Bucate Aromate
REȚETE SIMPLE

GHID GRATUIT

Masa de Crăciun, pregătită din timp

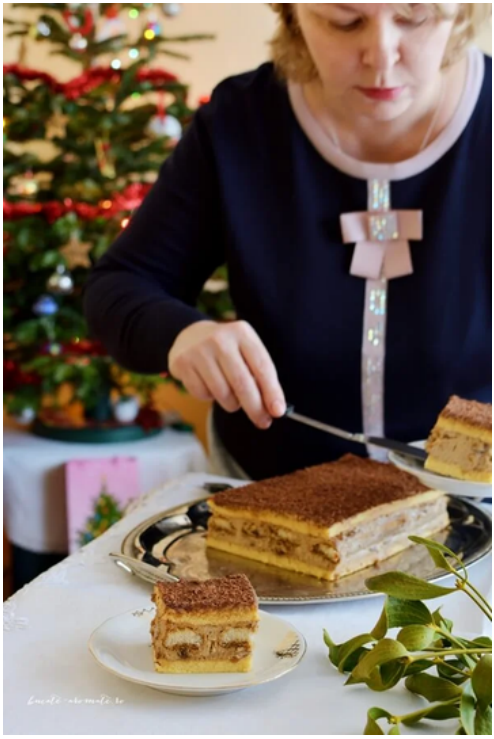
Ce gătești. Cât gătești. Când gătești.

meniul • porțiile • planul pe zile



PUȚINĂ ORGANIZARE

Bun venit



Internetul este plin de rețete de Crăciun. Atât de plin, încât uneori nici nu mai știi ce să alegi.

În acest material, nu vreau să-ți mai dau și eu încă 50 de rețete, ci vreau să îți dau o busolă ca să nu te pierzi printre atâtea rețete, mai ales când pregătești o masă pentru musafiri.

Vei găsi mai jos câteva alegeri bune, sfaturi practice din experiență și un plan care să te ajute să te bucuri și tu de sărbători.

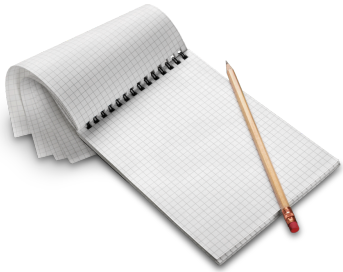
Alege din fiecare categorie numai ce îți place, apoi trece preparatele pe fișa ta de meniu.

> *Fiecare familie are tradițiile ei: poate la voi nu e Crăciun fără sarmale sau poate cei mici așteaptă prăjitura preferată. Păstrează preparatele dragi și folosește ghidul ca să le organizezi.*

Cu drag,
Iuliana

Cum folosești ghidul

1. Totul pornește de la câte persoane vei avea la masă.
2. Alege aperitive, o ciorbă (opțional), un fel principal cu garnitură sau salată și unul sau două deserturi.
3. Ți-am lăsat câteva scurtături în fiecare capitol. Când ești cu timpul la limită, s-ar putea să-ți prindă tare bine.
4. Ca să ai toate pregătirile mai clare, ți-am pregătit o fișă de meniu și un calendar pe care le poți completa cum îți este mai comod.
5. În ziua mesei, ține pe frigider lista completă de servire. Te va ajuta să nu uiți nimic.



Nu trebuie să bifezi tot ce găsești în paginile următoare.
Alege puțin, bun și potrivit familiei tale; eu te ajut cu ordinea pregătirilor.

1. Câtă mâncare pregătim?

Masa de Crăciun e cea mai festivă și, adesea, cea mai bogată din an. Dar de obicei, se mănâncă mai puțin decât estimăm, iar apoi rămânem cu o mulțime de resturi. De aceea, meniul trebuie gândit realist.

Cantitățile de mai jos te vor ajuta să te orientezi.

Fel de mâncare	Orientativ / persoană	Observație
Aperitive reci	120–150 g	Totalul aperitivelor, nu fiecare sortiment
Ciorbă sau supă	150–250 ml	Opțional; porție mică la o masă cu multe feluri
Fel principal cu carne	150–200 g	Adaptează după celelalte feluri
Garnitură	100–150 g	Cartofi, legume, piure
Desert principal	100–120 g	O felie modestă
Dulciuri mici	3–4 bucăți	Cornulețe, fursecuri, nuci
Fructe	~100 g	Opțional, la final
Sărățele	20–30 g	Dacă există pe masă
Pâine	50–100 g	De obicei se consumă mai puțină la o masă cu multe feluri
Mămăligă gătită	150–200 g	Dacă servești sarmale, tochitură sau cârnați, redu pâinea

