

RETETE



cu uleiuri esentiale

Limonadă

1 l apă

Miere după gust

3 lămâi

1 pic **peppermint** sau **spearmint**

Felii de lămâie pentru decor sau câteva
afine/zmeură congelate



Smoothie

Sucul de la 3 portocale

1 banană

Câteva căpșuni congelate

1 pic lime sau lemon

Miere după gust



Lapte de migdale

- 1 cană de migdale (se înmoaie peste noapte) în apă cu sare
- 3 căni de apă
- 2 linguri de miere/sirop artar/3-4 pic de stevia
- 1 pic cinnamon
- 1 praf de sare



Stimulent imunitate

500 g spanac baby

100 ml apă

Sucul de la 2 lămâi

O lingură de miere

Piper după gust

1 pic **onguard**



Dressing pentru salată

150 ml ulei de măsline

125 ml sampanie sau oțet de vin

2 lingurițe de zahăr sau miere

1 linguriță de cepă tăiată foarte fin

1 linguriță muștar de Dijon

1 cățel mic de usturoi

1-2 pic de **wildorange** sau **grapefruit**



Hummus

250 g naut (din conserva sau fiert)

2-3 catei de usturoi

Sucul de la o lamaie

1 lingura tahini

Ulei de masline

Sare, boia

Chimion

1 pic **lemon**

Cateva “vartejuri” de scobitoare de

rosemary dill sau **cumin**



Salată de brocoli

200 g brocoli proaspăt

2-3 linguri de seminte (floarea soarelui, bostan)

