



MICII BUCĂTARI



REȚETE CULINARE
PENTRU PREPARATE DIN PEȘTE



Erasmus+

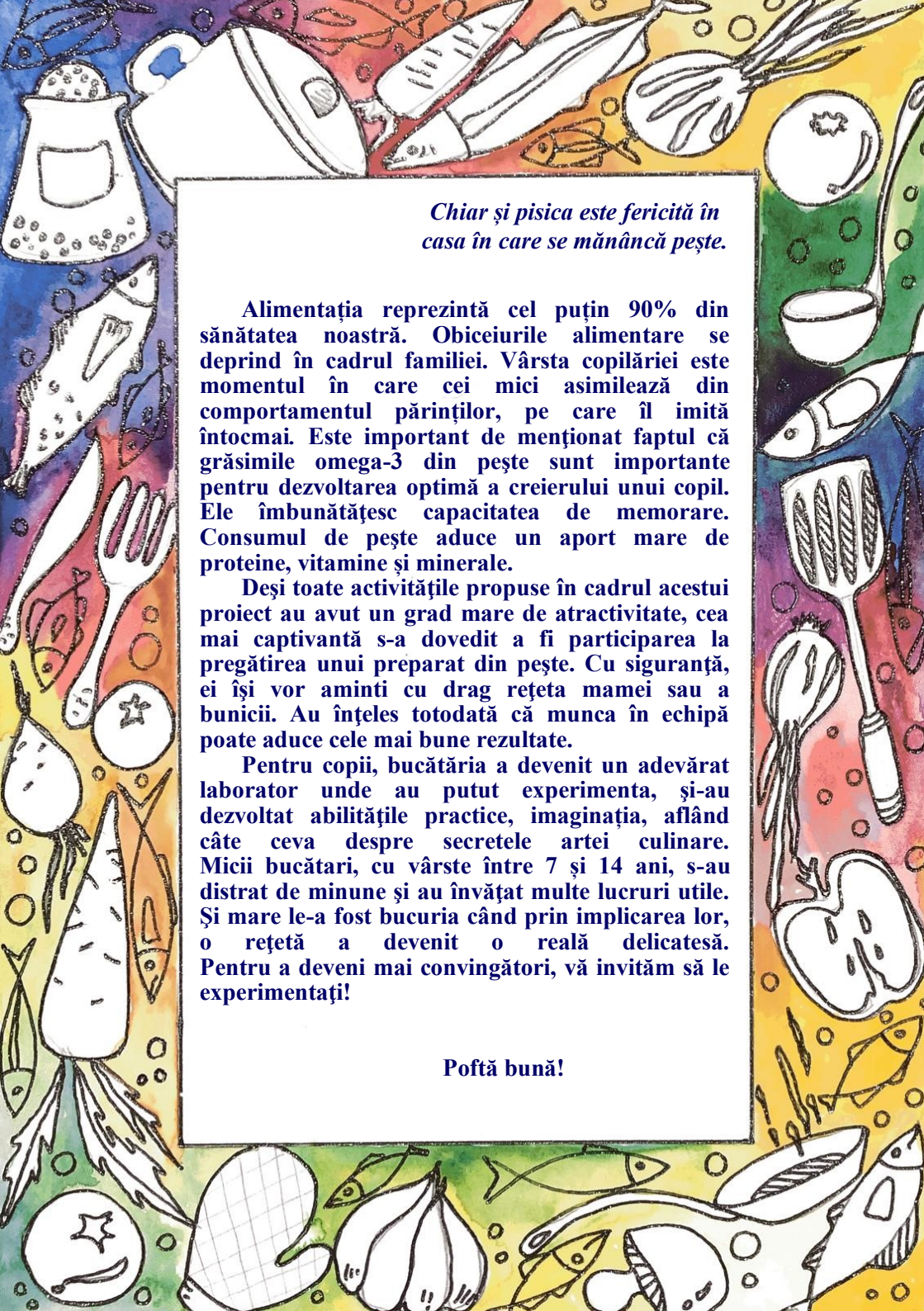
ONCE UPON A TIME... THE SEA



**PROIECT FINANȚAT DE CĂTRE UNIUNEA EUROPEANĂ PRIN
PROGRAMUL ERASMUS +**

**ACȚIUNEA CHEIE 2 - DOMENIUL EDUCAȚIE ȘCOLARĂ,
PROIECTE DE SCHIMB INTERȘCOLAR**

(2018-1-RO01-KA229-049131_1)



