



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab

2021

Alimentele antivirale DreamLab

Carte de bucate

Introducere

Aplicația DreamLab a Fundației Vodafone permite Imperial College London să accelereze cercetarea pentru identificarea medicamentelor și a „superalimentelor” care ar putea ajuta la combaterea COVID-19.

DreamLab utilizează puterea de procesare colectivă a smartphone-urilor inactive pentru a crea un super-computer virtual, capabil să analizeze mii de date, accelerând astfel timpul de livrare a rezultatelor.

Utilizatorii DreamLab au ajutat Imperial College London să finalizeze Faza 1 a proiectului de cercetare Corona-AI în doar șase luni.

Oamenii de știință de la Imperial College London, în colaborare cu Yale School of Public Health, au anunțat primele rezultate ale cercetării, inclusiv identificarea moleculelor cu proprietăți antivirale din alimentele zilnice pe bază de plante, precum fructele de pădure (în special coacăze negre, merișoare și afine), mere, portocale, lămâi, varză, broccoli, ceapă, usturoi, pătrunjel și fasole.

Cercetarea completă, „Network machine learning maps phytochemically rich ‘Hyperfoods’ to fight Covid-19” a fost publicată în jurnalul Human Genomics.

Kitchen Theory a conceput rețete în care alimentele cu proprietăți antivirale, sunt pregătite cu procesare minimă (inclusiv caldură), pentru a păstra cât mai mulți compuși bioactivi.

Poftă bună!

Aceste rețete nu sunt recomandări medicale și nici nu înlocuiesc tratamentele sau vaccinurile împotriva COVID-19. Acestea conțin molecule care ținesc, teoretic, interacțiunea ce găzduiește virusul responsabil pentru supraviețuirea și replicarea virusului și răspunsurile gazdei, dar orice sugestie conform căreia intervențiile dietetice ar fi la fel de eficiente ca tratamentele medicale dovedite sau vaccinurile, ar fi nepotrivită și înșelătoare. Relația dintre alimente și boală rămâne un domeniu de studiu emergent.



Fundația
Vodafone
România

DreamLab

Cuprins

Varză



Varză sotată
Salată Coleslaw cu măr și varză
Kimchi

Măr



Salată cu mere și andive
Granola
Măr caramelizat

Portocală



Salată cu citrice și avocado
Salată cu rață și portocale
Mojo spaniol

Pătrunjel



Tabbouleh
Ardei roșii dulci copti
Sos Chimichurri

Coacăze negre



Băutură Kvass
Plăcintă cu coacăze
Salată cu coacăze negre

Bun venit



“Pandemia a reiterat importanța unei diete sănătoase pentru întărirea rezilienței sistemului imunitar, capabil să lupte împotriva infecțiilor, pentru reducerea riscului de dezvoltare a problemelor de sănătate, precum obezitatea sau afecțiunile cardiace, care ne fac mai predispuși la cele mai severe simptome de COVID-19.

Prin creșterea aportului de alimente bogate în proprietăți antivirale, această carte de bucate permite tuturor persoanelor să își însușească descoperirile cercetării DreamLab CORONA-AI.

Mii de mulțumiri comunității globale de peste un milion de voluntari care au folosit aplicația DreamLab; sper să vă placă aceste rețete.

Spuneți-vă părerea pe paginile de socializare ale Fundației Vodafone.

Andrew Dunnett
Vodafone Group Director, SDGs,
Sustainable Business and Foundations

“Cercetarea actuală a arătat, în mod neîndoielnic, că dieta este direct legată de sănătatea noastră fizică și mintală. Cu toate acestea, avem relativ puține informații atât despre miile de molecule bioactive ale alimentelor, cât și despre posibilele efecte curative ale acestora.

În colaborare cu DreamLab, echipa noastră de la Kitchen Theory a dezvoltat următoarele rețete pe baza cercetării SUPERALIMENTELOR care a descoperit sute de molecule cu proprietăți antivirale, ce luptă împotriva COVID-19, în alimentele de zi cu zi.

