-au răcit, curăță-le de coajă și toacă-le mărunț cu un cuțit de vinete (de plastic sau de lemn, ca să nu oxideze vânăta).

Cu ajutorul telului sau cu mixerul de mână, amestecă cu spor vinetele într-un bol, adăugând treptat tahini, zeama de lămâie, muștarul dijon și uleiul, până obții o cremă lucioasă, fină și aerată. Ține crema de vinete la frigider până la servire.

**Reducția:** Zeama salvată de la vinete, zeama de la ardei și oțetul balsamic se pun la fiert, pe foc mic, într-o cratiță mică. Când compoziția scade la jumătate, adaugă puțină sare și amidonul amestecat cu 10 ml de apă rece. Dă în clocot sosul până se îngroașă puțin și lăsa-l să se răcească.

**Maioneza cu arpagic:** Amestecă gălbenușul de ou cu muștar și zeamă de lămâie. Amestecă la blender uleiul cu arpagicul (astfel obții un ulei de culoare verde) apoi adaugă-l treptat peste ou, până obții o maioneză lucioasă și cremoasă. Adaugă sarea, iaurtul și amestecă bine.

**Chutney:** Taie roșiile cherry în două, iar ceapa curătată în cuburi de 1 cm. Într-o cratiță mică, amestecă legumele cu oțet, zahăr și coniac. Fierbe compoziția pe foc mic, până se îngroașă la consistența unei dulceți. Ai grijă să nu arzi zahărul!

**Ruloul cu cremă de brânză:** Curăță ardeii copt de semințe și nervură. Întinde-l pe un tocător, așază într-o parte crema de brânză și rulează până se învelește brânza cu ardei. Bucățile întinse de ardei copt ar trebui să aibă dimensiunea de 5x5 cm, pentru a le putea lucra ușor. Lasă ruloul în congelator timp de 20-30 de minute, pentru a-l putea felia cu ușurință.



Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## RAREȘ CRISTIAN DINU

Rareș are o experiență de peste 15 ani în domeniu și este Pastry Chef. Pasiunea pentru crearea deserturilor și-a descoperit-o la restaurantul Uptown, unde a început să lucreze în 2005. Acolo a avut ocazia să învețe de la proprietara localului, Asiye Oghan (care a urmat un stagiu la Cordon Bleu din Londra), care a creat o secție specială de cofetărie în restaurant. De atunci s-a perfecționat continuu. „Un chef care a știu să mă modeleze este Nico Lontras – veneam după aproape 8 ani de informație și el m-a ajutat să o pun în practică. Iar de la chef Florin Pârvulescu am învățat atitudinea unui chef, din modul în care știa să impună respectul într-o bucătărie”, povestește Rareș. A lucrat în restaurante precum Ago Restaurant, Hotel Epoque, și este faimos pentru deserturile-semnătură pe care le-a creat la Nuba.

Pasul următor a fost acela de a dezvolta propriul business – Just Dessert Laboratory, al cărui nume este inspirat din cartea lui Gordon Ramsay, „Just Dessert”. Și asta pentru că de acolo a învățat să facă pana cotta și tiramisu, spre exemplu.

Rareș spune că un desert bun poate salva un meniu mai puțin bun, iar clientul poate pleca de la masă fericit și astfel șansele să revină sunt mai mari. Crede cu tărie că „a fi bucătar bun înseamnă multă, multă muncă, și trebuie să dai dovadă de perseverență, seriozitate și implicare.”



## Despre Just Dessert Laboratory

Just Dessert Laboratory s-a născut în 2019, din colaborarea lui Rareș Dinu cu Tudor Cristian (fondatorul Microgreens) și oferă o gamă variată de deserturi realizate din ingrediente proaspete și fără aditivi, ambalate convenabil pentru clienții din segmentul HoReCa și pentru organizatorii de evenimente. Realizează candy baruri și torturi, iar în portofoliu se regăsesc preparate precum Cheesecake cu caramel sărat, Chocolate Earl Grey Terine, Lemon Delice, Coconut Milk Chocolate Creme sau Trio Mousse – dar oferta poate fi personalizată în funcție de cerințele clienților.





## Pavlova

Am ales să fac această rețetă pentru că am fost printre puținii (dacă nu singurul) care a făcut Pavlova în București undeva în 2010 și am făcut-o cu Asiye Oghan (Uptown), de la care am învățat-o.

### Ingrediente

#### Pentru beza:

- 6 albușuri la temperatura camerei (ouăle categoria L)
- 250 gr zahăr pudră
- 2 linguri de oțet
- 2 linguri de amidon

#### Pentru crema de vanilie:

- 500 ml lapte
- 1 păstaie de vanilie
- 4 gălbenușuri
- 75 g amidon
- 80 g zahăr pudră
- 50 g unt

#### Pentru sos de fructul pasiunii:

- 250 ml piure din fructul pasiunii
- 50 g zahăr tos
- 50 ml glucoză lichidă
- fructe proaspete de pădure
- zmeură liofilizată, pentru decor

### Mod preparare

#### Beza:

Bate la mixer albușurile și 5 linguri de zahăr pudră, până ce își măresc volumul, după care continuă să adaugi treptat restul de zahăr, totul la viteza maximă a mixerului.

După ce ai terminat cu zahărul, adaugă oțetul și amidonul, cu o pauză de 2 minute între ele.

Încinge cuptorul la 150°C, dar redu temperatura la 100°C când introduci bezeau la cuptor. Las-o la copt timp de o oră.

#### Cremă de vanilie:

Pune pe foc mic laptele împreună cu semințele de vanilie, până ajunge la punctul de fierbere.

Omogenizează bine gălbenușurile, cu zaharul și amidonul. Când laptele a ajuns la temperatura dorită, adăugă-l peste gălbenușuri și amestecă bine până s-au dizolvat. Înainte de a-l pune iar pe foc, strecoară-l așa încât să ai o cremă perfectă, fără cheaguri.

Pune pe foc mic compoziția și amestecă ușor, până se leagă complet. La sfârșit adaugă untul.

Crema de vanilie se lasă la răcit acoperită cu folie alimentară lipită de cremă, pentru a nu face crustă la răcire.

#### Sos de fructul pasiunii:

Fierbe la foc mic piureul de fructul pasiunii, cu zahăr tos și glucoză lichidă, până se îngroașă. Apoi lasă-l să se răcească.

#### Asamblare:

Pune deasupra bezelei crema de vanilie, apoi așază deasupra fructele proaspete (căpșuni, zmeură, afine... ce dorești), iar peste ele toarnă sos de fructul pasiunii și zmeură liofilizată, pentru decor.

O Pavlova corectă trebuie să aibă crusta crocantă și perfect albă, la exterior, și să fie moale în interior. În funcție de umiditatea și temperatura camerei, ea poate fi păstrată maximum 2 zile.



Donează aici:



#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață**. Împună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă**.



# ALEXANDRU DUMITRU



Chef Alexandru este un Chef pasionat de bucătărie și fascinat de ingredientele pe care le dăruiește terroir-ul românesc. După ce și-a ascuțit cuțitele și cunoștințele culinare în străinătate, alături de mari Chefi cu stele Michelin, Alexandru s-a întors în țară, unde a început o adevărată vânătoare de ingrediente locale – prin piață, la ferme, prin păduri și prin gospodăriile oamenilor. Explorând și experimentând, Chef Alexandru crea preparatele lui pornind de la aceste ingrediente aparent simple, dar pline de savoare. Meritele i-au fost recunoscute în 2018, când a fost premiat de către Ghidul Gault&Millau România cu distincția Terroir – pentru colaborarea cu producătorii locali. În 2019, aceeași entitate l-a desemnat Bucătarul-șef al anului. O altă recunoaștere a venit din partea celor de la The World's 50 Best Restaurants, care au introdus Bistro Ateneu – restaurantul la care Alexandru era Chef – în lista 50 Best Discovery. Restaurantul Anika este plămuirea unei viziuni care l-a „bântuit” de ceva timp – cea a unei bucătării experimentale de improvizație, care are ca punct de pornire ingredientele locale și ca inspirație rețetele rare, vechi, românești pe care doar localnicii le cunosc, dar realizate într-un stil mai actual, mai fin.

## Despre Anika Restaurant

Anika este un restaurant cu bucătărie românească modernă, o manifestare gastronomică și oenologică a moștenirii culturale și a terroir-ului românesc. Restaurantul se află într-o clădire ce datează din 1906, din Centrul Vechi al Bucureștiului, pe strada Pictor Nicolae Tonitza nr.10. Design-ul este creat de cei doi fondatori – Alexandru Dumitru, Chef, și Andrei Popa, Somelier – ghidați de dorința de a transforma această spațiu în „acasă”. Fiecare element de design e conceput sau făcut de mâna lor – de la pardoseală, la vitrariul de la bar, de la pereții băilor, la coșurile din nuietele pe post de lustre. Rezultatul final este un spațiu plin de spirit și căldură, cu forme simple și elemente minimaliste.

Anika este despre mâncărurile vechi românești, despre ingrediente locale de sezon și vinurile născute pe pământurile românești. Acestea vor sta la baza creării meniurilor de preparate și a listelor de vin spicuite pentru oaspeți. „Aici, vrem să explorăm tot ce poate oferi spațiul carpato-danubiano-pontic în materie de gastronomie și vin. Dar nu în modul tradițional românesc, ci într-un stil modern – un prezent românesc care poate fi savurat o dată cu trecutul”, spun cei doi proprietari.

Fiecare preparat din meniul Anika își are începuturile în afara bucătăriei, pe dealuri, la ferme sau în piețele locale.





## Zacuscă de ardei copti cu ou moale și ardei în oțet

### Ingrediente

- 500 g ardei
- Oțet
- Ulei de floarea soarelui
- 5 cepe
- Usturoi tocat mărunt
- 100 g pastă de roșii
- Un ou
- Sare și piper

### Mod de preparare

Coace pe plită ardeii spălați, până li se înnegrește te pielea.

Pune-i într-un bol și stropește-i cu puțină apă și puțin oțet. Acoperă bolul și lasă-l 10 minute.

Curăță ardeii de piele și taie-i fâșii. Păstrează câțiva ardei tăiați fâșii și pentru plating.

Încinge uleiul de floarea soarelui, călește ceapa tăiată fâșii și adaugă sare și piper, usturoiul tăiat mărunt, pasta de roșii și gătește totul timp de încă 10 minute, la foc mic.

Adaugă ardeii copti și lasă totul la foc mic până zacusca se leagă. Completează cu sare și piper, dacă e necesar, și adaugă și puțin oțet pentru gust.

### Oul fiert moale:

Pune într-o oală medie apă, sare și puțin oțet. Dă apa în clocot ușor. Sparge un ou într-un bol de mărime mică și adaugă-l în apa care e ușor clocotită – ideal e să nu fiarbă apa pe tot procesul de gătit. Scoate oul din apă după 2-3 minute (în funcție de cum îți place oul). Ideal sunt 2 minute.

### Plating:

Într-o farfurie adâncă, adaugă o lingură de zacuscă, în mijlocul farfuriei pune oul și pe lângă el așază fâșiile de ardei copt.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ANDREI FÂCIU



Este pasionat de pizza de mic copil, de pe la 5-6 ani când mergea cu părinții la Neptun-Olimp vara și nu voia să mănânce altceva decât... pizza. Prin anii 2000 a început să descopere bucătăria italiană și a pus bazele propriului restaurant cu specific italianesc în anul 2003.

De atunci a început să lucreze în bucătărie, condus de pasiune dar și de pofta de mâncare – pentru că mărturisește că este un mare gurmand! În prezent dezvoltă meniurile de la PizzaMania împreună cu echipa și conduce școala italiană de pizza „Accademia Pizzaioli” din București – este singurul instructor acreditat al lor în România – unde organizează cursuri pentru pizzari profesioniști.

Pentru Andrei Fâciu, a fi bucătar înseamnă să știi în orice moment să gătești un preparat gustos, cu orice ți se pune în față, dar și să prepari corect rețete cunoscute la nivel internațional – și cel mai bun exemplu aici ar fi paste carbonara sau sosul demi-glace, în opinia sa. „Un chef adevărat nu se oprește niciodată din a învăța și caută în fiecare zi să fie și mai bun. Practic, nu te oprești niciodată din a căuta și din a experimenta lucruri noi în bucătărie”, spune Andrei. „Un chef este ca un maestru al artelor marțiale 🍕”.

## Despre PizzaMania

Povestea PizzaMania a început în 2003, la Vălenii de Munte, unde Andrei Fâciu a făcut primul restaurant care avea cuptor pe lemne. Totul a plecat de la ideea de a face o pizza autentică italiană și de a crea un loc primitiv, plin de căldură și generozitate, la fel cum sunt micile trattorii din sudul Italiei. Ideea s-a păstrat și când a deschis, la sfârșitul lui 2017, restaurantul din București, din Piața Victoriei. Un loc cu o atmosferă unică, călduros și primitiv, un loc unde se amestecă foarte bine simplitatea bucătăriei italienești cu atmosfera vibrantă pe care o găsești în serile de primăvară și vara pe terasă, sau în cele de toamnă și iarnă la interior, unde oamenii au venit să socializeze și să se bucure de mâncare foarte bună, la prețuri accesibile.

Ce este cu adevărat special este aluatul de pizza pe care îl fac cu maia, din făină italiană de cea mai bună calitate – este maturat 28-30 de ore la o temperatură de 4°C, pentru a obține un blat mult mai gustos și de peste 10 ori mai ușor de digerat decât cel al unei pizza normale!

PizzaMania nu este numai despre pizza autentică italiană. Este un restaurant cu un meniu scurt, cu rețete italienești, dar și ale altor bucătării ale lumii, pregătite cu grijă din ingrediente proaspete de la furnizori atent selecționați, deseori cu ingrediente proaspete de sezon, cu o echipă care lucrează din pasiune și care pune suflet în tot ceea ce face.





