



NEMȚOC MIRELA
AVRAM EMILIANA
ILISAN NICOLETA
DOBREAN SILVIU
MAN CRISTINA
DANDU ADRIANA

BUCUR CARMEN
MÂNDRU DANIELA
CHEȚAN EUGENIA
CĂLIMAN ILEANA
HECSKO MIHAELA
ANTAL IOAN

Poftă de VERDE



GREEN appetite



Autori:

NEMȚOC MIRELA
AVRAM EMILIANA
ILISAN NICOLETA
DOBREAN SILVIU
MAN CRISTINA
DANDU ADRIANA

BUCUR CARMEN
MÂNDRU DANIELA
CHEȚAN EUGENIA
CĂLIMAN ILEANA
HECSKO MIHAELA
ANTAL IOAN

Poftă de VERDE



GREEN Appetite

Material realizat în cadrul Programului „**SĂPTĂMÂNA VERDE**”.



Colaboratori: **LENGYEL ERIKA** – culegere computerizată
LACZKO-COTFAS ANTONIU - desing grafic

Editura StudIS

adicenter@yahoo.com

Iasi, Sos. Stefan cel Mare, nr.5

Tel./fax: 0232 – 217.754

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Poftă de verde = Green appetite : material realizat în cadrul
programului "Săptămâna verde" / Nemțoc Mirela, Bucur Carmen,
Avram Emiliana, - Iași : StudIS, 2024**
ISBN 978-606-48-1159-2

I. Nemțoc, Mirela

II. Bucur, Carmen

III. Avram, Emiliana Neli

641.5

Pre-press, tipar digital și finisare:

S.C. ADI CENTER SRL

Șos. Ștefan cel Mare, nr. 5

Tel.: 217 754



**Copyright © 2024. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate
autorului.**



**POFTĂ
BUNĂ!**



REȚETE:

Șoricei din pere
Biluțe de brânză cu pătrunjel verde
Clătite vesele
Prăjitură „Lămâia buclucașă”
Pastă de avocado magică
Prăjitură „Mătase verde”
Aperitiv „Spanac cu cremă de brânză”
Bărcuțe din urzici cu brânză și susan
Pachețele de primăvară
Mâncare de urzici
Salată de primăvară
Spanac cremos cu usturoi
Mâncare de mazăre
Supă-cremă verde
Turtițe verzi
Pastă de avocado
Rotocoale cu spanac
Burger verde
Tort de clătite verzi
Prăjitură răcoroasă
Salată de vinete
Limonadă verde
Frigărui de fructe
Supă-cremă de mazăre cu crutoane
Salată de dovlecei cu usturoi
Ardei umpluți cu brânză și avocado
Ruladă de spanac cu cremă de brânză
Ardei umpluți cu brânză și pătrunjel
Clătite verzi
Cremșnit cu cremă de fistic
Fasole verde scăzută cu usturoi
Supă-cremă de broccoli
Supă rece Tarator
Tagliatelle verzi cu spanac
Macarons cu fistic
Piure de mazăre
Prăjitură cu kiwi
Ruladă verde



**GOOD
APPETITE!**



RECIPIES:

Pear mice

Cheese balls with green parsley

Cheerful pancakes

„The blistered lemon” cake

Magic avocado paste

„Green silk” cake

Appetizer „Spinach with cheese cream”

Boats made of nettles, cheese and sesame

Spring rolls

Nettle food

Spring salad

Creamy spinach with garlic

Green peas meal

Green cream soup

Green flats

Avocado paste

Spinach roles

Green Burger

Green pancakes cake

Cooler cake

Eggplant salad

Green lemonade

Fruits skewers

Peas supacream with croutons

Pumpkin salad with garlic

Peppers stuffed with cheese and avocado

Spinach roll with cheese cream

Green peppers stuffed with cheese and parsley

Green pancakes

Cream filled with pistachio cream

Low green beans with garlic

Cream of broccoli soup

Tarator cold soup

Green tagliatelle with spinach

Macarons with pistachio

Peas mash

Kiwi cake

Green roll



ARGUMENT

Programul „**Săptămâna verde**” a fost întotdeauna o provocare pentru noi, cadrele didactice. Ne-am dorit să organizăm activități care să promoveze învățarea prin joc, activități practice, racordate în realitatea cotidiană, activități utile și care să încurajeze un stil de viață echilibrat, sănătos. Fiind vorba despre verde, culoarea vegetației, a naturii, am urmărit să sensibilizăm și să îndemnăm copiii spre consumul de alimente verzi, alimente bogate în săruri minerale, vitamine și nutrienți, alimente sănătoase.

Această săptămână a fost o oportunitate pentru a alocă timp și atenție în direcția educației pentru sănătate, din perspectiva unui stil de viață sănătos, echilibrat și includerea de componente tot mai proaspete și bio în alimentația de zi cu zi.

Unul dintre obiectivele Proiectului Erasmus+ „**A school for everyone**”, în care școala noastră este implicată, vizează educația ecologică, sustenabilitatea, dezvoltarea durabilă, educația verde. Astfel că, plîindu-ne pe ceea ce copiii au experimentat pe parcursul mobilităților cu elevii din Corfu - Grecia și Pescara - Italia, în cadrul cărora au studiat, explorat și au dobândit cunoștințe despre mediul înconjurător, ecologie și stil de viață sănătos, am gândit această activitate, cu caracter gastronomic, unde s-au întrecut în gătit și plating toți copiii, de la mic la mare, cadrele didactice și părinții. Tema a fost **VERDE**.

Provocarea a fost realizarea unui preparat folosind ingrediente verzi, aici fructele și legumele fiind vedete. Rezultatul a fost unul uimitor: de la gustări și decoruri simple până la supe, prăjituri și feluri principale... Unele au fost pregătite acasă, cu părinții, altele la școală, împreună cu colegii și cadrele didactice. Chiar și noi, profesorii, ne-am pus mintea la contribuție pentru a demonstra copiilor importanța meselor verzi, într-o manieră atractivă și gustoasă. Drept urmare, am colecționat aceste rețete, însoțite de imagini, reunindu-le în această broșură, care poate constitui o sursă de inspirație pentru o alimentație sănătoasă, la îndemâna oricui.

Totodată, am dorit să consemnăm rezultatele muncii elevilor și copiilor noștri în **Săptămâna verde**, dar și pentru a populariza



experiențele din cadrul Programului Erasmus, pe care le-am materializat prin aceste activități.

Scopul lucrării de față este de a împărtăși rețetele pe care le-am folosit, le-am descoperit le-am adaptat sau le-am inventat (și, am și consumat toate produsele) și care ne-au dus pe un nou făgaș al cunoașterii, dezvoltându-ne abilități și trăiri, de care, mulți dintre noi, nu eram conștienți.

Deși este bine știut faptul că niciun copil (sau chiar adult) nu preferă preparatele verzi, surprinzător a fost că, la final, toți au consumat bucatele gătite, cu mare poftă. E un început bun...!

Deci, **Poftă la VERDE!**

ARGUMENT

The "**Green Week**" program has always been a challenge for us, the teachers. We wanted to organize activities that promote learning through play, practical activities, connected to everyday reality, useful activities which encourage a balanced, healthy lifestyle. Since we are talking about green, the color of vegetation, of nature, we aimed to sensitize and encourage children to eat green foods, foods rich in mineral salts, vitamins and nutrients, healthy foods.

This week was an opportunity to allocate time and attention in the direction of health education, from the perspective of a healthy, balanced lifestyle and the inclusion of increasingly fresh and organic components in the daily diet.

One of the objectives of the Erasmus+ Project "**A school for everyone**", in which our school is involved, aims at ecological education, sustainability, sustainable development, green education. So, based on what the children experienced during the mobilities with the students from Corfu - Greece and Pescara - Italy, where they studied, explored and acquired knowledge about the environment, ecology and healthy lifestyle, we thought this activity, with a gastronomic character, where all children, from small to large, teachers and parents competed in cooking and plating. The theme was **GREEN**. The challenge was to create a dish using green



ingredients, here fruits and vegetables are the stars. The result was amazing: from snacks and simple decorations to soups, cakes and main dishes... Some were prepared at home, with parents, others at school, together with colleagues and teachers. Even we, the teachers, put our minds to the contribution to demonstrate to children the importance of green meals, in an attractive and tasty way.

As a result, we have collected these recipes, accompanied by images, bringing them together in this booklet, which can be a source of inspiration for a healthy diet, within everyone's reach. At the same time, we wanted to record the results of the work of our students and children in the Green Week, but also to popularize the experiences within the Erasmus Program, which we materialized through these activities.

The purpose of this paper is to share the recipes that we have used, discovered, adapted or invented (and, I have consumed all the products) and that have taken us on a new path of knowledge, developing skills and experiences, of which many of us were not aware.

Although it is well known that no child (or even adult) prefers green dishes, it was surprising that, in the end, they all ate the cooked dishes, with great appetite. It's a good start...!

So, Cheers to GREEN!





În cadrul programului **Săptămâna Verde**, preșcolarii din Grupa Albinuțelor au desfășurat o activitate practică ce a îmbinat învățarea cu jocul senzorial, având ca scop principal promovarea alimentației sănătoase și dezvoltarea abilităților cognitive și senzoriale. Activitatea a fost organizată în mod creativ, copiii personalizând fructe și legume de culoare verde, apoi au fost invitați să aranjeze legume și fructe de culoare verde pe farfurii. La final au participat la jocul senzorial „Spune ce ai gustat!”.

