



Carte de Retete

aprobate Wildfit

Live Free!



Introducere

Salutare!

Vreau sa te felicit si sa iti multumesc pentru ca ai luat decizia de descarca aceasta monstra gratuita a cartii de retete WildFood.

Sunt sigur ca esti in cautarea unui stil de viata sanatos si ca vrei sa ai grija atat de tine cat si de familia ta prin alegerea unor mancaruri care sa va ajute in aceasta directie.

Am creat aceasta carte deoarece aici vei gasi doar retete din ingrediente naturale, fara adaosuri, chimicale sau prostii. Retete fara zahar procesat, fara gluten sau lactoza, care te vor ajuta sa iti cresti nivelul de sanatate si sa dai jos si cateva kilograme.

La inceputul anului 2018 mi-am schimbat viata prin faptul ca mi-am schimbat relatia cu mancarea si stiul alimentar. Tocmai de aceea a aparut si aceasta carte, pentru ca in materialele pe care le scriu in mod normal si le distribui pe email si Facebook sunt axate pe relatia ta cu mancarea, iar astazi, prin aceasta carte, ne vom ocupa de stilul alimentar.

Daca crezi ca a venit si pentru tine timpul sa faci o schimbare in stilul tau alimentar, si crezi ca aceste retete se pliaza pe gusturile tale, te invit cu drag sa cumperi versiunea intreaga a acesteia.

De asemenea, daca ai intrebari ma poti contacta oricand si iti voi raspunde cu mare drag!

Ciorba de porc cu tarhon

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 600 g carne de porc cu os
- 1 ceapa mare
- 2 morcovi
- 1/2 de telina
- 1/2 radacina de pastrnac
- 1 ardei gras
- 2 dovlecei medii
- 200 ml suc de rosii
- 500 ml bors sau zeama de varza daca aveti
- 2-3 frunze de tarhon proaspat sau uscat
- sare piper - dupa gust



MOD DE PREPARARE

Carnea de porc se spala, se portioneaza si se pune la fiert la foc moderat cu 3 litri de apa rece.

Dupa primul clocot, indepartam spuma care se formeaza deasupra sau schimbam apa (dupa preferinte) si se adauga sare dupa gust.

Se lasa sa mai fiarba 10-15 minute, apoi se adauga morcovul, ceapa, telina, pastrnacul si ardeii taiate cubulete si se lasa la fiert la foc mic, cu capac.

Cand radacinoasele sunt aproape fierte, se adauga si dovlecelul taiat cuburi, iar peste inca 7 minute, turnam sucul de rosii si borsul.

Lasam sa mai dea 2-3 clocote, presaram putin tarhon proaspat tocat (sau uscat daca nu aveti proaspat) si stingem focul.

Se serveste cu ardei iute murat sau dupa gustul dupa gustul fiecaruia.

Ciorba de perisoare

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 500 g carne tocata
- 1 ou
- 1 morcov
- 1 ceapa medie
- 1 dovlecel sau zucchini
- 1 felie radacina telina
- 1 ardei gras
- 1 mana fasole verde
- 1 lingura ulei
- acriala
- 1 legatura marar, patrunjel si leustean
- suc de rosii
- sare



MOD DE PREPARARE

Intr-o oala mare punem legumele curatate si tocate (in afara de dovlecel si fasole vrede), uleiul, o lingurita de sare si 2 -2,5 l apa. Daca alegeti sa acriti ciorba cu bors, puneti numai 2 litri de apa. Fierbeti pana ce legumele incep sa se inmoaie si intre timp se prepara perisoarele.

Intr-un bol punem carnea tocata, oul, ceapa data pe razatoarea mica si mararul, sare si piper proaspat macinate. Amestecam foarte bine sa se omogenizeze ingredientele. Cu mainile umezite formam bile.

Dupa ce s-au inmuait legumele adaugati dovlecelul taiat cubulete si fasolea pastai rupta in bucati.

Dupa 5 minute se adauga si perisoarele. Cand au fiert, adaugati suc de rosii si bors, zeama de lamaie sau otet. Potriviti de sare, adaugati verdeata

Ciorba de loboda

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 3 legaturi de loboda rosie
- 1 legatura de stevie
- 1 morcov
- 1 radacina de patrunjel
- 1 felie mare de telina
- 1 legatura de ceapa verde
- 1 dovlecel
- 150 ml de suc de rosii
- leustean verde
- acreala la alegere:
zeama de la muraturi,
zeama de varza, bors,
suc de lamaie, corcoduse
- sare si ulei pentru calit



MOD DE PREPARARE

Radacinoasele se curata, se toaca si se calesc cateva minute in ulei, cat sa isi lase fiecare aroma.

Se toarna peste legumele calite aprox. 2 litri de apa, se adauga si dovlecelul taiat cuburi si se lasa sa fiarba impreuna la foc molcom vreo 20 de minute.

