



EBOOK

GHID DE VARĂ 2025

puiuldecraiesti.ro



Vara nu se planifică. Se trăiește. **Curat, simplu, cu gust.**

Vara e despre bucurie, timp petrecut afară cu cei dragi și mese savuroase, nu despre ore pierdute în fața aragazului.

Tocmai de aceea, am creat acest ghid practic ca să te inspire să mănânci bine, rapid și fără bătăi de cap.



INTRODUCERE

15 REȚETE RAPIDE, CHIAR ȘI ÎN 15 MINUTE

Cu ajutorul partenerului nostru dietetician, ți-am pregătit soluții delicioase și echilibrate, perfecte pentru cele mai fierbinți zile din an.

SZILÁGYI KAROLA
nutriționist dietetician autorizat



REȚETA 2

**Shaorma
sănătoasă cu
piept de pui și
legume wok**



REȚETA 1

**Lasagna de
zucchini
cu carne tocată
de pui**



REȚETA 3

**Salată de vară
cu piept de pui
și paste
integrale**

15 REȚETE RAPIDE, CHIAR ȘI ÎN 15 MINUTE



REȚETA 5

Salată proteică
cu piept de pui



REȚETA 4

Ficăței la air
fryer cu piure
de morcovi
și cartofi



REȚETA 6

Pui la tigaie
cu salată
tabbouleh



REȚETA 7

Pui caprese la
air fryer
cu orez negru și
broccoli



REȚETA 8

Salată de
spanac cu pui
și cartof dulce



REȚETA 9

Chifteluțe de
pui cu dovlecel
la air fryer

15 REȚETE RAPIDE, CHIAR ȘI ÎN 15 MINUTE



REȚETA 11

Frigărui de pui
cu legume și
sos tzatziki



REȚETA 10

Shaorma de pui
cu salată de
varză



REȚETA 12

Pulpe de pui la
air fryer cu
quinoa și salată
de sfeclă crudă
cu feta



REȚETA 14

Burger de pui
sănătos la air
fryer



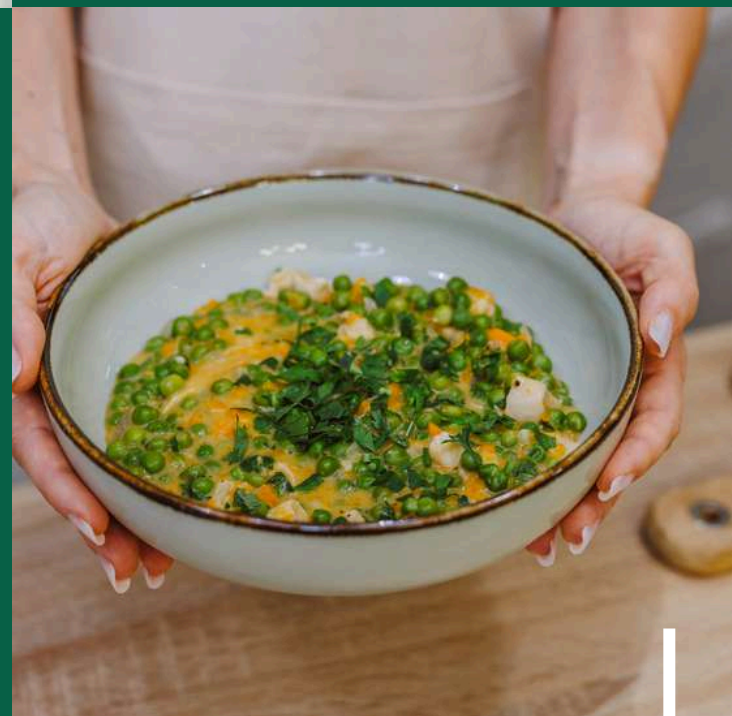
REȚETA 13

Aripioare de pui
pe grătar cu
cartofi copți și
salată de varză



REȚETA 15

Tocăniță de
mazăre cu piept
de pui și morcov





LASAGNA DE ZUCCHINI CU CARNE TOCATĂ DE PUI



INGREDIENTE

- 3 zucchini – feliați subțire
- 400 g carne tocată de pui
- 1 ceapă roșie – tocată mărunt
- 3-4 căței de usturoi – pisați
- 300 ml suc de roșii (sau passata)
- 200 g mozzarella – rasă
- Sare și piper – după gust
- Cimbru și busuioc – după gust (proaspăt sau uscat)
- Ulei de măsline



MOD DE PREPARARE:

Zucchini-ul se sarează, se lasă la scurs, apoi se rumenește pe grătar. Separat, într-o tigaie, călim ceapa în ulei de măsline, adăugăm usturoiul, carnea tocată de pui și condimentele.

