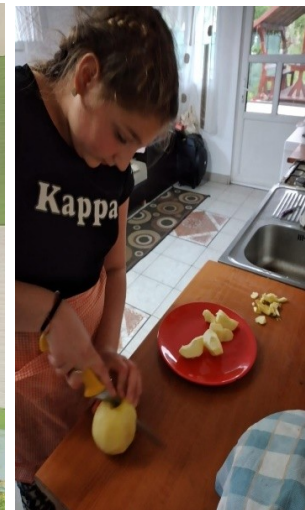


**Și tu poți face un dulce sănătos!
Încercă!**



Prăjitură cu mere -Andreea Curta (Șieu Măgheruș)



INGREDIENTE PENTRU FOI

250 g unt
100 g untură
2 ouă
100 g zahăr
o linguriță bicarbonat
un praf de sare
făină cât cuprinde

UMPLUTURA

1kg și jumătate de mere le curățăm și apoi le răzuim. Se amestecă cu o linguriță scorțișoară și 100 g zahăr.

MOD DE PREPARARE

Se amestecă untul și untura cu zahărul și ouăle. Se adaugă praful de sare, bicarbonatul stins cu lămâie, apoi făina, făcându-se un aluat potrivit de moale. Cantitatea de mere se împarte în trei. Se fac trei foi, iar peste fiecare foaie se pune câte o parte din merele răzuite. Foile se împung cu o furculiță ca să nu crească prea mult și să iasă aerul afară. Se coc la foc mic, timp de 40 minute.

Prăjitura se servește rece.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Prăjitură cu mere (Pașcu Mihai, Chintelnic)



INGREDIENTE

3 ouă
13 linguri zahăr
200 ml ulei
200 ml apă
1 plic de praf de copt
20 linguri făina
1,5 kg de mere
zahăr și scorțișoară, după gust pentru mere

MOD DE PREPARARE

1. Se freacă ouăle cu zahărul, se adaugă uleiul și se freacă bine până se omogenizează.
2. Torni câte puțină apă și puțină făină (amestecată deja cu praful de copt), alternând până se termină
3. Călești merele date pe răzătoare cu zahăr și scorțișoară după gust.
4. Torni jumătate aluatul în tavă, bagi la cuptor 10 minute, o scoți și adaugi merele și cealaltă jumătate de aluat. Dai la cuptor 40 minute la temperatura 180 grade.

Prăjitura se taie după ce se răcește.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Prăjitură cu mere-Ianis Lăcătuș, (Șieu Măgheruș)



INGREDIENTE:

10 ouă
500 g făină
250 g zahăr
100 ml ulei
100 ml lapte

MOD DE PREPARARE

Întâi separăm albușurile de gălbenușuri, apoi batem albușurile spumă, iar când acestea se întăresc adăugăm 150 g zahăr și batem în continuare până când „stă pe lingură”. Punem apoi gălbenușurile unul câte unul în albușurile bătute spumă, apoi adăugăm 250 g făină, amestecând ușor, iar la final adăugăm 100 ml lapte. Apoi adăugăm treptat restul de făină cu grijă, amestecând ușor ca să nu se facă cocloașe.

Curățăm și răzuiim cele 10 mere și punem 100 g zahăr și puțină scorțișoară. Punem hârtia de copt în tavă și jumătate din compoziția prăjiturii. Peste compoziție punem merele cu o lingură, apoi restul compoziției. Se coace la temperatura de 180 C, timp de 45 minute.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Prăjitură cu mere (David Tușineanu, Chintelnic)



INGREDIENTE:

7 ouă, 7 linguri de făină, 7 linguri de zahăr, un pic de sare și esență de vanilie, praf de copt.

MOD DE PREPARARE

Se separă albușurile de gălbenușuri, se bat albușurile spumă cu puțină sare. Se adaugă zahărul, după care se amestecă ușor cu gălbenușurile, praful de copt și făina.

Se curăță 6 mere mari și se taie cubulețe. Se pun în cratiță cu 250 ml apă, 150 g zahăr, 80 g amidon și o budincă de vanilie. Se lasă la foc merele cu apa și zahărul 10 minute, după care se pune amidonul amestecat cu budinca, iar la sfârșit se adaugă scorțișoară.

