

PANELA

Panela vs Zahăr alb vs Miere pentru 100 g

Component	Zahăr alb	Miere	Panela
Fier (mg)	0,5 - 1	1,3	5 - 13
Calciu (mg)	0,5 - 1	5,9	4 - 100
Potasiu(mg)	0	4,9	20 - 90
Vitamina E	0	0	55
Vitamina C	0	2,4	4 - 17





**CHEESECAKE
CU AHUYAMA SAU DOVLEAC**



CHEESECAKE CU AHUYAMA SAU DOVLEAC

INGREDIENTE

Pentru ahuyama sau dovleac



500 grame de ahuyama sau dovleac întreg cu coajă



Ulei vegetal cât este nevoie

Pentru bază/aluat



1 ½ cană de biscuiți cu aromă de miere zdrobiți



3 linguri de panela Mesa Baja (zahăr brun)



½ linguriță de scorțișoară măcinată și ghimbir măcinat



1/3 cană de unt topit

Pentru umplutură

- 1 1/3 cană de panela (zahăr brun)
- 1 linguriță de scorțișoară măcinată
- 3 linguri de făină de grâu
- ½ linguriță de ghimbir măcinat
- ¼ linguriță de piper dulce sau Jamaican
- ½ linguriță de sare
- ¼ linguriță de nucșoară
- 2 căni de cremă de brânză la temperatura camerei
- 2 căni de ahuyama sau dovleac prăjit
- 1 lingură de suc de lămâie
- 3 ouă la temperatura camerei

MOD DE PREPARARE (12 PORȚII)

Preîncălziți cuptorul la 350°F sau 180°C.
Tava trebuie unsă cu unt // 1 tavă cu margini joase

Pentru ahuyama sau dovleac

Amestecați ahuyama sau dovleacul cu uleiul, puneți-le într-o tavă și coaceți **60** sau **70 de minute**. Lăsați să se răcească, îndepărtați coaja și puneți presiune pentru a scoate cât mai multă cantitate de apă. Puneți într-un blender și amestecați timp de 1 sau 2 minute sau până când se formează un piure omogen. Lăsați deoparte.

Pentru bază/aluat

Într-un bol adăugați biscuiții zdrobiți, panela, ghimbirul, scorțișoara, untul și cu ajutorul unei spatule amestecați toate ingredientele până când se omogenizează. Turnați amestecul în formă și cu ajutorul mâinii umpleți doar baza formei/tăvii. Coaceți 10 minute. Îndepărtați și lăsați să se răcească complet.

Pentru umplutură

Într-un bol adăugați panela, scorțișoara, făina, ghimbirul, piperul, sarea, nucșoară și amestecați totul până la omogenizare. Lasați deoparte.

Într-un castron se amestecă crema de brânză, cu ajutorul unui mixer electric, viteză medie - ritm ridicat timp de **1** sau **2 minute**. Adăugați panela și bateți amestecul timp de **3 - 4 minute**. Apoi adăugați ahuyama sau piureul de dovleac, sucul de lămâie, ouăle și amestecați 2 sau 3 minute sau până la omogenizare.

Se toarnă amestecul peste formă. Puneți-l în tavă și coaceți **50 - 60 minute** sau până se rumenește ușor. Scoateți din cuptor, lăsați să se răcească complet și păstrați-l la frigider până următoarea zi.





GEM DE CEAPĂ



GEM DE CEAPĂ

INGREDIENTE



2 linguri de oțet din vin roșu



1/3 cană de vin roșu



2 linguri de vin de Porto



2 linguri de unt



2 linguri de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



4 căni sau 400 de grame
de ceapă roșie tăiată Julien

Idei ce îți trec prin minte

MOD DE PREPARARE (1 ½ CANĂ)

Pentru gătit

Într-o tigaie antiaderentă la foc mediu-mic, topiți untul, adăugați ceapa și fierbeți timp de **20** până la **30 de minute**, amestecând ocazional sau până se caramelizează ușor. Adăugați zahărul brun și gătiți încă **7-10 minute**. Se adaugă vinul, vinul de Porto, oțetul, se pune la fierbere fără capac, se scade focul timp de **10** până la **15 minute** sau până când lichidele se evaporă. Se lasă să se răcească complet și se păstrează într-un recipient de plastic.

