După gust

19-25 octombrie 2026 · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni 19 oct.	Omletă cu spanac și brânză, cu pâine de secară	Paste cu pui și ciuperci, în sos cremos cu praz	Chefir și banană	Supă de pui cu tăiței
Marți 20 oct.	Iaurt cu mere și nuci	Chiftele de vită la cuptor cu dovleac și sos de iaurt	Pere și nuci	Supă de roșii cu fasole albă și pâine de secară
Miercuri 21 oct.	Pâine de secară cu avocado și roșii	Mâncare de linte verde cu morcovi și roșii	Mere și migdale	Ciorbă de păstăi cu cartofi și leuștean
Joi 22 oct.	Brânză de vaci cu ardei și pâine de secară	Păstrăv la cuptor cu praz, morcovi și lămâie	Iaurt cu zmeură	Supă de usturoi cu cartofi și crutoane
Vineri 23 oct.	Pâine prăjită cu ciuperci și usturoi	Varză călită de post cu ciuperci și mămăligă	Pere și nuci	Supă de mazăre cu morcovi și cartofi
Sâmbătă 24 oct.	Clătite cu iaurt și mere	Tocană de vită cu rădăcinoase, gătită lent la cuptor	Chefir și banană	Ciorbă de perișoare cu lămâie
Duminică 25 oct.	Ouă în sos de roșii și ardei	Friptură de porc la cuptor cu mere și ceapă	Iaurt cu zmeură	Supă de conopidă cu morcovi și pâine prăjită

Rețete și lista de cumpărături pentru AnyList: dupagust.com/meniu-saptamanal/

Luni, 19 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Omletă cu spanac și brânză, cu pâine de secară

Ingrediente

Ouă: 8 buc · Spanac: 200 g · Brânză telemea: 120 g · Pâine de secară: 240 g · Ulei de măsline: 10 ml

Preparare clasică

1. Spală spanacul și înmoaie-l 2–3 minute în ulei, într-o tigaie mare.
2. Bate ouăle, adaugă brânza sfărâmată și toarnă peste spanac. Gătește la foc mic, cu capac, până când ouăle sunt închegate. Împarte în patru și servește cu pâinea.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Paste cu pui și ciuperci, în sos cremos cu praz

Ingrediente

Paste uscate: 320 g · Piept de pui: 500 g · Ciuperci: 300 g · Praz curățat: 200 g · Smântână pentru gătit 20%: 200 ml · Ulei de măsline: 20 ml · Usturoi: 10 g
Sare și piper, după gust.

Preparare clasică

1. Taie puiul în cuburi de aproximativ 2 cm, ciupercile felii și prazul rondele. Toacă usturoiul.
2. Fierbe pastele în apă cu sare după indicațiile de pe ambalaj. Păstrează o cană de apă de la paste înainte să le scurgi.
3. Încinge uleiul într-o tigaie încăpătoare. Rumenește puiul 6–8 minute, amestecând, apoi scoate-l pe o farfurie.
4. În aceeași tigaie gătește prazul 3–4 minute, apoi ciupercile 6–8 minute, până scade lichidul. Adaugă usturoiul pentru încă un minut.
5. Pune puiul înapoi, adaugă smântâna și lasă 4–5 minute la foc mic, până când carnea este complet pătrunsă. Încorporează pastele și câte puțină apă de la fierbere, până obții sosul dorit. Potrivește de sare și piper.

Thermomix TM6

1. TM6 pregătește baza sosului; puiul, ciupercile și pastele se gătesc separat, ca în varianta clasică.
2. Pune usturoiul și prazul tăiat bucăți în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară ingredientele cu spatula. Adaugă uleiul: 5 minute / 120°C / viteza 1, folosind capacul și protecția recomandată de aparat.
3. Transferă baza în tigaia cu puiul și ciupercile gătite. Adaugă smântâna și continuă de la ultimul pas al variantei clasice.

GUSTARE · 4 PORȚII

Chefir și banană

Ingrediente

Chefir simplu: 800 ml · Banane, pulpă: 400 g

Preparare clasică

1. Împarte chefirul în patru pahare și servește cu bananele curățate și feliate.

