

IUBEȘTI PAȘTELE?
**TRĂIEȘTE-L
CU PRÓDUSE
FRESH**



FRESH





ce este considerat fresh?

Termenul "fresh" se referă adesea la alimente care sunt proaspete, adică nu sunt prelucrate sau conservate și sunt consumate într-o stare cât mai apropiată de cea naturală. De exemplu, fructele și legumele culese recent, carnea proaspătă sau produsele de panificație făcute în ziua respectivă sunt considerate fresh. Este important să alegem alimente fresh pentru că acestea tind să fie mai bogate în nutrienți și să aibă un gust mai bun.





**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**

fructe de pădure



Coacăzele

sunt fructe mici, dar pline de beneficii pentru sănătate, fiind o sursă excelentă de vitamina C și antioxidanți precum antocianine și flavonoizi. Ele pot fi savurate proaspete, în deserturi sau transformate în dulcețuri și siropuri, aducând un gust acrișor și o culoare vibrantă oricărui preparat.



Zmeura

este un fruct cu miros plăcut și gust acrișor-aromat. Zmeura se cultivă din două motive: pentru consumul fructelor în stare proaspătă și pentru procesare industrială. Din zmeură se extrage xilitolul, care este un îndulcitor artificial folosit mai ales în tratarea și prevenirea cariilor dentare.

Murele

sunt fructe delicioase și nutritive, apreciate pentru gustul lor dulce-acrișor și culoarea intensă de negru-violet. Ele pot fi consumate proaspete, folosite în prepararea dulcețurilor, siropurilor sau adăugate în diverse deserturi, oferind o sursă bogată de vitamine și antioxidanți.



Merișoarele

sunt recunoscute pentru proprietățile lor antioxidante puternice, având un conținut bogat în proantocianidine și vitamina C, care contribuie la sănătatea sistemului imunitar. De asemenea, aceste fructe de pădure pot fi consumate în diverse moduri, inclusiv proaspete, uscate sau sub formă de suc, fiind apreciate pentru gustul lor unic, acidulat și beneficiile lor nutritive

Căpșunile

Fragaria este un gen de plante cu flori din familia trandafirului, Rosaceae, cunoscut sub numele de căpșună pentru fructele lor comestibile.

Au un gust care variază în funcție de soi, și variază de la „foarte dulce” până spre „mai mult acru”.



Căpșunul și plantele înrudite cu el sunt fructe bogate în vitamine și zahăruri. Sunt tonice, gustoase și aromate.

Persoanele alergice trebuie să evite căpșunile sub orice formă!

jeleu de afine roșii

**300 g afine,
290 ml apă,
60 g zahăr,
10 g gelatină**

Clătești afinele sub jet de apă, asigurându-te că nu rămân impurități.

Gelatina o pregătești adăugând 40 ml de apă la temperatura camerei peste ea și amesteci bine, lăsând-o să se umfle.

Pregătești siropul adăugând restul de apă și zahărul într-o cratiță, amestecând bine și fierbând timp de 2 minute după ce apa începe să clocotească.

Adaugi 250g de afine în siropul fierbinte și le fierbi la foc mic timp de 3 minute.

După ce jeleul este gata, trebuie să-l lași să se întărească câteva ore în frigider înainte de a-l servi.





cheese cake fructe de pădure

Pentru crustă:

300 g biscuiți cu cacao

150 g unt topit

2 linguri cacao

Pentru crema de brânză:

800 g cremă de brânză

150 g zahăr pudră

200 g smântână pentru frișcă

20 g gelatină

1 lingură extract de vanilie

Pentru jeleu:

750 g fructe de pădure

(zmeură, afine, mure, coacăze)

100 ml apă

150 g zahăr

10 g gelatină

Pentru crustă, mărunțește biscuiții și amestecă-i cu untul topit și cacaoa. Presează amestecul într-o formă de tort și lasă la frigider.

Pentru crema de brânză, mixează crema de brânză cu zahărul pudră, smântâna pentru frișcă, gelatina hidratată și extractul de vanilie până devine omogenă. Toarnă peste crusta de biscuiți și lasă la frigider.

Pentru jeleul de fructe, încălzește fructele de pădure cu apa și zahărul până când zahărul se dizolvă. Adaugă gelatina hidratată și lasă să se răcească puțin, apoi toarnă peste crema de brânză.

Lasă cheesecake-ul la frigider pentru câteva ore sau peste noapte pentru a se întări.

Coacăze roșii
calitatea I
caserolă 250g

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**



tartă simplă cu căpșuni

Ingrediente pentru aluat:

2 ouă,

60 g zahăr,

60 g făină,

1 praf de sare,

coaja rasă de la 1/2 lămâie,

Ingrediente pentru umplutură:

500 g căpșuni,

180 g zahăr tos,

400 ml smântână pentru frișcă,

1 linguriță pastă de vanilie Bourbon

Amestecă ouăle cu zahărul și coaja de lămâie.

Adaugă făina și sarea, apoi întinde aluatul în tava de tartă.

Coace aluatul și lasă-l să se răcească.

Mixează smântâna cu zahărul și pasta de vanilie, apoi adaugă căpșunile deasupra.





