

You may freely distribute this book electronically.

Distribuție electronică gratuită.

To download a free PDF, visit:

Pentru a descărca gratuit acest PDF, vizitați:

Z. Atiya Group Chef Association, Haifa, Israel

www.ziadiya.com

Colegiul Tehnic „Ioan C. Ștefănescu”, Iași, România

www.colegiulstefanescu.ro

ISBN 978-973-0-21999-9

Iași, 2016

Translated by/Traducere și adaptare:

Irina ERDIC, Mihai SCĂRLĂTESCU, Monica POPA

Editor in Chief/Redactor șef: Irina ERDIC

z.atiya group chef association



ART OF COOKING/ ARTA CULINARĂ



Z. ATIYA GROUP CHEF ASSOCIATION

HAIFA, ISRAEL

COLEGIUL TEHNIC „IOAN C. ȘTEFĂNESCU”

IAȘI, ROMÂNIA

IAȘI, 2016

Table of Contents

p.01 THANKS/THE IMPORTANCE OF CULINARY ARTS PROJECTS	
p.02 INTRODUCTION	
p.04 CUTTING TECHNIQUES	Chapter 1
p.05 BASIC PROCESSING	Chapter 2
p.17 RECIPES	Chapter 3
p.58 JAPANESE CUISINE	Chapter 4

Cuprins

p.01 MULȚUMIRI/IMPORTANȚA PROIECTELOR CULINARE	
p.02 INTRODUCERE	
p.04 TEHNICI DE TĂIERE.....	Capitolul 1
p.05 TEHNICI DE PRELUCRARE PRIMARĂ.....	Capitolul 2
p.17 REȚETE	Capitolul 3
p.58 BUCĂTĂRIA JAPONEZĂ	Capitolul 4

thanks/mulțumiri

I would like to thank Mrs. Liana Dolores VOINEA for believing in my ideas before anyone else, for her outstanding support.

Aș dori să-mi exprim recunoștința față de doamna Liana Dolores VOINEA pentru încrederea acordată și sprijinul ei remarcabil.

“Doing work that matters is all I have ever wanted.”

„Să fac lucruri care contează e tot ce mi-am dorit vreodată.”

1

the importance of culinary arts projects

“Culinary arts projects teach students food preparation skills, safe food handling, increase creativity, give them a confidence boost, exposure to healthy foods and provide the motivation needed to continue cooking at home.”

importanța proiectelor culinare

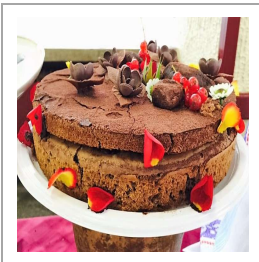
„Proiectele culinare îi ajută pe elevi să-și însușească tehnici de preparare a produselor alimentare, de manipulare a acestora în condiții de siguranță, le oferă stimă de sine, contact direct cu alimente sănătoase și le furnizează motivația necesară pentru a continua să gătească acasă.”

Chef ZIAD ATIYA

INTRODUCTION



Between 29th January – 5th February 2016, *Ioan C. Ștefănescu* Technical College, Iași, Romania together with *Z. Atiya Group Chef Association*, Haifa, Israel, launched an extracurricular activities project entitled ART OF COOKING. One of its major outcomes is this recipe book, in which Chef Ziad Atiya with students described various food preparation techniques, decoration methods and ways of presenting dishes to the customer.



During the culinary workshop, the participants used Romanian products, combined with diverse local and imported spices, which were bought by the competing mixed teams (Romanian-Israeli), according to the recipe and the chosen daily theme.

At the end of the project, the Romanian and Israeli participants, teachers and qualified trainers, displayed before special guests a culinary arts exhibition.

INTRODUCERE



În perioada 29 ianuarie – 05 februarie 2016, *Colegiul Tehnic Ioan C. Ștefănescu*, Iași, România în parteneriat cu *Z. Atiya Group Chef Association*, Haifa, Israel, a lansat proiectul ARTA CULINARĂ, în urma căruia a rezultat această carte de rețete, în care Chef Ziad Atiya, împreună cu elevii liceului au descris tehnici de pregătire a alimentelor, metode de ornare-decorare și moduri de prezentare a preparatelor către client.

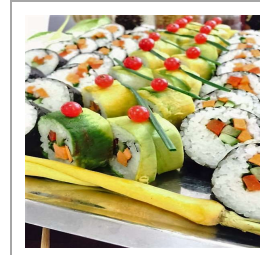


În cadrul atelierului culinar, s-au utilizat materii prime autohtone de calitate, combinate cu variate condimente românești și de import, acestea fiind achiziționate de echipele mixte (româno-israeliene), în funcție de rețeta aleasă de competitori din tema propusă.

La finalul proiectului, cursanții împreună cu profesorii și maiștrii instructori români și străini, au realizat o expoziție gastronomică în care s-au etalat sortimentele de preparate, la eveniment participând invitați de seamă.



The book comprises a glossary of cooking terms, basic processing techniques, kitchenware and equipment and international recipes carefully selected by Chef Ziad Atiya to celebrate the semicentennial of *Ioan C Ștefănescu* Technical College, Iași.



Cartea conține un glosar de termeni specifici bucătăriei, tehnici de prelucrare primară, ustensile și utilaje necesare în gastronomie și rețete cu specific internațional, selectate de Chef Ziad Atiya în cinstea sărbătoririi semicentenarului Colegiului Tehnic *Ioan C. Ștefănescu*, Iași.

Z. Atiya Group Chef Association
Haifa, Israel

Colegiul Tehnic Ioan C. Ștefănescu
Iași, România



Chapter 1 Capitolul 1

Cutting techniques Tehnici de tăiere

[French bru:n'wa:z] **Brunoise**

Small cubes (3 mm X 3 mm X 3 mm). Fit for vegetables.
(used in soups, potato salad, etc.)

[French ,dʒu:lɪ'en] **Julienne**

Equal-sized strips of vegetables (Dimensions: 3 mm X 3 mm X 6 cm).
Fit for salads, soups, stir fry, pies and pastries.

[French ʃifə'na:d] **Chiffonade**

Cutting technique for aromatic herbs and leafy vegetables into thin strips,
such as cabbage, lettuce, spinach, basil, etc.

[French ei mɛ'sɛ] **Émincé**

Cutting technique for vegetables and meat. Cutting the vegetable into thin slices, to match its
original shape (for example, cutting the carrots into ring-like slices).
Large onions are cut in half before using this technique.

[French batɔnɛ] **Bâtonnet**

Technique for cutting hard vegetables into finger-like shapes, 6 mm X 6 mm X 6 cm.
Fit for stir fry.

[French kare] **Carré (Large Dice)**

Cutting technique for cheese, meat and vegetables (2 cm X 2 cm X 2 cm).
Fit for salads, goulash, vegetable skewers, etc.

[French haʃɛ] **Haché (Chopped)**

Cutting technique mostly used with aromatic herbs
- parsley, dill, coriander, chives, thyme, arugula, etc.

Brunoise

Tehnică folosită pentru tăierea legumelor în cuburi mici (3 mm X 3 mm X 3 mm).
(adăugate la supe, salata de cartofi, etc.)

Julienne

Mod de tăiere a legumelor sub formă de bețișoare sau fâșii egale (Dimensiuni: 3 mm X 3 mm X 6 cm). Tehnică utilizată pentru salate, supe, stir fry (prăjire la foc iute amestecând constant și rapid), plăcinte și produse de patiserie.

Chiffonade

Tehnică de tăiere pentru plante aromatice sau legume cu frunze, în fâșii lungi și subțiri,
cum ar fi varza, salata verde, spanacul, busuiocul, etc.

Felii subțiri

Metodă de tăiere pentru legume și carne. Tăierea legumelor se face în felii subțiri,
păstrând forma legumei (de exemplu, tăierea morcovilor în formă inelară).
Cepele mari sunt tăiate în jumătate înaintea folosirii acestei tehnici.

Bastonaș

Tehnică de tăiere a legumelor tari în formă de bastonașe, 6 mm X 6 mm X 6 cm.
Utilizată pentru stir fry.

Cuburi mari

Tehnică de tăiere pentru brânzeturi, carne și legume (2 cm X 2 cm X 2 cm).
Utilizată la prepararea salatelor, gulașului, frigăruilor de legume, etc.

Tocare mărunță

Tehnică de tăiere folosită în principal pentru ierburi aromatice
– pătrunjel, mărar, coriandru, arpagic, cimbru, rucolă, etc.

Chapter 2 Capitolul 2

Basic processing

Tehnici de prelucrare primară

[French ,mi:z ɔ̃ 'plas] **Mise en place. Preparations before cooking**

[French bu,keɪ ga:'ni] **Bouquet Garni (Garnished Bouquet)**

Bundled aromatic herbs for soup, stock, stews.

Sometimes root vegetables, such as carrots, leek and celery are included in the bouquet.

[French 'miə,pwa:] **Mirepoix**

A mixture of sautéed chopped vegetables - onion, carrot, leek and celery – used as flavor base for a variety of dishes or as garnish.

[French ɔ̃ pike] **Qignon Piqué (Pricked Onion)**

Pricking the whole onion with bay leaves using cloves as tacks.

Mainly used for white liquids and sauces.

[French tɔmat kɔ̃kase] **Tomate Concassé**

A tomato soaked in hot water and cleaned from the skin and seeds, chopped.

[French ,dük-'sel] **Duxelle**

A finely chopped mushroom and onion purée

with added salt, pepper and chopped parsley, used as stuffing or garnish.

[French pɛksijad] **Persilliade**

Fry chopped garlic in olive oil, then add "tomate concassé" cut "brunoise" style.

After frying, add chopped parsley "haché" and coarse salt.

Filleting Fish

Start a cut from the tail and work up the fish following the backbone.

Use a good sharp filleting knife. Skin the fillet fish and leave it free from bones.

Mise en place. Pregătirea procesului de gătit

Buchet garni (fr. „garnisit”)

Buchet de ierburi aromatice folosit pentru supe, ciorbe, tocane.

Puteți include în acest amestec și rădăcinoase, ca de exemplu morcovi, praz și țelină.

Mirepoix

Amestec de legume tăiate și sotate– ceapă, morcov, praz și țelină – folosite ca bază pentru o varietate de preparate sau ca garnitură.

Ceapă înțepată

Ceapă întreagă învelită în foi de dafin, în care se înțepă cuișoare.

Cu precădere pentru fonduri albe și sosuri.

Roșie Concassé (fr. „aliment zdrobit/tăiat cu un cuțit la dimensiunile dorite”)

Roșie înmuiată în apă fierbinte și curățată de pieliță și semințe, tăiată cubulețe.

Duxelle

Preparat culinar cu aspect de pastă, obținut din ciuperci și ceapă, la care se adaugă sare, piper și pătrunjel tocat mărunt, folosit ca umplutură sau garnitură.

Persilliade (fr. „pătrunjel”)

Prăjiți usturoi mărunțit în ulei de măsline, apoi adăugați „roșie concassé”, tăiată în maniera „brunoise”. După prăjire, adăugați pătrunjel tocat mărunt și sare grunjoasă.

Filetarea peștelui

Faceți o incizie mică lângă șira spinării și tăiați fileul până la coadă. Schimbați direcția, prinzând coada peștelui și trăgând cuțitul în sus dinspre coadă către cap. Aveți nevoie de un cuțit cu lama ascuțită, subțire și flexibilă. Înlăturați șira spinării, coada și capul peștelui și oasele rămase în bucățile de file.

Tied Grilled Chicken

*Rub the chicken with coarse salt, pepper, thyme and two finely minced garlic cloves.
Butter the chicken and tie it.
Keep in the oven at 250 degrees C for 10 minutes
and then another 50 minutes at 180 degrees C.*

Cutting the chicken into parts

If you do not want to roast or grill a whole chicken at once, you need to cut it into individual parts before you cook it (breast halves, drumsticks, wings, etc.).

Cooked Garlic

(E.g. spread over bread or steak) In a pan, place whole garlic cloves, olive oil, ground pepper, thyme, coarse salt, brown sugar and balsamic vinegar. Mix everything together and place in the oven between 150-180 degrees C for half an hour or until the garlic softens.

Marinade

A mixture of seasoned liquids in which food (meat, fish, vegetables) is soaked before cooking, to enrich its flavor or to soften it. Made of different ingredients - oil, wine, spices, herbs, etc.

Croutons

Sliced and diced white bread, sprinkled with olive oil, salt and pepper, oregano, garlic, baked in an oven at 120 degrees C until golden.

Coating

A layer spread over a surface (raw meat, fish, vegetables) for protection or decoration.

-Natural

-Parisian: flour and egg

-English: flour, egg and bread crumbs

Beer Batter

2 eggs, separated and whipped

1 ½ cup of beer

1 cup of flour

Salt

Pui la grill legat

*Frecați puiul ce urmează a fi preparat cu sare grunjoasă, piper, cimbru și doi căței de usturoi pisați. Ungeți puiul cu unt și legați-l.
Mențineți la cuptor 10 minute la 250°C și apoi încă 50 de minute la 180°C.*

Tranșarea puiului

Dacă nu doriți să preparați un pui întreg, aveți nevoie să-l tranșați în bucăți (piept, copane, aripi, etc.)

Usturoi gătit

(de exemplu, pentru ungerea pâinii sau a fripturii) Într-o tigaie, așezați căței de usturoi întregi, ulei de măsline, piper măcinat, cimbru, sare grunjoasă, zahăr brun și oțet balsamic. Amestecați toate elementele și puneți-le în cuptorul încălzit la 150-180°C timp de jumătate de oră sau până la frăgezirea usturoiului.

Marinată

Un amestec de lichide condimentate, utilizat pentru aromatizarea sau frăgezirea mâncării (carne, pește, legume). Compus din ingrediente diverse – ulei, vin, condimente, ierburi, etc.

Crutoane

Pâine albă feliată și tăiată în cuburi, stropite cu ulei de măsline, presărate cu sare și piper, oregano, usturoi și coapte în cuptor la 120°C până la rumenire.

Crustă

Aplicarea unui strat de protecție sau pentru decorare peste alimente neprelucrate.

-Naturală

-Pariziană: făină și ouă

-Englezească: făină, ou și pesmet

Aluat de bere

2 albușuri, 2 gălbenușuri, bătute separat

1 ½ ceașcă bere

1 ceașcă făină albă de grâu

Sare

Tempura Batter

1 cup white flour
 ½ cup corn flour
 1 ½ cup cold soda water
 Salt

Aluat tempura

1 ceașcă făină albă de grâu
 ½ ceașcă făină de porumb
 1 ½ ceașcă apă minerală rece
 Sare

Liquids**White Chicken Broth**

700 g chicken bones
 3l water
 Onion (B.G. – bouquet garni)
 Carrots (B.G.)
 Celery (head) (B.G.)
 2 bay leaves
 2 English peppers

Lichide**Supă clară albă de pui**

700 g oase de pui
 3 L apă
 Ceapă (bucchet garni)
 Morcovi (bucchet garni)
 Țelină (rădăcină) (bucchet garni)
 2 foi de dafin
 2 boabe de ienibahar

DIRECTIONS

Place the bones into water. Refrigerate for about 30 minutes.
 Place the stockpot over a high flame and boil.
 Add the Bouquet Garni, the bay leaves and the English peppers.
 Lower the flame and let it stew between 1 h ½ to 2 hours.
 Filter and boil again for a second time to maximize flavor and avoid sourness.

INSTRUCȚIUNI

Puneți oasele în apă. Țineți la frigider aproximativ 30 de minute.
 Puneți oala de supă pe foc mare și fierbeți.
 Adăugați buchetul garni, frunzele de dafin și boabele de ienibahar.
 Micșorați focul și lăsați supa să fiarbă la foc mic între o oră și jumătate și două ore.
 Strecurați și fierbeți supa din nou pentru maximizarea aromei și evitarea gustului acru.

White Vegetable Broth

3l water
 1 onion
 1 celery
 1 carrot
 1 parsley root
 1 leek
 100 ml soy oil
 2 English peppers
 2 bay leaves

Supă clară albă de legume

3 L apă
 1 ceapă
 1 țelină
 1 morcov
 1 rădăcină de pătrunjel
 1 praz
 100 ml ulei de soia
 2 boabe de ienibahar
 2 foi de dafin

DIRECTIONS

Stir fry the vegetables for 2-3 minutes.
 Add water, then boil.
 Lower the flame, add the bay leaves and the English peppers.
 Cook over low heat between 45-50 minutes.
 Filter and boil again for a second time to maximize flavor and avoid sourness.

INSTRUCȚIUNI

Căliți legumele timp de 2-3 minute.
 Adăugați apă, apoi fierbeți-le.
 Micșorați focul, adăugați frunzele de dafin și boabele de ienibahar.
 Gătiți la foc mic între 45-50 minute.
 Strecurați și fierbeți supa din nou pentru maximizarea aromei și evitarea gustului acru.

Liquids and Sauces

Brown Meat Stock

800 g chicken meat and bones, chopped
1 onion (mirepoix)
1 carrot (mirepoix)
1 celery (mirepoix)
1 cup tomato sauce
3l water
200 ml red wine
2 English peppers
2 bay leaves
100 ml soy oil

DIRECTIONS

Heat the oil and fry the chopped chicken parts until brown and take out.
Add the mirepoix and fry until golden.
Add the tomato sauce and cook for 2-3 minutes.
Add the wine, then the chicken.
Add water, then the bay leaves and the English peppers.
Lower the flame and cook between 2h ½ to 3 hours.
Filter and boil again.

White Fish Stock

1l water
4 white-fleshed fish
1 onion (B. G.)
1 carrot (B.G)
1 celery (B.G)
1 lemon
200 ml of white wine
2 English peppers
2 bay leaves

DIRECTIONS

Boil the ingredients all together except the fish, for 20 minutes.
Add the fish and cook over low heat for 20 more minutes.
Filter and boil again.