CINĂ · 4 PORȚII

Supă de pui cu tăiței

Ingrediente

Pui cu os pentru supă: 600 g · Morcovi curățați: 200 g · Țelină rădăcină curățată: 100 g · Ceapă curățată: 100 g · Tăiței uscați: 120 g · Pătrunjel: 10 g · Apă: 2200 ml

Preparare clasică

1. Pune puiul în apă rece și adu încet la fierbere. Îndepărtează spuma, apoi adaugă legumele curățate și puțină sare.
2. Fierbe ușor 60–75 minute, până când puiul este complet pătruns. Scoate carnea, desprinde-o de pe oase și taie legumele.
3. Strecoară supa, pune carnea și legumele înapoi și adaugă tăițeii. Fierbe cât indică ambalajul, presară pătrunjel și împarte în patru porții.

Marți, 20 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Iaurt cu mere și nuci

Ingrediente

Iaurt simplu: 800 g · Mere: 600 g · Nuci: 80 g

Preparare clasică

1. Spală merele, scoate cotoarele și taie-le cuburi.
2. Împarte iaurtul, merele și nucile în patru boluri. Poți adăuga scorțișoară după gust.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Chiftele de vită la cuptor cu dovleac și sos de iaurt

Ingrediente

Carne tocată de vită: 600 g · Dovleac curățat: 800 g · Ceapă curățată: 100 g · Ouă: 1 buc · Pesmet: 40 g · Iaurt simplu: 200 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 25 ml · Pătrunjel: 10 g

Sare, piper și boia dulce, după gust.

Preparare clasică

1. Încălzește cuptorul la 200°C, căldură sus-jos. Taie dovleacul în cuburi de 2–3 cm, amestecă-l cu cea mai mare parte din ulei, sare și boia și pune-l pe o tavă cu hârtie de copt.
2. Toacă fin ceapa, pătrunjelul și jumătate din usturoi. Amestecă-le cu vita, oul, pesmetul, sare și piper. Lasă compoziția 5 minute.
3. Formează 16 chiftele egale, unge-le ușor cu uleiul rămas și așază-le pe o a doua tavă.
4. Coace dovleacul aproximativ 30–40 minute, întorcându-l la jumătate. Coace chiftelele aproximativ 20–25 minute, până sunt complet pătrunse. Dacă pui tăvile simultan, schimbă-le poziția la jumătatea timpului.
5. Amestecă iaurtul cu usturoiul rămas, zdrobit, și puțină sare. Servește sosul rece lângă chiftele și dovleac.

Thermomix TM6

1. Pune ceapa, pătrunjelul și jumătate din usturoi în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula și repetă 2 secunde dacă este nevoie.
2. Transferă într-un castron și amestecă manual cu vita, oul și pesmetul, pentru a controla textura. Coace conform variantei clasice.
3. În bolul curat, mărunțește usturoiul rămas 3 secunde / viteza 7. Coboară cu spatula, adaugă iaurtul și amestecă 10 secunde / viteza 3.

GUSTARE · 4 PORȚII

Pere și nuci

Ingrediente

Pere: 720 g · Nuci: 80 g

Preparare clasică

1. Spală perele și taie-le felii, fără cotor. Împarte fructele și nucile în patru porții.

CINĂ · 4 PORȚII

Supă de roșii cu fasole albă și pâine de secară

Ingrediente

Roșii tocate la conservă: 800 g · Fasole albă fiartă, scursă: 400 g · Ceapă curățată: 100 g · Morcovi curățați: 150 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 20 ml · Pâine de secară: 240 g · Apă: 800 ml

Preparare clasică

1. Toacă ceapa, morcovul și usturoiul. Gătește ceapa și morcovul în ulei 5 minute, apoi adaugă usturoiul.
2. Pune roșiile și apa, sare și busuioc după gust. Fierbe 20–25 minute, până când morcovul este fraged.
3. Adaugă fasolea scursă și mai fierbe 5 minute. Servește cu pâinea.