*Chiar și pisica este fericită în
casa în care se mănâncă pește.*

Alimentația reprezintă cel puțin 90% din sănătatea noastră. Obiceiurile alimentare se deprind în cadrul familiei. Vârsta copilăriei este momentul în care cei mici asimilează din comportamentul părinților, pe care îl imită întocmai. Este important de menționat faptul că grăsimile omega-3 din pește sunt importante pentru dezvoltarea optimă a creierului unui copil. Ele îmbunătățesc capacitatea de memorare. Consumul de pește aduce un aport mare de proteine, vitamine și minerale.

Deși toate activitățile propuse în cadrul acestui proiect au avut un grad mare de atractivitate, cea mai captivantă s-a dovedit a fi participarea la pregătirea unui preparat din pește. Cu siguranță, ei își vor aminti cu drag rețeta mamei sau a bunicii. Au înțeles totodată că munca în echipă poate aduce cele mai bune rezultate.

Pentru copii, bucătăria a devenit un adevărat laborator unde au putut experimenta, și-au dezvoltat abilitățile practice, imaginația, aflând câte ceva despre secretele artei culinare. Micii bucătari, cu vârste între 7 și 14 ani, s-au distrat de minune și au învățat multe lucruri utile. Și mare le-a fost bucuria când prin implicarea lor, o rețetă a devenit o reală delicată. Pentru a deveni mai convingători, vă invităm să le experimentați!

Poftă bună!



DORADA CU LEGUME LA CUPTOR

Dorada este un pește cu carne albă, fragedă, cu un gust dulceag și plăcut, cu puține oase. Poate constitui un prânz sau o cină delicioasă și sănătoasă.

INGREDIENTE

un pește dorada
3 căței de usturoi
o lămâie
rozmarin; cimbru
ulei de măsline
sare; piper

MOD DE PREPARARE

Peștele se curăță bine, apoi se spală. Se pisează usturoiul. Se amestecă cu sare, piper, rozmarin și cimbru. Se adaugă ulei de măsline și suc de lămâie. Dorada se unge bine cu amestecul preparat și se umple cu câteva felii de lămâie. Se pune pe grătarul încins și se lasă aproximativ 20 de minute pe fiecare parte.

LEGUME LA CUPTOR

4 cartofi,
o ceapă,
1 morcov,
100 g ciuperci
sare și piper după preferință,
puțin ulei pentru stropit legumele

Cuptorul se preîncălzește la 200⁰ C. Se pregătește o tavă pe care se pune hârtie de copt. Se curăță cartofii și ceapa și se taie rondele. Se procedează la fel cu morcovul, care se taie în bucăți de aproximativ un cm. Ciupercile curățate se mărunțesc după dorință. Legumele se aranjează în tavă, se condimentează cu sare și piper, după care se stropesc cu puțin ulei și se dau la cuptor pentru 30 de minute.



**Eu am prins peștele,
dar doar de coadă...**



Tata a încins grătarul...



**Mama a pregătit
legumele...**



Iar acesta este produsul final...

**Arată bine, nu?
Abia aștept să-l degust!**

PETRU NECTARIE CIOBANU, 9 ani



CRAP LA GRĂȚAR CU SOS DE ROȘII ȘI ARDEI

Crapul are o carne albă și gust plăcut. Este un pește popular în bucătăria est-europeană.

INGREDIENTE

- 1 crap de 2,5 - 3 kg
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- 4 ardei roșii
- 500 de grame de roșii bine coapte
- 1 cățel de usturoi
- 1 legătură de cimbru
- 1 frunză de dafin
- 1 legătură de pătrunjel, sare
- câteva boabe de piper negru
- 1-2 linguri de oțet

PREPARARE

Crapul trebuie curățat, spălat și tamponat cu un prosop de hârtie. Se taie în formă de inele și se adaugă sare. După 10-15 minute, timp în care grătarul este încălzit, se unge peștele bine cu ulei. Se așază roșiile și ardeii în jurul crapului. Când s-au copt, se pun într-un bol acoperit.