## Pizza Margherita cu mozzarella proaspătă de bivoliță (Bufala)

O rețetă care datează din anul 1889, denumită după regina Margherita a Italiei.

### Ingrediente:

#### Pentru aluat:

- 1 kg făină italiană tip 00
  - 2 g drojdie proaspătă
  - 600 g apă rece
  - 30 g sare fină de mare
  - 30 g ulei de măsline extra virgin
- (toate ingredientele se cântăresc)

#### Pentru sosul de roșii:

- 1 cutie (400 g) roșii decojite, sau cuburi

- 15 g busuioc proaspăt (frunze)
- 1-2 g (½ linguriță) oregano uscat
- 10 g ulei de măsline extravirgin

Se amestecă bine toate ingredientele într-un bol, roșiile fiind zdrobite la mână cât mai bine, până obții un sos mai gros și omogen.

#### Ornare (pentru o pizza):

- 125 g mozzarella proaspătă de bivoliță
- 5 g busuioc proaspăt (frunze)
- 15 g Parmigiano Reggiano
- 10 g ulei de măsline extravirgin



Donează aici:



**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**

### Mod de preparare

#### Aluatul:

Frământă făina împreună cu 500 g de apă rece până se absoarbe apa și începe să se formeze masa de aluat.

Dizolvă cele 2 g de drojdie în apa rămasă (100 g) după care încorporează în aluat, frământând continuu. Odată ce a fost absorbită și apa cu drojdia dizolvată, adaugă sarea și frământă bine, până iese o masă omogenă de aluat, cu suprafața netedă.

La final adaugă uleiul de măsline extravirgin și frământă până se absoarbe în aluat. Odată încorporat, dă o formă rotundă aluatului și lasă-l pe masa de lucru 10-15 minute, să se relaxeze.

Unge o caserolă cu ulei de măsline și pune aluatul în ea, după care bag-o la frigider, închisă ermetic, timp de minim 24 h.

După cele 24 h, scoate aluatul pe masa de lucru și împarte-l în 5 părți egale. Vei obține 5 bucăți mai mici de aluat, de 280-300 g fiecare.

Urmează formarea „palinelor”, acele bile de aluat din care se formează blatul de pizza: ia fiecare bucată de aluat și împătorește-o apucând din margine și aducând în centru până obții o formă rotundă – palina. Odată formate palinele, pune-le într-o caserolă închisă ermetic, unde vor mai crește, la temperatura camerei, încă 2-3 ore înainte de a face pizza. Dacă nu dorești să folosești imediat toate palinele, cele care rămân se pot păstra la frigider alte 12-24 h. Când vei dori să le folosești, scoate-le la temperatura camerei cu 2-3 h înainte.

După ce au stat 3 ore la temperatura camerei, palinele sunt gata de coacere – au crescut în volum și, prin dospire, în interiorul lor s-a produs dioxid de carbon și alcool etilic, așa încât pare că au aer în ele.

#### Să facem pizza:

Pentru a obține un blat de pizza, cu mâinile date prin făină și având un strat fin de făină pe masa de lucru, ia o palină și, cu degetele de la ambele mâini încrucișate, împinge aerul din centrul palinei către margini, încercând astfel să-i dai o formă rotundă. Dacă nu reușești, poți folosi și un sucitor pentru aluat, cu condiția să nu presezi prea tare aluatul.

Între timp, cuptorul trebuie preîncălzit (sfatul meu este să setezi la maxim cuptoarele casnice, pentru că nu vor ajunge nici măcar la 300°C, iar aluatul nostru are o hidratare asemănătoare pizzei napoletane – drept urmare, avem nevoie de temperatură).

Coacerea se face în 2 pași: vei face prima dată o precoacere a blatului, după care vei adăuga și restul ingredientelor pe pizza.

Odată ce ai întins aluatul și ai obținut blatul de pizza, acesta este gata de ornare, după care va merge la cuptor. Dacă cuptorul permite, este indicat ca în prima parte a coacerii căldura să vină mai mult de jos, iar în a doua parte a coacerii, să vină mai mult de sus.

Pentru prima parte a coacerii, așază blatul într-o tavă, pe hârtie de copt, și acoperă-l cu 1-2 linguri de sos de roșii, într-un strat subțire. Bagă-l la cuptor 3-4 minute, timp în care blatul trebuie să crească ușor și să înceapă să prindă culoare.

Odată ce blatul a crescut, scoate tava din cuptor și adaugă celelalte ingrediente: alte două linguri de sos, felii de mozzarella proaspătă de bivoliță, un fir de ulei de măsline și două degete de parmezan ras. Bag-o din nou la cuptor, alte 3-4 minute, timp în care mozzarella trebuie să se topească ușor, fără a se arde, și blatul să se rumenească bine, pentru a obține savoarea unei pizze autentice!



## JOSEPH HADAD



Chef Joseph Hadad și-a început cariera în bucătărie de la o vârstă fragedă, vocația pentru arta culinară fiindu-i insuflată de tatăl său. Și-a consolidat cunoștințele în gastronomie lucrând în diverse locații faimoase din întreaga lume, iar în 1997 a venit în România, ca Executive-Chef la Restaurantul Casa Vernescu din București. Timp de peste 15 ani, numele său a fost legat de cel al restaurantului unde și-a imprimat stilul de „gourmet cuisine”. Joseph Hadad este un artist în bucătărie – el creează, inovează și surprinde în fiecare zi. Folosește rețete clasice, pe care le reinterpretează într-o manieră personală, sau creează farfurii inedite cu ingrediente pe care le folosește în combinații surprinzătoare.

În 2013, a decis să-și expună creativitatea într-un loc propriu, așa că a deschis restaurantul fine dining care-i poartă numele, Joseph by Joseph Hadad, un reper în peisajul gastronomic din București, cu peste 80 de clienți ce îi trec pragul în

fiecare zi. După circa trei ani și jumătate, a apărut și braseria Caju, unde Chef Hadad și-a dorit să aducă gusturile și aromele copilăriei sale, prin preparatele cu influențe din bucătăria marocană.

Chef Joseph Hadad este pasionat de arome și poartă un respect deosebit fiecărui ingredient dintr-o farfurie. Adoră condimentele, în special pe cele orientale, iar șofranul, anasonul, scorțișoara nu lipsesc aproape niciodată din rețetele sale.

Pentru Chef Hadad, bucătăria nu înseamnă doar rețete de succes, ci și emoție. Emoția pe care o simte fiecare client când îi gustă preparatele, emoția pe care o simte el de fiecare dată când le vede zâmbetul de mulțumire. A fi un chef de top în România necesită talent, muncă, determinare, răbdare și nu în ultimul rând pasiune!

### Despre braseria CAJU

Braseria CAJU by Joseph Hadad este conexiunea dintre trecutul și prezentul gastronomic al lui chef Joseph Hadad. Situat în inima Bucureștiului, pe o stradă pitorească (Nicolae Goleșcu 16), lângă Ateneul Român, CAJU este locul unde Joseph a adus la masă gusturile din copilăria sa, cu puternice influențe nord africane. Simbolul CAJU reprezintă pasiunea lui Joseph pentru gastronomie, precum și pentru detaliile care fac diferența în bucătărie. Pâinea marocană și gustările orientale, Kafta de vită învelită în kataif cu tahina verde și rădăcini de legume coapte în ierburi aromatice, pulpele de rață confiate, cu polenta sau celebrul tiramisu, sunt doar câteva exemple ale unei execuții impecabile.

Decorul este modern, discret oriental, iar atmosfera este una efervescentă. Braseria, cu o terasă generoasă și cochetă, are un design foarte original, urban. Spațiul interior este împărțit în 3 zone, cea centrală fiind dominată de un tavan curbat din lemn, fiecare masă având lustră dintr-un mix de ceramică și metal. Există și o zonă specială, unde gurmanzii pot vedea cum se pregătește live pâinea marocană. În dreapta barului, în spate, se află o zonă mai intimă, cu 7 mese, care pot fi reorganizate pentru petreceri de diferite dimensiuni. Iar la subsolul a fost amenajată o „bibliotecă” de vinuri stil crămă, cu o masă de șase locuri, unde pot lua masa cei care își doresc mai multă intimitate.

Chef Joseph Hadad și-a dorit că oaspeții săi să se simtă la CAJU ca acasă, de aceea a pus aici toate emoțiile și toate amintirile dragi din perioada meselor savurate cu familia sa. Se regăsesc în meniu și rețete vechi de sute de ani, reinterpretate de el într-o manieră modernă.





## Un altfel de tajine, cu pulpe de pui și caise proaspete

Sunt adeptul ingredientelor locale, de sezon, de aceea am creat această rețetă, unde caisa este vedeta farfuriei! Multe arome, o combinație inedită de gusturi și un plating senzațional. Este ideală pentru un prânz delicios, rapid și sănătos.

### Ingrediente

(pentru 2 persoane)

- 500 g pulpe de pui dezosate
- 7-8 caise proaspete tăiate pe jumătate
- 1 ceapă
- 1 baton de scorțișoară
- 3-4 foi de dafin
- 1 lingură miere de albine
- 2 linguri ulei de măsline
- Pătrunjel
- Șofran (sau praf de curcuma)
- 1 lingură de muguri de pin puțin prăjiți în tigaie
- Sare
- Piper

### Mod de preparare

Taie ceapa julienne și porționează pulpele de pui în două bucăți mai mari, deoarece în momentul în care ele se gătesc, își reduc dimensiunea la aproape jumătate. Într-o tigaie puțin încinsă, pune o lingură de ulei de măsline și adaugă caisele să se rumenească, până lasă puțin sos, apoi dă-le la o parte.

În aceeași tigaie, mai adaugă încă o lingură de ulei de măsline, adaugă ceapă și călește-o la foc mic. Pune foile de dafin, un baton de scorțișoară și amestecă toate ingredientele împreună, până ceapă devine puțin aurie. Apoi adaugă pulpele de pui peste ceapă și nu amesteca cu lingura, ci prin mișcarea ușoară a tigăii. Când pulpele de pui sunt puțin rumene și aproape gătite, adaugă piper negru zdrobit, sare, o lingură de miere de albine și amestecă totul împreună, la foc mediu. Pune puțin pătrunjel tocat peste preparat, acoperă pulpele de pui cu puțină apă sau stock de pui/legume. Adaugă apoi ingredientul secret, șofranul. Acoperă cu capac tigaia și las-o aproximativ 15 minute la foc mic. Adaugă apoi caisele peste pui și lasă încă 10 minute la foc mic.

La final așază rezultatul în farfurii, presară mugurii de pin, puțin pătrunjel și un strop de ulei de măsline.

Poftă bună!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ADI HĂDEAN

Despre Adi Hădean sunt multe de povestit și, la cei 42 de ani ai săi, a adunat atât de multe experiențe cât pentru o viață întreagă de om! A lucrat în televiziune și în radio, ca om de marketing, este scriitor și blogger. Astăzi este unul dintre cei mai apreciați chefi din România, de ale cărui preparate te poți bucura la restaurant MEATic din București.

„Gătitul cu foc deschis mă fascinează de când mă știu. Acum 35-40 de ani mă puteai găsi uitându-mă fix la gura cuptorului sau la vatra focului, deasupra căreia trona un ceaun gros în care ori era, ori se făcea, ori tocmai fusese mămăligă. Plita încinsă, pe care se frigeau ciupercile verii, umplute cu brânză de oaie, e o amintire pe care o vizitez când mă apucă dorul sau când prind din aer vreun miros care seamănă cu acela. Cât despre ceaune, cuptoare cu lemne, grătare și frigări, astea-s lucruri pe care le folosesc și azi și în restaurant, și la evenimente sau pentru mesele familiei din grădina casei de la țară. Bucuria de a sta în fum nu-i înțeleasă de oricine, dar oricare se bucură de gustul mâncării care poartă amprenta discretă a mirosului în care mii de generații înaintea noastră au crescut, trăit și murit în peșteri, bordeie și târziu, mult mai târziu, așezări de zid”, spune Adi Hădean.



## Despre Asociația Adi Hădean

În 2015 Adrian Hădean a fondat Asociația Adi Hădean cu scopul principal de a promova proiecte care aduc în prim plan bucătăria românească, precum și diverse acțiuni din domeniul culinar și social. Zilele acestea, când suntem cu toții afectați de pandemia COVID-19, Asociația Adi Hădean și Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 6 din București au lansat proiectul „Solidar Social”, prin intermediul căruia se gătesc și sunt distribuite 1200 de porții de mâncare, gratuit, în fiecare zi. Porțiile merg către cadre medicale aflate în prima linie a luptei împotriva #covid19, dar și la beneficiarii de ajutor social ai sectorului 6 (bătrâni sau familii cu probleme, cu handicap).

Până acum au fost donate aproape 70.000 de porții de mâncare, iar activitatea campaniei Solidar Social se extinde până la finalul anului. Cererea este mare și, cu puțin ajutor, proiectul umanitar s-ar putea dezvolta la nivelul întregii țări. „Dorința noastră este să îi ajutăm pe oamenii din categoriile defavorizate să rupă lanțul dependenței și să participe activ la realizarea propriului bine. După cum știm, e mult mai folositor să îl înveți pe om să pescuiască, decât să îi dai un pește în fiecare zi”, spune chef Adi Hădean.



Dă click aici și vezi cum prepară Adi rețeta!



## Ceafă de vită cu legume, la ceaun

### Ingrediente:

Rețeta pe care v-o arăt aici e una simplă, o nimica toată dacă ai:

- Ceafă de vită
- Morcovi
- Ceapă
- Usturoi
- Țelină
- Cartofi
- Roșii
- Untură sau ulei
- Chimen
- Pătrunjel
- Puțin vin

### Mod de preparare:

Mai întâi fă focul, din lemn de esență tare, să dureze mult. Pune apoi ceaunul la cald și aruncă-n el două linguri de untură de porc sau ulei.

