

Retete de post

la Thermomix

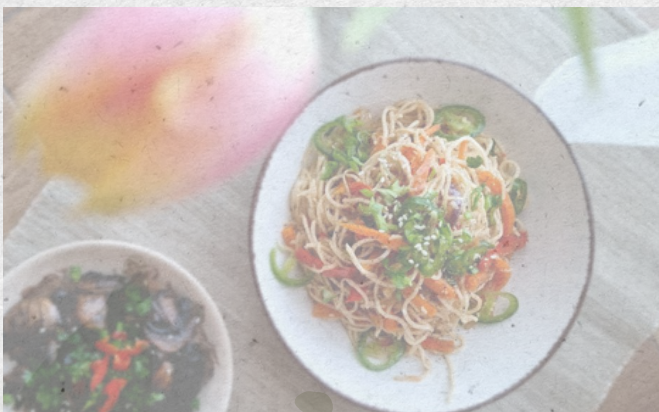
2025





Mic dejun

Prânz



Cină

Pesto de busuioc cu avocado

- 40 g busuioc proaspăt, doar frunzele
- 30 g semințe de pin, crude
- 30 g nuci fără coajă
- 30 g semințe de cânepă
- 2 căței de usturoi
- 1 avocado, doar pulpa
- ½ linguriță sare de mare
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 30 g ulei de măsline extravirgin

Puneți în bol busuiocul, semințele de pin, nucile, semințele de cânepă, usturoiul, avocado, sarea, zeama de lămâie și uleiul și mixați 5 sec./viteza 10.

Curățați pereții bolului cu spatula și tocați din nou 5 sec./viteza 10 sau până la obținerea unei texturi fine. Serviți după preferință sau transferați într-un recipient etanș și păstrați la frigider până la servire.

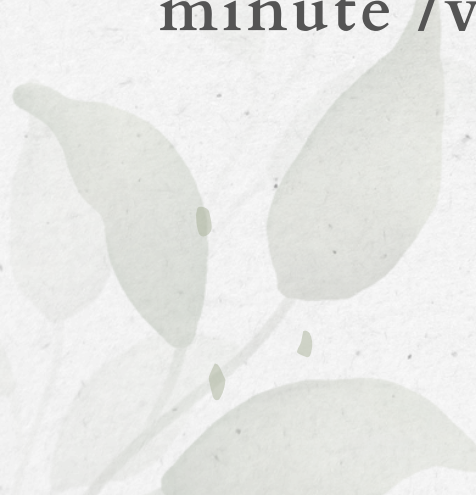
Pateu din seminte



Pateu din semințe

- 200 grame caju crud
- 120 grame semințe floarea soarelui, puse la hidratat minim 1h
- 150 - 200 g măslina verzi sau negre
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 100 gr apă
- 1/2 linguriță oregano uscat
- sare după gust
- piper după gust

Puneți în bol boabele de caju, semințele de floarea soarelui hidratate, măslina, usturoiul, apa, zeama de lămâi, sare, piper, oregano și mixați 2 minute /viteza 10.



Hummus

- 2 catei de usturoi
- 480 g conserve de năut, clătita, scursă (2 x cutii de 400 g)
- 60 g apă
- 30 g suc de lamaie
- 70 g ulei de măsline extravirgin
- 40 g seminte de susan prăjite
- ½ linguriță sare de mare fină
- paprika, for serving (optional)

Puneți usturoiul, năutul, apa, sucul de lămâie, uleiul, semințele de susan și sarea în bolul de mixare, apoi selectați funcția de Mixare /1 min .



Lipii cu hummus și salată

- 2 catei de usturoi
- 480 g conserve de năut, clătite, scursă (2 x cutii de 400 g)
- 60 g apă
- 30 g suc de lamaie
- 70 g ulei de măsline extravirgin
- 40 g seminte de susan prăjite
- ½ linguriță sare de mare fină
- paprika, for serving (opțional)
- lipii
- mix de salată
- legume

Puneți usturoiul, năutul, apa, sucul de lămâie, uleiul, semințele de susan și sarea în bolul de mixare, apoi selectați funcția de Mixare /1 min .