Se întoarce peștele după 10-12 minute și când este gata, se pune într-o tigaie acoperită cu un capac. Pentru sos în 650-750 ml de apă, se adaugă boabele de piper, frunzele de dafin și cimbrul. Când apa fierbe, se pun roșiile și ardeii tocați. Se țin la foc destul de puțin timp. Se stinge focul și se adaugă usturoiul zdrobit și oțetul.



Singură în bucătărie! Peștele este pregătit iar sosul, aproape gata.



**Nu aveți încredere în mine?
Încercați rețeta!**



**Priviți-mă ! Sunt destul de mulțumită de rezultatul
muncii mele!**

MARIA - VALENTINA DUMITRIU, 14 ani



ȘALĂU PRĂJIT CU IAURT ȘI SOS DE USTUROI

Șalăul este apreciat pentru carnea sa delicată, fină, cu un gust special. Este preferat atunci când un meniu este pe bază de pește.

INGREDIENTE

un șalău
fină de porumb
ulei
usturoi
150 grame de iaurt
sare

MOD DE PREPARARE

Peștele, curățat de solzi, este bine spălat, apoi șters cu prosoape de hârtie. După ce se sarează, se păstrează la frigider timp de 1-2 ore. Se acoperă cu făină de porumb până se formează o crustă. Bucățile de pește se prăjesc în ulei foarte fierbinte, 3-4 minute pe fiecare parte. Între timp, pentru a pregăti sosul, se zdrobește usturoiul, se adaugă puțină sare și se amestecă încet cu 150 de grame de iaurt.

Este servit cu mămăligă, care este unul dintre preparatele de bază din bucătăria românească. Se pune apă la fiert într-un vas adânc cu un vârf de sare și făină de porumb. Când apa a început să fiarbă, se toarnă și restul făinii, puțin câte puțin, pentru a obține o mămăligă fină. Se amestecă în permanență.



**Șalăul și toate
ingredientele au fost
pregătite de părinții
mei...**



**Mama mă supraveghea
în timp ce
prăjeam peștele...**



**Misiune ușoară: mestec
usturoiul cu iaurt...**



**Un rezultat foarte gustos al
muncii mele cu echipa familiei!**

ROBERTA-ELENA HUGEANU, 10 ani



DORADA ÎN CRUSTĂ DE SARE

Dorada este un pește alb delicat, foarte gustos, indiferent cum este pregătit: prăjit, la grătar sau fiert în aburi.

INGREDIENTE

1 pește dorada
2-3 ouă
1,5 kg sare grunjoasă
usturoi
pătrunjel
ulei de masline
lămâie

MOD DE PREPARARE

Se face un amestec din ierburi aromate (usturoi, rucola, pătrunjel, lămâie) și ulei de măsline. Se crestează dorada cu tăieturi mici. Se toarnă amestecul pregătit peste pește. Se bat ouăle cu sarea. Se obține un pat de sare cu care se acoperă peștele. Dorada astfel pregătită se așază într-o tavă învelită în hârtie de copt. Se coace la 200 de grade timp de 45 de minute. Se decupează crusta de sare și se scoate peștele.

**IAR LA FINAL NU UITAȚI...
CÂND MÂNCAȚI, SĂ VĂ BUCURAȚI!**



Ingredientele care mă așteaptă...



Dorada în patul ei... de sare



Bine învelită în hârtie de copt...