Frige bucățile de carne, potrivit de mari și cu os prin ele, pe toate părțile, pentru rumeneală gustoasă. Scoate-le pe un talger și în locul lor pune legumele, mai puțin roșiile și cartofii.

După ce se înmoaie legumele, pune carnea peste ele. Botează-le pe toate cu vin și lasă-le să asude sub capac. Tot pe foc potolit.

Când s-a înmuiat carnea, cam trei ceasuri mai târziu, adaugă-n ceaun roșiile mărunțite (ori poate ai pastă de roșii, pe care e bine să o subțiezi cu apă caldă).

Pune iar capacul și mai ai răbdare până-i carnea moale bine. Abia apoi pui cartofii și mai stai până fierb și aceștia.

La urmă sare, piper, chimen, pătrunjel frunze, ceapă verde și multă bucurie.



### Donează aici:

Orice ajutor este binevenit! Donează și tu către **Asociația Adi Hădean**.  
Fii #solidarsocial! Detalii găsești și pe [activsocial.ro](https://activsocial.ro).





# RADU IONESCU

Chef Radu Ionescu a revenit în România după 7 ani petrecuți în Londra. Drumul său culinar l-a readus acasă, unde s-a născut filozofia și conceptul KAIAMO. După absolvirea programului „Grand Diplôme de Cuisine et Pâtisserie” al institutului Le Cordon Bleu, Chef Radu a experimentat scena gastronomică londoneză, pornind de la mici restaurante, continuând în bucătării ale hotelurilor de 5 stele, iar apoi culminând cu perioada lucrată în bucătăria renumitului bucătar Ollie Dabbous, la extravaganta sa locație cu o stea Michelin.

În doar 9 luni de la deschidere, KAIAMO a primit 15 puncte și 3 bonete în ghidul Gault & Millau România, iar Chef Radu Ionescu a primit distincția de „Great Chef of Tomorrow”. Apoi, pe 26 noiembrie 2019, la aproape un an de la deschiderea oficială, the WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS, autoritate și ghid gastronomic cu acoperire globală, a inclus restaurantul KAIAMO în lista WORLD'S 50 BEST Discovery – cele mai bune 1.000 de restaurante din lume.”



## Despre KAIAMO

KAIAMO. Bucătărie experimentală. Un simbol al schimbării. Un concept de contrast. O formă de artă pură a nostalgiei. O poveste care subliniază teama de mediocritate și năzuința spre absolut. KAIAMO reprezintă sezonabilitate și *terroir*. Meniul se schimbă o dată la trei luni și constituie o simbioză între natura care ne înconjoară și trecerea timpului.

În bucătăria KAIAMO, scopul este să ne întoarcem la originea strămoșilor noștri, pe vremea când mesele erau definite de poziția geografică și de sezon. În acest scenariu, natura este adevăratul artist. În calitate de Chefi, pregătesc scena principală pentru ca acesta să strălucească în ritmul propriu și printr-un anumit tip de bucătărie. Valorile lor sunt construite în jurul Mamei Natură, acestea concentrându-se pe pasiunea pentru gastronomie și respectul pentru produsele locale și artizani. Construiesc treptat și lin Patrimoniul Gastronomic Românesc.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Grandpa George

Frăguțe de vară, cidru românesc, cremă de zmeură, busuioc, integramă comestibilă. Un preparat în memoria bunicului meu, Gheorghe, care ne-a părăsit anul trecut, la începutul primei luni de vară, spre un loc mai bun. În acest preparat se regăsesc toate elementele care îi erau atât de dragi lui, odată cu vestirea anotimpului călduros.

### Ingrediente (pentru 4 persoane)

#### Pentru cremă de zmeură:

- 200 g zmeură
- 175 ml albuș de ou
- 150 g ciocolată albă
- 50 g zahăr tos
- 330 ml smântână de patiserie
- 75 ml lapte
- 2 gălbenușuri de ou
- 4 gr Agar Agar (sau 6 gr gelatină) - opțional

#### Pentru infuzie de fragi/căpșuni/fructe roșii:

- 250 ml cidru
- 150 g fragi/căpșuni/ fructe roșii
- 100 ml ceai negru
- 1 baton lemongrass, zdrobit și tăiat
- 30 g zahăr brun

- 1 baton de vanilie, tăiat pe mijloc și folosite semințele din interior
- 20 ml suc de lămâie
- Busuioc, pentru decorul final

#### Hârtie de orez (integramă comestibilă) - opțional

- 15 g făină de orez
- 15 g amidon de porumb
- 25 ml apă rece
- 1 g sare

#### Altele:

- Foițe de plastic transparente / folie alimentară
- Pigmenți din pudră/pastă de zmeură concentrată
- Tuș comestibil din pigmenți de măslină și legume arse

### Mod de preparare

#### Spuma de zmeură:

Amestecă 175 g din totalul de smântână cu laptele și jumătate din cantitatea de zahăr tos (25 g). Pune la foc mic, până în punctul de aproximativ 70°C (momentul când încep să fie vizibili aburii).

Amestecă gălbenușul cu cealaltă jumătate de zahăr tos (25 g). Amestecul cald de lapte și smântână se adaugă treptat peste gălbenușuri și apoi întreg amestecul se pune la foc mic.

Amestecă constant cu o spatulă, până când se îngroașă sub formă de cremă (metoda anglaise). Opțional, adaugă agar-agar-ul sau gelatina. Dacă folosești gelatina, foile trebuie ținute în apă cu gheață timp de 2 minute înainte de utilizare. Strecoară totul într-un bol curat.

Separat, topește ciocolata într-un bain marie. Odată topită, se amestecă în 3 incluzii cu anglaise-ul pentru a obține un ganache (important este ca cele două părți să aibă temperaturi egale).

Într-un mixer, amestecă albușurile cu restul de smântână, până se formează o spumă cu densitate medie. Adaugă și amestecă și zmeura, astfel zdrobindu-se în totalitate în cremă.

Acest amestec final se adaugă în 3 incluzii peste ganache (temperatura acestuia nu trebuie să depășească 38°C). Prima incluzie o vei obține cu un tel, urmând apoi celelalte 2 incluzii cu o spatulă, astfel încorporând amestecul treptat. Crema se păstrează la rece (2-3°C). De preferat, a fi consumată în termen de maximum 24 de ore.

#### Infuzia de fragi/căpșuni/fructe roșii:

Se dă în fiert cidrul împreună cu zaharul brun și se reduce aproximativ un sfert. Ulterior, amestecă-l cu ceaiul negru, infuzat în prealabil.

În lichidul cald, adaugă fructele roșii, semințele batonului de vanilie și lemongrass-ul, precum și zeama de lămâie. Lasă la răcit timp de câteva ore.

Strecoară lichidul și păstrează separat fructele, care pot fi servite împreună cu crema de zmeură.

#### Hârtia de orez (integramă comestibilă):

Amestecă ingredientele până la formarea unei paste. Întinde-o pe o hârtie de pergament și usuc-o în deshidrator timp de 36 de ore, la o temperatură de 55°C. O variantă alternativă este să întinzi pasta pe foițe transparente de folie alimentară, apoi să le introduci în cuptorul cu microunde, timp de 40 de secunde. Apa se va evapora, astfel având un efect de hârtie uscată.

Odată ce folia alimentară este dată la o parte, hârtiile vor începe să capete cute. Se pot păstra întinse, sub o tavă, sau creponate, într-o pungă tip ziplock.

Ele pot fi aromate cu diferite condimente și ulterior desenate/scrise cu cerneală alimentară obținută din pigmenți de măslină, legume arse sau lichid de mure redus în proporție de 85%.





# CĂTĂLIN JERNOIU

Totul a început la vârsta de 15 ani, atunci când s-a înscris la o școală de profil pentru bucătari. Acolo a descoperit pasiunea pentru bucătărie și a făcut practică la un restaurant cu specific românesc. Iar anul acesta, în luna ianuarie, a împlinit 24 de ani de activitate în bucătărie. „Nu știu care este cheia succesului în bucătărie... La mine a fost munca și seriozitatea. Și cred că sunt cele mai importante calități alături de pasiune, de dragostea și plăcerea de a găti. Dacă ai în tine acel ceva, acea chemare spre bucătărie. Muncă, seriozitate și pasiune cât cuprinde! Și ușor, ușor începi să adulmeci aromele reușitei”, ne spune Cătălin. Mai mult decât atât, crede el, în meseria de bucătar este foarte important să ai un puternic spirit autodidact, ambiție și curiozitate, adică dorința de a cunoaște cât mai mult, de a experimenta lucruri noi și de a încerca să înțelegi cum pot fi ele apoi puse în practică. „Astăzi, Cheful este cel care dirijează, care conduce, este un lider care coordonează munca întregii echipe, care supervizează ritmul și calitatea muncii și garantează pregătirea felurilor de mâncare în conformitate cu normele de igienă și de calitate. Cheful este un adevărat artist, dar și un adevărat manager al bucătăriei!”, explică el.



## Despre BistroMar

Restaurant-pescărie, BistroMar este locul potrivit pentru peștele perfect ales! Pretențioși și atenți la fiecare detaliu, la ei vei găsi peștele pregătit cu pasiune! Sunt experți în specialități marine proaspete, iar peștele care îi reprezintă este peștele oceanic. BistroMar este un proiect de suflet, care se bazează pe o experiență de 15 ani a fondatorului brandurilor BistroMar și Alfredo Seafood în alegerea și prelucrarea celor mai bune soiuri de pește și fructe de mare care provin din toate colțurile lumii. Din acest motiv, în pescărie găsești o varietate a ofertei de specialități marine impresionantă – de la specii marine proaspete, aduse din Grecia, Italia, Spania, Danemarca, Norvegia, Irlanda, Franța, Portugalia, până la produse ambalate, congelate, din origini îndepărtate – SUA, Rusia, Africa de Sud, India, Argentina. Printre specialitățile vedetă se numără tonul roșu proaspăt, dorada regală sălbatică, lupul de mare, peștele spadă, creveții sălbatici de Argentina, stridii, St. Jacques, langustine sau caviar.



## Tuna Steak cu năut

### Ingrediente

- 170 g ton roșu
- 20 g susan alb
- 10 g susan negru
- 10 ml sos de soia
- 200 g năut fiert
- 20 g Tahina
- 50 g lămâie
- 40 ml ulei de măsline
- 2 fire de sparanghel verde
- 3 g sare
- Usturoi
- Pastă de wasabi

### Pentru piure de conopidă:

- 500 g conopidă
- 150 g cartofi
- 50 g ceapă galbenă
- 2 g sare
- 50 ml smântână lichidă
- 50 g unt

### Mod de preparare

Pune năutul fiert într-un bol de mixer, adaugă Tahina, sare, ulei de măsline, sucul de la o lămâie, usturoi și mixează totul bine până devine o cremă consistentă.

Taie tonul roșu în formă de dreptunghi și unge-l cu sos de soia și pastă de wasabi, apoi dă-l prin susan alb și negru.

Gătește tonul într-o tigaie mai groasă, timp de un minut pe fiecare latură.

### Piure de conopidă (opțional):

Pune conopida la călit timp de câteva minute, împreună cu cartofii tăiați cubulețe și ceapa galbenă. După câteva minute, adaugă apă caldă și lasă să fiarbă timp de 15-20 minute.

Când sunt gata, pasează totul bine până devine un piure fin, iar la final adaugă untul.

### Servire:

Montează tonul pe o farfurie rotundă alături de humus și sparanghel verde. Pentru decor poți folosi microplante, sfeclă roșie felii din gheață, sparanghel verde și perle de oțet balsamic.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# NICO LONTRAS

Tablouri gastronomice măiestrite. Pasiunea pentru roadele pământului românesc, pentru ingrediente neaoșe, echilibrul fin de arome și texturi, curajul și avangardismul culinar pe care Nico Lontras, Executive Chef Casa Timiș, le-a dobândit în cei mai bine de 25 de ani, sunt doar câteva din caracteristicile care îl definesc. Cu o vastă experiență în bucătării internaționale, o pasiune pentru gastronomia românească reinterpretată, transformă preparatele pe care le pictează în farfurii în adevărate opere de artă culinare.

În 2003 era desemnat Bucătarul Anului în Irlanda, după doar 4 ani de activitate, țara pe care a și reprezentat-o în două competiții internaționale, de unde a revenit cu două medalii de aur. Și-a continuat activitatea timp de șapte ani în Estonia, apoi a făcut stagii de pregătire în Islanda și Spania. A avut astfel ocazia să lucreze cu chefi din toate țările, mai ales în restaurante cu specific internațional de fine dining.

Visul lui Nico însă a fost și este să urce gastronomia românească pe cele mai înalte culmi, pentru că el o percepe ca pe un tezaur care trebuie păstrat și dezvoltat. Începând cu acest an, aceste opere își au locul într-o galerie de artă culinară, inspirată și încurajată de natura inedită a Casei Timiș, definită de un amfiteatru de vii unic în România.

„Lăsați România să se hrănească pe sine! Lăsați ingredientele să gătească cu voi.”, spune chef Nico Lontras.



## Despre Restaurantul Casa Timiș

Restaurantul Casa Timiș este clădit pe dorința de a sublima gastronomia românească și de a le oferi celor care îi calcă pragul ocazia de a se reîndrăgosti de gustul autentic românesc. Este un loc în care aromele compun sinestezii, unde pasiunea devine artă și în care sunt armonizate o diversitate de preparate culinare, desăvârșite cu o selecție de vinuri menite să complimenteze fiecare aromă.

Aici, creativitatea se transpune în gusturi și arome memorabile plecând de la ideea că Natura este Adevăratul Artist care pictează tabloul de arome ce se se revelă în farfurie, iar capodoperele sale și cele ale artizanilor din arealul Dealu Mare sunt tratate cu cel mai înalt respect.



Dă click aici și vezi cum prepară Nico rețeta!



