CARTE DE REȚETE · EDIȚIA CHEF-ULUI PERSONAL

40 de rețete gătite la oaspeți, în maximum 30 de minute



Aperitive · Supe și ciorbe · Feluri principale · Deserturi — un sistem complet de lucru „Thermomix-first” pentru chef-ul personal: impact maxim la masă, efort minim în bucătăria gazdei.

40 de rețete | ≤ 30 min / fel | Thermomix TM5 / TM6 | Trusă: 10 ustensile

Fiecare rețetă: maximum 30 de minute active · 4 porții · o singură planșetă de curățat

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

Trusa de lucru și echipament

Geanta mea — 10 ustensile

- Cuțit de chef 20 cm , bine ascuțit — singurul cuțit mare de care ai nevoie
- Cuțit de legume 9 cm — pentru detalii, fructe, ierburi
- Planșete de tăiat ×2 — una „uscată” (pâine, legume), una pentru carne și pește
- Peeler (econom) — fâșii de dovlecel, coji, fulgi de ciocolată
- Spatula Thermomix + o spatulă silicon lungă
- Clește lung de bucătărie — wok, întors carne, servit
- Foarfece de bucătărie — ierburi, pungi, ambalaje
- Sită fină 16–18 cm — creme, consommé, cacao pudră
- Pensulă de silicon — ulei, glazuri, unt topit
- Termometru cu citire instant (opțional) — carnea și peștele, mereu perfecte

Consumabile: pungi zip (3–4 — înlocuitor de pos), hârtie absorbantă, folie alimentară, prosoape curate de bumbac.

Ce cer de la gazdă (verific telefonic)

- Aragaz + cuptor funcționale (și etajerele de cuptor curate)
- Oală mare 4–5 l + oală mică cu capac (orez, sosuri)
- Tigaie mare 28 cm (ideal antiaderentă) + cratiță/tigaie adâncită (prăjit, ulei)
- Tavă de cuptor + hârtie de copt
- Boluri, castronele, farfurii, cești espresso / pahare mici (ramechine)
- Polonic, linguri de lemn, furculițe
- Spațiu în frigider pentru 2–3 tăvi (deserturi, aperitive la rece)

Întreabă și de alergii, dietă și preferințe la confirmarea invitației — îți schimbi combinațiile din carte în 2 minute.

Regulile jocului: fiecare rețetă are maximum 30 de minute de timp activ (mâinile pe treabă). Răcirile și odihnele pasive (deserturi, aluat odihnit) sunt marcate explicit și se suprapun cu celelalte feluri — vezi cronologia de la final. Rețetele sunt pentru **4 persoane**; scalează la 6–8 dublând supele în două ture și carnea/pastele în tigăi mai mari.

Cum citești setările: «6 min / Varoma / viteza 1» = timp / temperatură / viteză. **Sens invers** = lamele se rotesc invers, amestecă fără să taie (ideal pentru carne, creveți, orez). **Fluturele**, **Varoma**, coșul de abur și paharul dozator vin în cutia Thermomix-ului. Pentru TM31: temperaturile de 60–100°C sunt identice; unde scrie 98°C folosește 100°C cu paharul dozator pe capac.

Tehnici alese special ca să nu ai ustensile în plus: posul de patiserie → pungă zip cu colțul tăiat; răzătoarea → lamelele Thermomix (parmezan, brânzeturi); storcătorul → fructe storse în vas; ciocănul de șnițele → feliere orizontală a pieptului; mandolina → peeler + cuțit ascuțit; mixerul/telul → lamelele + fluturele; găluștele → tehnica „două linguriță” (quenelle). Fiecare rețetă de mai jos respectă aceste reguli.

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

A1

Hummus cremos cu tahini și pită caldă

Cremozitate de restaurant, în 10 minute, fără foc la hummus.

10 min | TM 100% | + tigaie pentru pită



INGREDIENTE

- 400 g năut fiert (conservă, bine scurs și clătit)
- 60 g pastă de susan (tahini)
- zeama de la 1 lămâie (≈ 40 g)
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 linguriță sare
- 70 g apă rece
- 60 g ulei de măsline extravirgin + 2 lg pentru servire
- boia afumată, 2 pâini pită

MOD DE PREPARARE

1. În vasul TM: usturoiul — **3 sec / viteza 8**.
2. Adaugă tahini, zeama de lămâie, sarea, chimionul: **20 sec / viteza 5**.
3. Adaugă năutul, apa rece și 40 g ulei: **1 min / viteza 5**, apoi **1 min / viteza 7**, adunând de pe pereți cu spatula. Trebuie să cadă în panglică dintr-o lingură.
4. Gustă și ajustează sare/lămâie: 10 sec / viteza 4.
5. Pita tăiată în triunghiuri, prăjită 1–2 min pe față, în tigaie uscată.
6. Servire: în bol, cu o adâncitură făcută cu lingura, ulei, boia, câteva boabe de năut păstrate.

Sfat: apa rece + emulsionarea lungă secretul cremozității. Dacă îl faci cu 30 min înainte, gustul se rotunjește.

A2

Tapenade de măsline cu anșoa, pe crostini

Sărat-acidulat-elegant; textura granulată, nu cremă.

12 min | TM + cuptor



INGREDIENTE

- 200 g măsline Kalamata fără sâmburi, scurse
- 4 fileuri de anșoa
- 1 lg capere
- 1 cățel de usturoi
- 15 g pătrunjel
- coaja de la ½ portocală (doar partea colorată)
- 60 g ulei de măsline + 2 lg pentru pâine
- piper negru proaspăt măcinat
- 1 baghetă, 1 cățel usturoi pentru frecat crostini

MOD DE PREPARARE

1. Cuptorul la 200°C. Bagheta feliată diagonal, în felii de 1 cm, unsă cu ulei: **6–8 min** până devine aurie. Când sunt calde, se freacă cu cățelul de usturoi tăiat în două.
2. TM: pătrunjel + usturoi + coaja de portocală: **4 sec / viteza 7**.
3. Adaugă măslinele, anșoa, caperele, uleiul și piperul: **4–5 sec / viteza 4**. Vrei granulat, cu bucăți — nu paste.
4. Servire: câte 1 lg de tapenade pe crostini, o frunză de pătrunjel deasupra.

Sfat: nu adăuga sare — măslinele și anșoaua sunt suficient de sărate. Tapenade rezistă perfect 2–3 zile la frigider, deci poate fi făcută „în plus”.

A3

Guacamole cu mango și chips de tortilla

Avocado cu bucăți, dulceață-aciditate de mango — aperitivul care dispare primul.

10 min | TM 100%



INGREDIENTE

- 2 avocado foarte coapte (≈ 400 g pulpă)
- ½ mango mic, tăiat cubulețe
- ¼ ceapă roșie
- ½ ardei iute (serano/jalapeño), fără semințe
- 10 g coriandru + câteva frunze pentru servire
- 1 lime (zeamă + felii)
- ½ linguriță sare grunjoasă
- 200 g chips de tortilla

MOD DE PREPARARE

1. TM: ceapa + ardeiul iute + coriandrul: **3 sec / viteza 7**. Răstoarnă într-un castron al gazdei.
2. Pulpa de avocado în vas: **3–4 pulsări scurte / viteza 4** — să rămână bucăți vizibile, nu cremă.
3. Combină în castron, cu spatula: avocado, salsa tocată, zeama de lime, sarea și cubulețele de mango.
4. Chips: 3 min la 180°C, doar cât să se încălzească și să miroasă.
5. Servire în bol, cu feliile de lime alături.

Sfat: aromaticele tocate mărunt în TM și avocado doar „rupere-puls” = textură corectă. Se face strict la moment — nu rezistă frumos mai mult de o oră.

A4

Gougères calde cu Gruyère

Bezele sărate franțuzești — aluat de choux în vas, coacere 18 minute. „Wow” garantat.