Miercuri, 21 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Pâine de secară cu avocado și roșii

Ingrediente

Pâine de secară: 320 g · Avocado, pulpă: 280 g · Roșii: 400 g · Lămâi: 0,5 buc · Ulei de măsline: 20 ml

Preparare clasică

1. Prăjește ușor pâinea. Zdrobește avocado cu sucul de lămâie și puțină sare.
2. Întinde avocado pe pâine, adaugă roșiile feliate și stropește cu uleiul de măsline. Presară piper după gust și împarte în patru porții.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Mâncare de linte verde cu morcovi și roșii

Ingrediente

Linte verde uscată: 300 g · Morcovi curățați: 250 g · Ceapă curățată: 150 g · Roșii tocate la conservă: 400 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 25 ml · Pătrunjel: 10 g · Apă: 900 ml

1 foaie de dafin, sare, piper și cimbru, după gust.

Preparare clasică

1. Clătește lintea și îndepărtează eventualele impurități. Toacă ceapa și usturoiul, iar morcovii taie-i cuburi mici.
2. Într-o cratiță încinge uleiul și gătește ceapa și morcovii 5 minute la foc moderat. Adaugă usturoiul și amestecă 30 de secunde.
3. Adaugă lintea, apa și dafinul. Fierbe ușor, cu capacul întredeschis, aproximativ 25–35 minute, până când lintea este aproape fragedă. Dacă este nevoie, completează cu apă fierbinte.
4. Adaugă roșiile, cimbrul, sare și piper. Mai fierbe 10–15 minute, până când lintea este fragedă și sosul a scăzut. Durata depinde de sortimentul de linte.
5. Scoate dafinul și presară pătrunjelul tocat. Servește cald.

Thermomix TM6

1. TM6 mărunțește și călește legumele; lintea se fierbe în cratiță, pentru toată cantitatea.
2. Pune ceapa, usturoiul și morcovii în bucăți în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula, adaugă uleiul și gătește 5 minute / 120°C / viteza 1.
3. Transferă baza în cratiță. Adaugă lintea și apa și continuă de la pasul 3 al variantei clasice.

GUSTARE · 4 PORȚII

Mere și migdale

Ingrediente

Mere: 720 g · Migdale: 80 g

Preparare clasică

1. Spală merele și scoate cotoarele. Servește fiecare porție de fruct cu 20 g de migdale.

CINĂ · 4 PORȚII

Ciorbă de păstăi cu cartofi și leuștean

Ingrediente

Fasole verde: 600 g · Cartofi curățați: 400 g · Morcovi curățați: 150 g · Ceapă curățată: 100 g · Roșii tocate la conservă: 200 g · Ulei de măsline: 20 ml · Leuștean: 10 g · Lămâi: 0,5 buc · Pâine de secară: 240 g · Apă: 1800 ml

Preparare clasică

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii cuburi, iar păstăile în bucăți. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.
2. Adaugă apa, cartofii și păstăile. Fierbe aproximativ 20–25 minute, până când legumele sunt fragede.
3. Adaugă roșiile și mai fierbe 10 minute. Potrivește de sare, acrește cu lămâie și adaugă leușteanul. Servește cu pâine.

Joi, 22 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Brânză de vaci cu ardei și pâine de secară

Ingrediente

Brânză de vaci: 600 g · Ardei gras: 400 g · Pâine de secară: 320 g · Pătrunjel: 10 g

Preparare clasică

1. Amestecă brânza de vaci cu pătrunjelul tocat și puțină sare.
2. Spală și feliază ardeii. Servește brânza pe pâine, cu ardeii alături, în patru porții.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Păstrăv la cuptor cu praz, morcovi și lămâie

Ingrediente

Păstrăv întreg eviscerat: 1200 g · Praz curățat: 300 g · Morcovi curățați: 400 g · Lămâi: 1 buc · Ulei de măsline: 30 ml · Usturoi: 10 g · Apă: 100 ml
Sare, piper și cimbru, după gust.

Preparare clasică

1. Încălzește cuptorul la 200°C, căldură sus-jos. Taie morcovii în rondele subțiri și prazul în bucăți de 1–2 cm.
2. Așază legumele în tavă, amestecă-le cu două treimi din ulei, usturoiul feliat, sare, piper și apa. Acoperă și coace 15–20 minute.
3. Șterge peștele eviscerat cu prosoape de hârtie. Condimentează-l în interior și exterior și pune felii de lămâie în cavitate.
4. Așază păstrăvii peste legume, unge cu uleiul rămas și coace descoperit încă 20–25 minute, în funcție de grosime, până când carnea este opacă și se desprinde ușor de pe os.
5. Servește imediat, îndepărtând cu atenție oasele. Verifică separat porțiile copiilor.