Nu a fost niciodată mai important să acordăm atenție sănătății noastre fizice și mintale. Așadar, bucurați-vă de aceste rețete nutritive și delicioase și mâncați sănătos în 2021!”

Chef Jozef Youssef
Founder and Chef Patron,
Kitchen Theory, London

“Focarele persistente ale noului coronavirus din 2019 (COVID-19) din toată lumea au efecte nocive asupra economiei globale și a sistemelor medicale, asupra bunăstării, sănătății mintale și dinamicii societății, ca întreg. Există o nevoie urgentă de soluții inovatoare pentru a combate focarele de coronavirus.

În cadrul proiectelor actuale legate de MEDICAMENTE și CORONA-IA ale DreamLab, am combinat inteligența artificială a rețelei, cu supercalculatoarele mobile, pentru a cerceta medicamente licențiate și „superalimente” bogate fitochimic ce ne pot ajuta în lupta împotriva COVID-19. Printre descoperiri se regăsesc informații despre medicamente existente pentru boli cardiovasculare și metabolice și potențialul acestora de a fi „reconvertite” pentru a ținti rețelele umane SARS-COV-2, cât și informații despre identificarea a zeci de molecule cu proprietăți anti-COVID-19 în alimentele de zi cu zi precum coacăzele negre, afinele, merele, portocalele, lămâile, varza, broccoli, ceapa, usturoiul, pătrunjelul și fasolea.

În timp ce, desigur, prioritară este găsirea și validarea vaccinurilor pentru COVID-19, căutăm metode prin care sperăm să putem ajuta oamenii atunci când contractează virusul, reducând fie durata, fie gravitatea bolii. Totodata, există o nevoie critică de eficientizare a costurilor pentru tratamentul la domiciliu al pacienților care ar putea să nu aibă nevoie de spitalizare. Ne așteptăm ca precizia strategiilor alimentare, concepute cu hiperalimente bogate fitochimic, să ofere o nouă soluție în această privință.”

Dr Kirill Veselkov
Assistant Professor/Lecturer in Computational Medicine and Cancer Informatics. Assistant Professor, Yale School of Public Health, USA



**Fundația
Vodafone
România**



Varza

Familia de alimente brassica oleracea, care include varza, broccoli, varza de Bruxelles, conopida și gulia, este considerată de cercetarea Corona-IA ca fiind teoretic bogată în peste 20 de molecule bioactive antivirale, printre care se numără indoli (Indole-3-Carbinol), flavonoli (quercetină, kaempferol și miricetină), flavanoli (procianidina B2), izoflavonoide (daidzein, genisteină) și stilbene (trans-resveratrol).



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab





Ingrediente (4 porții)

200g Varză albă
50g Muguri de fasole
50g Fasole verde
70g Broccoli
50g Morcov
50g Ceapă roșie
30g Ardei verde
30g Ardei roșu
30g Ardei galben
180g Tăieței de hrișcă
10g Coriandru proaspăt
30ml Oțet de orez negru
25ml Sos de soya light
50ml Ulei din semințe de rapiță
5g Chilli roșu proaspăt
1 Cățel de usturoi
20g Ghimbir
Sare după gust