Întindeți hummus pe lipie, presărați frunze de salată, legume și apo rulați lipia.



Hummus cu morcovi

- 60 g ulei de măsline
- 250 g morcovi, decojiti, taiati bucati (2 cm)
- 100 g ceapă, tăiată în sferturi
- 20 g miere
- 1 linguriță chimen măcinat
- 1 linguriță coriandru măcinat
- 245 g năut conservat, scurs, clătit (greutate scursă)
- 100 g de tahini
- 1 lingură sare de mare fină
- ½ linguriță piper negru măcinat
- 20 g suc de lamaie

Puneți uleiul, morcovii, ceapa, mierea, chimenul și coriandru în bolul de amestecare, puneți protecție împotriva stropilor pe capacul bolului de amestecare și gătiți 10 minute la temperatură ridicată.

Scoateți protecția împotriva stropilor, introduceți paharul de măsurat și amestecați 5 sec/viteza 5 . Răzuiți părțile laterale ale bolului de mixare cu o spatulă.

Adăugați năutul, tahini, sare, piper și sucul de lămâie selectați funcția Mixare/15 sec . Asezonați după gust și serviți cald sau rece.

Guacamole cu roșii și ardei



Guacamole cu roșii și ardei

- 90 g ceapă, tăiată jumătăți
- 1 chilli, proaspăt, fără semințe (opțional)
- sau 20 g zeamă de lămâie
- ½ - 1 linguriță sare
- 10 g ulei de măsline
- 2 - 3 fire pătrunjel proaspăt, doar frunzele
- 100 g roșii, tăiate sferturi
- 100 g ardei roșu, tăiat sferturi
- 2-3 bucăți avocado, coapte, tăiate bucăți
- sare, după gust

Puneți în bol ceapa, chili serrano, zeama de lămâie, sarea, uleiul de măsline și coriandrul și mărunțiți 5 sec./viteza 5.

Adăugați roșiile și ardeiul și mărunțiți 3 sec./viteza 5. Dacă roșiile au fost moi, scurgeți zeama din bol.

Adăugați avocado și mixați 5-10 sec./sens antiorar /viteza 5. Condimentați după gust și serviți imediat sau țineți la rece până în momentul servirii.

Griș cu lapte de migdale / cocos

- 1l lapte migdale sau cocos
- 140 grame griș
- 1 plic de zahăr vanilat
- opțional zahăr
- fructe decor
- sirop arțar servire

Puneți în bol laptele, grișul, zahărul vanilat și selectați 13 minute / 90 grade / viteza 2.

Pentru un gust mai puțin aromat, puneți 200 ml apă și restul lapte



Pateu de morcovi



Pateu de morcovi

- 60 g ulei
- 250 g morcovi tăiați bucăți (2 cm)
- 1 ceapă, tăiată în sferturi
- 120 de grame de pasta de tomate
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță Oregano
- 1 lingurita sare

Puneți uleiul, morcovii și ceapa în bolul de mixare, puneți protecția împotriva stropilor pe capacul bolului și prăjiți 5 min/120 grade/viteza 2

Introduceți paharul dozator, tocați 5 sec/viteza 5 și răzuiți cu o spatulă.

Adăugați pasta de roșii, cimbru, oregano și sare, selectați funcția amestecare /15 secunde. Asezonati după gust și serviți cald sau rece ca tartinat sau ca dip.

„Parmezan” vegan

- 70 g caju
- $\frac{1}{2}$ linguriță sare
- $\frac{1}{4}$ linguriță praf de usturoi, măcinat

Puneți caju, sarea și praful de usturoi în bolul de mixare și tocați 8 sec/viteza 8 .



Ciuperci călite

- 30 g apă
- 300 g ciuperci proaspete, întregi sau tăiate felii
- 20 g ulei vegetal

Puneți în bol apa. Introduceți coșul de înăbușire, cântăriți în coș ciupercile și gătiți la aburi 3 min./Varoma/viteza . Scoateți coșul de înăbușire cu ajutorul spatulei și goliți bolul de mixare.