Thermomix TM6

1. Pentru gustul rumenit, peștele și legumele rămân la cuptor.
2. Poți pregăti în TM6 uleiul aromat: pune usturoiul în bol, 3 secunde / viteza 7; coboară cu spatula. Adaugă uleiul și cimbrul, 10 secunde / viteza 3.
3. Folosește amestecul pentru legume și pește, în proporțiile descrise la varianta clasică.

GUSTARE · 4 PORȚII

Iaurt cu zmeură

Ingrediente

Iaurt simplu: 600 g · Zmeură: 300 g

Preparare clasică

1. Spală zmeura proaspătă și împarte-o peste iaurt. Dacă folosești zmeură congelată, pregătește-o conform instrucțiunilor ambalajului și răcește-o înainte de servire.

CINĂ · 4 PORȚII

Supă de usturoi cu cartofi și crutoane

Ingrediente

Usturoi: 80 g · Cartofi curățați: 500 g · Ceapă curățată: 100 g · Lapte: 300 ml · Ulei de măsline: 20 ml · Pâine de secară: 200 g · Apă: 1200 ml

Preparare clasică

1. Toacă ceapa și usturoiul. Înmoaie ceapa în ulei 4 minute, adaugă usturoiul și amestecă un minut fără să îl rumenești.
2. Adaugă cartofii cuburi și apa. Fierbe 20–25 minute, până sunt fragezi, apoi pasează cu blenderul de mână.
3. Adaugă laptele și încălzește ușor, amestecând. Potrivește de sare și piper. Taie pâinea cuburi și rumenește-o uscat în tigaie; servește crutoanele separat.

Thermomix TM6

1. Mărunțește ceapa și usturoiul 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula și transferă în cratiță. Continuă prepararea acolo; cantitatea totală de supă se gătește în cratiță.

Vineri, 23 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Pâine prăjită cu ciuperci și usturoi

Ingrediente

Pâine de secară: 320 g · Ciuperci: 600 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 20 ml · Pătrunjel: 10 g

Preparare clasică

1. Taie ciupercile felii. Rumenește-le în ulei, într-o tigaie largă, 8–10 minute, până scade apa.
2. Adaugă usturoiul tocat pentru un minut, apoi pătrunjelul, sare și piper. Împarte peste pâinea prăjită.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Varză călită de post cu ciuperci și mămăligă

Ingrediente

Varză albă curățată: 1200 g · Ciuperci: 400 g · Ceapă curățată: 150 g · Roșii tocate la conservă: 200 g · Ulei de măsline: 35 ml · Mălai: 250 g · Apă: 1200 ml
1 foaie de dafin, sare, piper, cimbru și boia dulce, după gust.

Preparare clasică

1. Taie varza fideluță, ceapa mărunt și ciupercile felii. Presară puțină sare peste varză și frământ-o ușor.
2. Într-o cratiță largă, rumenește ciupercile în aproximativ o treime din ulei, apoi scoate-le. Adaugă restul de ulei și gătește ceapa 4–5 minute.
3. Adaugă varza în tranșe, amestecând până își reduce volumul. Pune roșiile, dafinul, cimbrul, boiaua și 200 ml din apa pentru rețeta de bază. Acoperă și gătește 30–40 minute la foc mic, amestecând periodic.
4. Pune ciupercile înapoi și gătește descoperit încă 10 minute, până scade lichidul. Potrivește gustul și scoate dafinul.
5. Pentru mămăligă, fierbe restul de apă cu sare. Toarnă mălaiul în ploaie, amestecând continuu, apoi gătește la foc mic conform ambalajului, de regulă 15–20 minute. Servește lângă varză.

Thermomix TM6

1. TM6 poate mărunți varza în tranșe de cel mult 300 g: 3–4 secunde / viteza 4. Verifică textura după fiecare tranșă.
2. Toacă ceapa 5 secunde / viteza 5. Transferă în cratiță și urmează varianta clasică pentru varză și ciuperci.
3. Pregătește mămăliga într-o cratiță conform pașilor de mai sus; mălaiul diferă ca timp de fierbere și absorbție.

