

8 RETETE CU PASTE

3 lucruri despre
PASTE



Mihai Anghelache



Salut!

Nu sunt doar inginer de profesie, ci și un susținător pasionat al alimentației sănătoase.

Cred că ceea ce mâncăm are un impact semnificativ asupra bunăstării noastre, iar de aceea m-am aventurat în lumea artelor culinare, cu accent pe rețete care sunt atât delicioase, cât și hrănitoare.

Ma preocupă gătitul cu ingrediente cât mai “naturale” și mai puțin procesate.

Într-o lume inundată de alimente procesate și aditivi artificiali, dorința pentru ingrediente autentice și naturale a devenit mai pregnantă ca niciodată.

Aceste colecții de rețete sunt o reflecție a angajamentului meu de a adopta un stil de viață centrat pe alimentația sanatoasă și promovarea bunăstării generale.

Indiferent dacă ești un bucătar amator aspirant, un bucătar cu experiență sau cineva care pur și simplu dorește să-și îmbunătățească abilitățile culinare, aceste colecții oferă o gamă diversificată de rețete care se adresează diferitelor gusturi.

Poftă bună!



Mini budinci cu branza si spaghetti

Mihai Anghelache

O reteta foarte simpla care poate fi facuta daca ti-au ramas niste resturi de branza prin frigider si nu prea stii ce sa faci cu ea.

Efectiv amesteci toate resturile de branza pe care le ai in frigider, adaugi oua si gris. Amesteci pana obtii un aluat subtire, eventual mai ingrosi cu pesmet



Nutritie

carbohidrati
portii 3
Vegetarian

INGREDIENTE

160 gr branza de vaci proaspata
70 gr branza de burduf
120 gr iaurt
2 lg gris
1 lg pesmet
2 buc oua
tarhon
10 gr indulcitor natural din stevie
100 gr spaghetti
sare

tip preparat - Aperitiv, gustare, mic dejun
dificultate - usor

MOD DE PREPARARE

Pune intr-un vas inalt toate ingredientele si mixeaza-le pana obtii un aluat subtire. Daca mai e necesar pune si pesmet pana obtii o consistenta cam ca a unei smantani groase.

Gusta aluatul de sare

Lasa la frigider pana fierbi pastele

Fierbe pastele, scurgele bine si aseaza-le in niste vase mici pe care le-ai uns cu putin ulei de masline inainte.

Toarna compozitia peste paste, aseaza vasele intr-o tava, pune apa in tava si da la cuptor 60-70 minute sau pana se rumenesc ca in poze

[vezi reteta pe blog](#)



Midii cu penne

Mihai Anghelache

Iata o alta reteta mediteraneana cu fructe de mare. Sunt un fan declarat al scoicilor pentru ca se gatesc foarte usor si sunt versatile.

Reteta de fata e foarte simpla dar te asigur ca si foarte misto. De ce sa platesti 120 lei la restaurant pentru doua portii de dintr-astea, cand le poti gati acasa foarte usor si fun cu 20 de lei pentru doua persoane.



Nutritie

proteine
scazut in grasimi
carbohidrati
omega 3
portii 2
Scazut in grasimi

INGREDIENTE

1 kg midii proaspete
2-3 buc ceapa alba
300 gr suc de rosii
1 buc ardei iute
2-3 catei usturoi
1 buc lamaie
1 legatura patrunjel verde
sare
piper
boia iute
2 lg ulei de masline
250 gr penne sau orice alte paste

tip preparat - fel principal
dificultate - usor

MOD DE PREPARARE

Pune apa cu sare la fiert. Cand fierbe apa, pune pastele la fiert cat scrie pe pachet, adica 9 minute

Spala si curata legumele, scoate mustatile de la midii si spala-le bine de nisip

Toaca legumele astfel: ceapa-julienne, usturoiul si ardeiul iute- felii subtiri, cozile de patrunjel - marunt. Pastreaza frunzele de patrunjel.