***Un pont din experiență**: pune pe masă platouri mai mici și completează-le dacă e nevoie. Arată bine, mâncarea nu stă inutil la temperatura camerei și vezi mai ușor cât se consumă.*

Băuturi – reper orientativ

Băutură	Orientativ	De ținut minte
Apă	500 ml–1 L / persoană	Să fie și rece, și la îndemână
Limonadă, oranjadă, băutură din gem	300–500 ml / persoană care consumă	Poți pregăti băuturile din Ajun; apa minerală se adaugă la servire
Țuică	30–50 ml / adult care consumă	Aperitiv, opțional
Vișinată / lichior de casă	30–50 ml / adult care consumă	După preferință, nu doar pentru doamne
Vin roșu	150–300 ml / adult care consumă	Porc, vită sau sosuri consistente
Vin alb / rosé	150–300 ml / adult care consumă	Pui, curcan și preparate mai ușoare
Spumant	100–150 ml / adult care consumă	Doar dacă plănuiești un toast

> *Cantitățile sunt repere de cumpărare, nu recomandări de consum.*

> *Nu se însumează toate variantele. Numără invitații care preferă efectiv fiecare băutură.*



2. Aperitive: puține, bine alese

Alege un preparat uscat și crocant și unul sau două aperitive diferite. Completează platourile cu brânzeturi, măsline, murături, nuci sau bastonașe de legume proaspete.

Ce poți pregăti mai devreme



Cu 1–2 săptămâni înainte

Poți coace sărățelele sau pogăcele.
Alege un singur sortiment, nu trebuie să le faci pe toate!

Dacă vrei să arate diferit, din același aluat poți tăia sărățele și să decupezi și covrigei. Le presari cu semințe diferite și la masă pare că ai mai multe sortimente.

După ce se răcesc complet, păstrează-le în cutii de carton cu capac, într-o cămară răcoroasă și uscată.

Cu 2–3 zile înainte

Pregătește aperitivele din carne făcute în casă, fără conservanți: șuncă fiartă în zeamă de varză, mușchi file, șuncă de pui, caltaboș sau rulade de carne. Păstrează-le bine ambalate la frigider, la maximum 4°C.

Cu 1–2 zile înainte

Poți pregăti rulada aperitiv cu brânză sau pate și o salată de icre. Păstrează-le la frigider. Rulada o feliezi în ziua servirii, iar icrele, le așezi într-un castronel înainte de a le duce la masă, ca să nu oxideze.

În ziua de Crăciun

Nu-ți mai rămâne decât să aranjezi aperitivele pe platouri, alături de măsline, brânzeturi, murături sau câteva frunze de pătrunjel.

Simplu și festiv!



Vezi rețete de aperitive pe Bucate Aromate

↗ **Sărățele cu brânză și chimen**

↗ **Ruladă aperitiv cu brânză sau pate**

↗ **Ruladă din mușchiuleț de porc**

↗ **Caltaboș cu carne tocată și orez**

↗ **Șuncă de pui de casă**

↗ **Ruladă din piept de pui cu cașcaval**

↗ **Salată de icre de crap și știucă**

Mai poți alege șuncă fiartă în zeamă de varză, mușchi file, mezel din piept de curcan sau sărățele cu untură: nu le face pe toate; alege ce se potrivește mesei tale.





3. Ciorbe și supe: un fel care poate fi pregătit dinainte

La o masă bogată, cu multe aperitive și fripturi consistente, poate că nici nu mai este nevoie de ciorbă. Dar asta depinde și de ora la care organizezi masa.

Dacă e la prânz și ciorba face parte din tradiția familiei, atunci e musai să o păstrezi în meniu, dar ai putea servi porții mai mici decât de obicei pentru a lăsa loc și celorlalte feluri care mai urmează.

Ciorbă de porc, de perișoare sau de burtă? Alege-o pe cea îndrăgită în familie și gătește-o cu o zi înainte.
În cazul ciorbei de burtă, poți adăuga smântâna și gălbenușurile când o reîncălzești, înainte de servire.

Vezi rețetele pe Bucate Aromate

↗ **Ciorbă de perișoare**

↗ **Ciorbă de burtă**



> ***Truc:*** *La servire: ciorbă + smântână + ardei iute + pâine.*
> *Notează toate acestea pe lista de pe frigider, nu doar «ciorbă».*



4. Fripturi și feluri principale



Tipul de carne e important, mai ales dacă ai musafiri cu gusturi diferite. Dar nu te gândi doar la asta, ci și la tine. Întreabă-te și ce fel de muncă vrei să faci în ziua de Crăciun.

