



Pentru că se apropie Crăciunul iar la Clinica de Nutriție Kilostop facem mereu lucruri noi și interesante pentru pacienții noștri, am organizat o sesiune de gătit împreună cu Electrolux și Chef Liviu Lambrino.

Am gătit împreună cu o parte dintre medicii și pacienții noștri trei rețete pentru un meniu savuros de Crăciun și am aflat o mulțime de trucuri, pentru care îi mulțumim lui Chef Liviu Lambrino.

Și cum dar din dar se face rai, nu puteam să ținem toate aceste secrete doar pentru noi, așa că ți le împărtășim și ție.

Citește până la final și vei descoperi:

- ▶▶ Cele 3 rețete;
- ▶▶ 10 trucuri de gătit carnea;
- ▶▶ **Bonus:** 5 trucuri pentru un desert desăvârșit.

Salată de apio și castravete cu piept de rață, blue cheese, struguri, roșii și vinaigrette cu susan

Ingrediente (pentru 4 porții)

- ✓ 2 castraveți
- ✓ 4 tije de țelină apio
- ✓ Struguri negri (10 boabe tăiate pe jumătate)
- ✓ Struguri albi (10 boabe tăiate pe jumătate)
- ✓ 80 g de blue cheese
- ✓ 2 ridichi roșii tăiate
- ✓ 10 roșii cherry (tăiate pe jumătate)
- ✓ 1 piept de rață proaspăt, la temperatura camerei – aprox. 250 g

Vinaigrette cu susan

Se amestecă toate ingredientele într-un bol cu ajutorul unui tel.

- ✓ 45 ml de oțet alb de orez
- ✓ 15 ml de sos soia
- ✓ 15 ml de ulei din susan prăjit (Asia)
- ✓ 30 g de semințe crude de susan (preferabil negru)
- ✓ 1 ardei iute roșu tăiat julienne
- ✓ 75 ml de apă rece



O porție (200 g) conține

Kcal 203
Glucide 8,19 g
Proteine 23,03 g
Grăsimi 11,98 g
Fibre 1,55 g

Mod de preparare



Se marinează pentru 30 de min. feliile de ridiche într-o soluție din 5 g de zahăr, 3 g de sare, 10 ml de ulei, 20 ml de oțet din vin alb, 30 ml de apă și 2-3 cuburi gheață. Se scurge excesul de lichid înainte de folosire.



Castraveții și tijele de apio se feliază panglică (longitudinal) cu peeler-ul deasupra unui bol cu apă și gheață (va păstra legumele crocante). Se scurge excesul de apă înainte de utilizare.



Brânza se rupe în bucățele.



Se prăjesc semințele de susan într-o tigaie antiaderentă, fără ulei, la foc mic/mediu 2-3 minute.



Pieptul de rață se crestează pe partea cu piele și se condimentează cu sare mare, din belșug, pe ambele părți. Se pune cu partea cu piele în jos. Într-o tigaie antiaderentă, la foc mic spre mediu. Nu se preîncălzește tigaia - încălzirea graduală a pieptului de rață permite topirea celei mai mari părți din grăsime. Pe măsură ce grăsimea se topește, se înclină tigaia și se elimină în permanență excesul cu o lingură.



Se continuă gătitul pentru aprox. 6 min până când pielea este caramelizată și crocantă. Se dă focul mai tare și se întoarce pieptul de rață. Se continuă gătitul pentru încă 4-5 minute. Se lasă la odihnit, neacoperit, cu partea cu piele în sus, pentru 5 minute, la temperatura camerei.



Se feliază și se condimentează suplimentar cu sare și piper proaspăt măcinat. Carnea trebuie să fie roz și suculentă.



Se pun într-un bol castraveții, țelina, roșiile și strugurii și se adaugă 6-8 linguri de vinaigrette. Se amestecă ușor de jos în sus până când toate ingredientele sunt acoperite de vinaigrette.



Se montează toate elementele cât mai creativ în 4 farfurii.

