

**GEORGE VITAN**



**SĂ GĂTIM  
À LA GHÉORG**

**- CARTE DE BUCATE -**

**EDITURA HÉRITAGE**

© Copyright 1999, George Vitan

**Toate drepturile asupra acestei cărți, inclusiv pentru Republica Moldova,  
aparțin EDITURII HÉRITAGE**

Editura dedică această carte **DANIELEI LOLA** - o gospodină minunată

**I.S.B.N. 973 - -**

*Pentru toți cei dragi sufletului meu și mai ales  
pentru TEO, cea căreia îi datorez mai mult decât  
totul.*

*George*



# 1

## CUM SĂ NE HRĂNIM CORECT

Pentru a ne hrăni corect, nu trebuie să ne abatem de la nici o regulă pe care ne-am impus-o în alimentația de zi cu zi. Orice abatere calitativă sau cantitativă, pentru o perioadă mai îndelungată, poate reprezenta o cauză de îmbolnăvire.

Rația alimentară zilnică întocmită în funcție de vârstă, sex, ocupație, climă, etc., trebuie să conțină, în egală măsură, toate substanțele nutritive: glucide, lipide, proteine, săruri minerale, enzime și vitamine.

Materia vie din corpul omenesc este alcătuită din substanțe asemănătoare celor din conținutul alimentelor. Acestea având o formulă clinică mai complexă nu pot fi asimilate sub forma în care se găsesc. Alimentele sunt influențate de sucurile salivare, stomacale, intestinale și pancreatice, dar și de prezența altor elemente din organism.

Datorită transformărilor neîntrerupte care stau la baza vieții, materia vie a organismului se schimbă și se reînnoiește continuu. Elementele indispensabile acestor procese biologice sunt factorii care ajută la formarea și refacerea țesuturilor, degajează energia necesară organismului și ajută la menținerea temperaturii corporale.

O alimentație echilibrată reprezintă un factor esențial în menținerea sănătății și prelungirea vieții.

**PROTIDELE** sunt factori de nutriție cu rol plastic, energetic și catolitic, formate din resturi de aminoacizi. Se împart în:

## GEORGE VITAN

---

- **ALBUMINE** - solubile în apă; se găsesc în *ouă, lapte, sânge, grâu, mazăre*, etc;

- **GLOBULINE** - insolubile în apă, dar solubile în soluții saline diluate; se găsesc în *lapte, ouă, sânge, mazăre, fasole*, etc;

- **PROTAMINE** - solubile în apă și nu coagulează prin căldură; se găsesc în *lapții unor pești (sturion, scrumbie)* și în boabele unor *cereale* precum *grâu, orez* și *porumb*;

- **GLUTEINE** - insolubile în apă, dar solubile în soluții alcaline diluate; se găsesc în *boabele cerealelor*;

- **SCRELOPROTEINE** - se găsesc în *țesuturile animale, în oase, piele, tendoane*, etc.

**PROTEIDELE** și **PROTEINELE** sunt substanțe complexe, formate dintr-o proteină și alte substanțe neproteice. Se împart în:

- **FOSFOPROTEIDE** - se găsesc în *lapte, gălbenuș de ou*, etc;

- **GLICOPROTEIDE** - se găsesc în *carne, cartilaje, albuș de ou*;

- **CROMOPROTEIDE** - se găsesc în *sânge*;

- **AMINOACIZI** - sunt produși în urma hidrolizei substanțelor proteice.

**GLUCIDELE** sunt substanțe organice compuse din carbon, oxigen și hidrogen. De aceea se mai numesc și hidrocarbonate. Denumirea de zaharuri se datorează faptului că reprezentanții chimici ai acestei clase au un gust dulce. Glucidele reprezintă cel mai important izvor de energie, cea de a doua denumire a lor fiind “substanțe energetice”. Alimentele cele mai bogate în glucide sunt (în ordine descrescătoare, în funcție de procentul de glucide conținut): *zahăr, orez, făină albă, mălai, miere, paste făinoase, prăjituri, biscuiți, ciocolată, fructe uscate, pâine albă, pâine integrală, legume uscate, cacao, struguri, prune, fructe proaspete, pepene galben și verde și legume proaspete*.

**LIPIDELE** sunt substanțe organice care se formează atât în organismele animalelor, cât și în cele ale plantelor (semințe, fructe, germeni, sămburi). Lipidele sau grăsimile sunt esteri ai glicerinei cu acizi. Rolul lor în alimentație este foarte important: prin arderea (oxidarea) unui gram de grăsimi se degajă 9,3 calorii. Această căldură menține constantă temperatura corpului. O parte din vitaminele

## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

cele mai importante (A; D; E; K) sunt solubile în grăsimi. Grăsimile mai conțin diferiți acizi, cu rol decisiv în metabolism. Lecitinele se găsesc aproape în toate componentele organismului animal: *inimă, mușchi, plămâni, sânge, gălbenuș de ou*, etc. Necesarul de grăsimi pentru un adult este de 75-100 g pe zi și variază în funcție de efortul depus și de anotimp. Alimentele cele mai bogate în lipide (în ordine descrescătoare, în funcție de procentul de lipide conținut) se împart în două categorii:

- de origine animală: *untură topită, unt, slănină, cârnați, gălbenuș de ou, brânză grasă, smântână proaspătă, carne, lapte de vacă*;
- de origine vegetală: *ulei, margarină, fructe oleaginoase uscate, cacao, măsline, soia*.

**SUBSTANȚELE MINERALE**, numite și “catalizatorii vieții” sunt indispensabile omului și intră în componența celulelor, a sângelui și a limfei, participând la procesele de metabolism. În componența organismului uman intră următoarele săruri: calciu, fosfor, potasiu, sodiu, clor, sulf, magneziu, fier și cantități mai mici de iod, brom, zinc, etc.

**CALCIUL** este un element absolut necesar organismului tânăr pentru formarea și dezvoltarea țesutului osos, precum și pentru formarea și dezvoltarea țesutului nervos. Sub formă de săruri, reprezintă 2% din greutatea corporală. Fixarea lui în organism este accelerată de prezența fosforului. Dacă în raportul calciu/fosfor se produce o deviere prin creșterea fosforului, apare o tulburare în resorbția calciului. Calciul se absoarbe din alimente în intestinul subțire; pentru o absorbție optimă este bine să existe un mediu intestinal acid, o secreție biliară normală și alimente fără exces de grăsimi, toate acestea fiind favorizate de acidul citric și vitaminele A, C, D. Alimentele cele mai bogate în calciu (în ordine descrescătoare, în funcție de procentul de calciu conținut): *brânză, gălbenuș de ou, lapte de vacă, ou întreg, legume verzi, pește, făină de grâu integrală, fructe crude, făină albă, cartofi, tomate, orez*. Atenție! *Făinoasele, spanacul, cerealele decorticate, carnea, cartofii, pâinea albă, grăsimile, dulciurile* scad conținutul de calciu în sânge sub nivelul minim necesar.

**FOSFORUL** este un element indispensabil organismului, cu rol în creștere, în repararea celulară, buna funcționare a sistemului nervos. Dacă în raportul calciu/

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

fosfor se produce o deviere prin creșterea calciului, apare o tulburare în resorbția fosforului. Alimentele cele mai bogate în fosfor sunt: (în ordine descrescătoare, în funcție de procentul de fosfor conținut): *cacao, soia, gălbenuș de ou, ficat, fasole, mazăre (uscate), făinuri de cereale, migdale, nuci, pește de apă dulce, carne.*

**FIERUL** este o substanță cu rol vital în organism, care face parte din structura hemoglobinei și în absența căruia se produc anemii. Alimentele cele mai bogate în fier sunt: *mușchii, viscerele, gălbenușul de ou, spanacul, păpădia, ștevia, varza, roșiile, fasolea, mazărea, bobul, linte, caisele, prunele, cerealele nedecojite, pâinea integrală.*

**POTASIUL** este un element care menține echilibrul acidobazic, intervine în repararea celulară, în contracția musculară și în funcția sistemului nervos. *Bananele, morcovii și merele* au conținutul cel mai bogat în potasiu.

**SODIUL** este regulator al presiunii esmotice a sângelui și se introduce în organism prin intermediul alimentelor care, din păcate, au în componență cantități foarte mici.

**CLORUL** este necesar organismului pentru formarea acidului clorhidric din sucul gastric, precum și pentru buna funcționare a sistemului nervos. Este elementul principal al *sării de bucătărie.*

**SULFUL** se găsește în: *brânză, făină de ovăz, piersici, etc.*

**IODUL** ajută la funcționarea normală a glandei tiroide și se găsește în *apă, nuci verzi, etc.*

Un alt element indispensabil vieții este **APA**, care se găsește în organism într-un procent de 70%. Omul trebuie să consume în jur de 1,5-2 l apă pe zi, sau chiar mai mult, în funcție de efortul depus, de transpirație, precum și de temperatura ambientală. Buna funcționare a metabolismului este posibilă numai cu ajutorul apei. Scăderea procentului de apă din organism cu 20% sub limita normală are drept consecință încetarea activității vitale. Apa ajunge în organism



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

odată cu produsele alimentare solide și lichide. Organismul elimină permanent apă și substanțe toxice prin rinichi, piele, plămâni și, tocmai de aceea, cantitatea de apă trebuie înlocuită permanent.

**VITAMINELE** sunt, la rândul lor, elemente nutritive indispensabile vieții, deoarece reglează metabolismul. Lipsa lor poate avea drept consecințe tulburări sau îmbolnăviri.

**VITAMINA A** se găsește în: *untură de pește, unt, ficat de vițel, gălbenuș de ou, lapte de vacă, morcov, spanac, salată verde, ceapă verde, roșii*, etc. La copii, lipsa acestui element din alimentație are drept consecință stagnarea procesului de creștere și dezvoltare, iar la adulți îmbolnăviri ale ochilor (xeroftalmia) care, netratate, pot duce chiar la orbire. Deasemenea, provoacă tulburări de funcționare a aparatului respirator și predispune la infecții.

**VITAMINA D** reglează metabolismul calciului și fosforului, stimulând dezvoltarea scheletului osos. Este prezentă în *untura de pește, ficat, lapte, unt, gălbenuș de ou, icre*, etc.

**VITAMINA E** se găsește în *uleiurile semințelor (ovăz, porumb, grâu)*, în *cereale, gălbenuș de ou, fructe*, dintre care cel mai bogat conținut îl au *prunele și legumele*.

**VITAMINA K** se găsește în *urzici, spanac, varză, conopidă, tomate, ficat de porc, măceșe, fragi*, etc. Ajută la coagularea normală a sângelui.

**VITAMINA B<sub>1</sub>** face parte din grupul de vitamine B în care mai intră B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> și altele. Este un factor activ, care intervine în transformările glucidelor, ducându-le la capăt și evitând astfel acumularea de acid piruvic și acid lactic în sânge. Efectele lipsei de vitamină B<sub>1</sub> sunt multiple: stări depresive, anxietate, iritabilitate, amorțeli, slăbiciune, etc. Alimentele cele mai bogate în vitamină B<sub>1</sub> sunt: *drojdia de bere, soia, șuncă, rinichi, ficat de vită, carne de vită, nuci, mazăre uscată, pâine integrală, ovăz, morcovi, pâine albă, lapte de vacă*, etc.

**VITAMINA C** este vitamina cea mai cunoscută și se găsește în special în

produse vegetale. Lipsa de vitamina C produce scăderea puterii de apărare a organismului împotriva infecțiilor, anemie, tulburări în creșterea oaselor, scăderea poftei de mâncare. Nevoia de vitamina C crește la infecții, oboseală fizică și intelectuală, în procesul de dezvoltare și vindecarea după boli acute infecțioase. Conținutul alimentelor în vitamina C: *măceșe, portocale, lămâi, mandarine, grapefruit, ardei gras verde, pătrunjel frunze, nuci verzi, varză, urzici, căpșuni, fragi, zmeură, ficat, creier, piersici, lapte praf, etc.*

Alimentele cele mai vitaminizate sunt: *morcovii, sfecla roșie, salata verde, morcovii, pătrunjelul, mărarul, usturoiul, etc.*

Alimentele energetice sunt acelea care furnizează organismului numărul cel mai mare de calorii. Acestea sunt: *cartofii, pâinea, cerealele, pastele făinoase, strugurii, pepenii galbeni, bananele, smochinele, castanele, zahărul, grăsimile animale și vegetale.*

O cantitate de alimente mai mare decât necesarul are influență negativă asupra aparatului digestiv și a întregului organism, consecințele fiind greutatea excesivă și obezitatea. Pentru menținerea în formă a organismului nu trebuie depășite 1200-1500 calorii pe zi. Pentru scăderea în greutate, necesarul zilnic este de 800-1000 de calorii.



## 2

### SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS

#### 2.1. NOI REGULI ÎN ALIMENTAȚIE

În urma cercetărilor efectuate de specialiști, aflăm tot mai multe despre alimente și devine din ce în ce mai clar faptul că acestea nu ne furnizează numai substanțele nutritive de bază, ci conțin și numeroase alte substanțe non-hrănitoare, care susțin și protejează organismul. Cheia menținerii sănătății și tonusului este următoarea: echilibrul dintre cele patru categorii de substanțe nutritive - proteinele, grăsimile, carbohidrații și fibrele. Prin urmare, regula este: nu mai mult de 70 g grăsimi pe zi și două părți proteine. Succesul unei astfel de diete este reprezentat de asigurarea unui aport substanțial de alimente bogate în amidon, cereale integrale, fructe și legume.

#### 2.2. ANTIOXIDANȚII

Oxygenul pe care îl respirăm din aer este transferat din plămâni în sânge și apoi transportat către fiecare celulă din corp. Odată ajuns în interiorul celulei, oxygenul declanșează numeroase reacții chimice, inclusiv cele de ardere; procesul este cunoscut sub numele de “oxidare”. În timpul acestui proces se formează substanțele denumite “radicali liberi”. Din punct de vedere chimic, aceștia sunt instabili, deoarece le lipsește un electron; prin urmare, atacă pur și simplu organismul, în căutarea unui electron, pentru a-și reface stabilitatea chimică. Nefiind foarte pretențioși, se mulțumesc să capteze un electron de la cea mai

apropiată sursă, care poate fi membrana unei celule sau substanțe din interiorul ei. Donorul care cedează un electron este vătămat. Specialiștii afirmă că aceste deteriorări ale materialului genetic reprezintă cauza pentru care un organism se îmbolnăvește de cancer.

Deși radicalii liberi sunt rezultatul natural al metabolismului organismului, producția lor este totuși stimulată de prezența în atmosferă a fumului de țigară, gazelor de eșapament și radiațiilor ultraviolete.

Împotriva radicalilor liberi, organismul a elaborat un sistem de apărare - "antioxidanții". Aceste substanțe sunt capabile să cedeze unul din proprii electroni, fără a suporta consecințe dăunătoare.

Antioxidanții cei mai importanți sunt vitaminele C, E și betacarotenul, care se găsesc în fructe și legume. Cercetări recente arată că substanțe precum pigmentul verde (luteolină) și pigmentul roșu (licopen) se găsesc în spanac, respectiv tomate; polifenolii în ceai, vin roșu și mere; proantocianinele (PAC) sunt conținute de așa numita "hrană albastră": coacăzele negre, murele, afinele, prunele, cireșele, strugurii negri și roșii.

### **2.3. CELE ZECE SUPERALIMENTE**

**AVOCADO** - bogat în vitaminele A și E, cu un conținut ridicat de grăsime saturată (la unele varietăți cca 25%) și calorii. Acest fruct este bogat în riboflavin și thiamină. Înainte de consum, avocado trebuie să fie bine copt, fiind preferat în salate, sandvișuri cu pește afumat și rondele de ceapă verde.

**MORCOVI** - aport ridicat de caroten; furnizori de vitamina C și E. Ajută la scăderea colesterolului.

**ARDEI GRAȘI ROȘII** - bogați în vitamina C. Față de cei galbeni sau verzi, aceștia conțin cea mai mare cantitate de betacaroten.

**COACĂZE NEGRE** - una dintre cele mai importante surse de vitamina C, PAC și flavone (pigmenți cu efect antiinflamator asupra organismului).

**BROCCOLI** - sursă bogată de acid folic și fier, fiind recomandat pentru antioxidanți. Dacă se consumă în jur de 600 g pe săptămână, poate contribui la

---

## ***SĂ GĂTIM À LA GHÉORG***

---

scăderea factorului de risc al apariției cancerului.

**MANGO** - fructele coapte de mango sunt minunate surse de betacaroten, vitamine precum C și E și fier. Poate fi înlocuit cu afine, pentru efect antioxidant, dar, pentru o bună circulație a sângelui, pentru întărirea pereților venelor și tratarea afecțiunilor vasculare ale ochiului, sunt de neînlocuit.

**CARTOFII DULCI** - sursă de hrană cu conținut scăzut de grăsimi, însă foarte bogată în vitamina E. Deasemenea, sursă excelentă de betacaroten.

**KIWI** - bogat în fibre și vitaminele C și E și cu efect extraordinar asupra bilei. Se recomandă câte un fruct în fiecare dimineață.

**CEREALE** - consumând zilnic o cană de musli (cereale ce conțin fructe uscate) se asigură organismului o cantitate de 3,6 mg fier, adică jumătate din necesarul zilnic. Pentru sporirea aportului de calciu, peste cereale se adaugă lapte.

**SEMINȚE** (DE SUSAN, DE FLOAREA-SOARELUI, DE DOVLEAC) **ȘI NUCI** - ajută la întreținerea excelentă a pielii și asigură integritatea membranelor celulare din întregul corp.

### **2.4. EFECTELE TERAPEUTICE ALE LEGUMELOR**

**HREANUL** este tonifiant, curăță și împiedică coagularea sângelui. O linguriță de hrean ras amestecat cu o linguriță de miere de albine are efecte benefice în combaterea bolilor de plămâni. Deasemenea, asigură o bună funcționare a rinichilor și îmbunătățește metabolismul.

**PĂTRUNJELUL**. Frunzele au un conținut ridicat de vitamina C, de patru ori mai mare decât portocalele. Rădăcina este bogată în fier și provitamina A. Consumând zilnic 30-50 g pătrunjel (rădăcină și frunze) oferim organismului o cantitate suficientă de vitamine și săruri minerale.

**PĂSTÂRNACUL** consumat proaspăt sau pasat după fierbere este recomandat copiilor și persoanelor cu probleme psihice. Sucul băut zilnic, după masa de

prânz, este un depurativ al sângelui și drenează rinichii, fiind un tonic al inimii și plămânilor. Are efecte asupra durerilor reumatice.

**RIDICHEA** servită sub formă de salată contribuie la fluidificarea mucozităților căilor respiratorii. Din ridiche tăiată felii și amestecată cu miere de albine, lăsate câteva ore la macerat, se obține un suc, care administrat de 3-4 ori pe zi, are efecte benefice în bronșite.

**MĂRARUL** este bogat în vitamina C și, consumat în salate și alte preparate, stimulează procesul de digestie și împiedică balonările.

**CIMBRUL** este o plantă folosită adeseori la condimentarea fripturilor și altor preparate culinare. Utilizarea sub formă de infuzie reprezintă un excelent remediu împotriva tusei convulsive; excelent expectorant și antiseptic pulmonar.

**CHIMENUL** este un condiment folosit în preparate din carne tocată, la tocane cu carne de vită, prepararea unor brânzeturi și a pâinii. Infuzia de semințe combate astmul și, utilizată în doze mici, colicile la bebeluși.

**BUSUIOCUL ȘI MENTA** sunt, în unele țări, nelipsite din mâncăruri și salate. Frunzele conțin un ulei volatil întrebuințat pentru combaterea durerilor reumatismale. Deasemenea, se întrebuințează în aromoterapie, ca relaxante împotriva stresului.