Loboda si stevia se curata de pe tulpini si se spala in 2-3 ape. Se toaca cat o doriti de marunt.

Cand legumele sunt fierte, se pun in oala loboda, stevia si sucul de rosii.

Separat se pune la fiert zeama de la muraturi (sau acreala preferata), doar cat sa dea un clocot, doua, apoi se toarna in oala peste ciorba. Se lasa sa mai clocoteasca 1-2 minute, apoi se stinge focul si se da ciorba deoparte. Se presara cu leustean verde.

Ciorba de fasole rosie cu afumatura

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- carnaciori afumati subtiri sau afumatura preferata (cu eticheta curata)
- o conserva de fasole rosie
- 1 ceapa
- 1 dovlecel
- 1 morcov
- 1 ardei gras
- 1 felie de telina
- 1 conserva de rosii tocate
- ulei, sare, piper
- leustean verde
- acreala la alegere



MOD DE PREPARARE

Taiati carnea afumata sau carnaciorii bucati de 3-4 cm si puneti-le la calit impreuna cu ceapa taiata cubulete. Caliti doar 4-5 minute, pana cand ceapa si carnaciorii incep sa isi lase aroma.

Puneti la fiert in aproximativ 3 litri de apa morcovul, telina si ardeii taiate cubulete. Adaugati ceapa si carnaciorii caliti, iar dupa 15 minute adaugati si dovlecelul.

Cand legumele sunt fierte, adaugati conserva de fasole scursa de lichid si conserva de rosii tocate si potriviti gustul de sare si piper. Lasati la fiet 2-3 minute si stingeti focul.

Adaugati leustean proaspat care ii va da ciorbei o aroma nemaipomenita. Daca o doriti mai acra puteti adauga odata cu fasolea si rosiiile, si bors sau zeama de varza.

Ciorba de urzici

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 500 gr urzici proaspete
- 100 ml bulion
- 1 ceapă mare
- 1 morcov mare
- 1/2 radacina patrunjel
- 1/2 radacina telina mica
- lamaie pentru acrit sau suc de corcoduse
- leustean



MOD DE PREPARARE

Spalati bine urzicile cu ajutorul unor manusi, pentru a evita intepaturile. Mai apoi, se oparesc intr-un vas cu apa si sare care a dat in clocot. Se lasa la fiert pentru 15 minute. Cand au fiert, se dau prin strecuratoare pentru a le scurge de apa (nu o aruncati).

Se toaca bine legumele si se calesc pana cand ceapa devine sticloasa. Se adauga apa de la urzici si se completeaza in functie de cat de deasa doriti sa fie ciorba. Se fierbe timp de 15 minute.

Se adauga urzicile tocate marunt, bulionul si acreala de corcoduse verzi. Se lasa la fiert inca 15 minute. Aproape de final se toaca patrunjelul si se adauga in ciorba.

Daca o acriti cu zeama de lamaie aceasta se adauga fix inainte sa inchideti focul.

Supa crema de rosii

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- cca 1kg rosii
- 2 cepe
- 1 dovlecel
- 2 morcovi
- 1 ardei gras
- 2-3 lg de ulei
- 3/4 radacina pastarnac /patrunjel
- patrunjel verde
- sare, piper



MOD DE PREPARARE

Calim ceapa tocata in 2-3 lg de ulei. Punem apoi si ardeii si morcovul tocate potrivit sa se caleasca putin. Punem sare. Punem cca 300 ml apa fierbinte si lasam zarzavatul sa fiarba acoperit cca 10-15 minute.

Intre timp ne ocupam de rosii. Varianta cea mai rapida este sa le taiati pe jumatate si sa le dati pe razatoarea mare, pana ajungeti la piele (de preferat a rosiei si nu a voastra).

Dupa cele 15 minute rasturnam rosiile peste zarzavatul care a fiert intre timp si lasam sa fiarba la foc mic cca 10 de minute. Stingem focul si dupa ce se mai raceste putin pasam totul cu blenderul stick pana obtinem o consistenta uniforma. Punem patrunjelul tocat. Servim cu naut.

Pizza cu blat de carne

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 500 g carne tocata (eu am folosit de vita)
- 2 catei de usturoi
- 1/3 legatura patrunjel
- 5 oua de prepelita (sau 1 ou gaina) pentru blat
- 6 linguri faina de in sau migdale
- 1 albus de ou pentru topping
- sos de rosii
- ciuperci, ardei verde
- masline verzi si negre
- ceapa
- sare, piper, busuioc



MOD DE PREPARARE

Amestecam carnea tocata, ouale de prepelita, usturoiul pisat, patrunjel, faina, sare, piper.

Modelam intr-o tava tapetata cu hartie de copt un cerc de maxim 1 cm grosime.

Se coace in cuptorul preincalzit la 180C pentru cca 25 minute. Se unge blatul de carne cu sosul de rosii si se pune o parte din toppingul de legume.