Mușchiuleț de porc cu ciuperci pleurotus, prosciutto crudo, tarhon și salată de valeriană cu vinaigrette din muștar Dijon

Ingrediente (pentru 4 porții)

- ✓ 1 buc. de mușchiuleț de porc fasonat fără capete (600 g)
- ✓ 10 g de semințe de coriandru
- ✓ 10 g de semințe de piper roșu
- ✓ Sare mare - după gust
- ✓ 800 g de ciuperci pleurotus
- ✓ 150 g de prosciutto crudo
- ✓ 2-3 ramuri de tarhon proaspăt
- ✓ 200 g de valeriană

Vinaigrette din muștar Dijon

Se amestecă până la omogenizare într-un bol.

- ✓ 1 linguriță de muștar Dijon cu semințe (5 g)
- ✓ 1 lingură de ulei de măsline (15 ml)
- ✓ 1 lingură de oțet din vin alb (15 ml)
- ✓ 30 ml de apă
- ✓ 1 praf de sare

O porție (440 g) conține:

Kcal 397
Glucide 8,58 g
Proteine 52,53 g
Grăsimi 16,46 g
Fibre 2 g



Mod de preparare



Prosciutto crudo se taie fâșii și se gătește la foc mic pentru 4-5 minute până se topește grăsimea și devine crocant. Se scot bucățelele de prosciutto și se pun pe un șervet de hârtie. Se scurge grăsimea rămasă.



Se trag la tigaie ciupercile, până când lichidul eliminat de acestea se evaporă. Se adaugă frunzele de tarhon (fără tulpini), tăiate subțire și bucățelele de prosciutto. Se amestecă și se oprește focul. Se condimentează cu sare și piper după gust.



Mușchiulețul de porc se taie în 4 bucăți egale (opțional se poate lega cu sfoară de bucătărie pentru a păstra o formă cilindrică în timpul gătirii). Se condimentează cu sare mare, semințele de coriandru și piper, zdrobite grosier.



Se încălzește puternic o tigaie antiaderentă și se gătesc bucățile de carne câte 2-3 minute pe fiecare parte. Alternativă: se poate găti în tigaie rapid 30 secunde pe fiecare parte, până la obținerea unei cruste caramelizate și apoi se introduce tigaia în cuptorul preîncălzit la 200 grade pentru 8-10 minute.



Se lasă la odihnit 5-6 minute înainte de servire.



Frunzele de valeriană se amestecă ușor într-un bol încăpător cu 5-6 linguri vinaigrette.



Se montează toate elementele cât mai creativ în 4 farfurii mari.

Pară fiartă în vin roșu, quenelle de ricotta cu mango, cremă de vanilie și crocant cu cacao

Ingrediente (pentru 4 porții)

- ✓ 4 pere Williams (verzi și tari) decojite, întregi
- ✓ 1 l de vin roșu demisec/dulce
- ✓ 1 buc. de anason stelat
- ✓ 1 baton de scorțișoară

Pentru crema de vanilie

- ✓ 4 gălbenușuri
- ✓ 3 linguri de zahăr (45 g)
- ✓ 1 lingură de amidon alimentar (15 g)
- ✓ 375 ml de lapte degresat (1,5%)
- ✓ 1 baton de vanilie sau 1 fiolă de esență de vanilie

Pentru quenelle

- ✓ 150 g ricotta Galbani 15%
- ✓ 1 mango copt, tăiat cubulețe foarte mici
- ✓ ½ lime: zeama și coaja rasă
- ✓ Ingredientele se amestecă bine.
- ✓ Se păstrează în frigider până la servire.

Pentru crocant

- ✓ 2 biscuți Oreo, cărora li s-a scos crema
- ✓ Se sfărâmă biscuiții până la mărimea bobului de orez.



Mod de preparare



Într-o oală îngustă și înaltă se aduc la fierbere vinul și mirodeniile. Se fierb la foc tare 10 min. pentru evaporarea excesului de alcool. Se reduce focul și se adaugă perele, astfel încât să fie complet acoperite de lichid. Se fierb perele la foc mic pentru 20 de min. Se lasă la răcit în lichidul în care s-au gătit și se dau la frigider.

Crema de vanilie:



Laptele se aduce la fierbere împreună cu semințele și tijele de vanilie. Se oprește focul și se lasă 1-2 minute la răcit. Se scot tijele de vanilie.