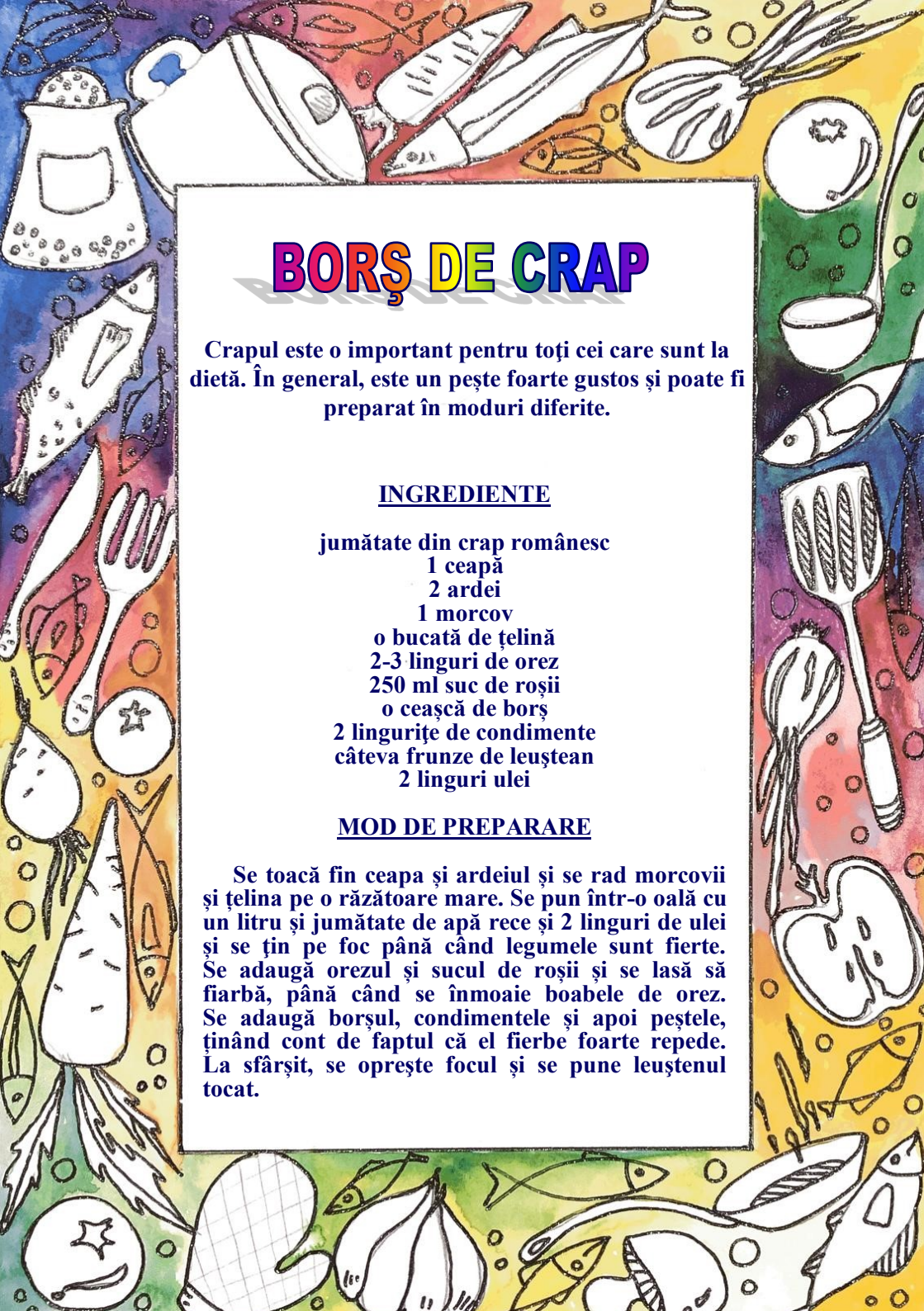


**Este timpul să îndepărtăm
crusta de sare...**



**Cu același zâmbet, vă invit
să testați rețeta!**

DARIA ANDREEA VOLINTIRU, 11 ani



BORȘ DE CRAP

Crapul este o important pentru toți cei care sunt la dietă. În general, este un pește foarte gustos și poate fi preparat în moduri diferite.

INGREDIENTE

jumătate din crap românesc

1 ceapă

2 ardei

1 morcov

o bucată de țelină

2-3 linguri de orez

250 ml suc de roșii

o ceașcă de borș

2 lingurițe de condimente

câteva frunze de leuștean

2 linguri ulei

MOD DE PREPARARE

Se toacă fin ceapa și ardeiul și se rad morcovii și țelina pe o răzătoare mare. Se pun într-o oală cu un litru și jumătate de apă rece și 2 linguri de ulei și se țin pe foc până când legumele sunt fierte. Se adaugă orezul și suc de roșii și se lasă să fiarbă, până când se înmoaie boabele de orez. Se adaugă borșul, condimentele și apoi peștele, ținând cont de faptul că el fierbe foarte repede. La sfârșit, se oprește focul și se pune leușteanul tocat.