Cășune
calitatea I
caserolă
500g

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**



**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**

smoothie

Smoothie-urile sunt băuturi delicioase și nutritive, perfecte pentru un mic dejun rapid sau o gustare sănătoasă.

Smoothie-urile sunt o modalitate excelentă de a încorpora fructe și legume în dieta ta zilnică.

Poți adăuga **proteine** în smoothie-ul tău prin includerea iaurtului, laptelui de migdale sau chiar pudrei de proteine.

Pentru un plus de **fibre și nutrienți**, adaugă semințe de chia sau de in în smoothie-ul tău.

Smoothie-urile verzi, care conțin **spanac sau kale**, sunt bogate în fier și vitamina K.

Congelarea fructelor înainte de a le adăuga în smoothie poate elimina necesitatea de a folosi gheață.

Adăugarea unui avocado în smoothie-ul tău îl va face mai cremos și va adăuga **grăsimi sănătoase**.

Smoothie-urile pot fi personalizate în funcție de preferințele tale, cu o varietate de **arome și ingrediente**.

Un smoothie bine echilibrat ar trebui să conțină un **amestec de carbohidrați, proteine și grăsimi sănătoase**.

Pentru un **boost de energie**, adaugă în smoothie-ul tău ingrediente precum cafeaua rece sau pudra de cacao.

Smoothie-urile pot fi o opțiune convenabilă pentru persoanele care sunt mereu pe fugă și au nevoie de o **masă rapidă**.

germeni

Germeii sunt semințe care au încolțit pentru a deveni plante foarte tinere, foarte bogate în vitamine, minerale, antioxidanți și alți nutrienți esențiali pentru sănătate.

Procesul de germinare transformă semințele în germeni nutritivi, crescând cantitatea de fibre și facilitând o digestie mai bună.

Consumul de germeni poate fi o sursă excelentă de proteine pentru vegetarieni și vegani, deoarece germinarea îmbunătățește calitatea proteinelor din semințe.



**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**





**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**

cremă de mazăre

500 g mazăre,
2 morcovi,
50 g unt,
2 cartofi,
o țelină mică,
o ceapă,
1 legătură de
mărar verde,
sare, piper

Se spală mazărea verde și se pune la fiert, separat de celelalte legume. Țelina, cartofii și morcovii se spală și se taie cubulețe. Ceapa se curăță și se taie solzișori, apoi se călește în puțin unt. Peste ceapă se pun legumele tăiate și se călesc câteva minute. Se adaugă apă și se fierb până devin ușor de pasat. După ce au fiert toate legumele, se scot din apă și se pasează într-o sită sau cu blenderul, până se obține un piure fin. Se adaugă treptat supa în care au fiert morcovii peste piureul de mazăre. Se condimentează cu sare și piper după gust și se presară mărarul tocat. Se pun câteva cubulețe de unt pe deasupra, să nu prindă crustă.







salată

Salata verde este bogată în nutrienți esențiali, cum ar fi vitamina A, vitamina C și acid folic, care sunt importanți pentru sănătatea ochilor, pielea și sistemul imunitar.

Salata verde este o sursă excelentă de hidratare, având un conținut mare de apă, ceea ce o face ideală pentru menținerea hidratării corpului, în special în zilele calde de vară.

pizza vegetariană

Pentru blatul de conopidă

700 g conopidă,

100 g brânză de capră,

1 ou,

1 linguriță busuioc și

oregano uscat,

pipер, sare

Pentru sosul de pizza:

200 g roșii zdrobite,

2 linguri ulei de măsline,

1 linguriță pudră de

usturoi,

busuioc, oregano, sare

Pentru topping:

zucchini (tăiat felii subțiri)

sparanghel

busuioc proaspăt

Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Rupe conopida în buchețele și dă-o prin răzătoarea mare sau procesează-o într-un robot de bucătărie până obții o textură asemănătoare orezului.

Fierbe conopida la abur pentru aproximativ 5-7 minute, apoi las-o să se răcească.

Stoarce bine conopida de apă cu ajutorul unui tifon sau a unei strecurători.

Amestecă conopida cu brânza de capră, oul, busuiocul, oregano, pipерul și sarea.

Întinde amestecul pe o foaie de copt formând o bază de pizza rotundă sau pătrată.

Coace blatul pentru 15-20 de minute sau până când devine auriu și ferm.

Între timp, pregătește sosul de pizza amestecând roșiile zdrobite cu uleiul de măsline, usturoiul și condimentele.

Scoate blatul din cuptor, întinde sosul de pizza, așază feliile de zucchini și sparanghelul.

Coace pizza pentru încă 10-15 minute sau până când legumele sunt ușor rumenite.



Conopidă
calitatea I
kg

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**



Dovleci
Zucchini
calitatea I
kg

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**



Sparanghel
calitatea I
legatură
500 g

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**





avocado burger

**1 avocado copt,
2 felii de bacon,
1 ou,
1 roșie,
salată verde,
sos alb (poți folosi
maioneză sau un sos
pe bază de iaurt),
condimente după gust
(sare, piper,
semințe de susan)**

Taie avocado în jumătate, îndepărtează sâmburele și scoate pulpa cu grijă pentru a menține forma jumătăților de avocado.