GUSTARE · 4 PORȚII

Pere și nuci

Ingrediente

Pere: 720 g · Nuci: 80 g

Preparare clasică

1. Spală perele și taie-le felii, fără cotor. Împarte fructele și nucile în patru porții.

CINĂ · 4 PORȚII

Supă de mazăre cu morcovi și cartofi

Ingrediente

Mazăre: 500 g · Morcovi curățați: 200 g · Cartofi curățați: 400 g · Ceapă curățată: 100 g · Ulei de măsline: 20 ml · Pătrunjel: 10 g · Pâine de secară: 200 g · Apă: 1600 ml

Preparare clasică

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii cuburi. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.
2. Adaugă apa și cartofii; fierbe 15 minute. Adaugă mazărea și continuă 8–12 minute sau până sunt toate legumele fragede.
3. Potrivește de sare și piper, presară pătrunjel și servește cu pâine. Păstrează legumele bucăți.

Sâmbătă, 24 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Clătite cu iaurt și mere

Ingrediente

Făină de grâu: 200 g · Ouă: 2 buc · Lapte: 400 ml · Apă: 100 ml · Ulei de măsline: 15 ml · Iaurt simplu: 400 g · Mere: 400 g

Preparare clasică

1. Bate ouăle cu laptele, adaugă făina treptat, un praf de sare și apa. Lasă aluatul 15 minute.
2. Unge ușor tigaia cu ulei și coace clătite subțiri, aproximativ un minut pe prima parte și 30–60 secunde pe cealaltă.
3. Împarte clătitele în patru porții și servește cu iaurt și mere feliate.

Thermomix TM6

1. Pentru aluat, pune ouăle, laptele, apa și făina în bol: 20 secunde / viteza 4. Coboară cu spatula și repetă 10 secunde dacă mai sunt cocoloașe. Lasă 15 minute și coace în tigaie.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Tocană de vită cu rădăcinoase, gătită lent la cuptor

Ingrediente

Pulpă sau spată de vită pentru tocană: 800 g · Morcovi curățați: 265 g · Țelină rădăcină curățată: 200 g · Ceapă curățată: 165 g · Roșii tocate la conservă: 265 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 20 ml · Apă: 400 ml
2 foi de dafin, sare, piper și cimbru, după gust.

Preparare clasică

1. Încălzește cuptorul la 160°C, căldură sus-jos. Taie vita în cuburi de aproximativ 4 cm și șterge-o bine. Taie morcovii, țelina și ceapa în bucăți mari.
2. Într-o oală cu capac, potrivită pentru cuptor, încinge uleiul și rumenește carnea în 2–3 tranșe. Scoate fiecare tranșă înainte să o pui pe următoarea.
3. Gătește ceapa în aceeași oală 4–5 minute. Adaugă usturoiul, apoi roșiile și apa; desprinde cu lingura depunerile rumenite de pe fund.
4. Pune carnea înapoi împreună cu dafinul, cimbrul, sare și piper. Acoperă și gătește la cuptor aproximativ 1½ ore.
5. Adaugă morcovii și țelina, amestecă și mai gătește acoperit 1–1½ ore, până când carnea cedează ușor la furculiță. Completează cu puțină apă fierbinte dacă sosul scade prea mult.
6. Scoate dafinul. Pentru sos mai gros, lasă oala descoperită la cuptor încă 10–15 minute. Servește cu rădăcinoasele și sosul.

Thermomix TM6

1. Pentru această cantitate, rumenirea și gătirea lentă se fac în oala pentru cuptor.
2. TM6 poate toca ceapa și usturoiul: 5 secunde / viteza 5. Transferă-le în oală după rumenirea cărnii.
3. Păstrează morcovii și țelina tăiate manual în bucăți mari și urmează varianta clasică.

GUSTARE · 4 PORȚII

Chefir și banană

Ingrediente

Chefir simplu: 800 ml · Banane, pulpă: 400 g

Preparare clasică

1. Împarte chefirul în patru pahare și servește cu bananele curățate și feliate.