**USTUROIUL** are foarte multe calități, cum ar fi: luptă împotriva atacurilor de cord, a accidentelor vasculare cerebrale, micșorează valorile tensiunii arteriale și nivelul colesterolului. Oamenii de știință susțin că usturoiul este mai bun decât aspirina în ceea ce privește prevenirea formării cheagurilor de sânge. Pentru a avea cel mai bun efect, se recomandă ca usturoiul să fie consumat imediat după ce a fost curățat de coajă, deoarece în contact cu aerul se oxidează și rezultă compuși care irită stomacul și afectează ficatul.

**ARDEIUL IUTE** stimulează digestia; folosit în cantități foarte mici, combate timiditatea.

## **2.5. TREIZECI ȘI CINCI DE TRUCURI PENTRU GOSPODINE**

1. Cartofii noi se pun la fiert în apă clocotită; cartofii vechi se pun în apă rece, apoi se fierb. Este de preferat să se pună la fiert cartofi de aceeași mărime, pentru a fierbe la fel de repede.

2. Cartofii se pot păstra 10-12 ore curățați, dacă stau întregi în apă rece; tăiați, aceștia își vor pierde calitățile nutritive.

3. Cartofii fierți în coajă nu se vor mai sfărâma dacă, în prealabil, vor fi unși cu ulei în care s-a adăugat puțină sare.

4. Cartofii prăjiți devin mai fragezi în interior dacă, după ce au fost curățați și tăiați felii, se pun într-un vas cu apă care fierbe. Când apa începe din nou să clocotească, aceștia se scot, se clătesc cu apă rece și, după ce s-au zvântat, se pun la prăjit în ulei bine încins.

5. Sarea se adaugă la legumele puse la fiert numai după ce apa a dat în clocot.

6. La unele mâncăruri, tarhonul se poate înlocui cu piperul.

7. Dacă în mâncare s-a scăpat mai multă sare, problema se poate remedia adăugând câteva felii de cartofi sau pâine uscată. Acestea se scot după fierbere.

8. Pentru a obține mai multă zeamă de la o lămâie, aceasta se ține câteva minute în apă clocotită.

9. Pentru a curăța pielița de pe roșii, acestea se țin 1-2 minute în apă clocotită. Imediat după aceea se țin câteva secunde în apă rece, după care se vor curăța cu ușurință.

10. Toate legumele condimentare, mărar, pătrunjel, leuștean, ceapă, se adaugă în mâncare sau salate cu câteva minute înainte de a fi servite.

11. Fasolea boabe se ține în apă rece de pe o zi pe alta, după care apa se schimbă, iar fasolele se pun la fiert în apă proaspătă.

12. Pentru ca laptele să nu dea în foc, se va adăuga, înainte de a fi pus la fiert, o linguriță de zahăr la un litru de lapte.

13. Produsele din lapte se păstrează la loc întunecat, deoarece în prezența luminii se distruge vitamina B<sub>2</sub>.

14. Ficatul va fi mult mai gustos dacă, înainte de a fi prăjit, se ține în lapte.

15. Zarzavaturile veștede își revin dacă sunt ținute câteva ore în apă cu zahăr.

16. Albușurile de ou se bat mai repede dacă la început se adaugă un vârf de cuțit de sare.

17. Dulceața de struguri va avea un gust mai plăcut dacă la fierbere se vor

adăuga câteva frunze de mentă.

18. Pentru ca piureul de cartofi să nu se înnegrească se va adăuga lapte fierbinte, nu rece. Deasemenea, dacă la sfârșit se adaugă un albuș de ou bătut spumă, piureul devine mult mai catifelat și pufos.

19. Mirosul de ceapă de pe cuțit va dispărea dacă se va tăia un morcov.

20. Varza pusă la fiert nu va degaja acel miros specific dacă deasupra capacului așezat pe vas se va întinde o bucată de pânză îmbibată în oțet.

21. Zeama de varză acră poate fi folosită la curățarea obiectelor din alamă sau aramă.

22. Conopida pusă la fiert își va păstra culoarea albă dacă în apa care fierbe se adaugă o jumătate de pahar cu lapte nefiert.

23. Înainte de a fi pusă la fiert, este bine să ținem conopida în apă cu sare timp de 20-30 de minute.

24. Pentru a-și menține culoarea verde, spanacul trebuie pus la fiert în apă clocotită.

25. Un cățel de usturoi pus între legumele uscate - fasole, mazăre, linte - va împiedica apariția gărgărițelor.

26. Dacă aluatul a crescut prea mult și nu se poate pune imediat în cuptor, se așează deasupra o hârtie curată, umezită cu apă.

27. Dacă în interiorul prăjiturilor se vor folosi nuci, acestea se vor amesteca cu făina și vor fi adăugate împreună.

28. Friptura se frăgezește numai cu vin alb. Vinul roșu dă fripturii un gust neplăcut.

29. Pâinea neagră este mult mai hrănitoare decât pâinea albă, deoarece conține de 5-6 ori mai multe vitamine și săruri minerale.

30. Dulceața sau mierea zaharisite își vor recăpăta calitățile dacă borcanul se va ține în apă fierbinte.

31. Stafidele vor fi absolut grozave dacă, înainte de a fi folosite la prăjituri, vor fi ținute în apă sau în rom.

32. După ce a fost scos din cuptor, cozonacul va fi mult mai aspectuos și mai lucios dacă îl vom unge cu o soluție din apă și zahăr.

33. Pentru ca maioneza să nu se taie, se pune de la început puțin cartof fiert, muștar și sare.

34. Laptele fiert nu se ține descoperit, deoarece aerul distruge vitaminele.

35. Pieptul de pui devine mult mai fraged dacă se unge cu puțin oțet și se lasă timp de 15 minute înainte de a fi fript.



## 3

### INDICAȚII TEHNICE

#### 3.1.

#### LEGUMELE

Prelucrarea primară a legumelor cuprinde operații precum sortare, spălare, curățire și tăiere. Sortarea se face după calitate, culoare și mărime. Părțile alterate și putrezite se îndepărtează. În cazul rădăcinoaselor, acestea se spală înainte și după curățare. Legumele se spală întregi, fiind ținute cât mai puțin în apă rece pentru a se evita pierderile de săruri minerale, de vitamine solubile în apă, etc. Legumele cu frunze (salata verde, urzicile, spanacul, etc) se spală frunză cu frunză până la îndepărtarea urmelor de pământ. Legumele ce vor fi folosite fără prelucrare termică vor fi spălate sub jet de apă rece.

Curățirea se face prin îndepărtarea unui strat cât mai subțire de coajă, sau a câtor mai puține frunze. Rădăcinoasele se curăță prin răzuire; bulboasele și frunzoasele, prin îndepărtarea foilor exterioare; tuberculii, prin răzuirea sau curățirea cojii; leguminoasele, prin îndepărtarea corpurilor străine.

Tăierea se execută în mai multe moduri, în funcție de tipul legumei. Rădăcinoasele se taie cuburi mici, în fășii foarte subțiri (julien), triunghiuri, bare sau felii; bulboasele se taie mărunț sau inele; legumele cu fruct se taie rotund, felii, sferturi sau se lasă întregi.

### **3.2.**

#### **CARNEA**

Se păstrează obligatoriu la rece. Carnea congelată se lasă la dezghețat la o temperatură sub 10 grade Celsius; nu se recomandă ca această operațiune să se facă lângă o sursă de căldură sau în apă.

Carnea tocată este de preferat să se prepare cu 5-6 ore înainte de prelucrarea termică.

Păsările se trec prin flacăra și se spală sub jet de apă rece. Gâsca și rața se curăță mai întâi de puf, apoi se opăresc. Se freacă obligatoriu cu mălai. Curcanul, dacă se cumpără tăiat, se va lăsa 1-2 zile la rece.

Rinichii se taie în lungime, se îndepărtează capsula, apoi se spală cu apă rece și se țin în apă cu oțet până nu mai au miros.

Creierul se lasă în apă rece pentru eliminarea sângelui, apoi se îndepărtează membrana, se spală bine și se fierbe în apă cu oțet pentru a nu se sfărâma.

### **3.3.**

#### **PEȘTELE**

Mai întâi se curăță de solzi, se eviscerează și apoi se spală în apă rece. Se taie bucăți și după aceea se prelucrează termic. Nu este recomandat ca după tranșare să fie păstrat la rece mai mult de 6-8 ore.

### **3.4.**

#### **TERMENI TEHNICI**

**Aluat** - compoziție cu sau fără drojdie, care rezultă din amestecarea sau frământarea făinii cu diferite ingrediente: ouă, grăsime, lapte. Se poate prepara copt, prăjit sau fiert.

**Aspic** - zeamă de carne și oase, foarte concentrată, coagulată la rece. Se poate prepara și cu gelatină.

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

**Avelină** - decor realizat în formă de spirală, cu ajutorul şpriţului.

**Bain-marie** - lichid cald în care se pune un recipient conţinând ceea ce vrem să încălzim sau vas cu apă clocotită în care se pune un recipient conţinând mâncare ce nu se poate fierbe sau încălzi direct pe foc.

**Baiţ** - compoziţie pregătită din legume, condimente, vin şi oţet, folosită în procesul de marinare.

**Borş** - zeamă acră preparată din tăraţe fermentate sau fel de mâncare acrit cu borş.

**Brandt** - amestec de carne de vită tocată.

**Bulete** - preparat culinar în formă de sfere mici.

**Canapea** - felii de franzelă, cu sau fără coajă, unsă cu unt sau prăjită în grăsime, pe care se aşează diferite garnituri.

**Călire** - prăjire lentă, uşoară, a unui aliment în grăsime.

**Caramel** - soluţie de zahăr ars.

**Caramelizare** - topirea zahărului până capătă culoarea auriu-roşcat, fără a se arde.

**Crochete** - preparat culinar sub formă de bastonaşe prăjite în grăsime sau coapte, făcute din aluat, carne, legume, peşte, etc., tocate şi date prin pesmet sau făină.

**Crutoane** - mici bucăţi de pâine (cubuleţe) prăjite în grăsime sau uscate la cuptor.

**Decorare** - înfrumuseţarea şi aranjarea estetică a diferitelor preparate.

**Degresare** - îndepărtarea grăsimii dintr-un preparat culinar.

**Dezosare** - separarea cărnii de oase, înainte sau după pregătirea preparatului.

**Fezandare** - proces de frăgezire a cărnii prin menţinere la rece sau expunere la vânt.

**Finisare** - a da un aspect definitiv preparatului.

**Filé** - bandă de carne prelevată de-a lungul şirei spinării.

**Fileuri** - fâşii de carne sau peşte fără os.

**Foietaj** - Aluat cu unt format din mai multe straturi de foi subţiri.

**A gelifica** - a lega unele preparate cu gelatină sau alte produse gelatinoase.

**A gratina** - a acoperi unele mâncăruri cu pesmet şi a le rumeni la cuptor.

**Iahnie** - mâncare scăzută din legume, mai ales fasole boabe, peşte sau carne.

**Împănare** - introducerea de bucăţele de slănină, usturoi, etc., în creştături făcute în carne.

**Înăbușire** - fierbere în aburi, în vas acoperit.

**Macerare** - ținerea îndelungată a unui aliment într-un solvent pentru a dizolva părțile solubile.

**Marinare** - procedeu folosit pentru frăgezirea cărnii tari, pentru a-i împrumuta o savoare specială și a înlătura unele gusturi neplăcute.

**A napa** - a acoperi un preparat cu aspic sau diferite sosuri.

**Opărire** - introducerea alimentelor în apă opărită pentru scurt timp.

**A orna** - a înfrumuseța și aranja preparatele cât mai estetic cu maioneză, frișcă, cremă; operațiunea se realizează cu ajutorul poș-ului prevăzut cu șprîț.

**A pasa** - a trece prin pasator unele compoziții pentru sosuri, creme, etc.

**Poș** - cornet din material plastic impermeabil, prin care nu pot trece lichidele, prevăzut la capăt cu un șprîț.

**A prăji** - procedeu de pregătire a alimentelor în grăsime încinsă, pe plită.

**Risotto** - fel de mâncare italian preparat din orez, unt și sos de roșii.

**Rântaș** - sos de făină prăjită în grăsime.

**Rondele** - formă de tăiere a rădăcinoaselor, a ardeilor, roșiilor, cartofilor, etc. în felioare rotunde.

**A rula** - a pregăti unele preparate prin răsucire.

**A rumeni** - a frige un preparat până devine roșiatic.

**Solzișori** - mai ales la ceapă, formă de tăiere în bucăți, imitând solzii de pește.

**A sota** - a pregăti diferite preparate în puțină grăsime, fără să se rumenească.

**Sufleu** - preparat culinar copt la cuptor, din legume, carne, pește, brânzeturi, etc., amestecate cu sos alb și ouă.

**Supă-cremă** - supă mai consistentă, mai deasă, cu legume pasate.

**Șprîț** - formă conică din plastic sau material inoxidabil, care are la capăt creștături de forme diferite, cu deschizătură mică; se montează la poș.

**A tapeta** - a îmbrăca diferite forme cu făină, pesmet.

**A tăia julien** - a tăia legumele în felii subțiri.

**A tăia peștișori** - a tăia ceapa în felii subțiri.

**A trampa** - a însiropa diferite semipreparate.

**A tura** - a repeta operația de întindere a aluatului pentru foietaj.

**Turnedo** - carne din mușchi de vită preparată în sos picant.

**Vinegretă** - sos pentru salată preparat cu oțet, ulei, sare, etc.

**3.5.**

**MĂSURI PRACTICE ÎN BUCĂTĂRIE**

Făină: o lingură cu vârf - 50 g

Sare: o lingură rasă - 25 g

Zahăr: o lingură rasă - 20 g

Apă: o lingură plină - 20 g

Mălai: o lingură plină - 20 g

Griș: o lingură plină - 25 g

Unt: de mărimea unei nuci - 20 g

**3.6.**

**VALOAREA CALORICĂ  
A CELOR MAI IMPORTANTE ALIMENTE LA 100 g**

Afine - 61

Alune - 671

Arahide - 560

Ardei iute - 24

Banane - 94

Biscuiți - 428

Brânză de vacă - 98

Cacao - 465

Calcan - 64

Carne de porc semigrasă - 295

Cartofi - 85

Castraveți - 13

Căpșuni - 37

Ciocolată cu lapte - 542

Ciuperci - 26

Conopidă - 25

Albuș de ou - 47

Andive - 20

Ardei gras - 25

Arpacaș - 61

Batog proaspăt - 70

Brânză telemea - 270

Burtă de vacă - 99

Caise - 51

Carne de porc slabă - 142

Carne de vacă semigrasă - 134

Castane - 213

Cașcaval uscat - 400

Ceapă - 40

Cireșe - 60

Coacăze - 58

Cotlet - 350

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

Crap - 67	Creier - 117
Curcan - 268	Curmale uscate - 284
Dovlecei - 18	Fasole uscată - 350
Fasole verde proaspătă - 35	Făină de grâu - 354
Făină de porumb - 355	Ficat - 135
Fulgi de ovăz - 385	Găină - 116
Gălbenuș - 355	Gâscă - 349
Griș - 356	Grâu complet - 370
Gulii - 30	Gutui - 52
Halva - 546	Heringi - 137
Hribi - 34	Iaurt - 56
Icre - 130	Inimă - 119
Lapte bătut de vacă - 63	Lapte de bivoliță - 116
Lapte de oaie - 113	Lapte de vacă integral - 65
Lapte de vacă smântânit - 36	Lămâi - 32
Limbă - 207	Linte uscată - 339
Lobodă - 19	Mandarine - 44
Margarină - 700	Mazăre proaspătă - 90
Mazăre uscată - 354	Măceșe - 117
Măsline - 437	Mere - 58
Miere - 294	Migdale - 595
Momițe - 111	Morcovi - 40
Mure - 56	Mușchi - 224
Mușchi de vită - 181	Nuci - 654
Nuga - 575	Oaie - 235
Orez - 356	Ou - 80
Parizer - 289	Paste făinoase - 385
Păpădie - 44	Păstârnac - 72
Păstrăv - 96	Pătrunjel - 50
Pesmet - 422	Pepene galben - 54
Pepene verde - 28	Pere - 61
Piersici - 47	Pâine albă - 245
Pâine intermediară - 225	Portocale - 45
Praz - 33	Prune - 50
Pui - 185	Rață - 321

## *SĂ GĂTIM LA GHÉORG*

---

Ridichi - 20	Rinichi - 118
Roquefort - 390	Roșii - 23
Salam - 427	Salată verde - 15
Sardele în cutie - 331	Sardine uscate - 270
Scrumbie - 188	Sfeclă roșie - 43
Sirop de fructe - 288	Slănină sărată - 781
Smântână - 206	Spanac - 22
Sparanghel - 21	Stafide - 268
Stavrid - 114	Struguri - 68
Știucă - 80	Șuncă afumată - 388
Tobă - 375	Țelină - 46
Ulei - 900	Unt - 716
Untură - 884	Urdă - 136
Urzici - 68	Varză - 25
Varză Bruxelles - 47	Varză murată - 20
Vinete - 27	Vițel - 164
Zahăr - 387	Zmeură - 66







# 4

## REȚETE

### 4.1.

#### SOSURI RECI

##### 1. SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC) - 500 g

*lămâie - 150 g*

*ulei - 125 ml*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*sare de lămâie - 1 g*

*apă minerală/sifon - 325 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Lămâia se spală și se extrage sucul. Mărarul și pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Uleiul se bate cu telul într-un vas până începe să se turbure. Se adaugă suc de lămâie, apă minerală sau sifon, sare de lămâie, sare, piper, continuând baterea. Se adaugă pătrunjelul și mărarul.

Se servește la pește, creier, ciuperci și alte preparate pregătite à la grec.

##### 2. SOS ALB (CHAUD-FROID) - 500 g

*supă de pasăre\* - 400 ml sau 400 ml apă și un cub MAGGI de găină*

*unt - 40 g*

*făină - 50 g*

*frișcă lichidă - 50 g*

*gelatină - 15 g*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Făina se cerne. Gelatina se înmoaie în apă rece (150 ml), se adaugă 100 ml supă și se topește pe foc foarte mic. Untul se topește, se amestecă cu făina dizolvată în 100 ml supă. Se adaugă restul de supă, frișca, sarea și se fierb cca 10 minute la foc moderat, amestecând continuu. Se adaugă gelatina și se amestecă până la omogenizare. Sosul se strecoară printr-o sită deasă.

Se servește la preparate reci din pasăre, subproduse din carne de vită și pește.

### **3. MAIONEZĂ - 500 g**

*cartofi - 75 g*

*muștar - 75 g*

*ulei - 400 ml*

*ouă - 4 bucăți*

*zeamă de lămâie - 20 ml*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Un ou se fierbe până ajunge la consistență tare, se răcește și se curăță de coajă; se separă gălbenușul de albuș. Pentru celelalte ouă se separă deasemenea gălbenușul de albuș. Gălbenușul fiert și cele crude le vom amesteca cu sare, muștar, cartofi, amestecând continuu până ce compoziția se omogenizează. Compoziția obținută se mixează, timp în care se toarnă ulei puțin câte puțin. Când este gata, se adaugă zeamă de lămâie și se mai amestecă puțin cu mixerul, până la omogenizare.

Se folosește la prepararea salatelor din legume, preparate din ouă, etc.

### **4. MAIONEZA MAGGI**

Un preparat al cărui gust se apropie cel mai mult de cel al maionezei de casă. Este preparată din ulei de cea mai bună calitate și ingrediente naturale.

Este ușoară și are un gust plăcut, acrișor.

### **5. SOS RAVIGOT - 500 g**

*maioneză - 350 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*castraveți murați - 150 g*

*ceapă - 50 g*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*tarhon verde - 50 g*

*apă minerală/sifon - 100 ml*

Castraveții murați se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie mărunț și se storc de zeamă. Pătrunjelul verde și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Tarhonul se curăță, se spală, se opărește și se taie mărunț. Maioneza se pune într-un vas, se adaugă castraveți, pătrunjel, ceapă și tarhon. Se amestecă ușor, adăugând treptat apă minerală sau sifon.