Într-o tigaie, prăjește baconul până devine crocant. Odată gata, pune-l pe un șervețel de hârtie pentru a absorbi excesul de grăsime.

În aceeași tigaie, prăjește oul conform preferințelor tale (ochi, omletă, etc.).

Asezonați jumătățile de avocado cu sare și piper, apoi așază câteva frunze de salată verde, sosul alb, felii de roșii. Adaugă baconul prăjit și oul prăjit peste una dintre jumătăți și acoperă cu cealaltă jumătate de avocado.

Servește imediat și savurează burgerul tău sănătos și delicios!

Avocado

Avocado face parte din categoria fructelor oleaginoase, bogate în grăsimi. Este important de menționat că grăsimile din avocado sunt sănătoase.

De asemenea, alimentul conține cantități importante de vitamine, minerale și substanțe antioxidante. Beneficiile consumului de avocado se datorează tocmai acestui profil nutrițional bogat. În orice caz, alimentul trebuie inclus într-un meniu echilibrat, deoarece și alte alimente din dieta sunt importante pentru sănătate.



Avocado
calitatea I
buc

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**



**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**

carnea perfectă pe grătar

O bucată de carne bună pentru așezat pe grătar ar trebui să fie un pic mai grasă, astfel încât să-și păstreze suculența și frăgezimea. Ceafa de porc și costițele sunt preferatele oricui, însă și fleica este o bună alegere.

Din pui, cel mai bine merg pe grătar aripioarele și pulpele, iar în ceea ce privește berbecuțul, cotletele ar trebui să fie pe gustul majorității.

În ceea ce privește carnea de vită, aceasta trebuie aleasă cu mare grijă, astfel încât să nu devină un fiasco scump, tare ca o talpă. În principiu, cut-urile „marmorate”, cu fire de grăsime intramusculară vor fi cea mai bună alegere.

Vezi oferta din magazin.



vită pe grătar

Preîncălzește grătarul la temperatură medie-înaltă.

Lasă friptura să ajungă la temperatura camerei timp de 20-30 de minute înainte de a o găti.

Unge friptura cu ulei de măsline și freacă pe ambele părți cu usturoi zdrobit.

Condimentează generos cu sare și piper.

Pune friptura pe grătar și las-o să se gătească fără să o miști pentru a obține semne frumoase de grătar.

Gătește friptura timp de 4-5 minute pe fiecare parte pentru un grad de gătire medium-rare sau ajustează timpul în funcție de preferințele tale.

În ultimele minute de gătit, adaugă crenguțele de rozmarin și cimbru pe grătar pentru a infuza friptura cu aromele lor.

Scoate friptura de pe grătar și las-o să se odihnească timp de 5-10 minute înainte de a o tăia.

Această rețetă ar trebui să îți ofere o friptură suculentă și aromată, perfectă pentru o zi de vară la grătar.




Favourites

**Antricot
Argentina**
de vită, fără os
100g

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**





frigărui de porc

**1 kg de ceafă de porc
sau pulpă de porc,
o căpățână de usturoi,
50 ml de ulei,
150 ml de vin,
o frunză de dafin,
sare, rozmarin, cimbru,
piper**

Tăiați carnea în cubulețe de aproximativ 2 centimetri.

Într-un vas, adăugați carnea, frunza de dafin ruptă în bucăți, usturoiul pisat, condimentele, vinul și uleiul. Amestecați bine.

Acoperiți vasul și lăsați la frigider pentru 12-24 de ore, ideal peste noapte.

Pregătiți carnea tăiată în bucăți potrivite pentru frigărui.

Gătiți frigăruile pe grătarul bine încins, întorcându-le pe toate părțile pentru a se prăji uniform.



**Ceafă de porc
fără os**
bucată ideală pentru gătit
kg

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**

la grătar: piept de pui

**1 piept de pui dezosat
și fără os,
1/2 linguriță pudră
de usturoi,
1/2 linguriță boia
de ardei dulce,
700 g fasole verde
proaspătă,
3 linguri ulei,
roșii cherry,
sare și piper, după gust**

Tăiați pieptul de pui în 4 bucăți potrivite și condimentați-l cu usturoiul pudră, boia de ardei dulce, 1 lingură ulei, sare și piper. Lăsați-l să se marineze 10 minute. Curățați fasolea verde, îndepărtați vârfurile și fierbeți-o timp de 15 minute. Peste fasolea verde scursă, adaugați 2 linguri de ulei, sare și piper. Încinge grătarul și gătește pieptul de pui pe ambele părți până când este bine pătruns și capătă o culoare aurie. Serviți pieptul de pui cu fasolea verde alături de roșii cherry și, opțional, sos de roșii.



VREAU DIN ROMÂNIA
Piept de pui dezosat
fără piele
refrigerat
kg

**VEZI OFERTA
DIN MAGAZIN**





*Toate imaginile din această revistă
sunt cu titlu de prezentare.*

IUBEȘTI PAȘTELE?
**TRĂIEȘTE-L
CU BUCURIE!**