Copiii au fost provocați să își aranjeze farfuriile cu legume și fructe verzi, astfel încât să creeze chipuri. Au avut la dispoziție diverse legume și fructe, precum castraveți, ardei verzi, broccoli, mere verzi, kiwi și struguri verzi. Fiecare copil a fost încurajat să își



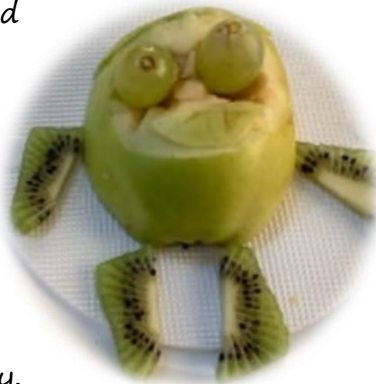
folosească imaginația pentru a aranja ingredientele într-un mod creativ. Această activitate nu doar că a stimulat creativitatea copiilor, dar le-a oferit și o modalitate plăcută de a interacționa cu alimentele sănătoase. După ce și-au aranjat farfuriile și au personalizat fructele și legumele primite, copiii au fost încurajați să le descrie. S-a discutat despre fiecare element în parte, punând accent pe forma, textura, culoarea și mirosul acestora. Acest pas a fost esențial pentru dezvoltarea vocabularului descriptiv al copiilor și pentru îmbogățirea cunoștințelor lor despre alimentele sănătoase. Fiecare copil a gustat un anumit fruct sau legumă cu ochii închiși și a încercat să ghicească ce anume a gustat, descriind



gustul și textura. Ceilalți copii au oferit indicii sau au confirmat răspunsul, creând astfel un mediu interactiv și colaborativ. Această activitate integrată nu doar că a încurajat alimentația sănătoasă dar a făcut și procesul de învățare distractiv și interactiv.

As part of the Green Week program, preschoolers from the Albinuțe Group carried out a practical activity that combined learning with sensory play, with the main goal of promoting healthy eating and developing cognitive and sensory skills. The activity was creatively organized, with children customizing green fruits and vegetables and then being invited to arrange green vegetables and fruits on plates. At the end, they participated in the sensory game "Say what you tasted!".

Childrens were invited to arrange their plates of vegetables and green fruits to create faces. They had at their disposal various vegetables and fruits, such as cucumbers, green peppers, broccoli, green apples, kiwi, and green grapes. Each child was encouraged to use their imagination to arrange the ingredients in a creative way.



This activity not only stimulated the children's creativity, but also gave them a fun way to interact with healthy food. After arranging their plates and personalizing the fruits and vegetables they received, the children were encouraged to describe them, discussing each item individually, emphasizing their shape, texture,



color and smell. This step was essential for developing children's descriptive vocabulary and enriching their knowledge about healthy foods. Each child tasted a particular fruit or vegetable with their eyes closed and tried to guess what they tasted, describing the taste and texture. The other children provided clues or confirmed the answer, thus creating an interactive and collaborative environment. This integrated activity not only encouraged healthy eating but also made the learning process fun and interactive.



Profesor învățământ preșcolar

Căliman Ileana

Preschool education teacher



ȘORICEI DIN PERE ☺

Ingrediente:

- 300 g ciocolată albă
- 10 pere
- 3 linguri smântână
- 300 g biscuiți măcinați
- 1 linguriță de esență de vanilie

Pentru decor:

- fulgi de migdale
- 50 g biscuiți măcinați
- bomboane dantelate (candy laces)





PEAR MICE ☺

Ingredients:

- 300 g of white chocolate
- 10 pears
- 3 spoons of cream
- 300 g ground biscuits
- 1 teaspoon of vanilla essence

For decoration:

- Almond flakes
- 50 g ground biscuits
- candy laces

Profesor învățământ preșcolar

Hecsko Mihaela

Preschool education teacher



BILUȚE DE BRÂNZĂ CU PĂTRUNJEL VERDE

Ingrediente:

- 300 g brânză proaspătă de capră
- 2 linguri cu smântână
- ulei de măsline
- pătrunjel verde
- piper măcinat



Mod de preparare:

Cu ajutorul unei furculițe pasăm brânza de capră apoi amestecăm cu smântână. Omogenizăm bine și adăugăm puțin ulei de măsline astfel încât pasta obținută să poată fi ușor modelată sub formă de biluțe. Condimentăm cu piper și apoi amestecăm cu pătrunjel verde tocat și formăm biluțe pe care le dăm la frigider pentru circa 30 minute, apoi servim pe pâine prajită. *Poftă bună!*

CHEESE BALLS WITH GREEN PARSLEY

Ingredients:

- 300 g fresh goat's cheese
- 2 tablespoons sour cream
- olive oil
- green parsley
- ground pepper



Preparation:

Using a fork, mash the goat's cheese and then mix with the cream. Mix well and add a little olive oil so that the paste obtained can be easily shaped into balls. Season with pepper and then mix with chopped green parsley and form balls which we refrigerate for about 30 min., then serve on toasted bread.

CLĂTITE VESELE

Ingrediente:

- 3 ouă
- 300 de grame de făină
- 300 de ml. de lapte
- 250-300 de ml. apă minerală
- 3 linguri – 50 de grame – de unt topit (opțional)
- 1 praf de sare
- pudră de fistic
- optional: 1-3 (maximum) linguri zahăr
- arome (numai dacă faceți clătite cu umplutura dulce): 1 linguriță extract de vanilie sau 1 plic de zahăr vanilat, coajă rasă de lămaie (dacă vă place)
- în plus: aproximativ 50 de ml. de ulei pentru prăjit

Mod de preparare:

Clătitele obținute se pot unge cu gem, cu cremă de ciocolată sau cu nucă și miere. La fel de bune sunt clătitele cu brânză și cu o



mulțime de umpluturi dulci sau sărate. Ca formă de montare, clătitele se pot rula, împacheta sau aranja sub formă de tort.

Poftă bună!



CHEERFUL PANCAKES

Ingredients:

- 3 eggs
- 300 grams of flour
- 300 ml. milk
- 250-300 ml mineral water
- 3 tablespoons - 50 grams - of melted butter (optional)
- 1 pinch of salt
- pistachio powder
- optional: 1-3 (maximum) tablespoons sugar



- flavourings (only if making pancakes with sweet filling): 1 teaspoon vanilla extract or 1 sachet vanilla sugar, grated lemon zest (if you like)
- in addition: about 50 ml frying oil

The resulting pancakes can be spread with jam, chocolate cream or walnut and honey. Cheese pancakes are just as good with lots of sweet or savoury fillings. As a form of assembly, pancakes can be rolled, wrapped or arranged in cake form. **Enjoy!**

PRĂJITURĂ „LĂMÂIA BUCLUCAȘĂ”

Ingrediente blat:

- 10 ouă, 10 linguri zahăr
- 10 linguri făină, 10 linguri ulei
- cană lapte, un praf de copt
- zeama de la o lămâie, pudră de fistic
- 1 esență de rom, 2 plicuri zahar vanilinat
- un vârf de linguriță de sare

Mod de preparare:

Punem zahărul cu coaja de lămâie într-un castron și amestecăm bine cu un tel astfel încât zahărul să pară umed și să miroasă bine a lămâie.

Adăugăm ouăle și praful de sare și mixăm bine până se topește zaharul și obținem o spumă destul de consistentă. Încorporăm uleiul, laptele, pudra de fistic, sucul de lămâie și amestecăm. Cernem făina împreună cu praful de copt în compoziție în 2 tranșe



și amestecăm ușor cu mișcări largi. Punem esența de rom și zahărul vanilinat.

Turnăm în tava și dăm la cuptor pentru 45-50 de minute sau până trece testul scobitorii. Nu deschidem pentru primele 30 de minute cuptorul deloc.

Poftă bună!



CAKE "THE BLISTERED LEMON"

Ingredients for the countertop:

- 10 eggs, 10 tablespoons sugar
- 10 tablespoons flour, 10 tablespoons oil
- 1 cup milk, baking powder
- juice of one lemon , pistachio powder
- 1 rum essence, 2 sachets vanilla sugar
- a pinch of salt



Preparation:

Put the sugar with the lemon zest in a bowl and mix well with a whisk so that the sugar looks moist and smells of lemon.

Add the eggs and salt powder and mix well until the sugar melts and you have a fairly consistent foam. Stir in the oil, milk, pistachio powder, lemon juice and mix. Sift the flour and baking powder into the mixture in 2 batches and mix gently with broad strokes. Add the rum essence and vanilla sugar.

Pour into the pan and bake in the oven for 45-50 minutes or until it passes the toothpick test. Do not open the oven for the first 30 minutes at all. **Enjoy!**

PASTĂ DE AVOCADO MAGICĂ

Fructul de avocado este foarte bogat în vitamine și minerale. Este recomandat pentru menținerea sănătății, apreciat pentru valoarea sa nutritivă ridicată și este adăugat la diferite feluri de mâncare datorită aromei deosebite și texturii sale mătăsoase. Este adesea menționat ca un superaliment. Este numit adesea „Pară de aligator”, deoarece are tendința de a crește în formă de pară și are pielea verde și cu multe denivelări.

S-a constatat că, consumatorii de avocado sunt mult mai sănătoși decât cei care nu au consumat acest fruct. Pentru a fi gustos și ușor de preparat, avocado trebuie să fie bine copt. Deci, fie îl



cumăram deja copt sau îl lăsăm în fructieră câteva zile pentru a se coace.

Ingrediente:

- 1 avocado bine copt
- 3 căței de usturoi
- Sucul obținut dintr-o lămâie
- linguriță de ulei de măsline
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

Tăiem fructul pe jumătate, îndepărtăm sâmburele, după care scoatem miezul din coajă și tăiem jumătățile de avocado în felii subțiri. Apoi, le trecem printr-un blender sau le pasăm cu furculița. Stropim pasta obținută cu zeamă de lămâie și adăugăm usturoiul pisat mărunt. Amestecăm bine pasta și după aceea adăugăm sare și piper, după gust. Folosim pasta pentru sandwich sau o servim cu nachos! E delicioasă! **Poftă bună!**





MAGIC AVOCADO PASTE

The avocado fruit is very rich in vitamins and minerals. It is recommended for maintaining good health. Appreciated for its high nutritional value and is added to various dishes because of its great flavour and silky texture. It is often referred to as a superfood. It is often called - Alligator pear - because it tends to grow pear-shaped and has green, bumpy skin.

It has been found that avocado eaters are much healthier than those who have not eaten the fruit. To be tasty and easy to prepare, avocados need to be well ripe, so either buy them ripe or leave them in the fruit bowl for a few days to ripen.