## Ceafă de mangaliță la cuptor

### Ingrediente

- 1 bucată ceafă de mangaliță
- Sos/piure de prune (făcut cu zeama provenită de la friptură și cu prune afumate, pe care eu îl denumesc „barbeque românesc”)
- Carpaccio de sfeclă
- Salată de sfeclă, fiartă cu cimbru și usturoi
- Șorici expandat
- Pudră de șorici
- „Perle” de cartofi gătiți în unt, cu usturoi și ierburi aromatice
- Chips-uri de varză kale
- Microplante (porumb, măcriș)



### Mod de preparare

Ceafa de mangaliță condimentată cu sare și piper gătește-o la cuptor, la temperatură joasă, timp de 4 ore. Cu cât temperatura de gătire este mai joasă și termenul de gătire este mai lung, friptura va deveni și mai succulentă și mai gustoasă.

Când s-a făcut, lasă carnea în tavă să se răcească. O recomandare ar fi să tai carnea felii numai după ce aceasta s-a răcit.

#### Sosul de prune:

Acoperă prunele afumate cu zeama de la carne și dă în clocot atât cât prunele să se hidrateze. Apoi blendează-le și dă-le prin sită.

#### Carpaccio de sfeclă:

Feliază subțire sfecla și tai-o cu un cerc de mărimea dorită. Se marinează cu ulei de măsline, oțet balsamic, cimbru, usturoi, sare și pier și se păstrează pe un bol cu gheață.

#### Perlele de cartofi:

Cartofii sunt decupați în formă de sfere. Pune-i la confiat, la foc mic, în unt, usturoi, cimbru sare și piper.

#### Servire:

Pune în farfurie o felie de ceafă de mangaliță, peste care așezi restul, astfel încât toată suprafața bucății de carne să fie acoperită: câțiva cartofi și usturoi confiat, câteva bucățele de salată de sfeclă, bucăți de șorici și carpaccio de sfeclă (păstrat în gheață pentru a-și păstra textura crocantă), pudră de șorici și chipsuri de varză kale și microplante. Lângă felia de carne, pe farfurie, pune sosul de prune.

Poftă bună!

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## CEZAR MUNTEANU

A crescut în Mangalia. Tatăl său și-a dorit să fie inginer sau doctor, însă într-o duminică, un desert pe care l-a pregătit după propria imaginație vecinei de la etajul 2, i-a arătat drumul. Era profesoară de tehnologie culinară. La 15 ani devenea ajutor de bucătar la un restaurant din stațiunea Venus. Și așa a început povestea sa, povestea unui bucătar român plecat din Mangalia, care și-a câștigat locul și respectul prin muncă și pasiune, atât în România, dar și în străinătate.

Chef Cezar Munteanu a lucrat în Ministerul de Externe, la ambasaderele României din Italia și SUA și misiunile OSCE și ONU de la Viena. Cinci ani și jumătate a lucrat în SUA, ca bucătar șef la Ambasada României din Statele Unite (în Washington DC). A trăit la maxim, gătind pentru Colin Powell, Hillary Clinton, Donald Rumsfeld, Giorgio Napolitano, Nadia Comăneci, dar și pentru președinți de stat, artiști și alte sute de figuri publice.

„Am învățat bucătăria de la cei mai buni, dar am și studiat de unul singur ca să ajung sus. Sunt adeptul conceptului de mâncare sănătoasă și mă preocupă permanent răspunsul la întrebarea: ce efect are alimentația nesănătoasă asupra societății, asupra copiilor și a sportivilor.”

În perioada 2009 a lansat „Sănătatea începe din farfurie”, un program de suflet destinat alimentației sănătoase a copiilor. Până în 2019, 100.000 de elevi din toată țara au beneficiat de acest proiect, derulat împreună cu o mare corporație din România. Este și a fost implicat și în alte proiecte social-educative, la fel de importante pentru societate, precum „Țara lui Andrei”, „Fii Chef pe propriul tău destin”, „Sărbătorile sunt pentru toți”, „Proiectul Curcubeu”, „Gustul care face bine”, „Gustul viitorului” și nu numai. A lucrat cu tineri rromi, copii din medii defavorizate, adolescenți din școli profesionale, din toate mediile, dar și studenți.

„Cred în puterea gastronomiei de a crea o lume mai bună. În jurul bucătăriilor locale din întreaga lume s-au creat comunități puternice, s-au dezvoltat state, s-au relansat industrii și economii. Bucătarii profesioniști hrănesc nu doar trupul, ci și sufletul și spiritul oamenilor. Și pot oferi bucurie. Numai cine nu înțelege asta, nu ia în seamă una dintre cele mai frumoase bresle de meseriași din lume, breasla bucătarilor”, spune Chef Cezar.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Bisque rece din homar garnisit cu bavarois din porumb

### Ingrediente

(pentru 8 persoane)

- 2 homari întregi (aprox. 2 kg)
- 200 g unt 82%
- 200 g fenicul/portie
- 50 g ghimbir/portie
- 100 ml coniac/portie
- 100 ml vin vermouth demisec/portie
- 2 kg stock de homar (zeama în care au fiert homarii + 1 crenguță de cimbru, 1 morcov, ¼ ceapă, 1 cățel de usturoi)
- 300 g roșii pasate
- 2 g sare afumată
- 1 g piper roșu
- 1 g foi de dafin
- 10 ml ulei de floarea soarelui
- 100 mg (0,1 g) de șofran

- 2 g anason stea
- 2 g cardamom
- 2 g tarhon
- 5 g usturoi
- 50 ml smântână lichidă 35%
- 10 ml suc de lămâie
- 50 g mascarpone

### Pentru bavarois de porumb:

- 300 g smântână lichidă 35%
- 2 g sare/portie
- 2 g piper roșu/portie
- 20 g gelatină foi/portie
- 40 g unt 82%
- 5 g șalotă / portie
- 20 g sare afumată
- 200 ml juice de porumb
- 50 g lime
- 50 g mascarpone



### Mod de preparare

Într-o oală largă, încălzește apa la 65°C, cu adaos de legume, și pune cei doi homari. Lasă pe foc timp de 7 minute. Scoate homarii și transferă-i într-un vas cu apă și gheață. După ce se răcesc, repetă operațiunea încă o dată. Când s-au răcit homarii, desfă-i din cochilie și păstrează-i la rece până în momentul servirii.

În lichidul în care ai gătit homarii, adaugă o crenguță de cimbru, un morcov, un sfert de ceapă, un cățel de usturoi, preparând astfel stock-ul de homar.

Într-o oală mijlocie, topește untul, adaugă fenicul, ghimbir și usturoi și gătește-le până devin moi. Se degresează cu coniac și se reduce până devine aproape uscată oala. Adaugă vermul și așteaptă să se reducă. Adaugă sucul de roșii și șofranul și așteaptă să se reducă la jumătate. Adaugă stock-ul de homar și juice-ul de porumb și fierbe totul 10 min.

Într-un tifon, învelește steaua de anason, semințele de cardamom și tarhonul și lasă-le în supă în formare, fierbinte, timp de 10 min. Apoi se scot din supă. Adaugă smântâna lichidă și mascarpone și, la un aparat de gătit, transformă într-o cremă fină.

Asezonează cu sare și piper roșu și răcește totul ferm.

### Bavarois de porumb:

Bate frișca într-un bol, fără să devină fermă. Asezonează și las-o la frigider.

Pune gelatina la înmuiat într-un bol cu apă rece, timp de 10 minute, apoi stoarce-o pentru a elimina excesul de apă.

Între timp, într-o soteuză, pune untul și șalota până când devine translucență. Adaugă juice-ul de porumb și sucul de lime și fierbe până capătă consistență. Adaugă gelatina, transferă într-un blender și, la viteză mare, transformă totul într-un piure. Strecoară prin chinoise și lasă la rece, până la 10°C, cu grijă să nu se închege gelatina.

Cu o spatulă de silicon, încorporează compoziția în frișcă, toarn-o în forme de silicon și introdu-o la blast chiller, până aproape de momentul servirii, când se scot din forme și se lasă la frigider până la întrebuintare.

### Plating:

Folosește porumb murat, homar gătit, Bavarois de porumb, 8 gălbenușuri de prepeliță, boabe de porumb, microgreens, bread tuiles, bisque de homar și porumb.

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## AIDA PARASCAN

Câștigătoare a MasterChef România 2013, Aida lucrează în domeniul HoReCa de 21 ani și are o experiență de 13 ani în Italia. De-a lungul timpului a adunat calificări în toate ramurile gastronomiei – de la bucătărie, la cofetărie și patiserie – și a urmat cursuri de specializare în bucătăria internațională.

Aida a contribuit la deschiderea mai multor restaurante, atât în România, cât și în afara țării, pentru care a conceput meniuri, dar a ajutat și la proiectarea bucătăriilor și instruirea personalului. De asemenea, a reprezentat România la Campionatul Internațional al Pastelor, unde a concurat alături de chefi internaționali stelați. Aida predă cursuri de gătit și contribuie la educația culinară atât a copiilor de peste 4 ani, cât și a adulților care vor să își îmbunătățească cunoștințele în domeniul gastronomic.

În prezent are contracte de consultanță HoReCa cu mai multe restaurante și unități de alimentație publică care livrează mâncare școlilor și grădinițelor, pentru care schimbă meniul periodic și se ocupă de instruirea personalului.



Dă click aici și vezi cum prepară Aida rețeta!





## Scoici în sos de roșii

Vă propun o „călătorie” în Italia și facem niște scoici în sos de roșii. Vă împărtășesc acum rețeta mea preferată, care nu include vin – nu știu de ce, dar mie îmi place separat. Este o rețetă foarte rapidă, ușor de preparat, iar ingredientele folosite sunt foarte accesibile.

### Ingrediente

- 1 kg scoici (midii) în cochilie
- 100 ml sos de roșii
- 1 ceapă
- 1 tulpină de apio (tulpină de țelină)
- 4 căței de usturoi
- 1 mână de pătrunjel
- baghetă
- ulei de măsline

### Mod de preparare

Într-o tigaie de tip wok pune ulei de măsline, după care aprinde aragazul. Eu prefer plita cu inducție, pentru că putem controla temperatura foarte bine.

Toacă și adaugă în uleiul încins ceapa tocată mărunt, apoi căței de usturoi zdrobiți. Va trebui să ai grijă să nu încingi prea tare uleiul, întrucât este posibil ca acesta, împreună cu usturoiul, să devină amare la gust.

După ce s-au călit corespunzător, adaugă midiile, mărește temperatura și acoperă tigaia cu un capac. Lasă-le timp de 2-3 minute, timp în care scoicile se vor deschide.

După ce ai verificat că midiile s-au deschis, adaugă tulpina de țelină tocată mărunt, precum și sosul de roșii. Nu este necesar să adaugi sare, întrucât scoicile și fructele de mare în general conțin suficientă. Lasă-le pe foc timp de circa 4-5 minute, până când sosul devine puțin mai gros.

La final presară pătrunjelul tocat, iar rețeta este gata preparată!

Pentru servire, încălzește la cuptor bagheta de pâine și feliaz-o.

Poftă bună!

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ANTONIO PASSARELLI

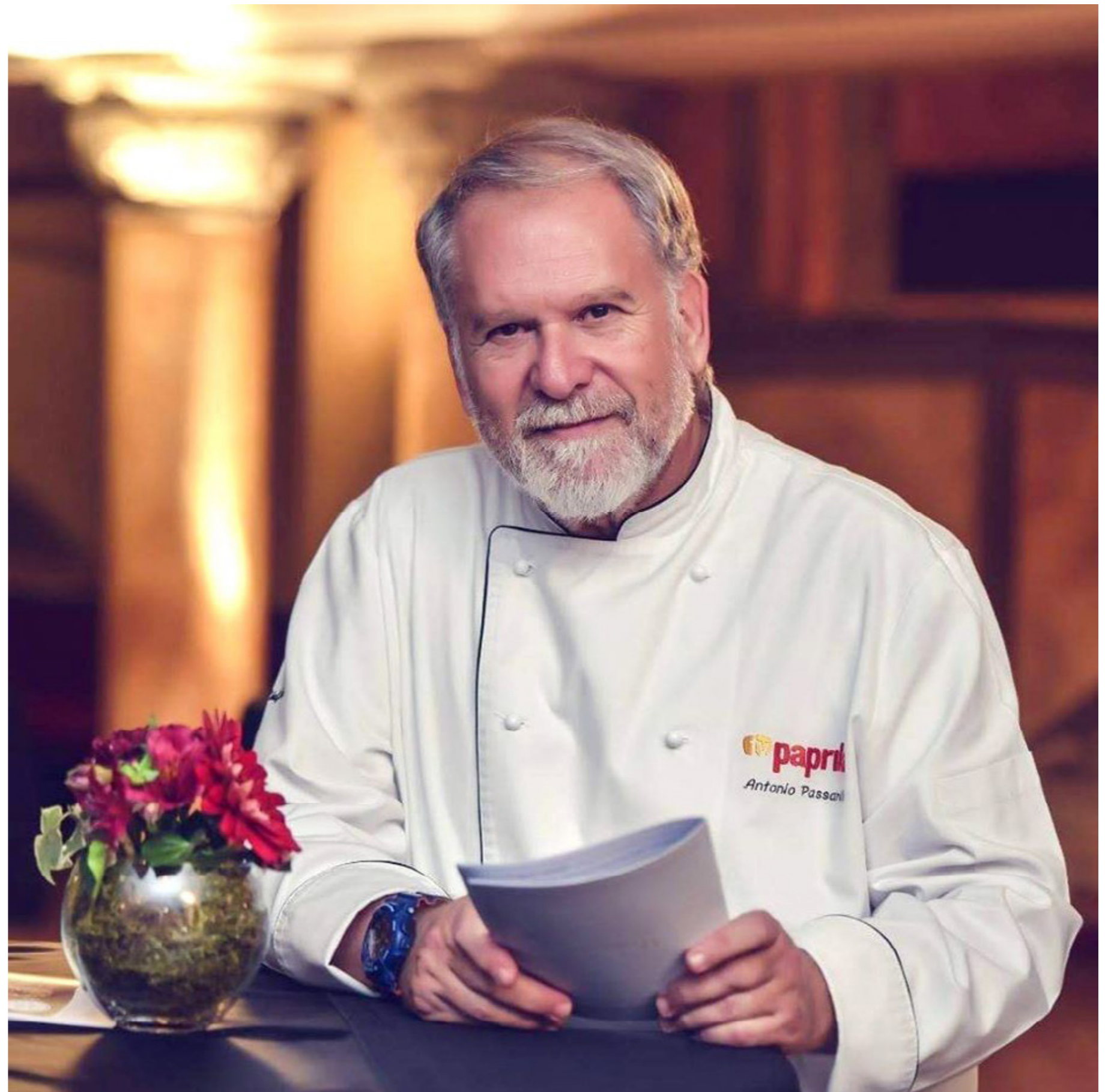
S-a născut în 1959 și a început să lucreze în bucătărie în 1976, la Roma. Astăzi este unul dintre cei mai cunoscuți Chefi străini din România și noi toți îl știm mai ales prin intermediul emisiunilor culinare la care a participat.