Albusul de ou se bate bine, se pune cat mai uniform si el pe pizza. Se completeaza cu restul de topping. Se mai da la cuptor pentru inca 15 min.

Se feliaza de preferat cand se mai raceste. O puteti pregati din carne de pui sau amestec vita+porc.

Stufat de pui

Aprobat in
sezonul

WildFit Deep
Spring

INGREDIENTE

- carne de pui (cca 1 kg am avut eu)
- 4-5 legaturi mari de ceapa verde
- 4-5 legaturi de usturoi verde
- 2 lg de bulion
- 1 lg faina de migdale
- 1 lg seminte de chia, sare, piper
- 4-5 lg de ulei



MOD DE PREPARARE

Punem carnea la cuptor cu foarte putin ulei, sare si piper (se poate praji si pe ochi). Nu le lasam decat cca 15-20 de minute (cuptorul fiind bine incins in prealabil).

Intre timp spalam si curatam ceapa si usturoiul verde. Le taiem bucati de cca 1,5-2 cm lungime si le calim in 2-3 lg de ulei (le punem treptat, pentru ca se inmoaie la calit, eventual le calim in 2-3 reprize).

Punem peste ceapa calita carnea scoasa de la cuptor, si adaugam o cana de apa fierbinte. Lasam pe foc pana carnea este fiarta.

Cu 5-10 minute inainte de a il lua de pe foc, amestecam bulionul cu faina si semintele de chia, diluam cu 2-3 lg de apa si turnam in cratita. Mai lasam putin sa fiarba si gata!

Tocanita de pui cu ciuperci

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 7-8 ciocanele de pui
- 3 cepe
- 500 g ciuperci proaspete (sau 2 conserve de ciuperci)
- o conserva de rosii cuburi decojite in suc de rosii
- 5-6 lg de sos de rosii cu ardei (sau 1 ardei gras)
- 3 lg ulei
- 1 ardei iute
- 3 catei de usturoi
- sare, piper, patrunjel



MOD DE PREPARARE

Punem puiul intr-o cratita antiaderenta cu 100 ml apa, sare si piper si lasam pe foc, acoperit, cca 25 min. Scoatem puiul din cratita si punem ceapa tocata solzi impreuna cu uleiul si calim acoperit cca 5 minute.

Intre timp pasam rosiile de la conserva cu un blender vertical. Pasta rezultata o adaugam in tigaie impreuna cu ciupercile taiate felii si ardeii iute taiati runde.

Lasam pe foc acoperit cca 10 min pana ciupercile se inmoaie usor. Punem si puiul si lasam sa fiarba acoperit inca 10 minute. Punem usturoiul tocat marunt in ultimele 5 minute. La sfarsit adaugam patrunjel tocat.

Chiftelute cu legume

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 400 g carne tocata
- 1 ou
- 1 ardei capia
- 3-4 tulpini de sparanghel
- 1 dovlecel
- sare, condimente dupa gust
- ulei de cocos pentru prajit



MOD DE PREPARARE

Carnea tocata se amesteca bine cu oul, sarea si condimentele.

Se modeleaza chiftelute. Se prajesc in ulei de cocos, intorcandu-le pe toate partile, pana se rumenesc usor.

Se imping chiftelutele spre marginile tigaii, iar in mijloc se pun legumele curatate si taiate bucati potrivite.

Se sareaza, se adauga putina apa, se lasa un pic sub capac la foc mediu, apoi se amesteca periodic. Peste vreo 5 minute se amesteca impreuna cu chiftelutele, se stinge focul si se mai lasa acoperit.

Sunca fiarta in vin

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

- cca 400 g sunca (slanina - afumata am avut eu)
- 1 litru de vin alb
- 5-6 foi de dafin
- 1 lgt boabe de piper
- 1 lg cimbru
- 1 lg fulgi de ardei iute
- 1 lg chivas uscata
- ceapa verde tocata marunt (optional)
- 4-5 lg otet
- 5-6 catei mari de usturoi



MOD DE PREPARARE

Punem la fiert sunca in vin, cu foile de dafin, boabele de piper, cimbrul, fulgii de ardei iute, chivas, otetul.

Lasam sa fiarba la foc mic, acoperit, pana cand sunca este fiarta (din cand in cand incercati cu furculita).

Din cand in cand o mai intoarceti pe toate partile (la mine vinul nu a acoperit-o in intregime, iar pe masura ce fierbe, vinul va scadea oricum). Eu am fiert-o mai bine de o ora.

In ultimele 15-20 de min adaugam cateii de usturoi zdrobiti putin cu lama cutitului. Servim calda sau rece, este la fel de buna.

Mini rulade

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 600 g carne tocata (vita, porc, pui sau amestec)
- 1 ou
- 100 g bacon feliat subtire
- sare, piper, pudra de ceapa



MOD DE PREPARARE

Carnea tocata se amesteca bine cu oul, sarea si condimentele, pana la omogenizare.