Pune doua linguri de ulei de masline intr-un wok, adauga legumele, putina sare, boia iute si piper

Caleste-le la foc iute timp de 4-5 minute amestecand continuu.

Adauga putina apa, da focul mic si mai gateste pana scade apa

Adauga sucul de rosii, zeama de la 1/2 lamaie, amesteca continuu inca 4-5 minute pana obtii un sos gros

Adauga midiile spalate, amesteca continuu pana se desfac toate. Asta ar trebui sa dureze 3 minute. Scoate pastepe pe farfurie si pune midiile cu sos deasupra

Toaca frunzele de patrunjel ramase, taie felii jumatate din lamaia ramasa si decoreaza

[vezi reteta pe blog](#)



Chefal la cuptor, cu spaghetti si legume

Mihai Anghelache

O reteta foarte simpla si un mod sanatos de a gati chefal.

Acest pește este foarte apreciat în bucătăria mediteraneană și este considerat un ingredient esențial în multe dintre rețetele tradiționale din regiune. Carnea sa este destul de suculentă și are un gust delicat, iar textura sa este moale și ușor sfărâmicioasă.

Pestele chefal este, de asemenea, o sursă bună de proteine, acizi grași omega-3, vitaminele B6 și B12, seleniu și iod. Deși este relativ mic, acest pește este considerat un aliment sănătos și nutritiv.



Nutritie

proteine
scazut in calorii
scazut in grasimi
omega 3
carbohidrati
portii 2
Scazut in calorii, Scazut in grasimi

INGREDIENTE

2 buc chefal proaspat
300 gr spaghetti
1 buc morcov
2 buc ardei Kapia
2 buc ardei iute
200 gr mazare
2 lg ulei de masline
sare
piper
boia iute
tip preparat - fel principal, mediteranean, pentru copii
dificultate - usor

MOD DE PREPARARE

Curata chefalul de solzi, eviscereaza-l, cresteaza-l, da-l cu sare si lasa-l la frigider 30 minute

Pune spaghettiile la fiert in apa clocotita cu sare

Curata legumele, fiebe 5 minute mazarea daca este congelata, scoate fasii din morcov cu un curatitor de legume

Intr-o tava de cuptor aseaza o foaie de hartie de copt, unge-o cu o lingura de ulei de masline.

Indeparteaza excesul de sare de pe chefal.

Aseaza spaghettiile, legumele si pestele deasupra.

Presara sare, piper si boia iute si da la cuptor 30 minute

[vezi reteta pe blog](#)



Paste cu creveti si sos bechamel

Mihai Anghelache

Iata o reteta foarte simpla cu creveti. Poti folosi orice paste ai la indemana.



Nutritie

proteine
scazut in grasimi
omega 3
portii 2
Scazut in grasimi

INGREDIENTE

6 buc creveti cruzi, mari
200 grame paste
2 catei usturoi
2 lg ulei de masline
1 cub unt
2 lg faina
supa de peste sau de legume
sare
boia iute

tip preparat - fel principal, mediteranean
dificultate - dificultate medie

MOD DE PREPARARE

Spala bine crevetii si lasa-i la frigider

Fierbe apa cu sare si pune pastele la fiert cat scrie pe pachet

Intr-o tigaie mai adanca incinge uleiul de masline si untul. Adauga faina si amesteca continuu la foc mediu timp de 10 minute. Ai grija sa nu arzi faina, daca e necesar da focul mai mic.

Adauga usturoiul maruntit in ultimile 2-3 minute, apoi adauga treptat supa pana obtii un sos de consistenta unei smantani.

Pune si putina sare si fierbe sosul inca 5 minute.

Adauga in tigaie si crevetii, amesteca-i in sos si mai gateste inca 5 minute

Aseaza pastele intr-o farfurie adanca, toarna deasupra sosul si crevetii.