Ingredients:

- 1 well-ripened avocado
- 3 cloves garlic
- Juice from one lemon
- 1 tbsp olive oil
- Salt and pepper to taste

Preparation:

Cut the fruit in half, remove the stone, then remove the core from the skin and cut the avocado halves into thin slices. Then put them through a blender or mash them with a fork. Drizzle the resulting paste with lemon juice and add the finely chopped garlic. Mix the paste well and then add salt and pepper to taste. Use the paste for sandwiches or serve with nachos! It's delicious! **Enjoy!**



PRĂJITURĂ „MĂTASE VERDE”

Prăjitura **MĂTASE VERDE** este o prăjitură răcoritoare și delicioasă. O prăjitură cu spanac, kiwi, frișcă și mascarpone. Chiar, spanac! Ați auzit corect! Nu mă gândeam că vom face o prăjitură așa de bună cu spanac! Spanacul se folosește, de obicei, ca aliment sărat! Însă, această prăjitură este foarte bună! Putem mânca foarte ușor două-trei porții! Copiilor le place culoarea prăjiturii și, sigur, vor mânca, cel puțin, o porție!

Sfaturi:

- Blatul este umed și sfărâmicios, de aceea nu este nevoie să fie însiropat!
- Se poate folosi spanac proaspăt, dar și congelat!

Ingrediente blat:

- 5 ouă
- 200 grame spanac
- 200 grame făină
- 100 ml ulei 20 ml zeamă de lămâie
- 1 plic praf de copt

Ingrediente cremă:

- 300ml frișcă lichidă îndulcită
- 2 cutii mascarpone
- dulceață de kiwi

Mod de preparare:

Frunzele de spanac, spălate, le punem într-un bol, adăugăm uleiul și zeama de lămâie și le mixăm până când devine o pastă. Mixăm



ouăle cu zahărul până când devine o spumă densă. Adăugăm pasta de spanac, făina, praful de copt și amestecăm ușor cu o spatulă. Tapetăm tava cu hârtie de copt și turnăm jumătate de compoziție. O coacem la cuptorul preîncălzit, la 180 grade. Coacem apoi cealaltă parte de compoziție. Vom avea două blaturi pe care le porționăm în două. Partea mai nereușită o sfărâmăm.



Crema: Punem într-un bol frișca lichidă, mascarpone și dulceața de kiwi. Mixăm până când devine o cremă mătăsoasă.

Ansamblăm prăjitura astfel-blăt-cremă-blăt-cremă-blăt-cremă. La final, îmbrăcăm prăjitura cu blatul sfărâmat. Punem tortul la rece, 2-3 ore! Îl ornăm cu fructe proaspete. **POFTĂ BUNĂ!**

„GREEN SILK” CAKE

Cake - **GREEN PIE** - is a refreshing and delicious cake. A cake with spinach, kiwi, whipped cream and mascarpone. Right, spinach! You



heard right! I didn't think we would make such a good cake with spinach! Spinach is usually used as a salty food! But this cake is very good! We can easily eat two or three servings! The kids like the colour of the cake and will definitely eat at least one serving!

Tips:

- The dough is moist and crumbly, so there is no need to baste it
- Fresh spinach can be used, but also frozen

Countertop ingredients:

- 5 eggs
- 200 grams spinach
- 200 grams flour
- 100 ml oil 20 ml lemon juice
- 1 sachet baking powder

Cream ingredients:

- 300ml sweetened liquid cream
- 2 cans mascarpone
- kiwi jam

Preparation method: Wash the spinach leaves, put them in a bowl, add the oil and lemon juice and blend until it becomes a paste. Beat the eggs with the sugar until it becomes a thick foam. Add the spinach paste, flour, baking powder and mix gently with a spatula.

Line the baking tray with baking paper and pour half of the mixture into it. Bake it in a preheated oven at 180 degrees. Bake



the other half of the mixture. You will have two tops that you portion in two. We crumble the unbaked part.

Cream: Put the liquid cream, mascarpone and kiwi jam in a bowl and mix until it becomes a silky cream.

Assemble the cake like this-cake-cream-cream-custard-cream-custard-cream. Finally, coat the cake with the crumbled top. Refrigerate the cake for 2-3 hours! Garnish with fresh fruit.

Enjoy!



Profesor învățământ primar

Avram Emiliană Neli

Primary education teacher



APERITIV "SPANAC CU CREMA DE BRÂNZĂ"

Pentru blat:

2 ouă

- 4 linguri smântână
- spanac
- 200 g făină
- 1 vârf linguriță praf copt
- usturoi verde după gust
- sare, piper după gust

Crema:

- 200 g brânză
- 100 g spanac
- legătură mărar
- sare, piper
- castravete murat pentru decor



APPETIZER "SPINACH WITH CREAM CHEESE"

For the top:

- 2 eggs,
- 4 tablespoons of cream
- spinach



- 200 g of flour,
- 1 teaspoon baking powder
- green garlic to taste
- salt, pepper to taste

Cream:

- 200 g of cheese
- 100 g of spinach
- a dill link, salt
- pepper, pickled
- cucumber for decoration



BĂRCUȚE DIN URZICI BRÂNZĂ ȘI SUSAN

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 5 ouă,
- 5 linguri ulei,
- 1 pachet de urzici congelate,
- 7-8 linguri făină,
- 1/2 linguriță de bicarbonat



Pentru umplură:

- 400 g brânză de oaie sau telemea,
- 1 legătură mărar,



- piper,
- 50 g susan

Mod de preparare: Batem albușurile spumă tare cu puțină sare. Adăugăm treptat gălbenușurile, uleiul, urzicile fierte și bine scurse. La final, punem în compoziție făina amestecată cu bicarbonatul. Turnăm compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și dăm la cuptor la foc iute pentru 15 minute. Se rulează ușor, apoi se pune la rece.

Crema: Frământăm brânza de oaie sau răzuim telemeaua și o amestecăm cu mărarul tocat, susanul și cu piperul. Răsturnăm foaia pe un șervet curat și umed. Întindem umplutura și rulăm. Taiem rulada sub formă de bărcuță și ornăm cu felii de avocado.

BOATS MADE OF NETTLES, CHEESE AND SESAME

Ingredients:

For the dough:

- 5 eggs
- 5 tablespoons of oil
- 1 package of frozen nettles
- 7-8 tablespoons of flour
- 1/2 teaspoon of bicarbonate





For the filling:

- 400 g of sheep or telemea cheese
- 1 bunch of dill, pepper
- 50 g of sesame

Method of preparation:

Beat the egg whites to a stiff foam with a little salt. Gradually add the yolks, the oil, the boiled and well-drained nettles. At the end, add the flour mixed with the bicarbonate. Pour the mixture into a tray lined with baking paper and put in the oven on high heat for 15 minutes. Roll gently, then cool.

Cream: Knead the sheep's cheese or grate the telemeau and mix it with chopped dill, sesame and pepper. Turn the sheet over on a clean and damp napkin. Spread the filling and leave the nettle roll with cheese and sesame. Cut the roll in the shape of a boat and decorate with avocado slices.



Profesor învățământ primar

Mândru Daniela

Primary education teacher



PACHEȚELELE DE PRIMĂVARĂ

Ingrediente:

- 4 căței usturoi (mărime medie)
- 1/2 linguriță ghimbir ras (opțional)
- 1/2 linguriță piper (Amestec piper negru cu piper alb/roșu)
- 6 ciuperci shiitake (sau champignon)
- 1 morcov mare
- 40g tăiței de orez
- 60g varză albă
- 1 ardei gras (sau kapia)
- 2 fire ceapă verde
- 5 fire pătrunjel verde
- 1/2 lingură oțet mere
- 1 lingură sos de soia
- 1 lingură ulei de susan
- sare după gust (sosul de soia este sărat)

SPRING ROLLS

Ingredients

- 4 cloves of garlic (medium size)
- 1/2 teaspoon grated ginger (optional)
- 1/2 teaspoon pepper (Mix black pepper with white/red pepper)
- 6 shiitake (or champignon) mushrooms
- 1 large carrot



- 40g of rice noodles
- 60g white cabbage
- 1 bell pepper (or kapia)
- 2 green onions
- 5 sprigs of green parsley
- 1/2 tablespoon apple cider vinegar
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon of sesame oil
- salt to taste (soy sauce is salty)

MÂNCARE DE URZICI

Ingrediente:

- 6 grămezi urzici
- 1 lingură făină
- 3 căței usturoi
- 1 ceapă mare

Mod de preparare:

Urzicile sunt plantele care, asemeni spanacului, vestesc începutul primăverii cu fast. Deși pișcă atunci când le culegem, gustul lor este unul deosebit de bun când le gătim. Urzicile au frunzele acoperite pe deplin de țepi mărunți și ascuțiți din siliciu. Ei sunt goi pe dinăuntru, dar la bază au acid formic și histamine – substanțe responsabile pentru senzația de usturime, precum și acetilcolină – substanță responsabilă pentru senzația de arsură. Aceste substanțe au un efect puternic asupra nervilor din piele, pe



care îi irită profund. Mâncarea de urzici este o variantă delicioasă și sănătoasă de a te „răzbuna” pe pișcăturile urzicilor. În combinație cu usturoi, îți va arăta că mâncarea sănătoasă nu trebuie să fie neapărat fadă la gust și plictisitoare. Iată o rețetă simplă de a pregăti mâncare de urzici.

- Spălăm bine urzicile, folosind niște mănuși, pentru a evita înțepăturile lor. După ce le-am curățat de orice urme de impurități, le opărim într-un vas cu apă care a dat în clocot cu sare.
- Lăsăm urzicile la fiert pentru cinci minute.
- Tocăm bine ceapa și cățeii de usturoi.
- Când au fiert urzicile, le scurgem de apă și le tocăm mărunt – fie cu ajutorul unui cuțit, fie cu ajutorul unui blender sau robot de bucătărie. Păstrăm o cană din apa în care au fiert.
- Într-o tigaie, călim ceapa în ulei până devine translucidă.
- Adăugăm urzicile tocate, lingura de făină și usturoiul tocat.
- Adăugăm sare după gust și cana de apă în care au fiert urzicile.
- Amestecăm în continuu. Este gata când compoziția se îngroașă.

NETTLE FOOD

Ingredients:

- 6 piles of nettles
- 1 tablespoon of flour
- 3 cloves of garlic
- 1 large onion



Method of preparation:

Nettles are the plants that, like spinach, herald the beginning of spring with pomp. Although they are pungent when we pick them, their taste is especially good when we cook them. Nettles have leaves that are completely covered in tiny, sharp silicon spines. They are empty inside, but at the base they have formic acid and histamines – substances responsible for the stinging sensation, as well as acetylcholine – the substance responsible for the burning sensation. These substances have a strong effect on the nerves in the skin, which they deeply irritate. Eating nettles is a delicious and healthy way to get revenge on nettle stings. Combined with garlic, it will show you that healthy food doesn't have to be bland and boring. Here is a simple recipe to prepare nettle food:

- Wash the nettles well, using some gloves, to avoid their stings. After cleaning them of any traces of impurities, scald them in a pot of boiling salted water.
- Let the nettles boil for five minutes.
- Finely chop the onion and garlic cloves.
- When the nettles have boiled, drain the water and chop them finely – either with a knife or with a blender or food processor. Keep a cup of the water in which they boiled.
- In a pan, saute the onion in oil until translucent.
- Add the chopped nettles, the spoonful of flour and the chopped garlic.
- Add salt to taste and the cup of water in which the nettles were boiled. It is ready when the composition thickens.