Se servește la preparate din ouă, pește, etc.

### **6. SOS REMOULADE - 500 g**

*maioneză - 350 g*

*castraveți murați - 150 g*

*ouă - 2 bucăți*

*muștar - 50 g*

*tarhon verde - 1 legătură*

*pătrunjel - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie mărunț. Ouăle se spală și se fierb până ajung la consistență tare, se curăță de coajă și se toacă mărunț. Pătrunjelul se spală, se curăță și se taie mărunț. Tarhonul se spală, se curăță, se opărește și se taie mărunț. Maioneza se amestecă treptat cu: castraveți, tarhon, pătrunjel verde, oțet, piper, muștar și sare.

Se servește la preparate din ouă, pește, subproduse de vită, etc.

### **7. SOS TARTAR - 500 g**

*maioneză - 325 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ceapă verde - 150 g*

*muștar - 75 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală, se fierb tari, se curăță și se toacă mărunț. Ceapa verde și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Maioneza se amestecă treptat cu ceapa verde, pătrunjelul, ouăle tăiate mărunț, muștarul, sarea și piperul. Se păstrează la rece.

Se servește la preparate din pește, ouă, subproduse din carne de vită.

**8. SOS DE UNT (MAÎTRE D'HÔTEL) - 500 g**

*unt - 475 g                                      lămâie - 75 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură      piper alb măcinat și sare după gust*

Untul se frământă într-un vas împreună cu pătrunjelul verde, sarea, piperul și sucul de lămâie, până se obține o compoziție omogenă.

Se servește rece, ca element de gust și decor la preparatele din carne de vită, pui și pește.

**9. SOS VERDE PENTRU PEȘTE - 500 g**

*maioneză - 450 g                                      spanac - 50 g*  
*tarhon - 1 legătură                                      pătrunjel verde - 1 legătură*  
*ceapă verde (frunză) - 1 legătură                      sare după gust*

Spanacul, tarhonul, pătrunjelul verde și ceapa verde se curăță, se spală, se opăresc în apă cu sare, se strecoară și se pasează într-o sită rară, până se obține un piure. Acest piure se strecoară din nou prin etamină înmuiată în apă rece. Se obține un suc verde, care se adaugă peste maioneză și se amestecă până la omogenizarea compoziției.

Se servește la preparate din pește, raci și legume.

**10. SOS ALB DIN LAPTE (BECHAMEL) - 600 g**

*lapte - 500 ml                                      făină - 65 g*  
*unt - 50 g                                      sare după gust*

Făina cernută se dizolvă în 50 ml de lapte rece. Restul de lapte se fierbe. Untul (50 g) se topește într-un vas; se adaugă făina dizolvată. Se amestecă continuu, adăugând treptat laptele rămas (450 ml) și sarea. Se fierb la foc moderat cca 20 de minute. Dacă sosul prezintă aglomerări (cocoloașe) se strecoară printr-o sită foarte fină. Se adaugă la suprafață bucăți de unt (20 g), pentru a nu prinde crustă.

Se folosește cald, ca sos de bază pentru prepararea altor sosuri.

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

### 11. SOS ALB PICANT (CEHOSLOVAC) - 800 g

*supă de carne - 200 ml sau 200 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită/găină*  
*margarină - 60 g* *lapte - 100 ml*  
*țelină rădăcină - 100 g* *morcovi - 150 g*  
*ceapă - 75 g* *castraveți acri - 100 g*  
*făină - 50 g* *zahăr - 20 g*  
*oțet - 1 linguriță* *sare și piper boabe după gust*

Ceapa, morcovii, țelina se curăță, se spală și se taie felii. Castraveții acri se spală, se curăță de coajă și semințe și se spală mărunt. Făina se cerne. Laptele se fierbe și se răcește. Ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în margarină. Se adaugă făina dizolvată în lapte, supa de carne, zahărul și boabele de piper. Se amestecă cu sare, oțet și castraveți.

Se servește cald, la preparatele din carne.

### 12. SOS ALB RUMENIT (MORNEY) - 500 g

*sos alb din lapte - 375 ml* *smântână - 50 g*  
*cașcaval - 50 g* *ouă - 2 gălbenușuri*  
*unt - 15 g* *sare după gust*

Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Se separă albușurile de gălbenușuri. Smântâna și gălbenușurile se pun într-un vas și se amestecă. Sosul alb se adaugă treptat și se fierbe cca 5 minute la foc moderat, amestecând continuu.

Sosul se folosește la preparate din legume, paste făinoase și ouă.

### 13. SOS ALB DIN SUPĂ DE PASĂRE (SUPREM) - 650 g

*supă de pasăre - 375 ml sau 375 ml apă și 1/2 cub MAGGI de găină*  
*esență de ciuperci (lichid de la ciuperci conservate) - 25 ml*  
*lămâie/sare de lămâie - 75 g/3 g* *unt - 50 g*  
*făină - 70 g* *frișcă - 50 g*  
*ouă - 2 gălbenușuri* *sare după gust*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

Făina se cerne și se dizolvă în 50 g supă de pasăre. Lămâia se spală, se stoarce sucul. Gălbenușurile se amestecă cu frișca pentru omogenizare. Untul se topește într-o cratiță și se adaugă făina dizolvată. Se amestecă continuu, adăugând treptat supă, sare, esență de ciuperci și se fierb cca 10 minute. Se adaugă gălbenușurile, continuând fierberea cca 15 minute. Dacă sosul prezintă aglomerări, se strecoară printr-o sită deasă. Se adaugă sucul de lămâie. Pentru a nu forma crustă, la suprafață se adaugă bucăți de unt (10-15 g).

Se servește cald, la preparatele din pasăre, pește, etc.

### 14. SOS ALB CU VIN - 500 g

<i>esență de pește - 300 ml</i>	<i>lămâie/sare de lămâie - 75 g/3 g</i>
<i>făină - 75 g</i>	<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>unt - 75 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Lămâia se spală și se stoarce. Făina se cerne. Untul (60 g) se topește într-o cratiță și se adaugă făină dizolvată. Se amestecă continuu, adăugând treptat esență caldă de pește și sare. Se fierb cca 10 minute. Se adaugă gălbenușurile și se continuă fierberea cca 15 minute. Cu 5 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă piperul și vinul. Dacă sosul prezintă aglomerări, se strecoară printr-o sită deasă. Se adaugă sucul de lămâie și, deasupra, se pun 10-15 g unt, pentru a nu prinde crustă.

Se servește cald, la preparatele din pește.

### 15. SOS BRUN (SPANIOL) - 500 g

<i>oase fără măduvă - 500 g</i>	<i>ulei - 50 g</i>
<i>făină - 40 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>usturoi - 5 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>foi de dafin, cimbru, piper boabe și sare după gust</i>	

Oasele se taie în bucăți, se spală și se usucă la cuptor la foc moderat. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și țelina se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Se adaugă pasta de

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

tomate, făina dizolvată în 50 ml apă rece, apă fiartă cca 1 l, oase, foi de dafin, usturoi, piper, cimbru și sare. Se continuă fierberea la foc moderat cca 2 ore. Când sosul e fiert, se strecoară printr-o sită deasă.

Se servește cald, la diferite preparate din carne de vită, porc, pește.

### **16. SOS DE CASTRAVEȚI - 500 g**

*supă de oase\* - 300 ml sau 300 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită*

*castraveți în oțet - 150 g*

*smântână - 65 g*

*unt - 50 g*

*făină - 50 g*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Castraveții se curăță de coajă, se opăresc, se taie în patru pe lungime, se curăță de semințe și se taie din nou, de data aceasta felii subțiri. Făina se cerne, apoi se dizolvă în supa de oase, se adaugă untul topit, sarea și se fierb, amestecându-se continuu, pentru a nu se forma aglomerări. Treptat, se adaugă smântână. Când sosul este fiert, se pun castraveții și se continuă fierberea cca 10 minute.

Se servește cald, la rasol de vită, pasăre, etc.

### **17. SOS DE CEAPĂ - 500 g**

*supă de oase\* - 300 ml sau 300 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită*

*ulei - 50 ml*

*făină - 50 ml*

*ceapă - 300 g*

*zahăr - 10 g*

*oțet - 10 g*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în ulei împreună cu făina dizolvată în cca 50 ml apă rece. Se adaugă în supa de oase și se fierb. Când ceapa este fiartă se adaugă oțet, zahăr, sare și se continuă fierberea cca 5 minute.

Se servește cald, la rasol de vită, pasăre, etc.

### **18. SOS DIN CIUPERCI - 600 g**

*sos Madera - 400 g*

*ciuperci proaspete/conservă - 300 g/175 g*

*unt - 50 g*

*sare și piper după gust*

Ciupercile se curăță, se spală și se taie în lame subțiri. Dacă sunt conservate, se clătesc cu apă rece și se taie lame subțiri. Ciupercile se înăbușă în unt, se adaugă sos Madera, sare, piper și se fierb 10 minute.

Se servește la escalop, turnedo și preparate din ouă.

### **19. SOS COLBERT - 500 g**

*esență de oase (glăce) - 250 ml*

*unt - 250 g*

*lămâie/sare de lămâie - 60 g/2 g*

*pătrunjel verde - o legătură*

*sare și piper după gust*

Lămâia se spală și se stoarce. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Untul se topește și se amestecă bine cu esența de oase, până se uniformizează compoziția. Se adaugă sare, suc de lămâie, piper și pătrunjel verde.

Se servește cald, la preparate din pește.

### **20. SOS PENTRU FRIPTURI ÎNĂBUȘITE (VÂNĂTORESC) - 600 g**

*sos tomat - 300 g*

*esență de oase (glăce) - 25 ml*

*ceapă - 25 g*

*morcovi - 25 g*

*păstârnac - 25 g*

*ciuperci proaspete/conservă - 300 g/175 g*

*unt - 25 g*

*vin roșu - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Ciupercile se spală, se curăță și se taie felii subțiri. Când se folosesc ciuperci din conservă, se clătesc cu apă rece. Morcovii și păstârnacul se spală, se curăță și se crestează. Ceapa și ciupercile se înăbușă în unt. Se adaugă cca 200 ml apă fiartă, sare, piper, vin,



## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

esență de oase și se fierb 7-8 minute la foc moderat. Separat, se fierbe cca 10 minute sosul tomat cu morcovii și păstârnacul, după care se scot legumele. Sosul tomat fiert se toarnă peste ciuperci și se continuă fierberea cca 2-3 minute.

Se servește cald, la fripturile înăbușite.

### **21. SOS DÉMI-GLÂCE - 500 g**

*sos brun - 425 g*

*esență de oase (glâce) - 25 ml*

*unt - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

*piper după gust*

Se amestecă sosul brun cu esența de oase, vinul, piperul, untul și se fierb 2-3 minute.

Se servește fierbinte, la preparate precum escalop, medalion, etc.

### **22. SOS DE HREAN - 500 g**

*unt - 100 g*

*făină - 50 g*

*smântână - 150 g*

*hrean - 150 g*

*supă de oase\* - 75 g*

*oțet - 15 ml*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Hreanul se curăță, se spală și se rade pe răzătoarea fină. Făina se cerne, se dizolvă în 75 ml apă rece și se fierbe împreună cu untul topit, amestecând continuu pentru a nu se forma cocloașe. Se adaugă smântână, supă de oase, hrean și sare. Se fierb la foc moderat cca 10-15 minute. Când sosul este fiert, se adaugă oțetul.

Se consumă cu preparate din carne de pasăre și pește.

### **23. SOS MADERA - 500 g**

*sos brun - 400 g*

*esență de oase (glâce) - 25 ml*

*unt - 40 g*

*vin roșu - 50 ml*

*coniac - 15 ml*

*sare și piper după gust*

Sosul brun se amestecă cu esență de oase, vin, piper, sare și se fierbe 3-4 minute. După ce a fiert, se adaugă untul, coniacul și se amestecă pentru omogenizare.

Se servește cald, la medalion, turnedo, escalop, ficat de gâscă, etc.

#### **24. SOS DE MĂCRIȘ - 600 g**

*măcriș - 450 g*

*făină - 50 g*

*unt - 50 g*

*smântână - 100 g*

*lămâie - 25 g*

*zahăr - 15 g*

*sare după gust*

Măcrișul se spală, se curăță, se opărește, se scurge de apă, se răcește și se taie mărunt. Făina se cerne. Lămâia se stoarce. Făina se dizolvă în 75 ml apă, se adaugă în untul topit și se amestecă continuu, pentru a nu se forma cocloașe. Se adaugă smântână, măcriș, zahăr, sare și se fierb 10 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă sucul de lămâie.

Se servește cald, la friptură de miel, pasăre și vită.

#### **25. SOS DE MĂRAR - 500 g**

*unt - 75 g*

*făină - 50 g*

*smântână - 200 g*

*zahăr - 15 g*

*mărar verde - 2 legături*

*oțet - 10 ml*

*supă de oase\* - 150 ml*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Mărarul verde se curăță, se spală și se toacă mare. Făina se cerne, se dizolvă în 50 ml apă, se toarnă peste untul topit și se fierbe la foc moderat pentru a nu se forma cocloașe. Se amestecă continuu. Se adaugă smântână, oțet, supă de oase, zahăr, sare, mărar și se continuă fierberea cca 17 minute.

Se servește cald, la rasol (vită, pui, pește), etc.

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

### **26. SOS DE MERE - 700 g**

<i>mere - 500 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>smântână - 75 g</i>
<i>zahăr - 25 g</i>	<i>sare după gust</i>
<i>suc de lămâie/sare de lămâie - 25 ml/1 g</i>	

Merele se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie felii subțiri și se țin în apă rece acidulată, împreună cu o parte din sucul de lămâie sau sarea de lămâie. Făina dizolvată în 50 ml apă se toarnă peste untul topit. Se adaugă smântâna, amestecând continuu pentru a nu se forma cocloașe. În sosul care s-a format se introduc feliile de mere, sarea și se fierb 10 minute la foc moderat. Când sosul este fiert se adaugă restul de suc de lămâie.

Se servește la rasol (de pasăre, vită, etc.) ș.a.

### **27. SOS MÉUNIÈRE - 550 g**

<i>unt - 450 g</i>	<i>lămâie/sare de lămâie - 50 g/2 g</i>
<i>capere - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Pătrunjelul se spală, se curăță și se taie mărunț. Lămâia se stoarce. Untul se încălzește, se adaugă pătrunjelul verde, caperele, sucul de lămâie, piperul, sarea și se amestecă. Se ține la cald.

Se servește la preparate din pește.

### **28. SOS MÉUNIÈRE FĂRĂ CAPERE - 500 g**

<i>unt - 450 g</i>	<i>lămâie/sare de lămâie - 50 g/2 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se toacă mărunț. Untul se încălzește, se adaugă pătrunjelul verde, sucul de lămâie, sare și piper. Se amestecă și se ține la cald.

Se servește la preparatele din pește.

**29. SOS DE MUȘTAR (ARDELENESC) - 500 g**

*supă de oase\* - 250 ml sau 250 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită*

*muștar - 50 g*

*făină - 50 g*

*smântână - 100 g*

*unt - 50 g*

*zahăr - 15 g*

*oțet - 15 ml*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Făina se cerne, se dizolvă în 50 ml apă, se adaugă în untul încălzit și se amestecă cu smântână, supă de oase, oțet și sare. Se fierb la foc moderat, amestecând continuu pentru a evita formarea cocoloașelor. Se adaugă muștarul și zahărul. Se continuă fierberea 8-10 minute.

Se servește cald, la rasol de vită, pasăre, limbă, etc.

**30. SOS OLANDEZ - 600 g**

*unt - 500 g*

*ouă - 4 gălbenușuri*

*lămâie/sare de lămâie - 60 ml/3 g*

*sare și piper după gust*

Untul se topește, iar apa rezultată se elimină. Lămâia se stoarce. Gălbenușurile de ou se bat cu sare într-un vas pus la bain-marie, la foc moderat, până se obține o compoziție omogenă, lejeră, avându-se grijă să nu se coaguleze. Treptat, se adaugă untul topit. Se continuă baterea. Când sosul este gata, se presară sarea de lămâie și piperul.

Se servește cald, imediat după preparare, la pește, conopidă, sparanghel, etc.

**31. SOS DIN OUĂ ȘI UNT (BERNEZ) - 600 g**

*unt - 500 g*

*ouă - 5 gălbenușuri*

*tarhon verde - 1 legătură*

*ceapă - 50 g*

*oțet - 50 ml*

*lămâie/sare de lămâie - 50 ml/2 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*foi de dafin, piper, sare după gust*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

Untul se încălzește ușor și se separă de apă. Tarhonul se spală, se curăță, se taie mărunt și se opărește. Lămâia se spală și se extrage sucul. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se spală, se curăță și se taie solzișori. Oțetul amestecat cu 50 ml apă se fierbe timp de 10 minute împreună cu ceapa, cotoare de tarhon, foi de dafin, sare, piper și se strecoară într-un alt vas. În această compoziție se adaugă gălbenușurile și se amestecă la foc moderat, până când începe să se coaguleze. Untul topit și limpezit se adaugă treptat, bătându-se continuu cu telul până se alifiază. Se ia vasul de pe plită, se stropește compoziția cu suc de lămâie și se adaugă pătrunjelul și tarhonul.

Se servește cald, la preparate pregătite la grătar din carne de vită sau mânzat.

### **32. SOS PICANT - 600 g**

*sos brun - 400 g*

*unt - 25 g*

*muștar - 25 g*

*oțet - 25 ml*

*castraveți în oțet - 75 g*

*ceapă - 50 g*

*vin alb - 25 ml*

*sare și piper după gust*

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie foarte mărunt și se storc. Ceapa, muștarul și piperul se fierb cca 8 minute în 150 ml apă. Se adaugă la sosul brun și se fierb încă 3 minute. Se strecoară printr-o sită foarte fină. La sos se adaugă castraveții și se fierb împreună 5-7 minute. La sfârșit se adaugă vin, unt și sare.

Se servește cald, la preparate din carne de vită, porc și limbă.

### **33. SOS PICANT CU MUȘTAR (ROBERT) - 500 g**

*sos demi-glâce - 375 g*

*muștar - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

*ceapă - 50 g*

*oțet - 5 ml*

*sare după gust*

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, după care se fierbe cu vin și oțet timp de 7 minute. Se strecoară peste sosul demi-glâce. Se adaugă muștar, sare și se fierbe la foc moderat 2-3 minute.

Se servește cald, la rasol de vită, fripturi, etc.

**34. SOS DE SMÂNTÂNĂ - 600 g**

<i>unt - 50 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>smântână - 125 g</i>	<i>lapte - 375 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

Făina se cerne, se dizolvă în 125 ml lapte rece și se adaugă în untul topit. Se amestecă continuu, pentru a nu se forma cocoloașe. Treptat, se toarnă restul de 250 ml lapte, amestecând continuu. După 8-10 minute de fierbere se adaugă smântână, sare și se fierbe încă 5 minute la foc moderat. Când sosul este fiert se strecoară printr-o sită fină.

Se servește cu diferite legume (conopidă, fasole verde) și preparate din carne (chifteluțe), etc.

**35. SOS DE TARHON - 500 g**

<i>supă de oase* - 300 g sau 300 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită</i>	
<i>tarhon verde - 1 legătură</i>	<i>făină - 65 g</i>
<i>unt - 35 g</i>	<i>smântână - 75 g</i>
<i>zahăr - 10 g</i>	<i>oțet - 15 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

\*vezi rețeta 186

Tarhonul se curăță, se spală și se taie mai mare. Făina se cerne, se dizolvă în 50 ml apă și se toarnă peste untul topit, amestecând continuu pentru a nu se forma cocoloașe. Se adaugă supă de oase, oțet, smântână, zahăr, tarhon, sare și se fierb cca 8-10 minute.