Crema

Un litru lapte, 5 ouă, 150 g amidon, 250 g zahăr, 80 g unt sau margarină. S pun toate ingredientele la foc mic, amestecând continuu, iar după ce se îngroșă se adaugă untul. Peste blat se pun merele, se lasă puțin la răcit, după care se adaugă crema fierbinte.

Se ornează cu frișcă sau ciocolată. După înmuiere se taie cubulețe și se așează pe farfurie.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Prăjitură mere (Rareș, Șieu Măgheruș)



Ingrediente:

15 linguri de zahăr, 15 linguri griș, 15 linguri făină, scorțișoară, un praf de copt

Mod de preparare

15 linguri de zahăr, 15 linguri griș, 15 linguri făină, un praf de copt se amestecă împreună. Compoziția și se împarte în două: jumătate din compoziție se toarnă într-o tavă . Peste prima jumătate adăugăm merele răzuite și nestoarse amestecate cu zahăr și scorțișoară. Se pune cealaltă jumătate deasupra. Peste prăjitură se presară cacao și se dă la cuptor o oră.

Prăjitura se taie când este rece și se pune pe farfurie.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Clătite cu mere -Motogna Thomas, (Șieu Măgheruș)



INGREDIENTE

4 ouă

100 g zahăr

350 g făină

350 ml lapte

un praf de sare

2 vanilii

MOD DE PREPARARE

10 mere răzuite pentru umplură (crude sau călite) în care se pune și scorțișoară.

Se bat ouăle cu telul, se adaugă zahărul, laptele, praful de sare, făina și vaniliile. Se face un aluat gros (mai subțire ca un chec), apoi se pune tigaia la foc.

Când se înfierbântă se pune aluatul de clătite cu un polonic. Se coace pe o parte, apoi pe cealaltă, întorcându-se cu grijă.

După ce am copt toate clătitele le umplem cu mere răzuite stoarse sau călite (după preferință). Se rulează și se așează pe o farfurie.

Vă dorim **Poftă bună!**

Prăjitură cu mere și bezea (Motogna Thomas, Șieu Măgheruș)



INGREDIENTE

Pentru aluat

5 gălbenușuri
150 g unt
100 g zahăr
1 praf de copt
sucul și coaja de la 1 lămâie
1 cană făină

Pentru cremă

un borcan cu mere
150 g zahăr
250 g unt
Scorțișoară

Pentru bezea

5 albușuri
Sare
120 g zahăr

MOD DE PREPARARE

Pui într-un bol gălbenușurile, untul și zahărul și amesteci. Adaugi sucul, coaja de lămâie, apoi făina amestecată cu praful de copt. Frământați până obții un aluat elastic, după care îl întinzi cu sucitorul. Faci două foi pe care le întinzi pe rând într-o tavă dreptunghiulară, tapetată cu hârtie de copt (îl înțepi din loc în loc cu furculița).. Pui prima foaie, așezi merele peste, apoi pui a doua foaie și îl pui la cuptor la temperatura de 180 grade C, timp de 25-30 de minute. Pentru bezea, mixezi spumă albușurile cu praful de sare și cu zahărul. Scoți prăjitura, pui stratul de bezea și mai lași la cuptor încă 5-7 minute, până se rumenește bezeaua.

Vă dorim **Poftă bună!**

Prăjitură cu mere (Armando Păleanu, Crainimăt)



Ingrediente

5 ouă
9 linguri de zahar,
9 linguri de lapte
12 linguri de făină, o lingură de praf de copt

Mod de preparare

Se separă gălbenușurile de albușuri și se bat albușurile spumă. Se combină cu albușul cu gălbenușurile, apoi se adaugă treptat ingredientele de mai sus. Se curăță și apoi se răzălesc merele (un kg de mere), se pune zahăr după gust și scorțișoară. Se pune jumătate aluatul în tavă, se pun merele stoarse peste, apoi cealaltă jumătate de aluat pe deasupra merelor. Se pune la cuptor 45 minute la temperatura de 180 grade C.