Varză sotată

15 min

Preparare

- 1 Tăiați legumele (varza, broccoli, fasolea verde, ceapa roșie, morcovul și ardeii) în bucăți mari și puneți-le deoparte.
- 2 Pregătiți condimentele, usturoiul și ghimbirul se taie în felii subțiri.
- 3 Puneți o oală cu apă la fiert (aceasta va fi utilizată pentru tăieței).
- 4 Puneți uleiul într-o tigaie mare, iar atunci când este încins, adăugați legumele și condimentele (rețineți că dacă tigaia nu este suficient de mare pentru a pune toate legumele deodată, le puteți sota pe rând; încărcarea tigăii va face legumele să se aburească în loc să se soteze, pierzându-și astfel textura și având nevoie de un timp mai lung de gătit).
- 5 Gătiți tăieței (conform recomandării producătorului) în apa care fierbe. După fierbere, aceștia trebuie strecurați.
- 6 Adăugați tăieței gătiți în tigaia cu legumele și turnați oțetul de orez negru și sosul de soya light.
- 7 Odată ce sosurile au fost amestecate cu tăieței și legumele, luați tigaia de pe foc, asezonați cu coriandrul tocat și chilli roșu proaspăt și serviți.



Fundația
Vodafone
România

DreamLab



Ingrediente (4 porții)

200g Varză albă
25g Măr
20g Ridiche
50g Fenicul
50g Morcov
25g Ceapă verde
20g Stafide
1 Portocală
25ml Lămâie
5g Pătrunjel
60g Maioneză
2g Sare

Salată Coleslaw cu măr și varză

15 min

Preparare

- 1** Scufundați stafidele în apă caldă timp de 10 minute, apoi aruncați apa.
- 2** Decojiți și tăiați portocala bucățele.
- 3** Tăiați julienne varza, mărul, ridichea, feniculul, ceapa verde și morcovul și amestecați-le cu stafidele hidratate.
- 4** Adăugați maioneza peste legume, împreună cu pătrunjelul tocat, sucul de lămâie și sarea.
- 5** Ornați cu bucățelele de portocală înainte de servire.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (4-6 porții)

900g Varză creață
300g Varză de Bruxelles
200g Morcov
100g Măr
100g Țelină
50g Ghimbir
50g Usturoi
25g Gochujang
100g Suc de portocale
50g Suc de lămâie
10g Mărar
10g Sos de pește
15g Sare de mare

Kimchi

30 min

Preparare

- 1** Rupeți și spălați frunzele de varză una câte una.
- 2** Spălați și tăiați varza de Bruxelles în jumătate.
- 3** Amestecați sarea de mare cu varza creață și cu cea de Bruxelles.
- 4** Puneți verzele sărate într-o oală sau un bol mare și lăsați-le la presat peste noapte.
- 5** Clătiți excesul de sare de pe verze și puneți-le într-un bol mare pentru a le amesteca.
- 6** Tocați ghimbirul și usturoiul..
- 7** Tocați mărarul.
- 8** Tăiați restul fructelor și al legumelor în cuburi și amestecați-le cu cele două feluri de varză.
- 9** Adăugați toate celelalte ingrediente și amestecați-le bine.
- 10** Puneți mixul kimchi în borcane cu capac și închideți-le cat mai bine, păstrând legumele scufundate în lichid. Lăsați la fermentat kimchi la temperatura camerei între patru zile și o săptămână (în funcție de temperatura camerei).

Măr

Malus pumila (sau mărul) produce mere de toate varietățile. Cercetarea Corona-IA a estimat teoretic că merele obișnuite sunt bogate în peste 15 molecule bioactive antivirale, printre care se numără quercetina, galangina și kaempferolul.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab





Ingrediente (4-6 porții)

100-150g Mere
Aprox 250g Andive
Aprox 100g Pomelo
10g Creson de grădină
Aprox 50g Sfeclă roșie
Aprox 150g Castravete
Aprox 70g Ardei roșu dulce italianesc
45ml Ulei de măsline
45ml Suc de lime
Sare pentru aseasonare

Salată de mere și andive

15 min

Preparare

- 1 Spălați și tăiați toate fructele și legumele. Utilizați doar miezul fructului pomelo, fără sâmburi.
- 2 Amestecați uleiul de măsline, suc de lime și sarea pentru a face un dressing.
- 3 Turnați dressingul în salată și serviți imediat.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (6-8 porții)