Profesor învățământ primar

Chețan Eugenia

Primary education teacher

SALATĂ DE PRIMĂVARĂ

Ingrediente:

- spanac
- ceapă verde
- ardei verde
- castraveți
- avocado
- ulei de măsline





- sucul de la o lămâie
- sare după gust

Mod de preparare:

Se taie mărunt toate legumele și se adaugă după gust uleiul de măsline, sarea și sucul de la o lămâie.

Salata de primăvară este revigorantă, sănătoasă și delicioasă.

Plină cu verdețuri proaspete, legume gustoase și condimentată armonios, salata este perfectă pentru a fi servită ca o gustare sănătoasă sau la o masă principală. **Poftă bună!**

SPRING SALAD

Ingredients:

- | | |
|----------------|------------------------|
| • spinach | • avocado |
| • green onion | • olive oil |
| • green pepper | • juice from one lemon |
| • cucumber | |

Preparation:

Cut into small pieces the vegetables and then add the olive oil, salt and the juice from one lemon. The spring salad is refreshing, healthy and delicious. Full of fresh greens, tasty vegetables and harmoniously seasoned, the salad is perfect to be served like a healthy snack or main meal.

Good appetite!



SPANAC CREMOS CU USTUROI

Ingrediente:

- 500 g spanac
- ceapă mică
- 200 ml smântână
- Ulei
- linguriță de făină
- 4-5 căței de usturoi
- sare, piper după gust.



Mod de preparare:

Se taie mărunț ceapa, se călește puțin după care se adaugă spanacul fiert și mărunțit. Se lasă puțin să fiarbă, după care se adaugă smântâna cu făină peste toată compoziția din cratiță. Se pune sarea, piperul și usturoiul după gust. Se poate consuma simplu sau cu ou ochi. *Poftă bună!*

CREAMY SPINACH WITH GARLIC

Ingredients:

- 500 g spinach
- one small onion
- 200 ml sour cream
- oil,
- one spoon of flour
- 4-5 garlic cloves,
- salt, pepper to taste



Preparation:

Cut into small pieces the onion, sauté a little, then add the cooked and chopped spinach. Let it boil a little then add sour cream with flour over the entire composition in the pan. Put salt, pepper and garlic to taste. It can be eaten plain or with egg. *Good appetite!*

MÂNCARE DE MAZĂRE

Ingrediente:

- 500g mazăre
- 2 cepe
- Ulei
- lingură de făină
- sare și piper

Mod de preparare:

Se fierbe mazărea și se lasă la scurs. Între timp se toacă ceapa, se călește după care se adaugă făina și puțină apă. Amestecăm încet compoziția până obținem o pastă moale și consistentă, după care adăugăm mazărea. Condimentăm cu sare și piper. E savuroasă atât simplă cât și lângă carnea de pui, chiftele, ou ochi sau friptură. *Poftă bună!*



GREEN PEAS MEAL

Ingredients: 500g green peas, two onions, oil, one spoon of flour, salt and pepper



Preparation:

Boil the green peas and let them drain. In the meantime, chop the onion, fry it, then add flour and a little bit of water. We slowly mix the composition until we get a soft and consistent paste, after which we add the green peas. Season with salt and pepper. It is tasty both plain and next to chicken, meatballs, egg or steak. **Good appetite!**



Profesor învățământ primar

Ilisan Nicoleta

Primary education teacher



SUPĂ-CREMĂ VERDE

Ingrediente:

- ceapă verde
- spanac
- mazăre
- dovlecei
- cimbru
- chimion
- usturoi



Ceapa se căleşte în unt, se adaugă legumele și se fierb la foc mic. Se blendează toată compoziția și se condimentează. La final se adaugă usturoi pisat. Se ornează cu frunze de mentă proaspătă. Se servește cu pâine prăjită, cașcaval ras și smântână (opțional).

GREEN CREAM SOUP

Ingredients:

- green onions
- spinach
- green peas
- pumpkins
- thyme, cumin, garlic

Sauté the onion in butter, add the vegetables and cook over low heat. The whole composition is blended and seasoned. At the end, crushed garlic is added. Garnish with fresh mint leaves. It is served with toasted bread, grated cheese and cream (optional).



TURTIȚE VERZI

Ingrediente:

- urzici
- ceapă verde
- șuncă
- cașcaval
- 2 ouă
- făină
- praf de copt
- sare, piper



Se servesc reci sau calde, după preferință, cu sos de usturoi, maioneză sau ketchup.

GREEN FLATS

Ingredients:

- nettles
- green onions
- ham
- cheese
- 2 eggs
- Flour
- baking powder
- salt, pepper

They are served cold or hot, according to preference, with garlic sauce, mayonnaise or ketchup.



PASTĂ DE AVOCADO

Ingrediente:

- avocado
- usturoi
- lime/lămâie
- sare
- ulei de măsline



Se pisează avocado. Se stropește pasta obținută cu puțină zeamă de lămâie/lime, pentru a nu se oxida. Se curăță usturoiul, se pisează foarte mărunț și se încorporează în pastă, împreună cu uleiul de măsline și sarea. Se folosește pasta pentru a prepara sand-wish-uri sau se servește ca gustare, cu nachos.

AVOCADO PASTE

Ingredients:

- avocados
- garlic
- lime/lemon, salt
- olive oil

Mash the avocado. Sprinkle the obtained paste with a little lemon/lime juice, so that it does not oxidize. Peel the garlic, crush it very finely and incorporate it into the paste, together with the olive oil and salt. The paste is used to prepare sand-wishes or served as a snack, with nachos.



ROTOCOALE CU SPANAC

Ingrediente:

- 130 g făină
- 100 g unt
- 50 ml lapte
- 4 ouă
- 300 g spanac
- sare, piper



Pentru cremă, se amestecă 400g brânză cu 4 – 6 felii de șuncă presată, mărunțite. Se întinde pe blat, se rulează și se lasă la rece. Se taie rotocoale și se servește, fie ca aperitiv, fie ca garnitură lângă friptură.

SPINACH ROLLS

Ingredients:

- 130 g of flour, 100 g of butter, 50 ml of milk
- 4 eggs
- 300 g of spinach
- Salt, pepper

For the cream, mix 400 g of cheese with 4-6 slices of pressed ham, chopped. It is spread on the counter, rolled and left to cool. Cut into rolls and serve, either as an aperitif or as a side dish next to the steak.



BURGER VERDE

Ingrediente:

- urzici
- carne tocată
- 1 ou
- ceapă, usturoi
- pesmet
- condiment



Se omogenizează compoziția, iar din pasta formată se modelează burgerii, care se prăjesc, mai apoi, pe grill. Se servesc, după preferință, cu legume și sosuri.

GREEN BURGER

Ingredients:

- nettles
- minced meat
- 1 egg
- onion garlic,
- breadcrumbs
- spice

The composition is homogenized, and burgers are shaped from the resulting paste, which are then fried on the grill. They are served, according to preference, with vegetables and sauces.



TORT DE CLĂTITE VERZI

Ingrediente:

- 2 ouă
- făină albă
- sare
- apă minerală
- spanac



Se omogenizează compoziția. Se coc clătitele în tigaia încălinsă cu unt. Se ung cu cremă de brânză și verdeață. Se servesc reci, ca aperitiv.

GREEN PANCAKES CAKE

Ingredients:

- 2 eggs
- White flour
- salt
- mineral water
- spinach

The composition is homogenized. Bake the pancakes in the hot pan with butter. Spread with cream cheese and greens. They are served cold, as an aperitif.



PRĂJITURĂ RĂCOROASĂ

Ingrediente:

- brânză mascarpone 500 g
- frișcă lichidă 200 ml
- iaurt cremos 300 ml
- zahăr pudră 150 g
- zahăr vanilat, 2-3 pliculețe
- pișcoturi
- 1 compot
- fructe proaspete
- colorant alimentar verde



Pentru prepararea blatului se separă fructele din compot de suc, iar pișcoturile se trec prin suc și se așază într-o tavă. Pentru cremă, frișca lichidă se mixează într-un bol până devine solidă, brânza mascarpone se amestecă cu iaurtul și zahărul până se omogenizează. Se adaugă frișcă, câțiva stropi de colorant, și fructele din compot. Crema astfel obținută se întinde peste pișcoturi! Fructele proaspete se taie după bunul plac și le vom folosi la ornat!



COOLER CAKE

Ingredients:

- mascarpone cheese 500 g
- liquid whipped cream 200
- creamy yogurt 300 ml
- powdered sugar 150 g
- cookies
- 1 compote
- fresh fruit
- green food coloring
- vanilla sugar, 2-3 sachets

To prepare the top, separate the fruit from the compote from its juice, and pass the biscuits through the juice and place them in a tray. For the cream, the liquid cream is mixed in a bowl until it becomes solid, the mascarpone cheese is mixed with the yogurt and sugar until homogenized. Add whipped cream, a few drops of coloring, and the fruit from the compote. The cream thus obtained is spread over the biscuits! Cut the fresh fruits as you like and we will use them to garnish!

SALATĂ DE VINETE

Ingrediente:

- vinete coapte
- ceapă
- 1 cățel de usturoi
- maioneză





Se amestecă vinetele tocate cu ceapa tăiată mărunt, usturoiul pisat și maioneza. Se condimentează cu sare și piper, după gust. Se servește cu pâine proaspătă sau pâine prăjită.

EGGPLANT SALAD

Ingredients:

- baked eggplants
- onion, 1 clove of garlic
- mayonnaise

Mix the chopped eggplants with finely chopped onions, crushed garlic and mayonnaise. Season with salt and pepper to taste. It is served with fresh or toasted bread.

LIMONADĂ VERDE

O băutură reconfortantă pentru zilele călduroase.