1 măr

10-20 ml ulei de masline asezonat cu 1 pic

lemon sau vârtejuri de **basil**

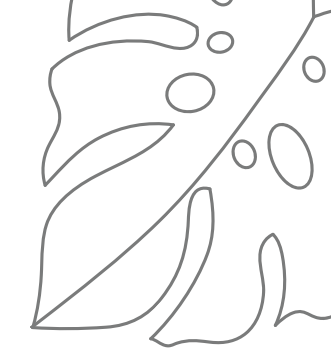
Roșii uscate

1 linguriță de miere

1 linguriță muștar de Dijon

Sare, suc de lămâie

Brocoli-ul și mărul se taie mărunt și se amestecă cu restul ingredientelor



Brânzică de caju

200 g caju crud

2 linguri fulgi de drojdie inactivă

15 g suc de lămâie și 100 ml apă

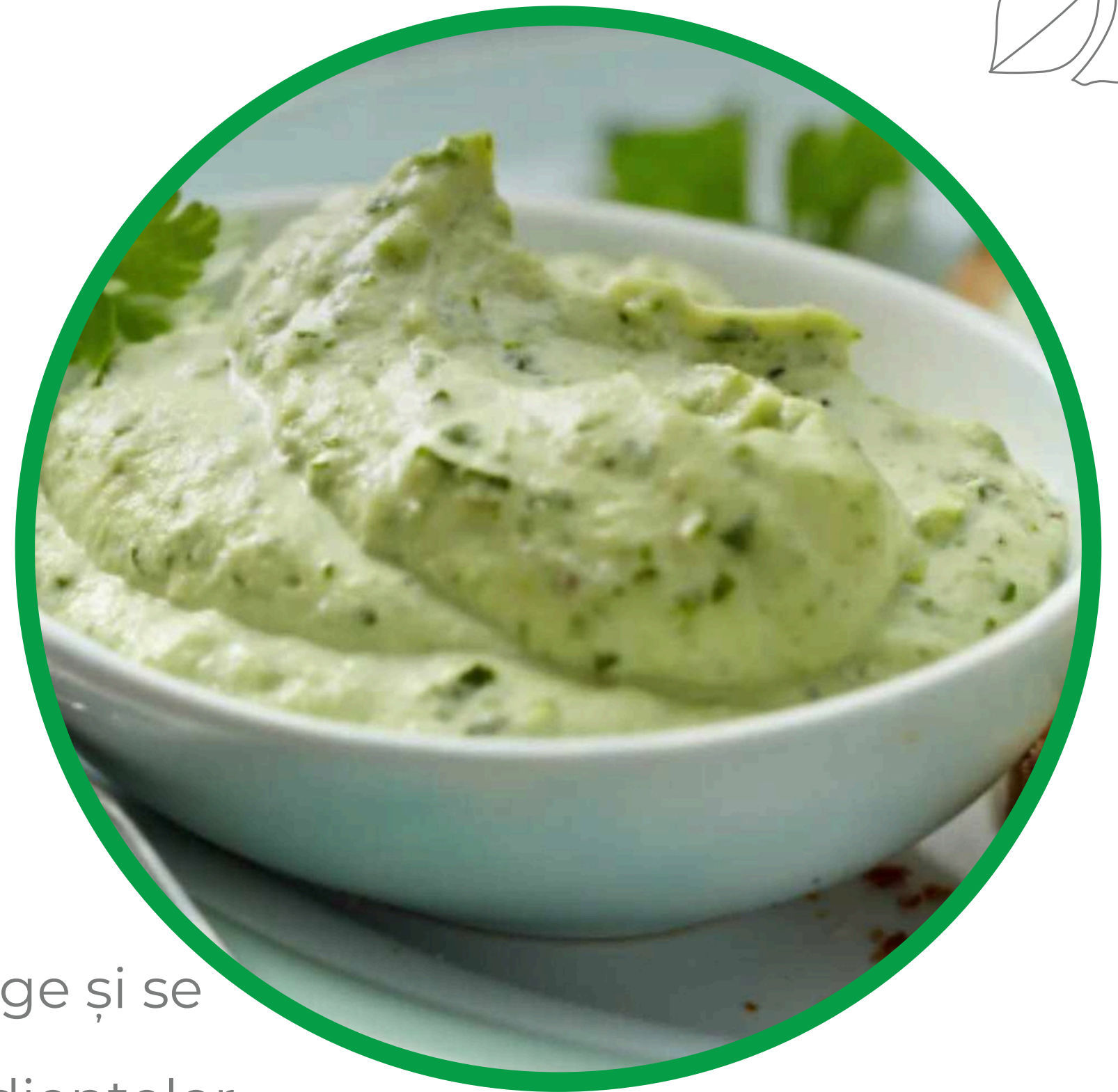
40 g ulei de nuci sau floarea soarelui

1 cățel de usturoi

Sare, piper, frunze pătrunjel

1 pic **lime** sau vărtejuri de **coriander**

Caju-ul se hidratează 8 ore în apă, apoi se scurge și se adaugă într-un blender alături de restul ingredientelor



Pateu de linte

o conservă de linte fiartă

2 linguri fulgi de drojdie inactivă

15 g suc de lămâie

40 -80 g de nuci

1 cățel de usturoi și o ceapă roșie

Sare, piper

1 pic **lemon** sau vărtejuri de **cimbru** sau **oregano**

Se sotează ceapa cu usturoiul în puțin ulei de floarea soarelui, se adaugă linte, sare piper. Apoi se dau în blender cu restul ingredientelor



Pesto de spanac

500 g spanac baby

100 ml ulei de măsline

1 câțel de usturoi

60 g nuci

30 g parmezan

Sare, piper

1 pic **lemon**

câteva vârtejuri de **basil**



Supă cremă de legume

20 ml ulei de măsline

1 ceapă medie

700-800 g legume după dorință, (dovlecel, ardei, morcov, telina, broccoli, cartof, conopida)

700-800 ml apa

1 lingură sare

Se fierb 20-30 min. Se mixează. După ce s-a racit puțin se poate adăuga un vârtelj de **dill** sau **marjoram**

pinkpepper thyme oregano

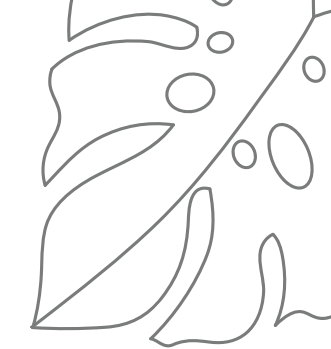


Supă cremă dovleac

În 10 g de ulei vegetal se calește 10 g de ghimbir tocat fin. Apoi se adaugă 400 g pulpa de dovleac tăiat bucăți, 100 g cartofi, 50 g caju crud, jumătate de linguriță de sare, puțin piper și 750 ml apă.