Lichide și sosuri

Fond brun din carne

800 g carne și oase de pui, tăiate bucăți
1 ceapă (mirepoix)
1 morcov (mirepoix)
1 țelină (mirepoix)
1 ceașcă sos de roșii
3 L apă
200 ml vin roșu
2 boabe de ienibahar
2 foi de dafin
100 ml ulei de soia

INSTRUCȚIUNI

Încingeți uleiul și prăjiți bucățile de pui până când devin maronii, apoi scoateți-le din tigaie.
Adăugați mirepoix-ul (*ceapa, morcovul și țelina*) și rumeniți-l până devine auriu.
Adăugați sosul de roșii și fierbeți 2-3 minute. Adăugați vinul, apoi puiul.
Adăugați apă, apoi frunzele de dafin și boabele de ienibahar.
Micșorați focul și fierbeți între două ore și jumătate și trei ore.
Strecurați și fierbeți din nou.

Fond alb din pește

1 L apă
4 pești cu carne albă
1 ceapă (buchet garni)
1 morcov (buchet garni)
1 țelină (buchet garni)
1 lămâie
200 ml vin alb
2 boabe de ienibahar
2 foi de dafin

INSTRUCȚIUNI

Fierbeți împreună toate ingredientele în afară de pește, timp de 20 de minute.
Adăugați peștele și gătiți încă 20 de minute la foc mic.
Strecurați și fierbeți din nou.

Sauces based on Demi-Glace ['demiɡlas]**Shallot and Red Wine Sauce**

½ cup sweet red wine
½ cup demi-glace
½ cup shallot onion, brunoise
Salt, pepper
Butter/oil
Fresh thyme
2 tablespoons brown sugar

DIRECTIONS

In a small amount of oil/butter, fry the shallot onions and the thyme, add the sugar, the herbs, wine and liquids. Boil and slightly condense.

Mustard Sauce

1 cup demi-glace
½ cup red wine
1 tablespoon sugar
Salt, pepper
2 tablespoons mustard
Olive oil
¼ cup sweet cream

DIRECTIONS

In a pot/pan, add oil and lightly fry the mustard. Add the sugar and open with the wine and the demi-glace. Boil and slightly condense, then refine with sweet cream.

Pepper Sauce

1 cup demi-glace
½ cup red wine
1 tablespoon sugar
Salt, pepper
Olive oil
¼ cup sweet cream

DIRECTIONS

In a pan/pot, heat the oil and slightly fry the pepper. Add the sugar and open with the wine and the demi-glace. Boil and slightly condense, then refine with sweet cream.

Sosuri pe bază de demi-glace (sos brun/sos spaniol)**Sos cu ceapă eşalotă şi vin roşu**

½ ceaşcă vin roşu dulce
½ ceaşcă demi-glace
½ ceaşcă ceapă eşalotă, tăiată brunoise
Sare, piper
Unt/ulei
Cimbru proaspăt
2 linguri zahăr brun

INSTRUCȚIUNI

Într-o cantitate mică de ulei/unt, prăjiți cepele eşalote și cimbrul, adăugați zahărul, ierburile, vinul și lichidele. Fierbeți și reduceți ușor. (prin reducerea unui sos, apa/lichidul se evaporă și sosul se îngroașă)

Sos cu muștar

1 ceaşcă demi-glace
½ ceaşcă vin roşu
1 lingură zahăr
Sare, piper
2 linguri muștar
Ulei de măsline
¼ ceaşcă smântână dulce

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță/tigaie, adăugați ulei și prăjiți ușor muștarul. Adăugați zahărul și diluați cu vinul și sosul demi-glace. Fierbeți și reduceți ușor sosul, apoi rafinați cu smântâna dulce.

Sos cu piper

1 ceaşcă demi-glace
½ ceaşcă vin roşu
1 lingură zahăr
Sare, piper
Ulei de măsline
¼ ceaşcă smântână dulce

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță/tigaie, încălziți uleiul și prăjiți ușor piperul. Adăugați zahărul și diluați cu vinul și sosul demi-glace. Fierbeți și reduceți ușor sosul, apoi rafinați cu smântâna dulce.

Mushroom Sauce

1 onion, émincé
10 mushrooms, émincé
Oil/butter
1 cup demi-glace
¼ cup white/red wine
Salt, pepper, thyme
¼ cup sweet cream

DIRECTIONS

In a pan, heat the oil and fry the onions, add the mushrooms and a handful of thyme and open with the wine. Add the demi-glace and boil. Lower the flame, condense and refine with sweet cream.

[French ru:] **Roux**

Ratio of 1:1 between butter/oil and flour. Used to thicken the sauces and soups.

White Roux – the same ratio between fat, flour and liquid (milk).

Golden/Blond Roux – cooked the same way; the cooking time is longer.

Brown Roux – cooked at a higher temperature; constant stirring.

[French və'lu:teɪ] **Velouté**

(sauce thickened with golden roux, using white stock from fish, chicken or veal instead of milk)

[French lɪ'eɪzɔ̃] **Liaison** - cream, egg yolk, butter

(thickening agent of a sauce reaching 60-70 degrees C, based on egg yolks)

[French 'beɪʃəməɪ] **Béchamel Sauce**

1l milk (1/3 cold + 2/3 hot)
60 g butter
80 g white flour
Salt, ground white pepper
1 onion, diced
Aromatic herbs

DIRECTIONS

In a pot, melt the butter, add the flour and mix well until all the flour is dissolved. Add the aromatic herbs, opening with 1/3 cold liquid and add the rest of the hot liquid. Add the diced onion and cook over low heat while stirring, for approximately 18 minutes. Taste and add the Liaison according to temperature.

Sos de ciuperci

1 ceapă, felii subțiri
10 ciuperci, felii subțiri
Ulei/unt
1 ceașcă demi-glace
¼ ceașcă vin alb/roșu
Sare, piper, cimbru
¼ ceașcă smântână dulce

INSTRUCȚIUNI

Într-o tigaie, încingeți uleiul și prăjiți ceapa, adăugați ciupercile și cimbrul și stingeți cu vinul. Adăugați sosul demi-glace și fierbeți. Micșorați focul, reduceți sosul și rafinați-l cu smântână dulce.

Roux (rântaş)

Raport de 1:1 între unt/ulei și făină. Utilizat la îngroșarea sosurilor și supelor.

Roux alb – același raport între grăsime, făină și lichid (lapte).

Roux auriu/blond – se prepară prin același procedeu; timp de gătire mai lung.

Roux rumen/brun – gătit la o temperatură mai mare; se amestecă continuu.

Velouté

(sos preparat din rântaş auriu, cu adaos de fond alb de pește, pui sau vițel în loc de lapte)

Liaison – smântână, gălbenuș de ou, unt

(tehnică de finisare a sosurilor care au atins temperatura de 60-70°C; gălbenușul de ou este folosit ca agent de îngroșare)

Sos Béchamel

1 L lapte (1/3 rece + 2/3 fierbinte)
60 g unt
80 g făină albă de grâu
Sare, piper alb măcinat
1 ceapă tăiată cubulețe
Ierburi aromatice

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță, topiți untul, adăugați făina și amestecați bine până când toată făina s-a dizolvat (veți obține un rântaş de culoare galben pal). Adăugați ierburile aromatice, diluând cu 1/3 lapte rece și adăugați restul laptelui fierbinte. Adăugați ceapa tăiată cubulețe și gătiți aproximativ 18 minute la foc mic, amestecând în același timp. Gustați și adăugați liaison-ul în funcție de temperatură.

Mushroom Curry Béchamel

*1 onion, émincé
10 champignon mushrooms, cut into fourths
Salt, pepper, curry
A bunch of coriander, chopped
1 ½ cup béchamel (1/3 from the recipe)
A little oil*

DIRECTIONS

Into a hot pan, pour a little amount of oil and cook the onions until they have reached a golden color. Add the mushrooms and slightly toss. Then the béchamel. Stir and taste while adding the coriander. Serve hot. You can add cooked chicken breast and coconut milk. Decorate with a crisp slice of coconut.

Compound Sauces

Mayonnaise

*5 egg yolks
800 ml oil
Salt, a pinch of sugar
1 tablespoon mustard
2 tablespoons vinegar/lemon juice*

DIRECTIONS

Stir the egg yolks, the mustard, the salt and sugar together. While stirring, slowly add the oil into the egg yolks. Towards the end, add the vinegar/lemon juice. *you may add fresh aromatic herbs to the mayonnaise to improve taste.

Caesar Dressing

*Mayonnaise
Garlic
Anchovies
Salt, black pepper
Vinegar and lemon juice
Grated parmesan
A little mustard
Water for dilution*

Sos Béchamel cu ciuperci și curry

*1 ceapă, felii subțiri
10 ciuperci champignon tăiate în sferturi
Sare, piper, curry
O legătură de coriandru tocat
1 ½ ceașcă béchamel (1/3 din rețetă)
Puțin ulei*

INSTRUCȚIUNI

Într-o tigaie fierbinte, turnați puțin ulei și gătiți cepele până devin aurii. Adăugați ciupercile și amestecați ușor. Apoi sosul béchamel. Amestecați și gustați, adăugând coriandrul. Serviți fierbinte. Puteți adăuga piept de pui prăjit și lapte de cocos. Decorați cu o felie crocantă de nucă de cocos.

Sosuri compuse

Maioneză

*5 gălbenușuri
800 ml ulei
Sare, un vârf de cuțit de zahăr
1 lingură muștar
2 linguri oțet/suc de lămâie*

INSTRUCȚIUNI

Amestecați gălbenușurile, muștarul, sarea și zahărul. În timp ce amestecați, adăugați încet uleiul în gălbenușuri. Către final, adăugați oțetul/sucul de lămâie. *puteți adăuga în maioneză ierburi aromatice proaspete pentru a-i îmbunătăți gustul.

Dressing Caesar

*Maioneză
Usturoi
Anșoa
Sare, piper negru
Oțet și suc de lămâie
Parmezan ras
Puțin muștar
Apă pentru diluare*

[ˈɹəʊli] **Aioli Dressing**

5 egg yolks
800 ml olive oil
Salt, a pinch of sugar
Lemon juice
Finely minced garlic

Dressing Aioli („usturoi” și „ulei”)

5 gălbenușuri
800 ml ulei de măsline
Sare, un vârf de cuțit de zahăr
Suc de lămâie
Usturoi pisat

Thousand Island Dressing

Mayonnaise
Shallot onion, haché
Garlic, finely minced
Salt, black pepper
Ketchup
Vinegar and lemon juice
Anchovies
Sweet paprika for color
A pinch of sugar

Dressing Thousand Island

Maioneză
Ceapă eșalotă tocată mărunt
Usturoi pisat
Sare, piper negru
Ketchup
Oțet și suc de lămâie
Anșoa
Boia dulce pentru culoare
Un vârf de cuțit de zahăr

Honey Mustard Sauce

Mayonnaise
Mustard
Honey
Salt, pepper
Garlic
Fresh aromatic herbs
Water for dilution

Sos cu muștar și miere

Maioneză
Muștar
Miere
Sare, piper
Usturoi
Ierburi aromatice proaspete
Apă pentru diluare

[ˈkʌri] **Curry Sauce**

Mayonnaise
Curry, salt, pepper
Water for dilution

Sos curry (condiment indian)

Maioneză
Curry, sare, piper
Apă pentru diluare

[ˈhɑː-lən-ˈdāz] **Hollandaise Sauce**

*fit for fish, vegetables and egg-based food
1 pack of margarine/butter, refined and chilled
(melt over very low heat, skim off the foam,
pour the warm butter through a cheesecloth-lined strainer into a jar)
3 egg yolks
Lemon juice/vinegar reduction

Sos olandez

*potrivit pentru pește, legume și mâncăruri pe bază de ouă
1 pachet de margarină/unt clarificat și răcit
(topiți untul la foc mic, curățați spuma albă formată la suprafață și
strecurați grăsimea obținută prin tifon într-un borcan pe care îl închideți după răcire)
3 gălbenușuri
Suc de lămâie/reducție de oțet

Reduction

*½ cup white wine
¼ cup vinegar
100 g Shallot onion, haché
2 bay leaves
2 English peppers
1 egg yolk*

DIRECTIONS

Refine the butter. Put the reduction ingredients into a pot and heat up the mixture until the sauce condenses, then let it chill. Afterwards, add the beaten egg yolk while slowly adding the refined butter until you reach a smooth and buttery sauce. Serve immediately.

Cold Sauces**Vinaigrette**

(salad dressing of vinegar, oil and seasoning)

Base Vinaigrette

*1/3 cup vinegar
2/3 cup olive oil
Salt, ground pepper
Garlic, finely minced
Fresh aromatic herbs*

Honey Mustard Vinaigrette

*¼ cup lemon juice
¼ cup white wine vinegar
½ cup olive oil
1 tablespoon mustard
1 tablespoon honey
Salt, ground pepper*

Balsamic Vinaigrette

*1/3 cup balsamic vinegar
2/3 cup olive oil
Salt, pepper
1 tablespoon honey/brown sugar
3 garlic cloves, finely minced*

Reducție

*½ ceașcă vin alb
¼ ceașcă oțet
100 g ceapă eșalotă tocată mărunt
2 frunze de dafin
2 boabe de ienibahar
1 gălbenuș de ou*

INSTRUCȚIUNI

Clarificați untul. Puneți ingredientele pentru reducere într-o oală și încingeți amestecul până când sosul scade, apoi îl răciți. Ulterior, adăugați gălbenușul de ou bătut, adăugând încet untul clarificat, până obțineți un sos fin și untos. Serviți imediat.

Sosuri reci**Vinegretă**

(sos rece pentru salată preparat din oțet, untdelemn și condimente)

Vinegretă de bază

*1/3 ceașcă oțet
2/3 ceașcă ulei de măsline
Sare, piper măcinat
Usturoi pisat
Ierburi aromatice proaspete*

Vinegretă cu miere și muștar

*¼ ceașcă suc de lămâie
¼ ceașcă oțet din vin alb
½ ceașcă ulei de măsline
1 lingură muștar
1 lingură miere
Sare, piper măcinat*

Vinegretă cu oțet balsamic

*1/3 ceașcă oțet balsamic
2/3 ceașcă ulei de măsline
Sare, piper
1 lingură miere/zahăr brun
3 căței de usturoi pisați*

Aromatic Herb Vinaigrette

1/3 cup apple vinegar
 1/3 cup cider
 1/3 cup olive oil
 1 tablespoon fresh basil, chopped
 2 garlic cloves, finely minced
 Salt, ground pepper
 A bit of honey

Vinegretă cu ierburi aromatice

1/3 ceașcă oțet de mere
 1/3 ceașcă cidru
 1/3 ceașcă ulei de măsline
 1 lingură de busuioc proaspăt, mărunțit
 2 căței de usturoi pisați
 Sare, piper măcinat
 Un strop de miere

Teriyaki**Teriyaki****Teriyaki Sauce**

1 kg brown sugar
 1 cup garlic, haché
 1 cup ginger, haché
 5 pieces of dry chili, chopped
 1l ketchup
 1 cup vinegar
 1l liquid

Sos teriyaki

1 kg zahăr brun
 1 ceașcă usturoi tocat mărunt
 1 ceașcă ghimbir tocat mărunt
 5 bucăți de chili uscat tăiat mărunt
 1 L ketchup
 1 ceașcă oțet
 1 L lichid

DIRECTIONS

All the ingredients are put into a pot.
 Boil, lower the flame, lightly mix the sauce until condensed.

INSTRUCȚIUNI

Toate ingredientele se pun într-o oală.
 Fierbeți, micșorați focul, amestecați ușor sosul până scade.

Chili ['tʃili], **Chutney** ['tʃʌtnei], **Chimichurri** [tʃimɪ'tʃɔri]

Chili (condiment mexican), **Chutney** (indian), **Chimichurri** (argentinian)

Base Chili Sauce

½ cup liquid
 1 cup sugar
 Chili pepper, dried and chopped
 ½ cup ketchup
 ¼ cup vinegar
 Garlic, haché
 1 onion, chopped
 Liquid: water, orange concentrate, mango...

Sos chili de bază

½ ceașcă lichid
 1 ceașcă zahăr
 Chili uscat și măcinat
 ½ ceașcă ketchup
 ¼ ceașcă oțet
 Usturoi tocat mărunt
 1 ceapă tocată
 Lichid: apă, concentrat de portocale, mango...

DIRECTIONS

In a pot, place the sugar and the liquid until the syrup has formed.
 Add the rest of the ingredients and cook over low heat until they condense 1/3.

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță, puneți zahărul și lichidul și fierbeți până la formarea unui sirop.
 Adăugați restul ingredientelor și fierbeți la foc mic până scade cu o treime.

Mango and Peach Chutney

*cook everything together

*1 large mango, brunoise**1 peach, brunoise**2 garlic cloves, sliced**½ cup sugar**¼ cup vinegar**1 dry chili***Chutney de mango și piersici**

*gătiți toate ingredientele împreună

*1 mango mare tăiat brunoise**1 piersică tăiată brunoise**2 căței de usturoi feliați**½ ceașcă zahăr**¼ ceașcă oțet**1 chili uscat***Chimichurri**

*mix all together

*½ tablespoon of parsley, chopped**½ cup olive oil**¼ cup vinegar**Salt, pepper**1 red bell pepper, brunoise***Chimichurri**

*amestecați toate ingredientele

*½ lingură pătrunjel tocat**½ ceașcă ulei de măsline**¼ ceașcă oțet**Sare, piper**1 ardei gras roșu tăiat brunoise***Sweet Sauces****Koli**

*filtered fruit jam. You can use any type of fruit.

*Berries**Fruit syrup and sugar, 1:1***Sosuri dulci****Koli**

*gem de fructe strecurat. Puteți utiliza orice tip de fruct.

*Fructe de pădure**Sirop de fructe și zahăr, 1:1***DIRECTIONS**

Mash the berries and filter.

If the fruit is sour, you may add a little syrup and sugar.

INSTRUCȚIUNI

Pasați fructele de pădure și strecurați.