25g Miere
25g Unt
200g Ovăz
50g Mix de nuci (nuci braziliene, alune de pădure, migdale și nuci)
15g Semințe de dovleac
15g Semințe de floarea soarelui
15g Semințe de susan
15g Semințe de in
50g Merișoare uscate
150g Mere
80g Mure
80g Rodie
1000g Iaurt cu culturi vii

Granola

20 min

Preparare

- 1 Amestecați toate ingredientele uscate într-un bol.
- 2 Topiți untul și mierea într-o oală mică.
- 3 Amestecați ingredientele uscate cu untul și mierea.
- 4 Turnați amestecul într-o tavă pe care ați pus hârtie de copt și coaceți timp de 20-30 minute la 160C.
- 5 Răciți și păstrați amestecul într-un recipient etanș.
- 6 Serviți cu fructe proaspete și o cantitate mică de iaurt cu culturi vii.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (1-2 porții)

- 1** Măr de **100-150g**
- 15g** Unt de arahide
- 15g** Zahăr
- 50ml** Lapte integral
- 15g** Fulgi de migdale
- 15g** Merișoare uscate
- 2g** Mentă pentru decorare

Măr caramelizat

15 min

Preparare

- 1** Tăiați mărul în bucăți, îndepărtând semințele.
- 2** Puneți zahărul într-o tigaie uscată și încălziți-l până se formează un caramel. Adăugați laptele și untul de arahide, amestecând până la uniformizare.
- 3** Adăugați merele peste caramel, acoperiți-le și gătiți-le aproximativ 2-3 minute.
- 4** Pentru servire, presărați migdale, merișoare și câteva frunze de mentă.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab

Portocală

Citrus × sinensis, cunoscut și ca Citrus sinensis (Grup de portocale dulci), include portocalele dulci cultivate în mod obișnuit, inclusiv portocalele roșii și Navel. Cercetarea Corona-1A a estimat teoretic că portocalele sunt bogate în peste 15 molecule bioactive antivirale, care includ nobiletina, luteolina și naringina.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab





Ingrediente (4 porții)

160g Avocado
3g Mărar
50g Portocală curățată
20g Lămâie curățată
100g Rodie
10g Fulgi de migdale
10g Nuci
10g Alune de pădure
20ml Ulei de măsline
2g Sare Maldon

Salată cu citrice și avocado

15 min

Preparare

- 1** Coaceți nucile în cuptor la 180° timp de 7 minute, apoi scoateți-le și lăsați-le deoparte pentru a se răci.
- 2** Curățați citricele de coajă, pelicula albă de sub ele și sâmburi, tăiați-le în bucăți și puneți-le deoparte, stoarceți sucul din pulpa rămasă și păstrați-l.
- 3** Îndepărtați semințele de rodie și puneți-le pe un șervețel de bucătărie pentru a elimina umezeala excesivă.
- 4** Tocați grosier mărarul, nucile și avocado.
- 5** Amestecați toate ingredientele împreună cu bucățile de citrice și rodie, apoi asezonați cu sare, suc de citrice și ulei de măsline pentru servire.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (4 porții)

- 1l Apă
- 2 Bucăți de piept de rață
- 30g Sare de masă
- 10g Zahăr
- 5g Cimbru
- 10g Usturoi
- 2g Anason stelat
- 2g Piper negru
- 2g Cuișoare
- 150g Andive
- 30g Rodie
- 60g Portocală curățată
- 40g Salată Frisee
- 1g Mărar
- 2g Sare Maldon
- 15ml Ulei de măsline

