

MEAL PREP # 24

Newsletterul de joi

mâncare, nostalgii, cărți, filme, muzică

mihai gateste

LUNI

 legume/fructe:

- 1 varză mică (600-700 g)

P.S. dacă găsești numai varză de 1-1,2 kg, poți păstra restul pentru rețeta asta de paste cu varză și nuci)

- 3-4 cm ghimbir
- 7 căței de usturoi
- 3-4 morcovi (300 g)
- 3 tije de apio
- 2 ardei kapia
- 2 ardei galbeni
- 2 dovlecei (400-500 g)

mâncare
de legume

MARTI

porc pe varză

MIERCURI

mâncare
de legume

JOI

porc pe varză

 carne/ouă/lapte:

- 450-550 g mușchi de porc

 condimente:

- 2 lingurițe paprika afumată
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 lingură de cimbru uscat

 altele:

- 2 linguri ulei de măsline
 - 2 lingurițe de ulei de susan
 - 3 conserve de roșii mărunțite
 - 1 cub de supă
 - 2 conserve de linte (400 g fiecare)
 - 1 lingură de pastă de tomate
 - 1 lingură de miere
 - 1 lingură de oțet de cidru de mere
 - 3 linguri de sos de soia
 - 300 g orez basmati/jasmine/brun
- + sare, piper și pâine bună

VINERI

mâncare
de legume

MEAL PREP # 24

Newsletterul de joi

mâncare, nostalgii, cărți, filme, muzică

mihai gateste

- 🕒12.00 - Prima dată pregătește porcul cu varză - pornește cuptorul la 220 de grade, toacă varza, toarnă peste ea 1.5 litri de apă clocotită și lasă totul deoparte. Sărează carnea și las-o deoparte. Amestecă într-un castron mare sosul de soia, oțetul, mierea, pasta de tomate, ghimbirul și 2 căței de usturoi dați pe răzătoare. Pune mușchiul de porc în castronul cu sos, acoperă-l bine cu sos și lasă-l deoparte.
- 🕒12.20 - Scurge varza de apă, pune-o într-o tavă în care va încăpea și mușchiul de porc (eu am folosit o tavă de 32x22 cm), adaugă uleiul de susan, sare și piper și amestecă bine. Pune carnea de porc deasupra, toarnă sosul rămas în castron peste carne, acoperă cu folie de aluminiu și pune tava în cuptorul încins pentru 35 de minute.
- 🕒12.30 - Acum poți pregăti mâncarea de legume - pregătește legumele pe care le vei folosi (spală, taie sau mărunțește). Călește ceapa în uleiul de măsline vreo 5 minute, adaugă morcovii, căței de usturoi rămași, paprika afumată, cimbrul uscat, chimionul, ardeiul kapia și galben și apio. Amestecă și mai lasă pe foc cam 10 minute.
- 🕒13.05 - Scoate tava din cuptor și mai las-o deoparte, cu folia pusă, 10 minute.
- 🕒13.10 - Adaugă conservele de roșii mărunțite, împreună cu cubul de supă și 350 ml apă fierbinte + dovleceii, puțină sare, piper și zahăr, amestecă bine, pune capacul și lasă să fiarbă la foc mic aproximativ 20 de minute.
- 🕒13.15 - Aruncă folia de aluminiu, taie mușchiul de porc în felii de 2 cm și împarte totul în caserolele pregătite. Pune la fiert orezul pentru mâncarea de legume.
- 🕒13.40 - Adaugă peste legume cele două conserve de linte și mai lasă totul să fiarbă, fără capac, vreo 5 minute.
- 🕒13.50 - Împarte totul în caserole, împreună cu orezul, și ai terminat.

Poftă bună și săptămână ușoară!