Se imparte compozitia in 10 parti egale. Acestea se modeleaza in forma de mici, ca in poza de mai sus. Ruladele se invelesc in felii de bacon si se pun intr-o tava.

Se coc la circa 200 grade C, pana la rumenirea baconului (20-30 de minute). Se servesc imediat, cu muraturi sau garnituri de legume.

Parjoale

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 400 g carne cu grasime pentru tocat (amestec vita cu porc), sau gata tocata
- 100 g ceapa
- 1 ou
- 2 catei de usturoi
- 1 lingurita sare
- piper macinat, pudra de ceapa, boia
- untura sau ulei de cocos pentru prajit
- 1 ou



MOD DE PREPARARE

Carnea tocata se amesteca impreuna cu ceapa si usturoiul tocate marunt, si se amesteca bine cu sarea si condimentele. Se adauga oul si se framanta cateva minute cu mainile, pentru omogenizare.

Amestecul se modeleaza mai intai sub forma de sfera, care apoi se aplatizeaza pana la grosimea de circa 1,5 cm.

Intr-o tigaie se incinge untura sau ulei de cocos. Se prajesc fara capac timp de 4-5 minute pe fiecare parte.

Chiftelute de peste

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 1 conserva de peste (sardine/hering/macrou, in suc propriu sau ulei de masline)
- 1 ou
- 1 ceapa
- 4 lingurite faina de migdale
- sare, piper
- ulei de cocos dezodorizat sau de masline pentru prajit



MOD DE PREPARARE

Pestele se scurge de lichid sau ulei, se sfarama cu o furculita, se adauga oul, ceapa tocata marunt, sarea, piperul, apoi faina. Daca mai e nevoie, se pune faina pana cand compozitia este modelabila.

Se formeaza chiftelute (mai mari sau mai mici, cum preferati). Acestea se prajesc in ulei incins, pana la rumenire. Merg gatite si la cuptor.

Chiftele de dovlecei

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 1 dovlecel mediu sau zucchini
- 1 ou
- 7-8 linguri de faina de migdale
- un varf de lingurita de praf de copt
- marar tocat, pudra de ceapa/usturoi
- ulei de cocos pentru prajit
- sare si piper



MOD DE PREPARARE

Dovlecelul spalat, si eventual curatat de coaja, se da prin razatoarea mare si se presara cu sare.

Dupa vreo 10 minute se scurge bine de tot de apa lasata si se pune intr-un alt castron. Se amesteca bine cu restul componentelor in afara de ulei. Se mai lasa 10 minute. Trebuie sa iasa un aluat potrivit de gros, pentru a fi luat cu lingura. Daca e nevoie, se mai regleaza densitatea adaugand faina de migdale sau psyllium ori putina apa.

Intr-o tigaie se incinge o lingura de ulei de cocos, apoi se pun chiftelele cu lingura in tigaie. Se coc la foc mic, sub capac, cam 3-4 minute pe fiecare parte, pana se rumenesc.

Chiftelute de linte

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 2 conserve de linte
- 1 ceapa mare
- 5 catei de usturoi mari
- 6-7 linguri faina de migdale
- 2 linguri sos chilli dulce
- 1/2 legatura de marar
- sare, piper
- 2 linguri de faina de migdale (pentru deasupra)
- ulei de cocos dezodorizat pentru prajit



MOD DE PREPARARE

Scurgem bine linte (eu am lasat-o intr-o sita mai bine de 30 minute). Punem in robotul de bucatarie: ceapa taiata cuburi mari, linte, sosul de chilli, sare, piper si usturoiul pisat. Il punem in functiune pana cand ceapa este maruntita.

Rasturnam compozitia intr-un bol si adaugam mararul tocat marunt si apoi, pe rand, lingurile de faina, in functie de cat de apoasa este compozitia (din cauza asta este indicat sa scurgem linte cat mai bine), pana obtinem o compozitie care se leaga si poate fi modelata.

Formam bilute din compozitie si le aplatizam, apoi le dam prin faina de migdale. Prajim in uleiul incins, cateva minute pe fiecare parte, pana se rumenesc frumos.

Chiftelute de ciuperci

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 3 borcane de ciuperci
- ceapa mare
- 1 ardei gras
- 3 catei de usturoi
- 4 linguri cu varf faina de migdale
- 4 linguri seminte de chia
- 4 linguri ulei de cocos dezodorizat (sau ulei de masline)
- 1/2 legatura patrunjel
- sare, piper
- sos iute



MOD DE PREPARARE

Punem ciupercile la scurs intr-o sita si le lasam la scurs pana pregatim restul ingredientelor. Punem in robotul de bucatarie: ciupercile bine scurse, ceapa si ardeii taiate bucati mari, usturoiul pisat. Punem robotul in functiune pana toate ingredientele se maruntesc bine. Rasturnam compozitia intr-un bol incapator si adaugam faina de migdale, semintele de chia, patrunjelul tocat, uleiul de cocos, sare piper si sosul iute (daca folositi). Omogenizam bine compozitia si o lasam sa se odihneasca cca 20-30 minute pentru ca semintele de chia sa traga lichidul din compozitie.

