

Luni 31 ↑20°C ↓14°C Soare, ploale	Marti 01 ↑15°C ↓12°C Soare, ploale	Miercuri 02 ↑16°C ↓12°C Soare, ploale	Joi 03 ↑17°C ↓11°C Soare, nori	Vineri 04 ↑16°C ↓10°C Soare, ploale	Sâmbătă 05 ↑20°C ↓13°C Soare, ploale	Duminică 06 ↑21°C ↓14°C Soare, ploale
--	---	--	---	--	---	--

Top 5 rețete ale lunii iunie, sănătoase și gustoase

Apetisante, ușoare și pline de vitamine și săruri minerale, mâncărurile specifice acestei luni nu sunt doar gustoase, ci și foarte sănătoase. Pentru gospodinele care au nevoie de mai multă inspirație în bucătărie, am făcut o selecție de rețete fresh și delicioase. Iată topul celor cinci preparate care ne fac să iubim și mai mult legumele, fructele și verdețurile care abundă pe piață, în luna iunie!



Dovlecei la cuptor cu brânză și usturoi

INGREDIENTE:

- 80 gr de brânză, la alegere,
- 2 dovlecei mici,
- 2 căței de usturoi,
- 1 lingură de smântână,
- 1 ou,
- 1 cubuleț de unt.



MOD DE PREPARARE: Începem prin a curăța dovleceii. Îi spălăm bine și îi tăiem cubulețe, apoi îi gătim la abur cam 15 minute. Între timp ungem un vas de yena cu unt și așezăm dovleceii în el, iar printre ei punem puțin unt. Ulterior presăram brânză și usturoiul dat prin răzătoare. La final, turnăm oul bătut cu smântână și dăm vasul la cuptor pentru aproximativ 25 de minute.

Cartofi noi cu roșii și usturoi

INGREDIENTE:

- 200 gr de slănină,
- 4 căței de usturoi,
- 2 roșii,
- 1 kg de cartofi noi,
- 1 legătură de pătrunjel,
- sare și piper, după gust.

MOD DE PREPARARE: Spălăm cartofii (dacă sunt mici îi lășăm întregi, dacă sunt mari îi tăiem du-



pă preferințe). Apoi îi punem într-un vas cu apă clocotită, adăugăm sare și îi punem la fiert, la foc mic până se fierb bine. Scoatem cartofii din apă și îi scurgem bine. Adăugăm slăcina, usturoiul pisat și felii de roșii, și dăm cateva minute la cuptor. Presăram pătrunjelul tocat mărunt, iar dacă mai este nevoie adăugăm sare și piper, după gust.

Salată verde cu ștevie și urzici

INGREDIENTE:

- zece ridichi roșii,
- patru căței de usturoi,
- două ouă fierte,
- o legătură de salată verde,
- o legătură de urzici,
- o legătură de ștevie,
- o legătură de ceapă verde,
- un morcov,
- ulei de măsline,
- sare și piper, după gust.



MOD DE PREPARARE: Spălăm toate ingredientele foarte bine. Urzicile le opărim. Ulterior, salata, ștevia și urzicile le rupem bucăți mari, iar ridichile, morcovul și ouăle le tăiem mărunt. Amestecăm bine, apoi adăugăm ceapa verde tocată, usturoiul pisat și uleiul de măsline. Amestecăm din nou ingredientele și potrivim de sare și piper.

Supă rece de căpșuni

INGREDIENTE:

- 300 gr de căpșuni,
- 100 gr de chefir,
- 4 linguri de mousse de ciocolată albă,

- 1 vârf de cuțit de scorțișoară,
 - 1 rămurică de mentă proaspătă.
- MOD DE PREPARARE:** Spălăm căpșunile și le îndepărtăm codițe-



le. Punem fructele în blender împreună cu scorțișoara, chefirul și mousse-ul de ciocolată și le amestecăm bine. Adăugăm rămurica de mentă și dăm supa la frigider cel puțin pentru o oră.

Budincă de iaurt cu căpșuni și griș

INGREDIENTE:

- 100 gr de iaurt,
- 35 gr de griș,
- 4 căpșuni,
- un sfert de linguriță de praf de copt,
- 1 ou,
- zahăr, după gust,
- unt pentru vasul pe care-l introducem la cuptor.