Prăjitura se taie când este rece.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Compot cu mere Paula Lăcătuș, Șieu Măgheruș



INGREDIENTE

500 g mere
200 g zahăr
scorțișoară
3-4 vanilii

MOD DE PREPARARE

Se curăță merele cu curățitorul Tupperware. Se taie apoi în sferturi și se curăță mijlocul merelor (partea cu semințele). Se pune cratița pe foc cu 2-3 litri de apă să fiarbă. Când fierbe adăugăm merele și zahărul și le lăsăm să fiarbă 15-20 minute. Adăugăm scorțișoară și vanilie după gust. Compotul se servește rece sau cald după preferință.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Plăcintă tradițională cu mere
(prof. învă. primar Daniela Baciu, Șieu Măgheruș)-REȚETA BUNICII MELE



INGREDIENTE

1 kg de făină
4 ouă
200 g zahăr
50 ml ulei
lapte aproximativ 500 ml
un cub drojdie
o lămâie rasă

UMPLUTURA

2 kg de mere, 200 g zahăr
Merele se curăță cu curățitorul Tupperware, apoi se răzălesc și se călesc circa 10 minute împreună cu zahărul. Se pun la răcit și se adaugă scorțișoară.

MOD DE PREPARARE

Se înmoaie drojdia în lapte călduț și se face o maia care se lasă la dospit 10 minute. Se pune laptele călduț peste făină, 2 gălbenușuri, zahărul și lămâia și se frământă în vasul Tupperware circa 10 minute. La final se adaugă uleiul fierbinte. Aluatul se pune între pături și se lasă la dospit 1 oră.

După dospire aluatul se împarte în două foi care se întind pe rând pe masă. Se porționează în pătrate de circa 12 cm și se umple cu merele răcite. Se împachetează și se fac plăcinte care se așează în tăvi pentru a fi coapte în cuptor (cuptor de pâine sau de la aragaz/sobă). Deasupra se ung cu gălbenuș de ou. Se coc circa o oră la temperatura de 180 grade C. Se scot pe un curpător de lemn, iar după răcire pot fi servite.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

**Tort de mere (ing. Liana Ropan, Șieu Măgheruș)
RETETA MAMEI MELE**



INGREDIENTE

Pentru umplutură

1,5 kg de mere
150 g zahăr
scorțișoară

Pentru blat

5 ouă
150 g zahăr
un praf de copt
10 linguri făină

MOD DE PREPARARE

Se curăță merele cu curățitorul și se taie în patru, curățindu-se mijlocul de cojile din interiorul mărului. Se așează pe fundul uni tăvi tapetate cu 100 g margarină sau unt. Se presară zahărul și puțină scorțișoară și se introduc la cuptor 10-15 minute la foc mic pentru ca merele să se înmoaie. (merele se încercă cu degetul). Se scot apoi merele la răcit.

Se separă gălbenușurile de albușuri și se bat albușurile spumă. Se adaugă zahărul și se bate în continuare până când albușul „stă pe lingură„. Se combină albușul cu gălbenușurile, apoi se adaugă treptat făina și praful de copt. Compoziția de blat se toarnă peste merele răcitr și se dă la cuptor circa 25-30 minute la temperatura de 180 grade C. Se scoate prăjitura pe un curpător de lemn și se lasă răsturnată cu merele în sus. După răcire tortul poate fi tăiat și servit. Pe deasupra se poate pune și frișcă .

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**

Salata de fructe (prof. Mihaela Frențiu-Șieu Măgheruș)



INGREDIENTE

2 banane

6 mere

o gutuie

o cutie cu zmeură sau căpșuni (din congelator)

4-5 nuci

vișine (fructe din compot)

75 g zahăr sau 1-2 linguri de miere

Poți pune și fructe confiate sau fructele din grădina ta sau din congelator.

MOD DE PREPARARE

Merele și gutuia se curăță de coajă și se taie cubulețe. Se taie cubulețe bananele și nucile, se adaugă zmeura sau căpșunii și vișinele din compot. Peste fructe se pune sucul din compot, apoi zahăr după gust sau miere și se amestecă ușor. (fiecare cum obișnuiește)

Se așează fructele în cupe și se servește proaspăt.

Vă dorim **POFTĂ BUNĂ!**