Formam chiftelute si le punem pe hartie de copt in tava de la aragaz.

Coacem la cuptorul preincalzit la 180 C pentru 30 minute, apoi intoarcem chiftelutele cu atentie cu o paleta si mai coacem 5 minute si pe cealalta parte.

Omleta cu piept de pui

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 3 oua
- 150 – 200 gr. piept de pui
- sare
- piper
- 1 lingurita boia dulce
- 2 cepe de marime medie
- 1 lingura verdeata taiata marunt
- 2 linguri maioneza
- 1 lingura ulei de cocos dezodorizat (sau ulei de floarea soarelui)



MOD DE PREPARARE

Intr-o tigaie incapatoare, se incinge niste ulei, se adauga ceapa feliata marunt, se presara sare si se caleste pe foc mic pana se inmoaie si devine translucida. Se adauga boia de ardei, puiul, si imediat punem si un polonic de supa care sa stinga prajirea. Se lasa sa scada, amestecand des ca sa nu se arda. Cand lichidul s-a evaporat, se potriveste la gust cu sare si piper si se ia deoparte de pe foc.

Intr-un vas se sparg 2-3 oua si se bat cu telul, se potrivesc la gust cu sare si piper. Se toarna ouale batute in tigaia fierbinte, turnandu-le cat mai omogen pe toata suprafata. Cand omleta este bine facuta pe ambele parti se adauga umplutura.

Se presara si niste verdeata taiata marunt si se adauga si maioneza pentru mai mult gust .

Crema de fasole cu spanac

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- cca 150 g baby spanac
- 2 linguri de ulei
- 3 catei mari de usturoi
- 2 conserve de fasole
- 2 linguri de maioneza (optional)
- drojdie inactiva
- sare, piper



MOD DE PREPARARE

Calim spanacul in 2 linguri de ulei cu sare.

Amestecam cateva minute pe foc. Stingem focul si adaugam usturoiul pisat. Scurgem fasolea de lichid (oprim lichidul daca vrem sa facem maioneza de post) si o punem intr-un robot de bucatarie sau in vasul blederului de mana.

Adaugam uleiul, maioneza, fulgii de drojdie inactiva, sare si piper si puem blenderul in functiune. Cand compozitia este relativ fina si omogena, adaugam si spanacul calit si mai pulsam de 2-3 ori pentru omogenizare.

Mancam cu paine WildFit, crackers, legume, etc. Bun tare!

Sos cu ansoa

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 1 ou foarte proaspat
- 200 ml ulei (eu folosesc amestec de ulei de masline cu ulei de cocos sau de avocado 150 ml + 50 ml)
- 1 lingurita mustar
- 1 lingurita suc de lamaie, optional
- 3-8 fileuri de ansoa, dupa gust
- piper macinat



MOD DE PREPARARE

Preparati maioneza rapida dupa reteta de mai sus, dar nu puneti sare. Adaugati fileurile de ansoa si mai mixati pana la tocarea acestora.

Asezonati cu piper macinat dupa gust si serviti. Se pastreaza la rece maxim 3 zile.

Maioneza rapida

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 1 ou foarte proaspat
- 200 ml ulei (eu folosesc amestec de ulei de masline cu ulei de cocos sau de avocado 150 ml + 50 ml)
- 1 lingurita mustar
- 1 lingura suc de lamaie sare



MOD DE PREPARARE

Intr-un vas ingust si inalt se pun componentele retetei, avand toate aceeasi temperatura. Se introduce mixerul vertical in vas, se porneste, dar se tine pe fundul vasului nemiscat, timp de vreo 15-20 secunde. Apoi se ridica usor si se continua mixarea inca vreo 20-30 de secunde, pana la omogenizarea completa a maionezei.

Se adauga condimente, de exemplu piper macinat, fulgi de chili sau usturoi pisat, dupa gust sau conform unei retete concrete.

Pate din seminte de floarea soarelui

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 1 cana de seminte crude de floarea soarelui
- 2-3 linguri ulei de masline
- 1 lingura pasta de susan (tahini)
- sare, piper, alte condimente dupa gust
- rosii uscate, masline fara samburi, ceapa verde, optional si dupa gust
- legume crude pentru servit: andive, ardei, felii de castravete



MOD DE PREPARARE

Semintele se pun la hidratat peste noapte in apa rece. A doua zi se scurg bine si se maruntesc cu ajutorul unui blender, adaugand ulei de masline pentru gust si consistenta.

Se azoneaza dupa gust si se adauga, optional, diverse ingrediente: pasta de susan, rosii uscate sau masline taiate cubulete mici, ceapa verde tocata marunt.