28 min | TM + cuptor



INGREDIENTE

- 125 g lapte + 125 g apă
- 100 g unt cubulețe
- 1 linguriță sare fină
- 150 g făină
- 4 ouă (≈ 200 g), la temperatura camerei
- 100 g Gruyère/Comté în cuburi
- 1 praf nucșoară rasă

MOD DE PREPARARE

1. Cuptorul la 200°C; tava gazdei cu hârtie de copt.
2. TM: brânza: **8–10 sec / viteza 10** → rasă. Scoate și păstrează.
3. În același vas (fără spălare): laptele, apa, untul, sarea: **6 min / 100°C / viteza 1** — până fierbe bine.
4. Adaugă făina dintr-o mișcare: **20 sec / viteza 4**, apoi **1 min 30 sec / 90°C / viteza 3** — aluatul se strânge într-o bilă care se desprinde de pereți. Lasă 3 min să se răcorească.
5. Cu lamele la viteza 4, adaugă ouăle unul câte unul prin orificiul capacului, 15–20 sec fiecare. La final **30 sec / viteza 4**: aluat lucios, cade în panglică.
6. Adaugă 80 g din brânza rasă: **15 sec / sens invers / viteza 3**.
7. Cu două linguriță („luată–eliberată”), așază grămezi de 3 cm pe tavă; presară restul brânzei deasupra.
8. Coace **17–18 min** — nu deschide ușa cuptorului! Servire călduțe.

Sfat: aluatul poate sta 1–2 ore la frigider și se coace la comandă, exact când vrei să aduci aperitivul — gougères calde cu paharul de vin este un gest de restaurant.

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

A5

Bruschette cu roșii, burrata și cremă de balsamic

Simplu, spectaculos prin burrata care curge peste roșii.

15 min | Cuptor + cuțit | TM opțional



INGREDIENTE

- 1 baghetă (sau pâine rustică)
- 300 g roșii cocktail foarte coapte
- 1 cățel de usturoi
- 3 lg ulei de măsline + pentru pâine
- 12 frunze de busuioc
- 125 g burrata
- sare de mare, piper negru
- crema de balsamic: 4 lg oțet balsamic + 1 lg miere

MOD DE PREPARARE

1. Cuptorul la 200°C. Pâinea în felii de 1,5 cm, unsă cu ulei: **6–8 min** până crocantă. Frecate cu usturoiul tăiat în două.
2. Roșiile tăiate cubulețe de 5 mm cu sarea; lasă-le 5 min în sită să lase zeamă (se aruncă zeama).
3. Crema de balsamic: oțetul + mierea în tigaie mică, **3 min la foc mediu** până sirop. Se răcește și se îngroașă.
4. Asamblare: pe fiecare felie — roșii cu busuioc tocat și 1 lg ulei, burrata ruptă în bucăți mari deasupra, picături de balsamic, piper.

Sfat: scoate burrata din frigider cu 30 min înainte — la temperatura camerei își dă toată dulceața.

A6

Tartare de somon pe andivă, dressing lime-ghimbir

Aperitiv „de gală”: acidulat-asiatic, zero gătire, efect de restaurant.

20 min | TM (dressing) | + cuțit bun



INGREDIENTE

- 300 g file de somon extra-proaspăt, calitate sushi
- 2 andive
- 1 lg ulei de susan prăjit
- 2 lg sos de soia
- 1 lime (zeamă + coajă)
- 10 g ghimbir proaspăt
- 1 ardei iute mic, fără semințe (opțional)
- 1 fire ceapă verde, coriandru
- 1 lg semințe de susan

MOD DE PREPARARE

1. TM: ghimbirul + ardeiul iute: **4 sec / viteza 8**. Adaugă uleiul de susan, soia și zeama de lime: **15 sec / viteza 5** → dressing.
2. Cu cuțitul foarte ascuțit, taie somonul în cubulețe de 5 mm (≈ 5 min de lucru calm, „zen”).
3. Amestecă delicat somonul cu 2/3 din dressing și coaja de lime.
4. Andivele: frunzele detașate, spălate, uscate pe prosop absorbant — linguri naturale.
5. Câte 1 lg de tartare în fiecare frunză; susan prăjit 1 min în tigaie uscată, presărat deasupra, cu ceapă verde și coriandru.

Sfat: taie somonul cu maximum 15 minute înainte de servire — își păstrează culoarea și textura. Anunță-te la pește în dimineața evenimentului.

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

A7

Chifteluțe de pui glazurate dulce-acrișor

Aperitiv cald, cu bețișoare — se face în paralel cu băuturile de bun-venit.

25 min | TM + tigaie



INGREDIENTE

- 400 g carne de pulpă de pui, tocată
- 1 ceapă mică + 10 g ghimbir + 1 cățel usturoi
- 1 ou, 30 g pesmet
- 1 lg sos de soia, sare, piper alb
- ulei pentru prăjit
- glazura: 3 lg miere, 3 lg sos de soia, 1 lg oțet de orez, 2 lg ketchup bun, 1 lg amidon de porumb + 50 g apă
- semințe de susan pentru servire

MOD DE PREPARARE

1. TM: ceapa + ghimbirul + usturoiul: **5 sec / viteza 8**.
2. Adaugă carnea, oul, pesmetul, soia, sare, piper: **30 sec / viteza 4** — pastă omogenă și lipicioasă.
3. Cu mâinile ude, formează 20 de bile de ≈ 20 g.
4. Tigaie: 1 cm ulei la foc mediu; prăjește-le **6–7 min în 2 ture**, până aurii. Ține-le pe o farfurie, acoperite.
5. Între ture, clătește vasul TM (30 sec). Glazura: toate ingredientele: **4 min / 90°C / viteza 2** — se îngroașă și strălucește.
6. Răstoarnă chifteluțele în glazură (sau glazura peste ele în tigaie, 1 min la foc mic), susan deasupra. Servire cu bețișoare.

Sfat: pastă fină în TM + prăjire scurtă = chifteluțe pufoase, nu „plăcintă”. Le poți ține 15 min la 120°C în cuptor dacă aperitivul se servește târziu.

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

A8

Riletă de somn afumat cu lămâie, pe pâine neagră

Clasic românesc readus în lumina reflectoarelor — 12 minute, 100% TM.

12 min | TM 100% | + cuptor/tigaie pentru pâine



INGREDIENTE

- 200 g somn afumat, fără piele și oase
- 120 g unt moale (nu topit)
- 50 g smântână groasă
- zeama de la ½ lămâie
- 2 fire ceapă verde + 1 lg mărar tocat
- piper alb
- pâine neagră/de secară, felii de lămâie

MOD DE PREPARARE

1. TM: peștele rupt bucăți + untul + smântâna + zeama de lămâie + ceapa verde + mărarul + piperul: **15 sec / viteza 5**, aduni cu spatula, apoi **10 sec / viteza 5**.
2. Textura corectă: riletă, cu fâșii fine de pește — nu cremă. Gustă: de obicei nu cere sare (peștele e sărat).
3. Pâinea: felii diagonale, prăjite 3–4 min la 200°C sau în tigaie uscată.
4. Servire: riletă la temperatura camerei, întinsă generos, cu lămâie și mărar.

Sfat: se face excelent cu o zi înainte și se păstrează la frigider — la eveniment, 12 minute proaspătă bat orice conservă de rață/ficat.

A9

Batoane de castravete cu cremă de ton și capere

Proaspăt, crocant, fără gătire — se asamblează cu 15 minute înainte de oaspeți.

15 min | TM 100%



INGREDIENTE

- 2 castraveți lungi (englezești)
- 150 g ton în ulei, bine scurs
- 150 g cremă de brânză (tip Philadelphia)
- 1 lg capere + câteva întregi pentru decor
- 1 lg zeamă de lămâie
- 1 fire ceapă verde + mărar
- piper negru, boia afumată

MOD DE PREPARARE

1. TM: tonul + crema de brânză + caperele + zeama + ceapa verde + piperul: **20 sec / viteza 5** — cremă fermă. Transferă într-o pungă zip, taie colțul = pos improvizat.
2. Castraveții: coaja dungată cu peelerul; felii de 1,5 cm pe diagonală. Presară puțină sare, lasă 10 min pe hârtie absorbantă, șterge.
3. Picură („pipează”) cremă pe fiecare felie; boia + o frunză de mărar + o caperă deasupra.

Sfat: asamblează cu maximum 30 min înainte — altfel castravetele lasă apă. Punga zip = zero ustensile de patiserie.

A10

Rulouri de dovlecel cu cremă de capră, miere și nuci

Fâșii lungi de dovlecel crude, cremă acidulată, dulce-sărat pe final. Vegetarian.