Pentru că, de exemplu, sarmalele și preparatele cu sos permit gătirea anticipată, iar înainte de masă doar le încălzești.

În schimb, fripturile cu garnituri, care trebuie rumenite frumos se fac înainte de masă. La fel și preparatele la grătar sau cele care cer mămăliguță caldă, de exemplu tochitura sau cârnații. Deci vei sta mai mult în bucătărie în timp ce restul familiei e deja la masă.

Pentru o masă tradițională

Friptură de porc la cuptor cu cartofi sau cotlet glazurat. Dacă preferați cârnați, sarmale ori tochitură cu mămăliguță, alegeți-le în locul fripturii, nu pe toate odată.

↗ **Friptură de porc la cuptor, cu cartofi**

↗ **Cotlet de porc glazurat cu miere și muștar**

↗ **Tochitură moldovenească**

↗ **Gulaș de porc cu găluște pufoase**

↗ **Cârnați de porc, rețeta tradițională**

Pentru cei care preferă carne de pasăre

Curcan marinat în iaurt, cu cartofi și usturoi, sau o friptură de pui. Alege un preparat pe care îl cunoști și lasă loc în cuptor și pentru garnitură.

- ↗ **Curcan la cuptor, marinat în iaurt**
- ↗ **Cârnați de casă din carne de pasăre**

Pentru un meniu mai special, dar fără complicații

Osso buco este o idee bună când vrei un preparat din carne de vită, cu sos bogat, ce poate fi gătit înainte și reîncălzit la momentul potrivit. Iar un iepure gătit întreg la cuptor, pentru cine preferă o carne deosebită, este o alternativă festivă cu care sigur poți impresiona.
Dacă vrei iepure, fără să stai deloc în bucătărie în ziua de Crăciun, tocana de iepure cu vin și măsline se face dinainte și e chiar mai bună după ce aromele se așează.

- ↗ **Osso Buco cu gremolata**
- ↗ **Iepure la cuptor marinat în kefir**
- ↗ **Tocană de iepure cu vin roșu**



Ce câștigi pregătind din timp

- Porționează și organizează ingredientele înainte de ziua servirii.
- Marinează numai cât și cum cere rețeta, întotdeauna la frigider.
- Pentru carnea gătită: răcește rapid, păstrează la rece și reîncălzește bine.
- Nu presupune că orice friptură rezistă multe zile la frigider.
- Nu planifica două preparate care cer cuptorul în același timp, la temperaturi diferite.
- Ai o singură tavă sau un singur cuptor? Scrie separat ordinea preparatelor care intră la copt. Îți salvează mai multe încurcături decât pare.





5. Salate și garnituri

Salata sau murăturile nu sunt o completare de ultim moment. Sunt cele care echilibrează o masă bogată. Gândește-te la ele din etapa în care construiești meniul.



Ce pregătești pe componente

Sfecla poate fi fiartă sau coaptă în avans; după răcire, se păstrează la frigider, iar salata se finalizează potrivit rețetei.

Scurtătura mea: sfecla fiartă și vidată, cumpărată din magazin, te scapă de un pas. Cea coaptă în casă poate avea gust mai bun, dar uneori nu poți face chiar totul de la zero.

Varza poate fi curățată și pregătită înainte; păstreaz-o la rece și condimenteaz-o mai aproape de servire, ca să nu se înmoaie inutil. Spală și usucă legumele și verdețurile potrivite; dressingurile se pot pregăti separat și se păstrează în sticluțe, la frigider.

Și amestecurile de **salată** la pungă, deja spălate, sunt utile și îți mai salvează minute bune care sunt atât de prețioase. Doar gândește-te dinainte dacă vrei să le îmbogățești adăugându-le nuci, semințe, felii de măsline și pregătește dressingul pe care îl adaugi înainte de servire.

Cartofii și morcovii pentru rumenit pot fi prefierți cu o zi înainte, răciți rapid și ținuți la frigider.

Ce salată sau garnitură se potrivește cu fiecare friptură?

La o masă de Crăciun, unde avem deja multe preparate consistente, o salată bine aleasă poate face diferența. Nu trebuie să pregătim multe sortimente, ci să le alegem pe cele care echilibrează gustul fripturii.

La friptura de porc, cârnați sau tochitură merg de minune murăturile: castraveți, gogonele, varză murată sau gogoșari în oțet. Gustul lor acrișor echilibrează grăsimea cărnii. La fel de bună este și salata de sfeclă cu hrean.