Spune despre sine că, în mare măsură, este autodidact, dar recunoaște că un sprijin important a primit din partea prietenilor săi, Francesco Cognini și Gaetano Alia, ambii bucătari renumiți.

A urmat cursuri în cadrul mai multor instituții gastronomice, precum Istitut Etoile (Grup Boscolo), sau Scuola de Cucina Alma, și a lucrat și colaborat cu restaurant faimoase din lume. A fost invitat să facă parte din Federația Italiană de Bucătari (Federazione Cuochi), dar și din în Euro-Toques, Comunitatea Europeană a Bucătarilor, unde a luat parte la mai multe inițiative alături de monștri sacri din bucătăria italiană, precum Gualtiero Marchesi.

După deschiderea primului restaurant în România, la Timișoara, a abordat din nou scena gastronomică italiană. Între 2005 și 2011 a ocupat funcția de Executiv Chef la Media Pro, poziție din care s-a ocupat de toți artiștii internaționali, iar din 2007 și până în 2012 a condus bucătăria Ambasadei Italiei pentru toate evenimentele oficiale. În 2011 a venit ca Executive Chef la Osteria Gioia, din București, pentru ca în anii următori să ocupe aceeași funcție sau să ofere consultanță pentru mai multe restaurant din Capitală.

Din 2016 este executive chef – consultant la Domeniile Știrbey.





## Pulpă de rață cu sos de portocale și piure cu aromă de trufe

### Ingrediente

(pentru 10 porții)

#### Pentru pulpa de rață:

- 2.5 kg pulpă de rață
- 500 ml vin alb
- 100 g usturoi
- 40 ml ulei de măsline
- 8 g sare
- 3 g piper
- 20 g rozmarin
- 20 g salvie
- 20 g cimbrisor
- 80 ml vin alb, pentru sos
- 60 ml cognac
- 2 kg portocale
- 20 g zahăr
- 300 g unt

#### Pentru piure de cartofi cu trufe:

- 1,8 kg cartofi
- 180 g unt
- 180 ml lapte
- 180 g trufe estive scorzone (trufe negre de vară)
- 6 g sare



### Mod de preparare

#### Pulpele de rață:

Așază carnea într-un vas îngust și mai înalt – peste ea vei turna o marinadă care trebuie să acopere carnea.

Prepară marinada într-un bol, în care pui 500 ml vin alb, uleiul de măsline și apă, peste care adaugi mirodeniile – raportul apă/vin trebuie să fie de 1 l apă la 100 ml vin. Stoarce și portocalele și pune cojile în marinadă (sucul dă-l deoparte și păstrează-l).

Toarnă marinada peste carne și las-o la frigider, peste noapte.

A doua zi, pune pulpele de rață într-un vas rezistent la cuptor, acoperă-le pe jumătate cu marinadă, apoi acoperă vasul. Bagă-le la cuptor, la 72°C și umiditate 40%, și lasă-le să se prepare timp de aproximativ 14 ore. După primele 7 ore, întoarce-le și lasă-le să se prepare în continuare. După cele 14 ore, scoate pulpele din cuptor și din tavă. Păstrează lichidul rămas în urma coacerii!

Încinge cuptorul la 240°C, la modul de coacere fără umiditate și pune pulpele din nou la cuptor, aproximativ 10 minute, până se rumenesc perfect – întâi pune-le cu partea inferioară, apoi întoarce-le să se rumenească și partea exterioară (5 minute, cu 4 minute, aproximativ, pe fiecare parte).

Din lichidul rezultat din coacerea de 14 ore, prepară un sos. Într-o cratiță, pune zeama și adaugă peste ea sucul de portocale, 80 ml de vin alb, cognacul și zahărul. Pune cratița pe foc iute și lasă sosul să fiarbă până se reduce. Ia cratița de pe foc și pune cuburi de unt foarte rece, în așa fel încât sosul să devină cremos. Verifică dacă are suficientă sare – trebui să fie dulce/sărat. Sosul astfel obținut toarnă-l ușor peste pulpele de rață.

#### Piureul de trufe:

Fierbe cartofii în coajă, curăță-i și zdrobește-i bine, până obții o cremă.

Adaugă sare, lapte, unt și feliuțe de trufe tăiate foarte, foarte subțiri.

Lasă vasul acoperit, să se odihnească aproximativ 10 minute înainte de a servi piureul, într-un loc cald – cel mai bine la cuptor, la 70°C, în așa fel încât aroma de trufe să învăluie piureul.

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**





## MICHAEL PASSARELLI

S-a născut în Italia, în 1983, și a moștenit talentul de bucătar de la tatăl său, bine cunoscutul Antonio Passarelli. Și nu doar că a moștenit această pasiune, dar a decis să și urmeze același drum în viață.

A început în 2002, la Hotel Boavista, a lucrat la Ristorante al Duomo din Timișoara între 2006-2009, apoi a decis că trebuie să se perfecționeze și să învețe meserie și de la alți mari bucătari. A ales Milano pentru că îi era dor de țara natală și pentru că era atras și atunci, cum este și astăzi, de bucătăria italiană. Ca să fie un bucătar-manager bun, trebuia să învețe mai bine cum se ține gestiunea unei locații, așa că în anii 2010-2015 s-a ocupat de grupul localurilor „Grand Cafe & Tre Marie” din Milano.

În 2015 a plecat să lucreze timp de un an într-un restaurant faimos din orașul Genk, în estul Belgiei, unde la fiecare 3 săptămâni avea un alt meniu de degustare. „Am avut o echipă foarte încheată aici și am reușit să ne clasăm pe primul loc la Cel mai bun restaurant cu specific italianesc din Belgia, în ghidul Gault&Millau. Aici am învățat și am putut să adaug în bagajul meu profesional, bucătăria moleculară”, povestește Michael.

O scurtă perioadă a lucrat în Olanda, apoi timp de un an jumate, la două restaurante italiene din Zurich și Geneva, iar din noiembrie 2018 este Executive Chef la complexul Diplomatic Mamaia, care are 4 saloane de evenimente și un restaurant à la carte pe malul mării, „Oro Mamaia”, în nordul stațiunii.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Tagliatelle de casă, cu cremă de fistic și scoici

### Ingrediente

#### Pentru paste:

- 300 g făină 00
- 3 ouă
- 100 g făină pentru a lucra pastele
- Sare
- 2 linguri ulei de măsline

#### Pentru sos:

- 1,3 kg scoici negre, cu carapace
- 80 g ulei de măsline extra virgin
- 3 bucăți de usturoi
- 3 fire de pătrunjel
- 1 linguriță piper negru
- 100 g fistic decojit
- 150 ml vin alb
- 10 g unt

### Mod de preparare

Pentru a pregăti pastele, pune făina într-un bol, adaugă ouăle (la temperatura camerei, nu reci!) și malaxează (frământă) timp de 15 minute. Apoi lasă aluatul deoparte, 30 de minute, acoperit cu folie. Apoi poți pregăti tagliatellele cu aparatul.

Într-o tigaie, încălzește uleiul, apoi pune firele întregi de pătrunjel și usturoiul. Adaugă scoicile și, după ce se deschid puțin, stinge-le cu vin și acoperă imediat tigaia cu un capac. Lasă totul să fiarbă 2 minute, apoi strecoară zeama (nu o arunca!) și pune scoicile deoparte.

Într-o tigaie, toastează fisticul până se încălzește puțin, apoi adaugă untul (10 g). Trece fisticul prin cutter (toacă-l mărunt) și adaugă-l în zeama rămasă de la scoicile gătite. Toarnă apoi zeama în tigaie.

Fierbe tagliatellele în apă, împreună cu două linguri de ulei și sare. De obicei, se fierb repede, dar depinde de grosime. Cu două minute înainte de a fi fierte, scurge-le de apă și pune-le în tigaie, peste zeamă.

Adaugă scoicile și un pic de ulei de măsline. În farfurie, pune întâi pastele, apoi sosul și apoi scoicile.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# DANIEL PĂLICI



Daniel Pălici este un chef tânăr, a cărui experiență profesională se apropie încet-încet de 10 ani. Este un talent descoperit din întâmplare, după cum el însuși declară, dar astfel de calități native nu puteau să găsească un teren mai propice pentru dezvoltare.

Curiozitatea sa se manifestă în explorarea gusturilor, a unor ingrediente deseori trecute cu vederea, iar pasiunea pentru chimie alimentară îl îndeamnă să exceleze în a potența gustul fiecărui ingredient. În mijlocul echipei sale, în bucătăria de la Maize, este pus în lumina adecvată de promotor al gastronomiei românești și figură proeminentă a conceptului „farm to table”.

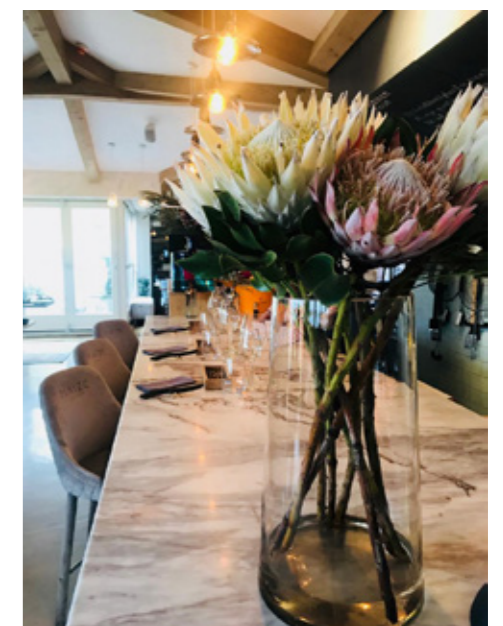
Pentru Daniel, ingredientele sunt extrem de importante, motiv pentru care el îndrăgește să se joace mult cu gusturile și texturile lor. Îi displace să estompeze caracteristicile lor folosind sosuri în abundență și își dorește să maximizeze calitățile fiecărui ingredient prin diferite tehnici de gătit. Lucrează cu câțiva producători mici și de încredere, care livrează produse de calitate, iar pe partea de conservare încercă să se dezvolte continuu.

Ce îl definește ca și stil este o gastronomie românească, bazată pe produse locale, de sezon și rețete inovatoare.

## Despre MAIZE farm to table

Maize este, oficial, primul restaurant de la noi care și-a asumat de la A la Z conceptul „farm to table”, adică ingrediente provenite de la ferme mici și dintr-un tip de agricultură cât mai curată, toate alese cu atenție și puse în valoare în farfurie după tehnici simple și ingenioase.

Conceptul a fost de la început simplu și coerent: un loc cu design modern și cu un strop de glamour, dar cu elemente rustice, cu veselă handmade în locul clasicele farfurii „profesionale”, cu instrumentar din lemn făcut în ateliere românești, cu o listă de vinuri de la cele mai bune podgorii autohtone și cu bunătăți aduse de la ferme și furnizori din toată România. (text de Diana Cosmin)





## Salată de icre cu linte verde, măr sărat și păstrav marinat

### Ingrediente

- Păstrăv
- Mere verzi tari
- Sare neiodată

### Pentru supă de legume:

- 2 l apă
- 200 g ceapă întreagă curățată
- 250 g morcov cu tot cu coajă
- 150 g țelină
- 200 g păstârnac
- 2 foi de dafin
- 3 g boabe de piper negru
- 1 anason stelat
- 150 g praz

### Pentru inserție de linte:

- 200 g ceapă galbenă
- 20 ml ulei de măsline
- 250 g linte verde
- 7 g sare
- 4 g piper alb

### Pentru salata de icre:

- 210 g icre de crap (sau după preferință)
- 100 ml apă minerală
- 30 ml suc de cătină
- 20 g griș
- 300 ml ulei de floarea soarelui
- 5 g sare
- 5 g piper

### Pentru Bavarois:

- 2 foi de gelatină (6 g)
- 160 ml Elle and Wirre

### Gel din vin alb și piper negru:

- 200 ml vin alb sec
- 10 g ceapă galbenă
- 5 g anason (boabe)
- 5 g piper negru (boabe)
- 2 g agar-agar
- 1,5 g piper negru măcinat

### Pentru păstrăv marinat:

- 100 g sare
- 100 g zahăr
- 12 g flori de mușețel
- 8 g coajă de gref
- 15 g cimbrisor
- 15 g mărar
- 20 g tarhon
- 10 g frunze de dafin

### Mod de preparare

#### Supa de legume:

Fierbe la foc încet toate ingredientele, în 2 l de apă (apa nu trebuie să clocotească);

#### Pasta din linte:

Gătește 200 g de ceapă în 20 ml ulei de măsline, până devine translucidă. Adaugă 250 g de linte verde și supă de legume cât să acopere. Adaugă supă de fiecare dată când se evaporă cea de înaintea. Când linte ajunge la consistența dorită (trebuie să fie puțin mai fluidă), blendează și asezonează cu sare și piper.