18 min | TM + tigaie (nuci)



INGREDIENTE

- 2 dovlecei mici, drepți (≈ 300 g bucata)
- 150 g brânză de capră cremoasă (chèvre)
- 50 g smântână groasă
- coaja de la ½ lămâie
- 10 frunze mentă + mentă pentru decor
- sare, piper
- 40 g nuci, 1 lg miere, ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

1. TM: nucile: **3 sec / viteza 5** → sparte grosier; scoate. Tigaie uscată: prăjește-le **2–3 min** până miros bun.
2. TM (clătire de 20 sec): capra + smântâna + coaja de lămâie + menta tocată + piper: **20 sec / viteza 5**.
3. Cu peelerul, taie fâșii lungi de dovlecel de-a lungul (folosește doar fâșiile late din mijloc). Sare, lasă 10 min, șterge cu prosop absorbant.
4. Pe fiecare fâșie: 1 lg de cremă la un capăt; rulează strâns.
5. Servire: picături de miere, nuci, mentă, firicel de ulei.

Sfat: opțional, treci fâșiile 30 de secunde prin tigaia foarte fierbinte, înainte de rulare — aromă de grătar de vară.

S1

Cremă de dovleac cu ghimbir și smântână

Dulce-picantă, portocalie, catifelată — toamna într-un bol.

25 min | TM one-pot | + tigaie (semințe)



INGREDIENTE

- 600 g dovleac plăcintar (butternut), decojit, cuburi de 3 cm
- 1 ceapă + 15 g ghimbir
- 30 g unt
- 700 g apă + 1 cub de supă de pui de calitate (sau 700 g supă)
- nucșoară rasă, sare, piper
- 100 g smântână groasă
- 2 lg semințe de dovleac, ulei de dovleac/măsline

MOD DE PREPARARE

1. TM: ceapa + ghimbirul: **5 sec / viteza 7**. Adaugă untul: **3 min / Varoma / viteza 1**.
2. Adaugă dovleacul, lichidul, sarea: **15 min / 100°C / viteza 1**. (Paralel: semințele în tigaie uscată, 2–3 min, până sar.)
3. Pasează pornind la viteza 5 și urcând treptat: **1 min / viteza 8**.
4. Nucșoară + smântână: **20 sec / viteza 3**. Verifică sare.
5. Servire: smântână învârtită în mijloc cu baza lingurii, semințe, firicel de ulei.

Sfat: supa poate aștepta în TM la 60–80°C până se așază oaspeții la masă — o pornești cu 40 min înainte de servire și o uiți.

S2

Cremă de ciuperci cu porcini și ulei de trufe

Champignon de bază + porcini uscați pentru profunzime + trufă pentru spectacol.

28 min | TM + tigaie



INGREDIENTE

- 500 g champignon + 15 g porcini uscați + 300 g apă fierbinte
- 1 ceapă + 2 căței usturoi
- 30 g unt
- 400 g lapte
- 50 g frișcă lichidă
- 1 lg ulei de trufe
- sare, piper, pătrunjel
- garnitură: 100 g champignon frumoși + 20 g unt

MOD DE PREPARARE

1. TM: porcinii + apa fierbinte: **8 min / 100°C / viteza 1** — infuzie. (Paralel: tai ceapa și ciupercile.)
2. Strecoară prin sita din trusă; păstrează și lichidul, și porcinii.
3. TM: ceapa + usturoiul: **5 sec / viteza 7**; untul: **3 min / Varoma / viteza 1**.
4. Adaugă ciupercile în sferturi, infuzia (cu porcini cu tot) și laptele: **12 min / 90°C / viteza 1**.
5. Paralel, tigaie: unt la foc mare, ciupercile pentru garnitură feliate frumos — **3 min** aurii, cu sare și pătrunjel.
6. Pasează supa treptat: **1 min / viteza 8**. Frișca + sare + piper: **20 sec / viteza 4**.
7. Servire: ciuperci prăjite deasupra, 1–2 picături de ulei de trufe, piper.

Sfat: după pasare nu mai fierbe — max. 80°C, altfel laptele se taie. Uleiul de trufe doar la masă, nu în gătire.

S3

Ciorbă de perișoare cu leuștean

Clasicul românesc, rețetit pentru 30 de minute: supa pe aragaz, perișoarele în TM.

30 min | TM + oala gazdei



INGREDIENTE

- 300 g carne tocată (vită + porc)
- 30 g orez cu bob rotund, clătit
- 1 ou, sare, piper
- 1,5 l supă de pui (fond bun sau cuburi premium + apă)
- 1 ceapă + ½ ceapă rasă (pentru carne)
- 1 morcov, 1 rădăcină de pătrunjel, ¼ țelină mică
- 2 lg bulion sau 3 roșii decojite din conservă
- 150–200 ml borș
- 5–6 fire de leuștean, smântână la masă

MOD DE PREPARARE

1. **Primul gest:** supa la fiert în oala mare, foc iute.
2. TM: ceapa: **5 sec / viteza 7** — jumătate merge în oală, jumătate rămâne în vas.
3. TM (cu ceapa rămasă): carnea + orezul + oul + sare + piper: **20 sec / viteza 4**. Cu mâinile ude, formează ~20 de perișoare de 15 g.
4. TM (clătire rapidă): morcov + pătrunjel + țelină + ceapa rămasă: **4 sec / viteza 5** → brunoise; răstoarnă în supa care clocotește, împreună cu bulionul/roșiile. Fierbe **6 min** la foc mediu.
5. Perișoarele în supă, foc mic: **10 min** (se ridică la suprafață când sunt gata).
6. Turnează borșul: **încă 4 min** la fiert. Sare după gust; foc oprit, leușteanul tocat peste.
7. Servire cu smântână (și ardei iute, pentru cei care vor).

Sfat: foc mic sub perișoare — în clocot mare se sparg. Orezul în perișoare le face „dulci” și le ține legate.

S4

Ciorbă rădăuțeană

„Supa-cremă de pui cu usturoi” din Bucovina — picantă, cremoasă, celebră.

30 min | TM + oala gazdei



INGREDIENTE

- 2 piepți de pui (≈ 500 g)
- 1,5 l supă de pui
- 300 g smântână pentru gătit + 30 g făină
- 5–7 căței usturoi
- piper alb, sare
- ardei iute, mărar

MOD DE PREPARARE

1. Oala: supa + piepții întregi; spuma adunată cu lingura. **14–16 min la foc mic**, cu capac.
2. Paralel, TM: usturoiul: **5 sec / viteza 8**; smântâna + făina + piperul: **20 sec / viteza 5**. Lasă amestecul deoparte.
3. Scoate piepții; rupe-i în fâșii de 1 cm (cu două furculițe — gazda are sigur).
4. Supa la foc mic: temperează crema cu un polonic de zeamă fierbinte, apoi toarn-o în oală amestecând continuu.
5. Carnea înapoi; **3–4 min la 85°C, fără clocot** — smântâna nu trebuie să fiarbă.
6. Servire: ardei iute feliat, mărar tocat, smântână extra la masă.

Sfat: usturoiul crud, tocat în TM, își păstrează „mușcătura” — asta face diferența între rădăuțeană și o supă de pui oarecare.

S5

Tom Kha Gai — supă thailandeză cu cocos

Lemongrass, ghimbir, lime, lapte de cocos — echilibrul dulce-acru-sărat, 100% în TM.

25 min | TM 100%



INGREDIENTE

- 400 g lapte de cocos (conservă bună, min. 60% cocos)
- 300 g supă de pui
- 20 g ghimbir în felii groase
- 1 tulpină de lemongrass, zdrobită cu latura cuțitului
- coaja de la 1 lime, ruptă în bucăți
- 250 g piept de pui, felii subțiri
- 1,5 lg pastă de curry roșu
- 1 lg sos de pește + 1 lg zahăr de palmier/brun
- 150 g champignon feliați + 100 g roșii cherry (opțional)
- zeama de la 1 lime, coriandru/busuioc thai

MOD DE PREPARARE

1. TM: laptele de cocos + supa + ghimbirul + lemongrass-ul + coaja de lime: **5 min / 100°C / viteza 1**.
2. Scoate ghimbirul, lemongrass-ul și coaja cu cleștele — au făcut treaba.
3. Adaugă pasta de curry, puiul, sosul de pește, zahărul: **8 min / 100°C / sens invers / viteza 1** — feliile rămân întregi.
4. Ciupercile + roșiile: **4 min / 100°C / sens invers / viteza 1**.
5. Oprești focul; zeama de lime, verifică echilibrul sărat–dulce–acru, coriandru deasupra.