Se fierbe 20-25 min apoi se mixează.

După ce s-a răcit puțin se adaugă o pic de **ginger**



Frigărui

50 ml ulei de măsline

30 ml suc de lămâie

1 linguriță praf de usturoi

500 g piept de pui

legume diverse (zucchini, ciuperci, ceapă)

Sare, piper

1 pic **marjoram** și una de **rosemary**



Se amestecă uleiul cu condimentele și se face o marinadă care se toarnă peste bucățile de pui. Se lasă la rece câteva ore apoi se montează frigarurile și se gătesc pe grătar

Creveți cu citrice

500 g creveți cruzi

1 lingură ulei de măsline

1 lingură de unt

1 cățel de usturoi

60 ml vin alb

Sare, piper

1 pic **lemon**

1 pic **grapefruit sau tangerine lime wildorange**

Se sotează usturoiul în unt și ulei, se adaugă creveții și vinul alb și se gătesc pentru câteva minute. Se ia de pe foc și se adaugă uleiurile esențiale, puțin pătrunjel și se amestecă bine. Se poate servi pe pâine prăjită



Pastă de somon

o bucată de somon proaspăt (400 g)

200 g iaurt grecesc sau cremă de brânză

1 lingură de mustar de Dijon

2 linguri de ceapă verde

sare, piper, boia afumată

puțin mărar sau pătrunjel proaspăt

1 pic **blackpepper** și 1 pic **lemon**



Se incinge cuptorul la 180. Se așează somonul cu pielea în jos aseasonat în prealabil cu sare, piper, paprika. Se gatește 20 min, se întoarce și se mai gătește 10 min. Se scoate și se lasă să se răcească. Se pasează cu o furculiță și se adaugă restul ingredientelor

