

Dintr-un singur vas

500 KCAL / PORȚIE

Paste cu pui și mozzarella

Pastele cu ciuperci și ardei din clipul meu, în varianta pentru două porții. Pennele fierb în sos, iar mozzarella vine la final.

12 min Pregătire

35–45 min La cuptor

2 Porții

VALORI ESTIMATE PENTRU JUMĂTATE DIN VAS (O PORȚIE)

500 kcal	49 g	56 g	8 g
Calorii	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi

Ingrediente pentru 2 porții

Piept de pui	**300 g**
Penne	**120 g**
Roșii pasate	**200 g**
Ciuperci champignon	**6 medii**
Ardei gras	**1 mic**
Ceapă	**1 mică**
Mozzarella rasă	**30 g**
Apă	**250 ml**

Condimente Boia dulce, oregano, usturoi granulat, sare și piper

Preparare

1. Încinge cuptorul la 220 °C, sus-jos. Taie puiul în cuburi de 2 cm, ciupercile în felii, iar ardeiul și ceapa mărunt.
2. Pune pastele crude, puiul și legumele într-un vas de 20 × 20 cm. Toarnă roșiile pasate și 250 ml de apă, adaugă condimentele și amestecă. Apasă pastele sub sos.
3. Acoperă bine cu folie de aluminiu și coace 30–35 min. Încearcă o pastă cu furculița și taie un cub gros de pui în două. Dacă pastele sunt tari sau puiul mai e crud la mijloc, mai lasă 5 min acoperit. Dacă sosul a scăzut, adaugă și 2 linguri de apă caldă.
4. Scoate folia, presară mozzarella și mai coace 5–10 min, până se rumenește ușor pe margini. Împarte vasul în două porții.



Dintr-un singur vas

500 KCAL / PORȚIE

Somon cu mozzarella, cartofi și roșii cherry

Pentru rețeta asta folosești cartofi cumpărați gata fierți. În cuptor au doar de prins gust de la somon și roșii.

10 min Pregătire

15–20 min La cuptor

2 Porții

VALORI ESTIMATE PENTRU JUMĂTATE DIN VAS (O PORȚIE)

500 kcal	34 g	31 g	26 g
Calorii	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi

Ingrediente pentru 2 porții

File de somon, proaspăt sau decongelat	**2 fileuri (250 g)**
Cartofi gata fierți, la vid	**400 g**
Mozzarella proaspătă	**40 g**
Roșii cherry	**12 bucăți**
Ulei de măsline	**2 linguriță**

Condimente Oregano, usturoi granulat, sare și piper

Preparare

1. Încălzește cuptorul la 200 °C, cu ventilație. Scoate cartofii gata fierți din ambalaj și taie-i în felii de jumătate de centimetru. Întinde-i în vas cu ulei, usturoi granulat, sare și piper. Adaugă roșiile tăiate în două.
2. Așază somonul peste cartofi, cu pielea în jos dacă o are. Scoate mozzarella din lichidul din ambalaj, feliaz-o subțire și pune-o peste pește. Presară oregano.
3. Coace fără capac 15–20 min. Ridică puțin brânza și verifică partea cea mai groasă a peștelui cu furculița. Dacă se desface ușor și mijlocul nu mai e transparent, e gata.



Dintr-un singur vas

500 KCAL / PORȚIE

Creveți gratinați cu parmezan și crutoane

Cuburile de pâine se rumenesc printre roșii, iar creveții prind o crustă subțire de parmezan și pesmet.

10 min Pregătire

10–14 min La cuptor

2 Porții

VALORI ESTIMATE PENTRU JUMĂTATE DIN VAS (O PORȚIE)

500 kcal	38 g	59 g	12 g
Calorii	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi

Ingrediente pentru 2 porții

Creveți mari, cruzi și curățați	**250 g**
Pâine cu maia	**200 g**
Roșii cherry	**10 bucăți**
Parmezan ras	**20 g**
Pesmet	**25 g**
Usturoi	**2 căței**
Zeamă de lămâie	**1 lingură**
Ulei de măsline	**1 lingură**

Condimente Boia dulce, pătrunjel uscat, sare și piper

Preparare

1. Încălzește cuptorul la 210 °C, cu ventilație. Taie pâinea în cuburi de 2 cm și roșiile în două. Toacă usturoiul. Șterge creveții proaspeți sau decongelați cu hârtie de bucătărie.
2. Amestecă pâinea și roșiile în vas cu jumătate din ulei. Dă creveții prin restul de ulei, usturoiul tocat, boia dulce, puțină sare și piper. Așază-i printre crutoane și presară deasupra parmezanul și pesmetul.
3. Coace fără capac 10–14 min. După 10 min, taie cel mai mare crevete. Când miezul e alb și ferm, scoate vasul. Presară pătrunjelul, stropește cu lămâie și servește cât pâinea e crocantă.

Dintr-un singur vas

Cina de azi.
Prânzul de mâine.



Descoperă celelalte 27 de rețete.
Fiecare are gramaje pentru două porții,
pași clari și valori nutriționale pe porție.

Ediția de 500 kcal pe porție

Cumpără cartea completă · 49 lei

Carte digitală PDF · Plată unică