Sfat: „sens invers” este cheia: carnea și ciupercile se gătesc, dar nu sunt tocâte — arată ca la restaurant.

S6

Velouté de linte roșie cu chimen și iaurt

Lența roșie fierbe în 15 minute — supă cremă sățioasă, smulge „wow”-uri vegetariene.

25 min | TM 100% | vegan/vegetarian friendly



INGREDIENTE

- 150 g linte roșie, clătită în sită
- 1 ceapă + 1 morcov + 2 căței usturoi
- 30 g unt (sau 3 lg ulei de măsline)
- 1 lg chimion (cumin) măcinat + ½ lg turmeric + ½ lg boia dulce
- 800 g apă + 1 cub de supă (sau supă)
- zeamă de lămâie, sare
- 100 g iaurt grecesc, coriandru

MOD DE PREPARARE

1. TM: ceapa + morcovul + usturoiul: **5 sec / viteza 7**.
2. Untul: **3 min / Varoma / viteza 1**; adaugă condimentele: **30 sec / viteza 1** — se deschid aromele în grăsime fierbinte.
3. Lintea + lichidul: **15 min / 100°C / viteza 1**.
4. Pasează scurt: **30–40 sec / viteza 7** — să rămână textură, nu cremă de bebeluș.
5. Zeamă de lămâie + sare. Servire: 1 lg de iaurt în mijloc, coriandru, ulei.

Sfat: variantă 100% vegană: unt → ulei, iaurt → cremă de cocos. Rețeta e și fără gluten.

S7

Cremă de broccoli cu cheddar și crutoane

Verde viu, cu brânză topită în ea și crocant cald deasupra.

22 min | TM + tigaie



INGREDIENTE

- 500 g broccoli (floricele + tulpina decojită, cuburi)
- 1 ceapă + 20 g unt
- 700 g apă + 1 cub de supă de pui
- 60 g cheddar + 50 g smântână
- nucșoară, sare, piper
- crutoane: 3 felii de pâine veche + 20 g unt + ½ lg boia afumată

MOD DE PREPARARE

1. TM: ceapa: **5 sec / viteza 7**; untul: **3 min / Varoma / viteza 1**.
2. Broccoli + lichidul: **12 min / 100°C / viteza 1** — exact 12, nu mai mult.
3. Paralel, tigaie: cubulețe de pâine de 1,5 cm în unt cu boia: **5–6 min** până aurii, puțin sare.
4. TM: pasează **40 sec / viteza 8**; cheddarul + smântâna + nucșoara: **20 sec / viteza 3** — brânza se topește în supa fierbinte.
5. Servire: crutoane călduțe deasupra, cheddar ras extra.

Sfat: fierberea scurtă = culoare verde-intensă. Dacă supa stă și se îngroașă: 20 sec / viteza 3 înainte de servire.

S8

Consommé cu găluște de semolă și julienne de legume

Clar, elegant, cu găluște-puf formate cu două linguriță — tehnică franceză, ustensile zero.

25 min | TM + aragaz + cuțit



INGREDIENTE

- 1,4 l supă limpede de pui (fond artizanal sau cuburi premium)
- găluște: 80 g semolă fină, 1 ou, 30 g parmezan, sare, piper
- julienne: 1 morcov, ¼ țelină mică, 10 cm praz (partea albă)
- câteva fire de pătrunjel
- opțional: 1 lg sherry sec la bol

MOD DE PREPARARE

1. Supa la fiert în oală, foc mediu.
2. TM: parmezanul: **8 sec / viteza 10**; scoate. Semola + oul + parmezanul + sare + piper: **20 sec / viteza 4** → pastă moale. Lasă **10 min** să se lege.
3. În pauză, taie cu cuțitul bețigași de 3 cm × 2 mm din morcov, țelină și praz (julienne).
4. Legumele în supa care clocotește ușor: **4 min** — să rămână puțin crocante. Scoate-le cu polonicul sau spumiera gazdei.
5. Cu două linguriță înmuiate în supa fierbinte, formulează găluște ovale (quenelle) și plonjează-le: **4–5 min la foc mic** — se umflă și devin pufoase.
6. Servire: 3 găluște + julienne pe bol, pătrunjel, opțional sherry.

Sfat: calitatea acestui fel stă în supa de bază — adu fondul tău de acasă înghețat în cuburi, dacă vrei puncte de chef.

Al Stanca - Bucatar / Consultant Thermomix

S9

Gazpacho andaluz

Supă rece de roșii, emulsionată ca un lapte de roșii — se face la sosire, se servește rece.

15 min + răcire 30 min | TM 100% | fără foc



INGREDIENTE

- 700 g roșii foarte coapte, aromate
- 100 g castravete curățat
- 50 g ardei gras verde
- 40 g ceapă roșie
- 40 g miez de pâine albă (fără crustă)
- 2 lg oțet de sherry
- 80 g ulei de măsline extravirgin
- ¾ lg sare, ¼ lg chimion praf
- topping: cubulețe de roșie, castravete, crutoane

MOD DE PREPARARE

1. TM: toate ingredientele: **30 sec / viteza 5**, apoi **2 min crescând treptat la viteza 8** — uleiul se emulsionează, devine catifelat ca un sirop.
2. Gustă: sare/oțet — echilibrul acru face gazpacho-ul.
3. La frigider minimum 30 min — îl pregătești la sosire, înainte de orice.
4. Servire foarte rece, în boluri răcite dacă se poate, cu topping și picături de ulei.

Sfat: dacă ai timp, opărește roșiile 30 sec și decojește-le — textura devine mai fină. Merge perfect și simplu, cu roșii bune de la piață.

S10

Tarator de castraveți cu nuci

Supa rece de vară a Balcanilor — iaurt, castravete, usturoi, nuci. 15 minute.

15 min + răcire | TM + cuțit



INGREDIENTE

- 2 castraveți (≈ 450 g)
- 400 g iaurt grecesc 10%
- 50 g nuci + 10 g pentru decor
- 2 căței usturoi
- 1 lg zeamă de lămâie sau oțet de vin
- 1 lg ulei de măsline/nuci
- 1 legătură mărar, sare, 100 g apă rece

MOD DE PREPARARE

1. Jumătate din castraveți — cubulețe mici, cu cuțitul. Cealaltă jumătate — în TM.
2. TM: castravetele + usturoiul + nucile + iaurtul + zeama + sarea: **30 sec / viteza 6**.
3. Combină cu apa rece și cubulețele; gustă de sare. Frigider 15 min.
4. Nucile pentru decor: prăjite 2–3 min în tigaie uscată, tocate mari.
5. Servire: nuci, mărar tocat, firicel de ulei.

Sfat: pune bolurile la frigider cu 10 minute înainte — tarator servit ca gheața face diferența între „bun” și „memorabil”.

F1

Risotto alla Milanese cu șofran

TM amestecă în locul tău 18 minute — risotto de restaurant fără să cruti un braț.

25 min | TM 100%



INGREDIENTE

- 300 g orez arborio/carnaroli
- 1 ceapă mică
- 30 g unt + 40 g unt rece
- 60 g parmezan ras
- 100 g vin alb sec
- 0,2 g șofran (1 plic), infuzat în 2 lg apă caldă
- 800 g supă de pui fierbinte
- sare, piper

MOD DE PREPARARE

1. TM: parmezanul: **10 sec / viteza 10** → ras fin; scoate.
2. TM (fără spălare): ceapa: **5 sec / viteza 7**; untul (30 g): **3 min / 100°C / viteza 1**.
3. Orezul: **2 min / 100°C / sens invers / viteza 1** — tostare în unt.
4. Vinul: **2 min / Varoma / sens invers / viteza 1** — alcoolul se evaporă.
5. Șofranul cu apa lui + supa fierbinte: **16 min / 100°C / sens invers / viteza 1**.
6. Mantecatura: untul rece + parmezanul + piper: **30 sec / sens invers / viteza 2** — devine lucios, „all'onda”. Servire imediat, pe farfurii întinse.