Dacă fructele sunt acre, puteți adăuga puțin sirop și zahăr.

Vanilla Sauce*1 cup sweet cream**2 tablespoons sugar**1 vanilla stick*

*you may thicken the sauce with butter.

Sos de vanilie*1 ceașcă smântână dulce**2 linguri zahăr**1 baton de vanilie*

*puteți îngroșa sosul cu unt.

DIRECTIONS

In a small pot, pour the sweet cream and the sugar.

Slice open the vanilla stick (lengthwise) and add it as well.

Boil, lower the flame and cook for a couple of minutes.

(If necessary, you can add butter for more flavor and a creamier consistency).

It may be served hot or cold.

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță mică, turnați smântâna dulce și zahărul.

Tăiați longitudinal batonul de vanilie și adăugați-l în cratiță.

Aduceți la fierbere, micșorați focul și fierbeți sosul aproximativ două minute.

(Dacă este necesar, puteți adăuga unt pentru o aromă mai bogată și o textură mai cremoasă). Sosul poate fi servit fierbinte sau rece.

Chocolate Sauce

*1 cup sweet cream
150-250 g refined dark chocolate
A bit of brandy cognac
A small cube of butter*

DIRECTIONS

In a pot, add the sweet cream and heat it up.
Lower the flame and beat it while adding the chocolate.
Add the brandy and the cube of butter. Serve.

Taffy Sauce

*1 cup sugar
1 cup sweet cream*

DIRECTIONS

Make caramel from the sugar and open slowly with the sweet cream. Serve hot or cold.

Sos de ciocolată

*1 ceașcă smântână dulce
150-250 g ciocolată amăruie rafinată
Puțin coniac brandy
Un cubuleț de unt*

INSTRUCȚIUNI

Într-o cratiță mică, turnați smântâna dulce și încălziți-o.
Micșorați focul și bateți smântâna în timp ce adăugați ciocolata.
Adăugați brandy-ul și cubul de unt. Serviți.

Sos de caramel

*1 ceașcă zahăr
1 ceașcă smântână dulce*

INSTRUCȚIUNI

Faceți caramel din zahăr și diluați încet cu smântâna dulce. Serviți fierbinte sau rece.

Chapter 3 Capitolul 3

Recipes Rețete

1. SPRING CHICKEN WITH PEPPERS IN TERIYAKI SAUCE ON SLICED GRILLED SWEET POTATOES
2. ORANGE SOUP WITH CHINESE PECAN PESTO AND COCONUT MILK
3. TORNADO ROSSINI IN RED WINE SAUCE ON A BED OF MASHED POTATOES WITH CHESTNUTS
4. TOMATO TART WITH THYME SCENTED JAM WITH TAPENADE AND OCIMUM OIL
5. ENTRECOTE IN RED WINE AND ROSEMARY SAUCE WITH GRILLED POTATO AND SWEET POTATO WEDGES, GREEN BEANS AND PANKO CRUST
6. MULLET TARTAR WITH A SMALL RADISH AND BEETROOT LEAF SALAD
7. AMERICAN HAMBURGER WITH HOME-FRIED POTATOES AND COLESLAW SALAD
8. GRILLED GOOSE LIVER IN AN APPLE JAM SAUCE WITH VANILLA ON PUFF PASTRY
9. MEAT SKEWERS IN ASIAN MARINADE WITH A FUNGUS SALAD
10. ZABAGLIONE WITH CARAMELIZED FRUIT
11. CORVINA CEVICHE IN CRISPY ENDIVE LEAVES AND BABY LEAVES SERVED ON BEETROOT CARPACCIO
12. CALF RIBS SERVED WITH ROSEMARY POTATOES AND SWEET POTATOES, STIR FRY VEGETABLES, THYME SCENTED PEPPERS FOCACCIA
13. GROUPER KEBAB ON CROSTINI AND TOASTED CHERRY TOMATO SAUCE
14. CONCORD ONION SOUP
15. LAMB RIBS IN A NATURAL SAUCE WITH POTATO BALLS AND ROOT VEGETABLES STIR FRY WITH AROMATIC HERBS
16. LAMB TAPAS ON A BED OF LENTIL AND CORIANDER SALAD
17. MINI LAMB KEBAB WITH COLORFUL TAHINI AND A LEBANESE ONION SALAD SERVED ON GRILLED EGGPLANT
18. BASS FILLET COATED WITH PISTACHIO WITH A SIDE OF TOASTED ROOT VEGETABLE SALAD, DECORATED WITH GREEN OIL
19. CHICKEN CURRY WITH CELERY SCENTED WHEAT MUJADDARA
20. MALABI WITH BERRY SAUCE

1. PUI DE PRIMĂVARĂ CU ARDEI ÎN SOS TERIYAKI, PE PAT DE FELII DE CARTOFI DULCI LA GRĂȚAR
2. SUPĂ DE PORTOCAL CU PESTO DIN NUCI PECAN CHINEZEȘTI ȘI LAPTE DE COCOS
3. TURNEDOU ROSSINI ÎN SOS DE VIN ROȘU, PE PAT DE PIURE DE CARTOFI CU CASTANE
4. TARTĂ DE ROȘII CU GEM AROMATIZAT CU CIMBRU, TAPENADĂ ȘI ULEI DE BUSUIOC
5. ANTRICOT ÎN SOS DE VIN ROȘU ȘI ROZMARIN, CU WEDGES DE CARTOFI ȘI CARTOFI DULCI LA GRĂȚAR, FASOLE VERDE ȘI CRUSTĂ DE PESMET
6. TARTAR DE CHEFAL CU O SALATĂ MICĂ DE RIDICHI ȘI FRUNZE DE SFECLĂ
7. HAMBURGER AMERICAN CU CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ ȘI SALATĂ COLESLAW
8. FICAT DE GÂSCĂ LA GRĂȚAR ÎN SOS DE GEM DE MERE CU VANILIE, PE PAT DE FOIETAJ
9. FRIGĂRUI DE CARNE ÎN MARINATĂ ASIATICĂ CU SALATĂ DE CIUPERCI
10. ZABAGLIONE CU FRUCTE CARAMELIZATE
11. CEVICHE DE PEȘTE CORVINA ÎN FRUNZE CROCANTE DE ANDIVE ȘI FRUNZE MICI SERVITE PE CARPACCIO DE SFECLĂ
12. COASTE DE VIȚEL SERVITE CU CARTOFI CU ROZMARIN ȘI CARTOFI DULCI, LEGUME STIR FRY, FOCACCIA CU ARDEI AROMATIZATĂ CU CIMBRU
13. KEBAB DE PEȘTE GROUPER PE CROSTINI ȘI SOS DE ROȘII CHERRY RUMENITE
14. SUPĂ DE CEAPĂ CONCORD
15. COASTE DE MIEL ÎN SOS NATURAL CU MINGIUȚE DIN CARTOFI ȘI STIR FRY DE LEGUME RĂDĂCINOASE CU IERBURI AROMATICE
16. TAPAS DE MIEL PE PAT DE SALATĂ DE LINTE ȘI CORIANDRU
17. MINI KEBAB DE MIEL CU TAHINI COLORAT ȘI SALATĂ DE CEAPĂ LIBANEZĂ, SERVIT PE VÂNĂȚĂ LA GRĂȚAR
18. FILE DE BIBAN ÎN CRUSTĂ DE FISTIC, CU GARNITURĂ DE SALATĂ DE LEGUME RĂDĂCINOASE RUMENITE, DECORATĂ CU ULEI VERDE
19. CURRY DE PUI CU MUJADDARA DE GRÂU AROMATIZAT CU ȚELINĂ
20. MALABI CU SOS DE FRUCTE DE PĂDURE

21. SPICY CHICKEN BREAST IN A CHILI AND CINNAMON SAUCE SERVED WITH PAD THAI AND CRISPY NUT SHAVINGS
22. PROVENÇAL FISH SOUP WITH ROUILLE SAUCE
23. PAQUIN GOOSE IN PUFF PASTRY WITH GREEN ONIONS AND PLUM SAUCE
24. CHOCOLATE MARQUIS WITH COCONUT SAUCE
25. NORWEGIAN SALMON WITH GRILLED EGGPLANT AND PRESERVED LEMONS
26. CHICKEN BREAST WELLINGTON FILLED WITH SUN DRIED TOMATO PESTO
27. PANNA COTA IN TOFFEE AND BANANA SAUCE
28. GRILLED MULARD IN A CHERRY AND CORIANDER SAUCE SERVED WITH A MUSHROOM AND SPROUT SALAD
29. EUROPEAN SEA BASS WITH CHARD AND SWEET POTATO SERVED WITH A LEMON SAUCE
30. TART TATIN WITH VANILLA ICECREAM AND SUGAR PECAN SHAVINGS
31. SPICY LOCUS SERVED ON SWEET BREAD
32. VEAL OSSO BUCO IN A NATURAL SAUCE ON A BED OF ITALIAN POLENTA
33. GINGER SCENTED TOM YUM SOUP
34. TUNA SPRING ROLLS WITH SWEET POTATOES, LEMON PESTO AND SALAD IN JAPANESE VINEGAR
35. CHOCOLATE LAVA CAKE WITH VANILLA SAUCE

21. PIEPT DE PUI PICANT ÎN SOS DE CHILI ȘI SCORTIȘOARĂ, SERVIT CU PAD THAI ȘI FULGI DE NUCĂ CROCANȚI
22. SUPĂ DE PEȘTE DE PROVENCE CU SOS ROUILLE
23. GÂSCĂ PAQUIN ÎN FOIETAJ CU CEAPĂ VERDE ȘI SOS DE PRUNE
24. MARCHIZĂ DE CIOCOLATĂ CU SOS DE NUCĂ DE COCOS
25. SOMON NORVEGIAN CU VÂNĂTĂ LA GRĂȚAR ȘI LĂMÂI CONSERVATE
26. PIEPT DE PUI WELLINGTON UMPLUT CU PESTO DIN ROȘII USCATE
27. PANNA COTTA ÎN SOS DE CAMEL ȘI BANANE
28. RAȚĂ MULARD LA GRĂȚAR ÎN SOS DE CIREȘE ȘI CORIANDRU, SERVITĂ CU SALATĂ DE CIUPERCI ȘI GERMEI
29. BIBAN DE MARE EUROPEAN CU MANGOLD ȘI CARTOFI DULCE, SERVIT CU SOS DE LĂMÂIE
30. TARTĂ TATIN CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE ȘI FULGI DE NUCĂ PECAN
31. LOCUS PICANT SERVIT PE PÂINE DULCE
32. OSSO BUCCO DE VIȚEL ÎN SOS NATURAL, PE PAT DE POLENTA ITALIANĂ
33. SUPĂ TOM YUM AROMATIZATĂ CU GHIMBIR
34. RULOURI DE PRIMĂVARĂ DE TON CU CARTOFI DULCI, PESTO DE LĂMÂIE ȘI SALATĂ ÎN OȚET JAPONEZ
35. PRĂJITURĂ VULCAN DE CIOCOLATĂ ȘI SOS DE VANILIE

1. SPRING CHICKEN WITH PEPPERS IN TERIYAKI SAUCE ON SLICED GRILLED SWEET POTATOES

2 pieces of chicken thigh fillet, cut into cubes
**spice in olive oil, grated lemon, salt and pepper*
1 medium red bell pepper, cut into cubes
4 yakitori skewers

Sauce

**cook over medium heat until it becomes a thick sauce*
1 cup orange juice
1 cup date honey
3 tablespoons thick soy sauce
1 tablespoon brown sugar
1 tablespoon ginger, chopped
1 green onion
Salt
1 garlic clove, grated
1 chili, grated

Crispy Sweet Potato

1 sweet potato, peeled and sliced
Spice with olive oil.
Bake until soft at 180 degrees C for approximately 25 minutes.
Add coarse salt, a bit of thyme.

DIRECTIONS

Prepare the skewers with the chicken cubes and the peppers.
Grill on the hot pan until soft.
On the plate, spread the slices of baked sweet potato and on top place 2 skewers.
Pour the sauce and decorate with curls of green onions.

1. PUI DE PRIMĂVARĂ CU ARDEI ÎN SOS TERIYAKI, PE PAT DE FELII DE CARTOFI DULCI LA GRĂȚAR

2 pulpe superioare de pui dezosate și tăiate cubulețe
**marinați în ulei de măsline, lămâie rasă, sare și piper*
1 ardei gras roșu mediu tăiat cuburi
4 frigărui

Sos

**fierbeți la foc potrivit până devine un sos gros*
1 ceașcă suc de portocale
1 ceașcă sirop de curmale
3 linguri sos de soia gros
1 lingură zahăr brun
1 lingură ghimbir tocat
1 ceapă verde
Sare
1 cățel de usturoi dat prin răzătoare
1 chili dat prin răzătoare

Cartof dulce crocant

1 cartof dulce, decojit și feliat
Ungeți cu ulei de măsline.
Coaceți până se înmoaie, la 180°C, timp de aprox. 25 de minute.
Adăugați sare grunjoasă și puțin cimbru.

INSTRUCȚIUNI

Pregătiți frigăruile din cuburile de pui și ardei.
Frigeți-le în tigaia încinsă până se înmoaie.
Pe farfurie, întindeți feliile de cartof dulce copt și așezați deasupra 2 frigărui.
Turnați sosul și decorați cu spirale de ceapă verde.

2. ORANGE SOUP WITH CHINESE PECAN PESTO AND COCONUT MILK

*½ kg cut sweet potatoes, carré
200 g pumpkin, carré
1 carrot, carré
1 large onion, carré
2 garlic cloves, crushed
2l vegetable stock
Salt, ground black pepper
Olive oil
400 ml coconut milk to refine*

Chinese Pecan Pesto

*3 cups fresh coriander/basil, chopped
2 cups Chinese pecans
¾ cup olive oil
4 garlic cloves
½ teaspoon salt, 1 pinch ground pepper
½ cup grated parmesan (optional)*

DIRECTIONS

Clean the vegetables and cut them into large squares (carré). Heat the pan and add a little olive oil, stir fry the onion and the other vegetables, add the vegetable liquid and the spices, boil and lower the flame and cook until the vegetables are soft, taste and add ingredients if necessary.

Grind the soup and add the coconut milk.

At the end, make the pecan pesto, grind the ingredients and add the oil slowly until it is a homogenous mixture.

2. SUPĂ DE PORTOCALÉ CU PESTO DIN NUCI PECAN CHINEZEȘTI ȘI LAPTE DE COCOS

*½ kg cartofi dulci, cuburi mari
200 g dovleac, cuburi mari
1 morcov, cuburi mari
1 ceapă mare, cuburi mari
2 căței de usturoi zdrobiți
2 L fond de legume
Sare, piper negru măcinat
Ulei de măsline
400 ml lapte de cocos pentru rafinare*

Pesto din nuci pecan chinezești

*3 cești coriandru/busuioc proaspăt, mărunțit
2 cești nuci pecan chinezești
¾ ceașcă ulei de măsline
4 căței de usturoi
½ linguriță sare, un vârf de cuțit de piper
½ ceașcă parmezan răzuit (opțional)*

INSTRUCȚIUNI

Curățați legumele și tăiați-le în cuburi mari.

Încingeți tigaia și adăugați puțin ulei de măsline, gătiți ceapa și celelalte legume, adăugați zeama de legume și condimentele, aduceți la fierbere, micșorați focul și fierbeți până când legumele sunt gătite. Gustați și adăugați ingrediente dacă este necesar. Mixați supa și adăugați laptele de cocos.

La sfârșit, pregătiți sosul pesto din nuci pecan pasând ingredientele și adăugând încet uleiul până la obținerea unui amestec uniform.

3.TORNADO ROSSINI IN RED WINE SAUCE ON A BED OF MASHED POTATOES WITH CHESTNUTS

Tornado

*180 g beef fillet
1 piece of Foie Gras (goose liver)
1 grilled Portobello mushroom
½ cup sweet red wine
1 tablespoon brown sugar
A pinch of salt, ground black pepper
Fresh thyme
¼ cup brown stock*

DIRECTIONS

In a hot pan, add a little oil.
Close the fillet from both sides and transfer into an oven.
Fry the liver and add the Portobello mushroom until grilled.
When serving: potatoes, fillet, liver, Portobello mushroom and Red Wine Sauce.

Mashed potatoes with chestnuts

*500 g potatoes, baked until soft (no skin)
Salt, pepper
¾ cup cream
1 cube of butter
100 g chopped chestnuts*

DIRECTIONS

In a pot with no liquids, dry the potatoes for a few minutes.
Mash the contents until there is a homogenous mixture.
Add the rest of the ingredients and season according to taste.

3.TURNEDOU ROSSINI ÎN SOS DE VIN ROȘU, PE PAT DE PIURE DE CARTOFI CU CASTANE

Turnedou

*180 g file de vită
1 bucată de Foie Gras (ficat de gâscă)
1 ciupercă Portobello la grătar
½ ceașcă vin roșu dulce
1 lingură zahăr brun
Puțină sare, piper negru măcinat
Cimbru proaspăt
¼ ceașcă fond brun*

INSTRUCȚIUNI

Într-o tigaie încinsă, adăugați puțin ulei.
Rumeniți fileul pe ambele părți și transferați în cuptor.
Prăjiți ficatul și adăugați ciuperca Portobello până când este rumenită.
Când serviți: cartofi, file, ciupercă Portobello și sos de vin roșu.

Piure de cartofi cu castane

*500 g cartofi, copți până devin moi (fără coajă)
Sare, piper
¾ ceașcă smântână
1 cub de unt
100 g castane tăiate*

INSTRUCȚIUNI

Uscați cartofii timp de câteva minute într-o cratiță fără lichid.
Pasați conținutul până la uniformizare.
Adăugați restul ingredientelor și asezonați după gust.