Puneți în bol uleiul și ciupercile gătite la aburi, puneți protecția antistrop pe capacul bolului și sotați Temperatură ridicată / 14 minute.

Asezonați după gust și serviți imediat sau folosiți după nevoie.



Amestec de legume prăjite



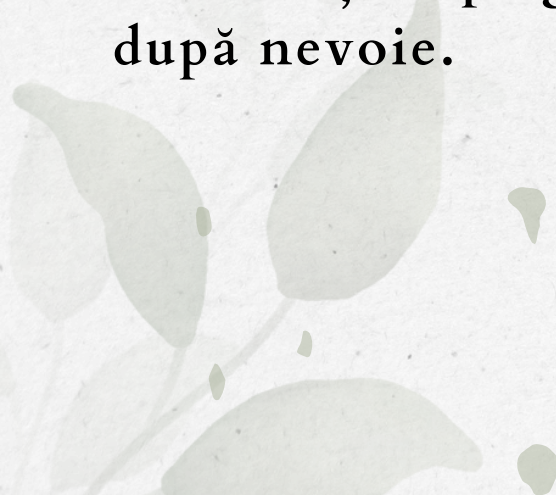
Amestec de legume prăjite

- 25 g ulei vegetal
- sau 25 g ulei de măsline
- 200 g ardei grași verzi și roșii, în amestec, tăiați fâșii (5 cm lungime, 5 mm grosime)
- 100 g ceapă roșie, tăiată jumătăți, apoi feliată (5 mm)
- 150 g morcovi, tăiați bastonașe (5 cm lungime, 5 mm grosime)

Puneți în bol 15 g ulei și ardeii grași, puneți protecția antistrop pe capacul bolului și sotați Temperatură ridicată / 7 minute.

Adăugați restul de 10 g ulei, ceapa și morcovii, puneți protecția antistrop pe capacul bolului și sotați Temperatură ridicată 10 / minute.

Asezonați după gust și serviți imediat sau folosiți după nevoie.



Amestec de legume prăjite cu tăieței

- 25 g ulei vegetal
- sau 25 g ulei de măsline
- 200 g ardei grași verzi și roșii, în amestec, tăiați fâșii (5 cm lungime, 5 mm grosime)
- 100 g ceapă roșie, tăiată jumătăți, apoi feliată (5 mm)
- 150 g morcovi, tăiați bastonașe (5 cm lungime, 5 mm grosime)
- sos de soia
- o pungă tăieței folosiți la mâncarea chinezească preparați conform instrucțiunilor

Puneți în bol 15 g ulei și ardeii grași, puneți protecția antistrop pe capacul bolului și sotați
Temperatură ridicată □/ minute.

Adăugați restul de 10 g ulei, ceapa și morcovii, puneți protecția antistrop pe capacul bolului și sotați
Temperatură ridicată / minute.

Amestecați legumele cu tăiețeeii, condimentați cu sare, piper, sos de soia și serviți imediat.



Mămăligă

- 700 ml apă
- 200 g mălai
- sare după gust
- 1 linguriță ulei

Puneți toate ingredientele în bolul de mixare și fierbeți fără paharul de măsurare 19 minute / 100 grade / viteza 2.

Mămăliga poate fi servită cu sos de legume.



Sos de legume pentru paste,
orez, mămăligă



Sos de legume pentru paste, orez, mămăligă

- 100 g ceapă, tăiată jumătăți
- 1 cățel de usturoi
- 20 g ulei de măsline
- 60 g morcovi, tăiați bucăți
- 300 g dovlecei, tăiate bucăți
- 100 g ciuperci champignon, proaspete, tăiate bucăți
- 500 g roșii cuburi, din conservă sau proaspete
- ½ linguriță sare
- ¼ linguriță piper negru măcinat, după gust
- 1 linguriță busuioc uscat
- 1 linguriță unt, nesărat sau sărat
- 8 frunze de busuioc proaspăt, rupte
- parmezan vegan (opțional)

Puneți ceapa și usturoiul în bol și tocați 3 sec./viteza 5.
Curățați pereții bolului cu spatula.