Sfat: corect servit, risotto-ul curge ușor în farfurie. Dacă stă „în clasă”: 1 polonic de supă fierbinte și 20 sec de amestecat.

F2

Somon în crustă de susan, beurre blanc rapid

Crustă crocantă, sos satinat, fasole verde aburită în Varoma — deasupra sosului, simultan.

22 min | TM (sos + abur) + tigaie



INGREDIENTE

- 4 fileuri de somon de 140–150 g, fără piele
- 4 lg semințe de susan (amestec alb + negru)
- sare, piper, 2 lg ulei
- sos: 20 g șalotă, 100 g vin alb sec, 2 lg zeamă de lămâie, 150 g unt rece cubulețe
- garnitură: 250 g fasole verde (sau sparanghel)

MOD DE PREPARARE

1. TM: șalota: **5 sec / viteza 8**. Vinul + zeama de lămâie: **6 min / Varoma / viteza 1** — reducere la 2–3 lg. **Deasupra vasului, în Varoma: fasolea verde** — abură în același timp.
2. Paralel: somonul șters cu prosop absorbant; sare + piper, apoi partea cărnii apăsată ferm în susan.
3. Tigaie: 2 lg ulei la foc mediu-mare: **partea cu susan în jos 2,5–3 min** până auriu; întoarce 1 min, apoi **capac, foc mic, 3–4 min** — mediu, 45–48°C în centru.
4. TM: lasă reducerea să se răcorească 2 min, apoi cu lamele la viteza 3, untul rece prin orificiu, treptat: **2–3 min / 50°C / viteza 3** — sos cremos, satinat. Sare cu atenție (vinul concentrează).
5. Servire: sos pictat în farfurie, somonul deasupra, fasolea alături.

Sfat: beurre blanc nu mai fierbe după emulsionare — îl ții în TM la 50–60°C până la servire.

F3

Piept de rață cu sos de portocale

Piele sticloasă, crocantă, carne roz — felul care aduce restaurantul în casă.

27 min | Tigaie (+TM pentru suc)



INGREDIENTE

- 2 piepți de rață cu piele (≈ 230 g bucata)
- sare grunjoasă, piper
- 3 portocale: zeama (≈ 300 g) + coaja rasă
- 1 lg miere + 1 lg oțet de vin
- 100 g fond de pui (sau 1 lg bulion + 100 g apă)
- 20 g unt rece
- opțional: 1 lg lichior de portocale

MOD DE PREPARARE

1. Crestează pielea în rețea (fără să ajungi în carne), sare grunjoasă din abundență pe piele.
2. Tigaie rece, fără grăsime, foc mediu: **pielea în jos 8–10 min** — grăsimea se topește (o scoți cu polonicul pe măsură), pielea devine aurie-crocantă.
3. Întoarce: **3 min**; scoate pieptul pe farfurie, sub folie, **odihnă 5 min** (obligatorie).
4. Sos: păstrează 1 lg de grăsime în tigaie; zeama de portocale + mierea + oțetul + fondul: **foc mare 7–8 min** până scade la ≈ 150 ml sirop.
5. Foc oprit: untul rece amestecat până iese luciul; coaja rasă, lichiorul (opțional), piper.
6. Feliere diagonală, de 1 cm, pielea în sus; sosul în jur. Merge perfect cu piureul de la F8.

Sfat: rață = roz în interior (54–56°C). Cu termometrul din trusă nu ai cum să greșești; feliază cu cuțitul cel mare, bine ascuțit.

F4

Scaloppine de pui piccata — lămâie, capere, unt

Fără ciocan de șnițele: pieptul tăiat orizontal în felii subțiri rămâne suculent.

22 min | Tigaie



INGREDIENTE

- 2 piepți mari de pui (≈ 600 g) → 6–8 scaloppine
- 40 g făină (într-o farfurie adâncă)
- 40 g unt + 1 lg ulei
- 100 g supă de pui (sau 50 g vermut + 50 g supă)
- zeama de la 1,5 lămâi + 1 lămâie feliată subțire
- 2 lg capere scurse
- pătrunjel, sare, piper

MOD DE PREPARARE

1. Piepții tăiați orizontal, în felii de 1 cm (fără bătăre). Sare, piper, trecute prin făină, scuturate.
2. Feliile de lămâie: 1–2 min pe parte în puțin unt, până ușor caramelizate; scoate.
3. Untul + uleiul la foc mediu: scaloppinele **2 min pe parte**, aurii; scoate pe farfurie caldă.
4. Sos: supa + zeama de lămâie în tigaie, **2–3 min foc mediu-mare** până scade cu o treime; la foc mic, restul de unt (20 g) amestecat până se leagă; caperele.
5. Puiul înapoi 30 sec, glazurându-l; pătrunjel + feliile de lămâie. Servire cu piure (F8) sau cu risotto-ul rămas.

Sfat: „piccata” = sos acidulat-untos care trece prin făina de pe carne; nu-l fierbe mult după ce ai pus untul.

F5

Medalii de vită cu sos de vin roșu

Sosul se reduce în TM cât timp medaliile se odihnesc — coreografie de 25 de minute.

25 min | Tigaie + TM (sos)



INGREDIENTE

- 4 medalii de vită (muschi/antricot) de 180–200 g, de 3 cm, la temperatura camerei
- sare grunjoasă, piper negru proaspăt, 1 lg ulei neutru
- sos: 1 șalotă, 200 g vin roșu sec bun, 100 g supă concentrată de vită, 2 crenguțe cimbru, 40 g unt rece

MOD DE PREPARARE

1. TM (pornește primul): șalota: **5 sec / viteza 8**; vinul + supa + cimbrul: **12–15 min / Varoma / viteza 1, fără paharul dozator** — reducere la ≈ 150 ml.
2. Medaliile șterse; sarea grunjoasă abia înainte de prăjire. Tigaie foarte fierbinte (abia fumegă) cu uleiul: **2 min pe parte** pentru medium-rare — 52–54°C în centru, verificat cu termometrul.
3. Odihnă pe farfurie, sub folie, **5 min** — sucurile se redistribuie.
4. TM: scoate cimbrul; untul rece: **40 sec / 50°C / viteza 3** — sos lucios, satinat. Sare, piper.
5. Servire: sos pictat pe farfurie, medalii feliate sau întregi deasupra.

Sfat: sarea doar la prăjire, niciodată cu minute înainte — carnea își păstrează sucurile. Vinul din sos = vinul din pahare, altfel se simte.

F6

Tagliatelle cu creveți, usturoi și roșii cherry

20 de minute, o oală, o tigaie — sos emulsionat, nu cu smântână.

20 min | Aragaz: oală + tigaie



INGREDIENTE

- 320 g tagliatelle proaspete (sau 280 g uscate)
- 400 g creveți mari, decojiți
- 4 căței usturoi, feliați subțire
- 1 ardei iute roșu, fără semințe, feliat
- 300 g roșii cherry, în jumătăți
- 5 lg ulei de măsline + 20 g unt
- 50 g vin alb (opțional)
- pătrunjel/busuioc, zeamă de lămâie, sare mare pentru apă

MOD DE PREPARARE

1. **Primul gest:** oala mare cu apă + 2 lg sare grunjoasă, la fiert iute.
2. Tigaie mare: ulei + usturoi + iute, **foc mic 1–2 min** — infuzare, usturoiul nu se arde.
3. Creveții la foc mare: **1,5 min pe parte**, până devin roz; scoate-i.
4. Roșiile cherry în uleiul aromat: **3 min foc mediu**, până se moaie și își lasă sucul; adaugă untul.
5. Pastele al dente direct în tigaie cu 1 polonic din apa lor; amestecă energic **1 min** — amidonul + untul emulsionează sosul. Creveții înapoi 30 sec.
6. Ierburi, zeamă de lămâie, piper. Servire imediat.

Sfat: apa de paste e liantul — nu arunca nicio picătură până nu servești. Fără smântână: emulsia e sosul.

F7

Curry roșu de creveți cu orez iasomie

Orezul se face singur pe aragaz, curry-ul în TM — sos de cocos cremos, coriandru proaspăt.