CINĂ · 4 PORȚII

Ciorbă de perișoare cu lămâie

Ingrediente

Carne tocată amestec vită-porc: 400 g · Orez uscat: 50 g · Ouă: 1 buc · Morcovi curățați: 200 g · Țelină rădăcină curățată: 100 g · Ceapă curățată: 150 g · Roșii tocate la conservă: 300 g · Leuștean: 10 g · Lămâi: 1 buc · Apă: 2000 ml

Preparare clasică

1. Taie morcovii, țelina și două treimi din ceapă. Pune-le în apă și fierbe 15 minute.
2. Amestecă bine carnea cu orezul clătit, oul, ceapa rămasă tocată foarte fin, sare și piper. Formează perișoare mici.
3. Pune perișoarele pe rând în supa care fierbe ușor. Fierbe 25–30 minute, până când carnea și orezul sunt pătrunse.
4. Adaugă roșiile și mai fierbe 10 minute. Acrește cu lămâie, potrivește de sare și adaugă leușteanul.

Duminică, 25 octombrie

19-25 octombrie 2026 · Cantități pentru 4 persoane

MIC DEJUN · 4 PORȚII

Ouă în sos de roșii și ardei

Ingrediente

Ouă: 8 buc · Roșii tocate la conservă: 800 g · Ardei gras: 300 g · Ceapă curățată: 150 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 20 ml · Pâine de secară: 240 g

Preparare clasică

1. Toacă ceapa, ardeiul și usturoiul. Gătește ceapa și ardeiul în ulei 8–10 minute, apoi adaugă usturoiul.
2. Adaugă roșiile, sare, piper și boia după gust. Fierbe sosul 12–15 minute.
3. Fă opt adâncituri, sparge ouăle în ele și gătește cu capac la foc mic până când ouăle sunt închegate. Servește câte două ouă cu sos și pâine.

PRÂNZ · 4 PORȚII

Friptură de porc la cuptor cu mere și ceapă

Ingrediente

Spată de porc dezosată, bucată întreagă: 1000 g · Mere: 400 g · Ceapă curățată: 265 g · Usturoi: 10 g · Ulei de măsline: 15 ml · Apă: 165 ml
Sare, piper, boia dulce și cimbru, după gust.

Preparare clasică

1. Încălzește cuptorul la 170°C, căldură sus-jos. Șterge carnea și freac-o cu uleiul, usturoiul zdrobit, sare, piper, boia și cimbru.
2. Taie ceapa în sferturi și așaz-o în tavă. Pune carnea deasupra și toarnă apa pe lângă ea. Acoperă bine tava cu capac sau folie.
3. Coace aproximativ 2 ore. Verifică lichidul din tavă și completează cu puțină apă fierbinte dacă este nevoie.
4. Spală merele, scoate cotoarele și taie-le în sferturi. Pune-le în tavă și continuă coacerea 30–45 minute, până când carnea este complet pătrunsă și fragedă.
5. Descoperă în ultimele 15 minute pentru rumenire. Lasă friptura să se odihnească 15 minute înainte să o feliezi și servește cu merele, ceapa și sosul din tavă.

Thermomix TM6

1. TM6 poate pregăti pasta aromată; friptura se gătește la cuptor.
2. Mărunțește usturoiul 3 secunde / viteza 7 și coboară-l cu spatula. Adaugă uleiul și condimentele, apoi amestecă 10 secunde / viteza 3.
3. Unge carnea cu pasta și urmează pașii variantei clasice.

GUSTARE · 4 PORȚII

Iaurt cu zmeură

Ingrediente

Iaurt simplu: 600 g · Zmeură: 300 g

Preparare clasică

1. Spală zmeura proaspătă și împarte-o peste iaurt. Dacă folosești zmeură congelată, pregătește-o conform instrucțiunilor ambalajului și răcește-o înainte de servire.

CINĂ · 4 PORȚII

Supă de conopidă cu morcovi și pâine prăjită

Ingrediente

Conopidă curățată: 600 g · Morcovi curățați: 200 g · Cartofi curățați: 300 g · Ceapă curățată: 100 g · Ulei de măsline: 20 ml · Pătrunjel: 10 g · Pâine de secară: 240 g · Apă: 1600 ml

Preparare clasică

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii, apoi desparte conopida în buchețele. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.
2. Adaugă apa și cartofii; fierbe 10 minute. Adaugă conopida și fierbe încă 10–15 minute, până când legumele sunt fragede.
3. Potrivește de sare și piper, presară pătrunjel și servește cu pâinea prăjită. Supa rămâne cu legumele bucăți.