#### Salata de icre:

Gătește 20 g griș în 200 ml apă și 5 g sare. Lăsa amestecul la răcit. Spumează cu mixerul 200 g icre, urmând ca ulterior să adaugi ușor, ca la o maioneză, 300 ml ulei de floarea soarelui. După ce s-a încorporat uleiul în icre, adaugă grișul răcit, 30 ml suc de cătină și 100 ml apă minerală. Amestecă toate ingredientele cu o spatulă.

Înmoaie în apă rece ca gheața 2 foi de gelatină. După ce s-au înmuiat, stoarce bine și adaugă gelatina în 160 ml Elle and Wirre. Încălzește până se topesc foile de gelatină.

Amestecă toată compoziția cu 600 g spumă de icre. Păstrează 10 g de icre întregi, pe care le amesteci cu spumă.

Așază în forme (de preferat formă rotundă din silicon): adaugă inserția de linte cu un poș. Începe prin a turna în mijlocul spumei inserția de linte, cât să nu depășească marginile spumei de icre. Lasă la frigider până a doua zi.

### Gel din vin alb și piper negru:

Încălzește o cratiță, adaugă 200 ml vin alb sec și flambează. Apoi adaugă 10 g de ceapă (o bucată mare), 0,5 g anason și 5 g de boabe de piper negru, lasă până se reduce aproximativ 35% din vin. Strecoară și adaugă 2 g agar-agar, readu lichidul la 90 de grade și ține-l pe foc 2 minute. Lasă să se răcească, blendează și adaugă piper negru fin 1,5 g.

### Mărul sărat:

Taie merele verzi tari (evită merele făinoase în această rețetă) în cuburi de 1,5 cm x 1,5 cm. Presară sare neiodată fină, pe fiecare parte a cubului de măr. Depozitează-le.

### Păstrăv marinat:

Filetează păstrăvul și scoate-i oasele. Pe partea cu pielea, adaugă supă de legume fierbinte și scoate-i pielea.

Prepară marinata dintr-un amestec din ingredientele specificate: pune toate ingredientele într-un blender și blendează cât să le amesteci.

Așază un strat din amestecul de marinată într-o tavă și așază un rând de tifon peste ele. Așază păstrăvul, peste ele, apoi mai pune un alt rând de tifon și restul de ingrediente, astfel încât să acoperi fileul pe toate părțile. Ține păstrăvul la frigider 7 ore.

Scoate peștele și clătește-l sub apă rece ca gheața. Taie-l romburi și afumă-l timp de 30 minute. Îl poți afuma într-o sită de cernut făină, iar sub sită așază un castron în care pune câteva surcele de lemn cărora le dai foc, apoi le stingi cât să fumege.

Depozitează-l și înainte de servire, unge-l cu oțet iute.

### Servire:

Așază în farfurie spuma de icre cu inserție de linte, pune deasupra puțin gel din vin alb și piper negru, bucăți de măr sărat și felii de păstrăv marinat și afumat.



Donează aici:



#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.



# ALEX PETRICEAN

Născut și crescut în București într-o familie de militari, Alex a fost întotdeauna învățat cu rigoarea și performanța, pe care a început-o mai întâi în scrimă.

Noi am avut ocazia să-l cunoaștem în show-ul culinar Masterchef, în prima sa ediție din România și în acea perioadă Alex și-a descoperit simțul pentru ingrediente, sacrificând astfel cariera sa economică și pornind într-o aventură culinară. A început în România, apoi a urmat stagii de specializare, cutreierând ca învățăcel, timp de aproape trei ani, prin unele dintre cele mai mari bucătării din lume, printre care și Frantzen (Stockholm), Noma și Geranium (Copenhaga) sau Central (Lima).

S-a făcut remarcat în 2015, pe când ocupa poziția de Head Chef la Atra, promovând pentru prima oară curentul ce astăzi poartă denumirea restaurantului său, „NOUA.

Bucătărie Românească”. Deschis în anul 2019, restaurantul de experiență pune în valoare tradiția, teritoriul și produsul local, sub propria filozofie.

Este laureat cu premiul de Chef al anului 2018 de către Ghidul Gault&Millau, la prima gală a unui ghid internațional în România, din poziția de Head Chef al restaurantului „Maize – Farm to Table” (primul restaurant farm to table din România), care a ocupat și prima poziție în topul național al acelui an.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**

## Despre NOUA. Bucătărie românească

NOUA este o poveste românească. Începe cu a fost odată și continuă cu lupta contra fricii drobului de sare. Acel drob în spatele căruia stă o reală frică de a acționa, care ne transformă, uneori, în contemplatori ai lui și nu invers. „Nouă însă ne place să credem că drobul de sare este un început. Nu ne este teama de el, ci din contra, ne-a devenit prieten, șlefuit din drob într-un cristal luminos de sare”. Așadar „cristalul de sare” al teritoriului românesc este leitmotivul manifesto-ului NOUA... Îl găsiți și în sigla lor.





## Bomboană de șalău în frunze de porumb, cu iarba porcului gătită la jar și sos de varză murată

### Ingrediente

#### Pentru șalău în frunze de porumb:

- 200 g șalău de Dunăre
- 20 g miso de fasole
- 2 bucăți de porumb

#### Pentru iarba porcului gătită la jar:

- 1 legătură de kale creț
- 1 legătură de mangold (sfeclă elvețiană)
- 1 legătură de iarba porcului (grașiță)
- 20 g unt
- 1 cățel de usturoi
- 1 g sare

#### Pentru sos de varză murată:

- 100 g smântână grasă
- 100 g zeamă de varză murată
- 100 g pătrunjel
- 20 g unt

### Mod de preparare

#### Șalău:

Curăță șalăul, filetează-l și înlătură-i oasele. Taie-l pe lung, în bucățele de 20 cm, cu grosime de 2\*2 cm.

Scoate boabele porumbului și dă-le prin juicer, amestecă cu miso-ul și omogenizează cu ajutorul unui tel. Ține peștele acoperit timp de o oră în acest lichid, după care învelește-l în pănușul de la porumb, legând strâns marginile. Gătește peștele preț de 10 minute, la 150°C.

#### Iarba porcului gătită la jar:

Kale-ul și mangold-ul se spală și se taie chiffonade. Unge cu unt frunzele cu untul amestecat cu usturoi și gătește-le deasupra cărbunilor încinși. Azonează cu sare, după care gătește și grașița în același mod.

#### Sos de varză murată:

Pune toate ingredientele într-un blender și mixează până la omogenizare. Încălzește sosul doar până în 60°C, pentru a evita oxidarea.

#### Servire:

Așază bomboana de șalău pe farfurie și ierburile sotate la jar, formând o „cazemată” clădită organizat. Sosul se toarnă în farfurie la final.





# TOM REES

A început să lucreze în bucătărie de la 14 ani, în hotelul tatălui său de pe coasta de est a Angliei. I-a plăcut cel mai mult patiseria și brutăria, iar cumnatul său, care este francez, l-a îndemnat să meargă la Paris să învețe meșteșugul de la cei mai buni. Cu toate că nu vorbea deloc franceza, a găsit o slujbă la un restaurant cu 1 stea Michelin din Paris, unde a avut norocul să lucreze cu un Chef Patiser foarte bun, care l-a învățat bazele patiseriei franțuzești. După un an, a auzit despre Pierre Gagnaire, unul dintre cei mai renumiți chefi din Franța și a mers la un interviu, obținând o poziție în patiseria restaurantului cu 3\* Michelin.

De-a lungul timpului a lucrat ca Chef Patiser pentru restaurantul cu 1 stea Michelin din Courchevel și alte 3 restaurante ale lui Pierre Gagnaire la Paris, Londra și Hong Kong.

A venit în România să-și deschidă o brutărie împreună cu asociata sa, Irina, și ea iubitoare de pâine, după ce îi povestise că aici nu se găsea atât de ușor o pâine bună. „Am deschis brutăria în 2013, după ce am lucrat un an pentru definitivarea rețetelor și a meniului. Bucureștenilor le-a plăcut pâinea mea și acum avem două magazine în București, am o echipă de brutari, patiseri și cofetari și coacem zilnic pâine cu maia și diverse specialități de patiserie și cofetărie”, povestește Tom.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii** pentru **Cancer, Boli Grave și Traumă.**

## Despre Pain Plaisir

Pain Plaisir este o brutărie de inspirație pariziană, născută din plăcerea gustului bun și delicios. După ani de școală și muncă, ei fac pâine și patiserie artizanală la București, chiar în inima orașului. Este o brutărie care creează bunătăți autentice, frumoase prin imperfecțiunea lor, modelate și coapte cu mâna lor și gustoase până la ultima îmbucătură. Pain Plaisir este copt din inimă, într-un oraș pe care îl iubesc și în care se simt acasă.

#NePlaceCeFacem



Dă click aici și vezi cum prepară Tom rețeta!



## Pâine cu maia de casă și semințe de susan

### Ingrediente

(pentru 2 pâini de 600 g fiecare)

- 400 g făină albă T650 (sau orice făină de grâu cumpărată de la un magazin naturist)
- 400 g făină spelta integrală
- 350 g apă (folosită la temperatura de 20-25°C)
- 200 g maia
- 12 g sare
- 80 g semințe de susan (îmbibate în 80 g apă)

### Mod de preparare

Pregătește semințele de susan cu cel puțin 3 ore înainte; coace-le ușor în cuptor, la 150°C, lăsa-le să se răcească și apoi pune-le într-un bol mic, în 80 g de apă.

Cântărește cele două tipuri de făină împreună, apoi adaugă-le în apă, într-un bol mai mare, și amestecă timp de 1-2 minute.

Așteaptă 30 de minute.

Adaugă maiaua și un praf de sare peste compoziție și amestecă. Așteaptă 30 de minute.

Adaugă semințele de susan îmbibate în apă și încearcă să le încorporezi strângând aluatul cu degetele și apoi folosind metoda *stretch&fold*. Această metodă ajută aluatul să devină elastic, moale, fin și în plus e un exercițiu bun de fitness 😊. Tehnica presupune să ridici aluatul din părți și să îl împătorești înapoi, până ce semințele sunt încorporate. Strânge aluatul printre degete, ca semințele să se integreze mai ușor, și repetă procesul de *stretch&fold* de 8-10 ori.

Așteaptă 30 de minute.

Repetă procesul de *stretch&fold* al aluatului – dar nu mai strânge ca înainte, fiindcă acum semințele sunt deja încorporate. Prin acest pas ne dorim să oferim aluatului mai multă elasticitate. În funcție de făina folosită și de temperatura camerei, repetarea procesului de 3-4 ori ar trebui să fie suficientă, cu o pauză de 30 de minute între fiecare set. În total ar trebui să dureze 4-5 ore pentru ca aluatul să se dubleze în volum, să fie elastic și moale la atingere.

Pune aluatul pe o suprafață de lucru sau pe o masă peste care ai presărat făină și separă-l în 2 părți egale, de câte 600 g. Dă-le o formă rotundă și lasă-le 20 de minute cu partea fină deasupra.

Presară masa cu făină și întoarce cele două aluaturi cu fața



în jos. Împătorește aluatul de sus înspre partea de jos, apoi ia o treime din aluat invers, iar cealaltă parte de aluat împătorește-o peste ce a rămas. Pune coca într-un coș de pâine, cu fața fină în jos.

Lasă aluatul să crească timp de 2-3 ore la temperatura camerei (sau peste noapte la frigider), până când devine moale la atingere și a crescut peste jumătate.

Încălzește cuptorul la 250°C, împreună cu oala de fontă, timp de 30 de minute.

Întoarce pâinea din coș pe o bucată de hârtie de copt care va intra în oala încinsă. Scoate oala de la cuptor, taie pâinea deasupra cu un cuțit și pune cu grijă aluatul în oală. Pune repede capacul și bagă la cuptor, unde va rămâne timp de 15 minute la temperatură maximă și alte 15 minute la 200°C.

Scoate pâinea din oală și coace-o pe o tavă în cuptor, până ce prinde culoare. Vei ști că pâinea este gata atunci când ciocăni pe fundul pâinii și sună a gol.

Pâinea poate fi făcută în formă de toast, pentru sandvișuri sau în orice altă formă.

### Câteva trucuri:

- Pentru ca semințele să aibă o textură mai moale, să fie mai ușoare pentru sistemul digestiv, iar pâinea să aibă un gust mai bun, coc semințele la cuptor, le lasă să se răcească și apoi le lasă la îmbibat în apă timp de câteva ore înainte de a le adăuga în aluat. Apa din semințe păstrează pâinea proaspătă și pufoasă pentru o perioadă mai mare de timp.

- Pentru această rețetă am folosit semințe de susan, care odată coapte au o aromă de popcorn. Odată pusă la cuptor, pâinea emană un miros îmbietor.

- Am folosit făină tradițională franceză T650, pe care o folosim la patiserie. Poate fi folosită, însă, fără probleme, orice făină de grâu cumpărată de la un magazin naturist. Datorită acestui amestec, pâinea va crește și va avea un miez pufoș.

- Când folosim oala de fontă la copt, nu e necesar să facem abur în cuptor pentru pâine, așa cum facem când gătim în tăvi sau recipiente fără capac. Pâinea va face singură aburi, datorită capacului, iar rezultatul va fi o pâine bine crescută, cu o crustă subțire la exterior.



# CĂTĂLIN SCĂRLĂTESCU

Chef Scărlătescu este unul dintre cei mai îndrăgiți bucătari din România. S-a născut în 1972 la Constanța, și spune că de mic a fost atras de bucătărie. De altfel, bunica sa este cea care l-a inspirat să-și aleagă această meserie. Așa că, de la 18 ani, a început efectiv să-și facă ucenicia. Și a început de la munca de jos, de la tot ce însemna curățenie sau curățat de legume.