27 min | TM + oală mică



INGREDIENTE

- 400 g creveți mari, decojiți
- 2 lg pastă de curry roșu
- 400 g lapte de cocos
- 150 g fasole verde (sau ardei roșu, fâșii)
- 1 lg zahăr de palmier + 1 lg sos de pește
- 2 lg pastă de tamarind (sau zeamă de 1 lime)
- busuioc thai/coriandru, 1 lime
- orez: 200 g orez iasomie + 300 g apă + praf de sare

MOD DE PREPARARE

1. **Primul gest:** oala mică: orezul + apa + sarea la fiert; de la clocot, capac, **foc mic 12 min**, fără amestecat. Se face singur.
2. TM: pasta de curry + 100 g din laptele de cocos: **3 min / Varoma / viteza 1** — uleiurile se separă, aroma se deschide.
3. Restul de cocos + zahărul + sosul de pește: **5 min / 100°C / viteza 1**.
4. Creveții + fasolea: **5 min / 100°C / sens invers / viteza 1** — creveții roz și fermi.
5. Tamarind/lime la final; verifică echilibrul sărat–acru–dulce. Busuioc thai peste.
6. Servire: orez în bol, curry deasupra, lime.

Sfat: 5 minute exact pentru creveți — fiecare minut în plus îi face cauciucă.

F8

Pește alb în crustă de ierburi, piure fin de cartofi

Piurele fierbe în lapte în TM, crusta de verdeață se face în 8 secunde, peștele la tigaie, 4 minute.

30 min | TM (piure) + tigaie



INGREDIENTE

- 4 fileuri de merluciu/cod de 150–160 g
- crusta: 30 g pătrunjel, 2 căței usturoi, 60 g pesmet panko, 40 g parmezan, coaja de la ½ lămâie, 3 lg ulei de măsline, sare, piper
- piure: 600 g cartofi făinoși, cuburi de 2 cm
- 350 g lapte + 60 g unt + 100 g frișcă lichidă
- nucșoară, sare

MOD DE PREPARARE

1. TM: toate ingredientele de crustă: **8 sec / viteza 8** → verdeață umedă, lipicioasă; scoate.
2. TM (fără spălare): cartofii + laptele + untul + sarea + nucșoara: **22–24 min / 90°C / viteza 1**. Verifică cu vârful cuțitului — trebuie să intre fără rezistență.
3. Paralel: fileurile șterse; crusta presată ferm pe partea de sus, strat de 5 mm.
4. TM: piure: **30 sec / viteza 5**, apoi frișca: **20 sec / viteza 5** — piure aerat, cădă-n-panglică. Capacul pe vas, așa rămâne cald.
5. Tigaie: 2 lg ulei la foc mediu: **crusta în jos 3 min** până auriu; întoarare ușoară cu spatula, **încă 1 min**; oprești când carnea e albă-opacă (50°C).
6. Servire: piure pe mijloc, fileul deasupra, felie de lămâie.

Sfat: cartofi în lapte la 90°C (nu clocot) = piure dulce și mătăsos, fără gust de amidon fiert. Acest piure însoțește perfect și F3 și F4.

F9

Tocăniță de ciuperci cu mămăliguță și brânză

Confort românesc, dar elegant: mămăligă aerată în TM, ciuperci caramelizate în tigaie. Vegetarian.

28 min | TM (mămăligă) + tigaie



INGREDIENTE

- mămăligă: 800 g apă, 1 lg rasă sare, 200 g mălai fin
- 80 g brânză de burduf (sau telemea) + 30 g unt
- tocăniță: 600 g ciuperci (champignon + brune), feliate
- 1 ceapă tocată mărunt + 2 căței usturoi
- 40 g unt, 1 lg boia afumată
- 200 g smântână pentru gătit + 1 lg muștar (opțional)
- tarhon/pătrunjel, sare, piper

MOD DE PREPARARE

1. TM: apa + sarea: **8 min / 100°C / viteza 1**. (Paralel: tai ceapa și ciupercile cu cuțitul.)
2. Mălaiul în ploaie prin orificiu, cu lamele la viteza 4; apoi **12 min / 98°C / viteza 2** (TM5: 100°C), cu paharul dozator pe capac.
3. Paralel, tigaie: untul + ceapa **4 min**; ciupercile la foc mare, în 2–3 ture subțiri, **6–8 min** până se rumenesc; usturoiul + boiaua: 30 sec; smântâna + muștarul: **foc mic 3 min, fără clocot**. Tarhon, sare, piper.
4. TM final: untul + brânza în mămăligă: **20 sec / sens invers / viteza 2**.
5. Servire: mămăligă în boluri, tocăniță generoasă deasupra, smântână și tarhon extra.

Sfat: ciupercile la foc mare și în ture — îngrămădite, fierb în propriul suc și nu se caramelizează niciodată.

F10

Pad Thai cu pui

Sosul se dizolvă în TM, arahidele se sparg tot acolo, wok-ul gazdei face restul — la foc maxim.

28 min | TM (sos) + tigaie/wok



INGREDIENTE

- 200 g tăiței de orez pentru pad thai
- 300 g pulpă de pui, felii subțiri
- 2 ouă
- 100 g germeni de soia proaspeți
- 2 fire ceapă verde (bucăți de 4 cm) + 2 căței usturoi tocați
- sos: 3 lg sos de pește, 3 lg zahăr de palmier/brun, 2 lg oțet de orez, 1 lg pastă de tamarind (sau 2 lg suc de lămâie), 2 lg apă
- 60 g arahide prăjite, 1 lime, coriandru, ulei neutru

MOD DE PREPARARE

1. **Primul gest (pasiv):** tăițeii în apă caldă (40–45°C), **15–20 min** — până flexibili, dar NU fierți. Scurge-i.
2. TM: arahidele: **3–4 pulsuri Turbo** → sparte; scoate. Sosul — toate ingredientele: **3 min / 60°C / viteza 2** — dizolvat complet.
3. Tigaie/wok mare la foc maxim, 2 lg ulei: usturoiul 30 sec; puiul: **3–4 min**; împinge-l pe o parte a tigăii.
4. Ouăle în spațiul liber: **30 sec**, amestecate energic — omletă sfărâmată.
5. Tăițeii + sosul: **2–3 min**, „frământați” cu clești până se acoperă uniform; dacă e uscat: 2–3 lg apă.
6. Germenii + ceapa verde: 30 sec, doar cât să se înmoaie. Servire: arahide, lime, coriandru.

Sfat: la wok totul arde în 5 minute — mise en place-ul complet (totul tăiat, cântărit, la îndemână) înainte de aprinderea focului.

D1

Fondant de ciocolată cu miez lichid

11 minute de coacere; aluatul poate fi făcut în timpul felului principal.

25 min | TM + cuptor



INGREDIENTE

- 100 g ciocolată neagră 70%
- 100 g unt + unt pentru forme
- 2 ouă + 1 gălbenuș
- 80 g zahăr
- 30 g făină, 1 praf sare
- cacao pentru tapetat
- servire: înghețată de vanilie sau fructe de pădure

MOD DE PREPARARE

1. Cuptorul la 200°C. 4 forme mici (ramechine 150 ml) unse cu unt și tapetate cu cacao.
2. TM: ciocolata ruptă bucăți + untul: **4 min / 60°C / viteza 2** — topit, lucios.
3. Cu lamele la viteza 4, ouăle + gălbenușul + zahărul + sarea prin orificiu, apoi **30 sec / viteza 4**; făina: **15 sec / viteza 4**.
4. Împarți în forme, până la ¾.
5. Coace **10–11 min** — marginile firme, mijlocul tremurând.
6. Odihnă 1–2 min. Servit direct în formă sau răsturnat cu grijă pe farfurie.

Sfat: aluatul rezistă câteva ore la frigider — se coace exact la momentul desertului (+1–2 min dacă e rece). Acesta este mecanismul tău de show: „acum se coace”.

D2

Pot de cremă de ciocolată cu sare de mare

Crème anglaise la ciocolată, gătită sigur la 80°C, cu fulgi de ciocolată obținuți cu peelerul.