Gălbenușurile se freacă într-un bol cu zahărul și amidonul până își schimbă culoarea în galben pal. Se adaugă laptele fierbinte, puțin câte puțin, peste gălbenușuri, amestecând continuu, până la încorporarea întregii cantități de lapte. Amestecul astfel obținut se pune într-o cratiță și se încălzește la foc mic și mai apoi mediu, amestecând continuu, până la îngroșarea cremei. Atenție, căldura prea agresivă poate duce la coagularea bruscă a gălbenușurilor.



Amestecul se dă prin sită, pentru obținerea unei creme fine. Dacă se folosește unt, acesta se adaugă și se omogenizează. Dacă în loc de tije de vanilie se folosește esență de vanilie, acesta se adaugă și se omogenizează după strecurare.



Se acoperă crema cu o folie film, direct pe suprafața ei, pentru a evita formarea crustei. Se răcește în frigider până la servire. Sugestie pentru montaj: se formează în farfurie un disc din cremă de vanilie. Se dă cremei de brânză o formă de quenelle și se așază peste crema de vanilie. Para se scurge bine de excesul de lichid și se așază în poziție verticală pe farfurie. Se presară cu crocantul de biscuiți cât mai estetic și se picură 1 linguriță din vinul în care au fiert perele. Opțional, se poate decora cu frunze mici de mentă proaspătă și un praf de scorțișoară.

O porție (475 g) conține

Kcal 442

Glucide 61,37 g

Proteine 12,61 g

Grăsimi 14,15 g

Fibre 7,21 g

10 trucuri de gătit carnea ca să ți se topească în gură

1. Condimentează bine carnea înainte de a o găti

Atunci când gătești carnea rapid în tigaie trebuie să o condimentezi din belșug. Aceasta deoarece se pierde aproximativ 30% din cantitatea de condimente în tigaie. Carnea nu trebuie condimentată cu piper înainte de a o găti, deoarece piperul se arde în tigaie și devine amar. Folosim piper doar atunci când este aproape gata.



2. Nu găti carnea imediat ce ai scos-o din frigider

Orice carne se lasă la temperatura camerei înainte de a fi gătită, altfel se contractă foarte mult și se pierde din gust și textură. Scoate carnea din frigider imediat ce te hotărăști să o gătești. Astfel, în timp ce tai legumele cu care vei asocia carnea, aceasta are timp să ajungă la temperatura camerei.

Pentru a grăbi procesul, așază carnea într-un loc mai cald, de exemplu lângă plită. Nu o introduce în apă caldă! Carnea trebuie bine scursă de apă și chiar tamponată cu un prosop înainte de a o găti.



3. Tigaia perfectă pentru gătit carnea

Carnea se gătește cel mai bine într-o tigaie mare, confecționată dintr-un material gros. Aceasta înmagazinează multă căldură, o degajă treptat și rămâne caldă multă vreme. Carnea va deveni foarte fragedă dacă va fi gătită mai întâi la tigaie, după care va fi introdusă într-un cuptor cu aburi. Dacă nu ai acasă un astfel de cuptor, introdu în cuptorul tău o cratiță cu apă și selectează un program de coacere care să aibă încălzire de jos și ventilator.



4. Temperatura tigăii în funcție de tipurile de carne gătite

Dacă gătești rață, ai grijă ca tigaia să fie rece. Încălzirea treptată a tigăii va permite topirea lentă a stratului de grăsime dintre piele și carne. Vânatul se gătește la fel ca rața, acestea fiind singurele tipuri de carne în cazul cărora gătirea începe cu tigaia rece.

Carnea de vită se gătește în tigaie foarte fierbinte, în timp ce peștele se gătește ca ouăle ochiuri, în tigaia încinsă mediu. Există o mare asemănare din punct de vedere culinar între proteinele din ouă și cele din pește.

Carnea de porc se gătește în două moduri: fie în tigaia fierbinte, continuând cu gătirea la cuptor, fie în tigaia încinsă mediu, urmată de creșterea treptată a temperaturii pentru formarea crustei.

5. Nu găti carnea imediat ce ai scos-o din frigider

Pentru a obține o carne succulentă și plină de gust, creștează cu un cuțit bine ascuțit doar pielea și grăsimea. Nu te atinge de carne, întrucât prin crestare carnea își va pierde sucurile în timpul gătirii. Secretul gătirii perfecte a cărnii de rață este să nu te grăbești. După cum ai văzut mai sus, gătirea începe cu tigaia rece și continuă la foc mediu spre mic. Astfel, stratul de grăsime se va topi lent și îl vom putea îndepărta cu ușurință înclinând tigaia și luându-l cu o lingură.