După câteva minute, punem sucul de roșii și fierbem totul 10 minute, acoperit. Într-o tavă, alternăm straturi de zucchini, umplutură și mozzarella.

Coacem la 180°C timp de 20 de minute, adăugând cașcaval ras în ultimele 5 minute.



SHAORMA SĂNĂTOASĂ CU PIEPT DE PUI ȘI LEGUME WOK

INGREDIENTE

- 350 g piept de pui – tăiat fâșii subțiri
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță boia dulce
- 1/2 linguriță turmeric (sau curry)
- 1/2 linguriță usturoi granulat (sau un cățel pisat)
- Sare, piper după gust
- Zeamă de lămâie
- 1 ardei gras
- 1 morcov – bastonașe subțiri
- 1 dovlecel mic – bastonașe
- 1 ceapă roșie – julienne
- Un strop de sos de soia light (opțional)
- Seminte de susan
- Lipii integrale / foi de tortilla low-carb



MOD DE PREPARARE:

Mai întâi marinăm pieptul de pui în condimente, ulei și zeamă de lămâie. Apoi îl prăjim într-o tigaie cu puțin ulei până se rumenește frumos.

Separat, călim legumele tăiate julienne în puțin ulei, le condimentăm și presărăm semințe de susan. La final, adăugăm puțin sos de soia și amestecăm bine.

Încălzim lipia ușor, apoi asamblăm shaorma: punem umplutura pe lipie, o rulăm strâns, închidem capetele și o tăiem în două pentru servire.



SALATĂ DE VARĂ CU PIEPT DE PUI ȘI PASTE INTEGRALE

INGREDIENTE

- 300 g piept de pui
- 100 g paste integrale (fierte, răcite)
- 10-12 roșii cherry (tăiate jumătăți)
- 1/2 ardei capia (feliat subțire)
- 1/2 ceapă roșie (julienne)
- Măsline negre (fără sâmburi)
- Frunze de busuioc proaspăt
- Ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, piper (pentru dressing)

MOD DE PREPARARE:

Pieptul de pui se gătește pe grătar și se lasă să se răcească. Pastele se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi se scurg și se clătesc cu apă rece pentru a opri procesul de gătire.

Într-un bol, se amestecă toate ingredientele: legumele tăiate, pastele răcite, puiul, măslinele și busuiocul proaspăt. Se adaugă dressingul preferat și se amestecă ușor, pentru a combina aromele.





FICĂȚEI LA AIR FRYER CU PIURE DE MORCOVI ȘI CARTOFI

INGREDIENTE

Ficăței:

- 400 g ficăței de pui
- 1 lingură ulei
- Sare, piper
- Boia dulce
- Usturoi granulat

Piure:

- 3-4 morcovi
- 2 cartofi medii
- 1 lingură unt (sau ulei)
- Sare, piper
- (opțional) puțin lapte

MOD DE PREPARARE:

Se amestecă ficățelei cu ulei, boia, usturoi granulat, sare și piper, apoi se gătesc în air fryer la 180°C timp de 15-18 minute, întorcându-i la jumătate.

Între timp, se taie cartofii și morcovii cubulețe, se fierb în apă cu sare aproximativ 20 de minute, apoi se pasează cu unt, lapte și sare până devin piure. Preparatul se servește cald, alături de murături asortate sau castraveți murați.





SALATĂ PROTEICĂ CU PIEPT DE PUI

INGREDIENTE

- 300 g piept de pui
- ¼ salată iceberg
- 180 g năut fiert
- 1 ou fiert
- 3 linguri semințe de dovleac
- ½ ceapă roșie
- 12 roșii cherry
- ½ ardei capia
- 2 ridichi
- 1 morcov mic
- Ulei de măsline
- Busuioc proaspăt
- Sare, piper, curry, oregano



MOD DE PREPARARE:

Se unge pieptul de pui cu ulei de măsline și condimente, apoi se gătește în air fryer la 180°C timp de 30 minute, întorcându-l la jumătate.

Între timp, se feliază legumele, se adaugă oul tăiat, năutul, semințele, busuiocul și puțin ulei de măsline.

Pieptul de pui se taie bucăți și se pune peste salată.

Pentru dressing: se amestecă iaurt, muștar, zeamă de lămâie, oregano și ulei de măsline. Se toarnă deasupra și salata e gata.