**Tata i-a pescuit...
de la piață**



**Mama m-a ajutat
să amestec bine
borșul!**



**Este foarte bun!
Aveți încredere în mine!**

AYLIN CARTALI, 7 ani



MACROU LA CUPTOR CU CARTOFI

Macroul este considerat a fi un pește valoros,
pentru că este un aliment foarte sănătos
pentru corpul uman.

INGREDIENTE

2 pești (macrou)
600 g cartofi mici
1 ceapă
5 căței usturoi
sare
piper
lămâie

MOD DE PREPARARE

Macroul se curăță de solzi și se spală, se condimentează și se pune pe grătar, să se rumenească puțin. Cartofii se curăță de coajă și se fierb 10-15 minute în apă cu sare! Se așază peștii și cartofii într-o tavă, pe lângă ceapa tăiată bucăți mai mari și usturoiul tocat. Peste cartofi se presară condimente, se stropesc cu ulei și se toarnă o ceașcă cu apă. Se pune tava astfel pregătită în cuptor, la foc mic, până se rumenesc și peștele și cartofii. La final, se presară frunze tocate de pătrunjel și felii de lămâie!



**Un preparat nu prea complicat, dacă și
mama te-a ajutat!**



Dar tare gustos este de mâncat!

ANDREI ROBERT DINCĂ, 7 ani



PLACHIE DE PEȘTE CU MĂMĂLIĞĂ

Cea mai bună plachie se obține din pește proaspăt: caras, crap, lin și cu legume culese din grădină.

INGREDIENTE

2 pești de mărime potrivită

1 ceapă

2 ardei roșii

un borcan mic cu roșii în suc propriu

1/2 ceașcă ulei

condimente: sare, piper, foi de dafin

MOD DE PREPARARE

Peștele se spală, se crestează și se rumenește bine în ulei. Peste ceapa și ardeiul tăiate mărunt, prăjite în ulei, se adaugă roșiile și jumătate de cană cu apă. Se condimentează compoziția cu sare, piper și foi de dafin și se toarnă într-o tavă peste peștele prăjit. Se acoperă tava cu folie de aluminiu și se ține la cuptor la 190° până când sosul scade și peștele este bine pătruns.

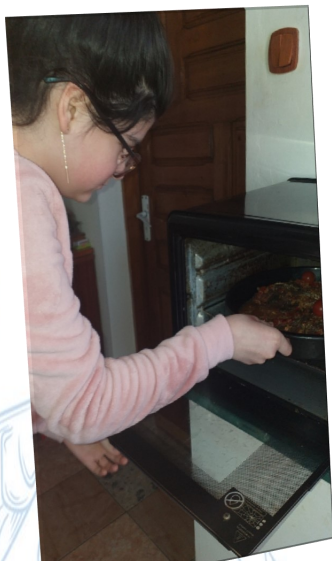
Se servește cu mămăligă, care este una dintre mâncărurile tradiționale românești, o garnitură delicioasă, mai ales pentru pește. Se pune o jumătate de litru de apă la fiert, într-un ceaun sau o oală, la foc mare. În momentul când apa ajunge la punctul de fierbere, se adaugă mălaiul în ploaie, amestecând constant, cu o lingură de lemn. Focul se dă la mic, iar conținutul se lasă la fiert. Mămăliga este gata când marginile ei au început să se adune spre centru.



**Am pregătit ce a fost
mai ușor, că de restul
s-a ocupat bunica...**



**Am supravegheat
îndeaproape sosul...**



**I-a venit rândul plachiei
să intre în cuptor...**



Vă invit la masă!

**CATI-MIHAELA PAHONȚU,
13 ani**



PĂSTRĂV LA CUPTOR ÎN PUNGĂ DE HÂRTIE

Păstrăvul este unul dintre cei mai apreciați pești datorită gustului său foarte bun și proprietăților lui nutritive.