La pui și curcan se potrivesc salatele mai proaspete și mai delicate: salată verde cu lămâie, salată de crudități cu morcov și țelină sau sfeclă cu portocale și nuci. Dau prospețime fără să acopere gustul cărnii.

La iepure aș alege legume la cuptor, morcovi glazurați sau o salată verde cu dressing de muștar și lămâie. Carnea de iepure este slabă și delicată, așa că nu are nevoie de garnituri grele.

La vită, mai ales dacă este gătită lent, în sos, merg bine piureul de cartofi, mămăliga cremoasă sau legumele coapte. O salată de rucola cu dressing acrișor poate aduce un contrast plăcut.

↗ **Vezi rețete de salate pe Bucate Aromate**

> ***Pontul meu**: pune salata și murăturile pe lista de servire, nu doar pe lista de cumpărături. Sunt primele care pot rămâne uitate în frigider!*



6. Deserturile

Nu e nevoie de cozonac, tort, trei prăjituri și cinci feluri de fursecuri. Alege un desert mare și ceva mic pentru cafea. Dacă vă place tradiția, adaugă cozonacul; dacă nu, babka este o alternativă foarte aspectuoasă, dar cu mai puține pretenții și riscuri.

Cu mult înainte

Coji pentru nuci umplute: le poți coace din vreme. Umplerea o programezi ulterior, în funcție de cremă: cu magiun și nuci rezistă mai mult, crema de ciocolată e mai perisabilă.

Cornulețe cu untură, fursecuri simple, turta dulce și cojile pentru îșlere: le poți pregăti din timp, în funcție de rețetă; umplerea îșlerelor o programezi cu câteva zile înainte de Crăciun, după umplutura aleasă.

Aluaturi fragede sau foietajul de casă sunt potrivite pentru congelare: etichetează ambalajul cu numele și data.

Cu câteva zile înainte



Greta Garbo: o prăjitură care se frăgezește după preparare și se potrivește foarte bine cu ideea de organizare.

Cozonacul cu aluat opărit poate fi copt cu 3–4 zile înainte.

Prăjiturile cu foi și creme de unt stau bine câteva zile la frigider, dar se păstrează perfect și la congelator.

În Ajun sau cu 1–2 zile înainte de Crăciun

Tiramisu și Diplomat la tavă: deserturi de păstrat la frigider; le poți pregăti în Ajun sau cu 1–2 zile înainte de Crăciun, potrivit rețetei. Torturile și prăjiturile cu creme perisabile se păstrează la rece; decorurile delicate le poți pune în Ajun sau în ziua mesei.

Alege desertul pe Bucate Aromate

- ↗ Cozonac pentru toate gusturile
- ↗ Fursecuri pentru Crăciun
- ↗ Prăjituri cu ciocolată
- ↗ Prăjituri și deserturi cu nucă
- ↗ Prăjituri de cofetărie
- ↗ Prăjituri cu vanilie, frișcă sau mascarpone



***Pontul meu**: la nucile umplute și la ișlere, când vreau să lucrez mai din timp, prefer magiunul de prune. Nu are zahăr adăugat, este mai stabil decât multe creme cu ouă sau lactate, are gust dulce-acrișor și mă scapă de învârtit creme și de spălat încă o cratiță!*



7. Băuturi

După atâta muncă pentru masa de Crăciun, parcă e păcat să ne împotmolim tocmai la sucurile cumpărate.

Pregătește siropul pentru limonadă cu câteva zile înainte și păstrează-l la frigider. Cu o seară înainte poți prepara limonada și o poți păstra în carafe sau sticle închise, la rece. Dacă se termină, mai ai sirop pentru încă o tură. Exact la fel poți face și oranjada, dacă preferi aroma de portocale.

↗ **Vezi aici rețeta de limonadă cu sirop**

Vrei o băutură de fructe, dar nu ai sirop? Nu cumpăra! Sigur ai în cămară un borcan de gem!

Pentru aproximativ 1 litru de băutură, începe cu 3–4 linguri de gem.

Completează cu apă plată, adaugă suc de lămâie sau de portocală și mai pune gem dacă vrei o aromă mai intensă.



Adaugă mentă, rozmarin ori busuioc. Lasă băutura la aromatizat în frigider, apoi strecoar-o, toarn-o în sticle curate și păstreaz-o la rece până a doua zi.

Pentru varianta cu bule, adaugă apa minerală abia când servești; dacă o pui din ajun, își va pierde acidul.