Bomboane cu morcov

70 g nuci pecan

60 g nucă

50 g fulgi de cocos

70 g smochine sau stafide

80 g morcov

1 pic **cinnamon** sau 2 pic **wildorange**

Se dau prin robot și se modelează sub formă de biluțe

Morcovul se poate da în prealabil pe răzătoare



Prăjitură fresh cu brânză de vaci

500 g brânză de vaci

4 ouă

3 linguri gris

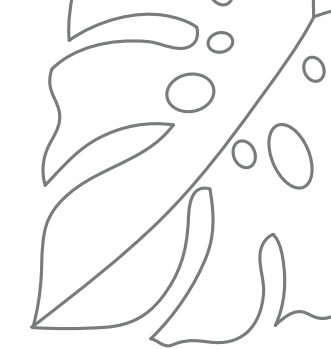
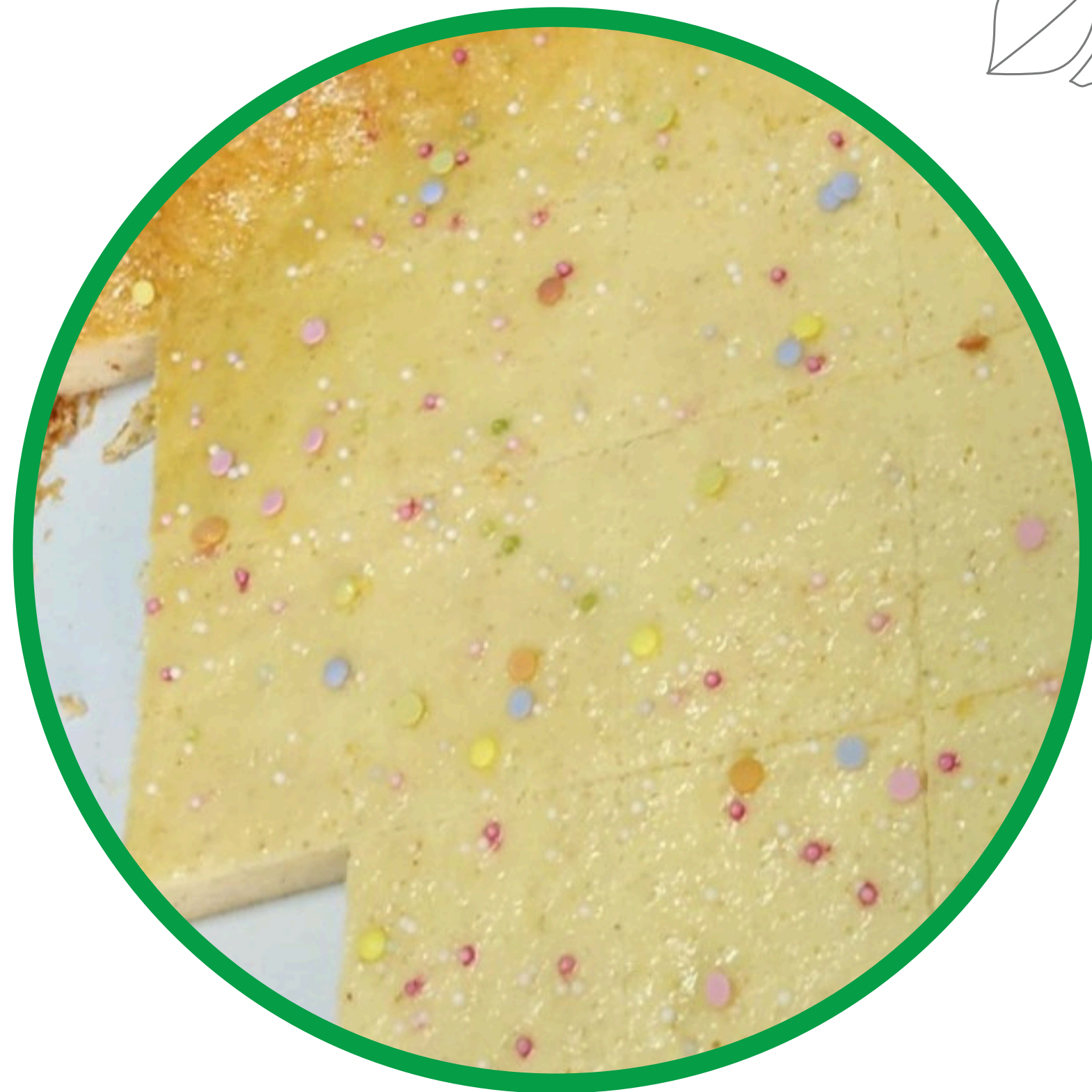
100 g zahăr pudră

O lingură unt moale

Sare, praf de copt

10 picături de **lime wildorange lemon**

Se mixează foarte bine și se dau la cuptor, 180 grade , 40 minute



Budincă de chia

Lapte vegetal

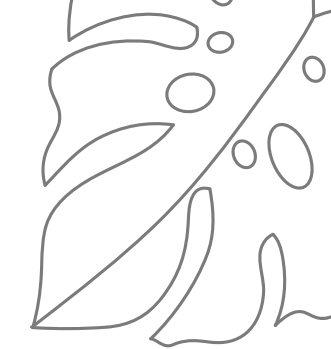
2-3 linguri de chia

Miere după gust

Fructe la alegere căpșuni, zmeură, afine

1 picătură de **lemon sau lime tangerine greenmandarine**

Se lasă chia la înmuiat o oră sau peste noapte



Înghețată pe băț

3-4 piersici curățate de coajă

60 ml suc de portocale

Sucul de la o lămaie

30 ml zahăr sau miere

Putina vanilie sau 3 pic **vanilla**

1 pic de **lemon** sau **wildorange**



Se mixează cu blenderul și se pun în forme de înghețată pe băț

Înghețată vegană

400 g lapte de cocos gras

40 g seminte de chia

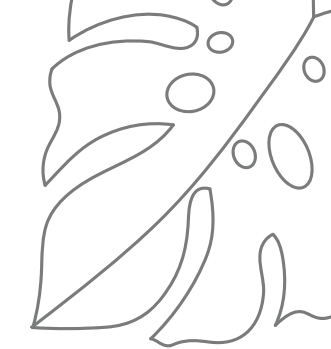
60 g miere

1 banană

1 pic **lime** sau **lemon**

Se dau la blender laptele, mierea, chia si o treime din banană cu uleiul esential ales. Se lasă la odihnit o oră. Restul de banană se taie felii care se pot aseza pe marginea forme de inghetata..