INGREDIENTE

file de păstrăv
250 grame roșii cherry
câteva fire de busuioc
2 linguri de unt la temperatură camerei
1-2 linguri de ulei de măsline
2 lingurițe de usturoi zdrobit
1 lămâie
o ceapă albă
sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

Se taie lămâia rondele subțiri și se așază pe o bucată de hârtie de copt. Se taie roșiile cherry în 4 iar busuiocul se toacă mărunt. Se amestecă untul cu busuiocul și usturoiul și se toarnă peste peștele crestat. Pe parte opusă se azonează cu sare și piper. Se stropește fiecare file în parte cu ulei de măsline. Se pun fileurile peste feliile de lămâie și se adaugă roșiile deasupra. Se împătură hârtia de copt și se așază într-o tavă, apoi în cuptorul încins în prealabil la 180°C, pentru 10-13 minute. Se scoate păstrăvul pe o farfurie și se mai poate adăuga un pic de zeamă de lămâie.



**Ingrediente pregătite
cu multă grijă...
Mama știe de cel**



**M-am implicat și eu
în ce a fost mai ușor...**



Iată o farfurie apetisantă!



**Și respectând rețeta,
am mai adăugat
câteva felii de
lămâie...**

RAUL COSMIN CROITORU, 7 ani



PEȘTE CU LEGUME LA GRĂȚAR

Cu greu se poate refuza o porție de pește cu legume la grătar, o mâncare sănătoasă și savuroasă.

INGREDIENTE

2 fileuri de crap
2 păstrăvi
2 medalioane de somon
unt
lămâie
condimente pentru pește
ierburi aromatice
cartofi; vinete; dovlecei; ciuperci; ceapă; roșii

MOD DE PREPARARE

Se eviscereză peștele, se spală și se pune sare peste el. Este foarte important ca peștele să fie bine uscat atunci când se pune pe grătarul încins. De aceea se va șterge bine cu șervețele absorbante. Bucățile de pește se ung cu unt și se stropesc cu lămâie. Se adaugă condimente după gust. De asemenea nu se întoarce pe cealaltă parte mai devreme de 3 minute. După ce peștele este gata, vine rândul legumelor. Ele se pregătesc cu foarte puțin ulei, sare și ierburi aromatice uscate (cimbru, busuioc, oregano, rozmarin).



**Grătarul încins sub
bucățile de pește...**



**Este momentul să fie
întoarse pe cealaltă parte...**



**Prima porție
așteaptă să fie
savurată...**



**LARISA ALEXANDRA BĂRBULESCU,
10 ani (și mama ei, ajutor de bucătar)**



ȘĂLĂU PE PAT DE SARE

Șalăul are o structură delicată a cărnii și este foarte apreciat în întreaga Europă.

INGREDIENTE

1 șalău
sare de mare
1 lămâie
2 căței de usturoi
pătrunjel verde
piper
100 ml vin alb

MOD DE PREPARARE

Se pune într-o tavă hârtie de copt, pe care se adaugă un strat suficient de gros (2 – 3 c) de sare de mare. Peștele, curățat de solzi, eviscerat și spălat bine, se așază pe patul de sare. În interior, peștele se umple cu feliuțe de lămâie, 2 căței de usturoi, feliți și pătrunjel verde. Deasupra se stropește cu zeama de la o jumătate de lămâie, 100 ml de vin alb și se râșnește un pic de piper. Se îmbracă cu al doilea strat de sare de mare. Se pune la cuptor (încălzit în prealabil) pentru aproximativ 45 minute sau până când crusta capătă o culoare aurie. Temperatura de coacere este de 180°C. Se scoate de la cuptor și se înlătură crusta de sare și se pregătește pentru servire.



Șalăul și-a găsit culcușul pe patul de sare.



Este vin în ceașcă, dar doar 100 ml...



Șalăul a ieșit din pat, dar eu nu m-am culcat, până n-am gustat...



Și am zis: Yammy, yammy in my tummy! It's delicious!

TEODOR CONSTANTINESCU, 9 ani



SARAMURĂ DE CARAS

Carasul are o carne dulce și gustoasă. Pentru saramură sau borș de pește este un adevărat deliciu.