Ingrediente:

- mere verzi
- kiwi
- pere
- lime
- struguri verzi
- lămâie





GREEN LEMONADE

A comforting drink for hot days.

Ingredients:

- green apples
- kiwifruit
- pears
- limes
- green grapes
- lemon

Apple juice, lemon and lime juice, mint leaves are added to the fresh fruit, cut into cubes. It is served cold, with ice, according to preferences.

FRIGĂRUI DE FRUCTE

Fructele, tăiate cubulețe se înșiră pe bețele de frigărui.

- Mere
- Pere
- Banane
- Kiwi
- Struguri



Peste ele, se poate adăuga înghețată de fistic, kiwi sau mere verzi.



FRUITS SKEWERS

*The fruits, cut into cubes,
are strung on skewers.*

- Apples
- Pears
- Bananas
- Kiwifruit
- Grapes

On top of them, pistachio, kiwi or green apple ice cream can be added.



Profesor Nemțoc Mirela Teacher



SUPĂ CREMĂ DE MAZĂRE , CU CRUTOANE

Ingrediente:

- 400 g mazăre proaspătă sau congelată
- 1 l supă de legume sau pui
- 1 legătură mică frunze de pătrunjel
- 1 lingură unt
- 1 lingură ulei
- 1 ceapă mică
- 2 căței usturoi
- sare, nucșoară
- 250 ml smântână de gătit de 20% pentru servit crutoane



Preparare:

Se curăță ceapa și usturoiul. Ceapa se taie mărunt, iar usturoiul se zdrobește sau se dă pe răzătoarea fină. Untul împreună cu uleiul se pune la încins și se călesc ceapa și usturoiul până se înmoaie. Adăugăm mazărea. Condimentăm cu sare, puțină nucșoară proaspăt rasă și amestecăm. Stingem totul cu 1 l de supă de legume (supă de pui sau apă), acoperim cu un capac și lăsăm să fiarbă 10-15 minute. După ce a fiert, se toarnă în blender așa fierbinte, se pune capacul și dăm drumul la blender să își facă treaba.

Adăugăm smântâna de gătit, frunzele de pătrunjel verde și pornim blenderul pentru câteva secunde până frunzele se mărunțesc de tot. Se servește fierbinte cu crutoane de pâine trase în unt aromatizat cu usturoi sau cu crutoane simple de pâine, sau cu chipsuri de cașcaval sau



prosciuto. Supa crema de mazăre este simplă, rapidă, gustoasă, fină, aerată si foarte cremoasă! *Poftă bună!*

PEAS SUPACREAM WITH CROUTONS

Ingredients:

- 400 g fresh or frozen peas
- 1 l vegetable or chicken soup
- 1 small bundle of parsley leaves
- 1 tablespoon of butter
- 1 tablespoon of oil
- 1 small onion
- 2 cloves of garlic
- salt, nutmeg
- 250 ml 20% cooking cream for serving croutons

Preparation:

Clean the onion and garlic. Finely chop the onion and crush or grate the garlic. Heat the butter together with the oil and saute the onion and garlic until soft. Add the peas. Season with salt, a little freshly grated nutmeg and mix.

We extinguish everything with 1 l of vegetable soup (chicken soup or water), cover with a lid and let it boil for 10-15 minutes. After it has boiled, pour it into the blender while still hot, put the lid on and let the blender do its job. Add cooking cream, green parsley leaves and turn on the blender for a few seconds until the leaves are completely shredded.



It is served hot with bread croutons dipped in butter flavored with garlic or with simple bread croutons, or with cheese or prosciutto chips. Pea cream soup is simple, quick, tasty, smooth, airy and very creamy! *Bon appetit!*

SALATĂ DE DOVLECEI CU USTUROI

Ingrediente:

- 1-2 dovlecei cruzi
- sare
- puțin ulei
- 5-6 căței de usturoi
- 2-3 linguri de apă
- 1 linguriță de oțet
- pătrunjel verde sau mărar
- opțional, câteva frunze de mentă

Preparare:

Spălăm bine dovleceii și îi feliem în rondele cât mai subțiri. Întindem rondelele pe un plan drept și le presărăm cu sare. Le lăsăm 10 minute să se deshidrateze, apoi le tamponăm cu prosoape de hârtie.





Punem rondelele într-un bol și le amestecăm cu puțin ulei. Așezăm o tigaie întinsă pe flacăra aragazului și o lăsăm să se încingă. Apoi punem feliile de dovlecel și le rumenim ușor pe ambele părți.

Curățăm usturoiul și îl strivim, sau îl pisăm în mojar dar nu îl transformăm în pastă ca la mujdei.

Adăugăm sare peste el, puțin oțet și puțină apă. Amestecăm rondelele de dovlecei cu dressing-ul de usturoi, presărăm verdeață tocată și gata-i salata simplă și gustoasă.

PUMPKIN SALAD WITH GARLIC

Ingredients:

- 1-2 raw pumpkins
- salt
- a little oil
- 5-6 cloves of garlic
- 2-3 tablespoons of water
- 1 teaspoon of vinegar
- green parsley or dill
- optional, a few mint leaves

Preparation:

Wash the pumpkins well and slice them into rounds as thin as possible. We spread the rings on a straight plane and sprinkle them with salt. Let them dry for 10 minutes, then pat them with paper towels. Put the rounds in a bowl and mix them with a little oil. We place a flat pan on the flame of the stove and let it heat up. Then we put the zucchini slices and lightly brown them on both



sides. We clean the garlic and crush it, or crush it in a mortar but do not turn it into a paste like in mujdei. We add salt over it, a little vinegar and a little water. We mix the zucchini rings with the garlic dressing, sprinkle with chopped greens and the simple and tasty salad is ready.

ARDEI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ ȘI AVOCADO

Ingrediente:

- 250 gr. brânză de vaci
- 50 gr. brânză de burduf
- 2 lingurițe smântână
- 1-2 avocado
- sare, piper
- 3 bucăți ardei de mărime potrivită



Preparare:

Punem brânza de vaci, brânza de burduf și smântâna și le amestecăm bine până se transformă într-o pastă omogenă. Dacă nu iese cremoasă, mai adăugați puțină smântână. Adăugăm avocado mărunțit și amestecăm bine. Potrivim la gust cu sare și piper. Pregătim ardeii, scoțându-le frumos cotoarele, curățăm de semințe și de eventualele nervuri. Cu o lingură, îndesăm brânza în interior și nivelăm până la vârf. Apoi luăm un cuțit bine ascuțit și



tăiem ardeii felii groase cam de un deget. Așezăm feliile pe o farfurie, le ornăm cu verdeață și mășline. **Poftă bună!**

PEPPERS STUFFED WITH CHEESE AND AVOCADO

Ingredients:

- 250 gr. cottage cheese
- 50 gr. Bellows cheese
- 1-2 teaspoons of cream
- 1-2 avocados
- Salt, pepper
- 3 pieces of peppers of the right size

Preparation:

We put the cow's cheese, the bellows cheese and the cream and mix them well until they turn into a homogeneous paste. If it doesn't come out creamy, add a little more cream. Add the chopped avocado and mix well. Adjust to taste with salt and pepper. We prepare the peppers, nicely removing their spines, cleaning them from seeds and any ribs.

With a spoon, stuff the cheese inside and level to the top. Then we take a sharp knife and cut the peppers into slices about a finger thick. Place the slices on a plate, decorate them with greens and olives.

Bon appetit!

Profesor Man Cristina Teacher



RULADA DE SPANAC CU CREMA DE BRÂNZĂ

Ingrediente:

pentru blat

- 3 ouă
- 100 g făină
- 10 g praf copt
- 300 g spanac
- un praf sare

pentru cremă

- 400 g cremă de brânză
- 50 g unt
- 1 ardei capia

Mod de preparare:

Mai întâi vom pregăti spanacul. Noi am folosit spanac congelat, l-am decongelat în prealabil și l-am lăsat într-o sită la scurs. Mixăm albușurile cu un praf de sare până când devin spumă tare. Adăugăm gălbenușurile și spanacul, pe care l-am mixat cu blenderul vertical în prealabil. Amestecăm cu grijă cu o spatulă, cu mișcări circulare, apoi adăugăm făină și praful de copt și le încorporăm. Turnăm aluatul obținut în tava tapetată cu hârtie de copt. (dimensiuni tavă 35/40)

Coacem în cuptorul preîncălzit, la 180 grade, pentru circa 10 minute. Punem pe masă o hârtie de copt (sau un prosop curat ușor umezit) și răsturnăm pe ea blatul de ruladă, cu fundul în sus. Cu foarte mare grijă, să nu rupem blatul, vom desprinde hârtia de copt și o îndepărtăm. Rulăm blatul în hârtia de copt și o lăsăm deoparte să se răcească complet. Pregătim crema. Frecăm crema



de brânză cu untul și sarea. Adăugăm ardeiul kapia tocat mărunt și amestecăm. Desfacem blatul și ungem toată suprafața cu cremă astfel obținută. Rulăm cât mai strâns și dăm la frigider peste noapte. A doua zi o vom tăia felii cu un cuțit bine ascuțit.

SPINACH ROLL WITH CREAM CHEESE

Ingredients:

for the table top

- 3 eggs
- 100 g of flour
- 10 g baking powder
- 300 g of spinach
- a pinch of salt

for the cream

- 400 g cream cheese
- 50 g of butter
- 1 bell pepper, a pinch of salt

Method of preparation:

First we will prepare the spinach. I used frozen spinach, thawed it beforehand and left it in a sieve to drain. Mix the egg whites with a pinch of salt until they become stiff foam. Add the egg yolks and the spinach that I mixed with the vertical blender beforehand. Mix carefully with a spatula, with circular movements, then add the flour and baking powder and incorporate them. We pour the obtained dough into a pan lined with baking paper. (dimensions tray 35/40)

Bake in the preheated oven, at 180 degrees, for about 10 minutes. Place a piece of baking paper (or a lightly moistened clean towel) on the table and turn the top of the roulade over it, bottom side



up. Very carefully, not to break the top, we will detach the baking paper and remove it. We roll the top in baking paper and leave it aside to cool completely.

We prepare the cream. Rub the cream cheese with butter and salt. Add the finely chopped capsicum and mix. Unfold the top and smear the entire surface with the cream thus obtained. I usually use cream cheese. Roll as tight as possible (I used all the baking paper for rolling) and refrigerate overnight. The next day we will cut it into slices with a sharp knife.