PUI LA TIGAIE CU SALATĂ TABBOULEH

INGREDIENTE

- 300 g piept de pui
- 100 g bulgur
- 2 roșii
- 1-2 castraveți
- O legătură de pătrunjel verde
- 2-3 fire de ceapă verde
- Ulei de măsline
- Zeamă de lămâie
- Sare, piper și oregano

MOD DE PREPARARE:

Pieptul de pui se taie în fâșii lungi și se călește în puțin ulei de măsline, amestecând ocazional, apoi se condimentează cu sare, piper și oregano. Bulgurul se fierbe conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se scurge bine.

Pentru salata tabbouleh, pătrunjelul, roșiile, castraveții și ceapa verde se toacă mărunț și se amestecă cu bulgurul fiert. Se adaugă zeamă de lămâie, ulei de măsline și sare după gust. Se servește pieptul de pui alături de salată.





PUI CAPRESE LA AIR FRYER CU OREZ NEGRU ȘI BROCCOLI

INGREDIENTE

- 400 g piept de pui (fără piele, fără os)
- Sare, piper, usturoi pudră, oregano (sau mix de ierburi italiene)
- 1-2 roșii (tăiate felii subțiri)
- 100 g mozzarella (felii sau rasă)
- Frunze proaspete de busuioc
- 1 linguriță ulei de măsline (opțional)
- 80 g orez negru
- 300 g broccoli



MOD DE PREPARARE:

Crestează pieptul de pui la fiecare 2 cm și azonează-l cu sare, piper, usturoi pudră și oregano. Umple tăieturile cu roșii, mozzarella și busuioc, apoi gătește în air fryer 20-25 de minute la 180°C.

Între timp fierbe orezul negru și opărește broccoliul 3-5 minute. Servește totul cald.



SALATĂ DE SPANAC CU PUI ȘI CARTOF DULCE

INGREDIENTE

- 2 mâini de baby spanac
- 1 avocado mic (cuburi)
- ½ ceapă roșie (felii subțiri)
- ½ măr (felii subțiri)
- 3 tije de apio (felii)
- 1 cartof dulce mediu (cuburi, copt)
- 100 g năut fiert sau copt
- 300 g piept de pui (cuburi)
- 1 lingură stafide
- 1 lingură caju
- 1 lingură semințe de dovleac
- 1-2 linguri ulei de măsline extravirgin
- Sare, piper, cimbru (după gust)



MOD DE PREPARARE:

Coace cartoful dulce și năutul într-o tavă, cu puțin ulei, sare și piper, la 200°C timp de 20 de minute.

Între timp, prăjește pieptul de pui condimentat cu sare, piper și cimbru, într-o tigaie cu puțin ulei de măsline. Într-un bol mare, amestecă spanacul, apio, ceapa roșie și feliile de măr.

Adaugă avocado, puiul gătit, cartoful copt, năutul, stafidele, semințele și nucile. Stropește totul cu ulei de măsline, azonează cu sare și piper, apoi amestecă ușor.



CHIFTELUȚE DE PUI CU DOVLECEL LA AIR FRYER

INGREDIENTE

- 250 g carne tocată de pui (piept sau pulpă dezosată)
- 1 dovlecel mediu (~200 g), ras și bine stors
- 1 ou
- 2 linguri fulgi de ovăz sau pesmet integral
- ½ ceapă mică (rasă sau tocată fin)
- 1 cățel de usturoi (opțional, ras)
- 1 lingură pătrunjel proaspăt tocat
- 1 linguriță boia dulce
- 1 linguriță oregano
- Sare și piper, după gust

MOD DE PREPARARE:

Răzuiește dovlecelul și stoarce-l bine de lichid. Într-un bol mare, amestecă toate ingredientele: carnea tocată, dovlecelul, oul, fulgii de ovăz (sau pesmetul), ceapa, usturoiul, verdeța și condimentele. Omogenizează compoziția; dacă este prea moale, mai adaugă puțin pesmet.

Modelează chiftelele după preferință și așază-le în coșul air fryer-ului. Coace-le la 180°C timp de 20–25 de minute, întorcându-le la jumătatea timpului pentru o rumenire uniformă.





SHAORMA DE PUI CU SALATĂ DE VARZĂ

INGREDIENTE

- 250 g piept de pui
- 2 lipii
- Varză roșie și albă
- 2-3 castraveți murați
- 2 căței de usturoi
- Iaurt grecesc (3-4 linguri)
- 1 linguriță muștar
- 75 ml vin alb
- Frunze de pătrunjel
- Sare, piper, boia dulce, chimen, oregano
- Ulei de măsline

MOD DE PREPARARE:

Condimentează pieptul de pui cu sare, piper și oregano, apoi prăjește-l în puțin ulei până se rumenește. Taie-l în fâșii și trage-l ușor la tigaie cu vin alb pentru un plus de aromă.