4. TOMATO TART WITH THYME SCENTED JAM WITH TAPENADE AND OCIMUM OIL

*bake the tomatoes at 100 degrees C for 1 h ½, then remove the skin
3 tomatoes, sliced in half
A handful of thyme leaves
Salt, pepper
Olive oil

*puff pastry baked at 180 degrees C in a circular shape/square-like shape (spreading egg desirable)

Tapenade (*smooth paste)
1 cup Kalamata pit-less olives
1 thyme branch
1 anchovy fillet (optional)
1 garlic clove
Ground pepper

Ocimum Oil
3 cups fresh basil leaves, chopped
1 cup olive oil
Salt

Condensed Balsamic Sauce
3 cups balsamic vinegar
1 cup brown sugar

DIRECTIONS

Place the tomatoes in a pan (smooth part facing up).
Spread Tapenade over the tomatoes.
(In a dairy kitchen, mozzarella is also an option.)
Spread a small amount of Ocimum oil.
Place a layer of baked puff pastry.
Heat it up to 8 minutes in the oven.

Turn upside down onto a plate so that the puff pastry is facing down.
Spread green oil and condensed balsamic sauce. Serve.

4. TARTĂ DE ROȘII CU GEM AROMATIZAT CU CIMBRU, TAPENADĂ ȘI ULEI DE BUSUIOC

*coaceți roșiile la 100°C timp de o oră și jumătate, apoi decojiți
3 roșii tăiate în jumătate
O legătură de frunze de cimbru
Sare, piper
Ulei de măsline

*foietaj copt la 180°C într-o formă circulară/rectangulară (e de dorit să ungeți cu ou)

Tapenadă (*pastă fină)
1 ceașcă măsline Kalamata fără sămburi
1 rămurică de cimbru
1 file de anșoa (opțional)
1 cățel de usturoi
Piper măcinat

Ulei de busuioc
3 cești busuioc proaspăt, mărunțit
1 ceașcă ulei de măsline
Sare

Sos de oțet balsamic redus
3 cești oțet balsamic
1 ceașcă zahăr brun

INSTRUCȚIUNI

Puneți roșiile într-o tigaie (cu partea netedă în sus).
Ungeți roșiile cu tapenadă.
(Poate fi folosită și mozzarella într-o bucătărie care folosește lactate.)
Ungeți cu puțin ulei de busuioc.
Întindeți un strat de foietaj copt.
Încălziți în cuptor până la 8 minute.
Întoarceți cu susul în jos pe o farfurie, astfel încât foietajul să fie cu fața în jos.
Picurați ulei verde și sos de oțet balsamic redus. Serviți.

**5. ENTRECOTE IN RED WINE AND ROSEMARY SAUCE
WITH GRILLED POTATO AND SWEET POTATO WEDGES
GREEN BEANS AND CRUST PANKO**

*300 g aged entrecote steak
Olive oil
Ground pepper
1 potato
1 sweet potato
Salt, pepper, rosemary, thyme
1 ½ cup liquid or cooking cream*

Red Wine and Rosemary Sauce

*5 whole shallot onions, peeled
1 garlic clove
2 tablespoons brown sugar
1 tablespoon date honey
½ tablespoon rosemary, chopped
1 cup red wine
A little butter*

Green Beans

*200 g green beans
A little olive oil
2 tablespoons toasted panko
Salt*

DIRECTIONS

Heat a pan and place the steak inside.
When the steak is done, place on the sauce.
When preparing the plate, set the potatoes
and on top, the steak, the sauce and the green beans.

**5. ANTRICOT ÎN SOS DE VIN ROȘU ȘI ROZMARIN,
CU WEDGES DE CARTOFI ȘI CARTOFI DULCI LA GRĂȚAR,
FASOLE VERDE ȘI CRUSTĂ DE PESMET**

*300 g antricot maturat
Ulei de măsline
Piper măcinat
1 cartof
1 cartof dulce
Sare, piper, rozmarin, cimbru
1 ½ ceașcă lichid sau smântână de gătit*

Sos de vin roșu și rozmarin

*5 cepe eșalote întregi, decojite
1 cățel de usturoi
2 linguri zahăr brun
1 lingură sirop de curmale
½ lingură rozmarin tocat
1 ceașcă vin roșu
Puțin unt*

Fasole verde

*200 g fasole verde
Puțin ulei de măsline
2 linguri pesmet rumenit
Sare*

INSTRUCȚIUNI

Încingeți o tigaie și puneți friptura în ea.
Când friptura este gata, așezați-o pe sos.
Când pregătiți farfuria, așezați cartofii,
iar deasupra lor, friptura, sosul și fasolea verde.

6. MULLET TARTAR WITH A SMALL RADISH AND BEETROOT LEAF SALAD

2 pieces of mullet fillet
½ red onion, chopped
1 tablespoon green onion, émincé
Lemon juice from 1 squeezed lemon
2 tablespoons olive oil
Salt
Ground pepper
8 coriander leaves
2 tablespoons avocado, diced
**all the above ingredients shall be gently mixed*
1 celery stick, émincé
**celery leaves optional*
Radishes, émincé
Beetroot leaves
1 red chili, sliced, to garnish

DIRECTIONS

Fix in a round shape the tartar and around it place the slices of radishes.
(You may spice them before with olive oil, lemon and salt.)
Spread the leaves and olive oil.
Serve with toasted bread.

6. TARTAR DE CHEFAL CU O SALATĂ MICĂ DE RIDICHI ȘI FRUNZE DE SFECLĂ

2 bucăți de file de chefal
½ ceapă roșie tocată
0 lingură ceapă verde, felii subțiri
Suc de la 1 lămâie
2 linguri ulei de măsline
Sare
Piper măcinat
8 frunze de coriandru
2 linguri avocado tăiat cubulețe
**toate ingredientele de mai sus se amestecă ușor*
1 tulpină de țelină, felii subțiri
**frunze de țelină optional*
Ridichi, tăiate felii
Frunze de sfeclă
1 chili roșu feliat, pentru garnitură

INSTRUCȚIUNI

Așezați tartarul într-o formă rotundă și așezați feliile de ridiche în jurul acesteia.
(Le puteți marina în prealabil cu ulei de măsline, lămâie și sare.)
Așezați frunzele de sfeclă și uleiul de măsline.
Serviți cu pâine prăjită.

7.AMERICAN HAMBURGER WITH HOME-FRIED POTATOES

Hamburger

300 g ground beef
30 g goose fat
Salt, pepper
1 tablespoon garlic, crushed

DIRECTIONS

Mix all the ingredients together, create a hamburger and chill.
Heat the grill well and clean the grill of oils and fat.
Place the hamburger on the grill, wait 4 minutes and flip (5-6 minutes).
Serve on a plate with a bun, dill sauce, lettuce, tomato and onion.

Hamburger Bun

500 g flour
30 g yeast
5 g baking improver
1 egg
50 g sugar
10 g salt
50 ml oil
250 ml water
Sesame seeds

DIRECTIONS

Place in a mixing bowl flour, yeast, baking improver and mix.
Add the rest of the ingredients and stir until there is a homogenous batter.
Let the dough inflate and let the air out.
Break into even parts of 100 g and set into a pan on baking paper with spices.
Spread egg yolks and sesame seeds.
Bake in the oven at 180 degrees C, for approx. 20 minutes.

Home-Fried Potatoes

2 potatoes, cut into cubes
Deep frying oil
¾ cup sweet chili sauce
Butter

7.HAMBURGER AMERICAN CU CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

Hamburger

300 g carne tocată de vită
30 g grăsime de găscă
Sare, piper
1 lingură usturoi zdrobit

INSTRUCȚIUNI

Amestecați toate ingredientele, formați hamburger-ul și puneți-l la rece.
Încingeți bine grătarul și curățați-l de uleiuri și grăsimi.
Așezați hamburger-ul pe grătar, așteptați 4 minute
și întoarceți-l pe partea cealaltă (5-6 minute).
Așezați-l pe o farfurie cu o chiflă, sos de mărar, salată verde, roșie și ceapă.

Chiflă pentru hamburger

500 g făină
30 g drojdie
5 g agent de tratare a făinii
1 ou
50 g zahăr
10 g sare
50 ml ulei
250 ml apă
Semințe de susan

INSTRUCȚIUNI

Puneți făina, drojdia și agentul de tratare a făinii într-un castron și amestecați.
Adăugați restul ingredientelor și amestecați până la obținerea unui aluat omogen.
Lăsați aluatul la crescut și scoateți aerul din el. Rupeți-l în bucăți egale de 100 g și
așezați pe o tavă sau o hârtie de copt cu mirodenii.
Ungeți cu gălbenuș de ou și semințe de susan.
Coaceți la în cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru cca 20 minute.

Cartofi prăjiți de casă

2 cartofi tăiați cuburi
Ulei pentru deep fry (prăjire în baie de ulei)
¾ ceașcă sos dulce de chili
Unt

DIRECTIONS

Wash the potatoes and cut them into cubes with the potato skin.
Boil the potatoes, then take them out of the water and chill, carefully, not to break them.
Heat deep frying oil. Deep fry the potatoes until golden/brown and transfer to a pan with sweet chili and lightly bounce.
Serve buns with mayonnaise and dill sauce, lettuce, hamburger and something on the side (optional - a coleslaw salad and potatoes).

Mayonnaise and Dill Sauce

*stir everything and add a little water
Mayonnaise
Chopped dill
Garlic, haché
Ground sour pickles
Salt, black pepper

Coleslaw Salad

½ white cabbage, chiffonade
½ green onion, julienne
½ carrot, julienne
2 tablespoons mayonnaise
Salt, pepper
2 tablespoons lemon juice cu zahăr

DIRECTIONS

In a bowl, place the vegetables with the lemon and the salt.
Process until there are no fluids left.
Place in a filter. Then in a clean bowl.
Add the mayonnaise and serve.

INSTRUCȚIUNI

Spălați cartofii și tăiați-i cuburi cu coajă cu tot.
Fierbeți cartofii, scoateți-i din apă și răciți-i, având grijă să nu-i sfărâmați.
Încălziți uleiul pentru prăjit în baie de ulei. Prăjiți cartofii (deep fry) până devin aurii/maronii și transferați-i într-o tigaie cu chili dulce și scuturați-i ușor.
Serviți chiflele cu sos de maioneză și mărar, salată, hamburger și o garnitură (opțional – salată Coleslaw și cartofi).

Sos de maioneză și mărar

*amestecați toate ingredientele și adăugați puțină apă
Maioneză
Mărar tocat
Usturoi tocat mărunț
Castraveți acri mărunțiți
Sare, piper negru

Salată Coleslaw

½ varză albă tăiată chiffonade
½ ceapă verde tăiată julienne
½ morcov tăiat julienne
2 linguri maioneză
Sare, piper
2 linguri suc de lămâie cu zahăr

INSTRUCȚIUNI

Puneți legumele într-un castron împreună cu lămâia și sarea.
Zvântați până nu mai rămân lichide.
Strecurați, apoi puneți într-un castron curat.
Adăugați maioneza și serviți.

8. GRILLED GOOSE LIVER IN AN APPLE JAM SAUCE WITH VANILLA ON PUFF PASTRY

*50 g grilled goose liver
15 x 5 cm baked puff pastry
1 tablespoon ground toasted pistachios
1 tablespoon date honey*

Apple Jam

*2 sour apples, peeled and cut into 6 pieces
¼ cup sugar
½ squeezed lemon
Vanilla stick*

DIRECTIONS

All the ingredients (*apples, sugar, lemon juice, vanilla*) are put into a pot/pan and are cooked until the apples have softened/browned. Before serving, fry the goose liver on both sides and drain the remaining liquids. Place over the baked puff pastry the 6 pieces of apples and the goose liver on top. Add a bit of date honey and crushed pistachios.

8. FICAT DE GÂSCĂ LA GRĂȚAR ÎN SOS DE GEM DE MERE CU VANILIE, PE PAT DE FOIETAJ

*50 g ficat de gâscă la grătar
Foietaj copt 15 x 5 cm
1 lingură fistic prăjit măcinat
1 lingură sirop de curmale*

Gem de mere

*2 mere acre decojite și tăiate în 6 bucăți
¼ ceașcă zahăr
½ lămâie stoarsă
Baton de vanilie*

INSTRUCȚIUNI

Toate ingredientele (*mere, zahar, suc de lămâie, vanilie*) se pun într-o cratiță/tigaie și se gătesc până când merele s-au înmuiat/rumenit. Înainte de servire, prăjiți ficatul de gâscă pe ambele părți și scurgeți lichidele rămase. Puneți peste foietajul copt cele șase bucăți de mere, iar deasupra, ficatul de gâscă. Adăugați puțin sirop de curmale și fisticul măcinat.

9. MEAT SKEWERS IN ASIAN MARINADE WITH A FUNGUS SALAD

Asian Marinade

1 tablespoon maple syrup
1 tablespoon soy
2 tablespoons sweet chili
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon sesame oil
Half a handful of coriander, chopped
Green onion, émincé

*make yakitori skewers:
200 g cubed skewers
150 g cubed red bell pepper

DIRECTIONS

Mix all the ingredients and season the skewers.
Before serving, grill the skewers for two minutes on each side.
Decorate the plate with green onion (julienne).

Fungus Salad

½ carrot, julienne
½ cucumber, julienne
Slices of pineapple
10 champignon mushrooms, émincé
1 green onion branch, julienne
Rice vinegar/lemon juice
Salt
A pinch of white sugar
A handful of coriander, chopped

DIRECTIONS

Mix all the ingredients and season with sugar, rice vinegar and salt.
*can be served hot as a stir fry as well.

9. FRIGĂRUI ÎN MARINATĂ ASIATICĂ CU SALATĂ DE CIUPERCI

Marinată asiatică

1 lingură sirop de arțar
1 lingură sos de soia
2 linguri sos dulce de chili
3 linguri ulei de măsline
1 lingură ulei de susan
Jumătate de legătură coriandru tocat
Ceapă verde, felii subțiri

*asamblarea frigăruilor yakitori:
200 g carne pentru frigărui tăiată cuburi
150 g ardei gras roșu tăiat cuburi

INSTRUCȚIUNI

Amestecați toate ingredientele și asezonați frigăruile.
Înainte de servire, preparați la grătar frigăruile câte două minute pe fiecare parte.
Decorați farfuria cu ceapă verde (tăiată julienne).

Salată de ciuperci

½ morcov tăiat julienne
½ castravete tăiat julienne
Felii de ananas
10 ciuperci champignon, felii subțiri
1 fir ceapă verde tăiată julienne
Oțet de orez/suc de lămâie
Sare
Puțin zahăr alb
O legătură de coriandru tocat

INSTRUCȚIUNI

Amestecați toate ingredientele și asezonați cu zahăr, oțet de orez și sare.
*poate fi servită și fierbinte, ca stir fry.

10. ZABAGLIONE WITH CARAMELIZED FRUIT

[Italian ˌzabaˈljəʊni] **Zabaglione**

*whip in a bowl over a bain-marie pot until there is a thick homogenous texture

6 egg yolks

½ cup sugar

1 cup Marsala wine/sweet Vermouth

Caramelized Fruit

500 g fruit of the season, peeled

50 g dark chocolate shavings

*sugar syrup:

2 cups sugar

1 cup water

1 vanilla stick

DIRECTIONS

Make the sugar syrup.

Cook the fruit in the syrup until the fruit is soft, then chill.

Prepare the zabaglione.

Place the fruit on a plate.

You may combine with preserved fruit (peach, pear).

Pour the zabaglione until topped.

With the help of a burner, brown the fruit.

Spread the chocolate shavings on top.

10. ZABAGLIONE CU FRUCTE CARAMELIZATE

Zabaglione

*amestecați într-un bol deasupra unui vas bain-marie până ce compoziția devine groasă și omogenă

6 gălbenușuri

½ ceașcă de zahăr

1 ceașcă cu vin Marsala (vin sicilian licoros)/vermut dulce

Fructe caramelizate

500 g de fructe de sezon, fără coajă

50 g ciocolată amăruie dată prin răzătoare

*sirop de zahăr:

2 cești de zahăr

1 ceașcă de apă

1 baton de vanilie

INSTRUCȚIUNI

Preparați siropul de zahăr.

Fierbeți fructele în sirop până ce devin moi, apoi răciți-le.

Pregătiți zabaglione.

Puneți fructele pe un platou.

Puteți combina cu fructe conservate (piersici, pere).

Turnați zabaglione până acoperiți totul.

Cu ajutorul unui arzător, rumeniți fructele până devin maronii.

Presărați deasupra ciocolata rasă.

11. CORVINA CEVICHE IN CRISPY ENDIVE LEAVES AND BABY LEAVES SERVED ON BEETROOT CARPACCIO

*mix all the ingredients and let marinate
1 Corvina fish fillet

Marinade

*1 red onion, chopped
1 garlic clove, crushed
1 squeezed lemon (or more)
½ tablespoon sumac
1 handful coriander, chopped
3 green onion branches
¼ spicy green pepper, chopped
Olive oil
Salt and grated lemon*

Beetroot Carpaccio [kə:'pɑtʃiəʊ]

*1 medium sized beetroot, peeled and cut into thin slices.
You may season them with olive oil, salt and lemon.*

DIRECTIONS

Separate the *endive leaves* and fill with the ceviche [se'vi:tʃei].
(a South American dish of marinated raw fish or seafood)
On a plate, set the beetroot carpaccio and on top add the endive leaves
(3 endive leaves per meal).
Drizzle olive oil on top of the meal.
Scatter baby leaves as a garnish on top of the meal to finish.

11. CEVICHE DE PEȘTE CORVINA ÎN FRUNZE CROCANTE DE ANDIVE ȘI FRUNZE MICI SERVITE PE CARPACCIO DE SFECLĂ

*amestecați toate ingredientele și lăsați la marinat
1 file de pește Corvina

Marinată

*1 ceapă roșie tocată
1 cățel de usturoi zdrobit
1 lămâie stoarsă (sau mai mult, după gust)
½ lingură sumac (condiment din Orientul Mijlociu)
1 legătură de coriandru tocat
3 fire de ceapă verde
¼ ardei verde iute tocat
Ulei de măsline
Sare și lămâie rasă*

Carpaccio de sfeclă

Cojiți și tăiați în felii subțiri *1 sfeclă de mărime medie*.
Puteți să le asezonați cu *ulei de măsline, sare și lămâie*.