Adăugați uleiul de măsline și sotați 3 min./120°C/viteza 1.

Adăugați morcovii și mărunțiți 5 sec./viteza 5.

Adăugați dovleceii și ciupercile și mărunțiți 4 sec./viteza 4.

Puneți în bol roșiile tăiate, sarea, piperul, busuiocul uscat, untul, busuiocul proaspăt și pătrunjelul tocat și gătiți 25 min./100°C/□/viteza 2. Condimentați cu sare după gust și serviți fierbinte, cu parmezan vegan.

Supă cu linte și ardei roșu



Supă cu linte și ardei roșu

- 150 g ceapă roșie, tăiată sferturi
- 1 cățel de usturoi
- 150 g morcovi, tăiați bucăți
- 120 g țelină, tăiată bucăți
- 300 g ardei grași roșii, tăiați bucăți
- 30 g ulei de măsline, plus pentru servit
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 linguriță boia afumată
- 1 lingură pastă ardei iute, dulce sau gulaș
- ¾ linguriță sare de mare
- 1 priză piper negru măcinat
- 180 g linte roșie uscată, decorticată, clătită
- 1l apă
- 2 lingurițe cu vârf concentrat pastă de legume sau 2 cuburi de concentrat de legume (pentru 0,5 l)

Puneți în bol ceapa roșie, usturoiul, morcovii, țelina, ardeii roșii și uleiul și tocați 5 sec./viteza 5. Sotați 5 min./120°C/viteza 1.

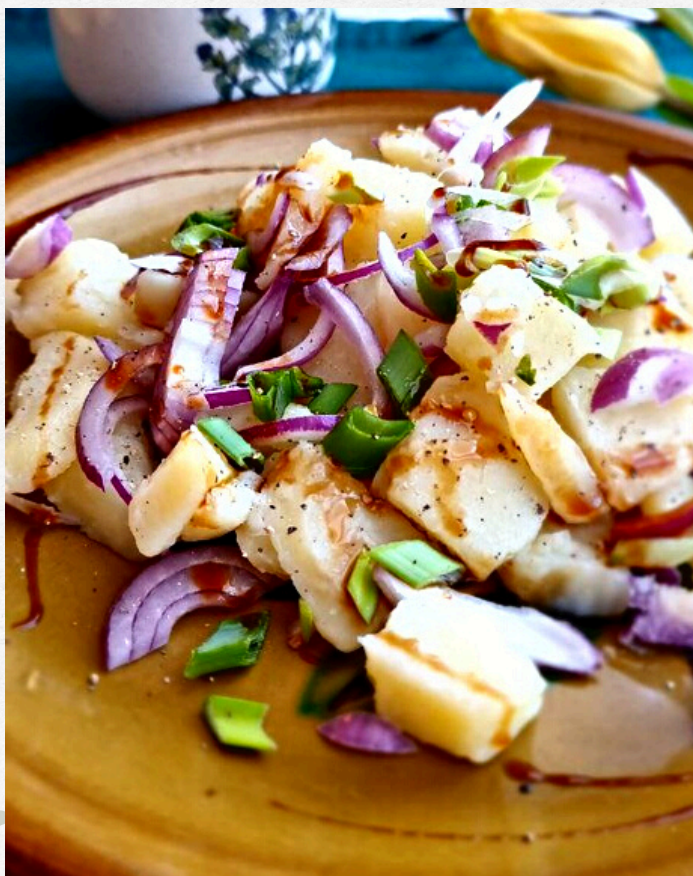
Adăugați chimionul, boiaua, pasta ardei, sarea, piperul negru, linte, apa, concentratul pastă de legume sau cuburile de concentrat de legume, apoi gătiți 25 min./100°C/□/viteza 0.5. Serviți stropită cu puțin ulei de măsline.