Asezoneaza cu boia iute si ceva verdeata daca ai

[vezi reteta pe blog](#)



Spaghete integrale cu calamar, sos alb de usturoi, lapte, parmezan si oregano

Mihai Anghelache

Cam asa vad eu o reteta buna de paste cu tentacule de calamar. Toata treaba e sa-ti iasa sosul, calamarul e usor de gatit. Uite aici cum am facut:



Nutritie

proteine
carbohidrati
portii 1

INGREDIENTE

Tentaculele de calamar
1 kg tentacule
1 dop de pluta
1 lg ulei de masline
piper macinat
boia iute
Sosul alb
1 catel usturoi
lapte
1 cub unt
1 lg ulei de masline
1 lg faina integrala
oregano uscat
2 lg patrunjel verde
1 lamaie
1 lg mustar
50 gr parmezan
1/2 pahar vin alb sec
tip preparat - fel principal
dificultate - dificultate medie

MOD DE PREPARARE

Tentaculele de calamar

Spala tentaculele in apa rece

Pune la fiert niste apa si un dop de pluta de la o sticla de vin
Adauga calamarul si fierbe-l acoperit la foc foarte mic timp de doua ore

Scurge tentaculele dupa ce au fiert, taie-le in bucati si caleste-le putin intr-o lingura de ulei de masline. Adauga piper si boia iute la sfarsit.

Sosul alb de usturoi si lapte

Marunteste usturoiul

Taie marunt cozile de patrunjel

Topeste un cubulet de unt si o lingura de ulei de masline intro tigaie si adauga usturoiul tocat.

Caleste-l la foc FOARTE MIC timp de 5 minute

Adauga o lingura de faina integrala, amesteca continuu timp de inca 5 minute

Stinge cu 1/2 pahar de vin alb, adauga cozile de patrunjel, oregano uscat si amesteca. Cand sosul devine prea vascos, adauga lapte cate putin si amesteca. Intre timp pui si zeama de lamaie si o lingura de mustar. Te opresti din adaugat lapte cand iti place consistenta sosului.

Adauga la sfarsit parmezanul ras, amesteca si gusta de sare.

Daca vrei mai sarat, pune sare dupa gust.

[**vezi reteta pe blog**](#)



Final

Pune la fiert apa cu sare, fierbe pastele cat scrie pe pachet

Sugestie: Asteapta pana fierbe calamarul si fierbe pastele in apa ramasa.

Taie frunzele de patrunjel si amesteca-le cu sosul. Pastreaza pentru decor

Scoate pasteles, pune-le pe farfurie, pune bucati de calamar deasupra, toarna sos si decoreaza cu frunzele de patrunjel. Presara piper, boia iute sau dulce si parmezan ras. E posibil ca sosul sa nu aiba suficienta aciditate pentru gustul tau si mai poti stoarce o felie de lamaie.

OBSERVATII

La reteta asta trebuie sa te cam sincronizezi. Sosul trebuie terminat cam in acelasi timp cu prajitul tentaculelor si fiertul pastelor.

Incepi bineinteles cu fierberea calamarului, gatitul sosului dureaza cam 15 minute, iar fierberea pastelor cam 10 minute.

Daca alegi sa faci sosul mai devreme sa scapi de grija, nu e nicio problema. Sosul se va intari datorita amidonului, dar mai poti pune niste lapte si il incalzești iarasi pana iti place consistenta.

[vezi reteta pe blog](#)



Spaghetti cu calamar

Mihai Anghelache

O reteta nu foarte simpla dar foarte misto. Eu sunt fan fructe de mare si calamarul e unul dintre ingredientele mele preferate.

In primul rand nu e de crescatorie ci e pescuit, asta inseamna ca nu are hormoni de crestere sau antibiotice, asa cum sunt hraniti pestii de crescatorie.

Calamarii sunt o sursă excelentă de proteine cu conținut scăzut de grăsimi saturate și calorii. De asemenea, aceștia sunt o sursă bogată de nutrienți, inclusiv:

Proteine: Calamarii sunt o sursă excelentă de proteine, oferind aproximativ 28 de grame de proteine la 100 de grame de carne de calmar.