Se pot pune si cateva ciuperci calite si taiate marunt.

Pateul rezista la rece 2-3 zile. Se serveste cu legume crude.

Guacamole

Aprobat in
sezonul

WildFit Spring

INGREDIENTE

- 1 avocado bine copt
- 2-3 rosii cherry
- 1 ceapa mica
- 4 catei de usturoi
- suc de lamaie sau limeta
- sare, piper macinat, busuioc, patrunjel, pudra de chili



MOD DE PREPARARE

Pentru a curata un avocado cu usurinta, taiati-l in 2, apoi in 4. Deplasati usor bucatile, pentru a le scoate de pe sambure. Apoi luati fiecare sfert de fruct, desprindeti coaja de pe varf si trageți usor. Veti vedea ca aceasta se va coji foarte simplu, fara sa ramana vreun rest de pulpa pe suprafata cojii. Se procedeaza la fel si cu celelalte bucati.

Pulpa de avocado se toaca cu o furculita, se adauga toate celelalte ingrediente taiate cubulete mici si ierburile aromate. Se potriveste de sare, piper si suc de lamaie. Dupa gust se poate pune si pudra de ardei iute. Sosul guacamole este gata.

Pasta de sardine

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 2 oua fierte tari
- 1 cutie de sardine in ulei de masline
- 1 ceapa mica
- sare, piper macinat



MOD DE PREPARARE

Mai simplu de atat nu se poate: intr-un vas se maruntesc cu o furculita (sau cu un blender de mana, daca se doreste o compozitie mai fina), ouale fierte, ceapa si sardinele, impreuna cu uleiul din conserva. Daca e nevoie, se mai adauga un pic de ulei de masline.

Pofta buna!

Pesto de leurda

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 200 g frunze proaspete de leurda
- 100 g miez de nuca (sau migdale, seminte de pin)
- 150 ml ulei de masline extravirgin (sau mai mult) sare, suc de lamaie, dupa gust



MOD DE PREPARARE

Frunzele de leurda se aleg, se scurteaza de codite si se spala. Se lasa la scurs intr-o strecuratoare, apoi se tamponeaza bine cu un prosop de bucatarie.

Cu ajutorul unui blender, se toaca toate componentele retetei, potrivit de sare si acrea la dupa gustul personal, si de ulei dupa fluiditatea dorita. Frunzele trebuie puse pe rand, nu intra toate o data.

Salata de ton cu maioneza

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 2 cutii de ton in suc propriu, scurse (280 g)
- 2-3 fire de ceapa verde sau o ceapa mica alba/rosie
- maioneza de casa, cantitatea se ajusteaza dupa consistenta dorita
- piper macinat



MOD DE PREPARARE

Tonul se scurge bine de lichid, se sfarama cu furculita. Se adauga ceapa verde taiata marunt si maioneza. Se amesteca bine, se pune piper macinat dupa gust si se serveste. Se pastreaza la rece, maxim 2 zile.

Oua umplute cu ficat de cod

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 4 oua
- 1 cutie de ficat de cod
- maioneza
- sare, piper



MOD DE PREPARARE

Ficatul de cod se scurge de ulei, care se poate folosi la prepararea maionezei.

Ouale se fierb tari (7-8 minute din momentul fierberii). Se tin in apa rece, apoi se curata de coaja. Se taie jumatati si se scot galbenusurile.

Galbenusurile se toaca cu o furculita, impreuna cu ficatul de cod si maioneza. Se azoneaza cu sare si piper. Cu compozitia obtinuta se umplu jumatatile de oua.

Salata de creveti cu avocado

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 200 g creveti decorticati
- 1 castravete de marime medie (cam 100-120 g)
- 1 avocado
- 2-3 fire de marar
- suc de lamaie
- sare
- ulei de masline



MOD DE PREPARARE

Crevetii se decongeleaza, se pun in apa clocotita, se adauga sare si se fierb 3 minute. Apoi se lasa la scurs si racit.

Castravetele se taie sferturi, avocado, cubulete, iar mararul se toaca marunt.

Intr-un bol se amesteca toate si se azoneaza dupa gustul propriu, cu sare, suc de lamaie si ulei de masline. Se serveste imediat.

Salata marinata de vinete

Aprobat in
sezonul

WildFit
Spring

INGREDIENTE

- 2 vinete medii (cam 600-700 g)
- 2 l apa
- 2 linguri sare
- 1 ardei gras sau capia
- 1 ceapa mica
- 100 ml ulei de masline
- 1-2 catei de usturoi
- 1-2 linguri suc de lamaie sau otet
- sare, dupa gust
- patrunjel sau marar, dupa gust



MOD DE PREPARARE

Vinetele se taie de-a lungul in jumatati sau sferturi, in dependenta de grosimea lor. Apa cu sare se da in clocot intr-o oala incapatoare, se fierb in ea vinetele timp de circa 5 minute. Se scot vinetele intr-o strecuratoare.