Salată cu rață și portocală

25 min

Preparare

- 1 Faceți o saramură pentru pieptul de rață: fierbeți apa în carea dăugați după fierbere sare de masă și zahăr. Luați apa de pe foc, puneți-o deoparte timp de 20 de minute, apoi adăugați plantele aromatice. Puneți saramura la frigider pentru a se răci cel puțin 1 oră.
- 2 Odată ce lichidul s-a răcit, adăugați bucățile de piept de rață și lăsați-le la marinat peste noapte.
- 3 Ziua următoare, scoateți rața din saramură și uscați-o. Crestati pielea (tăiați pielea pe diagonală) și prăjiți pieptul cu pielea în jos într-o tigaie uscată, la foc mediu spre mare, până când devine auriu intens și crocant. Întoarceți pieptul de rață pe cealaltă parte și puneți-l la cuptor 4-5 minute.
- 4 Scoateți rața din cuptor, presărați un vârf de sare Maldon și lăsați-o deoparte încă 4-5 minute.
- 5 Tăiați andivele în sferturi și sotați-le cu puțin ulei de măsline, asezonați cu puțină sare Maldon, apoi lăsați-le deoparte.
- 6 Curățați portocalele de coajă, pelicula albă de sub ele și sâmburi
- 7 Îndepărtați semințele de rodie și puneți-le pe un șervețel de bucătărie pentru a elimina umezeala excesivă.
- 8 Tocați mărarul și spălați salata frisee.
- 9 Feliati rața în medalioane subțiri mici sau în forma preferată.
- 10 Amestecați ușor salata frisee, andivele, rodia, bucățile de portocală și asezonați-le cu ulei de măsline și sare Maldon, adăugați rața și serviți.



Ingrediente (6 porții)

20g Usturoi
150g Ulei de măsline
65g Suc de lime
65g Suc de portocale
1g Turmeric
2g Chimen măcinat
1g Fulgi de chilli uscat
2g Sare de mare

Mojo spaniol

10 min

Preparare

- 1** Prăjiți ușor chimenul, turmericul și fulgii de chilli la foc mic spre mediu, într-o tigaie uscată.
- 2** Într-un blender, adăugați ulei de măsline, usturoi, suc de citrice și condimentele prăjite.
- 3** Amestecați-le până capătă o consistență plăcută și adăugați sare după gust.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab

Pătrunjel

Petroselinum crispum – Cercetarea Corona-IA a estimat teoretic că pătrunjelul este bogat în peste 15 molecule bioactive antivirale, printre care se numără apigenina, miricetina și luteolina.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (2 porții)

60g Hrișcă gătită
20g Hrișcă crudă
240ml Apă
50g Ardei roșii
80g Rodie
80g Roșii
50g Castravete tăiat cuburi
1g Usturoi
50g Pătrunjel
3g Menta
10ml Ulei de măsline
15ml Suc de lămâie
3g Sare Maldon
Sare de masă după gust

Tabbouleh

25 min

Preparare

- 1** Puneți hrișca și apa într-o tigaie mică, adăugați puțină sare de masă și lăsați la fiert, apoi reduceți focul și lăsați cerealele să se gătească timp de 20 de minute. Odată gătite (strecurați dacă e nevoie), puneți-le deoparte la răcit.
- 2** Scoateți semințele de rodie, feliați ardeii roșii, roșiile, castravetele și puneți-le deoparte.
- 3** Tocați mărunț pătrunjelul, menta și usturoiul.
- 4** Amestecați toate ingredientele într-un bol, adăugând suc de lămâie, ulei de măsline și sare Maldon.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (2 porții)

180g Ardei roșii
60g Hrișcă gătită
20g Hrișcă crudă
240ml Apă
10g Pătrunjel tocat
1g Cimbru uscat
30g Brânză feta
30g Boabe de năut la conservă
2g Menta
5ml Ulei de măsline
1g Sare Maldon
Sare de masă după gust