MOD DE PREPARARE: Punem toate ingredientele, fără căpșuni, într-un bol încăpător. Amestecăm bine cu o furculiță apoi adăugăm căpșunile tăiate cubulețe. Ungem cu unt un vas (de preferat din ceramică) și turnăm compoziția. Putem folosi însă, și forme de briose din silicon. Introducem vasul în cuptor și lășăm până se rumenește.

HOROSCOPO

WWW.ZODIACOOO.LO

BERBEC 21.03 - 20.04



Șansa de a-ți crește veniturile este foarte mare. Apar schimbări în modul de lucru în sensul că vei lucra mai inteligent și nu mai greu ceea ce va duce la îndeplinirea unui vis mult așteptat. Starea ta de spirit este foarte bună, te simți energic și ai poftă de aventură.

TAUR 21.04 - 21.05



Ceva ce pare greu de crezut va deveni realitate în această săptămână și-ți va împlini un vis mare. Ești pregătit să iei cele mai bune decizii și să faci schimbări radicale în viața ta. Dar, deciziile tale vor crea anumite nemulțumiri.

GEMENI 22.05 - 21.06



Timpu nu este favorabil pentru preocupări romantice și relația ta este susceptibilă să aibă de suferit. Vei realiza că dragostea impune anumite responsabilități pentru tine și dacă nu vei fi capabil să te ridici deasupra acestei iritații temporare e posibil să realizezi că ai rămas singur.

RAC 22.06 - 22.07



Discuțiile contradictorii vor fi cele care își pun amprenta pe această săptămână și în general tu ești cel care le dă curs. Apar nemulțumiri legate de partenerul de viață sau de cel de afaceri și nu eziți să-ți exprimi sentimentele. Ar trebui să dai dovadă de mai multă diplomatie.

LEU 23.07 - 22.08



Te simți neapreciat de colegi sau de cei inferiori și asta te agită. Încearcă să nu te lași influențat și păstrează-ți calmul pentru a depăși această perioadă fără a regreta mai târziu decizia pe care le-ai luat deoarece nu ești în cea mai bună stare de spirit. Nu trebuie să iei decizii importante!

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Trebuie să te pregătești să faci față unei săptămâni grele cu multe provocări. Se pare că vei fi extrem de solicitat atât la serviciu cât și acasă și asta nu pentru că ai lăsat anumite treburi nerezolvate ci doar din cauză că oamenii din jur te văd pe tine cel care trebuie să le facă pe toate.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Viața ta sentimentală va deveni incredibil de emoțională. Iubești mai mult decât de obicei și nu eziți în a-ți exprima sentimentele. Te vei apropia foarte mult de cineva și această relație va fi una de durată și sinceră. Încerci să-ți dedici mai mult timp pentru tine și vei încerca să te relaxezi.

SCORPION 23.10 - 21.11



Tendința săptămânii este de a primi multe informații. Profită de această șansa și folosește-o în avantajul tău pentru a-ți crea un cadru stabil atât la muncă cât și acasă. Calitatea interacțiunilor tale se va îmbunătăți considerabil și este posibil să întâlnești omul care-ți va schimba viața.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Fie că este vorba de o relație care te nemulțumește fie de un viciu, încerci să scapi de ceva. Treci printr-o perioadă de vindecare și restabilire a echilibrului emoțional și depinde de voința ta dacă vei reuși să-i faci față. Nu e o perioadă benefică schimbărilor.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Echilibrul nu are loc în viața ta pe nici un plan. Fie vei munci prea mult și vei uita să-ți acorzi timp liber fie că vei sta degeaba, ceva te va da peste cap încât să nu poți fi extrem de mulțumit de realizările tale. Corpul tău îți va trimite anumite semnale din cauza programului dezorganizat.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Spune da propunerilor pe care le vei avea, pentru că vei primi câteva care nu sunt de refuzat! Ești în atenția tuturor și vei fi văzut ca un lider cel mai probabil datorită șarmului tău irezistibil. Ceva te va face să te porți diferit cu toată lumea. Vei fi cel care aduce bunadispoziție.

PEȘTI 19.02 - 20.03



Săptămâna aceasta accentul se va pune pe legarea prietenilor calzi și solide. Ești dispus să oferi sentimente adevărate și să împăți o bună parte din timpul tău cu cei pe care-i iubești. Ești împăcat cu tine și simți că ești acolo unde ar trebui să fii. Nimic nu va putea să-ți strice liniștea.