Se poate servi alături de



Brânzeturi



Carne



Pește





BUCĂȚI DE PORC
SAU PORC CU SOS SIRACHA



BUCĂȚI DE PORC SAU PORC CU SOS SIRACHA

INGREDIENTE

Pentru condimentare



3 linguri de unt



Ulei de măsline



½ cană de ceapă roșie
tocată mărunt

Pentru gătit



2 căni de apă



½ cană de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



1 lingură de sos de chile siracha



½ cană de oțet din vin roșu



1 linguriță de zahăr caramelizat

Pentru gătit



1 lingură de amidon de porumb



Sare și piper după gust



Bulion

MOD DE PREPARARE (6 PORȚII)

Pentru condimentare

Într-o tigaie antiaderentă la foc mare, adăugați uleiul și puneți carnea pe toate părțile. Lăsați deoparte.

În aceeași tigaie adăugați puțin ulei și fierbeți ceapa roșie timp de **5 până la 7 minute** sau până la caramelizare. Lăsați deoparte.

Pentru gătit

În oala de gătit sub presiune se adaugă apa, oțetul, sosul chili, panela, zahărul caramelizat, carnea prăjită și ceapa. Acoperiți oala și lăsați să se gătească la foc mare până la primul fluier. Reduceți focul la mic și gătiți încă **25 până la 40 de minute**. Scoateți aerul din oală, lăsați să se răcească. Păstrați bulionul pentru sos.

Pentru sos

Într-o tigaie antiaderentă la foc mediu adăugați bulionul de gătit, amidonul de porumb dizolvat în apă și gătiți **5 până la 7 minute** sau până când se formează un sos. Adăugați carnea, sarea și piperul după gust, astfel încât să fie succulentă.

Se poate servi alături de



Piure de ahuyama sau dovleac



Pâine cu coaja tare pentru sandwich





| OREZ "FERICIT"



OREZ "FERICIT"

INGREDIENTE

Pentru orez


3 linguri de unt


2 lingurițe de usturoi prăjit


2 ½ cană de apă


1 lingură de ulei vegetal


1 cană de orez basmati
sau orez normal


• 1 linguriță de sare

Pentru gătit


3 linguri de unt


¼ cană de fulgi de migdale


¼ cană de suc de portocale


¼ cană de afine tăiate mărunt


2 linguri de panela Mesa Baja
(zahăr brun)


¼ cană de fistic prăjit și feliat


¼ cană de coajă de portocală rasă


1 lingură de ulei vegetal

MOD DE PREPARARE (6 PORȚII)

Pentru orez

Într-o cratiță, la foc mediu, adăugați untul, uleiul, usturoiul și gătiți **1 minut**, apoi turnați sare și apă, și duceți la fierbere. Adăugați orezul. Gătiți la foc mare până la fierbere. Apoi puneți oala pe grătar la foc mic până se evaporă apa. Lăsați deoparte.

Pentru gătit

Într-o tigaie mare antiaderentă la foc mediu-înalt se adaugă unt, ulei, fistic, migdale, afine, coaja de portocală, panela și se amestecă constant ingredientele până se dizolvă zahărul brun, se adaugă orezul și se gătește **7 - 10 minute** sau până când orezul începe să se caramelizeze. Adăugați sucul de portocale și gătiți timp de **2** până la **3 minute** sau până se evaporă. Serviți.

Se poate servi alături de



Pui la grătar



Somon



**PRĂJITURĂ NAPOLEON
CU BANANE COAPE**



PRĂJITURĂ NAPOLEON CU BANANE COAPE

INGREDIENTE

Pentru banane



5 banane coapte



1 lingură de ulei vegetal

Pentru prăjitură



1 cană de smântână lichidă



2 linguri de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



400 grame de brânză costeño
sau brânză proaspătă



3 ouă

Idei ce îți trec prin minte

MOD DE PREPARARE (9-12 PORȚII)

Preîncălziți cuptorul la 375°F sau 190°C.

Tava trebuie unsă cu unt și făină// folia de aluminiu trebuie să fie suficientă pentru a acoperi forma.