Ardei roșii dulci copti

20 min

Preparare

- 1** Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți ardeii roșii pe o hârtie de copt într-o tavă și asezonați cu puțin ulei de măsline și un vârf de sare de masă.
- 2** Introduceți ardeii în cuptor timp de 5 minute, apoi lăsați-i deoparte să se răcească.
- 3** Gătirea hriștii: puneți hrișca și apa într-o tigaie mică, adăugați puțină sare de masă și lăsați la fiert, apoi reduceți focul și lăsați cerealele să se gătească timp de 20 de minute. Odată gătite (strecurați dacă e nevoie), puneți-le deoparte la răcit.
- 4** Zdrobiți brânza feta, scurgeți boabele de năut, tocați pătrunjelul și menta.
- 5** Amestecați toate ingredientele (cu excepția ardeilor) într-un bol și asezonați-le cu sare Maldon și ulei de măsline.
- 6** Tăiați capătul ardeilor roșii copti și scoateți semințele.
- 7** Folosiți o linguriță pentru a umple ardeii cu grijă, pentru a nu-i rupe.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (2 porții)

200g Somon
(aprox. 2 fileuri)

1g Cimbru

2g Usturoi

30g Ceapă verde

30g Pătrunjel

30g Coriandru

20ml Suc de lămâie

10ml Ulei de măsline

1g Sare Maldon

Sare de masă după gust

Sos Chimichurri

20 min

Preparare

- 1** Preîncălziți cuptorul la 190°C. Pulverizați puțin ulei de măsline pe fileurile de somon și un vârf de sare, apoi puneți-le cu pielea în sus pe un grătar cald aproximativ 2-3 minute. Puneți fileurile de somon pe hârtie de copt într-o tavă, adaugați cimbru și lăsați tava la cuptor timp de 5 minute.
- 2** Tocați mărunț usturoiul, pătrunjelul, cimbrul și coriandrul. Amestecați toate ingredientele într-un bol cu sucul de lămâie, uleiul de măsline și sarea Maldon.
- 3** Odată ce somonul a fost gătit, lăsați-l să se răcească câteva secunde înainte de a-l transfera pe o farfurie și de a turna sosul chimichurri cu pătrunjel.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab

Coacăze negre

Ribes nigrum – Cercetarea Corona-1A a estimat că, teoretic, coacăzele negre sunt bogate în peste 20 molecule bioactive antivirale, care conțin niveluri ridicate de procianidine, daidzein, miricetină și quercetină derivate.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (4 porții)

200g Coacăze negre zdrobite

200g Mere tăiate cuburi

150g Pâine de secară

2l Apă

10gr Stafie

40gr Turmeric

5gr Piper negru

50ml Agave

4g Drojdie de bere

O sticlă sau un borcan cu capac care se închide ermetic pentru a depozita băutura.

Băutură Kvass

4 days

Preparare

- 1 Prăjiți pâinea de secară pe grătar, cu atenție, să nu o ardeți.
- 2 Fierbeți apa și apoi luați oala de pe foc.
- 3 Turnați apa într-un recipient și adăugați pâine prăjită, turmericul și piperul. Acoperiți recipientul și lăsați-l la răcit, la temperatura camerei, înainte de a-l pune în frigider peste noapte.
- 4 Ziua următoare, strecurați amestecul printr-o sită fină.
- 5 Aduceți lichidul strecurat la 30 de grade și dizolvați drojdia.
- 6 Adăugați stafidele și agavele și lăsați amestecul să stea acoperit timp de 6-8 ore sau până când încep să dispară bulele de aer.
- 7 Strecurați amestecul printr-un tifon înainte de a umple 3/4 dintr-o sticlă sau borcan cu capac și adăugați câte 2 stafide în fiecare recipient, apoi închideți-l.
- 8 Țineți recipientul în frigider 2-3 zile, asigurându-vă că scoateți aerul (eliberați gazele) la fiecare 12-14 ore.
- 9 Gustați amestecul în fiecare zi. Întrucât este o fermentație vie, aromele vor deveni tot mai pronunțate cu timpul.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (4 porții)

Umplutura

- 200g** Coacăze negre
- 200g** Mere (gătite, cojite, golite de cotor și tăiate cuburi)
- 50g** Zahăr brun
- 10g** Ghimbir
- 1g** Scorțișoară
- 0,5g** Nucșoară