14 min + răcire 45 min | TM 100%



INGREDIENTE

- 150 g ciocolată neagră 64–70%
- 100 g lapte
- 3 ouă
- 40 g zahăr, 1 praf sare
- ½ lg extract de vanilie
- servire: 100 g frișcă bătută, fulgi de ciocolată (peelerul pe o tabletă răcită), sare de mare (fleur de sel)

MOD DE PREPARARE

1. TM: ciocolata + laptele: **5 min / 60°C / viteza 2**. Lasă 2–3 min să se răcorească.
2. Ouale + zahărul + sarea + vanilia, adăugate prin orificiu cu lamele la viteza 4, apoi: **7 min / 80°C / viteza 4** — se îngroașă ca o smântână fluidă.
3. Turnează în cești espresso sau pahare mici. Frigider minimum 45 min (ideal 1–2 h) — se face la sosire, înainte de orice.
4. La servire: TM spălat și bine uscat, cu fluturele: frișca rece: **40–60 sec / viteza 3** — nu „peste”.
5. Ornare: frișcă, fulgi de ciocolată, un praf de sare de mare.

Sfat: 80°C pasteurizează ouăle — cremă sigură pentru orice invitat. Sarea de mare pe ciocolată e gestul care se reține.

D3

Tiramisu în pahar

Cremă fără ou crud (sigură și stabilă), pișcot scufundat 1 secundă — exact 1.

20 min + răcire | TM 100%



INGREDIENTE

- 250 g mascarpone
- 100 g frișcă lichidă
- 60 g zahăr pudră
- 1 lg amaretto sau rom (opțional)
- 12 pișcoturi savoiardi mici
- 200 g espresso răcit
- cacao amară pentru pudrat

MOD DE PREPARARE

1. Cafeaua se prepară prima (la gazdă) și se lasă la răcit; opțional 1 lg amaretto în ea.
2. TM cu fluturele: mascarpone + frișca + zahărul pudră + lichiorul: **20–30 sec / viteza 3** — cremă densă, omogenă; oprește-te înainte să se taie.
3. Pahare/cești de sticlă: pișcoturile scufundate **exact 1 secundă** în cafea (se îmbibă rapid!), rupte și așezate pe fund.
4. Strat de cremă; repetă (pișcot + cremă) până sus.
5. Frigider minimum 30 min, ideal 1 h. Cacao prin sita fină, abia la servire.

Sfat: crema fără ou crud e mai sigură și ține forma perfect ore în șir. În pahare individuale arată de meniu degustare.

D4

Panacotta cu fructe de pădure

12 minute de lucru, apoi frigiderul lucrează pentru tine — desertul de chef prin excelență.

12 min + răcire 1 h | TM 100%



INGREDIENTE

- 400 g frișcă lichidă
- 100 g lapte
- 60 g zahăr
- 1 păstaie de vanilie (sămânța) sau 1 lg pastă de vanilie
- 4 foi de gelatină (sau 6 g gelatină granulată)
- coulis: 200 g fructe de pădure + 30 g zahăr + 1 lg zeamă de lămâie

MOD DE PREPARARE

1. Gelatina la înmuiat în apă rece, **5 min** (granulată: 6 g în 40 g apă).
2. TM: frișca + laptele + zahărul + vanilia: **8 min / 90°C / viteza 1** — fierbinte, nu clocotită.
3. Gelatina bine stoarsă: **20 sec / viteza 2** — topită complet.
4. Turnează în pahare/cești mici (80–100 ml). Frigider 1–2 h sau congelator 25–30 min (verifică la 25!).
5. Coulis (la servire sau cu o oră înainte): fructele + zahărul + zeama: **30 sec / viteza 8** — crud, proaspăt, aromat. Peste panacotta.

Sfat: panacotta corectă tremură ca un puding aparte — 4 foi de gelatină la 500 g lichid e raportul. Nu mai mult, devine cauciuc.

D5

Crêpes Suzette

Aluat în TM în 30 de secunde, sos de portocale în tigaie, spectacol asigurat.

30 min | TM (aluat) + tigaie



INGREDIENTE

- aluat: 130 g făină, 3 ouă, 320 g lapte, 40 g unt topit, 1 lg zahăr, 1 praf sare, coaja de la 1 portocală, 1 lg rom
- sos: 80 g unt, 80 g zahăr, zeama de la 2 portocale (≈ 200 g) + coaja de la 1
- 2 lg Grand Marnier/Cointreau (opțional)
- unt pentru tigaie

MOD DE PREPARARE

1. TM: toate ingredientele de aluat: **30 sec / viteza 6**. Odihnă **10 min** (în care faci sosul).
2. Sos, în tigaie: untul + zahărul la foc mediu până se topește și spumează; zeama + coaja: **6–7 min** până siropos.
3. Tigaie de 24 cm unsă subțire cu unt: **10 clătite subțiri**, 40–50 sec pe față. Ține-le calde, suprapuse pe o farfurie.
4. Pliază clătitele în patru (triunghiuri) direct în sos; **1–2 min la foc mic**, glazurate și întoarse o dată.
5. Lichiorul: opțional flambat 20 de secunde (spectaculos, dar cu atenție la distanță și la hotă). Altfel, doar evaporat la foc mare 30 sec.
6. Servire: 2–3 clătite pe farfurie, sirop din abundență.

Sfat: prima clătită e mereu de probă — dacă aluatul e gros, subția-l cu 1–2 lg de lapte. Clătitele se pot coace cu o oră înainte; sosul și flambarea, live.

D6

Papanași cu smântână și dulceață de afine

Aluatul în TM, odihna lui = încinsul uleiului; prăjire 6 minute. România pe farfurie.

30 min | TM + tigaie adâncită



INGREDIENTE

- 400 g brânză de vaci grasă, bine scursă
- 1 ou
- 50 g griș + 50 g făină
- 30 g zahăr, praf de sare, vanilie, coaja de la ½ lămâie
- 500 ml ulei pentru prăjit
- servire: 250 g smântână groasă, dulceață de afine, zahăr pudră

MOD DE PREPARARE

1. TM: brânza + oul + grișul + făina + zahărul + sarea + vanilia + coaja: **40 sec / viteza 5**. Lasă aluatul **10 min** — grișul se umflă.
2. Paralel: uleiul la **170°C** în tigaia adâncită (cub de pâine: se aurește în 30–40 sec; sau cu termometrul).
3. Cu mâinile ude: găluște de 60 g, cu gaura în mijloc făcută cu degetul — papanași clasici inelari.
4. Prăjește 4–5 deodată: **2,5–3 min pe parte**, adânc auriu. Scurge pe hârtie absorbantă.
5. Servire: 2/persoană, smântână deasupra, dulceață de afine, zahăr pudră prin sită.

Sfat: ulei la 170°C, nu mai fierbinte — altfel se închid la culoare înainte să fie gătiți în mijloc. Dulceața de casă adusă de acasă face diferența de chef.

D7

Budincă de griș cu caramel sărat

Griș cu lapte cremos în TM, caramel în tigaie în paralel — desert de copilărie, citit de adult.

20 min + răcire scurtă | TM + tigaie mică



INGREDIENTE

- 800 g lapte integral
- 90 g griș + 60 g zahăr
- 40 g unt, praf de sare
- caramel: 80 g zahăr + 20 g apă + ½ lg sare de mare
- opțional: scorțișoară

MOD DE PREPARARE

1. TM: laptele + zahărul (60 g) + untul + sarea: **7 min / 90°C / viteza 1**.
2. Grișul în ploaie prin orificiu, cu lamele la viteza 4, apoi: **8 min / 90°C / viteza 3** — cremos, fără cocoloașe.
3. Paralel, tigaie mică: zahărul (80 g) + apa la foc mediu, **fără amestecat** — doar rotind tigaia — **5–7 min** până chihlimbariu; sare de mare la final.
4. În cupe/cești: 1–2 lg de caramel pe fund, griș deasupra. Se amestecă la masă — sau nu, fiecare cum vrea.
5. Răcire 10 min; se servește călduț sau rece.

Sfat: caramelul sare mereu la culoare exact când te uiți în altă parte — când e blond-maroniu, imediat de pe foc.

D8

Nice cream instantă de mango

Înghețată de fructe în 5 minute, fără mașină de înghețată — vegană și fără gluten, pentru toată masa.

