

<b>Luni 20</b> ↑18°C   ↓6°C Soare, nori	<b>Marti 21</b> ↑18°C   ↓8°C Nori	<b>Miercuri 22</b> ↑12°C   ↓4°C Nori, ploale	<b>Joi 23</b> ↑18°C   ↓6°C Soare, nori	<b>Vineri 24</b> ↑21°C   ↓7°C Soare, nori	<b>Sâmbătă 25</b> ↑22°C   ↓9°C Soare, nori	<b>Duminică 26</b> ↑20°C   ↓8°C Soare, nori
---	---	--	--	---	--	---

# Retete de mâncăruri pentru Postul Paștelui – gustoase, ușor de preparat, ieftine și la îndemână

Ne aflăm în plin Post al Paștelui, cel mai lung și cel mai aspru post de peste an. Acesta durează 40 de zile, la care se mai adaugă și Săptămâna Patimilor. Este cel mai aspru post deoarece are puține dezlegări, așa că, în tot acest timp, trebuie să scoatem din alimentație ouăle, carnea și lactatele. Iată, câteva dintre cele mai sănătoase și gustoase preparate culinare pe care le putem savura în această perioadă! Sunt ieftine și mai ales, ușor de preparat.

## Supă de chimen



**INGREDIENTE:**

- 900 ml de apă
- 50 ml de lapte de migdale
- 3 linguri de ulei
- 1 morcov mic
- 1 ceapă
- 1 lingură de făină
- 1 lingură de semințe de chimen
- sare, boia de ardei dulce și piper, după gust.

**Mod de preparare:** Ceapa și morcovul tăiat în patru le punem la fiert cu o lingură de semințe de chimen. Lăsăm ingredientele să fiarbă cam zece minute. Apoi, separat călim o lingură de făină pe care o stingem cu puțină apă. Peste rântașul obținut adăugăm laptele de migdale și puțină boia de ardei. Amestecăm totul foarte bine astfel încât să nu apară cocloașe și turnăm conținutul în supă. Lăsăm să mai fiarbă puțin, iar la final potrivim de sare și piper.

## Cartofi cu ceapă

**INGREDIENTE:**

- 1 kg cartofi
- 500 gr de ceapă
- 200 ml supă de legume sau apă simplă, după preferințe
- 5 - 6 căței usturoi
- sare și piper, după gust.

**Mod de preparare:** Începem prin a tăia cartofii cuburi mari, îi preferăm (ii lăsăm cel mult cinci minute după ce dau în clocot). Între timp, curățăm și tăiem ceapa, nu foarte mărunț și feliem usturo-

iul. Punem ceapa la călit, iar când aceasta devine sticloasă, adăugăm felii de usturoi și cartofii prefierți. Le călim la foc moale până când se rumenesc, potrivim de sare și piper și adăugăm puțină supă de legume. Mâncarea este gata în momentul în care s-a evaporat lichidul.

## Mazăre în sos de măr

**INGREDIENTE:**

- 400 gr mazăre
- 2 cepe de mărime potrivită
- 2 linguri de făină
- 1 legătură de măr proaspăt
- 1 l de lapte vegetal, apă sau supă de legume
- sare și piper, după gust.

**Mod de preparare:** Într-un vas încăpător, călim ceapa tăiată solzișori. Când ceapa începe să se înmoaie, adăugăm făină și amestecăm bine. Stingem cu un pahar de lapte vegetal sau supă (maximum 500 ml), amestecăm bine și adăugăm și mazărea (congelată sau din conservă) și lăsăm totul la fiert până când sosul scade și se îngroașă atât cât ne dorim noi. La nevoie mai completăm cu lapte vegetal, apă sau supă. Când mazărea este fiartă bine, adăugăm sare și piper, după gust. La final asezonăm cu mărarul tocat mărunț.

## Salată de fasole boabe cu murături



**INGREDIENTE:**

- 200 gr fasole boabe
- 2 castraveți murați sau gogoșari, ori ambele, după preferințe
- 1 ceapă mare (ceapă albă, ceapă roșie sau, după preferințe, pot fi folosite câteva fire de ceapă verde)
- ulei
- sare și piper, după gust.

**Mod de preparare:** Fierbem boabele de fasole, le scurgem de apă și le punem într-o tigaie la călit, în puțin ulei, împreună cu ceapa tăiată solzișori. Când sunt călite suficient, le scurgem de ulei și le punem într-un bol încăpător. Peste fasole și ceapă adăugăm murăturile tăiate felii subțiri. Apoi potrivim de sare și piper. Pentru un plus de savoare putem adăuga puțină vegetală naturală.

## Maioneză pentru salate

**INGREDIENTE:**

- 100 ml de ulei de floarea soarelui
- 1 pungă de pufuleți simpli
- 1 linguriță de muștar
- zeamă de lămâie, după gust
- apă plată (câteva picături).