Salată cu cartofi și ceapă

- 500 grame cartofi
- 500 ml apă
- 1 ceapă verde
- 100 g ceapă roșie tăiată felii subțiri
- ulei
- sare
- piper
- oțet

Puneți în bolul de mixare 500 ml apă, puneți cartofii în coșul de înăbușire, adăugați sare peste cartofi și selectați 25 min / 100 grade / viteza 2.

Goliți cartofii într-un bol, adăugați ceapa, oțetul, sare, ulei și amestecați.



Legume la aburi



Spaghette cu sos bolognaise cu ciuperci

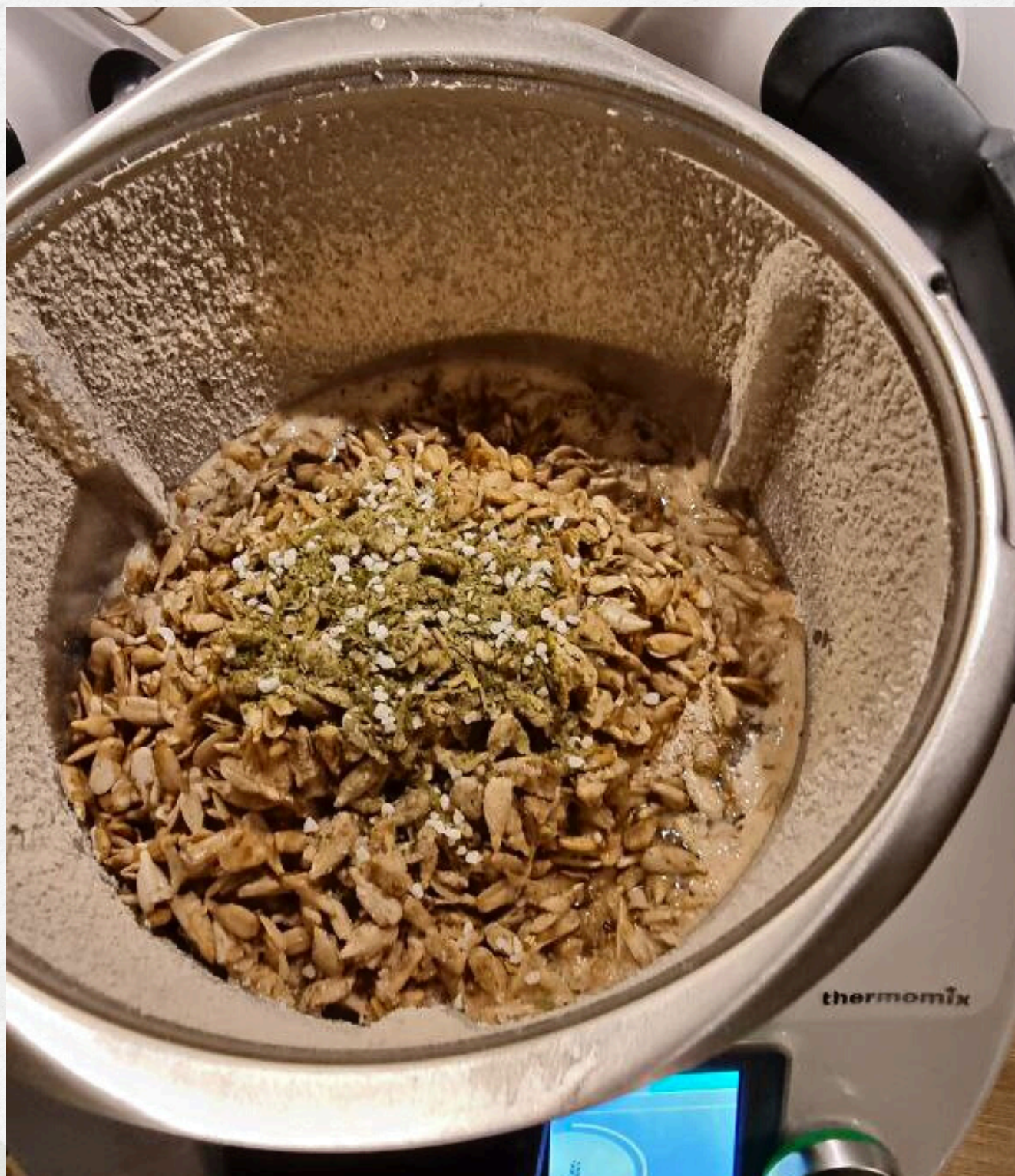
- 20 g hribi uscați
- 200 g legume mixte (ex. țelină, morcov și ceapă), tăiate în bucăți
- 1 cățel de usturoi
- 40 g ulei de măsline
- 400 g ciuperci proaspete, la alegere, tăiate în sferturi
- 1 lingură pastă de roșii
- 400 g roșii, tăiate în sferturi
- 1 - 1 ½ linguriță sare, după gust
- ½ - 1 linguriță piper negru măcinat, după gust
- 1 linguriță zahăr
- ½ linguriță concentrat pastă de legume (vezi recomandări)
- 100 g apă
- 1 foaie de dafin, uscată
- 1 fir rozmarin, proaspăt, doar frunzele
- 1 - 1 ½ linguriță oregano uscat