A plecat apoi ca stewart pe vapor și spune că așa a avut ocazia să vadă peste 50 de țări. Apoi, în Germania a început să lucreze în restaurante serioase, unele de top.

S-a întors în România și a devenit bucătar șef. A lucrat în mai multe restaurante, printre care și la Howard Johnson, timp de 6 ani. Noi toți am avut ocazia să-l cunoaștem prin intermediul emisiunilor culinare – mai întâi la Master Chef, apoi la Chefi la Cuțite. Acum trei ani a lansat Festivalul Gustului Românesc, un eveniment culinar care s-a extins de la Constanța în mai multe orașe din țară. Și tot el este inițiatorul evenimentului Festivalul Scoicilor, proiectul său de suflet.

Zilele acestea, cât restaurantele au fost închise, chef Scărlătescu a continuat să gătească pentru cei care doreau să comande acasă mâncare de la Casolet ([www.casolet.ro](http://www.casolet.ro)). În plus, își oferă serviciile și pentru evenimente private – de la nunți sau petreceri, până la teambuilding-uri sau cursuri de gătit private.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Coaste la grătar à la Chef Scărlătescu

### Ingrediente

- Coaste de porc
- Ulei de măsline
- Oțet

### Pentru marinadă:

- Sare
- Piper măcinat
- Boia
- Usturoi granulat
- Pătrunjel uscat
- Leuștean uscat

### Mod de preparare

Stropește coastele cu oțet, apoi unge-le cu ulei de măsline pe toate părțile.

Pentru marinadă, amestecă uleiul de măsline cu sare, piper, boia, usturoi, pătrunjel și leușteanul uscat.

Tapetează toată suprafața coastelor cu sosul creat și apoi lasă-le să se întrepătrundă aromele timp de 24 de ore.

După ce au stat în marinadă, încinge cuptorul la 130°C și lasă-le să se prepare timp de 3 ore. Apoi pune-le pe grătarul încins.

Când sunt gata, pentru servire, unge-le cu sos barbecue.

Poftă bună!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## FLORIN SCRIPCĂ (CHEF FOA)

Florin Scripcă, cunoscut ca Chef Foa, este unul dintre cei mai apreciați bucătari din România.

Chef Foa a intrat în domeniul culinar încă de la 16 ani și și-a rafinat talentul și gusturile lucrând în bucătării de top din străinătate, la unele dintre cele mai mari firme de catering din Londra (Blistering BBQ și Rhubarb Catering). În plus, a făcut pregătiri anuale la Londra și Paris.

Chef Foa este creierul echipei care stă în spatele mai multor branduri – Flavours (o companie de catering și evenimente *tailor made*), Flavours in the Garden (locație de la Clubul Diplomatic), Stradale (un lanț de 13 restaurante) și Mitzu (un lanț de 11 cafenele).

A fost parte dintr-o serie de emisiuni TV: Flavours 3 Bucătari (2005–2009), MasterChef România și Cine-i Chefu, de la Kanal D.



Dă click aici și vezi cum prepară Florin rețeta!



### Despre Flavours, Stradale și Mitzu

Creat în 2002, Flavours și-a propus să aducă la un loc o echipă de profesioniști care au în comun dragostea pentru mâncare și pasiunea pentru calitate. A început ca o companie de catering care livra mâncare și apoi s-a dezvoltat firesc și divizia de evenimente.

Bucătarii Flavours sunt pregătiți în restaurante și companii de catering prestigioase din străinătate, ca de exemplu Blistering Barbecue și Jamie Oliver's Fabulous Feasts. Parte din Flavours este și *Flavours in The Garden* – locație concept, în zona Herăstrău, dedicată evenimentelor atât private, cât și corporate.

Flavours ajungea la prea puțini oameni, iar cererea era tot mai mare. Așa a apărut, în 2015, Stradale și, pentru prima oară, prânzul dintr-o clădire de birouri venea cu o experiență completă – calitate superioară a ingredientelor, gust memorabil, set-up-ul unui restaurant de seară și atmosfera unui festival de mâncare. În meniu ai un mix de preparate de street food și felurile preferate ale românilor, reinterpretate. Toate produse care au la bază rețetele create de Chef Foa. Tot din Flavours a derivat un alt concept – Mitzu. Un loc unde poți savura o cafea de specialitate, din blenduri proprii de cafea și prăjituri homemade delicioase, create din ingrediente naturale.



## Dulgher mare, cu flori de soc

### Ingrediente

- 1 dulgher mare (pește marin)
- 3-4 cartofi
- 1 ciorchine de roșii cherry
- 100 g măslină
- 1 legătură de ceapă verde
- 1 legătură de pătrunjel
- 10 bucăți de flori de soc deshidratate
- 1 căpățână de usturoi
- 1 pahar de vin alb sec
- 150 g de unt
- Piper, oregano, dafin

### Mod de preparare

Tapetează o tavă de copt cu foaie de copt și pune pe ea ulei, piper măcinat, frunze de oregano, de dafin și câteva măslină.

Așază peștele, pune roșiile cherry, pătrunjel și un pic de usturoi. Varsă un pahar de vin alb sec – pentru hidratare și aromă –, stropește cu puțin ulei și mai adaugă câte vreo 6-8 roșii și alte frunze de pătrunjel și oregano. Bagă tava la cuptor, la 200°C, timp de 15-20 minute.

Cât timp stă peștele la cuptor, pregătește infuzia de flori de soc. Pune în untul topit câteva frunze de soc. Amestecă bine și lasă la infuzat până e gata peștele.

Taie cartofii cât mai subțiri și trece-i prin infuzia de soc.

Pune tigaia la incins. Apoi cartofii la prăjit.

Când cartofii și peștele sunt gata, îți rămâne doar să montezi farfuria, așa cum vrei.

Enjoy!



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**





## HENRIK SEBOK

Renumit la nivel internațional, Henrik Sebok este „Certified Master Chef” și a lucrat pentru unele dintre cele mai prestigioase restaurante, hoteluri și centre conferențiere din Canada, Europa și Statele Unite.

Original din Gyor, Ungaria, a fost atras de gastronomie încă de mic. A studiat arta culinară la Institutul Culinar Algonquin din Ottawa, în colaborare cu școala de gătit Cordon Bleu din Paris (Campusul Ottawa), unde a învățat să-și dezvolte propriul stil și flerul unic.

Și-a continuat cariera la restaurante și hoteluri de top din lume și a avut ocazia de a-și îmbogăți cunoștințele culinare lucrând cu unii dintre cei mai buni bucătari, de 3 stele Michelin, precum Eric Ripert, Thomas Keller și Daniel Boulud, care au avut o influență importantă asupra sa.

Odată reîntors în Canada, Chef Henrik a devenit cel mai tânăr Sous Chef de la Chateau Cartier Sheraton din Gatineau, Quebec.

De-a lungul carierei sale a gătit pentru regi și regine (printre care se numără Regina Elisabeta a II-a și Prințul Albert de Monaco), președinți de stat (precum George W. Bush, Bill Clinton și Vladimir Putin), dar și pentru personalități din lumea întreagă (ca Madonna și Roman Abramovici).

După ce s-a mutat în București, în 2003, a lucrat ca Executive Chef la Grand Plaza Hotel (actualul Sheraton Bucharest Hotel), până în mai, 2017. De atunci, Chef Henrik s-a axat pe consultanță culinară, dezvoltarea de concepte și elaborarea meniurilor.

Este foarte respectat în comunitatea gastronomică din România și participă frecvent la emisiuni culinare de la TV. De-a lungul bogatei sale cariere, s-a specializat în bucătărie fusion, franceză, asiatică, contemporan-eclectică, ungurească și italiană și este părintele „Gastronomiei Progresive” în România.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



## Cod negru glazurat cu Miso și Mirin, servit cu sote de Bok Choy și orez cald, de sushi

### Ingrediente

#### Pentru file de cod:

- 4 x 160 g fileuri de cod negru, cu piele
- 60 g ulei din sămburi de struguri
- 200 g glazură Miso & Mirin
- 500 g Bok Choy sotat
- 700 gr orez pentru sushi, cald

#### Pentru glazura de Miso & Mirin:

- 120 g Sake
- 120 g sos mirin by Mizkan
- 60 g saikyo sau pastă miso albă
- 50 g zahăr

#### Pentru sote de Bok Choy:

- 50 g unt 82% grăsime
- 20 g ulei de măsline extravirgin
- 25 g usturoi copt
- 600 g salată Baby Bok Choy

#### Pentru orezul cald, de sushi:

- 225 g orez Nishiki pentru sushi (sau orice alt orez premium pentru sushi)
- 300 g apă
- 40 g oțet de orez (Mitsukan)
- 3 g zahăr
- 3 g sare

### Mod de preparare

#### File de cod negru glazurat:

Unge fileurile de pește cu sosul miso & mirin și lasă-le la marinat timp de 24 de ore.

Într-o tigaie nonaderentă, trage peștele în ulei de sămburi de struguri, apoi bagă-l în cuptorul preîncălzit la 180°C, timp de 10 minute.

Îndepărtează oasele și verifică dacă peștele este gătit suficient – textura cărnii trebuie să devină „opacă”. Nu îl lăsa prea mult la cuptor!

#### Glazură de Miso & Mirin:

Într-o tigaie de dimensiuni medii, pune pe foc iute sake-ul și sosul mirin, până dau în clocot. Lasă-le să fiarbă timp de 20 de secunde, așa încât să se evapore alcoolul.

Dă focul la minim, adaugă pasta miso și amestecă energic, să se omogenizeze.

Când pasta miso s-a dizolvat complet, dă din nou focul tare și adaugă zahărul amestecând continuu, așa încât să nu se lipească și să se ardă. Când zahărul s-a topit complet, ia tigaia de pe foc și las-o să se răcească la temperatura camerei.

#### Sote de Bok Choy:

Topește untul la foc mediu, apoi adaugă uleiul de măsline.

Adaugă și usturoiul copt, apoi salata bok choy, tocată. Asezonează cu sare și piper proaspăt măcinat (de preferat piper Tellicherry) și amestecă totul bine.

#### Orez cald, de sushi:

Fierbe orezul pentru sushi în 300 g apă, într-un aparat de gătit orez sau într-o oală cu fund dublu. Când este gata, transferă orezul gătit într-un recipient de lemn sau plastic, fără a-l acoperi.

Pentru aseasonare, încălzește într-o oală oțetul de orez împreună cu zahărul și sarea, amestecând până când acestea se dizolvă complet.

Toarnă amestecul peste orez și amestecă cu o lingură de lemn, ca și cum l-ai tăia.

Lasă orezul să se răcească la temperatura camerei, dar nu îl pune în frigider!

### Servire:

Așază în farfurie un strat de orez, un strat de Bok Choy sotat, un file de cod negru glazurat cu Miso și Mirin.

Pentru decor, poți folosi lăstari de mazăre, rădăcină de lotus prăjită și flori comestibile.



Donează aici:



#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață**. Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă**.



# JOHNNY ȘUȘALĂ



Johnny Șușală, Executive Sous-Chef Casa Timiș, este un om dedicat, un chef a cărui experiență și imaginație sunt îmbinate cu pasiunea și respectul față de toate ingredientele. Un autodidact perfecționist, Johnny s-a reinventat permanent în cei mai bine de 20 de ani de experiență în bucătării internaționale alături de chefi renumiți precum Jamie Oliver și Gordon Ramsey. Ambițios și riguros, pune suflet în tot ceea ce creează, fructificându-și la maxim talentul, cu o atenție desăvârșită pentru fiecare detaliu.

Îndrăgostit de generozitatea naturii ce inspiră fiecare preparat din meniurile Casei Timiș, de bogăția de arome, de texturi și de povești pe care le poți crea și descoperi prin intermediul bucătăriei, transformă preparate gătite simplu, însă cu tehnici moderne, în adevărate capodopere gastronomice care rămân în mintea și sufletul celor care le degustă.

„Gătește cu pasiune, iar gustul vine de la sine”, spune chef Johnny Șușală.

## Despre Veranda dintre Vii

Când natura îți arată calea, nu poți decât să o urmezi!

Veranda dintre Vii, restaurantul mediteranean al Casei Timiș, este creat în strânsă conexiune cu natura, cu ce are mai bun, mai frumos și mai proaspăt, vibrând de energie pozitivă.

Gastronomic vorbind, vei pași într-o călătorie multisenzorială prin arii geografice diferite din Mediterană, cu ingrediente din ferma proprie, locale și sezoniere, explorate în cel mai artistic mod cu putință.

Arome nemaîntâlnite, povești culinare inedite, îndrăzneala de a gândi altfel, toate sunt infuzate în experiența creată pentru tine în Veranda dintre Vii.



Dă click aici și vezi cum prepară Johnny rețeta!



## Calcan cu sos de ciuperci Shimeji și trufe

### Ingrediente

(gramaj pentru o porție)

- 150 g calcan (1 file de calcan)
- 60 g mălai
- 180 ml lapte
- 100 g spranghel
- 100 g ciuperci Shimeji
- 30 g usturoi
- 50 g roșii cherry
- 25 g unt
- 25 ml ulei de măsline extravirgin
- 60 ml sos demi-glace cu trufe (50 ml supă de legume, aromată cu pastă de trufe)
- Sare, piper, după gust

### Mod de preparare

Într-o crăticioară fierbinte, pune laptele, untul, mălaiul adăugat în ploaie și azonează cu sare pentru a crea crema de mămăligă.

Într-o tigaie fierbinte, pune ciupercile, sotează-le în ulei de măsline, azonează cu sare, apoi adaugă usturoiul și sosul demi-glace cu trufe.

Într-o altă tigaie încinsă cu ulei de măsline pune sparanghelul, iar când acesta este gata, pune și fileul de calcan. Tigaia trebuie să fie bine încinsă pentru a preveni lipirea bucăților de pește de tigaie. Azonează peștele cu sare și piper și lasă-l aproximativ 30 de secunde la foc mediu, apoi întoarce-l pe partea cealaltă. Oprește focul și lasă peștele acolo pentru a se găti în continuare.