Nu crește temperatura până când nu s-a topit toată grăsimea, deoarece o temperatură ridicată va topi rapid stratul superficial de grăsime, dar aproape de carne, aceasta va rămâne în continuare acolo. Nu aglomera tigaia în timp ce gătești! Un piept de rață de aproximativ 250 g se gătește cel mai bine într-o tigaie de dimensiuni mari.

6. Cea mai bună metodă pentru a găti somonul dietetic

O metodă dietetică de a găti somonul este cea prin poșare, adică gătit într-un lichid a cărui temperatură nu depășește 100 de grade Celsius (adică nu fierbe). Se pune uleiul de floarea soarelui aromatizat cu busuioc într-o cratiță de dimensiuni mici și se aduce la temperatura de fierbere, după care se oprește focul și se lasă deoparte. Când uleiul ajunge la temperatura de 80 de grade Celsius, se introduce o bucată de somon bine condimentată și se lasă 20 de minute. Somonul va fi astfel demi-cuit și nu va absorbi ulei. Această gătire se poate face însă în orice lichid aromatizat: apă, lapte, vin.

O altă metodă de a găti somonul este pe tigaie grill. Somonul se condimentează, după care se pune în tigaia încălzită la foc mediu, pe partea cu pielea. Este foarte important să presăm ușor bucata de carne pentru ca toată suprafața să atingă tigaia. Atunci când somonul începe să se gătească, se albesc colțurile. Așadar, când partea albă a trecut de jumătate, respectiv când ajunge la trei sferturi, carnea trebuie întoarsă. O mai lași puțin în tigaie, după care închizi focul, iar somonul continuă să se gătească în tigaia fierbinte. În acest fel, peștele este gătit mediu.

7. Cum gătești porcul atât de fraged încât să-l tai cu furculița

Dacă gătești porcul fără ulei, condimentează-l bine, încinge tigaia și gătește-l câteva minute pe fiecare parte. Nu amesteca în tigaie! Lasă carnea să se gătească pe câte o parte. După aceea introdu tigaia cu totul în cuptor (ar fi de preferat să ai o tigaie cu mâner detașabil, pe care să o poți folosi în cuptor).

În cazul în care nu ai o astfel de tigaie, încălzește tava înainte de a pune carnea, pentru a reduce din șocul termic. Dacă gătești bucăți mici, leagă-le cu o sfoară sus și jos pentru a-și păstra forma cilindrică. În plus, în acest fel o să poți găti bucata de carne pe toate părțile.



8. Cum gătești vita ca un Chef

Vita este o carne pe care mulți dintre noi o evităm pentru că nu știm cum să o gătim. Chef Liviu Lambrino ne-a dezvăluit însă câteva secrete pentru a obține un preparat ca la restaurant. Mai întâi de toate, ar trebui să știm că o carne fragedă fără grăsime se gătește foarte repede și pe tigaie foarte fierbinte.

Așadar, un mușchi de vită care are cam 3 degete grosime, trebuie gătit 2 minute pe fiecare parte și lăsat la odihnit aproximativ jumătate din timpul de gătire.

9. De ce se lasă carnea la odihnit?

Carnea se lasă la odihnit pentru a le permite fibrelor să se relaxeze și sucurilor să se omogenizeze. Cea mai bună metodă de a lăsa carnea la odihnit este pe un grilaj, care să permită ieșirea aburului fără ca bucata de carne să transpire. Atenție! În cazul vitei, ca aceasta să fie gătită la gradul dorit, scoate carnea din tigaie cu un grad înainte de cel dorit, deoarece căldura latentă mai gătește cam cu 10 grade interiorul. Vita este făcută la 62 de grade temperatura internă.



10. Cum știu ce grad de gătire are carnea de vită?

Poți testa carnea de vită printr-o metodă simplă, folosindu-te de propriile mâini. Ține mâna stângă relaxată, iar cu degetul arătător al mâinii drepte apasă ușor partea cărnoasă a palmei, situată sub degetul mare. Aceasta are o consistență similară cu cea a cărnii crude.