Pentru banane

Tăiați bananele lung. Încălziți uleiul la 350°F și prăjiți bananele în cantități mici până devin aurii. Scoateți-le pe hârtia absorbantă. Repetați acest proces cu toate bananele. Lăsați-le deoparte în recipient din plastic.

Pentru prăjitura Napoleon

Într-un bol adăugați smântâna, ouăle, panela Mesa Baja și bateți ingredientele până la omogenizare. Lăsați deoparte.

În formă turnați în următoarea ordine: bananele, brânza și compoziția de mai sus.

Terminați cu brânză. Acoperiți tava cu folie de aluminiu și coaceți timp de **35 minute**. Îndepărtați folia și coaceți încă **15 minute** sau până se rumenesc. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească **20 de minute** înainte de porționare.





**PRĂJITURĂ UMEDĂ
CU BANANE, ANANAS ȘI COCOS**



PRĂJITURĂ UMEDĂ CU BANANE, ANANAS ȘI COCOS

INGREDIENTE

Pentru prăjitură



1 ½ cană de făină de grâu



½ linguriță
de bicarbonat de sodiu



½ linguriță
de praf de copt



2 ouă la temperatura camerei



1 cană de piure de banane
(aproximativ 2 banane)



1 cană de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



½ linguriță
de scorțișoară măcinată



½ cană de nuca de cocos deshidratată
cu sau fără zahăr



¾ cană de ulei vegetal

Ideii ce îți trec prin minte

MOD DE PREPARARE (12 PORȚII)

Preîncălzești cuptorul la 350°F sau 180°C.
Tava trebuie unsă cu unt și făină.

Pentru prăjitură

Într-un bol adăugați făină de grâu, praf de copt, bicarbonat de sodiu, scorțișoară, ghimbir, panela, nucă de cocos, piure de banană și amestecați toate ingredientele până când obțineți un amestec omogen. Apoi adăugați ouă, ulei, ananas, sirop și cu ajutorul unei spatule amestecați foarte bine până la omogenizare. Turnați acest amestec în tavă și coaceți timp de **35** sau **40 de minute** sau până când o scobitoare iese curată, se lasă la răcit și se porționează.

Se poate servi alături de



Înghetată de vanilie



Cremă de lapte



Sos de ciocolată





CHCC
CU CURMALE ȘI CAFEA



CHEC CU CURMALE ȘI CAFEA

INGREDIENTE

Pentru curmale



1 cană de curmale tocate



2 linguri de cafea instant



½ cană de apă caldă



½ linguriță
de bicarbonat de sodiu

Pentru chec



2/3 cană de făină de grâu



½ linguriță de praf de copt



1/3 cană de unt topit



1/3 cană de nuci mărunțite



1/3 cană de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



¼ cană de fulgi de ovăz



2 ouă ușor bătute



1 lingură suplimentar
de fulgi de ovăz

MOD DE PREPARARE (10 PORȚII)

Preîncălziți cuptorul la 325°F sau 160°C.
Tava trebuie unsă cu unt și făină.

Pentru curmale

Într-un bol adăugați curmalele, apa, cafeaua, bicarbonatul și amestecați ingredientele. Lăsați să se hidrateze timp de **10 minute**. Puneți ingredientele în blender și amestecați până se formează o pastă. Lăsați deoparte.

Pentru chec

Într-un bol adăugați făina, panela, praful de copt, fulgii de ovăz, untul, ouăle, compoziția din curmale și amestecați cu ajutorul unei spatule până se omogenizează. Turnați acest amestec în formă și presărați peste nucile și ovăzul suplimentar. Coaceți timp de **35 - 40 minute**. Îndepărtați și lăsați să se răcească **10 - 15 minute** înainte de porționare.

