



ANGEMACHT DE PUI

1 pui marisor
 3 morcovi
 3 cepe
 sare, piper, marar
 1 buchet de cimbru cu dafin

sosul : 20 gr. de unt
 20 gr. de faina
 1 lamaie
 100 gr. de stafide

Puiul trebuie sa fiarba cu morcovii, ceapa, mararul, cimbru si dafin, sare si piper. Intre timp se pregateste sosul, se amesteca într-o oala care eventual se poate pune si la cuptor, faina cu untul, care se sting cu supa în care a fiert puiul. Trebuie amestecat cu grija, ca sa nu ramana cocoloase.

Sosul trebuie sa aiba densitatea unei

smantani destul de groase. Se adauga bucatile de pui si lamaia taiata felii subtiri. Se mai poate adauga, dupa gust, putina lamaie stoarsa, sare si piper.

Trebuie sa stea la cuptor la un foc de 160/180°, cam 30 de minute, sosul nu trebuie sa scada prea mult.

Alaturi se pot servi macaroane, orez sau mamaliga.

Ileana

Reteta Latkes dietetice Pofta buna si sarbatori fericite! Aniko Weiss Steiner

LATKES CONOPIDA

circa 17 buc.

Ingrediente : conopida - desfacuta in flori
 morcovi- 2 buc. rasi
 ceapa - 1 buc. taiat marunt si prajit usor in putzin ulei
 oua - 1 buc
 pesmet - 1/2 pahar
 praf de supa - dupa gust
 sare, piper - dupa gust

mod de pregatire:

- se fierbe conopida, pina ce se inmoaie
- se strecoara si se zdrobeste, ca pt. piree
- se amesteca toate produsele
- se pregateste tava cu hirtie de copt, care se unge cu putzin ulei
- se formeaza latkes-urile
- se pun in tava, se ung cu putzin ulei si deasupra
- cuptorul trebuie incalzit la 180-200 grade
- se pun in cuptor; cind partea superioara este rumenita, se intorc si se lasa pina se rumenesc pe ambele partzi.

LATKES CARTOFI

circa 14 buc.



Ingrediente :

cartofi - 3 buc. Mijlocii
ceapa - 2 buc. taiat marunt
ciuperci - 100 grame taiat marunt (1/2 cutie)
oua - 2 buc.
pesmet - 1/3 pahar + 1 lingura
praf supa - dupa gust
sare, piper - dupa gust

mod de pregatire :

- se pune apa la fiert cu sare si se pun cartofii la fiert, pina se inmoaie
- se curatza si se zdrobesc ca la piree
- ceapa si ciupercile se prajesc un pic - se lasa sa se raceasca
- se amesteca toate produsele
- se formeaza latkes
- se pegateste tava cu hirtie de copt si se unge cu putzin ulei
- se pun in tava, se ung cu putzin ulei deasupra
- cuptorul trebuie incalzit la 180-200 grade
- se pun in cuptor; cind partea superioara este rumenita, se intorc si se lasa pina sint rumenite pe ambele partzi.

Latkesz. Reteta Iudit Cohen

Hozzávalók

2 krumpli nyersen le reszelve, nem túl finomra. 2 tojás. 1 kanál macesz liszt
só, bors, szerecsen díó
Mindent össze keverni és forró olajban ki sütni.

Ingrediente

3 cartofi cruzi rasi, nu prea fin. 2 oua. 1 ligura de faina de matza.
Sare, piper, nucusoara
Amestecat totul, apoi prajit in ulei fierbinte.



RETETA - Cum sa obtii un ten radios

8 mancaruri care sa te faca frumoasa

De la Paula Drexler

<http://www.thirdage.com/beauty/8-foods-to-make-you-beautiful-on-the-outside>