Dupa ce s-au scurs si s-au racit, se taie cuburi.

Intr-un castron se amesteca usturoiul pisat, sucul de lamaie, uleiul de masline, verdeata, ardeiul si ceapa taiate fasii subtiri.

Apoi se adauga vinetele si se amesteca bine, se potriveste de sare si acreala. Salata se lasa la rece pentru 1-2 ore, apoi se poate servi.

Salata de somon afumat

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 100 gr somon afumat
- 1 cutie de rucola
- ½ castravete mare
- 1 avocado
- 3 linguri zeama de lamaie
- 1 lingurita mustar
- Ulei masline
- Sare
- Piper
- Seminte de susan



MOD DE PREPARARE

Taiem somonul fasii, il asezam intr-un bol, alaturi de rucola. Taiem avocado si castravetele cuburi, le adaugam si pe acestea in bol. Intr-un borcanel cu capac pregatim sosul compus din ulei de masline, sare, piper, 1 lingurita de mustar, 3 linguri de zeama de lamaie.

Infiletam capacul si agitam bine borcanul pana cand ingredientele s-au mixat. Turnam sosul peste salata, amestecam si deasupra presaram seminte de susan si gata, totul este pregatit.

Salata chinezeasca de castraveti

Aprobat in
sezonul

WildFit Summer

INGREDIENTE

- 1 castravete lung (sau 2-3 mai mici)
- 1/2 lgt sare
- 2-3 linguri otet balsamic
- 1/2-1 lgt ulei de susan sau masline
- 1/2 lgt sirop de artar
- 1/2-1 lgt sos chili



MOD DE PREPARARE

Spalati si curatati castravetele. Taiati castravetele in doua pe toata lungimea. Soateti miezul cu o lingura. Taiati castravetele in felii de 1 cm aprox.

Presarati cu putina sare feliile de castravete si amestecati. Acoperiti bolul si lasati la frigider pentru o ora. Dupa o ora stergeti cu un prosop de hartie pentru a indeparta apa lasata de castravete, cat de bine puteti. Intr-un bol puneti castravetii. Amestecati separat otetul, uleiul, sosul chilli, siropul de artar si turnati peste castraveti. Amestecati. Potriviti cat vreti de sarat. Serviti rece sau daca vreti, lasati salata la frigider pentru o zi, va avea un gust si mai bun. Eu asa am facut.

Salata de leurda cu oua

Aprobat in
sezonul

WildFit
Deep Spring

INGREDIENTE

- 2 legaturi de leurda proaspata (le-am cantarit pe ale mele si aveau cam 120 g)
- 2 fire de ceapa verde
- 3 oua
- 2-3 linguri ulei de masline
- 1 lingura suc de lamaie, optional
- sare



MOD DE PREPARARE

Leurda se alege, se spala si i se taie/scurteaza coditele, se lasa la scurs.

Ouale se fierb tari (cam 7-8 minute din momentul fierberii).

Ceapa verde se spala si se sterge de apa.

Leurda si ceapa verde se taie fasii de circa 1 cm latime. Ouale se taie cubulete. Se amesteca intr-un bol, asezonand cu sare si ulei. Daca doriti, puteti acri cu suc de lamaie.

Se serveste imediat.

Cozonac WildFit

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

Pentru blat:

- 300 g faina de migdale
- 200 g curmale
- 50 g smochine

Pentru crema:

- 200 g nuci
- 100 g miere
- 30 g cacao cruda
- 50 ml suc de portocale
- 0.5 linguriță scortisoara

Pentru decor:

- 25 g stafide
- 10 g cacao cruda



MOD DE PREPARARE

Nucile se spala in jet de apa puternic si se lasa in apa 2 ore. Curmalele si smochinele se lasa la hidratat in apa, tot 2 ore. Apa in care s-au hidratat nu se arunca, ci se foloseste pentru a prepara gemul necesar la cozonac.

Se mixeaza curmalele, smochinele si apa in care au stat la hidratat pana ce compozitia se transforma intr-un gem. Se toarna gemul peste faina de migdale, se amesteca bine si se framanta pana capata consistenta unui aluat. Se lasa in asteptare la temperatura camerei pana se prepara crema. Se mixeaza toate ingredientele pentru crema: nucile, mierea sau siropul de artar, cacao, sucul de portocale si scortisoara. Se intinde aluatul pe o folie alimentara, adaugam crema peste si apoi presaram cateva stafide intregi. Se ruleaza, se presara cacao pe deasupra si se pastreaza la congelator.