Se servește cald, la rasol de vită și pasăre.

**36. SOS DE TARHON UNIVERSAL - 500 g**

<i>tarhon verde - 50 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>	<i>lapte - 250 ml</i>
<i>oțet - 10 ml</i>	<i>zahăr - 10 g</i>

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*supă de oase\* - 150 ml*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Se separă albușurile de gălbenușuri, tarhonul se spală, se aleg frunzele, se taie și se opăresc. Făina se cerne, se dizolvă în 100 ml lapte și se toarnă peste cele 50 g margarină topită, amestecând continuu pentru a nu se forma cocoloașe. Se adaugă treptat și restul de lapte (150 ml), supă de oase, gălbenușurile, continuând baterea circa 8-10 minute. Dacă este necesar, sosul obținut se strecoară. Se adaugă zahăr, frunze de tarhon, sare și oțet. Se mai fierbe circa 2-3 minute și se ia de pe foc. Deasupra, se pun bucăți de margarină (10-20 g) pentru a nu se forma crustă.

Se servește cald, la rasol din carne de vită, pasăre, limbă.

### **37. SOS UNGURESC - 600 g**

*supă de oase\* - 350 ml sau 350 ml apă și 1/2 cub MAGGI de vită*

*ceapă - 100 g*

*smântână - 75 g*

*ulei - 50 g*

*făină - 50 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*vin alb - 50 ml*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Ceapa se curăță, se spală, se opărește, se îndepărtează apa. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în ulei, cu 50 ml apă, se adaugă făina dizolvată și supă de oase. Se amestecă continuu pentru a nu se forma cocoloașe. Când ceapa este bine fiartă, sosul se pasează și se fierbe din nou, adăugând smântână, boia, sare după gust și, spre sfârșit, vinul.

Se servește cald, la preparate din friptură de vită, pasăre, miel.

### **38. MUJDEI DE USTUROI “CA ACASĂ” - 300 g**

*usturoi - 100 g*

*ulei - 50 ml*

*apă - 200 ml*

*sare după gust*

Usturoiul se desface, se curăță și se pisează bine împreună cu sarea. Treptat, se adaugă uleiul, ca la maioneză, și se amestecă continuu până la omogenizare. Se toarnă apă rece.

Se folosește la fripturi de vită, porc, pasăre și la preparate din pește.

### **39. BORȘ - 1,5 kg**

*drojdie de bere - 20 g*

*mălai superior - 500 g*

*tărâțe de grâu - 1 kg*

*pâine neagră - 200 g*

Mălaiul se cerne. Pâinea se taie felii și se prăjește pe plită. Drojdia de bere, mălaiul și 150 g tărâțe se amestecă cu 700 ml apă caldă, obținând o naia, care se lasă la dospit 5-6 ore. Naiaua dospită se pune într-un butoi sau borcan de sticlă, se amestecă cu restul de tărâțe și cca 3 l apă caldă și se lasă 3-4 ore la dospit. Se adaugă din nou cca 8 l apă caldă, feliile de pâine prăjită, se acoperă cu capac și se lasă la limpezit.

Borșul se folosește la diferite preparate culinare.

### **40. GĂLUȘTE PENTRU PAPRICAȘ I**

*cartofi - 750 g*

*făină - 150 g*

*ouă - 2 bucăți*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*ceapă - 75 g*

*untură/ulei\* - 50 g (ml)*

*sare și piper după gust*

\*uleiul se folosește când nu avem untură

Cartofii se spală și se fierb în apă cu sare, se scurg, se răcesc, se curăță de coajă și se rad prin răzătoarea fină. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Pătrunjelul se spală și se curăță. Ceapa se înăbușă în untură fierbinte cu 50 ml apă. Cartofii se amestecă cu ceapa înăbușită, ouă, făină, sare, piper și pătrunjelul verde. Aluatul astfel obținut se lasă 10 minute în repaos, după care se porționează în bucăți rotunde de mărimea unei nuci. Găluștele rezultate se introduc în apă clocotită, se fierb cca 10 minute și se scurg de apă.

Aceste găluște se folosesc la papricaș.



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

### 41. BAIȚ - 5 kg

<i>oțet - 300 ml</i>	<i>morcovi - 200 g</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>usturoi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>vin - 200 ml</i>
<i>foi de dafin - 1 g</i>	<i>sare, piper și cimbru după gust</i>

Morcovii, ceapa, țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Morcovii, ceapa, țelina rădăcină, usturoiul, piperul, foile de dafin, oțetul, vinul, sarea și cimbrul se adaugă în 4 l de apă și se dă în clocot.

Se folosește la marinarea cărnii de vânat.

### 42. GĂLUȘTE PENTRU PAPRICAȘ II

<i>făină - 175 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>
<i>sare și piper - după gust</i>	

Făina se cerne, pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunț. Într-un vas, se fierb 50 ml de ulei (sau untură) și 150 ml de apă cu sare. Făina se adaugă toată odată, amestecând continuu pentru a nu se forma cocloașe. Se lasă să se răcească puțin și se adaugă ouăle, amestecând bine. Se adaugă pătrunjelul verde. Din această compoziție se formează găluște cu lingurița, care apoi se pun la fiert în apă clocotită cu sare.

Găluștele se mai pot prepara și astfel: făina se amestecă cu ouă, ulei, sare, piper, pătrunjel verde și se obține compoziția de găluște. Se așează pe un tocător de lemn și se împarte în fâșii lungi, late de 2-3 cm, din care se taie bucăți de câte 1 cm. Acestea se pun la fiert direct în vasul cu apă clocotită.

Se lasă să fiarbă cca 5 minute.

### 43. GĂLUȘTE DIN FICAT - 500 g

<i>ficat de vită - 350 g</i>	<i>pesmet - 35 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ouă - 4 bucăți</i>

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*untură/ulei - 50 g (ml)*  
*sare și piper după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ceapa se curăță, se spală și se taie bucăți mai mari. Ficatul se spală și se taie bucățele. Ficatul și ceapa se dau prin mașina de tocat cu sită deasă. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pesmetul se cerne. Ficatul tocat se amestecă cu ceapa tocată, ouăle, pătrunjelul verde, pesmetul, uleiul, sarea și piperul. Din compoziția rezultată se formează găluște, care se pun cu lingurița în apă clocotită.

Aceste găluști se folosesc la supă de oase sau de pasăre.

### 44. GĂLUȘTE ȚĂRĂNEȘTI PENTRU SUPĂ

*ouă - 2 bucăți*  
*bicarbonat - 2 vârfuri de cuțit*  
*sare și piper după gust*

*untură - 2 lingurițe*  
*grîș - 250 g*

Se sparg ouăle într-un vas și se amestecă cu untura, bicarbonatul, sarea și piperul. După ce s-au amestecat bine se adaugă grîșul sub formă de ploaie, până când rezultă o compoziție omogenă.

Din acest amestec se ia cu lingurița și se introduce în supă care fierbe la foc mic.

### 45. GĂLUȘTE DIN GRÎȘ - 500 g

*grîș - 150 g*  
*sare după gust*

*ouă - 2 bucăți*

Se separă albușurile de gălbenușuri. Albușurile se bat spumă. Gălbenușurile se bat, apoi, treptat, se adaugă grîșul și albușurile spumă. Găluștele se formează cu lingura și se fierb în apă cu sare.

Preparatul rezultat va intra în componența diferitelor supe.

### 46. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU BOIA - 1 kg

*brânză telemea - 800 g*

*unt - 200 g*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*boia de ardei dulce - 5 g*  
*mărar verde - 1 legătură*

*chimen - 2 g*  
*pipër după gust*

Brânza se spală. Untul se alifiază. Mărarul se spală și se taie mărunț. Brânza se dă prin mașina de tocat cu sită deasă, se adaugă untul, pipërul, boiaua de ardei dulce, chimenul, mărarul verde și se amestecă până când se formează o pastă omogenă.

Preparatul se folosește la umplerea ardeilor grași, roșiilor, castraveților și la prepararea sandwich-urilor.

### **47. PASTĂ DIN BRÂNZĂ, CAȘCAVAL ȘI MĂRAR - 1,2 kg**

*brânză telemea - 450 g*  
*unt - 300 g*  
*mărar - 1 legătură*

*cașcaval - 500 g*  
*boia de ardei dulce - 10 g*  
*pipër după gust*

Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Brânza se spală și se rade. Untul se bate cu telul până se alifiază. Mărarul se spală și se taie mărunț. Brânza și cașcavalul se amestecă până la omogenizare cu boiaua, untul și mărarul tocat fin. Se adaugă, după preferință, pipërul.

Se folosește la umplerea rulourilor și la prepararea sandwich-urilor.

### **48. PASTĂ DIN BRÂNZĂ CU CIUPERCI - 750 g**

*brânză telemea - 450 g*  
*unt - 100 g*  
*pipër după gust*

*ciuperci din conservă - 200 g*  
*mărar - 1 legătură*

Brânza se spală și se dă prin răzătoare. Ciupercile din conservă se clătesc sub jet de apă rece și se toacă mărunț. Untul se bate cu telul până la alifiere. Mărarul se spală și se taie mărunț. Brânza, mărarul, untul, ciupercile și pipërul se amestecă într-un vas până la omogenizare.

Se folosește la umplerea diferitelor legume de sezon (ardei gras, roșii, castraveți, etc.).

**49. PASTĂ DIN BRÂNZĂ “ASORTATĂ” - 1 kg**

<i>brânză proaspătă de vaci - 600 g</i>	<i>brânză telemea - 150 g</i>
<i>unt - 150 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 5 g</i>	<i>salată verde</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	

Brânza telemea se spală și se amestecă cu brânza proaspătă de vaci până la omogenizare. Untul se alifiază. Salata se curăță și se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Brânza se amestecă cu untul, smântâna și boiaua până se formează o pastă omogenă. Se adaugă smântâna. Preparatul se prezintă pe frunze de salată verde.

Pasta de brânză obținută se poate folosi și la prepararea sandwich-urilor.

**50. PASTĂ DIN CARNE DE PORC - 600 g**

<i>carne de porc - 650 g</i>	<i>castraveți murați - 100g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>gogoșari în oțet - 75 g</i>
<i>smântână - 75 g</i>	<i>muștar - 30 g</i>
<i>margarină - 50 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>foi de dafin - 2 frunze</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de porc se spală și se taie bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Castraveții murați se spală și se taie rondele. Gogoșarii se spală și se taie bucăți. Bucățile de carne și ceapa se înăbușă în ulei și 150 ml apă, se adaugă foi de dafin și se continuă înăbușirea. Carnea și ceapa se dau de 2-3 ori prin mașina de tocat cu sită deasă. La pasta de carne se adaugă margarină, smântână, sare, piper și muștar. Compoziția obținută se bate cu telul pentru omogenizare.

Preparatul se poate servi la aperitive sau sandwich-uri.

**51. PATÉ DIN FICAT DE PORC - 500 g**

<i>ficat de porc - 350 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>margarină - 150 g</i>	<i>coniac - 15 ml</i>
<i>sare, piper, nucșoară după gust</i>	<i>frișcă lichidă/smântână</i>

---

---

## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

---

Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ficatul se curăță, se spală și se taie bucăți mici. Ceapa și ficatul se înăbușă în margarină, se dau la rece, după care se trec prin mașina de tocat de 2-3 ori. În compoziția obținută se adaugă frișcă sau smântână, sare, coniac, piper și nucșoară și se bate cu telul.

Preparatul se servește rece, la aperitive, rulouri, sandwich-uri.

### **52. RĂZĂTURĂ DE LĂMÂIE “À LA MIRCEA” - 500 g**

*lămâi - 1 kg*

*zahăr - 350 g*

Lămâile se spală și se rad de coajă. Răzătura astfel obținută se amestecă cu zahăr.

Se păstrează la rece, în borcane închise ermetic.

### **53. TĂIȚEI ȚĂRĂNEȘTI - 1 kg**

*făină - 750 g*

*ouă - 8 bucăți*

*sare după gust*

Făina se cerne într-un vas. Ouăle se sparg și se adaugă la mijloc, laolaltă cu sarea dizolvată în cca 100 ml apă. Se amestecă pentru omogenizare și se obține un aluat de consistență moale. Acesta se împarte în 4-6 bucăți și se taie fâșii, în funcție de preparatul la care este folosit. Tăiței obținuți se scutură de făină și se păstrează la loc uscat. Se fierb în supe, ciorbe, etc.

### **54. TĂIȚEI DIN CARTOFI - 1,5 kg**

*cartofi - 1,2 kg*

*făină - 450 g*

*ouă - 3 bucăți*

*sare după gust*

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se dau prin mașina de tocat. Ouăle se spală. Făina se cerne. Cartofii se amestecă cu făina, ouăle, sarea și se obține un aluat din care se taie bucăți lungi de 5 cm și cu diametrul de cca 1 cm.

Se introduc în apă cu sare și se fierb în supe, ciorbe, etc.

### 55. PASTĂ DE BRÂNZĂ CU OU ȘI CEAPĂ - 1 kg

*ceapă verde - 2 legături*

*smântână - 300 g*

*ouă - 4 bucăți*

*brânză de vaci - 500 g*

*sare și piper după gust*

Ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se fierb tari, se răcesc și se taie cuburi. Brânza de vaci se amestecă cu smântâna până se obține o pastă omogenă. Pasta se amestecă cu ceapa, ouăle, sarea și piperul.

Preparatul se servește rece la aperitive.

### 56. ROȘII UMPLUTE CU SARDELE

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 50 ml*

*usturoi după gust*

*muștar - 30 g*

*sardele în ulei - 200 g*

*castraveți murați - 100 g*

*roșii - 300 g*

*pătrunjel - 1 legătură*

*lămâie - 1 bucată*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală și se fierb tari. Usturoiul se curăță și se spală. Castraveții se spală. Roșiile se spală și se curăță în interior. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Gălbenușurile se freacă bine cu puțin ulei. Usturoiul pisat se adaugă puțin câte puțin, apoi muștarul și zeama de la o lămâie. Sardelele se freacă bine cu albușurile fierte, până devin o pastă. Se adaugă castraveții murați tăiați mărunt, pătrunjelul verde, sare și piper. Se amestecă totul și se umple fiecare roșie.

Se servește ca aperitiv.

### 57. LIPTAUER - 10 porții

*brânză telemea de oi - 600 g*

*brânză de vacă - 300 g*

*smântână - 50 g*

*unt - 50 g*

*piper după gust*

Brânza telemea de oi se spală și, împreună cu brânza proaspătă de vaci, se trec printr-o sită deasă. Untul se alifiază. Brânza se amestecă cu untul, piperul,

---

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

---

smântâna și se omogenizează până se obține o pastă fină.

Se folosește la prepararea sandwich-urilor.

### 58. LIPTAUER TIMIȘOREAN - 5 porții

*brânză telemea - 500 g*

*chimen după gust*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*salată verde - 50 g*

*piper după gust*

Brânza se spală și se rade. Salata verde se curăță și se spală în mai multe ape. Brânza se amestecă cu piper, boia de ardei și chimen, până se obține o pastă omogenă.

Preparatul se servește rece, pe frunze de salată sau se folosește la prepararea aperitivelor și sandwich-urilor.

### 59. ARDEI UMPLUȚI CU SALATĂ DE VINETE - 5 porții

*ardei grași - 500 g*

*vinete - 750 g*

*ceapă - 75 g*

*roșii proaspete - 250 g*

*ulei - 75 ml*

*sare după gust*

Ceapa se spală și se taie fin. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie mărunt. Ardeii se spală și se curăță de miez. Vinetele se coc, se curăță, se scurg de zeamă și se toacă fin. Se amestecă cu ulei, sare, ceapă, roșii. Ardeii grași se umplu cu salata obținută și se țin la rece 30 de minute. Se taie felii.

Preparatul se servește la aperitive.

### 60. ICRE DIN BRÂNZĂ CU ROȘII - 5 porții

*brânză telemea de vacă - 500 g*

*roșii proaspete - 400 g*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 50 ml*

*boia de ardei dulce - 5 g*

*ardei iute - 50 g*

*lămâie - 50 g*

*piper după gust*

Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ceapa se curăță, se

spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se stoarce de suc. Ardeiul iute se coace. Brânza se spală și se rade. Brânza se amestecă până la omogenizare cu roșiile, uleiul, sucul de lămâie, piperul, ardeiul iute copt și boia de ardei.

Se servește la sandwich-uri.

### **61. CIUPERCI UMPLUTE - 10 porții**

<i>ciuperci proaspete - 750 g</i>	<i>ceapă - 125 g</i>
<i>pesmet - 25 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>vin - 50 ml</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>usturoi - 25 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ciupercile proaspete se curăță, se spală. Cozile de ciuperci se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță de coajă, se rade. Pesmetul se cerne. Usturoiul se spală și se taie mărunț. Ceapa și cozile de ciuperci se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă. Când lichidul a scăzut se adaugă piper, pesmet, mărar verde, sare și usturoi. Se amestecă compoziția și se lasă la răcit. Într-o tavă unsă cu ulei se așează ciupercile umplute cu compoziția obținută. Deasupra, se presară cașcavalul ras și se introduce la cuptor pentru cca 3 minute. Spre sfârșitul coacerii, se stropesc cu vin.

Se servește rece sau cald.

### **62. CIUPERCI CU SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC) - 10 porții**

<i>ciuperci proaspete - 1 kg</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>sare de lămâie - 1 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>lămâie - 50 g</i>
<i>2 cuburi MAGGI de ciuperci</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ciupercile se spală, se curăță, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Pătrunjelul și mărarul se spală, se curăță și se toacă mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie felii. Sarea de lămâie se dizolvă în puțină apă. Ceapa se înăbușă în ulei și 50 ml de apă, se adaugă ciupercile,



## ***SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG***

---

piparul, sarea de lămâie, mărarul, jumătate de legătură de pătrunjel, cuburile MAGGI, sare și 1 l de apă. Se continuă fierberea cca 1 oră. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vinul.

Se servește rece, cu felii de lămâie deasupra; se presară restul de pătrunjel verde.

### **63. CIUPERCI CU CARNE - 10 porții**

<i>ciuperci proaspete - 1 kg</i>	<i>carne tocată de vită/porc - 300 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>smântână - 50 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ciupercile se curăță și se spală. Cozile de ciuperci se toacă mărunt. Ceapa se curăță și se dă prin mașina de tocat cu sită fină. Mărarul se spală și se dă prin mașina de tocat cu sită fină. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Carnea tocată se amestecă cu cozile de ciuperci, ceapa, mărarul, sarea, piparul și se călesc în 50 ml ulei. Ciupercile se așează pe o tavă unsă cu ulei și se umplu cu această compoziție. Deasupra, se presară cașcavalul ras, apoi tava se introduce la cuptor unde se lasă 35-40 de minute la foc potrivit. Spre sfârșitul coacerii, ciupercile se stropesc cu smântână.

Se servesc calde sau reci.

### **64. CIUPERCI CU CARNE DE PASĂRE - 10 porții**

<i>ciuperci proaspete - 1 kg</i>	<i>carne de pui/curcan - 400 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>mărar - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel - 1 legătură</i>
<i>cașcaval 100 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ciupercile proaspete se curăță și se spală. Cozile de ciuperci se toacă mărunt. Carnea de pui sau curcan (piept sau pulpă) se spală și se dă prin mașina de tocat cu sită fină. Ceapa se curăță, se spală și se dă prin mașina de tocat cu sită fină. Mărarul se spală și se toacă mărunt. Pătrunjelul se spală și se toacă mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Cozile de ciuperci, împreună cu carnea

de pasăre, ceapa, sarea, piperul, mărarul și pătrunjelul, se călesc puțin în 100 ml ulei. Într-o tavă unsă cu ulei se așează ciupercile, care se umplu cu această compoziție și se introduc la cuptor pentru cca 35-40 minute. Când sunt aproape gata, se presară cașcavalul ras și se mai lasă 5 minute.