INSTRUCȚIUNI

Separați *frunzele de andivă* și umpleți-le cu ceviche.
(preparat sud-american – pește crud sau fructe de mare marinate)
Puneți carpaccio de sfeclă pe o farfurie, iar deasupra ei frunzele de andivă
(3 foi de andivă per porție).
Stropiți cu ulei de măsline.
Presărați verdeață deasupra, cu rol de garnitură.

**12.CALF RIBS SERVED WITH ROSEMARY POTATOES AND SWEET POTATOES
STIR FRY VEGETABLES
THYME SCENTED PEPPERS FOCCACIA**

*1 calf rib
1 potato, sliced into 5 mm
1 sweet potato, sliced into 1 cm
1 rosemary branch
Coarse salt
Ground pepper
Olive oil*

DIRECTIONS

Bake the potato and sweet potato slices in the oven, seasoned with rosemary, coarse salt, pepper and olive oil.

Grill the calf rib in a pan according to taste (well done, medium well, medium, medium rare, rare).

Towards the end, transfer the rib into the samtna sauce.

When serving, place the potatoes and sweet potatoes on the plate.

On top, add the rib and then the vegetable stir fry.

Samtna Sauce

*2 cups brown liquid
1 cup mayonnaise
1 preserved cucumber, chopped*

Vegetable Stir Fry

*1 zucchini, bâtonnet
1 carrot, bâtonnet
Yellow pepper, bâtonnet
Red pepper, bâtonnet
5 green onion branches, bâtonnet
Salt, pepper*

**12.COASTE DE VIȚEL SERVITE CU CARTOFI CU ROZMARIN ȘI CARTOFI DULCI
LEGUME STIR FRY
FOCCACIA DE ARDEI AROMATIZATĂ CU CIMBRU**

*1 coastă vițel
1 cartof tăiat în felii de 5 mm
1 cartof dulce tăiat în felii de 1 cm
1 crenguță de rozmarin
Sare grunjoasă
Piper măcinat
Ulei de măsline*

INSTRUCȚIUNI

Coaceți cartofii tăiați felii la cuptor,

asezonați cu rozmarin, sare grunjoasă, piper și ulei de măsline.

Frigeți coasta de vițel pe o tigaie după gust

(bine făcut, mediu spre bine făcut, mediu, în sânge spre mediu, în sânge).

Spre sfârșit, puneți coasta în sosul de samtna.

Când serviți, așezați coasta deasupra cartofilor și peste ea legumele stir fry.

Sos de samtna

*2 cești fond brun
1 ceașcă de maioneză
1 castravete murat, tocat*

Legumele stir fry

*1 dovlecel zucchini tăiat în formă de bastonaș - bâtonnet
1 morcov tăiat bâtonnet
Ardei galben tăiat bâtonnet
Ardei roșu tăiat bâtonnet
5 fire de ceapă verde tăiate bâtonnet
Sare, piper*

Peppers Focaccia*500 g flour**20-30 g yeast**¼ cup olive oil**10 g salt**Up to 350 ml water**Aromatic herbs (rosemary, thyme)**1 cup colored peppers, cubed***Focaccia de ardei***500 g făină**20-30 g drojdie**¼ ceașcă ulei de măsline**10 g sare**Până la 350 ml de apă**Ierburi aromatice (rozmarin, cimbru)**1 ceașcă ardei de diferite culori tăiați cubulețe***DIRECTIONS**

In a bowl, place the flour and yeast and “cover to hide it”.

Add the rest of the ingredients and mix well until there is a homogenous batter, followed by kneading (10 minutes). In the end, add the aromatic herbs and the peppers.

Let the dough rise a second time in a pan that was oiled.

Make a round flat shape and bake at 200 degrees C for 20 minutes.

INSTRUCȚIUNI

Într-un bol, puneți făina și drojdia și lăsați-le acoperite.

Adăugați restul ingredientelor și amestecați-le bine până ce aluatul se omogenizează, apoi frământați timp de 10 minute. La sfârșit, adăugați ierburile aromatice și ardeiul.

Lăsați din nou la dospit într-o oală unsă cu ulei.

Întindeți o foaie rotundă și coaceți la 200°C timp de 20 de minute.

13. GROUPER KEBAB ON CROSTINI AND TOASTED CHERRY TOMATO SAUCE

200 g Grouper fillet
¼ cup coriander, chopped
¼ cup parsley, chopped
¼ tablespoon green chili, chopped
1 garlic clove, crushed
A little olive oil
Salt, pepper
½ onion, chopped

4 slices of baguette, spread over with olive oil,
toasted in the oven until golden/brown at 180 degrees C for 10 minutes.

Toasted Cherry Tomato Sauce

1 cup cherry tomatoes
1 cup tomato juice
1 tablespoon sweet paprika
2 tablespoons olive oil
Salt, pepper
2 garlic cloves, cut into fourths
1 lemon, squeezed

DIRECTIONS for Cherry Tomato Sauce

Heat up the oil.

Fry the garlic.

Add the rest of the ingredients and cook for 20 minutes.

DIRECTIONS for Kebab

Mix all the kebab ingredients.

Make kebab shapes and chill for half an hour.

In a pan, grill the kebab according to taste
(well done, medium well, medium, medium rare, rare).

On a plate, set 4 pieces of crostini and the grilled kebab on top.

On each kebab, pour the Cherry Tomato Sauce/
put the Cherry Tomato Sauce in the center of the plate.

You may serve yogurt or sour cream with the meal as well.

13. KEBAB DE PEȘTE GROUPER PE CROSTINI ȘI SOS DE ROȘII CHERRY RUMENITE

200 g file de pește Grouper
¼ ceașcă coriandru tocat
¼ ceașcă pătrunjel tocat
¼ lingură chili verde tocat
1 cățel de usturoi zdrobit
Puțin ulei de măsline
Sare, piper
½ ceapă tocată

4 felii de baghetă, unse cu ulei de măsline,
coapte la cuptor până ce devin aurii/maronii, la 180°C timp de 10 minute.

Sos de roșii cherry rumenite

1 ceașcă roșii cherry
1 ceașcă suc de roșii
1 lingură paprika dulce
2 linguri ulei de măsline
Sare, piper
2 căței de usturoi tăiați în sferturi
Sucul de la o lămâie stoarsă

INSTRUCȚIUNI pentru Sosul de roșii cherry

Încălziți uleiul.

Prăjiți usturoiul.

Adăugați restul ingredientelor și mențineți pe foc 20 de minute.

INSTRUCȚIUNI pentru Kebab

Amestecați toate ingredientele pentru kebab.

Din amestec, faceți forme de kebab și țineți la rece jumătate de oră.

Într-o tigaie, frigeți kebab-ul după gust

(bine făcut, mediu spre bine făcut, mediu, în sânge spre mediu, în sânge).

Pe o farfurie, puneți 4 bucăți de crostini, iar pe deasupra așezați kebab-ul.

Pe fiecare bucată de kebab turnați sosul de roșii cherry

sau așezați sosul de roșii cherry în centrul platoului.

Puteți servi și cu iaurt sau cu smântână.

14.CONCORT ONION SOUP

6 onions, cut ½, émincé
2 garlic cloves, haché
80 g butter

100 g brown flour

"Sasha": English peppers, bay leaves, thyme

Salt, pepper

½ cup white wine

1.5 - 2l white chicken stock

Puff pastry

1 egg, beaten

DIRECTIONS

Heat the butter and fry the onion until it is light brown.

Add the garlic, then the flour creating a vegetable roux
and open with the wine and the cold stock.

Mix well and bring to a boiling.

Lower the flame and scrape off the foam and fat.

Add the "sasha" and cook for 20 minutes.

Pour into a personal bowl and cover with baked puff pastry.

Added *parmesan* is advised.

Puff pastry

DIRECTIONS

Create circles with the dough according to the size of the bowl.

Bake at 180 degrees C until golden/brown.

14.SUPĂ DE CEAPĂ CONCORT

6 cepe tăiate în jumătate și apoi în felii subțiri

2 căței de usturoi tocați mărunt

80 g unt

100 g făină neagră

„Sasha”: boabe de ienibahar, foi de dafin, cimbru

Sare, piper

½ ceașcă vin alb

1,5 – 2 L fond alb din carne de pui

Foietaj

1 ou bătut

INSTRUCȚIUNI

Încălziți untul și coaceți ceapa până devine ușor maronie.

Adăugați usturoiul, apoi făina, creând un rântaș de legume,
pe care îl subțiați cu vin și fond alb rece.

Amestecați bine și încălziți până la fierbere.

Micșorați flacăra și luați spuma și grăsimea de deasupra.

Adăugați „sasha” și lăsați pe foc 20 de minute.

Turnați într-un bol și acoperiți cu foietaj copt.

De preferat să adăugați *parmezan*.

Foietaj

INSTRUCȚIUNI

Faceți cercuri de aluat în funcție de mărimea vasului.

Coaceți la 180°C până devine auriu/maroniu.

**15.LAMB RIBS IN A NATURAL SAUCE WITH POTATO BALLS
AND ROOT VEGETABLES STIR FRY WITH AROMATIC HERBS**

*3 pieces of lamb ribs
1 cup demi-glace or according to taste
1 garlic clove, crushed
½ squeezed lemon*

DIRECTIONS

In a pan, grill the lamb ribs according to taste
(well done, medium well, medium, medium rare, rare).
In a pot, create the sauce and condense it.
Adjust according to taste.
Place the ribs on the plate and pour the natural sauce on top.

Potato Balls and Root Vegetables Stir Fry with Aromatic Herbs

*1 potato, peeled
1 zucchini
1 beetroot, peeled
1 thick carrot
1 celery root
1 thyme branch, chopped
Salt, pepper
3 tablespoons olive oil
3 garlic cloves, sliced*

DIRECTIONS

Create balls out of all the vegetables and the potatoes.
Cook each vegetable according to its level of hardness.
Heat up olive oil with the sliced garlic.
Add the vegetables and stir for a couple of minutes.

**15.COASTE DE MIEL ÎN SOS NATURAL, MINGIUȚE DIN CARTOFI
ȘI STIR FRY DE LEGUME RĂDĂCINOASE CU IERBURI AROMATICE**

*3 bucăți coaste de miel
1 ceașcă demi-glace sau după gust
1 cățel de usturoi zdrobit
Sucul de la ½ lămâie stoarsă*

INSTRUCȚIUNI

Într-o tigaie, frigeți coastele de miel după gust
(bine făcut, mediu spre bine făcut, mediu, în sânge spre mediu, în sânge).
Într-un vas, preparați sosul și reduceți.
Adaptați cantitățile după gust.
Așezați coastele pe farfurie și turnați sosul natural peste ele.

Mingiuțe din cartofi și stir fry de legume rădăcinoase cu ierburi aromatice

*1 cartof fără coajă
1 dovlecel zucchini
1 sfeclă fără coajă
1 morcov gros
1 rădăcină de țelină
1 crenguță de cimbru tocat
Sare, piper
3 linguri ulei de măsline
3 căței de usturoi tăiați feliuțe*

INSTRUCȚIUNI

Preparați mingiuțe din legume și cartofi.
Gătiți-le în funcție de nivelul lor de duritate.
Înfierbântați uleiul de măsline și adăugați usturoiul tăiat.
Adăugați legumele și căliți-le timp de câteva minute.

16. LAMB TAPAS ON A BED OF LENTIL AND CORIANDER SALAD

200 g lamb

Marinade

Salt, pepper

Grated lemon

Olive oil

Lentil Salad

**mix together*

1 cup cooked lentils

2 tablespoons parsley, chopped

A handful of coriander

4 red onions, chopped

A bit of lemon juice

Olive oil

Salt, pepper

1 tablespoon red bell peppers, small diced

1 branch green onion, émincé

DIRECTIONS

Fry the lamb in a hot pan and place on top of the lentil salad.

You may add a little *Tahini*.

16. TAPAS DE MIEL PE PAT DE SALATĂ DE LINTE ȘI CORIANDRU

200 g carne de miel

Marinată

Sare, piper

Lămâie rasă

Ulei de măsline

Salată de linte

**amestecați*

1 ceașcă linte fiartă

2 linguri pătrunjel tocat

0 legătură de coriandru

4 cepe roșii tocate

Puțin suc de lămâie

Ulei de măsline

Sare, piper

1 lingură ardei roșii tăiați cubulețe mici

1 fir de ceapă verde, felii subțiri

INSTRUCȚIUNI

Frigeți carnea de miel într-o tigaie încinsă și așezați-o deasupra salatei de linte.

Puteți adăuga puțin *Tahini*.

**17. MINI LAMB KEBAB WITH COLORFUL TAHINI AND A LEBANESE ONION SALAD
SERVED ON GRILLED EGGPLANT**

*Ground beef: 60% beef, 40% lamb
½ onion, haché
1 garlic clove, crushed
A bunch of parsley, haché
Salt, ground black pepper
Ground cumin
Ground cardamom
Ground cinnamon
½ cup pine nuts, chopped*

DIRECTIONS

Mix all the ingredients.
Make kebab shapes and grill on a pan according to taste.

Tahini Sauce

*1 cup Tahini
3-4 squeezed lemons
Water, salt, pepper
½ cooked beetroot
Parsley*

DIRECTIONS

Grind the beetroot and parsley with food grinder.
Add water, lemon, Tahini, season with salt and mix well.

Lebanese Onion Salad

*2 red onions, cut in half, émincé
Nana leaves (mint leaves), chopped
Sumac
Salt, pepper, lemon, olive oil
½ grilled eggplant, seasoned in olive oil, salt, cumin, lemon*

DIRECTIONS

Season the onions with all the ingredients.
Let rest for 15 minutes for the flavor to set.

**17. MINI KEBAB DE MIEL CU TAHINI COLORAT ȘI SALATĂ DE CEAPĂ LIBANEZĂ,
SERVIT PE VÂNĂTĂ LA GRĂȚAR**

*Carne tocată de vită: 60% vită, 40% miel
½ ceapă tocată mărunt
1 cățel de usturoi zdrobit
1 legătură de pătrunjel tocat mărunt
Sare, piper negru măcinat
Chimen măcinat
Cardamom măcinat
Scorțișoară măcinată
½ ceașcă semințe de pin tocate*

INSTRUCȚIUNI

Amestecați toate ingredientele. Din compoziția rezultată, formați porțiile de kebab
și frigeți-le într-o tigaie după gust.

Sos Tahini (pastă din semințe de susan)

*1 ceașcă de Tahini
Sucul de la 3-4 lămâi stoarse
Apă, sare, piper
½ sfeclă fiartă
Pătrunjel*

INSTRUCȚIUNI

Dați sfecla și pătrunjelul prin mașina de tocat.
Adăugați apă, lămâie, Tahini și sare după gust și amestecați bine.

Salată de ceapă libaneză

*2 cepe roșii tăiate în jumătate și apoi în felii subțiri
Frunze de nana (frunze de mentă) tocate
Sumac
Sare, piper, lămâie, ulei de măsline
½ vânată, aseasonată cu ulei de măsline, sare, chimen, lămâie*

INSTRUCȚIUNI

Condimentați cepele cu toate ingredientele.
Lăsați-le 15 minute pentru a a căpăta aromă.

**18. BASS FILLET COATED WITH PISTACHIO
WITH A SIDE OF TOASTED ROOT VEGETABLE SALAD,
DECORATED WITH GREEN OIL**

*1 bass fillet
*green oil:
3 packs chives
1 ½ cup olive oil
Salt*

Coating (batter)

*1 cup white flour
2 eggs
1 cup panko
1 cup parsley, chopped
½ cup ground toasted pistachios
Salt*

Root Vegetable Salad

*1 kohlrabi (turnip cabbage), julienne
1 cup beetroot, julienne (marinate in cold water)
1 carrot, julienne
1 celery head, julienne
1 American celery branch, julienne
A handful of sprouts
Salt, sesame oil, lemon juice, pepper
Balsamic vinegar
A little soy*

DIRECTIONS

Coat the fillet with the batter (flour and eggs),
a second coating with the panko, parsley and pistachios.
Deep fry until it has browned.
Place on the plate the Root Salad and add on top the fillet.
Pour drops of green oil.

**18. FILE DE BIBAN ÎN CRUSTĂ DE FISTIC,
CU GARNITURĂ DE SALATĂ DE LEGUME RĂDĂCINOASE RUMENITE,
DECORATĂ CU ULEI VERDE**

*1 file de biban
*ulei verde:
3 grămăjoare de arpagic
1 ½ ceașcă ulei de măsline
Sare*

Crusta (aluatul)

*1 ceașcă făină albă de grâu
2 ouă
1 ceașcă pesmet
1 ceașcă pătrunjel tocat
½ ceașcă boabe de fistic prăjite și măcinate
Sare*

Salata de rădăcinoase

*1 gulie tăiată julienne
1 ceașcă de sfeclă tăiată julienne (marinată în apă rece)
1 morcov tăiat julienne
1 rădăcină de țelină tăiată julienne
1 fir de țelină americană tăiată julienne
O mână de germenii
Sare, ulei de susan, suc de lămâie, piper
Oțet balsamic
Puțină soia*

INSTRUCȚIUNI

Îmbrăcați fileul de pește în aluat (făină și ouă),
apoi adăugați un al doilea strat de pesmet, pătrunjel și fistic.
Prăjiți în baia de ulei (deep fry) până se rumenește.
Puneți pe o farfurie salata de rădăcinoase și așezați peștele deasupra.
Picurați ulei verde.