10 min | TM 100% | vegan + fără gluten



INGREDIENTE

- 500 g mango congelat, cubulețe
- 100 g cremă de cocos (partea groasă de deasupra conservei, ținută la frigider)
- 40 g miere sau sirop de arțar
- 1 lg zeamă de lime, praf de sare
- servire: fructe de pădure, fulgi de cocos prăjiți 1 min

MOD DE PREPARARE

1. TM: mango înghețat + crema de cocos + mierea + zeama + sarea: **4–5 pulsuri Turbo**, adunând totul spre lamele cu spatula după fiecare pulsare.
2. Când începe să se adune: **20–30 sec / viteza 5 apoi 7** — devine cremoasă exact ca o înghețată moale. Oprește-te imediat.
3. Servire instant: în boluri (reci dacă poți), cu fructe de pădure și cocos prăjit.

Sfat: nu prelungi mixarea — se topește. Dacă s-a înmuiat: 10 min la congelator și revine. Mango congelat gata tăiat cubulețe se găsește la orice supermarket — zero pregătire.

D9

Tarte fine cu mere și glazură de caise

Foietaj de unt cumpărat, mere feliate subțire, coacere de 18 minute — desert care umple casa de miros.

28 min | Cuptor + tigaie mică | TM liber



INGREDIENTE

- 1 foaie de foietaj de unt (320 g)
- 3 mere Golden/Jonagold
- 40 g unt topit + 50 g zahăr brun + scorțișoară
- glazură: 2 lg dulceață de caise + 1 lg apă
- opțional: nuci pecan/migdale feliate

MOD DE PREPARARE

1. **La sosire:** scoate foietajul la dezgheț (20–30 min, pasiv). Cuptorul la 200°C.
2. Merele curățate, tăiate în două și feliate de 2 mm — cuțit foarte ascuțit sau peeler.
3. Foietajul pe hârtie de copt, în tava gazdei: înțepat cu furculița peste tot; margini libere de 1 cm (se umflă singure în chenar).
4. Merele în rânduri suprapuse „în solzi de pește”; unt topit cu pensula, zahăr brun + scorțișoară peste.
5. Coace **18–20 min** — margini pufase, mere ușor caramelizate.
6. Glazura: caisele + apa, topite 1 min în tigaie mică; se pensulează peste mere cât tarta e fierbinte. Se taie în dreptunghiuri și se servește călduță.

Sfat: foietajul trebuie să intre rece în cuptor — dacă s-a înmuiat la manipulat, 10 min la congelator înainte de coacere. Glazura de caise = luciu de patiserie.

D10

Ananas caramelizat cu rom și vanilie

15 minute, o tigaie, un flambé (opțional) — desertul-fluier de finale.

15 min | Tigaie + TM (frișcă)



INGREDIENTE

- 1 ananas copt, mediu
- 80 g zahăr brun (muscovado ideal)
- 50 g unt + ½ lg scorțișoară
- 3 lg rom negru + sucul strâns la tăiere
- servire: 150 g frișcă + 1 lg zahăr pudră + vanilie (sau înghețată de vanilie bună), mentă

MOD DE PREPARARE

1. Ananasul: curățat, tăiat în 8–10 felii rotunde de 1,5 cm. Sucul scurs la tăiere se păstrează.
2. Tigaie mare: zahărul la foc mediu **3–4 min** până se topește și caramelizează; untul se adaugă și spumează; scorțișoara.
3. Feliile: **2 min pe parte** — glazurate, aurii, lucioase.
4. Romul + sucul de ananas: **1 min la foc mare**. Opțional: flambat 20 de secunde — spectaculos, cu atenție (distanță, fără hota pornită deasupra flăcării... închide hota sau nu aprinde sub ea).
5. TM (spălat, uscat, cu fluturele): frișca + zahărul pudră + vanilia: **40–60 sec / viteza 3**.
6. Servire: 2 felii/porție, sirop turnat peste, frișcă, mentă.

Sfat: ananasul copt miroase puternic la bază și o frunză se smulge ușor. Necopt = fără dulceață, oricât l-ai carameliza.

Șase meniuri gata compuse

Meniu 1 · „Seară românească”

A8 Riletă de somn afumat → S3 Ciorbă de perișoare → F9 Tocăniță de ciuperci cu mămăliguță → D6 Papanași

Oala gazdei lucrează la ciorbă și tocăniță; TM face riletă, perișoare, mămăligă și aluatul de papanași. Total timp activ ≈ 1 h 50 min.

Meniu 2 · „Soirée à la française”

A4 Gougères → S2 Cremă de ciuperci cu trufe → F3 Piept de rață cu portocale → D5 Crêpes Suzette

Aluatul de gougères se face primul și stă la rece; suzette-urile se flambează de față cu oaspeții. Impresie maximă, tehnică controlată.

Meniu 3 · „Marea Mediterană”

A5 Bruschette cu burrata → S9 Gazpacho andaluz → F6 Tagliatelle cu creveți → D4 Panacotta cu fructe de pădure

Ideal pentru seri calde: gazpacho și panacotta se fac la sosire și se răcesc singure; la foc rămân doar bruschettele și pastele.

Meniu 4 · „Călătorie asiatică”

A6 Tartare de somon pe andivă → S5 Tom Kha Gai → F7 Curry roșu de creveți sau F10 Pad Thai → D8 Nice cream de mango

Un singur filon de arome (ghimbir-lime-cocos); cumpărăturile se suprapun perfect. Nice cream-ul se face live, la masă.

Meniu 5 · „Toamnă de confort”

A7 Chifteluțe glazurate → S1 Cremă de dovleac cu ghimbir → F5 Medalii de vită cu vin roșu → D1 Fondant de ciocolată

Sosul de vită se reduce în TM în timp ce oaspeții mănâncă supa; fondantul intră la cuptor exact când se strâng farfuriile de felul doi.

Meniu 6 · „Express” (comandă primită târziu — ≈ 80 min activ total)

A1 Hummus cu pită → S7 Cremă de broccoli → F4 Pui piccata → D3 Tiramisu în pahar

Patru rețete scurte, zero suprapuneri complicate — planul de rezervă al oricărui chef.

Cronologia unei seri și checklist

Cronologia unei seri (exemplu: masa la 20:00)

1. La sosire (≈ 18:45) — „activatele pasive”: pornești răcirile și odihnele: D2/D3/D4 la frigider, gazpacho-ul, foietajul la dezgheț, tăițeii la înmuiat, aluatul de gougères. Toate au nevoie doar de timp, nu de tine.

2. 19:15 — aperitivele: se asamblează (max 25 min); cele reci stau la frigider, cele calde (gougères, chifteluțe) se finalizează cu 10 min înainte de venirea oaspeților.

3. 19:40 — felul întâi: supele au nevoie de 22–30 min și se țin calde: cremele în TM la 60–80°C, ciorbele pe foc mic, cu capacul pe jumătate.

4. 20:05 — felul principal (cât timp se mănâncă supa): sosul și garnitura în TM, proteina la tigaie în ultimele 10 min. Odihna cărnii = timpul în care montezi farfuriile.

5. 20:40 — desertul: cele răcite ies din frigider gata; cele calde se coc/flambează acum, 10–15 min.

6. Între rețete: clătirea vasului TM durează 30 de secunde; după pește, nuci sau alergeni — spălare completă cu detergent, nu doar clătire.

Checklist de chef (ziua evenimentului)

1. Confirmare telefonică (cu 2 zile): alergii/diete, echipamentele gazdei, spațiu frigider, ora mesei.

2. Cumpărături: non-perisabilele și desertul care „stă” cu o zi înainte; pește/carne/fructe în ziua serii.

3. Trusa de 10 ustensile + consumabile (pungi zip, hârtie absorbantă, folie, prosoape) + accesoriile TM (fluture, Varoma, coș, pahar dozator, spatulă).

4. Transport: Thermomix-ul călătorește cu vasul gol și uscat; gelatina, șofranul, condimentele — în trusă, în borcanele mici.

5. La prezentarea meniului , menționează alergenii comuni (pește, lactate, nuci, gluten, ouă) — gest care inspiră încredere.

6. Plecare: bucătăria strânsă, TM curat, vasele gazdei spălate. Chef-ul bun e ținut minte și pentru asta.