Frământă varza roșie și albă cu puțină sare și oțet. Între timp, prepară sosul: amestecă iaurtul grecesc cu muștar, usturoi ras, castraveți murați tocați mărunț, pătrunjel și un strop de ulei de măsline.

Încălzește lipiile într-o tigaie, apoi assemblează shaorma: întinde sosul, adaugă varza, carnea și condimente după gust (boiaua dulce se potrivește perfect cu acest preparat!).





FRIGĂRUI DE PUI CU LEGUME ȘI SOS TZATZIKI

INGREDIENTE

- 400 g piept de pui tăiat cuburi
- 1 ardei roșu și 1 ardei galben (cuburi)
- 1 dovlecel (felii groase)
- 1-2 cepe (sferturi)
- 200 g ciuperci champignon (jumătăți sau întregi)
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță boia dulce
- 1 linguriță oregano uscat
- Sucul de la o lămâie
- 2 căței de usturoi tocați
- Sare și piper după gust

Pentru sos tzatziki:

- 200 g iaurt grecesc 10%
- ½ castravete ras
- 1-2 căței de usturoi
- 1 linguriță ulei de măsline
- Mărar
- Sare și piper



MOD DE PREPARARE:

Marinează cuburile de pui în amestecul de ulei, suc de lămâie, usturoi, boia, oregano, sare și piper timp de 30 de minute la frigider.

Pe bețe de frigărui, alternează puiul cu legumele colorate. Prăjește-le pe grătar, întorcându-le până sunt rumene pe toate părțile.

Pentru sos, combină iaurtul cu castravetele ras, usturoiul, uleiul, mărarul, sarea și piperul. Ține sosul la rece până la servire.





PULPE DE PUI LA AIR FRYER CU QUINOA ȘI SALATĂ DE SFECLĂ CRUDĂ CU FETA

INGREDIENTE

- 2 pulpe de pui
- 1 linguriță ulei de măsline
- Sare, piper, boia dulce, usturoi granulat, oregano
- 100g quinoa
- 1 sfeclă crudă
- 1 morcov
- 1 măr
- 3 fire ceapă verde
- 50 g brânză feta
- Pătrunjel verde
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 100 g fasole roșie fiartă
- 30 g semințe prăjite de floarea soarelui



MOD DE PREPARARE:

Condimentează pulpele cu sare, piper, boia, usturoi și oregano, unge-le cu ulei și gătește-le în air fryer la 180°C pentru 30-35 minute, întorcându-le pe jumătate.

Fierbe quinoa conform instrucțiunilor și las-o să se răcească.

Pentru salată, rade sfecla, morcovul și mărul, adaugă ceapa, pătrunjelul, fasolea și quinoa. Stropește cu ulei, zeamă de lămâie, sare și piper, apoi amestecă bine. La final, presară feta și semințe de floarea soarelui.

Servește pulpele calde alături de salată proaspătă pentru un prânz echilibrat și plin de culoare.



ARIPIOARE DE PUI PE GRĂȚAR CU CARTOFI COPȚI ȘI SALATĂ DE VARZĂ

INGREDIENTE

- 500 g aripioare de pui marinate
- 2 cartofi mari
- 100 g varză albă tocată fin
- 100 g porumb fiert sau din conservă
- 50 g castraveți murați, tăiați cubulețe
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 linguriță oțet de mere sau zeamă de lămâie
- Rozmarin
- Sare și piper
- 1 lingură verdeață proaspătă (pătrunjel sau mărar)
- 1-2 linguri nuci pecan sau semințe

Pentru sos:

- 100 g iaurt grecesc
- 1 cățel usturoi zdrobit
- Verdeață tocată
- Sare



MOD DE PREPARARE:

Gătește aripioarele pe grătar 20-25 minute, întorcându-le des până sunt rumene și crocante.

Fierbe cartofii 20-25 minute, apoi taie-i pe jumătate, stropește-i cu ulei de măsline și presară rozmarin.

Amestecă varza, porumbul, castraveții murați și nucile. Asezonează cu ulei, oțet, sare, piper și verdeață. Combină iaurtul cu usturoiul, verdeața și sarea.

Asamblează cartofii umpluți cu salata pregătită și servește-i alături de aripioarele fierbinți și sosul de iaurt.