Profesor Dobrean Silviu Teacher



ARDEI VERZI UMPLUȚI CU CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI PĂTRUNJEL VERDE/MĂRAR

Ingrediente:

- 5-6 ardei grași verzi mai mici sau 3-4 mai mari

Crema de brânză cu mărar și usturoi

- 400 g brânză de vaci dulce (grasă, scursă de zer)
- 100 g unt moale (la temperatura camerei)
- sare după gust
- mărar verde tocat sau uscat
- 2-3 căței de usturoi
- cepșoară verde proaspătă sau uscată (opțional)

Ardeii ar fi bine să fie mai mici, mai înguști drepți – dacă sunt foarte mari și feliile vor fi prea mari. Dacă sunt curbați, se vor umple greu. Aceștia au fost spălați și curățați de cotoare și semințe prin partea de sus (se decupează un căpăcel).

Pentru început, se freacă untul moale până devine cremos (cu mixerul sau cu o furculiță). Apoi se adaugă brânza de vaci și se continuă mixarea. Cel mai simplu e să facem baza acestor două creme la comun: 200 g de unt cu 800 g de brânză și să o împărțim apoi în 2 castroane. Se pregătesc condimentele: sare, usturoi, mărar verde sau uscat și cepșoară (verde sau uscată).

Ardeii se umplu ușor cu crema de brânză, folosind o linguriță. Trebuie insistat ca brânza să ajungă până în vârful ardeiului. Se mai trântesc ușor de masă ca să iasă bulele de aer și ca brânza să se așeze mai bine.



GREEN PEPPERS STUFFED WITH CREAM CHEESE AND GREEN PARSLEY/DIL

Ingredients:

- 5-6 smaller or 3-4 larger green bell peppers

Cream cheese with dill and garlic

- 400 g sweet cottage cheese
- 100 g soft butter
- salt to taste
- chopped or dried green dill
- 2-3 cloves of garlic
- fresh or dried chives (optional)



Peppers should be smaller, narrower straight – if they are very large and the slices will be too large. If they are curved, they will be difficult to fill. They were washed and cleaned of spines and seeds through the top (a cap is cut off).

First, rub the soft butter until it becomes creamy (with the mixer or with a fork). Then add the cottage cheese and continue mixing. The simplest is to make the base of these two creams together: 200 g of butter with 800 g of cheese and then divide it into 2 bowls.



Prepare the spices: salt, garlic, green or dry dill and chives (green or dry). Gently fill the peppers with the cream cheese using a spoon. It must be insisted that the cheese reaches the top of the pepper. They are gently knocked on the table so that the air bubbles come out and the cheese settles better.

CLĂTITE VERZI

Ingrediente:

- 350 ml. lapte
- 50 gr. spanac
- 3 ouă
- 6 linguri făină
- 2 linguri ulei de măsline
- 1/3 linguriță sare

Pentru umplutură:

- 50 gr. cremă de brânză
- 1/2 avocado
- 1/2 lămâie
- spanac pentru decor

Mod de preparare:

- Punem în bolul unui robot de bucătărie spanacul, ouăle, făina, laptele, uleiul, adaugăm sare și mixăm un minut.
- Turnăm în tigaia bine încălăzită un pic de ulei, apoi adaugăm aproximativ 1/2 polonic de aluat, îl întindem pe toată suprafața tigăii și prăjim clătitele pe ambele părți 2-3 minute.
- Împăturim clătitele și le aranjăm pe o farfurie. Le acoperim cu cremă de brânză, avocado și le servim cu lămâie. Se pot decora cu spanac. La fel le putem umple cu piept de pui,



cașcaval, tocătură de vită sau le putem mânca doar cu smântână.

- Clătitele au ieșit pur și simplu delicioase, de un verde aprins. Sper să vă placă această rețetă. *Poftă bună!*



GREEN PANCAKES

Ingredients:

- 350 ml. milk
- 50 gr. spinach
- 3 eggs
- 6 spoons flour
- 2 tablespoons olive oil
- 1/3 teaspoon salt

For the filling:

- 50 gr. cheese cream
- 1/2 avocado



- 1/2 lemon
- spinach for decoration

Method of preparation:

- Put spinach, eggs, flour in the bowl of a food processor, pour milk, oil, add salt and mix for a minute.
- Pour a little oil into the hot pan, then add about 1/2 of the dough, spread it over the entire surface of the pan and fry the pancakes on both sides for 2-3 minutes.
- Fold the pancakes and arrange them on a plate. Cover them with cream cheese, avocado, serve them with lemon and decorate with spinach. You can also fill them with chicken breast, cheese, ground beef or you can eat them only with cream.
- The pancakes turned out simply delicious, bright green. I hope you enjoy this recipe. **Good appetite!**

CREMȘNIT UMPLUT CU CREMĂ DE FISTIC

- Foi de cremeșnit (două foi într-un pachet)
- Cremă de unt cu fondant și colorant natural - rețeta de cofetărie pentru cremă de fistic

Ingrediente pentru cremă:

- 500 g fondant alb de cofetărie
- 325 g unt gras cu 82% (moale, la temperatura camerei)
- coloranți naturali pudră, gel sau lichizi
- arome naturale de : fistic



Am rupt fondantul în bucățele. Se simte la mână dacă are porțiuni uscate/tari iar în acel caz, mai bine topim fondantul pe baie de abur. Adăugăm 1 linguriță de apă ca să-l mai umectăm, iar după topire și omogenizare, îl lăsăm la răcit până ce ajunge la temperatura camerei (și a untului). Treptat, am început să punem bucățele de fondant moale în untul spumat și să mixăm energic după fiecare tură.

Am schimbat atașamentul robotului cu cel tip tel (balon de sârmă) și am mai mixat crema de unt cu fondant alte 3-4 minute pentru a-i da volum prin încorporarea de aer. Cele două treimi de bază de cremă rămasă în vasul robotului le-am colorat cu pudră verde naturală (Eat-A-Rainbow). Și în acest caz am pus colorantul treptat pentru a nu obține o culoare stridentă. În final am aromatizat crema verde de unt cu o picătură de extract de fistic. Am pus doar o picătură de extract și crema de unt a avut imediat aromă naturală de fistic!





CREAM FILLED WITH PISTACHIO CREAM

- Sheets of cream cheese (two sheets in a package)
- Buttercream with fondant and natural coloring - pastry recipe for pistachio cream

Ingredients for the cream:

- 500 g white confectionery fondant
- 325 g of 82% fat butter (soft, at room temperature)
- natural powder, gel or liquid dyes
- natural flavors of: pistachio

We broke the fondant into pieces. It can be felt on the hand if it has dry/hard portions and in that case, it is better to melt the fondant in a steam bath. Add 1 teaspoon of water to further moisten it, and after melting and blending, let it cool until it reaches room (and butter) temperature.

Gradually, we began to put the pieces of soft fondant into the foamed butter and mix vigorously after each turn.

We changed the attachment of the robot to the tel type (wire balloon) and mixed the buttercream with fondant for another 3-4 minutes to give it volume by incorporating air. We colored the remaining two-thirds of the cream base in the robot bowl with natural green powder (Eat-A-Rainbow). And in this case we put the dye gradually so as not to get a garish color.

Finally, we flavored the green buttercream with a drop of pistachio extract. We put just a drop of extract and the buttercream immediately had a natural pistachio flavor!



FASOLE VERDE SCĂZUTĂ CU USTUROI

Ingrediente:

- o ceapă medie
- 70 ml ulei vegetal cu gust neutru
- 4-5 căței de usturoi
- 500 g fasole verde păstăi
- 1 legătură de mărar
- Sare și piper după gust

Mod de preparare:

Curățăm ceapa, usturoiul și le tocăm mărunt. Tocăm mărarul fin. Într-o oală punem la călit în ulei ceapa și usturoiul cu puțină sare până se înmoaie. Când ceapa este călită adăugăm păstăile de fasole, puțină apă și continuăm să gatim la foc mic spre mediu până se înmoaie și fasolea. Dacă este nevoie mai adăugăm câte puțină apă, atât cât să se poată găti.

Servim cu mărar tocat, ca atare sau ca și garnitură însoțind un fel de carne.





LOW GREEN BEANS WITH GARLIC

Ingredients:

- one medium onion
- 70 ml vegetable oil with a neutral taste
- 4-5 cloves of garlic
- 500 g of green beans
- 1 bunch of dill
- Salt and pepper to taste

Method of preparation:

We clean the onion and garlic and chop them finely. Finely chop the dill. In a pot, saute the onion and garlic in oil with a little salt until soft. When the onion is tempered, add the bean pods, a little water and continue to cook on a low to medium heat until the beans soften. If necessary, add a little more water, just enough to cook. We serve with chopped dill, as such or as a side dish accompanying some kind of meat.

SUPĂ-CREMĂ DE BROCCOLI

Ingrediente:

- 500 g broccoli
- 1 ceapă
- 3 grăunți de usturoi
- 1 cartof
- 50 ml smântână lichidă
- 50 g brânză cheddar – opțional





- 1,2 l apă/supă de legume
- sare, piper

Mod de preparare

Primul pas a fost să curățăm și să spălăm toate legumele. Am tocat ceapa și am tăiat cartoful cubulețe. Într-o cratiță am pus un pic de ulei de măsline și am pus la călit ceapa, usturoiul și cartoful, pentru 2-3 minute. Între timp am tăiat bucăți mici broccoli-ul, inclusiv partea aceea mai dură, deoarece este la fel de bună și evităm și risipa. După ce legumele s-au călit un pic, am adăugat bucățile de broccoli și l-am lăsat și pe el un picut la călit. Peste am turnat apa/supa, sare, piper și am lăsat la fiert 20-25 de minute, la foc mediu. După ce s-au fiert bine, le-am mixat cu blenderul, până s-a format crema. La final am adăugat brânza și smântâna lichidă și am amestecat până s-au încorporat.