19. CHICKEN CURRY WITH CELERY SCENTED WHEAT MUJADDARA

*3 pieces of chicken shin
3 pieces of chicken thigh
1 onion
1 carrot
1 American celery
4 celery leave stalks
½ cup coconut milk
¼ cup raisins
1 sour apple
White chicken stock
1 tablespoon curry
Salt, pepper
A handful of coriander, chopped
A handful of green onion, chopped
½ cup white flour
½ cup oil
Toasted coconut*

Mujaddara

**toss together:*

*½ cup cooked black lentils
Cooked wheat
½ cup slices of American celery
Salt, pepper*

DIRECTIONS

Flour the chicken and close with hot fat.
Move to trays and lightly fry the vegetables.
Add spices and white stock, then the chicken pieces and bring to boil.
Lower the flame, taste and add according to taste.
Add the raisins, the apples and the coconut milk. Cook for 20 minutes.
At the end, add coriander and green onion.
Serve on celery scented wheat mujaddara.

19. CURRY DE PUI CU MUJADDARA DE GRÂU AROMATIZAT CU ȚELINĂ

*3 bucăți ciocănele de pui
3 bucăți pulpă de pui
1 ceapă
1 morcov
1 țelină americană
4 fire de țelină cu frunze
½ ceașcă lapte de cocos
¼ ceașcă stafide
1 măr acru
Fond alb de pui
1 lingură curry
Sare, piper
O legătură de coriandru tocat
O legătură de ceapă verde tocată
½ ceașcă făină albă de grâu
½ ceașcă ulei
Nucă de cocos rumenită*

Mujaddara

**amestecați:*

*½ ceașcă linte neagră fiartă
Grâu fiert
½ ceașcă de țelină americană tăiată felii
Sare, piper*

INSTRUCȚIUNI

Treceți puiul prin făină, apoi rumeniți-l în uleiul fierbinte.
Puneți-l deoparte și căliți ușor legumele.
Adăugați condimente și fondul alb, apoi bucățile de pui și puneți la fiert.
Micșorați flacăra, gustați și faceți adaosurile necesare în funcție de gust.
Adăugați stafidele, merele și laptele de cocos. Gătiți timp de 20 de minute.
La final, adăugați coriandrul și ceapa verde.
Serviți pe mujaddara de grâu aromat cu țelină.
(fel de mâncare cu specific arăbesc)

20. MALABI WITH BERRY SAUCE

Malabi

*450 ml water
100 g sugar
2 tablespoons rose water
50 g corn flour and 50 ml water
1 cup cream
Chopped nuts*

DIRECTIONS

Boil the water and the sugar.
Add the batter of corn flour until thickness is reached.
Add rose water and cream.
Pour into personal serving glasses.
Serve with a cashew crust or nuts and the berries sauce.

Berry Sauce

You may grind the ingredients for a homogenous and smooth texture.
Then boil until there is a rich and thick texture.

*1 cup berries
1 cup sugar
1 cup water*

You can decorate the dessert with baked Kadaif noodles with a pinch of powdered sugar.

20. MALABI CU SOS DE FRUCTE DE PĂDURE

Malabi (budincă israeliană)

*450 ml apă
100 g zahăr
2 linguri de apă de trandafiri
50 g făină de porumb și 50 ml apă
1 ceașcă smântână
Nuci măcinate*

INSTRUCȚIUNI

Fierbeți apa împreună cu zahărul.
Adăugați aluatul din făină de porumb până ce compoziția devine groasă.
Adăugați apa de trandafiri și smântâna.
Puneți în pahare.
Serviți cu o crustă de acaju sau nuci și cu sos de fructe de pădure.

Sos de fructe de pădure

Dați totul la blender pentru o textură omogenă și fină.
Apoi fierbeți până ce textura devine bogată și groasă.

*1 ceașcă fructe de pădure
1 ceașcă zahăr
1 ceașcă apă*

Puteți decora acest desert cu tăiței Kadaif copti și acoperiți cu puțin zahăr pudră.

**21.SPICY CHICKEN BREAST IN A CHILI AND CINNAMON SAUCE
SERVED WITH PAD THAI AND CRISPY NUT SHAVINGS**

*1 chicken breast, cut into cubes of 2 cm X 2 cm
Oil for deep frying*

Batter

*1 egg
Corn flour and a bit of white flour
Soda water
A pinch of salt*

Sauce

*2 cups orange juice
2 cups sugar
½ cup ketchup
A handful of dry chili, chopped
1 tablespoon ginger, chopped
1 tablespoon garlic, chopped
½ cinnamon stick
½ cup basil, chiffonade
½ cup rice vinegar*

DIRECTIONS

All the sauce ingredients except the basil are put in a pot and cooked until the wanted level of thickness/texture. At the end, lower the flame and add the basil. At the same time, create a batter of white flour and soda, add a pinch of salt and let the chicken marinate in the batter. Heat the deep frying oil and fry the chicken while gently stirring until it is light brown/ golden. Transfer it to a pan and toss with the sauce, add basil. Serve on a bed of Pad Thai.

**21.PIEPT DE PUI PICANT ÎN SOS DE CHILI ȘI SCORTIȘOARĂ,
SERVIT CU PAD THAI ȘI FULGI DE NUCĂ CROCANȚI**

*1 piept de pui tăiat în cuburi de 2 cm x 2 cm
Ulei pentru prăjire în baie de ulei*

Aluat

*1 ou
Făină de porumb și puțină făină albă de grâu
Apă minerală
Puțină sare*

Sos

*2 cești suc de portocale
2 cești zahăr
½ ceașcă ketchup
O mână de chili uscați, tocați
1 lingură ghimbir tocat
1 lingură usturoi tocat
½ baton de scortişoară
½ ceașcă busuioc tăiat chiffonade
½ ceașcă oțet de orez*

INSTRUCȚIUNI

Puneți toate ingredientele sosului, cu excepția busuiocului, într-un oală și fierbeți-le până obțineți densitatea/textura dorită. La final, micșorați flacăra și adăugați busuiocul. Între timp, faceți aluatul din făină albă de grâu și apă minerală, adăugați puțină sare și lăsați puiul la marinat în aluat. Înfierbântați uleiul și prăjiți în el puiul (deep fry) amestecând ușor până se rumenește (capătă o tentă maronie/ aurie). Puneți-l apoi într-o cratiță, amestecați-l cu sos, apoi adăugați busuioc. Serviți pe un pat de Pad Thai (fel de mâncare thailandez).

Pad Thai with Crispy Nut Shavings

*1 cup egg/rice noodles
½ onion, émincé
3 mushrooms
½ red bell pepper, julienne
½ green bell pepper, julienne
2 green onion branches, émincé
1 carrot, julienne
1 tablespoon sesame oil
Salt, pepper, a pinch of sugar
1 tablespoon oil
1 garlic clove, sliced
2 tablespoons ground nuts
2 tablespoons coriander, chopped*

DIRECTIONS

Soak the noodles in hot water until they soften/cook for several minutes.
Heat the oil and toss in the vegetables.
Add the noodles and lightly toss for a few minutes.
Place in a deep dish plate and add the chicken on top of the noodles.
Garnish with green onion and chopped nuts.

Pad Thai cu fulgi de nucă crocanți

*1 ceașcă tăiței ou/orez
½ ceapă, felii subțiri
3 ciuperci
½ ardei gras roșu tăiat julienne
½ ardei gras verde tăiat julienne
2 fire de ceapă verde, feliuțe subțiri
1 morcov tăiat julienne
1 lingură ulei de susan
Sare, piper, puțin zahăr
1 lingură de ulei
1 cățel de usturoi feliat
2 linguri nucă măcinată
2 linguri coriandru tocat*

INSTRUCȚIUNI

Scufundați tăiței în apă fierbinte până ce se înmoaie, timp de câteva minute.
Înfierbântați uleiul în care puneți legumele.
Adăugați tăiței și amestecați ușor timp de câteva minute.
Puneți amestecul într-o farfurie adâncă și așezați puiul deasupra.
Garnisiți cu ceapă verde și fulgi de nucă crocanți.

22. PROVENÇAL FISH SOUP WITH ROUILLE SAUCE

*1 cup tomato paste
½ cup olive oil
1 onion
1 leek
1 American celery
1 carrot
1.5 l fish/vegetable stock or water + ¼ cup chicken soup powder
200 g Locus fillet
½ cup coriander, finely chopped
Lemon juice and zest
Salt, pepper, cumin
Shate pepper, haché
1 tablespoon garlic, haché
Arak*

**when serving: slices of toasted baguette with olive oil.*

DIRECTIONS

Prepare a fish stock with root vegetables or place all the bones inside the soup.
In a pot, heat olive oil and lightly fry the vegetables, add tomato paste and mix well.
Add aromatic herbs and a tablespoon of flour.
Open with 1/3 cold liquid and add hot liquid, cook for half an hour and add the fish,
cook slowly, taste, and add according to taste.
Lower the flame and add lemon juice, zest, coriander and arak.

[French 'ru:i] Rouille Sauce

(a creamy sauce, served as an accompaniment to fish soup)

*3 toasted bell peppers
1 garlic clove
Salt, pepper
Olive oil
A touch of mayonnaise*

22. SUPĂ DE PEȘTE DE PROVENCE CU SOS ROUILLE

*1 ceașcă pastă de tomate
½ ceașcă ulei de măsline
1 ceapă
1 praz
1 țelină americană
1 morcov
1,5 L fond de pește/legume sau apă + ¼ ceașcă de supă-pudră de pui
200 g file de pește Locus
½ legătură coriandru tocat fin
Suc de lămâie și coajă de lămâie rasă
Sare, piper, chimen
Ardei shate tocat mărunt
1 lingură usturoi tocat mărunt
Arak (băutură spirtoasă din Orientul Mijlociu)*

**serviți cu felii de baghetă prăjită, stropite cu ulei de măsline.*

INSTRUCȚIUNI

Preparați fond de pește cu rădăcinoase sau puneți toate oasele în supă.
Într-o oală, încălziți ulei de măsline și căliți ușor legumele, adăugați pasta de tomate și amestecați bine. Adăugați ierburi aromatice și o lingură de făină.
Adăugați 1/3 zeamă rece, apoi zeamă fierbinte și fierbeți timp de jumătate de oră;
adăugați peștele, fierbeți la foc mic, gustați și adăugați ingrediente în funcție de gust.
Micșorați focul și adăugați sucul de lămâie, coaja rasă de lămâie, coriandru și arak.

Sos Rouille

(sos cremos, servit ca acompaniament pentru supa de pește)

*3 ardei grași copti
1 cățel de usturoi
Sare, piper
Ulei de măsline
Puțină maioneză*

23. PAQUIN GOOSE IN PUFF PASTRY WITH GREEN ONIONS AND PLUM SAUCE

*1 cooked goose in water with salt for an hour until soft
1 pack puff pastry*

DIRECTIONS

Cook in the oven until brown at 200 degrees C between 20-30 minutes with a touch of sugar syrup.

Cut the meat cubes and mix with the sauce.

Fill the puff pastry with the meat, green onions (julienne) and shavings of baked nuts and close with flour and water.

Fry in pan with a little amount of oil until brown/golden.

Serve with cucumber (julienne) seasoned in sesame oil, lemon juice, salt, pepper and drizzle plum sauce around the meal.

Plum Sauce

2 tablespoons plum jam

1 tablespoon soy

1 tablespoon date honey

A little vinegar

Green onion, émincé

A little dry chili

23. GÂSCĂ PAQUIN ÎN FOIETAJ CU CEAPĂ VERDE ȘI SOS DE PRUNE

*1 găscă fiartă în apă cu sare timp de 30 de minute până ce carnea se frăgezește
1 pachet foietaj*

INSTRUCȚIUNI

Țineți în cuptor până ce se rumenește la 200°C timp de 20-30 de minute, cu puțin sirop de zahăr.

Tăiați carnea cubulețe și amestecați cu sos.

Umpleți foietajul cu carne, ceapă verde (tăiată julienne)

și fulgi de nucă coaptă și ungeți cu făină și apă.

Prăjiți într-o tigaie cu puțin ulei până devine maroniu/auriu.

Serviți cu castraveți (tăiați julienne) asezonați cu ulei de susan, suc de lămâie, sare, piper și cu puțin sos de prune împrejur.

Sosul de prune

2 linguri gem de prune

1 lingură soia

1 lingură miere de curmale

Puțin oțet

Ceapă verde, felii subțiri

Puțin chili uscat

24. CHOCOLATE MARQUIS WITH COCONUT SAUCE

1ST STEP:

*melt in bain-marie
250 g dark chocolate
60 g butter

2ND STEP:

3 eggs, separated
50 g powdered sugar and egg whites – lightly whip and add egg yolks slowly.

3RD STEP:

*whip lightly
250 ml cream
1 tablespoon white rum
1 tablespoon Nescafe

DIRECTIONS

The first step combines with the second step and the third stage is added in folding action. Set into a dish and freeze.

Coconut Sauce

1st stage (boil)
1 cup coconut milk
50 g sugar
1 tablespoon ground coconut

2nd stage (batter)
½ cup corn flour
2 tablespoons water

3RD stage

Add batter to the boiling liquid, until it becomes a sauce-like texture.

24. MARCHIZĂ DE CIOCOLATĂ CU SOS DE NUCĂ DE COCOS

Prima etapă:

*topiți într-un vas bain-marie
250 g ciocolată amăruie
60 g unt

A doua etapă:

3 ouă – albușul și gălbenușul separate
Bateți albușurile cu 50 g de zahăr pudră și adăugați gălbenușurile treptat.

A treia etapă:

*bateți ușor
250 ml frișcă lichidă
1 lingură rom alb
1 lingură Nescafe

INSTRUCȚIUNI

Prima și a doua etapă se pot desfășura concomitent iar a treia etapă va fi executată spre sfârșitul celei de-a doua. Puneți pe o farfurie la congelator.

Sos de nucă de cocos

Prima etapă – fierbeți
1 ceașcă lapte de cocos
50 g zahăr
1 lingură nucă de cocos măcinată

A doua etapă (aluatul)

½ ceașcă făină de porumb
2 linguri apă

A treia etapă

Fierbeți aluat în apă clocotită, până ce capătă textura unui sos.

25. NORWEGIAN SALMON WITH GRILLED EGGPLANT AND PRESERVED LEMONS

*1 salmon medallion - 100 g, seasoned with coarse salt and ground pepper
1 eggplant (medium-sized) grilled on direct fire
½ cup preserved lemons, diced
Coarse salt, ground pepper
A pinch of cumin
Olive oil*

DIRECTIONS

Grill the eggplant on a fire until soft and then slowly and gently peel the skin and season with salt, lemon and oil.

Place the eggplant on a nicely decorated plate.

Drizzle some olive oil, coarse salt, ground pepper, cumin and cubes of preserved lemon.

Grill the salmon in a pan according to taste (well done, medium well, medium, medium rare, rare) and place on the eggplant.

Decorate with cold Tomato Salad.

Tomato Salad

*1 tomato, diced
A touch of coriander/ocimum, chopped
¼ red onion, chopped
Olive oil
Lemon juice
Salt, pepper
A pinch of cumin
1 tablespoon raw Tahini*

25. SOMON NORVEGIAN CU VÂNĂȚĂ LA GRĂȚAR ȘI LĂMÂI CONSERVATE

*1 medalion de somon – 100 g, condimentat cu sare grunjoasă și cu piper măcinat
1 vânătă (de mărime medie) coaptă direct pe flacără
½ ceașcă lămâi conservate tăiate cubulețe
Sare grunjoasă, piper măcinat
Puțin chimen
Ulei de măsline*

INSTRUCȚIUNI

Coaceți vânătă la flacără până se înmoaie, apoi decojiți-o încet și cu grijă și condimentați-o cu sare, lămâie și ulei.

Puneți vânătă pe o farfurie frumos decorată.

Stropiți cu puțin ulei de măsline, sare grunjoasă, piper măcinat, cumin și cubulețe de lămâie conservată.

Frigeți somonul pe o tigaie după gust

(bine făcut, mediu spre bine făcut, mediu, în sânge spre mediu, în sânge) și așezați-l peste vânătă.

Decorați cu salată rece de roșii.

Salată de roșii

*1 roșie tăiată cuburi
Puțin coriandru/busuioc tăiat bucățele
¼ ceapă roșie tocată
Ulei de măsline
Suc de lămâie
Sare, piper
Puțin chimen
1 lingură Tahini crud*

26. CHICKEN BREAST WELLINGTON FILLED WITH SUN DRIED TOMATO PESTO

*1 chicken breast with a pocket
2 tablespoons sun dried tomato pesto
3 Swiss chard leaves, soaked
Salt, pepper
3 puff pastry leaves with oil
1 egg, beaten
1 cup brown stock
1 tablespoon sesame seeds*

DIRECTIONS

Fill the chicken breast with the tomato pesto, close in a pan with a bit of oil. Chill.
Wrap in Swiss chard leaves.
Wrap in dough and spread egg on top. Drizzle sesame seeds.
Bake at 180-200 degrees C for 20 minutes.
Cut in half and serve on a bed of natural sauce.

Sun Dried Tomato Pesto

**place in a food processor
1 cup sun dried tomatoes
10 Ocimum leaves
1 garlic clove
½ cup olive oil
Ground pepper*

26. PIEPT DE PUI WELLINGTON UMPLUT CU PESTO DIN ROȘII USCATE

*1 piept de pui crestat (cu buzunar)
2 linguri pesto din roșii uscate
3 frunze de mangold înmuiate
Sare, piper
3 foi de aluat de foietaj unse cu ulei
1 ou bătut
1 ceașcă fond brun
1 lingură semințe de susan*

INSTRUCȚIUNI

Umpleți pieptul de pui cu pesto din roșii, puneți-l într-o oală cu capac cu puțin ulei.
Lăsați-l la răcit. Înveliți în frunze de mangold.
Îmbrăcați pieptul în aluat și ungeți cu oul. Presărați susan.
Coaceți la 180-200°C timp de 20 de minute.
Tăiați în două și serviți pe un pat de sos natural.