BURGER DE PUI SĂNĂȚOS LA AIR FRYER

INGREDIENTE

Pentru chiftelele de pui:

- 500 g carne tocată de piept de pui
- 1 ou
- 2 linguri de făină de ovăz (sau fulgi de ovăz fini)
- 1 ceapă mică, dată pe răzătoare
- 2 căței de usturoi, zdrobiți
- 1 linguriță de muștar
- 1 lingură de iaurt simplu (opțional, pentru suculență)
- Sare și piper după gust
- ½ linguriță boia dulce
- opțional: oregano, pătrunjel

Pentru asamblare:

- 4 chifle de burger (integrale)
- Salată verde
- Roșii, tăiate felii
- Castraveți murați
- Jalapeno murat
- Ceapă roșie, tăiată rondele
- Sos de iaurt



MOD DE PREPARARE:

Amestecă carnea de pui, oul, făina de ovăz, ceapa, usturoiul, muștarul, iaurtul și condimentele. Frământă bine compoziția și lasă la frigider 20 minute. Formează 4 chiftele plate cu mâinile ude și gătește-le în air fryer 15 min la 180°C, întorcând la jumătate.

Prepară sosul: amestecă 4 linguri iaurt, 1 linguriță muștar, 1 cățel de usturoi, ras fin, puțină sare și zeamă de lămâie.

Taie chiflele și le prăjește în prăjitorul de pâine. Asamblează burgerul în următoarea ordine: salată, felii de roșii, castraveți murați, ceapă, jalapeno și sos de iaurt.



TOCĂNIȚĂ DE MAZĂRE CU PIEPT DE PUI ȘI MORCOV

INGREDIENTE

- 300 g piept de pui (cuburi)
- 500 g mazăre verde (proaspătă sau congelată)
- 1 morcov (ras sau tocat fin)
- 1 ceapă mică (tocată)
- 2 căței de usturoi (zdrobiți)
- 1 lingură ulei
- 1 linguriță boia dulce
- 1 lingură făină de ovăz
- 200 ml lapte
- Sare, piper
- Pătrunjel verde (opțional)

MOD DE PREPARARE:

Călește ceapa în ulei până devine translucidă, adaugă usturoiul și pieptul de pui, apoi rumenește 5–8 minute. Pune morcovul, mai gătește 2–3 minute, apoi adaugă boiaua (cu cratița luată de pe foc).

Adaugă mazărea și apă cât s-o acopere. Condimentează și fierbe 10–15 minute până legumele sunt fragede.

Separat, amestecă făina de ovăz cu laptele, apoi toarnă compoziția în cratiță. Fierbe 5–8 minute până se îngroașă. Dacă e nevoie, mai adaugă puțin lapte sau apă.

Presară pătrunjel verde și servește cald.



TOP 15 LOCURI DE PICNIC DIN ROMÂNIA

la gustul verii cu tine, în aer liber!