Pentru carne gătită blue, adică gătită la exterior dar în interior cu miezul rece (ceea ce înseamnă că nu s-a gătit aproape deloc), se unește degetul mare al mâinii stângi cu arătătorul și se apasă cu degetul arătător de la mâna dreaptă pe partea cărnoasă a palmei stângi. Aceasta se va încorda puțin și își va schimba „consistența”.



Pentru carne gătită medium rare se unește degetul mare de la mâna stângă cu cel mijlociu și se verifică prin metoda prezentată mai sus. Mușchiul palmei se va încorda un pic mai mult, simulând o carne mai bine făcută.

Pentru carnea gătită medium se unește degetul mare cu inelarul de la mâna stângă și se verifică mușchiul palmei în mod similar. De această dată, mușchiul este și mai tare, simulând o carne făcută mediu.

Pentru carnea gătită well done, se unesc degetul mare și degetul mic de la mâna stângă și se verifică mușchiul palmei. „Consistența” este cea mai tare în acest caz, simulând o carne bine făcută.

Cu cât carnea se simte mai tare la pipăire, cu atât este mai făcută.

+ BONUS 📌



5 Trucuri să gătești un desert desăvârșit

1. Cum obții pere cu formă perfect netedă

Desertul propus de Chef Lambrino cu pere fierte în vin va arăta ca la restaurant dacă vei ține cont de un mic truc: după ce le cureți de coajă cu un peeler (cuțit pentru curățat legume), aplatizează-le cu ajutorul unui cuțit cu lama scurtă.



2. Cum verifici dacă a fiert crema de vanilie

După ce crema s-a îngroșat, trasează o dungă pe spatele lingurii cu care amesteci în compoziție. Dacă rămâne urmă, înseamnă că s-a fiert. Dacă marginile se apropie și urma dispare, atunci crema mai trebuie fiartă. Amestecă permanent în cremă mai ales la îmbinarea dintre pereți și fundul crăticioarei. Pentru o textură mai fină, strecoară crema înainte de a o pune la frigider.

3. Cum păstrezi crema de vanilie la frigider

Așa cum ai văzut și în rețetă, bolul în care am turnat crema de vanilie se acoperă cu o folie alimentară și se introduce la frigider. Folia alimentară are rolul de a împiedica formarea unei cruste pe deasupra cremei. În plus, dacă o mai și găurești cu o scobitoare, vei fi sigur/ă că aceasta nu va transpira.



4. Cum se face un quenelle de ricotta cu formă perfect netedă

Pentru un quenelle perfect, se folosesc două linguri. Se ia puțină compoziție și se trece dintr-o lingură în alta până se obține o formă perfectă, ca o gălușcă lunguiață. Aceasta se va asorta perfect cu para fiartă în vin și crema de vanilie propusă de Chef Lambrino.



5. Cum decojești mango cu un pahar

Dacă până acum te-ai chinuit să decojești mango prin diverse metode care mai de care mai complicate, de astăzi vei putea să faci acest lucru foarte simplu. Ia un mango bine copt și taie-l de-a lungul sâmburelui. Fixează buza paharului în locul unde coaja se întâlnește cu miezul și apasă în jos. În acest fel, coaja se va desprinde ușor, iar pulpa va aluneca în pahar. Mai mult, suprafața pulpei de mango va fi netedă și foarte aspectuoasă.



Cu ajutorul acestor trucuri, de Crăciun poți deveni și tu un Chef!

Aplică aceste trucuri atunci când gătești pentru tine și pentru cei dragi și vei obține un meniu nu numai dietetic, ci și gustos. În plus, dacă ai nevoie de un ajutor profesionist, programează-te acum la una dintre Clinicile Kilostop și alege-ți medicul potrivit pentru tine.

**Greutatea nu te definește,
dar sănătatea contează.**

Fă o programare!

DE CE KILOSTOP?

Suntem o echipă de **22 de medici** cu specializare suplimentară în nutriție, iar în ultimii 15 ani am ajutat peste 22,000 de pacienți să slăbească și să se mențină doar prin schimbarea alimentației, fără prafuri și pastile. **Dacă ei au reușit alături de noi, poți și tu!**