Pesto din roșii uscate

**folosiți un blender
1 ceașcă roșii uscate
10 frunze de busuioc
1 cățel de usturoi
½ ceașcă ulei de măsline
Piper măcinat*

27. PANNA COTA IN TOFFEE AND BANANA SAUCE

[Italian ,panə 'kɒtə] **Panna cotta**

1 ½ cup sweet cream
1 ½ cup of milk
100 g sugar
1 vanilla stick
2 gelatin papers/14 g gelatin paper powder

DIRECTIONS

Boil the cream, the milk and the sugar.
Slice the vanilla stick in half, remove its contents and add it to the cream.
Add the gelatin.
Filter and pour into a bowl.
Let it chill in a refrigerator until it hardens.
Serve with berry sauce/chocolate orange sauce.

Toffee Banana Sauce

1 cup sugar
2 tablespoons water
½ cup butter
1 cup sweet cream
1 banana, sliced
1 teaspoon banana liquor

DIRECTIONS

Melt butter over medium heat.
Gently melt the sugar into a bit of water until there is a caramelized texture.
Gradually add the cream and mix well.
Add the banana liquor.
Add the slices of banana and cook for a few minutes.

27. PANNA COTTA ÎN SOS DE CAMEL ȘI BANANE

Panna cotta („smântână gătită”, desert italianesc)

1 ½ ceașcă smântână dulce
1 ½ ceașcă lapte
100 g zahăr
1 baton de vanilie
2 foi hârtie de gelatină/14 g pudră de hârtie de gelatină

INSTRUCȚIUNI

Fierbeți smântâna, laptele și zahărul.
Tăiați batonul de vanilie în două și adăugați conținutul în cremă.
Adăugați gelatina.
Filtrați și turnați într-un castron.
Lăsați la răcit în frigider până se întărește.
Serviți cu sos de fructe de pădure/sos de ciocolată cu portocale.

Sos de banane și caramel

1 ceașcă zahăr
2 linguri apă
½ ceașcă unt
1 ceașcă smântână dulce
1 banană tăiată felii
1 linguriță lichior de banane

INSTRUCȚIUNI

Topiți untul într-o tigaie, la foc mediu.
Dizolvați cu grijă zahărul într-o cantitate mică de apă și caramelizați.
Treptat, adăugați smântâna și amestecați bine.
Adăugați lichiorul de banane.
Adăugați feliile de banană și fierbeți câteva minute.

**28. GRILLED MULARD IN A CHERRY AND CORIANDER SAUCE
SERVED WITH A MUSHROOM AND SPROUT SALAD**

1 Mulard breast

Sauce

*1 cup cherry tomatoes, peeled
¾ cup sugar
2 bunches coriander, chopped
½ stick dry chili
A pinch of salt*

DIRECTIONS

Cook the sauce ingredients until it becomes homogenous (do not include coriander at this stage). Add coriander.

Salad

*1 tablespoon nuts, chopped
10 champignon mushrooms (cut into fourths and tossed in a bit of oil, over low heat)
*after tossing in oil, place in filter
½ squeezed lemon
1 cup sprouts
2 green onion branches, émincé
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon whole sesame
A pinch of salt*

DIRECTIONS

Clean the Mulard from the excess fat and cut into cubes (add mixed herbs and pepper).
In a hot pan, close the Mulard (let rest for 5 minutes) and then transfer into a heated oven at 200 degrees for 8-10 minutes.
Mix the salad contents and use as garnish in the center of the plate.
Spread the Mulard and place around the salad.
Season with coarse salt over the Mulard.
Decorate with Cherry sauce around the plate.
Can be served cold or hot.

**28. RAȚĂ MULARD LA GRĂȚAR ÎN SOS DE CIREȘE ȘI CORIANDRU,
SERVITĂ CU SALATĂ DE CIUPERCI ȘI GERMEȚI**

1 piept de rață mulard

Sosul

*1 ceașcă roșii cherry decojite
¾ ceașcă zahăr
2 legături coriandru tocat
½ baton de chili uscat
Puțină sare*

INSTRUCȚIUNI

Fierbeți ingredientele sosului până devine omogen (nu adăugați coriandru în această etapă). Adăugați coriandru.

Salata

*1 lingură nuci tocate
10 ciuperci champignon (tăiate în sferturi și călite în puțin ulei, la foc mic)
*după călirea în ulei, puneți-le în strecurătoare
Zeama de la ½ lămâie stoarsă
1 ceașcă germeți
2 fire de ceapă verde, felii subțiri
1 lingură ulei de susan
1 lingură susan integral
Puțină sare*

INSTRUCȚIUNI

Curățați rața de surplusul de grăsime, apoi tăiați-o în cubulețe (adăugați amestecul de ierburi și piperul).
Prăjiți carnea într-o tigaie fierbinte, lăsați-o deoparte timp de 5 minute, apoi puneți-o în cuptor la 200°C timp de 8-10 minute.
Amestecați ingredientele pentru salată și așezați-o ca garnitură în mijlocul platoului.
Așezați carnea de rață uniform în jurul salatei.
Asezonați carnea cu sare grunjoasă.
Decorați marginea platoului cu sos de Cherry.
Serviți rece sau fierbinte.

29.EUROPEAN SEA BASS WITH CHARD AND SWEET POTATO SERVED WITH A LEMON SAUCE

*1 European sea bass
½ baked sweet potato seasoned with olive oil, thyme, salt and pepper
4 chard leaves soaked in water
¼ butter
2 teaspoons white wine*

Sauce

*¼ pack of butter
1 cup coconut milk
A bit of flour
Lemon juice from one lemon
A bit of fresh brine
2 garlic cloves, salt, pepper
1 red bell pepper, toasted and ground*

DIRECTIONS

Bake the sweet potato with olive oil and salt in the oven at 180 degrees C for 30 minutes.
Set the chard leaves and on top lay the sea bass, the sweet potato, slices of garlic and a pinch of salt.
Bake in the oven for 20 minutes at 180 degrees C with butter cubes and a bit of white wine.

DIRECTIONS FOR sauce

Fry the garlic in butter and drizzle a bit of flour on top to create a thick texture.
Add coconut milk, lemon juice, fish brine, salt, ground bell peppers and bring to a high temperature.
Serve hot with the European sea bass and the sweet potato.

29.BIBAN DE MARE EUROPEAN CU MANGOLD ȘI CARTOF DULCE, SERVIT CU SOS DE LĂMÂIE

*1 biban de mare European
½ cartof dulce copt condimentat cu ulei de măsline, cimbru, sare și piper
4 frunze de mangold înmuiate în apă
¼ unt
2 lingurițe vin alb*

Sosul

*¼ pachet de unt
1 ceașcă lapte de cocos
Puțină făină
Sucul de la o lămâie
Puțină saramură
2 căței de usturoi, sare, piper
1 ardei gras roșu copt și măcinat*

INSTRUCȚIUNI

Coaceți cartoful dulce cu uleiul de măsline și sare în cuptor la 180°C timp de 30 de minute.
Așezați frunzele de mangold, iar deasupra puneți bibanul de mare, cartoful dulce, felii de usturoi și puțină sare.
Coaceți în cuptor la 180°C timp de 20 de minute, alături de cubulețele de unt și puțin vin alb.

INSTRUCȚIUNI pentru sos

Prăjiți usturoiul în unt și presărați făină deasupra până ce se îngroașă.
Adăugați lapte de cocos, suc de lămâie, saramura de pește, sare, ardei grași măcinați și gătiți totul la foc mare.
Serviți sosul fierbinte cu bibanul de mare european și cu cartoful dulce.

30. TART TATIN WITH VANILLA ICE CREAM AND SUGAR PECAN SHAVINGS

Dough

165 g white flour

1 egg yolk

85 g butter

30 ml water

A pinch of sugar

*mix to create a homogenous batter

Filling

100 g butter

180 g sugar

10 green apples, cut in half

DIRECTIONS

In a pan, spread a bit of butter and a pinch of sugar and make a brown caramel.

Take off the stove and set the apples in the warm caramel.

Cook for 10 minutes over high heat.

Place a sheet of dough over the apples

and make a hole in the middle with the tip of a knife to let the steam come out.

Bake at 180 degrees C for 45 minutes.

Turn the Tart onto the plate, slice a piece and serve with vanilla ice cream.

30. TARTĂ TATIN CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE ȘI FULGI DE NUCĂ PECAN

Aluat

165 g făină albă de grâu

1 gălbenuș de ou

85 g unt

30 ml apă

Un vârf de cuțit de zahăr

*amestecați pentru a obține un aluat omogen

Umplutură

100 g unt

180 g zahăr

10 mere verzi tăiate în jumătate

INSTRUCȚIUNI

Într-o tigaie, topiți o bucătică de unt cu puțin zahăr și caramelizați.

Luați de pe foc și așezați merele în caramel.

Gătiți timp de 10 minute la foc mare.

Puneți o foaie de aluat peste mere

și faceți o gaură în mijloc cu vârful unui cuțit pentru a lăsa aburul să iasă.

Puneți la copt, timp de 45 de minute la 180°C.

Așezați tarta invers pe un platou, tăiați o felie și serviți cu înghețată de vanilie.

31.SPICY LOCUS SERVED ON SWEET BREAD

*200 g Locus fish fillet
2 red bell peppers, peeled and cut (carré)
Lemon juice from 2 lemons
¼ coriander, coarsely chopped
4 fresh garlic cloves, chopped
Cumin, salt, sweet paprika
1 chili
Soy oil
½ cup tomato paste*

DIRECTIONS

In a pot, heat a bit of oil, add sweet paprika, garlic and let everything fry for about 20 seconds until the color is red.
Add tomato paste and lightly fry for 2 minutes.
Add lemon juice, cumin, chili, salt and water, according to the preferred thickness of the sauce.
Lay the fish slowly and the bell peppers.
Drizzle the sauce on top of the fish, spread aromatic herbs and cover with foil paper (15-20 minutes).
Serve with lemon, chopped coriander and chopped parsley.

Sweet Bread

*1 kg white flour
50 g yeast
10 g baking improver
2 eggs
100 g sugar
20 g salt
100 ml oil
400 ml water for soaking
Egg white and yolk for glazing
Sesame*

31.LOCUS PICANT SERVIT PE PÂINE DULCE

*200 g file de pește Locus
2 ardei grași roșii curățați de piele și tăiați cuburi
Sucul de la 2 lămâi
¼ coriandru tăiat mai mare
4 căței de usturoi proaspeți, tocați
Chimen, sare, paprika dulce
1 chili
Ulei de soia
½ ceașcă pastă de tomate*

INSTRUCȚIUNI

Într-o oală, încălziți puțin ulei, adăugați paprika dulce, usturoi și lăsați la prăjit aproximativ 20 de secunde până capătă culoarea roșie.
Adăugați pasta de tomate și prăjiți ușor cam 2 minute.
Adăugați suc de lămâie, chimion, chili, sare și apă, în funcție de cât de gros doriți să fie sosul.
Așezați ușor peștele și ardeiul gras.
Picurați sosul peste pește, presărați mirodenii și acoperiți cu folie (15 -20 minute).
Serviți cu lămâie, coriandru și pătrunjel tocat.

Pâine dulce

*1 kg făină albă de grâu
50 g drojdie
10 g praf de copt (ameliorator de coacere)
2 ouă
100 g zahăr
20 g sare
100 ml ulei
400 ml apă pentru înmuiere
Gălbenuș și albuș pentru glazurare
Susan*

DIRECTIONS

In a mixing bowl, mix flour, yeast and baking improver.
Add the rest of the ingredients into the bowl and knead for a smooth and uniform dough.
Leaven the dough and let fall.
Separate into 3 even balls and create a bread-like shape.
Set into a pan with baking paper and let leaven for a second time.
Spread the egg yolks and the beaten egg white on top of the dough
and drizzle sesame seeds on top.
Bake at 180 degrees C.

INDICAȚII

Într-un bol, amestecați făina, drojdia și praful de copt.
Adăugați restul de ingrediente în bol și frământați pentru a obține un aluat fin.
Lăsați aluatul să se odihnească.
Împărțiți aluatul în trei bucăți egale și modelați-le în formă de pâine.
Puneți aluatul într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și lăsați să crească pentru a doua oară. Ungeți cu gălbenuș de ou și albuș bătut spumă și presărați deasupra susan.
Coaceți la 180°C.

32.VEAL OSSO BUCO IN A NATURAL SAUCE ON A BED OF ITALIAN POLENTA

Osso Buco [*Italian* ,psəu 'bu:kəu]

4 pieces of veal shin (4 cm thick)
1 onion, finely chopped (mirepoix)
1 carrot, finely chopped (mirepoix)
1 celery stick, finely chopped (mirepoix)
Bay leaves, English peppers, thyme (mirepoix)
25 g flour
50 g butter
2 tablespoons olive oil
1 cup white wine
1 cup chicken stock
Salt, ground pepper
5 garlic cloves

DIRECTIONS

Coat the meat with flour.
Brown the meat on both sides and set aside on a plate.
Add root vegetables and cook them until soft (you can add a tablespoon of *tomato paste*).
Add the garlic and aromatic herbs. Melt the residue with white wine.
Add the veal on top of the vegetables and bubble until the wine has reduced by half.
Pour in the stock and cook until soft, for approximately 2 hours.
(You can grind the root vegetables and add to the sauce or serve with the meal).

Ocimum Scented Polenta

1 cup corn flour
3 cups water or boiling liquid
Salt, pepper
¼ cup olive oil
Ocimum leaves
2 Portobello mushrooms
1 onion, lightly fried in oil, brunoise
*cook for about 20 minutes

32.OSSO BUCO DE VIȚEL ÎN SOS NATURAL, PE PAT DE POLENTA ITALIANĂ

Osso Buco

4 bucăți rasol de vițel (4 cm grosime)
1 ceapă tocată fin (mirepoix)
1 morcov tocat fin (mirepoix)
1 tulpină de țelină tocată fin (mirepoix)
Frunze de dafin, boabe de ienibahar, cimbru (mirepoix)
25 g făină
50 g unt
2 linguri ulei de măsline
1 ceașcă vin alb
1 ceașcă fond de pui
Sare, piper măcinat
5 căței de usturoi

INSTRUCȚIUNI

Treceți feliile de carne prin făină.
Rumeniți carnea pe toate părțile și puneți-o deoparte pe o farfurie.
Adăugați rădăcinoasele și căliți-le până se înmoaie (puteți adăuga o lingură de *pastă de tomate*). Presărați ierburi aromatice. Dizolvați cu puțin vin alb.
Puneți carnea de vițel peste legume și lăsați-le să fiarbă împreună până când vinul se reduce la jumătate. Adăugați fondul de pui și lăsați la fiert până devine moale, aproximativ 2 ore. (Ca opțiune, puteți pasa rădăcinoasele și adăuga la sos sau le puteți servi ca atare).

Polenta italiană (mămăligă) aromatizată cu busuioc

1 ceașcă făină de porumb
3 cești apă sau supă în clocot
Sare, piper
¼ ceașcă ulei de măsline
Frunze de busuioc
2 ciuperci Portobello
1 ceapă, undită puțin, tăiată brunoise
*gătiți aprox. 20 minute

33. GINGER SCENTED TOM YUM SOUP

*1.5 l white chicken stock
85 g ginger
Red curry
Yellow curry
½ grilled butterfly chicken breast
1 tomato concassé
1 onion
2-3 green onions
A handful of fresh coriander
¼ - ½ cup Japanese soy
Coconut milk
Some sprouts
2 tablespoons corn flour for thickness*

DIRECTIONS

Make the white chicken stock.
Filter and boil again a second time, add curry and the aromatic herbs.
Cut the chicken and vegetables and place into the soup pot.
On top, serve with fresh coriander.
You may add coconut milk to refine.

33. SUPĂ TOM YUM AROMATIZATĂ CU GHIMBIR

*1,5 L fond alb de pui
85 g ghimbir
Curry roșu
Curry galben
½ piept de pui grill
1 roșie concassé
1 ceapă
2-3 fire ceapă verde
O legătură de coriandru proaspăt
¼ - ½ ceașcă sos de soia japonez
Lapte de cocos
Câțiva germeni
2 linguri făină de porumb pentru îngroșare*

INSTRUCȚIUNI

Pregătiți fondul alb de pui.
Filtrati, fierbeți din nou, adăugați curry și ierburile aromatice.
Tăiați carnea de pui și legumele și adăugați-le în oala de supă.
Serviți cu coriandru proaspăt.
Puteți rafina cu lapte de cocos.

**34. TUNA SPRING ROLLS WITH SWEET POTATOES,
LEMON PESTO AND SALAD IN JAPANESE VINEGAR**

*1 slice of red tuna, 200 g
2 green onion branches
2 Nori Algae paper
1 teaspoon sweet chili
1 cup Japanese soy
Coating: flour, egg, panko bread crumbs*

DIRECTIONS

Marinate the tuna in soy for a few minutes.
Season the tuna with sweet chili.
Lay Nori Algae paper with the green onions.
Create a roll and adjust accordingly.
Fry and serve.

Lemon Pesto

*1 cup ocimum
1 garlic clove
¼ cup olive oil/sesame oil
A pinch of sugar
Lemon juice from one lemon
use a blender for a homogenous mixture

Salad in Japanese Vinegar

*1 medium carrot, completely peeled
1 medium cucumber, completely peeled
1 medium parsley root, completely peeled
2 tablespoons soy sauce
¼ tablespoon preserved ginger, peeled and chopped
1 garlic clove, finely minced
½ tablespoon sugar
1 tablespoon sesame oil
2 green onion branches
A handful of alfalfa sprouts for garnish*

**34. RULOURI DE PRIMĂVARĂ DE TON CU CARTOFI DULCI,
PESTO DE LĂMÂIE ȘI SALATĂ CU OȚET JAPONEZ**

*1 felie de ton roșu, 200 g
2 fire de ceapă verde
2 foi de alge marine uscate și presate
1 linguriță chili dulce
1 ceașcă soia japoneză
Crusta: făină, ou, pesmet*

INSTRUCȚIUNI

Marinați tonul în sos de soia pentru câteva minute.
Asezonați cu chili dulce.
Așezați ceapă verde pe foile de alge marine uscate și presate.
Rulați, asigurându-vă de simetria rulourilor.
Serviți după prăjire.