8. Un strop de magie

- Ai făcut turtă dulce? Păstrează câteva figurine pentru decorul tortului.
- Linguriţele învelite în ciocolată sunt o mică surpriză pentru laptele fierbinte sau un cadou simpatic.
- Felii de citrice uscate – pentru brad sau pentru ambalat daruri. Portocale cu cuișoare – pentru parfum și decor; dacă le folosești cu lumânări, asigură bine stabilitatea și supravegherea.
- Amestec de ciocolată caldă la borcan – un mic dar făcut în casă.





9. Calendarul pregătirilor

Nu încerca să faci totul într-o singură zi. Acesta este un model: mută sarcinile în funcție de rețetele alese și de cât loc ai în frigider sau congelator.

Când să le faci	Ce merită făcut
Cu 10–14 zile înainte	Alege meniul; verifică ingredientele din cămară; pregătește aluaturi și componente care se pot congela; coace cojile pentru nuci.
Cu 5–7 zile înainte	Coace fursecuri potrivite pentru păstrare; cumpără neperisabilele; verifică platourile, caserolele și spațiul în congelator.
Cu 3–4 zile înainte	Pregătește deserturile care suportă păstrarea; cozonacul cu aluat opărit poate fi programat aici.
Cu 1–2 zile înainte	Pregătește sau finalizează unele aperitive reci; coace sfecla; ocupă-te de preparatele ce trebuie ținute la frigider.
În Ajun	Finalizează deserturile și componentele potrivite; pregătește masa; scrie lista completă de servire.
În ziua mesei	Gătește ori reîncălzește corect felul principal; rumenește garnitura; amestecă salatele; aranjează platourile și băuturile.

Trei reguli care te salvează

1. Planifică și cuptorul: ce intră primul, ce temperatură cere fiecare tavă și ce poate sta gata.
2. Pregătește componente, nu neapărat feluri întregi.
3. Nu ține preparatele perisabile în frigider mai multe zile decât permite rețeta și buna practică de siguranță alimentară; pentru intervale lungi, congelează doar ce se pretează.





10. Trucul listei de pe frigider

Scrie meniul cât mai detaliat și prinde-l cu un magnet de frigider.
Nu doar „ciorbă”, ci „**ciorbă + smântână + ardei iute**”;
nu doar „friptură”, ci „**friptură + piure + murături**”.
Notează inclusiv șervețele, scobitori, decorurile pentru aperitive și deserturi sau laptele pentru cafea.
Ține un pix aproape și taie preparatele de pe listă pe măsură ce le duci la masă.
E cel mai bun mod să te asiguri că nu ai uitat absolut nimic și că totul decurge conform planului.

Câteva lucruri ușor de uitat

- Pâinea, sosurile, muștarul, smântâna, ardeiul iute.
- Pâinea: ar fi minunat să fie de casă, dar o pâine bună de la brutărie este o scurtătură foarte potrivită. La mesele bogate se mănâncă adesea mai puțină decât crezi, mai ales dacă ai mămăligă. Scoate-o pe masă treptat.
- Murăturile, salata, verdeața pentru decor.
- Gheața sau feliile de lămâie pentru băuturi.
- Decorurile de tort, cafeaua, fructele sau alunele de la final.
- Pungi și caserole alimentare pentru pachețele: dacă la plecare vrei să dai musafirilor câteva cornulețe sau o felie de prăjitură, ai deja în ce să le pui.

Acum că ai văzut toate ideile și scurtăturile, e timpul să-ți faci propriul plan. Pe pagina următoare ți-am pregătit o fișă simplă, pe care o poți imprima și completa de mână.

Bucate Aromate
REȚETE SIMPLE

Meniul meu de Crăciun

Alege numai ce vă place și notează preparatele pe care le vei pregăti.

Număr de persoane: _____ **Data mesei:** _____

Categorie	Ce am ales
Aperitive și sărățele	
Ciorbă (opțional)	
Fel principal	
Garnituri	
Salate și murături	
Desert principal	
Fursecuri și dulciuri mici	
Băuturi aperitiv	
Vin, apă și răcoritoare	
Cafea și alte băuturi	

Alte preparate sau tradiții de familie:

Ne mai vedem în bucătărie!

Sper să-ți fie de folos acest ghid și să-ți facă pregătirile de Crăciun mai clare, mai ușoare și mai așezate.

Dacă ți-a fost util, mă bucur tare. Asta mi-am dorit: să-ți las nu doar idei de preparate, ci și puțin ajutor, puțină ordine și mai multă liniște în zilele dinaintea sărbătorii.

Pe blog găsiți toate rețetele detaliate, iar pe canalul de YouTube variantele video.

Crăciun cu spor, cu bucurie și cu timp și pentru tine!

Cu drag,
Iuliana
Bucate Aromate