INGREDIENTE

2 carasi
2-3 roșii
4-5 căței de usturoi
pătrunjel
sare; piper
condimente pentru pește

MOD DE PREPARARE

Se spală bine peștii și se pun pe hârtie absorbantă pentru a înlătura excesul de apă. Se încinge bine pe argaz, la foc mediu, o tablă cu un strat de sare grunjoasă, pe care se așază cei 2 carasi, condimentați, după gust. Se întorc pe ambele părți. Timpul de coacere este estimat la jumătate de oră. Se procedează la fel și cu roșiile. Pentru prepararea saramurei, se pun la fiert 500-600 ml de apă cu un pic de sare. Se adaugă roșiile coapte, decojite, tăiate felii și usturoiul zdrobit. Se lasă pe foc până când se ajunge în punctul de fierbere, după care se dă deoparte să se răcorească pentru 5 minute și se adaugă câteva fire de pătrunjel tocat. Se răstoarnă într-un vas mare cu bucățile de pește și se acoperă cu un capac pentru 15-20 de minute.



**Cei doi carași pregătiți
pentru saramură...**



**Încet, încet, rețeta-i gata!
Au contribuit și mama și
tata!**



**Prima mea experiență
culinară! Foarte reușită!**



**Ce bine arată,
farfuria mea decorată!
Greu să-i reziziți!**

ADYNA ȘTEFANIA BĂLGĂR, 7 ani



SPAGHETE CU FRUCTE DE MARE

Fructele de mare cresc și se hrănesc liber într-un mediu care nu este controlat. Ele ajută la îmbunătățirea memoriei și protejând creierul.

INGREDIENTE

300 g spaghetti
3-4 linguri ulei de măsline
2-3 căței usturoi
250 g roșii cherry
500 g fructe de mare
(300 g fructe de mare congelate – mix
200 g creveți prefierți)
1 legătură de pătrunjel
sare

PREPARARE

Se fierb spaghetti în 3 l de apă cu 3 lingurițe de sare. Între timp se pregătesc fructele de mare. Se încinge uleiul într-o tigaie. Se adaugă usturoiul tăiat și se amestecă până se rumenește, apoi se scoate pentru a nu devini amar. După 30-40 secunde se pun roșiile cherry tăiate și mixul de fructe de mare. Se lasă 5-8 minute la foc mediu, acoperite cu un capac și se amestecă din când în când. Se adaugă sare după gust. Crevetii prefierți se fierb separat, maxim 2 minute, apoi se pun la final, direct în farfurie. Se scurg spaghetti de apă, apoi se pun peste fructele de mare și se fierbe totul 1 minut, la foc mare. Se presară pătrunjel verde, proaspăt tocat și se servește cât sunt încă fierbinți.



**Ingredientele aranjate
conform rețetei...**



**Se cunoaște că am experiență
în bucătărie...**



**Frumos colorat, pregătit
pentru gustat...**



**Eu am fost primul
care a testat
acest produs minunat...**

EDUARD BONE, 11 ani



CARACATIȚĂ LA TIGAIE

Caracatița este un aliment popular în bucătăria mediteraneană, fiind o sursă importantă de proteine. Este foarte apreciată pentru gustul său unic și incomparabil.

INGREDIENTE

50 g unt
1 caracatiță proaspătă de 1 kg
6-7 căței de usturoi
1 legătură pătrunjel
1 pahar de vin alb
sare și piper

MOD DE PREPARARE

Caracatița se curăță și se porționează. Carnea se pune la fiert într-o oală cu apă clocotită și se lasă pe foc 45-50 de minute, după care se scoate și se curăță de piele.

Într-o tigaie, se pune untul și, când s-a topit, se adaugă caracatița, usturoiul și vinul și se călește până când carnea capătă o nuanță aurie. După ce vinul s-a evaporat, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt, sare și piper. Caracatița se servește imediat.



**Mă uit cu emoție la
caracatiță...
Am nevoie de dexteritate în
a o prepara...**



Încep cu mult curaj...



Iată-o deja în tigaie...



