

# NINA HARITON

Pas cu pas în bucătărie  
**Tehnici, secrete și rețete**



**Prior.**

„Sunt mândru atunci când văd cum evoluează copiii mei, deschizând noi uși după experiența Chefi la cuțite. Iar pentru Nina Hariton, cartea aceasta este un nou drum și o modalitate atât de frumoasă de a vă împărtăși din priceperea și creativitatea ei atunci când vine vorba de arta culinară. Om cu amprenta gastronomiei din Franța, unde a și lucrat în restaurante haute cuisine, Nina are ce să vă povestească și să vă arate despre bucătărie – așa cum a făcut-o și în competiția în care ea și-a lăsat amprenta. Iar pentru mine este o împlinire faptul că Nina a făcut parte din echipa mea. Mai departe, vă invit să vă lăsați inspirați de sfaturile și trucurile culinare ale unei câștigătoare.”

**Chef Sorin Bontea**

*«Nina a un esprit de curiosité, toujours envie d'apprendre pour progresser et nourrir sa passion pour la cuisine. A l'affut des détails et de la perfection pour réaliser les plats à la perfection. Félicitations pour cette victoire légendaire ! Je suis sure que d'autres réalisations sont encore à venir !»*

„Nina are o curiozitate insașiabilă și este mereu dornică să învețe pentru a progresa și pentru a-și hrăni pasiunea pentru gătit. Extrem de atentă la detalii, caută întotdeauna perfecțiunea în realizarea preparatelor sale. Felicitări pentru această victorie extraordinară! Sunt sigură că vor mai urma și altele!

**Cheffe Anaïs Foray**

*Nu poți găti dacă nu iubești oamenii. Joël Robuchon*



# NINA HARITON

Pas cu pas în bucătărie  
**Tehnici, secrete și rețete**

**Prior.**  
București, 2023



# CUPRINS

Povestea mea	9	<i>Ratatouille</i>	61
Ingrediente nelipsite din bucătăria mea	14	Tartă cu legume à l'anglaise și caviar de vinete	63
Bucuria de a găti cu produse de calitate, de sezon	17	<b>PE“TE “I FRUCTE DE MARE</b>	
Dicționar gastronomic	18	Somon cu quinoa, linte și ciuperci în sos <i>beurre blanc</i>	69
<b>PREPARATE DE BAZȚ – SOSURI “I ALUATURI</b>		Somon gravlax	70
Stoc de pui	22	Doradă regală la cuptor	71
Stoc maro de vițel	22	<i>Ceviche</i> de doradă	73
<i>Sos gastrique</i>	23	Cod cu sparanghel și sos <i>beurre blanc</i>	75
Sos de vită cu vin roșu	23	File de păstrăv pe pat de spanac, cu piure de țelină, broccoli și sos de lămâie	77
Sos béchamel	24	Creveți pane cu sos tartar	79
<i>Sos beurre blanc</i>	25	Rizoto Saint Jacques	81
<i>Sos béarnaise</i>	26	Midii cu smântână și vin alb	83
Sos olandez	27	<b>CARNE</b>	
<i>Sos vinaigrette</i>	27	<i>Quiche lorraine</i>	87
Maioneză	28	Cotlet de miel rotisat, în crustă de ierburi, legume sote și sos de vită	89
Sos tartar	29	Mușchi de vită Wellington	93
<i>Crème anglaise</i>	31	Vită <i>bourguignon</i> cu <i>riz pilaf</i>	96
Sos caramel <i>beurre salé</i>	31	Mușchiuleț de porc cu <i>gratin dauphinois</i>	99
<i>Pâte sablée</i>	33	<i>Blanquette</i> de vițel	100
<i>Pâte brisée</i>	33	Prepeliță cu vin alb și gălbiori	101
<b>OU</b>		Piept de pui cu piure de broccoli, varză de Bruxelles sote și sos <i>gastrique</i>	103
Gătirea ouălor (ou poșat, ou fiert moale, ou fiert tare)	36	Găină caramelizată cu sos de soia și legume	107
Ouă bătute	39	Piept de rață cu sos de portocale și piure de morcovi cu ghimbir	111
Omletă clasică	39	<b>DESERTURI</b>	
Ou prăjit în sos de roșii și capere	41	Tartă cu lămâie	117
<b>LEGUME</b>		Tartă cu zmeură	121
Supă-cremă de dovleac	45	Tartă Tatin	125
Supă-cremă de ciuperci <i>champignon</i>	47	<i>Crêpes Suzette</i>	127
Supă de ceapă	49	Prăjitură cu cremă de migdale	129
Supă-cremă de praz și cartofi	50	Madlene	131
Andive înăbușite	51	Tort de ciocolată	133
Praz cu sos vinegretă	53	Prăjitură cu lămâie	135
<i>Gratin dauphinois</i>	55	<i>Crème brûlée</i>	137
Salată de quinoa și citrice	56	<i>Cannelé bordelaise</i>	139
Salată <i>niçoise</i>	57	<i>Macarons</i>	141
Salată de mază <i>mange-tout</i> cu zmeură	59		





## Legume

De când locuiesc în Franța, am adăugat în bucătăria mea broccoli, conopidă, sparanghel, mazăre *mange-tout* și spanac.

Sunt legume minunate, cu un gust deosebit, care oferă preparatului o aromă excepțională și un aspect inegalabil. În piure, crude, blanșate sau sotate, legumele sunt acele elemente care nu trebuie să lipsească din farfurie.

Respectând și timpul de gătire al acestora, veți obține un rezultat demn de un restaurant *étoilé*.





## Carne

Iubesc să gătesc și să consum carne. Consider că preparatele cu carne au un spirit și o energie aparte, un spirit de familie și voie bună.

Carnea se prepară în multe feluri, dintre care unele au devenit mari clasice ale gastronomiei franceze. Vita *bourguignon*, *blanquette* de vițel sau friptura de pui sunt întotdeauna prezente la masă în bucătăria franceză. Atunci când o gătesc, indiferent de modul de preparare, adaug diferite ierburile aromatice și condimente, pentru a-i oferi cărnii gustul de care are nevoie.

Vă propun aici o varietate de rețete, de la miel la rață, vită sau pui, care vă vor ajuta să gătiți acasă preparate extraordinare. Tot ce trebuie să faceți este să luați de la măcelărie o bucată bună de carne!





## Deserturi

Nu am o certificare în *Pâtisserie*, însă, în Franța, Școala de Bucătari include în curriculum și cursuri de Bazele patiseriei. Un *pâtissier* nu trebuie să știe neapărat și bucătărie, însă pentru un bucătar este esențial să cunoască tehnicile de bază ale patiseriei, astfel încât să poată stăpâni arta gastronomiei.

Am început să iubesc deserturile abia atunci când am descoperit tartele franțuzești. Tarta Tatin, tarta de zmeură, tarta de lămâie sunt deserturi ușoare, rafinate, fără multă cremă, dar cu un gust inegalabil.