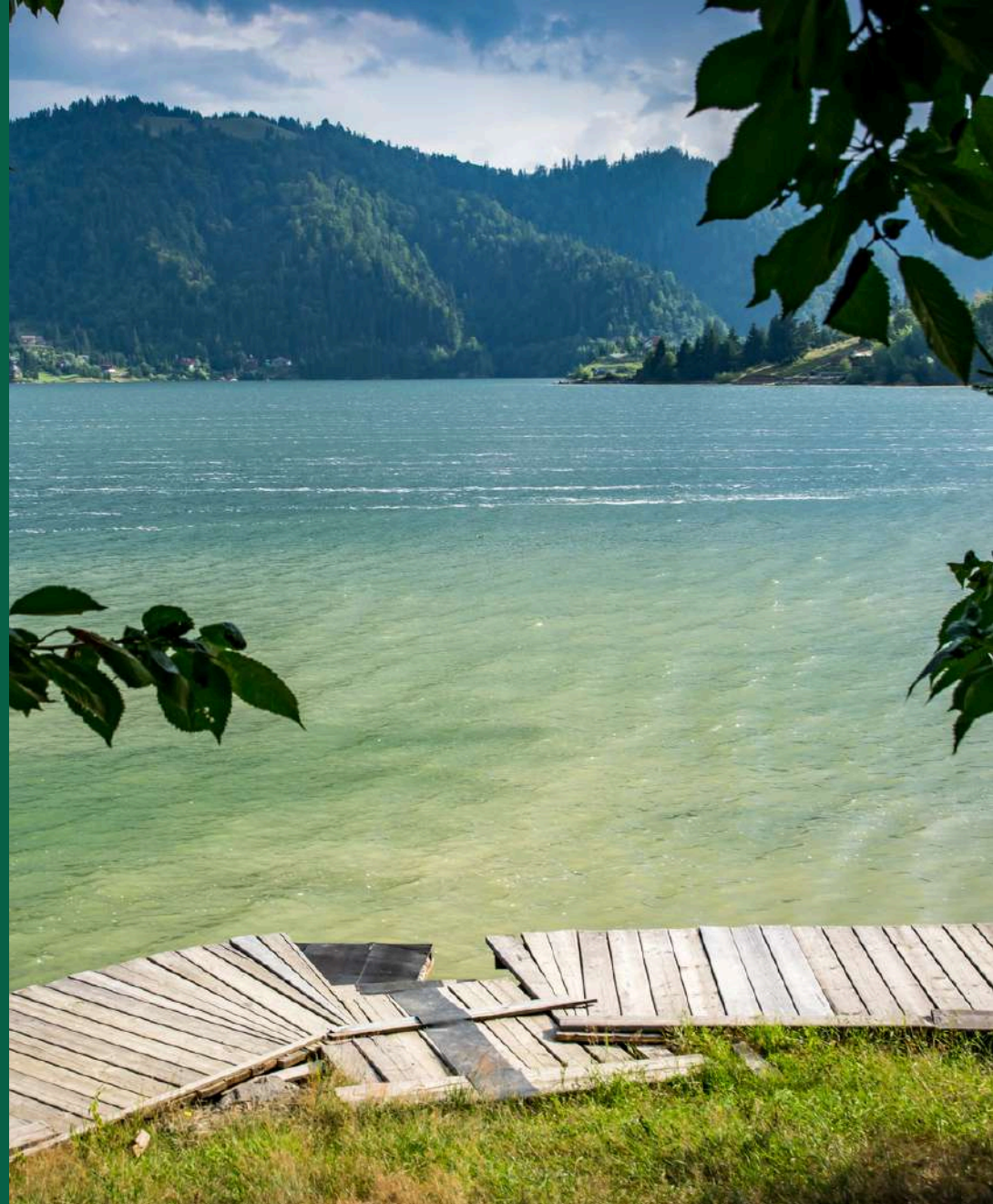
Și pentru că mesele de vară nu se mai petrec doar în bucătărie sau în sufragerie, ci oriunde se simte bine inima, am adunat cele mai frumoase locuri de picnic din România. Locuri perfecte pentru prânzuri în familie, gustări cu prietenii și amintiri de vară care rămân cu tine mult timp după ce soarele apune.

Să le descoperim împreună!



1. Lacul Colibița – Bistrița-Năsăud

Un colț de rai ascuns între munți, ideal pentru picnicuri liniștite pe malul lacului. Poți admira oglinda apei, în timp ce savurezi gustările preferate într-un peisaj de poveste.



2. Valea Urdii (Transalpina)

Situată de-a lungul celei mai înalte șosele din România, această vale oferă păduri de conifere, aer curat și pajiști perfecte pentru o pauză de picnic în mijlocul naturii.



3. Cheile Turzii

Un loc spectaculos pentru iubitorii de drumeții. După un traseu scurt și ușor, poți întinde pătura pe iarbă și te bucuri de sunetul apei și pereții impunători ai cheilor.