CREAM OF BROCCOLI SOUP

Ingredients:

- 500 g of broccoli
- 1 onion
- 3 cloves of garlic
- 1 potato
- 50 ml of liquid cream
- 50 g cheddar cheese – optional
- 1.2 l water/vegetable soup
- salt, pepper



Method of preparation:

The first step was to clean and wash all the vegetables. We chopped the onion and cut the potato into cubes. We put a little olive oil in a saucepan, and sauteed the onion, garlic and potato for 2-3 minutes. In the meantime we cut the broccoli into small pieces, including the tougher part, because it's just as good and we also avoid waste. After the vegetables had softened a bit, we added the broccoli pieces and let it also soften a bit. We poured the water/soup, salt, pepper over it and let it boil for 20-25 minutes, on medium heat. After they were cooked well, we mixed them with the blender until the cream was formed. On top we added the cheese and liquid cream and mixed until incorporated.

SUPĂ RECE TARATOR

Ingrediente:

- 2 castraveți lungi în jurul a 500 de grame în total
- 500 de grame de iaurt gras (cu 10% grăsime dar merge și cu 3,5%)
- 4-5 căței de usturoi
- 100 de grame de miez de nucă
- 2 felii de pâine albă (cam 50-60 de grame), fără coajă





- 1 legătură bună de mărar proaspăt, tocat fin
- sare și piper
- 30 de ml. de ulei de floarea soarelui/ de măsline extravirgin
- opțional, apă rece pentru ajustat consistența supei
- cuburi de gheață pentru servire

Mod de preparare:

Pentru supa rece Tarator, spălăm bine castraveții și feliem câteva felii fine, pe care le păstrăm pentru decor. Îi curățăm apoi de coajă, îi scobim de semințe și îi tăiem cubulețe. Presărăm puțină sare peste cuburile de castravete și le punem într-o sită, să se scurgă puțin de apă. Spălăm, zvântăm și tocăm mărarul. Curățăm și zdrobim usturoiul iar pâinea o tăiem cubulețe.

Într-un castron măricel, batem bine iaurtul cu furculița, până devine fluid. Adăugăm în vasul unui blender de putere mare iaurtul, cuburile de castravete, $\frac{3}{4}$ din mărarul tocat, $\frac{1}{2}$ din miezul de nucă, uleiul și pâinea. Prelucrăm totul (sau cu blenderul de mână, caz în care toate ingredientele se vor pune într-un vas suficient de mare ca să le putem mixa). După preferință, putem lăsa compoziția cu o textură rustică, în care să se simtă bucățele sau putem s-o facem cât de fină dorim.

TARATOR COLD SOUP

Ingredients:

- 2 long cucumbers or any, weigh around 500 grams in total



- 500 grams of fat yogurt (with 10% fat, but it also works with 3.5%)
- 4-5 cloves of garlic
- 100 grams of walnut core
- 2 slices of white bread (about 50-60 grams), without crust
- 1 good bunch of fresh dill, finely chopped
- salt and pepper
- 30 ml. of sunflower/extra virgin olive oil
- optional, cold water to adjust the consistency of the soup
- ice cubes for serving

Method of preparation:

For the cold Tarator soup, wash the cucumbers well and cut a few fine slices, which we keep for decoration. Then we peel them, remove the seeds and cut them into cubes. Sprinkle a little salt over the cucumber cubes and put them in a sieve to drain a little of the water.

We wash, fan and chop the dill. We clean and crush the garlic and cut the bread into cubes. In a large bowl, beat the yogurt well with a fork, until it becomes fluid. Add the yogurt, cucumber cubes, $\frac{3}{4}$ of the chopped dill, $\frac{1}{2}$ of the walnut core, the oil and the bread to the bowl of a high-power blender. We process everything (or with the hand blender, in which case all the ingredients will be put in a bowl big enough to be able to mix them). According to preference, we can leave the composition with a rustic texture, in which the pieces can be felt, or we can make it as fine as we want.



TAGLIATELLE VERZI CU SPANAC

Ingrediente:

- 250 g paste
- 450 g spanac proaspăt, (sau 250g congelat)
- 3 căței usturoi
- 10-15 g miez de nucă, (cam o mânăuță)
- 40 g brânză pecorino , (sau parmezan)
- 1/4 linguriță nucșoară
- 1/2 linguriță ceapă uscată granulată
- 1-2 lingurițe suc proaspăt de lămâie
- 200 ml smântână pentru gătit 35%
- 1 lingură ulei de măsline

Mod de preparare:

Punem la fiert o oală cu 2-3 litri de apă și o lingură rasă de sare, după care spalăm bine spanacul (sau îl punem la dezghețat). Curățăm de coajă cățeii de usturoi și îi tăiem rondele. Așazăm pe foc mic-mediu o tigaie cu o lingură de ulei în ea. Când uleiul s-a încins, punem cățeii de usturoi și amestecăm din când în când până se înmoaie și aromatizează uleiul.

Dacă folosim spanac proaspăt, când apa din oală fierbe, scufundăm în ea spanacul pentru 1 minut. Apoi, scoatem spanacul din oală și îl punem într-un vas cu apă rece sau gheață, să oprim gătirea. Îl scurgem bine. Iar în apa din oală, punem acum pastele la fiert. Dacă folosim spanac congelat, când usturoiul s-a înmuiat, vărsăm în tigaie spanacul și amestecăm din când în când timp de 3-4



minute. Acum, că spanacul e pregătit de acțiune, îl vărsăm în cana de la blender cu tot cu usturoi, 1/4 linguriță nucșoară, 1/2 linguriță ceapă uscată granulată și 1 mână miez de nucă. Mixăm până obținem un sos gros, fără să insistăm. Punem sosul de spanac în tigaie și adaugăm smântâna. Focul să fie mediu spre mic și amestecăm din când în când până începe să fiarbă. Între timp, dăm pe răzătoare brânza și când sosul face bulbuci mici, tragem deoparte tigaia, adaugăm brânza rasă și amestecăm. La final, gustăm să vedem dacă mai cere ceva gen sare, usturoi, piper etc. Când pastele sunt și ele gata, le scurgem de apă și le vărsăm în tigaia cu sosul de spanac. Amestecăm bine și servim cu poftă!

GREEN TAGLIATELLE WITH SPINACH

Ingredients:

- 250 g of pasta
- 450 g fresh spinach,
(or 250 g frozen)
- 3 cloves of garlic
- 10-15 g walnut
kernels,
(about a
handful)
- 40 g pecorino cheese, (or parmesan)
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 1/2 teaspoon granulated dry onion
- 1-2 teaspoons of fresh lemon juice





- 200 ml cooking cream 35%
- 1 tablespoon of olive oil

MACARONS CU FISTIC

Ingrediente:

- 100g albușuri
- 130g zahăr alb
- 115g făină de migdale
- 100g zahăr pudră
- 30g apă

Ingrediente cremă:

- 100g unt minim 80% grăsime
- 150g zahăr pudră
- 40ml smântână pentru frișcă
- 1-2 lingurițe pastă de fistic
- 1 linguriță extract vanilie



Pași de lucru:

- Punem făina de migdale într-un blender împreună cu zahărul pudră și o blenduim 15 secunde. Amestecăm cu spatula, astfel încât să omogenizăm amestecul (migdalele tind să se lase la bază) și mai mixăm încă 15 secunde. Avem grijă să nu mixăm excesiv, deoarece riscăm să scoatem uleiul din migdale și să



obținem un mix umed, care nu ne va ajuta să obținem cel mai bun rezultat.

- Cernem mixul de făină printr-o sită (strecurătoare fină), iar bucățile mari de migdale le punem separat. La final cântărim resturile de migdale cernute și adăugăm suplimentar făină de migdale (bineînțelese tot cernută), astfel încât la final să avem aceeași cantitate.
- Cântărim albușurile. 50g de albușuri le batem până obținem o spumă albicioasă nu foarte consistentă. Adăugăm peste 30g de zahăr și continuăm să batem albușurile până obținem o spumă consistentă însă nu foarte tare.
- Separat, într-un vas rezistent la foc amestecăm diferența de 100g de zahăr cu apa și le punem la foc mic să facem siropul de zahăr. Cu ajutorul unui termometru măsurăm temperatura siropului, care trebuie să ajungă la 118°C.
- În momentul în care a ajuns la temperatura dorită, turnăm siropul în fir subțire peste albușurile bătute spumă, amestecând continuu. Siropul îl punem încet pe marginea bolului, astfel încât să evităm să gătim albușurile, ceea ce s-ar putea întâmpla dacă l-am pune pe tot o dată.
- Batem bezeaua până aceasta devine consistentă, albă și lucioasă, iar când ridicăm mixerul se menține tare, formând un vârf perfect. În același timp se spune că bezeaua este gata când simți temperatura bolului în care bați bezeaua ca apa pentru băița unui bebeluș. Practic bolul este cald și tot siropul de zahăr s-a omogenizat perfect.



- Diferența de 50g de albușuri o punem peste mixul de făină de migdale și zahăr pudră, și cu o spatulă de silicon amestecăm până obținem un mix omogen.
- Adăugăm treptat bezeaua peste mixul anterior, mereu câte 1/3 din cantitatea totală. Amestecăm bezeaua cu mixul de făină de migdale, prin mișcări circulare, aducând aluatul de pe baza bolului în sus spre centru.
- Mutăm aluatul într-un poș și pe o tavă cu hârtie de copt formăm mici bănuți de aluat, lăsând suficient spațiu între ei astfel încât să nu se lipească în timpul coacerii.
- Preîncălzim cuptorul la 150C cu ventilație.
- Coacem macaronșii pentru 14-15 minute (chiar 16 dacă îi formăm mai mari).

După coacere îi lăsăm pe tavi să se răcească complet. Îi dezlipim ușor (ne ajutăm de o racletă dacă simțim că opun rezistență astfel încât să nu îi rupem) și îi împerechem după mărime. Pregătim crema de unt. Untul moale la temperatura camerei îl spumăm cu mixerul pentru 2-3 minute. Adăugăm zahărul și mai mixăm 2-3 minute astfel încât să omogenizăm și să obținem un mix fin. Adăugăm vanilia și smântâna pentru frișcă și mixăm până crema se spumează ușor și este consistentă. La final adăugăm pasta de fistic – care este și opțională dacă nu avem, și mai mixăm pentru omogenizare.

Punem crema într-un poș cu dui rotund mic, sau doar tăiem vârful poșului de dimensiune mică.