**Mod de preparare:** Într-un bol încăpător punem pufuleți, puțini câte puțini. Dacă nu-i putem sfărâma bine cu mâna, îi udăm cu puțină apă plată (foarte puțină, câteva picături). Când îi aducem la consistența optimă pentru a fi amestecați cu lingura, picurăm ulei, puțin câte puțin, ca la orice maioneză și amestecăm bine cu lingura de lemn. Când am obținut o compoziție îngroșată, adăugăm muștarul și punem zeamă de lămâie, după gust. Deoarece pufuleții sunt sărați, nu mai punem sare în maioneză. Punem presăra însă, puțină boia dulce de ardei. Maioneza astfel preparată poate fi adăugată în salatele de crudități și în cele de pește, atunci când sunt dezlegări la pește.

# HOROSCOPI

WWW.ZODIACCOOL.RO

## BERBEC 21.03 - 20.04



Săptămâna aceasta vei fi mai mult decât marnierat, muncitor și foarte isteț. Tocmai de aceea vei căpăta tot ceea ce-ți dorești, fără prea mari eforturi. Vei fi nevoit să faci o deplasare în interes de serviciu și vei surprinde, iar remunerația va fi pe măsură.

## TAUR 21.04 - 21.05



Linistea și armonia se vor așterne peste familia ta. Însă, atribuțiile tot mai multe de la serviciu îți iau din energie și îți slăbesc tonusul. Vestea bună este că pentru toate serviciile și eforturile, vei fi recompensat cu sume importante de bani ceea ce te va face să fii invidiat la job.

## GEMENI 22.05 - 21.06



Ai început să-ți dorești din ce în ce mai mult să iubești și să fii iubit. Vrei o relație serioasă și ai toate șansele să te bucuri de ea. Ai putea începe o poveste de iubire frumoasă, intensă și cu perspective de viitor. Deși, lipsurile financiare îți vor da bătăi de cap, nu te descuraja.

## RAC 22.06 - 22.07



Pentru tine iubirea este pe primul plan. Și nu este rău deloc, atât timp cât vei deschide ochii bine și vei investi sentimente în persoana care-ți și răspunde cu aceeași dragoste. Apar oportunități demne de acceptat și în plan profesional. Șansa de a-ți îmbunătăți veniturile este de partea ta.

## LEU 23.07 - 22.08



În această perioadă, ai dorința imensă de a-ți crește veniturile. Dacă ar fi posibil, ai face bani din orice. Însă, vei fi nevoit să acorzi o atenție deosebită asociațiilor pentru că-ți pot cauza probleme din care vei mai ieși doar cu mari eforturi și care, inevitabil, îți vor aduce pierderi mari.

## FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Vei răspunde tuturor provocărilor care ți se ivesc iar curajul, tenacitatea și perseverența ți-ar putea schimba cursul vieții. Te vei implica și în acțiuni care au ca scop ajutorarea unor nevoiași. Ești atât de îndrăzneț încât vei atrage și admiratori care te vor ajuta în momentele delicate.

## BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Ai în față o săptămână în care vei fi extrem de protejat în sfera profesională. Astele te vor ajuta să găsești întotdeauna soluții pentru a ieși învingător chiar și în lupta cu neajunsurile financiare și datoriile. Sentimental, nu vei fi nici prea încântat, dar nici nefericit.

## SCORPION 23.10 - 21.11



În această perioadă vei face schimbări radicale în domeniul profesional și, în sfârșit, vei ajunge să câștigi bani suficienți pentru a-ți permite confortul la care aspiri. Și totuși, ți-ar prinde bine o revitalizare printr-un program de exerciții fizice și un stil de viață mai sănătos.

## SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Ești supus acțiunii însă, prin reacțiile tale bruște și directe determinate de dorința de a câștiga cât mai mult, ai putea pierde șansa de a urca pe o scară ierarhică în plan profesional. În loc să te arunci direct în anumite situații, ar trebui să-ți stabilești planuri pe care să le analizezi cu atenție.

## CAPRICORN 21.12 - 19.01



Vei fi vulnerabil în dragoste. Dacă ai o familie, în această perioadă vei face mai multe sacrificii, vei fi mai dragăstos și vei dăruia mai multă afecțiune tocmai pentru a menține armonia. În cazul în care ești singur, te vei gândi intens să-ți cauți sufletul pereche ca să-ți faci o casă și o familie.

## VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Nu va exista un nativ mai maleabil și mai tolerant decât tine, în aceste zile. Calm și cald la suflet, vei fi atent la nevoile celor din jurul tău și vei da dovadă de o prietenie adevărată față de cei ce au nevoie de ajutor. Devii imprezibil și lupti cu îndârjire împotriva celor care-ți amenință siguranța.

## PEȘTI 19.02 - 20.03



Înveți să faci bani și începi să te bucuri de câștiguri mai mult decât importante. Pari de neoprit când vine vorba de planuri care să te urce pe treptele succesului. Te ajută foarte mult și intuiția și înțelepciunea de a te înconjura de oamenii care te duc către succes.