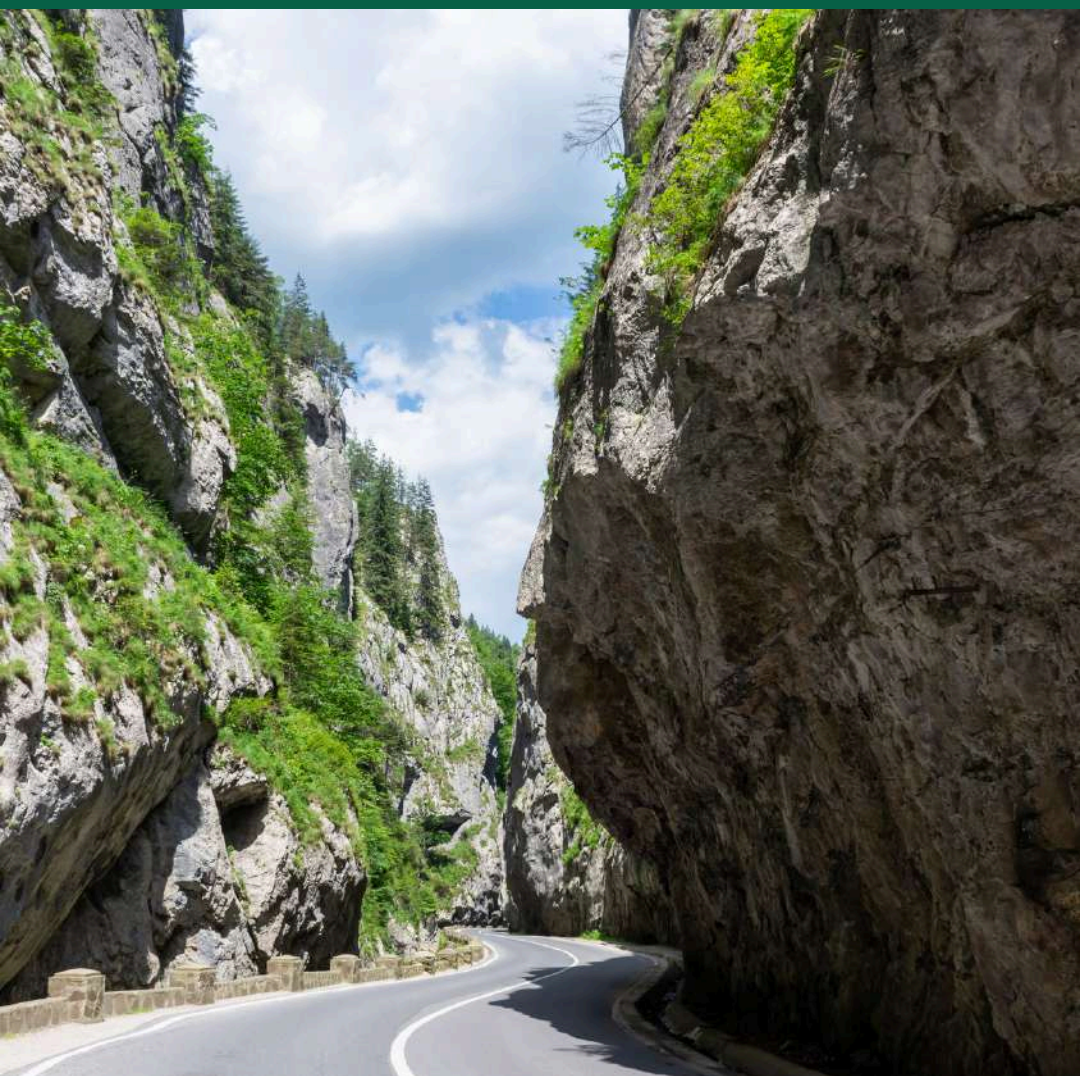
4. Poiana Mărului

Cu peisaje montane și aer curat, această poiană este ușor accesibilă cu mașina și perfectă pentru picnicuri în liniște, departe de agitație.



5. Cheile Bicazului

Stâncile înalte, pârâul limpede și răcoarea zonei fac din Cheile Bicazului un decor dramatic și pitoresc pentru o masă în aer liber.



6. Lacul Bâlea

Un loc spectaculos pentru iubitorii de drumeții. După un traseu scurt și ușor, poți întinde pătura pe iarbă și te bucuri de sunetul apei și pereții impunători ai cheilor.



7. Pădurea și Lacul Snagov

Doar la o aruncătură de băț de București, Snagov oferă o oază de verdeață și liniște. Perfect pentru un picnic de weekend, fără drumuri lungi.



8. Lacul Gozna

O zonă populară pentru recreere, cu lac, pădure și facilități pentru picnic. Atmosferă prietenoasă, ideală pentru grupuri de prieteni sau familii.