Se servesc reci sau calde.

#### **65. CROCHETE DIN OU CU SOS TARTAR - 10 porții**

<i>sos tartar*</i> - 600 g	<i>lapte</i> - 600 ml
<i>margarină</i> - 100 g	<i>făină</i> - 350 g
<i>ouă</i> - 3 bucăți	<i>ouă</i> - 5 bucăți
<i>piper măcinat după gust</i>	

\* se prepară conform rețetei prezentată anterior

##### ***pentru pané:***

<i>ouă</i> - 3 bucăți	<i>făină</i> - 75 g
<i>pesmet</i> - 300 g	<i>usturoi</i> - 200 g
<i>sare după gust</i>	

Cinci ouă se spală, se fierb până ajung de consistență tare, se răcesc, se curăță și se taie în bucăți mari. Făina și pesmetul se cern. Laptele se fierbe și se răcește. Se prepară sosul tartar conform rețetei de mai sus. Făina se amestecă cu laptele, se adaugă peste margarina topită și se fierb. Compoziția se răcește și se amestecă cu 3 ouă nefierți, sare, piper și ouăle fierte. Se modelează crochetele (bastonașe lungi de cca 3 cm și cu diametrul de 1 cm) și se trec prin făină, ouă bătut și pesmet. Se rumenesc în untură.

Se servesc reci, în combinație cu sos tartar.

#### **66. OUĂ CU MAIONEZĂ - 10 porții**

<i>ouă</i> - 5 bucăți	<i>maioneză</i> - 200 g
<i>pătrunjel verde</i> - 1 legătură	

Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare, se răcesc,

## ***SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG***

---

se curăță de coajă și se taie în două pe lungime. Pătrunjelul verde se spală și se curăță. Jumătățile de ou se așează pe un platou și se ornează cu maioneză. Deasupra, se decorează cu frunze de pătrunjel.

Se servește rece.

### **67. OUĂ CU CIUPERCI**

*ouă - 5 bucăți*

*unt - 50 g*

*ciuperci conservate - 50 g*

*mărar - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până ce capătă consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă, se taie în două pe lungime. Se scot gălbenușurile. Ciupercile se clătesc cu apă rece și se toacă mărunt. Untul se alifiează bine, apoi se amestecă până la omogenizare cu ciupercile și gălbenușurile. Se adaugă sare și piper, după care se presară mărarul tăiat fin.

Jumătățile de ou se vor umple cu această compoziție și se păstrează la rece.

### **68. OUĂ CU ROȘII ȘI CEAPĂ VERDE - 10 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*smântână - 400 g*

*muștar - 100 g*

*ceapă verde - 200 g*

*roșii proaspete - 400 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Ouăle se spală și se fierb până ce capătă consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie în două pe lungime. Ceapa se curăță, se spală și se taie rondele. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală și se taie felii. Jumătățile de ou se așează pe un platou. Smântâna se amestecă cu muștar, ceapă verde și sare. Sosul obținut se toarnă peste ouă. Preparatul se decorează cu frunze de pătrunjel verde. Se servește rece, cu felii de roșii.

### **69. OUĂ UMPLUTE CU PATÉ DE FICAT - 10 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*paté de ficat\* - 350 g*

*salată verde - 200 g*

\*se pregătește conform rețetei prezentată anterior

Ouăle se spală și se fierb până ce capătă consistență tare, se răcesc, se curăță de coajă și se taie în două pe lungime. Se prepară paté-ul de ficat. Salata se spală în mai multe ape. Gălbenușurile se pasează și se amestecă cu paté de ficat. Cu această compoziție se vor umple jumătățile de ouă.

Preparatul se servește rece, cu decor de salată verde.

## **70. ICRE DE CRAP SAU ȘTIUCĂ - 10 porții**

*icre - 125 g*

*ulei - 400 ml*

*sifon - 150 ml*

*lămâie/sare de lămâie - 70 g/3g*

*măslina - 50 g*

*ceapă - 200 g*

*sare și piper după gust*

Icrele se trec printr-o sită rară pentru a se curăța de pielițe. Jumătate de lămâie se spală, iar restul se taie felii. (Dacă se folosește sare de lămâie, aceasta se dizolvă în apă.) Ceapa se curăță, se spală și se taie fin. Măslina se spală, se scot sâmburii și se taie pentru decor. Icrele se amestecă cu sarea, piperul și se bat cu telul; se adaugă ulei, puțin câte puțin, continuând baterea. Când încep să se întărească, se pune sifon. Spre final, se adaugă sucul de lămâie (sau sarea de lămâie).

Se servește rece, cu ceapă separat.

## **71. ICRE TARAMA - 10 porții**

*icre tarama - 100 g*

*grîș/pâine albă - 25 g*

*ulei - 300 ml*

*lămâie/sare de lămâie -60 g/ 2 g*

*ceapă - 200 g*

*măslina - 50 g*

*sifon - 50 ml*

Grîșul se fierbe în apă și se răcește. ( Dacă se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă, după care se stoarce bine.) Ceapa se curăță, se spală și se taie fin.

### ***SĂ GĂTIM À LA GHÉORG***

---

Lămâia se spală și se stoarce. (Sarea de lămâie se dizolvă în apă.) Măslinile se spală, se scot sâmburii și se taie în forme diferite pentru decor. Icrele și grișul se bat cu telul, turnându-se treptat uleiul, puțin câte puțin. Se adaugă sifon, suc de lămâie și se amestecă continuu pentru omogenizare.

Se servește rece, cu ceapă separat.



4.2.

GUSTĂRI RECI DIN CARNE

**72. PIFTIE DIN CARNE DE CURCAN - 10 porții**

<i>carne de curcan - 1 kg</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți, numai albușurile</i>
<i>gelatină - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>usturoi - 25 g</i>	<i>gogoșari roșii în oțet - 50 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Carnea de curcan se spală și se sarează. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, țelina, ceapa se curăță și se spală. Usturoiul se curăță, se spală și se zdrobește cu sare. Gelatina se înmoaie în apă. Gogoșarii se taie în diferite forme pentru decor. Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă țelina, morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, ceapa și se continuă fierberea. Carnea se scoate în alt vas, se deosează și se taie fâșii. În supă se adaugă gelatina, albușurile, usturoiul și se mai fierb încă cca 5 minute. Supa se strecoară prin etamină umezită. În forme speciale se va turna un strat de supă, se răcește la frigider, apoi deasupra se ornează cu felii de gogoșari roșii și morcovi fierți tăiați rondele, peste care se adaugă carnea și restul de supă. Se țin la rece și se scot din forme.

Se servește rece.

**73. PATÉ DIN FICAT DE PORC - 10 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 50 g/25 g</i>	
<i>ficat de porc - 500 g</i>	<i>carne de porc - 125 g</i>
<i>bucăți grăsime - 100 g</i>	<i>creier de vită - 100 g</i>

## ***SĂ GĂTIM À LA GHÉORG***

---

*ouă - 1 bucată*

*vin alb - 15 ml*

*rom - 15 ml*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se curăță de piele, se taie bucăți, se introduce în apă cu sare și se fierbe. Grăsimea se spală și se taie bucățele. Ficatul se spală, se curăță și se introduce în apă cu sare împreună cu grăsimea. Se fierbe și se degresează. Oul se spală, se trece prin jet de apă rece, se fierbe în apă cu sare, se răcește și se curăță de coajă. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se pun la fiert în apă cu sare. Se fierb, se scurg, se limpezesc cu apă rece și se răcesc. (Dacă sunt ciuperci conservate, se clătesc sub jet de apă rece și se scurg.) Creierul se spală, se curăță de membrană, se ține în apă rece pentru eliminarea sângelui și se fierbe în apă cu sare. Carnea de porc, bucățile de grăsime, ficatul și creierul se dau de 2-3 ori prin mașina de tocat cu sită deasă. Pasta obținută se amestecă până la omogenizare cu rom, vin și piper. Compoziția se întinde pe o foaie de celofan umed. Deasupra, se așează sferturi de ouă și ciuperci.

Se rulează și se păstrează la rece.

### **74. CREIER DE VITĂ CU SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC) - 10 porții**

*creier de vită - 1 kg*

*morcovi - 100 g*

*sos de lămâie (à la grec)\* - 300 g*

*foi de dafin, sare și piper boabe după gust*

*ceapă - 100 g*

*oțet - 25 ml*

*lămâie - 50 g*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Creierul se spală, se curăță de membrană și se ține în apă rece pentru eliminarea sângelui. Ceapa, morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Lămâia se spală și se taie felii. Se prepară sosul de lămâie. Ceapa și morcovii se fierb cca 20 de minute în apă clocotită cu sare, foi de dafin, piper și oțet. Se adaugă creierul și se mai fierbe încă cca 20 de minute. Creierul se răcește în lichidul de fierbere. Se porționează pe platou. Deasupra, se toarnă sosul de lămâie, se ornează cu morcovi și felii de lămâie.

Se servește rece.

**75. CREIER DE PORC CU CIUPERCI - 10 porții**

*creier de porc - 1 kg*

*unt - 100 g*

*vin - 50 ml*

*ciuperci proaspete - 300 g*

*ceapă - 100 g*

*sare și piper după gust*

Creierul de porc se curăță de membrană, se spală și se ține în apă rece. Ciupercile se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Creierul se pune la fiert, apoi se răcește și se taie felii. Ciupercile se înăbușă cu untul, sarea și piperul. Când zeama de la ciuperci a scăzut, se adaugă ceapa tăiată și se rumenește totul. Se toarnă vinul și se lasă să scadă. După fierbere, acest sos se toarnă peste creierul tăiat felii.

Se servește cald sau rece.

**76. CREIER CU MAIONEZĂ - 5 porții**

*creier de porc - 500 g*

*maioneză - 150 g*

*lămâie - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Creierul se spală, se curăță, se fierbe, se răcește și se taie bucăți mici. Lămâia se spală și se stoarce. Creierul se stropește cu sucul de lămâie și se amestecă cu maioneza.

Se omogenizează și se decorează cu frunze de pătrunjel verde.

**77. CREIER PANÉ - 5 porții**

*creier de vită/porc - 500 g*

*făină - 150 g*

*unt - 200 g*

*ouă - 2 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*sare și piper după gust*

Creierul se curăță, se spală, se ține în apă rece și se fierbe. Ouăle se trec prin jet de apă rece și se bat cu sarea și piperul. Făina și pesmetul se cern. Creierul fiert se răcește și se taie felii. Feliile de creier se dau prin făină, apoi prin ou și pesmet. Se prăjesc în untul încins.

Se servește rece sau cald.



**78. CREIER ȚĂRĂNESC I - 5 porții**

*creier de porc - 500 g*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper după gust*

Creierul se curăță, se spală, se ține în apă rece și se fierbe. După ce s-a fiert, se lasă să se răcească și se taie felii potrivite, care vor fi prăjite în uleiul încins. Se adaugă sarea și piperul.

Se servește rece sau cald.

**79. CREIER ȚĂRĂNESC II - 5 porții**

*creier de porc - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper*

Creierul se curăță, se spală, se ține în apă rece și se fierbe. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. După ce s-a fiert, creierul se lasă să se răcească și se taie felii potrivite. Ceapa se călește în ulei. După rumenire, se adaugă creierul tăiat felii. Se presară piper, sare și se rumenesc împreună.

Se servește cald.

**80. CREIER ȚĂRĂNESC III - 5 porții**

*creier - 500 g*

*ouă - 4 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare și piper*

Creierul se curăță, se spală și se ține în apă rece înainte de a fi pregătit. După fierbere, se răcește și se taie felii. Ouăle se spală, se sparg și se amestecă bine cu telul într-un vas. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie fin. Creierul se rumenește puțin în uleiul încins. Se adaugă ouăle bătute și mărarul. Se amestecă ușor. Se presară sarea și piperul.

Se servește cald.

4.3.

SALATE

**81. SALATĂ BOEUF**

*cartofi - 1,5 kg*

*castraveți murați - 500 g*

*maioneză - 400 g*

*sare și piper*

*carne de porc/vită/pui - 350 g*

*gogoșari roșii în oțet - 100 g*

*muștar - 100 g*

Carnea se spală, se fierbe în apă cu sare, se răcește și se taie în cubulețe mici. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se răcesc și se taie cuburi mici. Castraveții murați se curăță de semințe și se taie cuburi mici. Jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu muștarul, cartofii, castraveții, carnea, sarea și piperul. Se amestecă și se așează pe platou.

Se ornează cu restul de maioneză și gogoșarii. Se servește rece.

**82. SALATĂ DIN CRUDITĂȚI - 10 porții**

*morcovi - 750 g*

*mere - 300 g*

*lămâie - 50 g*

*țelină rădăcină - 750 g*

*ulei - 100 ml*

*sare după gust*

Morcovii, țelina, merele se curăță și se taie felii subțiri. Lămâia se spală. Jumătate se stoarce, jumătate se taie felii. Merele, morcovii, țelina se amestecă cu uleiul, sarea și sucul de lămâie.

Se servește rece și se decorează cu rondele de lămâie pe marginea cupei.

**83. SALATĂ DIN CRUDITĂȚI CU SMÂNTÂNĂ - 10 porții**

*mere - 500 g*

*țelină rădăcină - 300 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*morcovi - 200 g*

*smântână - 200 g*

*lămâie - 100 g*

*sare după gust*

Lămâile se spală și se storc de suc. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Țelina se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Merele se curăță de coajă, se taie 10 rondele, iar restul se taie felii subțiri și se stropesc cu suc de lămâie. Morcovii, țelina și merele se amestecă cu sare și smântână. Se așează în cupe și deasupra se decorează cu rondele de măr.

Se servește rece.

### 84. SALATĂ DIN CRUDITĂȚI CU KETCHUP - 10 porții

*morcovi - 500 g*

*țelină rădăcină - 200 g*

*sfeclă roșie - 200 g*

*varză albă - 200 g*

*mere - 500 g*

*guli - 200 g*

*varză roșie - 200 g*

*roșii proaspete - 500 g*

*ardei gras - 200 g*

*lămâie - 200 g*

*smântână - 250 g*

*sos ketchup - 20 g*

*sare și piper*

Morcovii, merele, țelina, sfecla, varza, guliile, ardeii se spală și se taie fâșii fine. Lămâile se spală și se storc de suc. Legumele se amestecă ușor cu sare și piper. Se decorează cu smântână și ketchup.

Se servește rece.

### 85. SALATĂ DIN CRUDITĂȚI CU ȘUNCĂ ȘI BRÂNZĂ TELEMEA - 10 porții

*salată verde - 75 g*

*țelină rădăcină - 75 g*

*morcovi - 150 g*

*ardei gras - 250 g*

*varză albă proaspătă - 500 g*

*roșii proaspete - 500 g*

*ceapă - 150 g*

*ardei iute - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*lămâi - 100 g*

*șuncă presată - 250 g*

*ouă - 10 bucăți*

*brânză telemea - 250 g*

*smântână - 150 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*muștar - 25 g*

*ulei - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece și se taie fâșii subțiri. Țelina se curăță, se spală și se taie fâșii. Morcovii se curăță, se spală și se rad fin. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri (solzișori). Roșiile se spală și se taie sferturi. Ardeiul iute se spală și se taie rondele. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâile se spală, jumătate din cantitate se taie felii, la restul stoarc de suc. Ouăle se spală, se fierb tari, se răcesc, se curăță de coajă și se taie felii. Brânza telemea se spală și se rade. Legumele tăiate și șunca presată se așează pe platou în straturi alternative suprapuse. Smântâna se amestecă cu muștar, piper, sare, suc de lămâie, pătrunjel verde și se toarnă peste salată. Deasupra se presară telemea rasă și se decorează cu roșii, ouă și felii de lămâie.

Se servește rece.

### 86. SALATĂ BULGĂREASCĂ - 10 porții

*conopidă - 500 g*

*mazăre verde conservă - 200 g*

*fasole verde conservă - 200 g*

*cartofi - 500 g*

*salată verde - 200 g*

*roșii proaspete - 400 g*

*ardei gras - 400 g*

*morcovi - 400 g*

*muștar - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*oțet - 30 ml*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper după gust*

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță și se taie cuburi. Conopida se curăță, se spală și se ține cca 10 minute în apă rece cu sare. Morcovii se spală și se curăță. Salata verde se curăță și se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Jumătate din cantitate se taie fâșii subțiri. Ardeiul se spală și se taie felii subțiri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Mazărea și fasolea se scurg de lichid și se clătesc sub jet de apă rece. Conopida și morcovii se fierb separat în apă cu sare. După fierbere, morcovii se răcesc și se taie cuburi, iar conopida se desface în bucăți mici. Fasolea verde se taie în bucăți mici. Morcovii, cartofii, fasolea se amestecă cu mazărea, conopida, ardeiul gras și salata verde tăiată. Din

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

ulei, oțet, muștar, sare și piper se prepară sosul, care se adaugă peste legume și se amestecă.

Se servește rece.

### **87. SALATĂ DE FASOLE VERDE - 5 porții**

<i>fasole verde proaspătă - 1,100 kg</i>	<i>usturoi - 25 g</i>
<i>oțet - 25 ml</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Fasolea verde se curăță, se spală și se fierbe în apă cu sare. După fierbere se scurge lichidul, se lasă la răcit și se taie în bucăți de 3-4 cm. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Oțetul se diluează în 50 ml apă. Fasolea verde se amestecă cu usturoi, ulei, sare, piper și se așează pe un platou. Deasupra se presară mărarul verde.

Se servește rece.

### **88. SALATĂ DIN LEGUME CU MAIONEZĂ - 5 porții**

<i>cartofi - 750 g</i>	<i>castraveți proaspeți - 250 g</i>
<i>ardei gras - 150 g</i>	<i>morcovi - 250 g</i>
<i>roșii proaspete - 300 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>muștar - 25 g</i>	<i>maioneză - 250 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se taie felii rotunde. Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Ardeii grași se spală și se taie fâșii subțiri. Morcovii se curăță, se spală, se fierb, se răcesc și se taie cuburi. Roșiile se spală și se taie felii subțiri. Pătrunjelul se curăță, se spală și, jumătate din cantitate se taie mărunt, iar cealaltă jumătate se lasă deoparte pentru decor. Oul se spală și se fierbe tare, se curăță de coajă și se taie felii. Cartofii, castraveții, ardeii grași, morcovii, roșiile, pătrunjelul verde tocat mărunt se amestecă cu sare și maioneză. Se ornează cu frunze de pătrunjel și felii de ou.

Se servește rece.

**89. SALATĂ ORIENTALĂ DE PRIMĂVARĂ - 5 porții**

<i>cartofi - 1,100 kg</i>	<i>ceapă verde - 125 g (o legătură)</i>
<i>salată verde - 200 g</i>	<i>ridichi de lună - 250 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>măsline - 75 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>oțet - 35 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Cartofii se spală, se fierb în apă cu sare, se scurg de apă, se curăță de coajă și se taie felii rotunde. Ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ridichile se curăță, se spală și se taie felii subțiri, rotunde. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare și se taie sferturi. Salata verde se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece, se scurge și se taie fâșii. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Măslinile se spală. Cartofii, ceapa verde, ridichile, salata, mărarul se amestecă ușor împreună cu uleiul, oțetul, sarea și piperul.

Se servește rece.

**90. SALATĂ ORIENTALĂ DE VARĂ - 5 porții**

<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>castraveți proaspeți - 125 g</i>	<i>ardei gras - 125 g</i>
<i>măsline - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>roșii proaspete - 500 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>oțet - 25 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se taie felii rotunde. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri (solzișori). Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie felii. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Roșiile se spală și se taie runde. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Măslinile se spală. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță de coajă și se taie felii. Cartofii se amestecă cu ardeiul gras, castraveții, jumătate din cantitatea de roșii, pătrunjelul verde, ceapa, oțetul, uleiul, sarea și piperul. Se decorează cu felii de roșii, măsline și ou.