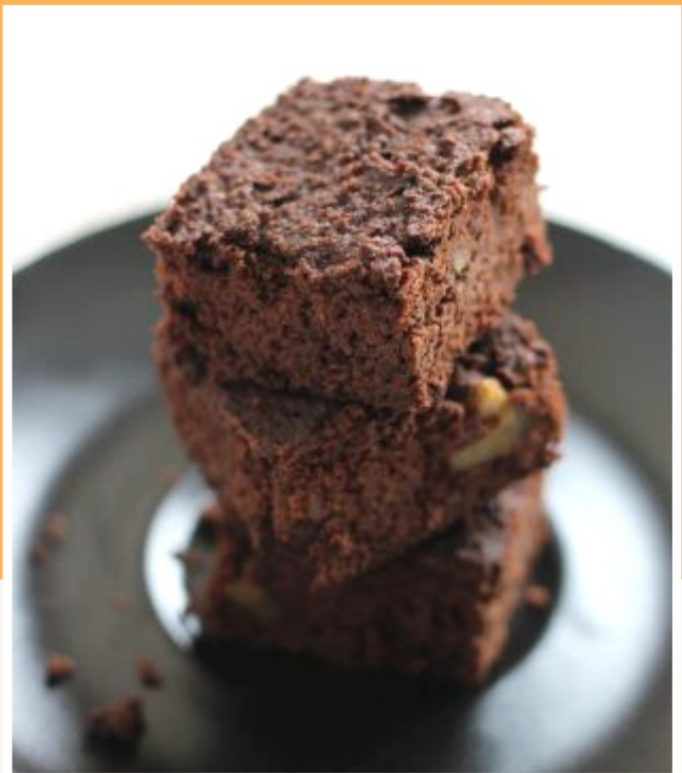
Negresa cu faina de nuci

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

- 300 ml apa
- 120 ml ulei de cocos
- 150 g faina de migdale
- 150 g faina de nuci
- 6 linguri sirop de artar
(dupa preferinte)
- 3 linguri pudra de cacao
- 1 lingurita praf de copt
- 50 g miez de nuca
sfaramat
- vanilie, esenta de rom,
scortisoara, coaja de
lamaie, rasa sau confiata,
dupa preferint



MOD DE PREPARARE

Fainurile se amesteca cu praful de copt si cu pudra de cacao. Apa cu uleiul de cocos si cu siropul de artar se pun pe foc, amestecand, pana la o incalzire usoara, atat cat sa se lichefieze uleiul de cocos.

Se toarna peste mixul de fainuri, adaugand si miezul de nuca si aromele. Trebuie sa iasa un aluat destul de gros. Compozitia se intinde intr-o tava tapetata cu hartie de copt. Se coace la 120 grade C, timp de circa o ora, de preferinta acoperita cu folie de aluminiu. Faina de nuci are tendinta sa se arda usor, asa ca daca simtiti ca e focul cam mare, microrati-l un pic.

Se inchide focul si se lasa tava in cuptor pana la racirea completa. Se taie mai bine a doua zi.

Biscuiti dulci din seminte

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

- 200 g seminte de floarea soarelui
- 50 g susan
- faina de migdale, cocos sau floarea soare, cat sa lege compozitia
- 2 oua
- 4 linguri sirop de artar
- scortisoara (sau alte arome dupa gust)



MOD DE PREPARARE

Intr-un bol se amesteca toate componentele retetei. Pe o tava intinsa se aterne hartie de copt. Se pune compozitia cu lingura, formand biscuiti rotunzi.

Tava se da in cuptorul incins la 170 grade C pentru vreo 10-15 minute. E bine sa verificati si, daca e nevoie, sa schimbati pozitia tavii. Biscuitii sunt gata cand toata suprafata s-a prins si sunt usor rumeniti pe margini.

Se scot pe un gratar pana la racirea completa. Se pastreaza feriti de umezeala.

Felii de ciocolata

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

- 100 g unt de cacao
- 150 g unt de arahide
- 4 linguri sirop de artar
- 30 g de pudra de cacao de calitate



MOD DE PREPARARE

Untul de cacao se topeste la bain marie.

Se bate cu mixerul, impreuna cu siropul, untul de arahide si pudra de cacao, timp de cateva minute. Optional, se poate pune un pic de esenta de vanilie.

Smoothie cu mere coapte si cocos

Aprobat in
sezonul

WildFit Fall

INGREDIENTE

- 3 mere mari
- 350 ml lapte de cocos
- miere de albine sau sirop de artar
- scortisoara pudra
- fulgi mari de cocos
- menta




MOD DE PREPARARE

Coaceti merele, apoi lasati-le la racit.

Indepartati semintele si cotoarele, eventual si coaja merelor daca nu doriti sa o folositi.

Puneti piureul de mere in blender, impreuna cu restul ingredientelor si amestecati pana obtineti o bautura omogena.

Serviti imediat.



Iti doresc din suflet sa te bucuri de retetele din aceasta carte, poate sa cumperi si varianta intreaga, sa ai parte de multa sanatate, energie si de corpul dorit!

Pofta buna!

Radu Sofronea