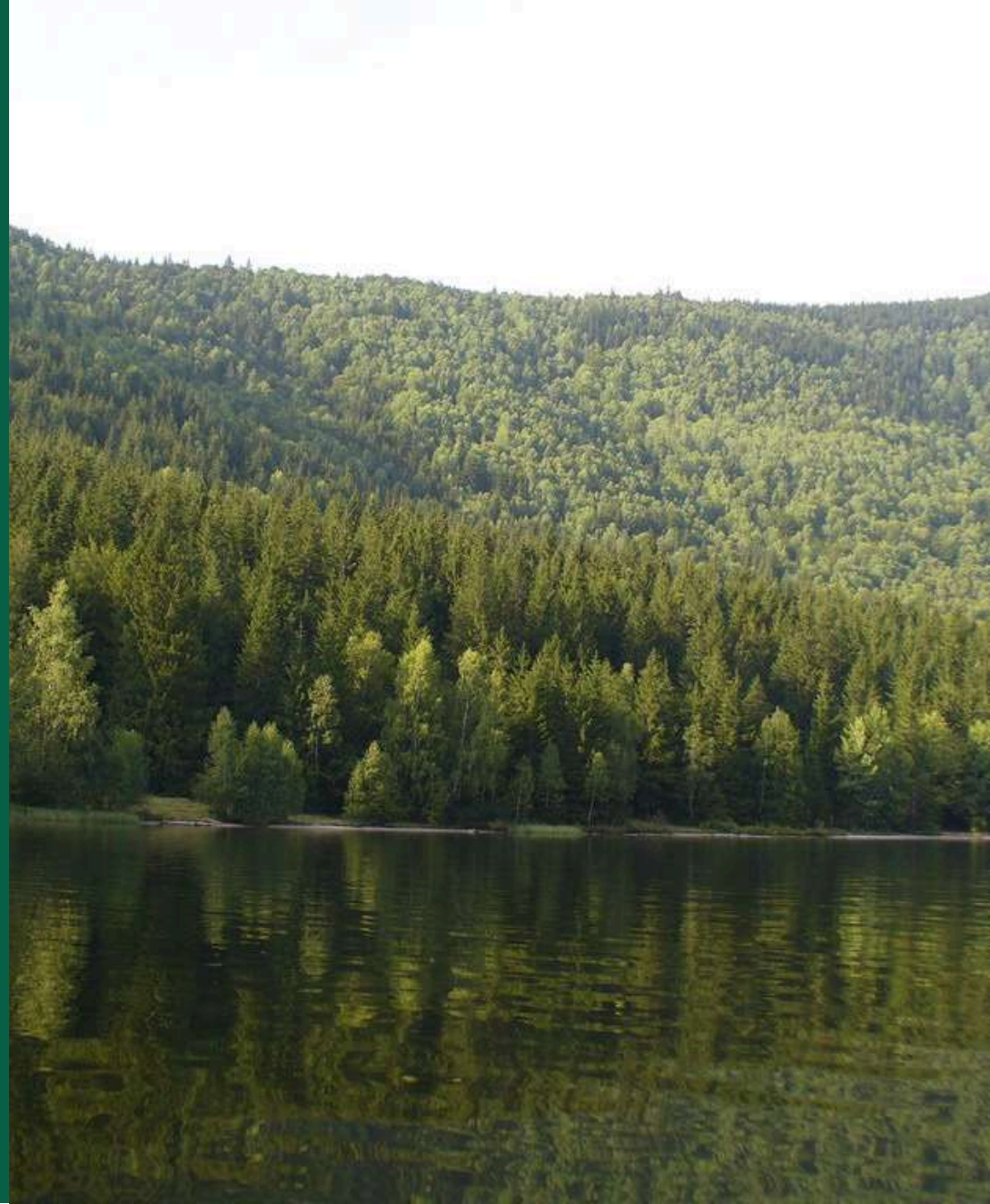
9. Lacul Bodi

Aflat aproape de Baia Mare, acest lac e înconjurat de păduri și dealuri. Loc perfect pentru o evadare de o zi și un picnic la marginea apei.



10. Lacul Sfânta Ana

Lacul Sfânta Ana, aflat în inima Munților Harghitei, e un loc unde liniștea pădurii și răcoarea lacului fac din orice picnic o pauză binecuvântată.



11. Valea Arieșului

Printre munți și sate pitorești, această vale are numeroase locuri retrase lângă râu, ideale pentru picnicuri în natură și momente de relaxare autentică.



12. Plaja Vadu

Pentru cei care preferă marea, dar fără aglomerație, Plaja Vadu este alegerea perfectă. Sălbatică, liniștită și neamenajată – e locul unde picnicul întâlnește briza marină.



13. Muntele Ceahlău

Oferă trasee accesibile și panorame spectaculoase. După o plimbare prin pădure, un picnic cu vedere spre vârfuri e un adevărat răsfăț montan.



14. Poiana Brașov

Printre munți și sate pitorești, această vale are numeroase locuri retrase lângă râu, ideale pentru picnicuri în natură și momente de relaxare autentică.



15. Vârful Harghita Mădăraș

Pe timpul verii, această zonă alpină devine un platou verde cu priveliști largi și aer răcoros. Ideal pentru picnicuri în vârf de munte, departe de căldura orașelor.



Îți dorim o vară plină de soare,
mâncare bună, oameni faini și
momente de ținut minte.

**Să fie un sezon în care bucuria
e mereu pe listă!**

PUÎUL 
DE
CRĂIEȘTI