Se poate servi alături de



Brânză de capră



Sirop de arțar





**SPRING ROLL CU BANANE
SAU BABY BANANE ȘI CAMEL**



SPRING ROLL CU BANANE SAU BABY BANANE ȘI CAMEL

INGREDIENTE

Pentru caramel



1 cană de lapte de cocos
fără zahăr



1 linguriță de sare



½ cană de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



1 lingură de susan prăjit

Pentru Spring Roll



6 frunze/foi de spring roll



½ cană de nuci tocate mărunț



Ulei vegetal suficient pentru a prăji



6 banane mici
sau 6 baby banane coapte și ferme



Apă suficientă pentru a unge
și a închide spring rolls

MOD DE PREPARARE (10 PORȚII)

Pentru caramel

Într-o tigaie antiaderentă la foc mediu-înalt adăugați laptele de nucă de cocos, panela și gătiți, amestecând ocazional, până se dizolvă zahărul brun. Gătiți **10 - 12 minute** sau până ajunge la consistența caramelului. Adăugați sare și amestecați. Lăsați deoparte.

Pentru Spring Roll

Pe o suprafață plană, întindeți spring roll într-o formă de romb. Puneți o banana sau o baby banană în jumătatea inferioară a fiecărei frunze. Îndoțiți partea inferioară și laturile spre interior pentru a închide capetele ruloului. Rotiți marginile exterioare. Se prăjește într-o cantitate mare de ulei. Lăsați până se rumenește ruloul, apoi scoateți-l pe hârtie absorbantă.

Pentru servire

Se scaldă în caramel și semințe de susan.

Se poate servi alături de



Înghețată de vanilie



Crem Chantilly





PIURE CU PARĂ
ȘI BRÂNZĂ CU MUCEGAI



PIURE CU PARĂ ȘI BRÂNZĂ CU MUCEGAI

INGREDIENTE

Pentru cartofi



600 de grame de cartofi la alegere decojiți

Pentru pere



2 linguri de unt



2 pere decojite
și tăiate în felii de ½ cm



1 lingură de paneta Mesa Baja
(zahăr brun)

Pentru piure



2 linguri de muștar cu boabe
(a la Antigua)



¼ cană de unt topit



½ cană de smântână lichidă



1/3 cană de brânză
cu mecegai mărunțiți



Sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE (6 PORȚII)

Pentru cartofi

Într-un vas cu suficientă apă sărată, pornind de la apa rece, adăugați cartofii și aduceți la fierbere. Gătiți timp de **15 minute** sau până când se poate introduce un cuțit în cartofi.

Pentru pere

Într-o tigaie antiaderentă la foc mediu, se adaugă untul, zahărul brun și apoi perele. Se fierb **3 - 5 minute** sau până la caramelizare. Lăsați deoparte.

Pentru piure

Zdrobiți cartofii într-un bol, adăugați muștarul, smântâna, untul. Amestecați ingredientele până la omogenizare. Adăugați perele și serviți presărând brânza.

Se poate servi alături de



Cotlet de porc



Filet de vită





MEDALIOANE DIN MUȘCHI DE VITĂ
CU SOS DE SMOCHINE ȘI VIN ROȘU



MEDALIOANE DIN MUȘCHI DE VITĂ CU SOS DE SMOCHINE ȘI VIN ROȘU

INGREDIENTE

Pentru sos



1 lingură de unt



½ cană de smochine deshidratate
tocate mărunt



2 lingurițe de făină de grâu



½ cană de vin roșu



Sare și piper după gust



1 cană de ceapă verde
sau arpagic tocat mărunt în întregime



1 lingură de panela Mesa Baja
(zahăr brun)



2 lingurițe de bulion



1 cană de apă

Pentru medallioane



8 bucăți de mușchi de vită
de 150 grame aproximativ



Sare și piper după gust



2 linguri de ulei de măsline

MOD DE PREPARARE (10 PORȚII)

Pentru sos

Într-o tigaie la foc mediu, adăugați untul, ceapa sau arpagicul și lăsați **5 - 7 minute** sau până se caramelizează ușor. Adăugați smochinele, făina, bulionul, panela și gătiți timp de **2 minute**. Apoi tunați vinul, apă și gătiți alte **5** până la **7 minute**, amestecând ocazional sau până când se formează sosul. Lăsați deoparte.

Pentru medallioane

Pe grătar sau într-o tigaie antiaderentă la foc mare adăugați uleiul și apoi medallioanele, condimentați cu sare și piper, după gust și prăjiți **4 - 5 minute** pe fiecare parte sau până când obțineți textura dorită.

Se poate servi alături de



Piure de ahuyama sau dovleac



brânzeturii