Spaghetti cu sos bolognaise cu ciuperci

1. Puneți ciupercile uscate în bolul de mixare și măcinați 50 sec./viteza 10. Transferați într-un castronel și dați deoparte.
 2. Puneți în bolul de mixare legumele, usturoiul și 20 g din cantitatea de ulei de măsline și mărunțiți 5 sec./viteza 5.
 3. Curățați pereții bolului cu spatula, apoi gătiți 6 min./100°C/viteza 1, fără paharul de măsurare.
 4. Adăugați ciupercile proaspete și cele 20 g ulei rămas și tocați 4 sec./viteza 4.
 5. Curățați pereții bolului cu spatula și gătiți 4 min /Varoma/viteza 1, fără paharul de măsurare.
 6. Adăugați pasta de roșii și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți 2 min./100°C/viteza 1.
 7. Adăugați vinul și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți 2 min./100°C/viteza 1.
 8. Adăugați roșiile, sarea, piperul, zahărul, concentratul pastă de legume, apa și 2-3 linguri din pudra de hribi, dată deoparte și gătiți 15 min./100°C/viteza 1, punând coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare.
 9. Adăugați în bolul de mixare foaia de dafin, rozmarinul și oregano și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți 5 min./100°C/sens antiorar/viteza 2.
- Serviți sosul bolognaise cu paste la alegere.

Pâine cu arpacas



Pâine cu arpacaș

- 700 g arpacaș
- 550 g apă, călduță
- 40 g drojdie proaspătă, fărâmițată
- sau 4 lingurițe drojdie uscată (16 g)
- 2 lingurițe zahăr
- 100 g semințe de floarea soarelui
- 1 priză ienibahar măcinat
- ¼ linguriță coriandru măcinat
- 2 lingurițe sare

1. Puneți în bol 250 g boabe de arpacaș și măcinați 1 min/viteza 10. Transferați într-un bol și puneți deoparte.
2. Puneți în bol 450 g boabe de arpacaș și măcinați grosier 1 min/viteza 10.
3. Adăugați apa, alacul măcinat, drojdia proaspătă, zahărul, semințele de floarea soarelui, ienibaharul, coriandrul și sarea și frământați 5 min/funcția frământare.
4. Preîncălziți cuptorul la 250°C. Tapetați o formă de copt (30 x 12 x 10 cm) cu hârtie de copt sau ungeți-o ușor.
5. Puneți aluatul în tava astfel pregătită și lăsați-l la dospit într-un loc cald timp de 15 minute.
6. Coaceți 25 minute (250°C), apoi reduceți temperatura cuptorului la 200°C și mai coaceți 30 minute (200°C). Scoateți pâinea din formă și lăsați-o să se răcească pe un grătar înainte de a o tăia felii.

Pofta bună!