Pentru prezentare, pune întâi în farfurie crema de mămăligă peste care pune bucățile de pește, apoi ciupercile sotate, sparanghelul și roșiile cherry.

Poftă bună!



Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# DAN ȚONESCU

Chef Dan Țonescu a intrat prima dată în bucătărie la 10 ani, când și-a petrecut o vacanță de vară alături de unchiul și mătușa sa, ambii bucătari, la restaurant Riviera din Mamaia. Pasiunea sa pentru gastronomie s-a dezvoltat firesc, „pentru că este o meserie care vine zilnic cu noi provocări, iar mie îmi plac provocările”, după cum spune chiar el. Are peste 25 de ani de experiență, a urmat cursurile faimoasei academii culinare Le Cordon Bleu, a lucrat la mai multe restaurante din București și pe vase de croazieră, iar în 2001 s-a alăturat grupului City Grill. Din 2013, prin intermediul Academiei City Grill, susține cursuri și traininguri pentru dezvoltarea abilităților bucătarilor.

Consideră că bucătăria clasică românească este foarte importantă, este una dintre valorile cu care ne lăudăm și pentru care străinii care vin la noi în țară ne apreciază.

„Trebuie să se transmită din generație în generație gustul preparatelor bucătăriei clasice, chiar dacă o reinterprețăm sau dacă fiecare Chef alege să-și aducă propriul stil în acel preparat. Este important să menținem și să păstrăm această bucătărie clasică, atât de apreciată de străini! Este o valoare culturală și este misiunea noastră, în primul rând, de a o transmite mai departe”, spune Chef Dan Țonescu.



## Despre Grupul City Grill

Primul restaurant din Grupul City Grill a fost deschis în anul 2004. De atunci, diversificarea și dezvoltarea au devenit o parte din misiunea grupului. Au urmat City Cafe, Caru' cu bere, care au intrat în portofoliul companiei în 2006, Trattoria Buongiorno, Hanu' Berarilor și, cele mai noi restaurante ale grupului, Pescăruș și Hanu' lui Manuc. Atul lor principal este diversitatea, pentru că în portofoliul grupului se regăsesc restaurante și cafenele care răspund la cerințele unei palete largi de consumatori și se pretează la o gamă largă de evenimente.

City Grill este un omagiu adus restaurantului din Micul Paris, plecat la originile sale din bucătăria tradițională, filtrat mai apoi de influențele diverselor timpuri: de la bucătăria orientală la cea nemțească, iar mai apoi la cea franceză, ajungem la o bucătărie urbană cu influențe cosmopolite, fără a abandona tradiționalismul original. Dincolo de aspect și atmosferă, meniul reflectă la rândul său noua identitate a restaurantelor City Grill. Preparatele tradiționale sunt redescoperite de către Chef Dan Țonescu. El a folosit vasta sa experiență pentru a rafina modern bucătăria românească, care se aliniază tendințelor culinare tradiționale.

Iar toate aceste schimbări au influențat experiența și atmosfera din restaurantele City Grill!





## File de Limbă de mare „Normande”, cu fructe de mare

### Ingrediente

- 2 bucăți Limbă de mare (700-800 g)
- 200 g unt
- 200 ml vin alb (Sauvignon)
- 500 g midii (să nu fie mari)
- 500 g creveți sălbatici mici
- 3 stridii
- 200 g scoici Cardium
- 200 g ciuperci Champignon (mici)
- 1 lămâie
- 50 g mix japonez de alge
- 100 g șalotă
- 100 g ceapă
- 200 g smântână lichidă
- 8 buc. sparanghel
- 6 buc. baby morcov
- Sare și piper



### Mod de preparare

Pune scoicile în apă rece, pentru a elimina nisipul.

După ce filetezi peștele, ține oasele în apă rece – le vei folosi la stocul de pește.

Pune șalota la călit în puțin unt, apoi stinge cu vin și pune midiile și scoicile. Lasă-le așa 3-4 minute; Oprește câte 2 bucăți din fiecare pentru decor, iar la restul scoate carnea.

Pune ciupercile cu unt, apă și sare și ține-le așa până se înmoaie – sosul rămas de la ele îl vei folosi la stocul de pește.

### Stocul de pește:

Topește untul într-o cratiță, adaugă ceapa și șalota și călește-le la foc mediu, până se înmoaie ceapa. Adaugă oasele de pește, cozile de la ciuperci, vin și apă cât să le acopere, boabe de piper negru și bouquet garni. Se fierb 20 minute. După ce le spumezi, adaugă și sosul de la ciuperci și cel de la scoici și midii.

Unge cu unt o tavă sau o tigaie, pune puțină șalotă apoi fileurile de pește pe care le bați ușor înainte și le creștezi puțin;

Condimentează cu puțină sare și piper, puțin vin alb și puțin stoc de pește, apoi acoperă cu hârtie pergament;

Pune să fiarbă pentru un minut, apoi introdu la cuptor, la 200°C, timp de 4 min.;

Pune stridiile în apă clocotită cu puțin coriandru, 30 de secunde, apoi scoate carnea;

Creveții se blanșează pentru 1 minut;

Sosul din tava de pește se reduce pentru a deveni bogat în gust, apoi se adaugă smântâna lichidă, se condimentează cu sare și piper, și se trece prin sită;

Peste sosul format, adaugă ciupercile și fructele de mare;

Trage sparanghelul la tigaie, în puțin unt cu sare și piper;

Morcovul se pune cu apă, sare, unt și puțin zahăr și se pune un cartuș de hârtie.

Donează aici: 



**#NoiFacemUnSpital. Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către Asociația Dăruiește Viață. Împreună construim primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# ISTVÁN VERES



1 stea Michelin



**Chef competitor  
la Bocuse d'Or**

**Chef István Veres a obținut prima sa stea Michelin în anul 2019, la restaurantul Babel din Budapesta.**

Tânărul bucătar originar din Târgu Secuiesc este astăzi unul dintre cei mai apreciați bucătari din estul Europei! István Veres „s-a născut în bucătărie”, după cum spune chiar el, și a crescut cu pasiunea pentru gastronomie. A învățat bazele meseriei în restaurantul familiei, Vadrozsak-Măcieșul, iar la 14 ani știa deja foarte bine ce-și dorește: să obțină cel puțin o stea Michelin și să participe la Bocuse d'Or, o competiție gastronomică internațională de prestigiu. Ambele vise i s-au îndeplinit!

A făcut școala de bucătărie în Franța, la École Supérieure de Cuisine Française Ferrandi și a avut șansa de a lucra la mai multe restaurante decorate cu stele Michelin – precum L'Arpège (cu 3 stele Michelin), Patrick Guillbaud (2 stele Michelin), L'Ortolan (o stea Michelin) sau Maze by Gordon Ramsay (o stea Michelin).

În 2016 a fost chemat la restaurantul Babel din Budapesta, ca Executive Chef, pentru a-i da viață. Aici a pus bazele conceptului, și-a format echipa, a conceput meniul și a pus la punct întreg sistemul. La toate acestea a adăugat influențele din copilăria sa și gusturile ardelenesti învățate de la bunica sa. Munca sa a dat roade, iar în 2019 a primit prima sa stea Michelin. Ultimele luni și le-a dedicat competiției Bocuse d'Or – a câștigat selecția națională și va reprezenta Ungaria la competiția mondială, în octombrie 2020 și, dacă totul merge bine, la finala de la Lyon din ianuarie 2021.

Chef Veres István gătește cu ingrediente uitate, sustenabil. „Contepția mea este să folosesc totul și să nu arunc nimic la gunoi! De exemplu, dintr-o plantă eu folosesc atât rădăcina, cotorul, frunzele, cât și floarea. Iar la carne la fel. Îmi place să creez folosind inclusiv părțile mai puțin uzuale, uitate, cât și organele”, spune István.





## Fudulii de prepeliță

Dish-ul pe care vi-l prezint face parte din meniul de degustare cu 10 preparate de la restaurant Babel. Și pentru că nimic nu se aruncă, pe lângă fuduliile din această rețetă, prepelița este folosită în acest meniu și pentru supă (din oasele păsării), dar și pentru preparate din piept și pulpă. Preparatul conține fudulii de prepeliță, mangetout (un tip de mazăre), ouă de melc afumate, sos afumat, din zer, și cașcaval cu ulei de fenicul.

### Ingrediente

- Fudulii de prepeliță
- Mangetout
- Ouă de melc afumate
- Sos afumat, din zer
- Cașcaval cu ulei de fenicul
- Castraveți lactofermentați cu brad
- Ulei de brad

### Mod de preparare

Pune fuduliile în sare și zahăr pentru 45 de minute, apoi panează-le cu drojdie uscată și prăjește-le în ulei.

Mangetout se taie julien și se amestecă cu puțin ulei de fenicul și cu oțet de la castraveți.

Afumă ouăle de melc folosind o afumătoare.

Adaugă Compté la zer și lasă la 12-15°C, timp de 4 săptămâni. După tot acest timp, se strecoară sosul.

Pentru servire, așază în farfurie mai întâi sosul, apoi fuduliile de prepeliță, apoi mangetout (poți adăuga și o frunză de fenicul), urmate de ouăle de melc și feliile de castraveți, iar la final flori comestibile, pentru decor.



Donează aici: 

**#NoiFacemUnSpital.** Ei îți dăruiesc rețetele lor de suflet, tu dă darul mai departe și donează către **Asociația Dăruiește Viață.** Împreună construim primul **Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă.**



# SPOR LA GĂTIT!

Sperăm că ți-au plăcut rețetele pe care le-am adunat în această colecție și că le vei testa și tu, acasă.

Te rugăm, nu uita să faci o donație în contul **Asociației Dăruiește Viață**, pentru primul Spital Național de Copii pentru Cancer, Boli Grave și Traumă din România!

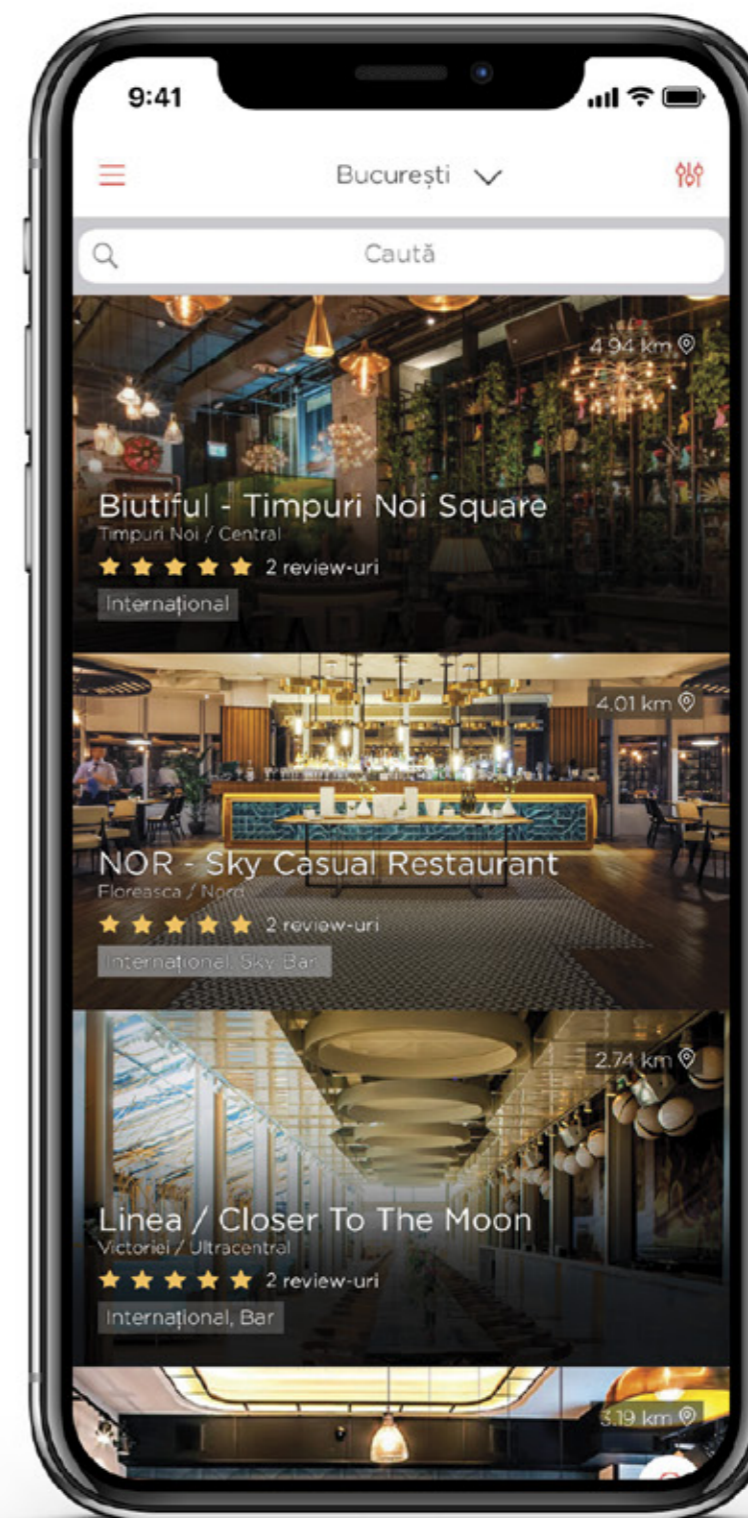




## Rezervă online. Cea mai bună masă.

Descarcă GRATUIT aplicația Restograf și află cât de ușor este să rezervi o masă la restaurant pentru tine și prietenii tăi, în timp real, fără a mai suna!

Descoperă cele mai cool localuri din orașul tău, rezervă printr-un singur click și savurează experiența ieșitului în oraș alături de cei dragi.



Descarcă aplicația pe iOS și Android!