Vitamina B12: Calamarii conțin vitamina B12, care este importantă pentru sănătatea creierului și a sistemului nervos.

Omega-3: Calamarii conțin acizi grași omega-3, care sunt benefici pentru sănătatea cardiovasculară și creierului.

În plus, calamarii sunt o sursă bună de alte vitamine și minerale, cum ar fi vitamina B6, niacină, riboflavină, magneziu și zinc.





Nutritie

proteine
scazut in grasimi
omega 3
carbohidrati
portii 3
Scazut in calorii, Scazut in grasimi

INGREDIENTE

1 kg tentacule de calamar(trei portii)
350 gr paste(spaghetti) pentru 3 portii
200 ml smantana
rosii cherry
2 buc ceapa alba
3-4 catei usturoi
1 buc ardei Kapia
1/2 buc lamaie
1 leg marar proaspat
2 lg ulei de masline
1 buc morcov
100 ml vin alb sec
sare
piper

tip preparat - fel principal, mediteranean
dificultate - dificultate medie

MOD DE PREPARARE

Umple o oala cu apa si pune-o la fiert. Dupa ce a inceput sa fiarba, da focul la cat de mic poti astfel incat apa sa fie putin sub temperatura de fierbere.

Adauga tentaculele de calamar si fierbe la foc f mic9de fapt ar trebui sa fie sub temperatura de fierbere), timp de 90 minute

Intre timp apuca-te de sos.

Taie cubulete ceapa si ardeiul Kapia. Taie feliute usturoiul si scoate fasii din morcov folosind curatitorul de legume

Incinge doua linguri de ulei de masline intr-un wok si caleste ceapa, usturoiul si ardeiul Kapia, timp de 7-8 minute la foc mediu

Adauga vinul si da focul la maxim. Amesteca continuu pana se evapora vinul.

Adauga smantana, rosiile cherry, mararul tocat marunt, zeama de lamaie si 200 ml de apa. Adu iarasi la fierbere si mai gateste 5 minute. Pune sare si piper

Ar trebui sa te sincronizezi cu calamarul care fierbe alaturi. Scoate calamarul din oala si marunteste-l.

Adauga si bucatile de calamar impreuna cu fasiile de morcov. Amesteca si mai gateste 1 minut.

intre timp fierbe pastele in apa cu sare cat scrie pe pachet.

Aseaza pastele pe o farfurie si deasupra sosul

[vezi reteta pe blog](#)



Tagliatelle cu calamar

Mihai Anghelache

O reteta originara din Sicilia din cate am citit, insa sunt sigur ca in timp a fost adoptata de multe regiuni din Italia, asa ca nu mai stim exact de unde provine.

Nici nu conteaza, e suficient ca e buna si usor de gatit. Mie mi-a placut, sper sa-ti placa si tie.



Nutritie

proteine
omega 3
carbohidrati
portii 4

INGREDIENTE

500 gr tentacule de calamar sau caracatita
200 gr creveti
400 gr midii proaspete
2 buc cepe verzi
1 bucata telina
1/2 buc ardei gras rosu
1/2 buc lamaie
1 leg patrunjel verde
cimbru
100 gr smantana 25%
2 lg ulei de masline
1 buc cartof
1 buc morcov
1 buc ardei iute
piper
2-3 catei usturoi

tip preparat - ciorba, fel principal, mediteranean, supa
dificultate - dificil

MOD DE PREPARARE

Prima data pune tentaculele de calamar la fiert la temperatura foarte mica, timp de 90-100 minute

Taie legumele astfel:

morcovul in felii subtiri

ceapa verde in rondele mici

telina si ardeiul gras in cubulete

Cartoful in cuburi

Cozile de patrunjel- marunt

Ardeiul iute - in felii subtiri

Usturoiul in felii subtiri sau maruntit

Spala bine scoicile si scoate-le moatzele. Spala crevetii, indeparteaza capetele si decorticheaza carcasa. Nu arunca carcasele si nici capetele.