Se servește rece.

**91. SALATĂ ORIENTALĂ DE IARNĂ - 5 porții**

<i>cartofi - 1,100 kg</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>castraveți murați - 200 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>oțet - 40 ml</i>	<i>măsline - 100 g</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>gogoșari roșii în oțet - 100 g</i>	<i>sare după gust</i>

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță și se taie felii. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Măslinile se spală. Gogoșarii roșii se curăță, se spală și se taie în diferite forme pentru decor. Cartofii se amestecă cu castraveții, ceapa, măslinile, pătrunjelul verde, uleiul, oțetul și sarea. Se decorează cu gogoșari și ou fiert.

Se servește rece.

**92. SALATĂ À LA RUSSE - 5 porții**

<i>cartofi - 900 g</i>	<i>morcovi - 150 g</i>
<i>mazăre conservă - 200 g</i>	<i>muștar - 35 g</i>
<i>maioneză* - 250 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cartofii se spală, se fierb, se curăță de coajă și se taie cuburi mici. Morcovii se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare și se taie cuburi mici. Mazărea se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță și se spală. Jumătate din cantitate se toacă mărunț, restul se lasă frunze pentru decor. Cartofii se amestecă cu morcovii, mazărea, muștarul, pătrunjelul verde tocat mărunț, 150 g maioneză, sarea și piperul. Se ornează cu maioneză și frunze de pătrunjel.

Se servește rece.

### 93. SALATĂ DE ȚELINĂ - 5 porții

*țelină rădăcină - 750 g*

*maioneză - 200 g*

*iaurt - 100 g*

*lămâie - 50 g*

*sare după gust*

Țelina se curăță, se spală, se taie fâșii foarte subțiri și se ține în apă rece cu suc de lămâie. Lămâia se spală și se stoarce sucul. Țelina se scurge de apă și se amestecă cu maioneza, iaurtul și sarea.

Se servește rece.

### 94. SALATĂ DE VINETE - 5 porții

*vinete - 1 kg*

*ulei - 75 ml*

*ceapă - 100 g*

*roșii proaspete - 50 g*

*sare după gust*

Vinetele se coc la foc iute pe flacără sau pe plită, se răcesc, se curăță de coajă și se lasă la scurs. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală și se taie felii. Vinetele se toacă cu un satâr de lemn și se amestecă până se albesc cu ulei turnat puțin câte puțin. Se va folosi o lingură de lemn. Se adaugă ceapa și sarea. Se decorează cu roșii.

Se servește rece.

### 95. SALATĂ DE VINETE CU MAIONEZĂ - 5 porții

*vinete - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*maioneză - 100 g*

*pătrunjel - 1 legătură*

*sare după gust*

Vinetele se coc la foc iute, se răcesc, se curăță de coajă și se lasă la scurs. Se toacă cu un satâr de lemn. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Vinetele se amestecă cu ceapa, maioneza și sarea. Se va folosi o lingură de lemn. Deasupra se ornează cu pătrunjel.

Se servește rece.



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

### **96. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE - 10 porții**

*sfeclă roșie - 1 kg*

*ulei - 50 ml*

*oțet - 100 ml*

*sare după gust*

Sfecla roșie se coace în cuptor, se răcește, se curăță de coajă și se rade mărunt. Se amestecă cu ulei și oțet. Se adaugă sarea.

Se servește rece.

### **97. SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE - 5 porții**

*varză roșie - 1 kg*

*ulei - 50 ml*

*oțet - 50 ml*

*sare după gust*

Varza roșie se curăță, se spală, se taie fideluță, se adaugă sarea și se amestecă cu mâna până se înmoaie. Se adaugă ulei și oțet.

Se servește rece.

### **98. SALATĂ DE VARZĂ ALBĂ - 5 porții**

*varză albă - 1 kg*

*ceapă - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*oțet - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Varza se spală, se taie fideluță, se sarează și apoi se stoarce. Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Varza se amestecă cu ceapa, uleiul, oțetul, sarea și piperul.

Se servește rece.

### **99. SALATĂ DE ANDIVE - 5 porții**

*andive - 300 g*

*ceapă - 50 g*

*muștar - 50 g*

*ulei - 30 ml*

*zeamă de lămâie - 20 ml*

*sare și piper după gust*

Andivele se curăță, se spală și se taie bucăți mai mari. Ceapa se curăță, se

taie și se toacă mărunț. Andivele se amestecă cu ceapa, muștarul, zeama de lămâie, sarea și piperul.

Se servește rece.

### **100. SALATĂ DE MĂSLINE - 5 porții**

*măslina - 200 g*

*lapte - 80 ml*

*lămâie - 50 g*

*salată verde - 250 g*

*miez de pâine - 150 g*

*ceapă - 50 g*

*ulei - 250 ml*

Măslinile se spală, se scot sâmburii și se dau prin mașina de tocat cu sită deasă. Lămâia se spală și se stoarce. Miezul de pâine se înmoaie în lapte, se stoarce și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Salata verde se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se toacă fin. Măslinile și pâinea se amestecă cu uleiul turnat puțin câte puțin. La sfârșit se adaugă ceapa și zeama de lămâie.

Se decorează cu frunze de salată.

### **101. SALATĂ DE TON - 5 porții**

*conservă de ton - 200 g*

*ceapă - 50 g*

*salată verde - 200 g*

*roșii - 200 g*

*măslina - 200 g*

*lămâie - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*sare și piper*

Tonul se desface bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Roșiile se spală și se taie felii subțiri. Măslinile se spală, se scot sâmburii. Lămâia se spală și se stoarce. Salata se spală frunză cu frunză și se taie fâșii subțiri. Tonul, ceapa, salata verde, roșiile, măslinile, se amestecă cu uleiul și zeama de lămâie. Se adaugă sarea și piperul.

Se servește rece.

### **102. SALATĂ NICOISE - 5 porții**

*fasole verde - 400 g*

*conservă ton - 200 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>măsline - 200 g</i>	<i>roșii - 200 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pătrunjel - 1 legătură</i>
<i>lămâie/oțet - 50 g/50 ml</i>	<i>sare și piper</i>

Fasolea verde se curăță, se spală, se fierbe și se lasă la răcit. Măslinile se spală. Roșiile se spală, se opăresc și se curăță de pielețe. Ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se stoarce de zeamă. Fasolea, măslinile, roșiile, tonul, ceapa și pătrunjelul se amestecă. Se adaugă sucul de lămâie, sarea și piperul.

Se servește rece.

### 103. SALATĂ CU MACROU AFUMAT - 5 porții

<i>macrou afumat - 250 g</i>	<i>țelină - 300 g</i>
<i>mere ionatane - 150 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>maioneză - 250 g</i>	<i>sare și piper</i>

Macroul afumat se taie bucățele mici. Țelina se curăță, se spală și se rade. Merele se curăță, se spală și se rad. Ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Macroul, merele și ceapa se amestecă cu maioneza. Se adaugă sare și piper.

Se servește rece.

### 104. SALATĂ DE PIEPT DE PASĂRE - 5 porții

<i>piept de pasăre - 400 g</i>	<i>ciuperci din conservă - 100 g</i>
<i>mazăre - 150 g</i>	<i>migdale tocate - 50 g</i>
<i>maioneză - 100 g</i>	<i>lămâi - 100 g</i>
<i>smântână - 50 g</i>	<i>pătrunjel - 1 legătură</i>
<i>sare și piper</i>	

Pieptul de pasăre se fierbe în apă cu sare, se răcește, se deosează și se taie cuburi. Ciupercile se spală sub jet de apă rece, se scurg și se taie felii. Lămâile se spală și se stoarce sucul. Carnea, ciupercile, mazărea și migdalele se pun într-un castron cu câteva picături de suc de lămâie. Se lasă 10 minute. Maioneza se amestecă cu smântâna. Se adaugă sarea, piperul și restul de suc de lămâie. Pieptul,

ciupercile, mazărea și migdalele se amestecă cu maioneza cu smântână și se ornează cu frunze de pătrunjel.

Se servește rece.

### **105. SALATĂ ASORTATĂ CU CARNE DE PASĂRE - 5 porții**

*carne de pasăre - 400 g*

*cartofi - 200 g*

*castraveți - 100 g*

*castraveciori în oțet - 50 g*

*maioneză - 100 g*

*mere - 100 g*

*sare și piper*

Carnea se spală, se fierbe, se răcește și se taie fin. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță și se taie cubulețe. Castraveții cruși se spală și se taie cubulețe. Castraveciorii acri se spală, se scot semințele și se taie cubulețe. Merele se spală, se curăță și se taie cubulețe. Carnea, cartofii, merele, castraveții și castraveciorii se amestecă cu maioneză. Se adaugă sarea și piperul.

Se servește rece.

### **106. SALATĂ BERLINEZĂ - 5 porții**

*parizer - 200 g*

*cartofi - 500 g*

*roșii proaspete - 300 g*

*ardei gras - 100 g*

*castraveți verzi - 300 g*

*maioneză - 250 g*

*zahăr - 10 g*

*sare și piper*

Parizerul se taie cuburi. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se curăță și se taie cuburi. Ardeii se curăță, se spală și se taie cuburi. Roșiile se spală, se scot semințele și se taie cuburi. Parizerul, castraveții, cartofii, ardeii grași se amestecă cu maioneza, zahărul, sarea și piperul. Se ornează cu rondele de roșii.

Se servește rece.

### **107. SALATĂ DE ARDEI COPTI - 5 porții**

*ardei grași proaspeți - 2 kg*

*ulei - 150 ml*

*oțet - 100 ml*

*sare după gust*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

Ardeii grași de mărime potrivite se coc pe plită. Se pun într-un vas acoperit, se presară cu sare și se lasă 10-15 minute pentru a se înăbuși și răci. Se curăță de pielițe, se adaugă ulei, oțet (diluât cu apă) și sare.

Se servesc reci.

### **108. SALATĂ DIN ARDEI COPTI CU USTUROI - 5 porții**

*ardei grași proaspeți - 2 kg*

*usturoi - 50 g*

*ulei - 150 ml*

*oțet - 100 ml*

*sare după gust*

Ardeii grași de mărime potrivită se coc pe plită. Se pun într-un vas acoperit, se presară cu sare și se lasă 10-15 minute pentru a se înăbuși și răci. Se curăță de pielițe. Se curăță usturoiul, se spală, se pisează cu sare și se amestecă încet cu uleiul turnat puțin câte puțin. Oțetul se diluează cu puțină apă. Peste ardeii copti se toarnă usturoiul, oțetul și sarea.

Se servește rece.

### **109. SALATĂ DIN FASOLE BOABE - 5 porții**

*fasole boabe - 500 g*

*ceapă - 150 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*oțet - 25 ml*

*sare și piper*

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală, se lasă cca 12 ore în apă rece, după care se fierbe în apă cu sare. După primele clocote apa se schimbă cu o alta fierbinte. După cea de a doua fierbere se strecoară și se lasă la răcit. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Oțetul se diluează în 50 ml apă. Fasolea se amestecă cu ceapa, oțetul, uleiul, sarea și piperul.

### **110. SALATĂ ASORTATĂ CU FASOLE BOABE - 5 porții**

*fasole boabe - 500 g*

*fasole verde - 500 g*

*cartofi - 250 g*

*morcovi - 250 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*maioneză - 300 g*  
*mărar - 1 legătură*

*usturoi - 50 g*  
*sare și piper*

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă rece cca 12 ore. Se pune la fiert în apă cu sare. După ce a clocotit, se schimbă apa. După fierbere se scurge și se lasă la răcit. Fasolea verde se curăță, se spală, se fierbe în apă cu sare, se strecoară, se lasă la răcit și se taie în bucăți mici. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță, se lasă la răcit și se taie cubulețe. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează cu sare. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunț. Fasolea boabe se amestecă cu fasolea verde, cartofii, morcovii, usturoiul, mărarul, sarea și piperul. Se adaugă maioneza și se amestecă ușor.

Se servește rece.

### 111. SALATĂ FRANCEZĂ - 5 porții

*cașcaval - 100 g*  
*morcovi - 350 g*  
*gogonele murate - 100 g*  
*ouă - 1 bucată*

*mazăre conservă - 250 g*  
*smântână - 100 g*  
*porumb conservă - 100 g*  
*sare și piper*

Cașcavalul se curăță de coajă; o treime din cantitate se taie cuburi mici, iar restul se rade. Mazărea se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Morcovii se curăță, se spală, se fierb, se răcesc și se taie cuburi mici. Oul se fierbe și se taie cuburi. Gogonelele se spală și se taie cuburi mici. Porumbul se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Mazărea se amestecă cu cuburile de cașcaval, morcovii, gogonelele, porumbul, smântâna, sarea și piperul. Se decorează cu felii de ou și deasupra se presară cașcavaș ras.

Se servește rece.

### 112. SALATĂ ITALIANĂ - 5 porții

*șuncă - 200 g*  
*morcovi - 150 g*  
*maioneză - 150 g*  
*conopidă - 150 g*

*mazăre conservă - 150 g*  
*castraveți murați - 150 g*  
*porumb - 150 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*

---

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

*sare și piper*

Șunca se curăță de membrană; jumătate se taie cubulețe, jumătate se taie fâșii subțiri. Mazărea se scurge de apă și se trece prin jet de apă rece. Morcovii se curăță, se spală, se fierb și se răcesc; 50 g se taie rondele, restul fâșii. Castraveții se curăță de coajă și semințe; 50 g se taie rondele, restul se taie mărunț. Porumbul se scurge de apă și se trece prin jet de apă rece. Conopida se curăță, se spală, se desface bucățele și se fierbe în apă cu lapte (jumătate apă, jumătate lapte). Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Șunca tăiată fâșii se amestecă cu morcovii, mazărea, castraveții, porumbul, conopida tăiată cuburi, jumătate din maioneză, sare și piper. Se ornează cu maioneză, cuburi de șuncă, rondele de morcovi, castraveți și pătrunjel verde.

Se servește rece.

### 113. SALATĂ À LA MOSCOVA - 5 porții

*carne - 450 g*

*salată verde - 50 g*

*țelină rădăcină - 150 g*

*maioneză - 250 g*

*sare*

*castraveți murați - 250 g*

*roșii proaspete - 150 g*

*muștar - 30 g*

*mărar verde - 1 legătură*

Carnea se curăță, se spală, se fierbe în apă cu sare, se răcește și se taie mărunț. Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie felii subțiri. Salata se curăță și se spală. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile se spală și se taie rondele. Țelina se curăță, se spală și se taie rondele. Carnea se amestecă cu castraveții, țelina, maioneza, muștarul și sarea. Se ornează cu rondele de roșii și mărar verde. Se așează pe frunze de salată.

Se servește rece.

### 114. SALATĂ DE CARTOFI - 5 porții

*cartofi - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*castraveți - 600 g*

*smântână - 250 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*zahăr - 20 g*

*sare, piper, oțet după gust.*

Cartofii se spală sub jet de apă rece și se fierb 30 de minute. Între timp, castraveții se spală și se scurg. Se taie necurățați în felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală, se toacă foarte mărunț și se pune la un loc cu castraveții tăiați. Cartofii se răcesc și se taie în bucăți de 1 cm grosime. Se adaugă oțetul, sarea, piperul, zahărul și se lasă 10 minute. Pătrunjelul și mărarul se spală și se taie mărunț. Smântâna se amestecă cu verdeața și se toarnă peste castraveți. Cartofii se amestecă cu compoziția și se lasă 2 minute la rece.

### **115. SALATĂ ORIENTALĂ CU MAIONEZĂ - 5 porții**

*cartofi - 900 g*

*maioneză - 200 g*

*muștar - 25 g*

*ceapă - 100 g*

*castraveți murați - 100 g*

*măsline - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper*

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se scurg de apă, se răcesc, se curăță și se taie rondele subțiri. Castraveții se curăță de coajă și semințe și se taie felii subțiri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Măslinile se trec prin jet de apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Cartofii se amestecă cu 100 g maioneză, muștarul, castraveții, ceapa, jumătate din pătrunjel, sarea și piperul. Se ornează cu restul de maioneză, măslinele și pătrunjelul rămas.

Se servește rece.

### **116. SALATĂ GERMANĂ - 5 porții**

*ouă - 5 bucăți*

*maioneză - 250 g*

*șuncă presată - 50 g*

*lămâie - 25 g*

*salată verde - 75 g*

*zahăr pudră - 10 g*

*sare și piper*

Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb tari, se răcesc, se curăță de coajă și se taie sferturi. Șunca se taie felii subțiri. Salata se spală și se taie fâșii subțiri. Lămâia se spală și se stoarce de suc.



---

## SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG

---

Ouăle se amestecă cu șunca, salata verde, maioneza, zahărul, piperul și sarea. Se potrivește după gust cu suc de lămâie.

Se servește rece.

### 117. SALATĂ DE ȚELINĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

țelină rădăcină - 750 g

smântână - 100 g

maioneză - 100 g

lămâie - 25 g

sare

Lămâia se spală și se stoarce sucul. Țelina se curăță, se spală, se taie fâșii înguste, se freacă cu sare și suc de lămâie, se scurge și se amestecă cu maioneza și smântâna.

Se servește rece.

### 118. SALATĂ DE GULII - 5 porții

guli - 500 g

ridichi negre - 500 g

salată verde - 300 g

ceapă verde - 200 g

ulei - 50 ml

oțet - 50 ml

sare

Guliile se curăță de coajă, se spală și se rad. Ridichile se curăță de coajă, se spală și se rad. Salata verde se spală bine sub jet de apă rece. Ceapa verde se curăță, se spală și se taie potrivit. Guliile, ridichile, ceapa și salata se amestecă cu uleiul și oțetul. Se adaugă sare după gust.

Se servește rece.

### 119. SALATĂ GRECEASCĂ - 5 porții

castraveți verzi - 500 g

smântână - 200 g

usturoi - 50 g

mărar verde - 1 legătură

ardei iute după preferință

sare și piper după gust

Castraveții se spală, se curăță și se taie rondele. Usturoiul se curăță și se

pisează bine, ardeiul și mărarul se spală și se taie mărunt. Castraveții se amestecă cu ardeiul iute, sarea și piperul. Smântâna se amestecă cu usturoiul pisat și apoi totul se pune într-un vas și se amestecă ușor.

Se servește rece, simplă sau ca garnitură la diferite preparate.

### **120. SALATĂ WALDORFF - 10 porții**

*țelină - 700 g*

*maioneză - 300 g*

*miez de nucă - 100 g*

*mere - 200 g*

*sare și piper*

Țelina se spală, se curăță și se rade fin, nuca se taie mărunt, merele se spală și se taie felii subțiri. Se amestecă țelina cu nuca, maioneza sarea și piperul.

Se servește ca aperitiv pe frunze de andive, cu rondele de mere alături.

### **121. SALATĂ VERDE CU PIEPT DE PUI - 10 porții**

*piept de pui - 1,2 kg*

*salată verde - 700 g*

*workchester - 250 ml*

*miere de albine - 200 g*

*muștar - 200 g*

*ulei - 250 ml*

*apă minerală - 1 l*

*sare, piper, oțet - după gust*

*gem de fructe de pădure (preferențial) - 200 g*

Pieptul de pui se spală și se taie în bucăți lungi de cca 5 cm și late de cca 1 cm. Salata verde se spală bine sub jet de apă rece. Se prepară un sos din miere de albine, muștar, gem de fructe de pădure, care se freacă cu 200 ml de ulei adăugat treptat ca la maioneză. Se adaugă sarea, piperul, 200 ml workchester, apa minerală și oțetul. Pieptul de pui se frige în tigaie cu 50 ml ulei până se rumenește și se adaugă 50 ml workchester, apoi sosul preparat și se continuă tratamentul termic încă cca 5 minute.