Se toarnă în forme și se pune în congelator



Orez cu lapte

500 ml apa

250 g orez

500 ml lapte

170 g zahar sau miere/sirop de artar

2 linguri unt



La sfarsitul prepararii, lasam compozitia sa se raceasca si putem adauga 1 pic de **scortisoara** si una de **wild orange**

Lemon bars

250 g faina

225 g unt

75 g zahar pudra

400 g zahar, puțină sare

4 linguri suc de lamaie, o linguriță praf de copt

4 oua

6 pic **lemon**



Faina se amesteca cu untul si zaharul pudra si se intinde intr-o tava de dimensiuni 20*20*5 la 175 grade timp de 20 min. Se bate zaharul cu sucul de lamaie, ouale si praful de copt timp de 3 minute si se adauga peste compozitia din coptor. Se mai lasa 25-30 minute Se poate alege alt citric, de exemplu lime sau grapefruit pentru a varia

Brioșe cu mentă

200 g zahar

122 g faina

37 g cacao

$\frac{3}{4}$ lingurite praf de copt

1 ou mare

$\frac{1}{4}$ lingurita sare

1 banana mare

120 ml apa calduta

60 ml lapte si 60 ml ulei

1 pic **peppermint**

25 min

180 grade



Se zdrobeste banana apoi se adauga oul si uleiul. Toate ingredientele uscate se amesteca si apoi se adauga in compositie impreuna cu laptele si apa.

Turtă dulce

1 kg făină albă, 300 g zahăr pudră, 250 g miere

3 ouă întregi, 300 g unt, 1 plic praf de copt

scorțișoară pudră

ghimbir pudră

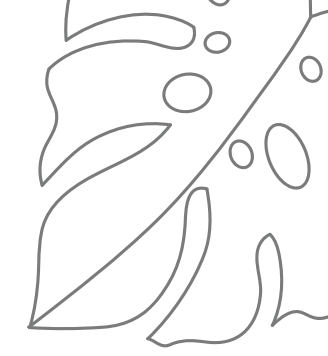
5 pic **wild orange**

1 pic **star anise**, 1 pic **clove** sau **onguard**



Topim mierea și lasăm să se răcorească în timp ce pregătim restul ingredientelor. Amestecăm făina cu condimentele și cu praful de copt într-un bol incapator. Batem 2-3 minute ouale cu zahărul pentru omogenizare. Facem o adăncitură în mijlocul făinii, adăugăm compoziția de ouă, apoi pe cea de miere cu unt. Amestecăm totul cu o lingură de lemn, iar când începe să se lege, framântăm aluatul cu mâna, tot în bol, până când se leagă. E nevoie doar de 20-30 de mișcări de framântare. Despartim aluatul în două și punem porțiile în folie alimentară, apoi îl lasăm aluatul în frigider macar 2-3 ore. Scoatem aluatul din frigider cu 1/2 ora înainte de a-l întinde. Se coc la 180 grade

Ciocolată personalizată



250 g ciocolată cu lapte

2 pic **wildorange**

sau

bucațele de fructe confiate

250 g ciocolată amaruie

sau

1 pic **cardamon**

fulgi de sare

250 g ciocolată albă

1 pic **lemon**

3 pic **vanilla**

fulgi de nucă de cocos



Ciocolata se topește pe bain marie. Se adaugă uleiurile. Se toarnă sub formă de bănuți



Mulțumesc



<https://www.facebook.com/aromatherapybyalina>



alina.secu@yahoo.com



040 742 033 075

