

Capitolul 1: Mic Dejun

Mic dejunul este, fără îndoială, masa cea mai importantă a zilei. Un mic dejun echilibrat — cu proteine, carbohidrați complecși și grăsimi sănătoase — îți oferă energia necesară pentru o dimineață productivă și te ferește de poftele de la ora 10.

Am împărțit rețetele din acest capitol în două categorii:

Rețete Rapide — gata în maximum 15-20 de minute, perfecte pentru diminețile aglomerate de luni până vineri. Ouă țărănești, omletă, clătite din ovăz, budincă de chia, tartine sau terci — toate se pregătesc iute și te țin sătul până la prânz.

Rețete de Weekend — pentru sâmbete și duminici leneșe, când ai timp să te bucuri de gătit. Mămăligă cu ou și brânză, plăcintă cu spanac, mic dejun la cuptor, smoothie în bol, lipii cu avocado sau granola făcută acasă — preparate care merită răbdarea și aduc toată familia la masă.

Indiferent de zi, vei găsi aici un mic dejun care să-ți placă. Să începem!

Ouă Țărănești cu Legume

Un preparat tradițional românesc, simplu și hrănitor, gata în câteva minute — exact așa cum se face la țară, cu ce ai prin grădină.

Detalii rețetă	
Porții	2 persoane
Timp de preparare	10 minute
Timp de gătit	10 minute
Dificultate	★☆☆ (Ușoară)
Calorii per porție	~310 kcal
Proteine	16g
Carbohidrați	8g
Grăsimi	24g

Ingrediente:

- 4 ouă mari (~240 g total)

- 1 lingură ulei de floarea-soarelui (~15 ml)
- 1 ceapă medie (~100 g), tăiată mărunt
- 1 ardei gras roșu (~150 g), tăiat cubulețe
- 2 roșii medii (~200 g), tăiate cubulețe
- 50 g telemea, fărâmițată
- Sare și piper negru după gust
- 1 linguriță boia dulce

Pași de preparare:

1. Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu. Aduagă ceapa și călește 2-3 minute, până devine translucidă.
2. Aduagă ardeul și gătește încă 2 minute, amestecând ocazional, până se înmoaie ușor.
3. Pune roșiile tăiate și boiaua dulce. Amestecă și lasă totul la foc mediu 3 minute, până roșiile își lasă zeama.
4. Sparge ouăle direct peste legume. Poți să le lași întregi (ca niște ochi) sau să le amesteci ușor cu o furculiță.
5. Presară telemeaua fărâmițată deasupra. Acoperă tigaia cu un capac și gătește 3-4 minute, până albușurile se întăresc complet.
6. Condimentează cu sare și piper, apoi servește imediat, direct din tigaie.

SFAT PRACTIC

Sfat practic: Vara, folosește roșii din grădină — gustul e incomparabil. Iarna, roșiile din conservă (200 g) funcționează la fel de bine.

Aceasta e mâncarea de dimineață a copilăriei mele la bunici, la țară. Bunica pune mereu brânză proaspătă de oaie deasupra și servea totul cu pâine de casă, caldă. Simplitatea asta e de neînlocuit.

Omletă cu Legume și Brânză

O omletă pufoasă, plină de culoare și savoare — varianta rapidă a unui mic dejun complet.

Detalii rețetă

Porții	2 persoane
Timp de preparare	5 minute
Timp de gătire	8 minute
Dificultate	★☆☆ (Ușoară)
Calorii per porție	~295 kcal
Proteine	19g
Carbhidrați	4g
Grăsimi	22g

Ingrediente:

- 4 ouă mari (~240 g total)
- 2 linguri lapte (~30 ml)
- 1 lingură unt (~15 g)
- 50 g spanac proaspăt, tocat grosier
- 1 roșie medie (~100 g), tăiată cubulețe mici
- 40 g cașcaval, ras
- Sare și piper negru după gust
- 1 linguriță mărar proaspăt, tocat

Pași de preparare:

1. Bate ouăle într-un castron cu laptele, sarea și piperul, până obții un amestec omogen și ușor spumos.
2. Topește untul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu. Rotește tigaia ca untul să acopere tot fundul.
3. Adaugă spanacul și roșia. Călește 1-2 minute, până spanacul se ofilește ușor.
4. Toarnă amestecul de ouă peste legume. Lasă fără să amesteci 1 minut, apoi, cu o spatulă, trage margini ușor spre centru, înclinând tigaia ca oul lichid să curgă la margini.
5. Când omleta e aproape gata (încă ușor umedă deasupra, după circa 3-4 minute), presară cașcavalul ras și mărarul.

6. Pliază omleta în două cu spatula și servește imediat pe o farfurie caldă.

SFAT PRACTIC

Sfat practic: Nu supracoace omleta — trebuie să rămână cremoasă la interior. Oprește focul cu 30 de secunde înainte să pară complet gata; căldura reziduală termină treaba.

La noi acasă, omleta de dimineață e un ritual. Fiecare membru al familiei are combinația lui preferată — copiii vor neapărat cașcaval, eu pun mereu mărar proaspăt.

Clătite din Ovăz

Clătite pufoase și sățioase, fără făină albă — un mic dejun dulce care te ține sătul ore bune.

Detalii rețetă	
Porții	2 persoane (8 clătite mici)
Țimp de preparare	5 minute
Țimp de gătit	15 minute
Dificultate	★☆☆ (Ușoară)
Calorii per porție	~340 kcal
Proteine	14g
Carbohidrați	42g
Grăsimi	12g

Ingrediente:

- 100 g fulgi de ovăz (măcinați fin în blender)
- 2 ouă mari (~120 g total)
- 150 ml lapte (1,5% grăsime)
- 1 banană coaptă (~120 g)
- 1 linguriță scorțișoară