Se servește cu salată verde.

### **122. SALATĂ ASORTATĂ - 5 porții**

*roșii - 300 g*

*ardei gras - 200 g*

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

*castraveți proaspeți - 200 g*

*brânză telemea - 250 g*

*ceapă - 80 g*

*ulei, sare, oțet după gust*

*salată verde - 100 g*

*măsline - 200 g*

*șuncă presată - 200 g*

Roșiile se spală și se taie felii. Salata verde se spală frunză cu frunză sub jet de apă rece. Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Ceapa se curăță și se taie solzișori. Ardeii grași se spală, se curăță de semințe și se taie julien (felii subțiri). Șunca se taie julien. Brânza se spală și se rade. Roșiile se amestecă cu ardeiul gras, ceapa, castraveții, salata verde, se adaugă șunca, brânza rasă și măslinile. Se servește imediat.

Uleiul, oțetul și sarea se servesc alături de salată (după preferință).



4.4.

GUSTĂRI ȘI MINUTURI

**123. BASTONAȘE DIN CARTOFI - 10 porții**

*cartofi - 1,250 kg*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*făină - 300 g*

*pesmet - 100 g*

*sare după gust*

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se scurg, se răcesc și se dau prin mașina de tocat. Ouăle se spală. Făina și pesmetul se cern. Pasta din cartofi se amestecă cu făină, ouă, sare și se frământă. Din această compoziție se formează bastonașe lungi de 4 cm și cu diametru de 2 cm. Se introduc în apă clocotită cu sare și se fierb. Bastonașele din cartofi se dau prin pesmet amestecat cu ulei încălzit.

Se servește cald.

**124. BUDINCĂ DE CIUPERCI - 10 porții**

*ciuperci din conservă - 900 g*

*margarină - 250 g*

*cașcaval - 200 g*

*lapte - 700 ml*

*pesmet - 50 g*

*ceapă - 150 g*

*făină - 150 g*

*ouă - 5 bucăți*

*1 cub MAGGI de ciuperci*

*sare și piper*

Ciupercile se spală și se taie lame. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina și pesmetul se cern. Laptele se fierbe. Ciupercile se înăbușă în jumătate din cantitatea de margarină împreună cu ceapa, piperul și sarea. Se adaugă cubul MAGGI, cca 400 ml apă fierbinte și se fierb înăbușit până scade lichidul. Separat, se topește margarina (75 g), se adaugă făina dizolvată în 200 ml lapte cald, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă restul

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

de lapte și gălbenușurile amestecate. Compoziția se uniformizează și se retrage vasul de pe foc. Albușurile se bat spumă, se amestecă cu sosul alb obținut și ciupercile înăbușite, rezultând o compoziție uniformă. Compoziția se toarnă într-un vas uns cu margarină și tapetat cu pesmet și se introduce la cuptor, la foc potrivit.

Se servește cald.

### 125. CARTOFI UMPLUȚI CU LEGUME - 5 porții

<i>cartofi - 500 g</i>	<i>mazăre conservă - 100 g</i>
<i>fasole verde conservă - 100 g</i>	<i>ciuperci conservă - 50 g</i>
<i>costiță afumată - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>roșii proaspete - 100 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>sare</i>

Cartofii de mărime egală se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se scobesc la mijloc. Costița se taie mărunt. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Ciupercile și fasolea conservă se scurg de lichid, se spală și se taie mărunt. Mazărea se scurge de lichid și se spală. Roșiile se spală și se taie felii. Morcovii se fierb în apă cu sare. Ciupercile, fasolea și mazărea se înăbușă în unt. Se răcește și se adaugă ouăle, sarea, costița și morcovii. Cartofii se umplu cu această compoziție și se așează într-o tavă cu 200 ml ulei. Se introduce cca 30 de minute la cuptor, la temperatură moderată.

Se servește cald.

### 126. DOVLECEI ȚĂRĂNEȘTI - 5 porții

<i>dovlecei proaspeți - 200 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>usturoi - 50 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>ulei - 250 g</i>	<i>sare</i>

Dovleceii se spală, se decojesc și se taie rondele groase de cca 2 cm. Usturoiul se curăță, se pisează cu sare și se freacă cu 50 ml ulei. Se adaugă 200 ml apă. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Rondelele de dovlecei se trec prin făină și se prăjesc în ulei. Mujdeiul se amestecă cu mărarul. Rondelele se servesc cu

mujdeiul de usturoi.

Preparatul se servește cald sau rece.

### **127. IAHNIE DE CIUPERCI - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 700 g/500 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>lămâie - 1 bucată</i>
<i>pastă de tomate - 100 g</i>	<i>sare</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape, se scurg și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservate, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează. Lămâia se taie felii. Ciupercile se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, după care se pun ceapa, pasta de tomate, pătrunjelul verde, jumătatea de cub MAGGI, sarea, piperul și apa necesară fierberii. Spre sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu decor de felii de lămâie și pătrunjel verde.

### **128. DOVLECEI UMPLUȚI CU LEGUME - 5 porții**

<i>dovlecei - 500 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>unt - 25 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>lapte - 400 ml</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>șuncă presată - 100 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>smântână - 150 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Dovleceii mici, de mărime egală, se spală, se decojesc și se curăță de miez. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Șunca presată se taie cuburi. Oul se spală sub jet de apă rece. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Miezul dovleceilor se înăbușă în 30 ml ulei și 70 ml apă. În untul înfierbântat se adaugă amestecând continuu făina dizolvată în lapte; se fierb cca 8 minute. Sosul obținut se răcește, se amestecă cu șunca, oul,

---

## SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG

---

miezul de la dovlecei, untul, mărarul, jumătate din cantitatea de cașcaval, sarea și piperul. Dovleceii se umplu cu această compoziție. Deasupra se presară restul de cașcaval, se așează într-o tavă unsă cu ulei și se introduc la cuptor cca 8-10 minute pentru gratinare.

Se servesc calzi, cu smântână deasupra.

### 129. VINETE PANÉ CU ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL - 5 porții

*vinete - 1,3 kg*

*ouă - 5 bucăți*

*cașcaval - 300 g*

*șuncă presată - 300 g*

*făină - 200 g*

*ulei - 250 ml*

*sare și piper*

Vinetele se spală, se curăță de coajă, se taie felii și se sarează. Cașcavalul se curăță de coajă; 100 g se dau prin răzătoare. Șunca și cașcavalul rămas se taie felii subțiri de mărimea vinetelor. Ouăle se spală, se sparg într-un vas și se amestecă cu sare, piper și cașcavalul rămas. Feliile de vinete se trec prin 100 g făină și se lasă 2-3 minute pentru a absorbi făina. Fiecare felie de vinete se așează între o felie de cașcaval și una de șuncă, apoi se trec prin restul de făină, compoziția de ouă și se prăjesc în ulei la foc moderat.

Preparatul se servește cald sau rece.

### 130. VINETE UMPLUTE CU LEGUME - 5 porții

*vinete - 800 g*

*ceapă - 150 g*

*ardei gras - 200 g*

*roșii proaspete - 250 g*

*cașcaval - 200 g*

*vin alb - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*usturoi - 50 g*

*suc de roșii - 750 g*

*ulei - 150 ml*

*sare și piper*

Vinetele se spală și se taie în două pe lungime. Miezul se scoate și se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie julien (felii subțiri). Ceapa se

înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă, apoi se adaugă ardei gras, miezul de la vinete, usturoi, roșii, sare, piper și pătrunjelul verde. Cu această compoziție se umplu vinetele și se așează într-o tavă unsă cu ulei (50 ml). Deasupra se toarnă suc de roșii, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor la foc moderat, cca 30 de minute. Aproape de sfârșit se adaugă vin.

Preparatul se servește cald.

### **131. CROCHETE DIN CIUPERCI CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 700 g/500 g</i>	<i>pesmet - 250 g</i>
<i>făină - 200 g</i>	<i>ulei - 250 ml</i>
<i>ouă - 6 bucăți</i>	<i>smântână - 500 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper</i>

Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservă, acestea se scurg de lichid și se taie lame. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pesmetul și făina se cern. Ciupercile se înăbușă în 50 ml ulei, se adaugă pătrunjelul verde, sare și piper.

Compoziția de crochete: făina se dizolvă în 150 ml apă clocotită, 50 ml ulei și sare, amestecându-se continuu pentru a nu se forma cocoloașe. Compoziția se răcește și, treptat, se adaugă ouă. Se pun ciupercile înăbușite. Compoziția se împarte în bucăți egale (2-3 bucăți la porție) și se modelează crochete lungi de 2-3 cm. Crochetele se trec prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servesc calde, cu smântână deasupra.

### **132. BUDINCĂ DIN CAȘCAVAL - 5 porții**

<i>margarină - 150 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>cașcaval - 400 g</i>
<i>lapte - 1,200 l</i>	<i>pesmet - 100 g</i>
<i>ouă - 5 bucăți</i>	<i>făină - 200 g</i>
<i>sare</i>	

Cașcavalul se curăță de coajă; jumătate din cantitate se taie cuburi, iar restul



## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

se rade. Laptele se fierbe și se răcește. Făina se cerne. Ouăle se spală; se separă albușul de gălbenuș. Albușurile se bat spumă. Făina se amestecă cu 500 ml lapte rece și se toarnă peste 100 g margarină încălzită. Se adaugă restul de lapte și se fierbe la foc mic. Compoziția obținută se răcește. Pesmetul se rumenește puțin în ulei. Compoziția se amestecă cu gălbenușurile de ou, sare, cașcavalul (ras și cuburi) și albușurile bătute spumă. Într-o tavă unsă cu 25 g margarină și tapetată cu pesmet se toarnă compoziția și se introduce la cuptor la temperatură moderată, timp de 30 de minute.

Se servește caldă, cu smântână deasupra.

### **133. CAȘCAVAL LA CAPAC - 5 porții**

*cașcaval - 500 g*

*ouă - 2 bucăți*

*unt - 100 g*

*sare și piper după gust*

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie bucăți mici. Untul se topește, se adaugă cașcavalul tăiat și se rumenește la foc moderat.

Se servește fierbinte.

### **134. CAȘCAVAL PANÉ - 5 porții**

*cașcaval - 700 g*

*ouă - 3 bucăți*

*făină - 100 g*

*pesmet - 250 g*

*ulei - 300 ml*

*sare și piper*

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie câte două bucăți de porție. Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de cașcaval se trec prin făină, ou amestecat cu sare și piper, pesmet, iarăși ou, iar pesmet și se prăjesc în ulei pe ambele părți. Când este pus la prăjit, cașcavalul pané trebuie să fie acoperit cu ulei.

Se servește fierbinte.

### **135. CAȘCAVAL BOUFLÉE - 5 porții**

*cașcaval - 500 g*

*făină - 100 g*

*ouă - 5 bucăți*

*ulei - 300 g*

*sare*

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie felii. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Făina se cerne. Albușurile se bat spumă, se adaugă sarea, gălbenușurile, unul câte unul, și se amestecă ușor, adăugând treptat făina. Prin această compoziție se trec feliile de cașcaval și se prăjesc în ulei încins (fără a se întoarce felia de cașcaval).

Se servește fierbinte.

### **136. CROCHETE DIN CAȘCAVAL - 5 porții**

*cașcaval - 200 g*

*ulei - 300 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 50 g*

*sare și piper*

Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Cașcavalul ras se amestecă cu făina, ouăle, sarea și piperul. Se modelează crochete cu lungime de 2-3 cm. Se prăjesc în ulei încins.

Se servesc calde sau reci.

### **137. GĂLUȘTE DIN BRÂNZĂ DE VACI - 5 porții**

*brânză de vaci - 500 g*

*făină - 50 g*

*griș - 150 g*

*cașcaval - 100 g*

*ouă - 3 bucăți*

*margarină - 100 g*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Grișul se fierbe și se răcește. Cașcavalul se amestecă cu făina, grișul, ouăle și brânza de vaci. Pasta obținută se porționează cu lingura și se fierbe în apă clocotită cu sare.

Se servesc calde, cu margarină topită deasupra.

**138. GĂLUȘTE DIN BRÂNZĂ DE VACI ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>brânză de vaci - 500 g</i>	<i>griș - 100 g</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>smântână - 250 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>sare după gust</i>

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Grișul se fierbe și se răcește. Brânza de vaci se amestecă cu ouă, sare, făină, griș și se omogenizează. Compoziția se porționează cu o linguriță și se pune la fiert în apă clocotită.

Se servesc cu smântână deasupra.

**139. CARTOFI CU CABANOS - 5 porții**

<i>mere - 500 g</i>	<i>zahăr - 50 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>lapte - 250 ml</i>
<i>cabanos - 300 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>usturoi - 50 g</i>	<i>sare după gust</i>

Merele se spală, se curăță de coajă, se taie felii și se pun cu zahăr într-un vas; deasupra se toarnă puțină apă și se înăbușă la foc mic. Între timp se prepară piureul de cartofi cu 250 ml lapte. Cabanosul se frige împreună cu ceapa tăiată mărunt în 50 g untură. Merele înăbușite se amestecă cu piureul de cartofi.

Se servește cald, împreună cu cabanosul și ceapa.

**140. SUFLEU DE CARTOFI - 5 porții**

<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>ulei - 300 ml</i>

Cartofii se spală, se decojesc, se spală din nou, se scurg și se rad într-un castron (pe partea fină a răzătoarei). Ceapa se curăță, se spală și se rade. Ouăle se spală și se bat cu telul; se adaugă sare. Uleiul se pune la încins. Aluatul se ia cu lingura, se modelează în formă de roșule cât mai subțiri și se pune la prăjit în ulei. Se rumenesc crocant, câte trei minute pe fiecare parte. Se scot din tigaie, se lasă la scurs și se servesc imediat.

Locuitorii de pe Rhin consumă acest preparat cu marmeladă de mere. Se mai poate servi cu felii de pâine neagră unse cu unt.

#### **141. RULADĂ CU BRÂNZĂ - 5 porții**

*făină - 500 g*

*untură - 50 g*

*brânză telemea - 800 g*

*ouă - 6 bucăți*

*griș - 100 g*

*smântână - 100 g*

*ulei - 50 ml*

*sare după gust*

Brânza se frământă. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Brânza se amestecă cu smântâna, grișul și 3 ouă. Din 450 g făină, 2 ouă, untură, sare și 150 ml de apă se frământă o cocă de consistență potrivită, care se lasă în repaos cca 20 de minute. Coca se unge cu ulei, se împarte în 2 bucăți și se întinde foi subțiri pudrate cu făină. Pe foi se așează compoziția de brânză și se rulează. Rulourile obținute se așează în tava unsă cu ulei, se ung la suprafață cu ou bătut și se pun în cuptor.

După câteva minute se porționează și se servește cald sau rece.

#### **142. CARTOFI ÎN FOAIE DE STANIOL - 5 porții**

*cartofi - 5 bucăți mari*

*unt - 200 g*

*ulei - 50 ml*

*sare după gust*

Cartofii se spală foarte bine în apă, se scurg și se freacă cu sare. Fiecare cartof se unge cu ulei și se învelește în staniol. Se introduc în cuptor la foc potrivit. Cuptorul trebuie să fie bine încins, cu 40-50 minute înainte. Cartofii se învelesc în foaie de staniol, după ce pe fiecare s-a pus câte o bucată de unt.

Se servesc calzi.

#### **143. GĂLUȘTE DIN CARTOFI - 5 porții**

*cartofi - 1 kg*

*făină - 100 g*

*ouă - 2 bucăți*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*apă - 1 l*

*sare după gust*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Cartofii se spală, se decojesc și se spală din nou. Jumătate din ei se pun într-un vas, se acoperă cu apă și se pun deoparte. Restul se taie bucăți mari, se acoperă cu apă sărată și se fierb 20 de minute. Se scurg de apă și se pasează. Cartofii cruți se sau prin răzătoare și apoi se storc într-un tifon. Pătrunjelul verde se spală și se toacă mărunt. Totul se amestecă bine cu ouăle și făina. Se fac găluște groase de cca 4 cm. Se fierb în apă cu sare aproximativ 30 de minute. Se scot din apă și se lasă la scurs.

Preparatul se servește cald, cu unt topit deasupra.

### 144. CROCHETE DIN GRIS - 5 porții

<i>gris - 200 g</i>	<i>lapte - 500 ml</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>pesmet - 150 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și, când clocotește, se adaugă treptat grisul, amestecând continuu pentru a nu se forma cocoloașe. Se lasă la rece, iar apoi se amestecă cu cașcaval ras, un ou, sare și piper. Din această compoziție se fac crochete lungi de 5-6 cm, care se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc în ulei.

Se servesc calde, cu unt topit deasupra.

### 145. CLĂTITE CU CIUPERCI - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g</i>	<i>făină - 250 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>lapte - 400 ml</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii (dacă sunt ciuperci proaspete) sau se scurg de lichid și se taie felii (conservă). Ceapa se curăță, se spală, se taie

mărunt, se opărește și se îndepărtează apa. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Din făină, lapte, ouă și ulei se prepară 10 clătite. În untul înfierbântat se înăbușă ceapă și ciuperci, apoi se adaugă vin, mărar și sare. Se umplu foile de clătite și se rulează, introducând capetele înăuntru pentru a nu ieși umplutura. Se introduc 5 minute la cuptor.

Se servesc calde, cu smântână deasupra.

#### **146. GĂLUȘTI UNGUREȘTI - 5 porții**

*făină - 500 g*

*ouă - 3 bucăți*

*untură - 50 g*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. În făină se face un gol în care se pun: ouă, apă (150 ml) și sare. Se amestecă cu făina, treptat, până se obține o cocă de consistență moale. Din cocă se taie bucăți mai mari și se așează pe planșetă. Din fiecare bucată de taie bucăți mai mici, care se introduc în apă clocotită cu sare. Se fierb 10 minute. Se scurg, se răcesc și se introduc într-un vas cu untură fierbinte.

Se servesc calde.

#### **147. GOGOȘI DIN CARTOFI - 5 porții**

*cartofi - 700 g*

*făină - 150 g*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 300 ml*

*sare și piper*

Cartofii se spală și se introduc în apă cu sare. Se fierb, se scurg, se răcesc, se curăță de coajă și se dau prin mașina de tocat. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Uleiul (100 ml) se amestecă cu o cantitate dublă de apă și se fierbe. Se adaugă 100 g făină. Se continuă fierberea 3-4 minute. Se răcește, se adaugă ouă, unul câte unul, și se amestecă pentru omogenizare. Se adaugă cartofii, sarea și piperul. Din această compoziție se modelează bucăți rotunde de cocă, folosind făina, care apoi se pun în ulei încins.

Se servesc calde.

**148. GOGOȘI PRIPITE CU CAȘCAVAL - 5 porții**

*ulei - 100 ml*

*ouă - 6 bucăți*

*untură - 250 g*

*făină - 200 g*

*cașcaval - 200 g*

*sare și piper*

Ouăle se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Se fierb 400 ml apă cu ulei și sare și, când apa clocotește, se adaugă făină în bloc, amestecându-se pentru uniformizare. Se răcește puțin și se adaugă ouăle, amestecând continuu pentru omogenizare. Se adaugă cașcaval (150 g) și piper. Compoziția obținută se ia cu lingurița și se pune la prăjit în untură.

Se servesc calde, cu cașcaval ras deasupra.

**149. MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ ȘI OUĂ LA CUPTOR - 5 porții**

*mămăligă fiartă - 1 kg*

*brânză telemea - 300 g*

*cașcaval - 100 g*

*ouă - 5 bucăți*

*unt - 100 g*

*sare după gust*

Brânza se spală și se rade. Ouăle se spală, cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Se prepară mămăliga. În tava unsă cu unt (50 g) se așează un strat de mămăligă și un strat de brânză rasă. Operațiunea se repetă de două ori, în așa fel încât deasupra să fie tot mămăligă. Cu ajutorul unui polonic, în ultimul strat se fac 5 găuri în care se așează câte un ou și 10 g de unt. Se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor, unde se lasă 5 minute pentru gratinare.