Pesto de lămâie

*1 ceașcă busuioc
1 cățel de usturoi
¼ ceașcă ulei de măsline/ulei de susan
Puțin zahăr
Sucul de la o lămâie
omogenizați cu ajutorul unui blender

Salată cu oțet japonez

*1 morcov mediu curățat de coajă
1 castravete mediu curățat de coajă
1 rădăcină de pătrunjel curățată de coajă
2 linguri sos de soia
¼ lingură ghimbir conservat, curățat de coajă și tocat
1 cățel de usturoi tocat fin
½ lingură zahăr
1 lingură ulei de susan
2 fire ceapă verde
O mână de muguri de lucernă pentru garnitură*

35. CHOCOLATE LAVA CAKE AND VANILLA SAUCE

*125 g dark chocolate (at least 50% cocoa)
100 g butter
2 eggs
3 egg yolks
125 g sugar
40 g white flour
15 g cocoa*

DIRECTIONS

Melt the chocolate and the butter in a Bain-Marie.
At the same time, whip lightly the eggs and the sugar.
Mix the chocolate texture into the eggs.
With the help of a filter, add the cocoa powder and the flour.
Mix the batter well and pour $\frac{3}{4}$ of the height.
Bake in the oven that was preheated to 180 degrees C between 9-12 minutes.

Vanilla Sauce

*500 ml milk (or 300 ml milk + 200 ml water)
100 g sugar
3 egg yolks
20 g corn flour
 $\frac{1}{2}$ vanilla stick*

DIRECTIONS

Mix in a bowl $\frac{3}{4}$ of the amount of milk, sugar and vanilla
and bring to a boil for the first time.
At the same time, beat the rest of the milk, yolks and the flour.
Combine the 2 mixtures, lower the flame and mix until you achieve the desired texture.

35. PRĂJITURĂ VULCAN DE CIOCOLATĂ ȘI SOS DE VANILIE

*125 g ciocolată amăruie (minim 50% cacao)
100 g unt
2 ouă întregi
3 gălbenușuri
125 g zahăr
40 g făină albă de grâu
15 g cacao*

INDICAȚII

Topiți ciocolata și untul într-un vas bain-marie.
În același timp, bateți ușor ouăle cu zahărul.
Încorporați ciocolata.
Cerneți și adaugați în ploaie, pudra de cacao și făina.
Amestecați bine și umpleți $\frac{3}{4}$ din înălțimea recipientului.
Coaceți în cuptorul preîncălzit la 180°C între 9-12 minute.

Sosul de vanilie

*500 ml lapte (sau 300 ml lapte + 200 ml apă)
100 g zahăr
3 gălbenușuri de ou
20 g făină de porumb
 $\frac{1}{2}$ baton vanilie*

INDICAȚII

Amestecați într-un bol $\frac{3}{4}$ din cantitatea de lapte, zahărul și vanilia și fierbeți.
În același timp, amestecați restul de lapte cu gălbenușurile și făina.
Combinați cele două amestecuri, fierbeți la foc mic, amestecând continuu, până se
obține textura dorită.

Chapter 4 Capitolul 4

Japanese cuisine

Bucătăria japoneză

SUSHI

(a Japanese dish consisting of rolls of vinegar-flavored cold rice)

Rice for Sushi

*bring to a boil
1 kg round rice
250 ml rice vinegar
250 g sugar
25 g salt

Tamago (Japanese omelet)

-served over sushi rice
*mix until sugar is dissolved
3 eggs
½ teaspoon soy sauce
1 tablespoon sugar

DIRECTIONS

Wash the rice and place in a filter to let dry.
In a pot with 1.2l water, add the rice and mix with your hands.
Cook the rice for 10 minutes on an open pot over moderate heat.
After that, lower the flame and leave on the stove for another 20 minutes and cover the pot.
Then turn off the flame but the pot remains closed for an extra 10 minutes.
After cooking the rice, pour the marinade on the rice
and transfer to a flat surface to let cool down.
For every kilogram of cooked rice pour between 250-330 ml prepared marinade.

Variety in fillings

Foto Maki

¾ rice, seaweed, cucumber, salmon, oshinko

California roll

(sushi roll made inside out)
Cucumber
Crab meat
Avocado or banana or mango

SUSHI

(fel de mâncare specific bucătăriei japoneze - rulouri din orez rece acrit cu oțet)

Orezul pentru sushi

*aduceți la temperatura de fierbere
1 kg orez cu bob rotund
250 ml oțet de orez
250 g zahăr
25 g sare

Tamago (Omletă japoneză)

-servită peste orez de sushi
*amestecați până la dizolvarea zahărului
3 ouă
½ linguriță sos de soia
1 lingură zahăr

INDICAȚII

Spălați orezul și lăsați-l într-o sită la uscat.
Adăugați orezul într-o oală cu 1,2 L apă și amestecați cu mâna.
Lăsați-l la fiert 10 minute într-o oală fără capac la temperatură moderată.
Lăsați la foc mic pe plită încă 20 minute și acoperiți oala.
Închideți aragazul dar oala rămâne cu capac încă 10 minute.
După ce orezul este fiert, turnați marinata și transferați pe o suprafață plană pentru răcire. Pentru fiecare kilogram de orez fiert turnați între 250-330 ml marinată preparată.

Variante de umpluturi

Foto Maki

¾ orez, foi alge, castravete, somon, oshinko (condiment japonez)

California roll

(rulouri sushi răsucite)
Castravete
Crabi
Avocado, banană sau mango

Cone Temaki

½ rice, seaweed and a variety of vegetables rolled in the shape of a cone

Ormaki

Toasted sesame seeds

Chopped chives

Smoked salmon

Rice

Asparagus (soaked in water) or avocado and seaweed

Nigiri – Rice Fingers

Finger-like shaped forms of rice, with a spread of wasabi on top.

Layered with a slice of fish, salmon or tuna, avocado or Tamago.

JAPANESE COOKING

Spices

Japanese cuisine uses a combination of 5 basic flavors and the order in which they are added is very important for the outcome.

They are: sugar, salt, soy, vinegar and "dashi" (fish powder).

Rice

Japanese cuisine uses round rice. It is very sensitive after being washed, which is why the rice is soaked in water and not "tampered with" too much because the reaction of the starch with water penetrates the rice through the cracks and softens it.

For separately cooked rice grains, wash the rice a few times to get rid of the flour and dirt.

The washing process is done by stirring the grains in a filter in four bowls of water and soaked in clean water for a minute.

After cooking, the short rice becomes long (and not "butterfly"-like long rice) making it more sensitive and breakable after cooking.

Sauce for Sushi Rice

The sauce consists of rice vinegar, sugar and salt.

The sugar and salt need to be melted in vinegar and stirred until there is a homogenous mixture.

Ratio: 1l vinegar, 900 g sugar, a handful of salt.

For every kilogram of raw rice use 330 ml vinegar mixture.

Cone Temaki

½ orez, foi alge, o varietate de legume rulate în formă de con

Ormaki

Semințe prăjite de susan

Arpagic tăiat

Somon afumat

Orez

Sparanghel (înmuiat în apă) sau avocado și alge

Nigiri – Degete de orez

Bucăți de orez modelate în formă de deget, cu puțin sos wasabi deasupra.

Se pune o fâșie de pește, somon sau ton, avocado sau Tamago (omleta japoneză).

BUCĂTĂRIA JAPONEZĂ

Condimente

Bucătăria japoneză folosește o combinație de 5 arome de bază iar ordinea în care sunt adăugate este foarte importantă pentru reușita preparatului.

Acestea sunt: zahăr, sare, sos de soia, oțet și „dashi” (pudră de pește).

Orezul

În bucătăria japoneză se folosește orezul cu bob rotund. Acesta este foarte sensibil după spălare, de aceea orezul este scufundat în apă și nu clătit prea mult deoarece amidonul reacționează cu apa care pătrunde în boabele de orez și îl înmoaie.

Pentru a fierbe boabele de orez, spălați orezul în câteva ape pentru a îndepărta făina de orez și impuritățile. Procesul de spălare se realizează amestecând orezul într-o strecurătoare în patru boluri de apă și apoi se cufundă în apă curată timp de 1 minut.

După gătire, orezul cu bob scurt se alungește (nu înfloarește ca orezul lung) devenind mai fin și mai friabil după gătire.

Sos pentru orezul de sushi

Sosul conține oțet de orez, zahăr și sare.

(oțetul de orez este fermentat în China, Japonia, Korea și Vietnam; delicat și dulce), Zahărul și sarea trebuie dizolvate în oțet și amestecate bine până la uniformizare.

Proporție: 1 L oțet, 900 g zahăr, o mână de sare.

La fiecare kilogram de orez crud folosiți 330 ml amestec cu oțet.

DIRECTIONS

Stir the cooked rice in a separate bowl, while it is still hot, with the vinegar sauce, allowing the mixture to cool down.

Do not put the rice in the fridge, to avoid hardening.
Keep at room temperature, covered in a damp towel.

Seaweed

The Nori seaweed has two sides, a shiny side and a rough side. When putting sushi inside, make sure the mat and the seaweed are perfectly aligned at the side closest to us, rough side up.

Wet the hands and shake off the excess water drops.

Roll the rice into a semi-loose ball, changing its shape into a rectangle. Then place the rice rectangle on top of the seaweed covering 3/4 of the seaweed.

Place the filling along the whole center (width wise), for example: slices of cucumber, fish, asparagus etc.

Roll while pressing in the shape of a "roulade".

Secure the ends of the roll to prevent the contents from falling out.

Wrap the roll in nylon to prevent drying and do not place in the refrigerator, but serve immediately.

Fish

The fish for sushi must be fresh and cleaned for hygiene purposes.

The fish is eaten raw which is why the skin, layer of brown fat close to this skin is removed.

Do not use the inner 2.5 mm through the whole length of the fish because it is bitter.

Fish fit for sushi: salmon, sea bream, etc.

*when setting a plate for sushi or sashimi (raw fish), place a small ball of wasabi and a small amount of soy sauce next to the fish.

Soy

Soy sauce is created from soy beans and the Kogi germ that causes a breakdown and bubbling of the mixture.

Oxidizing the protein (egg whites) creates the soy turn from grey-white to a darker color.

Crashing the mixture, the soy sauce is secreted, containing soy oil (9% of the mixture) and is not edible.

Adding the salt slows down the bubbling (the wild behavior of the microorganism).

There is a type of soy that contains wheat, making it a lighter color, sweeter (less salty) and richer in taste.

White soy – is made of 90% wheat and 10% soy, making its color grey.

*do not use synthetic soy (hydraulics of protein)

INDICAȚII

Amestecați orezul fiert într-un bol, cât este încă fierbinte, cu sosul de oțet până ce se răcorește.

Nu puneți orezul în frigider pentru a evita întărirea acestuia. Se păstrează la temperatura camerei, într-un prosop umed.

Foi de alge

Foile de alge Nori au două fețe, una lucioasă și una mai aspră.

Când le umpleți cu sushi, asigurați-vă că foile și rogojina de bambus sunt perfect aliniate, cu fața mai aspră spre exterior.

Umeziți mâinile și le scuturați pentru a înlătura excesul de apă.

Modelați orezul într-o formă dreptunghiulară.

Puneți orezul pe foaie astfel încât să acoperiți aprox. 3/4 din aceasta.

Puneți cu atenție umplutura de-a lungul centrului, pe lățime, de exemplu: felii de castravete, pește, sparanghel, etc.

Presăți ușor și rulați.

Lipiți capetele ruloului pentru a nu se scurge umplutura.

Împachetați ruloul în folie pentru a evita uscarea și nu puneți la frigider, ci serviți imediat.

Pește

Peștele pentru sushi trebuie să fie proaspăt și curățat bine din motive de igienă.

Peștele se mănâncă crud, de aceea pielea și grăsimea maronie de sub piele sunt îndepărtate. Nu folosiți porțiunea de 2,5 mm grosime de-a lungul peștelui pentru că este amară.

Pește potrivit pentru sushi: somon, doradă etc.

*când aranjați un platou pentru sushi sau sashimi (pește crud), puneți o bilă mică de wasabi și puțin sos de soia lângă pește.

Soia

Sosul de soia se prepară din boabe de soia și germenii de Kogi care provoacă barbotarea amestecului.

Oxidarea proteinelor (albușul de ou) face ca soia să își schimbe culoarea din alb-gri într-o nuanță mai închisă. Dacă se taie amestecul, se alege sosul de soia care conține ulei de soia (9% din amestec) și nu este comestibil.

Adaosul de sare încetinește procesul de formare a bășicilor (acțiunea microorganismelor). Există un tip de soia care conține grâu mai deschis la culoare, mai dulce (mai puțin sărat) și cu gust mai bogat.

Soia albă – conține 90% grâu și 10% soia, are culoare gri.

*nu folosiți soia sintetică (hidraulică proteinelor)

Wasabi (Japanese horseradish)

This is a root used as a spice, used as a substitute for horseradish, in the form of a powder that can be diluted in water to create a green paste.

When eating wasabi and it is too spicy, open your mouth in order for the spicy gas to evaporate.

Ginger

This is a root used as a spice, may be served fresh or preserved. Preserved is a fresh root that has undergone a salted and pickling process. When returning the skin back into the marinade, the ginger captures a pink color.

Noodle Beans

These noodles remain soft even hours after cooking. Cook the noodles in boiling water until they soften, wash in cold water and filter.

Noodle Bean Salad

Arosama ("spring rain in Japan") is made of noodle beans and a mixture of sushi rice vinegar (rice vinegar, sugar, salt) and soy.

Shitake Mushrooms

Dried mushrooms that need to be soaked in water between an hour to two hours to soften before use. You can cook the mushrooms in water with added sugar and soy.

Miso Soup

Miso is a paste-like mixture, produced by fermenting soybeans and the Japanese fungus, *Aspergillus oryzae* and sometimes rice, barley or other ingredients.

It contains enzymes which is why it cannot be cooked, but added to fish stock or water with "dashi" (fish powder), when the liquid is hot but not boiling.

Melt the miso through a filter into the liquid and add solids prior to serving (for example, red tuna cubes, etc.).

Decorate with green onion on the soup and not inside it.

You can choose to decorate with thin short strips of bell pepper.

The soup must be poured into a bowl, up to a point when seeing the solids is still possible.

If miso soup rests for a bit, all the enzymes move to the center and sink.

Wasabi (hrean japonez)

Este o rădăcină întrebuințată ca și condiment, folosit în locul hreanului, sub formă de pudră care se dizolvă în apă pentru se obține o pasta verde.

Atunci când mâncați wasabi și este prea picant, deschideți gura pentru ca gazul picant să se evapore.

Ghimbir

Este o rădăcină folosită ca și condiment, poate fi servit proaspăt sau conservat.

Conservat înseamnă că rădăcina proaspătă a fost sărată și murată.

Când puneți ghimbirul înapoi în marinată, capătă o culoare rozie.

Fasole chinezească

Fasolea chinezească rămâne moale ore întregi după gătire.

Fierbeți fasolea în apă fierbinte, clătiți cu apă rece și strecurați.

Salată cu fasole chinezească

Arosama („ploaie de primăvară în Japonia”) conține fasole chinezească și un amestec de oțet de orez pentru sushi (oțet de orez, zahăr, sare) și soia.

Ciuperci Shitake

Ciuperci uscate care trebuiesc ținute în apă timp de o oră sau două pentru a se înmuia înainte de a fi folosite. Puteți găti ciupercile în apă, la care adăugați zahăr și soia.

Supă Miso

Miso este un amestec de consistență păstoasă, produs prin fermentarea boabelor de soia, a ciupercii japoneze *Aspergillus oryzae* și uneori a orezului, orzului sau a altor ingrediente.

Conține enzime, de aceea nu poate fi fiert, ci adăugat la fondul de pește sau în apă cu „dashi” (pudră de pește), când lichidul este fierbinte dar nu fierbe.

Pasați miso printr-o strecurătoare în supă și adăugați înainte de servire diverse ingrediente solide, ca de exemplu, bucăți de ton roșu tăiat cuburi.

Presărați ceapă verde în scop decorativ și nu includeți în compoziție.

Puteți decora cu fâșii de ardei gras.

Supă trebuie turnată într-un bol astfel încât să se poată observa ingredientele solide.

Dacă supă miso se odihnește puțin, toate enzimele se scufundă, se depun pe fundul vasului.

Tempura

Fit for tempura: carrots, potatoes, onions, asparagus, mushrooms, fish, seafood and more.

The batter for tempura is created with tempura flour

(if there is none, you can use regular flour, corn starch and egg yolks).

Add ice water to the flour until the thickness of the mixture is like pancake batter.

Flour the vegetable, dip in the batter and deep fry (at 190 degrees C).

Decorate with Japanese style fried spaghetti.

Tempura

Ingrediente potrivite pentru tempura: morcovi, cartofi, ceapă, sparanghel, ciuperci, pește, fructe de mare, etc. Aluatul pentru tempura se prepară din făină pentru tempura (dacă nu aveți, puteți folosi făină de grâu obișnuită, amidon de porumb și gălbenuș de ou).

Turnați apă foarte rece peste făină, până capătă consistența unui aluat de clătite.

Treceți legumele prin aluat și prăjiți-le în baie de ulei (deep fry) (la 190°C).

Decorați cu spaghetti prăjite în stil japonez.

Enjoy your meal!

Poftă bună!



Art of Cooking

Project managers

Chef Ziad ATIYA

Z. Atiya Group Chef Association, Haifa, Israel

Mrs. Liana Dolores VOINEA, headmaster

Ioan C. Ștefănescu Technical College, Iași, Romania

Mrs. Irina ERDIC, operations manager

Arta culinară

Manageri proiect

Chef Ziad ATIYA

Z. Atiya Group Chef Association, Haifa, Israel

Director, prof. Liana Dolores VOINEA

Colegiul Tehnic Ioan C. Ștefănescu, Iași, România

Prof. Irina ERDIC, manager de operațiuni