**Vă asigur că este un produs
delicios...**

CRINA BLAGA, 11 ani



MACROU LA CUPTOR

Macroul este un pește bun, savuros, cu un gust clar și bine definit, ce poate fi preparat în foarte multe feluri. Are un aport deosebit la menținerea nivelului de sănătate și a tonusului general.

INGREDIENTE

800 g de macrou
sare
piper
100 ml bulion
2-3 foi de dafin
boabe de piper
50 ml ulei
rozmarin

MOD DE PREPARARE

Se decongelează macroul, se trece prin câteva jeturi de apă și apoi se lasă să se scurgă într-o sită. Se presară un pic de sare și piper măcinat. Într-o tavă de dimensiuni potrivite, se așază bucățile de pește, peste care se adăugă o cană cu bulion subțiat cu apă, foile de dafin, câteva boabe de piper, puțin ulei și rozmarin. Tava se introduce în cuptorul preîncălzit la 180 de grade, pentru aproximativ o jumătate de oră. Se pregătește foarte ușor, din puține ingrediente, dar este extrem de gustos și de sănătos. Este preparatul care poate fi consumat împreună cu orice garnitură, cartofi la cuptor, mămăligă sau salată.



**Mama și-a făcut datoria.
Peștele și ingredientele mă
așteptau răbdătoare.**



**Condimentele
le-am ales singură.**



**Modul de preparare
mi s-a părut
simplu...**



**Iar preparatul, foarte
aspectuos
și gustos!**

LUIZA IANCU, 7 ani



INELE DE CALAMARI CU CREMĂ DE AVOCADO

Calmarul este indicat a fi consumat datorită grăsimilor sănătoase pentru organism, îndeosebi pentru sistemul nervos.

INGREDIENTE:

inele calamari 500g
avocado 1-2 bucăți
2 lămâi verzi
1 portocală
fenicul (gulie)
ulei măsline
sare
PIPER

MOD DE PREPARARE:

Inelele de calamar se trec prin făină (sau pesmet) amestecată cu un praf de sare și se prăjesc în uleiul bine încins, la foc moderat, până capătă o culoare aurie.

Crema de avocado: se pasează foarte bine avocado. Pasta obținută se amestecă cu zeama de la o lămâie, sare și piper după gust!

Dacă se dorește se pot adăuga 2-3 fire de usturoi verde tocat mărunt! Opțional se poate servi cu salată proaspătă de fenicul (sau gulie) asortată cu câteva felii de portocală!

Se condimentează și aceasta după gustul fiecăruia (sare, piper, ulei de măsline).

POFTĂ BUNĂ!!



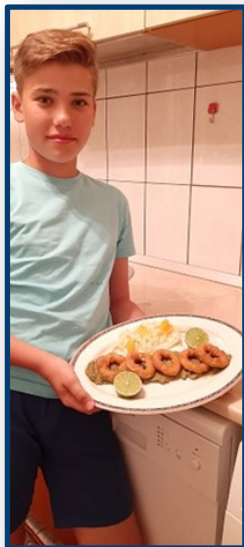
**După ce am aflat despre
beneficiile fructelor de mare,
mama a decis să gătim
inele de calamar.**



**Inelele de calamar
au devenit rapid aurii.**



**Apoi, am pregătit o
delicioasă cremă de
avocado.**



**Le-am ordonat
frumos pe un
platou...**

MARIO FABIAN BUSUIOC, 12 ani



ȘCOALA GIMNAZIALĂ “LUCIAN GRIGORESCU”



Profesori coordonatori:

**Adriana Constantinescu
Nicoleta Legian
Mirela Andrei-Chitic
Georgiana Vrînceanu
Lidia Volintiru
Mădălina Blaga
Florentina Bălașa
Nicoleta Dumitriu
Tatiana Penelea
Emilia Ciocan**

**Design:
Elena Dodiș**



**Hmm!
S-au descurcat
minunat,
nu-i asa?**

**FELICITĂRI,
COPII!**

Broșură realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene.
Conținutul său reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor,
iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile
pentru modul în care vor fi folosite informațiile conținute.

Dacă mai mulți oameni ar iubi MAREA
și darurile ei,
lumea ar fi un loc mai bun...