Pune la fiert 30 minute carcasele si capetele crevetilor. Strecoara supa obtinuta.

[**vezi reteta pe blog**](#)



Tagliatelle de casa cu sepie

Mihai Anghelache

Pe cuvântul meu că acestea sunt cele mai bune paste pe care le-am mâncat. Cerneala de sepie nu are doar rolul de colorant al pastelor, ea conține și aroma umami și dă pastelor un gust de pește oceanic proaspăt.

De asemenea are și beneficii pentru sănătate, fiindu-i cunoscute proprietățile anticancerigene



Nutritie

proteine
scazut in calorii
omega 3
fructe de mare
Scazut in calorii

INGREDIENTE

1 buc sepie
1 buc ardei Kapia
1 buc ardei iute
2 lg ulei de masline
masline
2 catei usturoi
rosii cherry
parmezan
oregano
cimbru
sare
piper macinat

tip preparat - fel principal, gustare, mediteranean, pentru copii
dificultate - dificultate medie

MOD DE PREPARARE

Spala si curata sepie folosind neaparat manusi. Eu n-am folosit si de cateva zile nu pot scoate negreala de la cerneala de sub unghii...:).

Ai grija la saculetul cu cerneala pe care ar trebui sa-l scoti intact

Pune sepie la fiert in apa fara sare, la temperatura mica timp de o ora, apoi taie-o in felii.

Fa aluatul de paste din doua oua, faina si cerneala din saculetul sepiei. Pune faina si framanta pana obtii un aluat tare. Lasa-l acoperit 30 minute

Intinde aluatul cu un sucitor si taie-l felii

Fa sosul astfel:

Caleste intr-o lingura de ulei de masline si un praf de sare ardeii iute si cel Kapia taiati felii, usturoiul, apoi adauga doua linguri de smantana, maslinele si rosiile cherry.

Dupa ce s-au gatit si rosiile, adauga sepie taiata felii, piper, oregano si cimbru

In acest timp fierbe pastele timp de 5 minute in apa cu sare

Aseaza pastele intr-o farfurie si deasupra sosul cu sepie.

Rade niste parmezan

[**vezi reteta pe blog**](#)

3 lucruri despre rețetele PASTE

Diversitate Culinara:

Rețetele de paste acoperă o gamă largă de bucătării și tehnici de gătit. Diferite culturi au propriile modalități unice de pregătire și servire a pastelor, rezultând într-o varietate diversă de arome și stiluri.

De la clasicele italiene precum spaghetti carbonara și fettuccine Alfredo, până la preparatele inspirate din bucătăria asiatică cum ar fi tăiței săutați și preparatele din Orientul Mijlociu precum koshari, pastele au fost adaptate și integrate în numeroase tradiții culinare.

Asocieri Versatile:

Pastele sunt extrem de versatile și pot fi asortate cu diverse sosuri, proteine, legume și arome.

Fie că este vorba de un sos cremos de roșii, un pesto aromat, un ragù de carne consistent sau o combinație ușoară de ulei de măsline și usturoi, posibilitățile sunt aproape nelimitate.

Această versatilitate permite o creativitate nesfârșită în bucătărie, adaptându-se la

Ingrediente Inovatoare:

Rețetele moderne de paste adesea includ ingrediente inovatoare și neconvenționale.

Atât bucătarii, cât și bucătarii amatori experimentează cu adăugarea de ingrediente precum ulei de trufe, fructe de mare, ciuperci exotice, fructe, nuci și diverse tipuri de brânzeturi pentru a îmbunătăți gustul și textura preparatelor de paste.

De asemenea, există o tendință crescândă de a folosi făină alternativă, precum făină integrală, de năut sau de quinoa, pentru a obține opțiuni mai sănătoase și fără gluten.