Aluatul

- 300g** Făină albă
- 200g** Unt nesărat (tăiat în cuburi și rece)
- 70g** Zahăr de ricin brun
- 1g** Sare Maldon

Topping

- 1** Ou (bătut)
- 10g** Zahăr de ricin brun

Plăcintă cu coacăze

1 hr

Preparare

- 1** Pentru aluat, puneți făina și untul într-un bol mare. Frecați untul cu făina, apoi adăugați zahărul și sarea. Frământați coca formând o sferă și răciți-o la frigider minim 30 de minute.
- 2** Pentru umplutură, puneți zahărul într-o tigaie medie. Odată ce începe să se topească, adăugați merele, coacăzele negre și condimentele, apoi lăsați-le să se reducă la foc mic.
- 3** Odată ce amestecul a ajuns la consistența dorită, lăsați-l să se răcească la temperatura camerei.
- 4** Când umplutura s-a răcit, rulați aluatul până la o grosime de 2mm. Asigurați-vă că suprafața este ușor acoperită de făină și tăiați bucăți de 12 x 8 cm, apoi rulați aluatul rămas și tăiați din nou capace de 12 x 6 cm pentru partea superioară.
- 5** Puneți inelele de 8 cm în formele de plăcintă cu atenție fără a rupe aluatul.
- 6** Umpleți fiecare secțiune de aluat cu 2 lingurițe de amestec răcit din măr și coacăze negre, și acoperiți-l cu căpăcelele tăiate anterior.
- 7** Ungeți fiecare plăcintă cu ou bătut (folosind o pensulă de patiserie) și presărați zahăr brun.
- 8** Răciți plăcintele în frigider, în timp ce preîncălziți cuptorul la 180C.
- 9** Coaceți plăcintele 15 minute, apoi lăsați-le să se răcească pe un suport termic.



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab



Ingrediente (2 porții)

160g Cartof dulce
50g Rodie
30g Ceapă roșie (feliată)
20g Rucola
10g Lucernă
10g Coacăze negre
10 ml Oțet de vin roșu
10 ml Suc de lămâie
20 ml Ulei de măsline
2g Usturoi
1g Cimbru
4g Sare Maldon
Sare de masă după gust

Salată cu coacăze negre

20 min

Preparare

- 1** Preîncălziți cuptorul la 190°C.
- 2** Tăiați cartoful dulce în bucăți mari, ungeți-le ușor cu ulei de măsline, cimbru proaspăt și sare de masă. Coaceți cartofii în cuptor timp de 12 minute.
- 3** Feliati subțire ceapa roșie și amestecați-o cu suc de lămâie, oțet și ulei de măsline.
- 4** Odată ce cartoful a fost gătit și răcit, amestecați-l cu rucola, lucerna, coacăzele negre, rodia și ceapa roșie de la pasul anterior și asezonați cu sare Maldon.



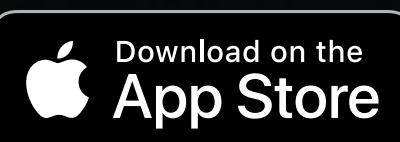
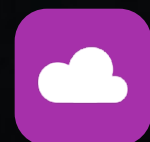
Fundația
Vodafone
România

 DreamLab

Ți-a plăcut acest conținut?

Dacă vrei să afli mai multe și să contribui la cercetările viitoare, te rugăm să descarci aplicația DreamLab. Dacă utilizezi deja aplicația, mulțumim că ne-ai ajutat să identificăm zeci de alimente și medicamente antivirale.

Te rugăm să le spui prietenilor despre aplicație și să ne ajuți să creștem comunitatea. Cu cât mai mulți oameni vor utiliza DreamLab, cu atât mai multe vom realiza împreună.



Descarcă DreamLab | Împărtășește visul



Fundația
Vodafone
România

 DreamLab





Fundația
Vodafone
România

DreamLab