MACARONS WITH PISTACHIO

Ingredients:

- 100g egg whites
- 130g of white sugar
- 115g almond flour
- 100g powdered sugar
- 30g of water
- 100g butter minimum 80% fat
- 150g powdered sugar
- 40ml cream for whipped cream
- 1-2 teaspoons of pistachio paste
- 1 teaspoon vanilla extract

Work steps:

- We put the almond flour in a blender together with the powdered sugar and blend it for 15 seconds. Mix with the spatula so as to homogenize the mixture (almonds tend to stick to the base) and mix for another 15 seconds. We are careful not to overmix, because we risk removing the oil from the almonds and getting a wet mix, which will not help us achieve the best result.
- We sift the flour mix through a sieve (fine straining), and we put the large pieces of almonds separately. At the end, we weigh the remains of sifted almonds and add additional almond flour (of course also sifted), so that at the end we have the same amount.
- We weigh the egg whites. Beat 50g of egg whites until we get a whitish foam that is not very consistent. We add more than 30g of sugar and continue to beat the egg whites until we get a consistent but not very strong foam.
- Separately, in a fire-resistant vessel, mix the difference of 100g of sugar with water and put them on low heat to make the



sugar syrup. With the help of a thermometer we measure the temperature of the syrup, which must reach 118C.

- When it has reached the desired temperature, pour the syrup in a thin stream over the whipped egg whites, stirring continuously. We put the syrup slowly on the side of the bowl, so as to avoid cooking the egg whites, which could happen if we put it all at once.
- We beat the meringue until it becomes consistent, white and shiny, and when we lift the mixer it stays firm, forming a perfect peak. At the same time, the meringue is said to be ready when you feel the temperature of the bowl in which you beat the meringue like water for a baby. Basically the bowl is warm and all the sugar syrup has been perfectly homogenized.
- We put the difference of 50g of egg whites over the mix of almond flour and powdered sugar, and with a silicone spatula we mix until we get a homogeneous mix.
- Gradually add the meringue over the previous mix, always 1/3 of the total amount. We mix the meringue with the almond flour mix, using circular movements, bringing the dough from the base of the bowl up towards the center.
- We move the dough into a bag and on a tray with baking paper we form small pennies of dough, leaving enough space between them so that they do not stick together during baking.
- Preheat the oven to 150C with ventilation.
- Bake the macaroons for 14-15 minutes (even 16 if we make them bigger).



- After baking, let the trays cool completely. We peel them off easily (we use a scraper if we feel they are resisting so as not to break them) and match them according to size.
- We prepare the butter cream. We foam the soft butter at room temperature with the mixer for 2-3 minutes. Add the sugar and mix for another 2-3 minutes so as to homogenize and obtain a fine mix. Add the vanilla and the whipping cream and mix until the cream foams slightly and is consistent.

At the end, we add the pistachio paste - which is also optional if we don't have it, and mix again to homogenize.

We put the cream in a small round piping bag, or just cut the tip of the small size bag.

PIURE DE MAZĂRE

Ingrediente:

- 1/2 kg mazăre congelată
- 50g unt
- 1 vârf de cuțit de nucșoară
- Sare
- 4-5 linguri lapte sau 1 lingură smântână



Mod de preparare

Punem apa la fiert cu un vârf de sare, iar după ce clototește punem mazărea congelată. Lăsăm totul să fiarbă, ulterior



strecurăm, adaugăm untul, nucșoara și zdrobim bine boabele cu un blender. Adaugăm treptat lapte până ajunge la consistența dorită.

Pentru un plus de cremozitate se poate pune smântână de gătit, dar avem grijă cu proporțiile pentru ca la final să avem un verde frumos, nu prea deschis. De asemenea, un alt truc ce ar putea ajuta în cazul acestui preparat, este gheața.

Boabele trebuie puse în apă rece cu gheață pentru ca mazărea să nu aibă un verde prăfuit.

PEAS MASH

Ingredients:

- 1/2 kg frozen peas
- 50 g of butter
- 1 nutmeg knife tip
- Salt
- 4-5 tablespoons of milk or 1 tablespoon of cream

Method of preparation:

Bring the water to a boil with a pinch of salt, and after it boils, add the frozen peas. Let everything boil, then strain, add the butter, nutmeg and crush the grains well with a blender. Gradually add milk until you reach the desired consistency.

For extra creaminess, you can add cooking cream, but be careful with the proportions so that at the end you have a nice green



color, not too light. Also, another trick that could help you with this dish is ice.

The beans must be put in ice cold water so that the peas do not turn green

PRĂJITURĂ CU KIWI

Ingrediente:

- 4 ouă mari
- 200 g zahăr
- 125 ml iaurt
- 50 ml unt topit
- Esență/zahăr vanilinat
- 200 g făină
- 5 g praf de copt
- 3 bucăți de kiwi, bine coapte și tăiate cuburi
- zahăr pudră pentru servit



Ouăle și zahărul se mixează până ce devin cremoase și se topește zahărul.

Adăugăm untul topit și iaurtul și încorporăm bine. Pe urmă, adăugăm esența de vanilie sau zahărul vanilinat. Spre final, încorporăm făina cu praful de copt. Compoziția obținută se toarnă într-o tavă cu hârtie de copt (24/15) și se așază bucățile de kiwi deasupra compoziției. Se coace prăjitura în cuptorul preîncălzit la 180 grade C, timp de 25-30 minute, până ce devine ușor maroniu deasupra. Se decorează cu bucățele de kiwi.



KIWI CAKE

Ingredients:

- 4 large eggs
- 200 g of sugar
- 125 ml yogurt
- 50 ml of melted butter
- Essence / vanillin sugar
- 200 g of flour
- 5 g of baking powder
- 3 pieces of kiwi, well ripe and diced
- powdered sugar for serving



Mix the eggs and sugar until they become creamy and the sugar melts. Add the melted butter and yogurt and incorporate well. Then, we add vanilla essence or vanillinized sugar. Towards the end, we incorporate the flour with the baking powder. The obtained composition is poured into a tray with baking paper (24/15) and the kiwi pieces are placed on top of the composition. Bake the cake in the preheated oven at 180 degrees C for 25-30 minutes, until it becomes slightly brown on top.

Decorate with pieces of kiwi.

Profesor Bucur Carmen Teacher



RULADĂ VERDE

Ingrediente:

Blat:

- 4 ouă
- 1 lingură de ulei de măsline/ rapiță
- 3 linguri de iaurt/lapte bătut
- 4 linguri de făină tărâțe de ovăz
- 2 linguri de amidon
- 3 lingurite de praf de copt
- 300 – 400 gr. broccoli
- sare

Umplutura:

- 250 gr cremă de brânză sau brânză de vaci
- 3 ouă fierte tari
- 2 linguri iaurt
- 1 lingura de muștar
- 200 gr. jambon de curcan light
- 1 gogoșar murat

Mod de preparare:

Se pun la fiert buchetele de broccoli în apă cu puțină sare. Când s-au înmuiat, se scurg bine și se pasează. Piureul de brocoli se amestecă cu ulei și sare. Separat, se bat albușurile spumă tare, cu un vârf de cutit de sare. Gălbenușurile se amestecă bine cu făina de tărâțe, amidon și praf de copt. Incorporăm în amestecul de brocoli iaurtul/laptele bătut, compoziția de făină și amidon.



Adăugăm apoi albușurile, amestecând cu grijă, încet de jos în sus, pentru a rezulta un amestec pufos. Tapetăm o tavă mare cu hârtie de copt, de silicon sau teflonată, ori ungem cu puțin ulei o tavă neaderentă. Turnăm aluatul și dăm la cuptor, la foc potrivit, 15-20 min. Între timp, fierbem 3 ouă și le pisăm cu furculita.

Adăugăm ouăle, muștarul și iaurtul în crema de brânză. Când s-a răcorit blatul, îl punem pe un șervet umed, întindem puțină cremă de brânză. Punem deasupra felii de jambon de curcan, apoi restul de cremă de brânză, așezăm în mijloc felii de gogoșar.

Cu ajutorul hârtiei, strângem cu grijă și rulăm, împachetăm în folie de aluminiu sau folie alimentară și dăm la rece minim 2 ore. Tăiem înainte de servire cu un cuțit foarte ascuțit.





GREEN ROLL

Ingredients:

Countertop:

- 4 eggs
- 1 tablespoon of olive/rapeseed oil
- 3 tablespoons of yogurt/whipped milk
- 4 tablespoons oat bran flour
- 2 tablespoons of starch
- 3 teaspoons of baking powder
- 300 – 400 gr. Broccoli
- salt

The filling:

- 250 gr cream cheese or cottage cheese
- 3 hard boiled eggs
- 2 tablespoons yogurt
- 1 tablespoon of mustard
- 200 gr. light turkey ham
- 1 pickled doughnut

How to prepare:

Boil the broccoli florets in water with a little salt. When they have softened, drain well and puree. Mix the broccoli puree with oil and salt. Separately, beat the egg whites to a stiff foam with a pinch of salt. Mix the egg yolks well with the bran flour, starch and baking powder. Add the yogurt/whipped milk, flour and starch mixture to the broccoli mixture. Then add the egg whites, mixing



carefully, slowly from bottom to top, to make a fluffy mixture. Line a large tray with baking, silicone or Teflon paper, or grease a non-stick tray with a little oil. Pour the dough and put in the oven, at the right heat, for 15-20 min. Meanwhile, boil 3 eggs and mash them with a fork. Add the eggs, mustard and yogurt to the cream cheese. When the top has cooled, put it with paper on a wet napkin, spread a little cream cheese. Put the slice of turkey ham on top, then the rest of the cream cheese, place the donut slices in the middle. With the help of the paper, carefully squeeze and roll, wrap in aluminum foil or food foil and refrigerate for at least 2 hours. Cut before serving with a very sharp knife.



Profesor Dandu Adriana Teacher



BIBLIOGRAFIE

- <https://valeriesfood.md/>
- <https://savoriurbane.com/>
- <https://chefnicolaietomescu.ro/>
- <https://adihadean.ro>
- <https://www.gastron.ro/>
- <https://jamilacuisine.ro/>
- <https://www.bakingadventure.net/>
- <https://playtech.ro/>
- <https://www.obio.ro/>
- <http://cevabun-cevadulce.blogspot.com>
- <https://www.freshful.ro/>

**„Mănâncă mult verde! Vei
avea picioare puternice și
inimă rezistentă, precum
viețuitoarele pădurii.“**



MATERIAL REALIZAT ÎN SĂPTĂMÂNA VERDE, 2024.
