

# Rețetă de coquelet și orez cu spanac și ciuperci

*Mama și eu (mai ales mama pentru că eu ard bucătăria)*



**Roman Alexia-Gabriela**

01.12..2020

## INTRODUCERE

Pe când stăteam și jeleam de foame, amintindu-mi și de lucrurile legate de școală pe care aveam să le fac, am mers la bucătărie și i-am spus mamei că trebuie să îmi fac plinul. Cum spatele meu deja suferea în linie frântă de la școala online, mama m-a luat și m-a pus la treabă. Stând ca un dromader pârbind pulpa la aragaz, am continuat până am putut să mănânc. (a durat ceva, că eu procesez/mă mișc mai greu după stat la birou cu ochii mai prăjiți decât mâncarea).

## MATERIALE + INGREDIENTE

1. Vasele obișnuite
2. Tavă
3. Pungă de cuptor

1. O jumătate de pui coquelet
2. Orez
3. Ceapă
4. Spanac
5. Ciuperci
6. Ulei
7. Apă
8. Murături (ornament)

### Mod de preparare coquelet

Se spală bucata de carne apoi se condimentează după preferință. (se lasă câteva momente). Imediat după, se pune în punga de copt și se lasă până când rumenește.

### Mod de preparare orez, ciuperci, spanac

Se spală apa, se spală, se taie în cuburi mici și se căleşte în puțin ulei. După călire, (trece prin același proces) se adaugă peste ceapă, se călesc. Spanacul se spală,

se toacă și se adaugă peste ciuperci. Se adaugă jumătate de cană de orez și o cană jumătate de apă (sare+condiment după preferință). La finalizarea tuturor, se așează aspectuos și ca ornament, murăturile nu lipsesc niciodată.

Părerile personale:

	Eu	Mama
Coquelet	Făcut	Făcut
Spanac	E bun, îmi place	Eh, mergea și mai bine
Orez și ciuperci	Chiar sunt mândră	Mai exersează

+bonus-----Somon cu porumb și felii de avocado