Preparatul se servește cald.

**150. JUMĂRI CU COSTIȚĂ AFUMATĂ - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*untură - 50 g*

*costiță afumată - 200 g*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Costița se taie cuburi și se prăjește puțin în untură. Ouăle se bat, se adaugă peste costiță și se amestecă. Se rumenește pe ambele părți și se rulează.

Se servește fierbinte.

**151. JUMĂRI CU ROȘII (PORTUGHEZE) - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*roșii proaspete - 500 g*

*ceapă - 50 g*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc, se scot semințele, se taie felii și se scurg de suc. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa se înăbușă în ulei împreună cu roșiile, ouăle bătute, pătrunjelul verde, sarea și piperul.

Se servesc fierbinți.

**152. OCHIURI CU CAȘCAVAL LA CAPAC - 5 porții**

*cașcaval - 200 g*

*ouă - 10 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se taie cuburi mici. În uleiul înfierbântat la capac se adaugă cașcaval; deasupra se sparg ouăle, se sarează și apoi se introduce la cuptor, unde se lasă 10 minute.

Se servește fierbinte.

**153. OCHIURI CU CIUPERCI LA CAPAC - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*ouă - 10 bucăți*

*untură - 50 g*

*unt - 50 g*

*pătrunjel - 1 legătură*

*sare și piper*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservă, acestea se scurg de lichid, se spală și se taie lame. Pătrunjelul verde se curăță și se taie mărunț. Ciupercile se înăbușă în unt (50g). Se adaugă sare, piper și pătrunjel verde (jumătate din cantitate). La capac se înfierbântează 50 g untură și se prăjesc ouă



---

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

---

ochiuri. Între ele se așează ciupercile înăbușite.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 154. OCHIURI CU ȘUNCĂ LA CAPAC - 5 porții

*ouă - 10 bucăți*

*șuncă presată - 100 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Șunca se taie fâșii subțiri. Untura se topește la capac. Se adaugă felii de șuncă, ouă și sare și se prepară ochiuri.

Se servește cald.

### 155. OCHIURI CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*ouă - 10 bucăți*

*unt - 50 g*

*smântână - 100 g*

*sare după gust*

Ouăle se spală sub jet de apă rece. Într-o tigaie se prepară ochiurile în unt fierbinte și se adaugă sare.

Se servesc calde, cu smântână deasupra.

### 156. OMLETĂ ASORTATĂ - 5 porții

*ouă - 10 bucăți*

*șuncă - 250 g*

*cașcaval - 100 g*

*ciuperci - 100 g*

*roșii - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper*

Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Cașcavalul se curăță și se taie cuburi mici. Ciupercile din conservă se spală sub jet de apă rece. Roșiile se spală și se taie cuburi. Șunca se taie julien (felii subțiri). Ouăle se amestecă cu șuncă, cașcaval, roșii, sare și piper. Ceapa se pune la călit în ulei, împreună cu ciupercile. Peste ceapa ușor călită se adaugă compoziția de ouă. Omleta se prăjește pe o parte și pe cealaltă, întorcându-se precum o clătită.

Se servește fierbinte.

**157. OMLETĂ CU BRÂNZĂ - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*brânză telemea - 200 g*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală, se sparg într-un vas și se adaugă sare și piper. Brânza se spală și se taie cuburi mici. Ouăle se amestecă cu brânza. După ce se încinge uleiul se adaugă și compoziția de ouă. Se rumenește pe o parte și pe alta, întorcându-se precum o clătită.

Se servește fierbinte.

**158. OMLETĂ - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*ulei - 50 ml*

*sare și piper*

Ouăle se spală, se sparg, se bat cu sare, se adaugă în uleiul încins și se rumenesc pe ambele părți.

Se servește fierbinte.

**159. OMLETĂ CU CIUPERCI - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți*

*untură/ulei - 100 g/100 ml*

*ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. Dacă sunt din conservă, se scurg de lichid, se spală și se taie lame. Ciupercile se înăbușă în untură sau ulei și se amestecă cu ouăle bătute. Se adaugă sare și piper. Se rumenește pe o parte și pe alta precum o clătită.

Se servește fierbinte.

**160. OMLETĂ CU CEAPĂ - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți  
ulei - 100 ml.*

*ceapă - 100 g*

Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se călește ușor în ulei. Se adaugă ouăle bătute, sarea și piperul. Omleta se rumenește pe o parte și pe alta, întorcându-se precum o clătită.

Se servește fierbinte.

**161. OMLETĂ CU ROȘII - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți  
ulei - 100 ml*

*roșii proaspete - 300 g  
sare și piper după gust*

Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Roșiile se spală și se taie cuburi mici. Ouăle se amestecă cu roșiile, sarea, piperul și se adaugă în uleiul încins. Se rumenește pe o parte și pe cealaltă, întorcându-se precum o clătită.

Se servește fierbinte.

**162. OMLETĂ CU ȘUNCĂ - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți  
ulei - 100 ml*

*șuncă presată - 200 g*

Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Șunca se taie felii subțiri (julien). Ouăle se amestecă cu șunca și se prăjesc în ulei. Se rumenește pe ambele părți, întorcându-se precum o clătită. Se servește fierbinte.

**163. OMLETĂ CU FICĂȚEI DE PASĂRE - 5 porții**

*ouă - 10 bucăți  
sos Madera\* - 100 g  
sare și piper după gust*

*ficat de pui - 200 g  
untură - 100 g*

## ***GEORGE VITAN***

---

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ouăle se spală. Ficatul de pui se curăță, se spală, se taie bucăți și se înăbușă în untură (25 g). În restul de untură înfierbântată se adaugă ouăle bătute și se prepară omleta.

Se servește cu ficăței și sos Madera deasupra.



4.5.

GUSTĂRI ȘI MINUTURI DIN CARNE

**164. BUDINCĂ DIN CARNE - 5 porții**

<i>șuncă presată - 350 g</i>	<i>margarină - 200 g</i>
<i>făină - 300 g</i>	<i>lapte - 1 l</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>smântână - 250 g</i>
<i>pesmet - 50 g</i>	<i>cașcaval - 200 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ouăle se spală. Șunca se taie cuburi. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina și pesmetul se cern. Laptele se fierbe și se răcește. Într-un vas se topește margarina (150 g), apoi se adaugă făina dizolvată în lapte, sare și piper. Compoziția se fierbe până se îngroașă, amestecând continuu, pentru a nu se forma cocloașe. Se răcește și se adaugă ouăle bătute, șunca și cașcavalul. Compoziția se toarnă într-o tavă unsă cu margarină și tapetată cu pesmet. Deasupra se toarnă smântână și se introduce la cuptor pentru cca 40 de minute. Se răcește puțin, apoi se porționează.

Se servește caldă.

**165. CHIȘ-CHOREN - 5 porții**

<i>făină - 400 g</i>	<i>unt - 250 g</i>
<i>ouă - 7 bucăți</i>	<i>costiță/slănină afumată - 200 g</i>
<i>șuncă presată - 150 g</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>smântână - 300 g</i>	<i>sare după gust</i>

Costița afumată se taie felii mici. Șunca presată se taie felii subțiri și cuburi mici. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală. Costița se înăbușă în 25 g de unt. Se scoate separat. În grăsimea rămasă se înăbușă șunca, se amestecă

cu costița sau slămina și se lasă să se răcească. Făina se frământă cu 200 g de unt, 2 ouă, sare și puțină apă. Se obține un aluat de consistență moale, care se lasă 15 minute în repaos. Aluatul se întinde în foaie cu grosime de 3 cm și se așează într-o tavă unsă. Peste foaie se așează șunca și costița sau slămina. Separat se bat 5 ouă cu smântână; se adaugă cașcavalul, 25 g unt încălzit și sare. Compoziția se toarnă peste foaia cu șuncă și costiță. Se coace la cuptor, la foc potrivit, cca 20-30 de minute.

Se servește cald.

### **166. CHIFTELUȚE SPECIALE - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>carne de porc - 300 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>cartofi - 200 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>untură sau ulei - 300 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se curăță de pielițe și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie bucăți mari. Cartofii se spală, se curăță de coajă și se spală din nou. Ouăle se spală. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Carnea se dă prin mașina de tocat. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei și 100 ml apă, împreună cu carnea tocată. Compoziția obținută se amestecă cu cartofii rași, ouăle, pătrunjelul verde, sare și piper. Se amestecă bine și, cu ajutorul făinii, se modelează chiftele mici, rotunde, care se prăjesc în untură sau ulei.

Se servesc fierbinți.

### **167. CHIFTELUȚE SEMIVEGETALE - 5 porții**

<i>carne de vită - 200 g</i>	<i>carne de porc - 200 g</i>
<i>morcovi - 200 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>cartofi - 200 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ulei - 300 ml</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*sare și piper după gust*

Carnea se spală și se taie bucăți. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, și cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie în patru. Ceapa și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală. Făina se cerne. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină și cartofii se fierb în apă cu sare; se lasă la rece, apoi se dau prin mașina de tocat împreună cu carnea. Se amestecă cu ceapă, ouă, pătrunjel verde, sare, piper și se frământă. Se modelează rotund, folosind făină. Se prăjesc în ulei.

Se servesc calde.

### 168. CREIER DE VITĂ PANÉ - 5 porții

*creier de vită - 800 g*

*făină - 200 g*

*ouă - 3 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*ulei - 200 ml*

#### **pentru fiert creierul:**

*ceapă - 50 g*

*morcovi - 100 g*

*foi de dafin - 2 frunze*

*pipet boabe - 10-15 boabe*

*oțet - 20 ml*

*sare după gust*

Creierul se curăță de piele într-un vas cu apă rece. După curățire, se spală și se ține în apă rece cu sare timp de 20 de minute, pentru eliminarea sângelui. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se spală, făina și pesmetul se cern. Morcovii și ceapa se fierb timp de 20 de minute cu pipet boabe, oțet, sare și foi de dafin. Spuma se îndepărtează. Se adaugă creierul și se fierb împreună încă 15 minute. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert. După răcire, creierul se porționează în 10 bucăți. Fiecare bucată se trece prin făină, ou bătut și pesmet. Se modelează în formă lunguiață. Se rumenește în ulei fierbinte.

Se servește cald, câte 2 bucăți la porție.

### 169. CROCHETE DIN CREIER CU SOS TARTAR - 5 porții

*creier - 600 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>ulei - 200 ml</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>pesmet - 200 g</i>
<i>sos tartar* - 200 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Creierul se spală, se curăță de pielete și se ține 20 de minute în apă rece cu sare, pentru eliminarea sângelui, după care se pune la fiert în apă cu sare. După fierbere se scurge de apă, se răcește și se taie bucăți. Ouăle se spală. Făina și pesmetul se cern. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Se prepară sosul tartar. Creierul se piperează, se trece prin pătrunjel verde, se modelează în formă de crochete, care se dau prin făină, ou, pesmet și se rumenesc în ulei fierbinte.

Se servesc calde, cu sos.

#### 170. CROCHETE DIN ȘUNCĂ - 5 porții

<i>șuncă presată - 200 g</i>	<i>ulei - 300 ml</i>
<i>făină - 150 g</i>	<i>pesmet - 50 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Șunca se taie cuburi mici. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală. Făina și pesmetul se cern. Uleiul (50 ml) se fierbe în cca 100 ml apă cu sare; când fierbe, se adaugă 100 g făină, se amestecă repede și se lasă să se răcească puțin. În această compoziție se adaugă cașcavalul ras, șunca, 2 ouă și piperul măcinat. Se formează crochete, care se trec prin restul de făină, 1 ou, pesmet și se rumenesc în 250 ml ulei.

Se servesc calde.

#### 171. CROCHETE DIN PIEPT DE PUI - 5 porții

<i>piept de pui - 500 g</i>	<i>ulei - 300 ml</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pesmet - 100 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Pieptul de pui se spală și se taie fâșii subțiri. Ouăle se spală, se sparg într-un vas și se amestecă cu sare și piper. Făina și pesmetul se cern. Pieptul de pui se tăvălește prin făină, ou, pesmet și se prăjește în ulei fierbinte.

Se servesc calde sau reci.

### 172. BULETE DIN BRÂNZĂ - 5 porții

*brânză telemea - 500 g*

*ouă - 5 bucăți*

*făină - 200 g*

*pesmet - 100 g*

*ulei - 300 ml*

*sare și piper după gust*

Brânza se spală și se rade pe partea fină a răzătorii. Ouăle se spală, făina și pesmetul se cern. Brânza rasă se amestecă cu 100 g făină, 3 ouă, sare și piper. Se formează bulete ca perișoarele, se trec prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei fierbinte.

Se servesc calde sau reci.

### 173. BULETE BERLINEZE - 5 porții

*franzelă coaptă - 1 bucată*

*lapte - 200 ml*

*ceapă - 100 g*

*ouă - 4 bucăți*

*carne de vită - 250 g*

*carne de porc - 250 g*

*pesmet - 100 g*

*sare, piper, nucșoară după gust*

Franzela se coace la cuptor. Laptele se fierbe și se răcește. Ceapa se curăță și se spală. Carnea de vită și de porc se spală și se dă prin mașina de tocat împreună cu pâinea și ceapa. Carnea, ceapa și franzela se amestecă cu 2 ouă, lapte, sare, piper și nucșoară. Se formează chifteluțe rotunde, care se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc în 300 ml ulei.

Se servesc calde.

### 174. DROB DIN MĂRUNTAIE DE PORC - 5 porții

*ficat de porc - 300 g*

*plămâni de porc - 600 g*

*limbă de porc - 300 g*

*splină de porc - 150 g*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>ulei - 150 ml</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ouă - 4 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ficatul, plămânii, limba, splina de porc se spală și se fierb în apă clocotită cu sare, îndepărtându-se spuma de câte ori este cazul. După fierbere se scurg de lichid, se răcesc și se dau prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt, apoi se opărește. După ce s-a răcit puțin, se scurge de apă. Ouăle se spală, făina și pesmetul se cern. Mărarul se spală și se toacă mărunt. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Compoziția de organe se înăbușă în ulei cu puțină apă, laolaltă cu ceapa. Se răcește, după care se amestecă cu piper, sare, pătrunjel și mărar. Compoziția formată se porționează, apoi fiecare bucată se trece prin ou și făină. Se rumenesc în ulei.

Se servesc calde sau reci.

#### 175. FICAT LYONEZ - 5 porții

<i>ficat de porc - 1 kg</i>	<i>ceapă - 400 g</i>
<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper</i>	

Ficatul se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de ficat se trec prin făină și se rumenesc în 100 g untură sau ulei. După prăjire, bucățile se trec într-un vas separat. În grăsimea rămasă se adaugă apă (300 ml), piper, sare și se fierbe 10 minute, apoi se strecoară peste bucățile de ficat. Ceapa se înăbușă în 100 g untură sau ulei și, la servire, se adaugă peste ficat.

Preparatul se servește cald, cu garnitură de cartofi natur peste care s-a presărat pătrunjel verde.

**176. PARIZER PANÉ - 5 porții**

<i>parizer - 700 g</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>pesmet - 200 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>sare și piper</i>

Parizerul se curăță de membrană și se taie felii. Ouăle se spală. Pesmetul și făina se cern. Feliile de parizer se trec prin făină, ou amestecat cu sare, piper și se tăvălesc prin pesmet. Se prăjesc în untură sau ulei încins.

Se servesc calde sau reci.

**177. RINICHI DE VITĂ PRĂJIT - 5 porții**

<i>rinichi de vită - 700 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>ulei/untură - 200 ml (g)</i>	<i>oțet - 1 lingură</i>
<i>sare</i>	

Rinichii se spală, se taie în jumătăți pe lungime, se curăță de capsule și se țin 10 minute în apă cu oțet. Se spală în mai multe ape, se scurg și se sarează. Rinichii se trec prin făină și se prăjesc în untură sau ulei.

Se servesc calzi.

**178. RULADĂ DIN CARNE DE VITĂ CU OU - 5 porții**

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 150 g</i>	<i>lapte - 150 g</i>
<i>ouă - 6 bucăți</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pâine albă - 300 g</i>
<i>iaurt - 350 g</i>	<i>sare și piper</i>

Carnea se spală, se curăță de piele, se taie în cuburi mici și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală; patru bucăți se fierb până ajung la consistență tare, se curăță de coajă și, separat, se scoate gălbenușul. Pâinea se înmoaie în lapte și se strecoară bine. În ulei și 50 ml apă se înăbușă 200 g carne tocată împreună cu 50 g ceapă. Se lasă să

se răcească și se amestecă cu ou, pătrunjel verde, sare și piper. Cu această compoziție se umplu albușurile de ou, iar restul de 400 g carne tocată se amestecă cu gălbenușurile fierte, un ou bătut, pâine, piper, făină, sare și se frământă bine. Compoziția obținută se întinde în strat de 2 cm grosime, pe masa unsă cu ulei. Ouăle umplute se așează pe compoziția de carne (pe lungimea stratului) și se rulează. Rulada obținută se așează într-o tavă unsă cu ulei. Suprafața ruladei se unge deasemenea cu ulei. Tava se introduce la cuptor, la temperatură moderată. Se lasă să se răcească și se porționează.

Preparatul se servește cald, cu diferite garnituri (cartofi natur, piure de cartofi, pilaf, etc).

### **179. RULOU DIN CARNE DE PORC ȘI CIUPERCI - 5 porții**

<i>carne de porc (mușchi filé) - 800 g</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 800 g / 400 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>	<i>smântână - 200 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	
<i>boia dulce de ardei - 2 g</i>	<i>sare și piper</i>

Carnea se spală și se porționează în 10 bucăți, care se bat puțin. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ciupercile proaspete se curăță și se spală lame. Dacă ciupercile sunt conservate, acestea se scurg de lichid și se taie lame. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau 50 ml ulei și 50 ml apă. Se adaugă ciuperci, sare, piper, pătrunjel verde și se continuă înăbușirea încă 10 minute. Bucățile de carne se acoperă cu compoziția obținută, se rulează, se așează într-o tavă unsă cu 50 g ulei sau 50 ml untură, se introduc la cuptor și se stropesc continuu cu apă. Făina se dizolvă în apă rece, se adaugă boia și smântână, apoi totul se dă în fiert, împreună cu 100 ml de ulei sau 100 g untură. Sosul se strecoară peste rulou, care se mai fierbe încă 10 minute.

Se servește cald.

**4.6.**

**SUPE DIN LEGUME ȘI FRUCTE**

**180. SUPĂ CU FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ - 5 porții**

<i>pătrunjel și păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>fasole boabe - 250 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>iaurt - 200 g</i>
<i>costiță afumată - 300 g</i>	<i>sare după gust</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă 12 ore în apă rece. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Costița afumată se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Fasolea se fierbe cca 15 minute. Apa se îndepărtează, se înlocuiește cu o alta fierbinte și se continuă fierberea. Când fasolea este fiartă pe jumătate se adaugă ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și se continuă fierberea. Costița afumată se înăbușă în 100 ml apă și se adaugă în supă împreună cu roșiile. Spre sfârșit, se adaugă făină amestecată cu iaurt și sare.

Se servește fierbinte.

**181. SUPĂ CU MERE - 5 porții**

<i>mere - 1 kg</i>	<i>lămâie - 50 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>zahăr - 25 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Merele se curăță de coajă, se scot cotoarele și se taie felii. Lămâia se spală și

se taie rondel. Merele se fierb în apă cu zahăr și puțină sare. După 10 minute de fierbere se adaugă compoziția formată din ouă, făină, smântână și rondel de lămâie; se mai fierbe cca 3 minute. Se servește rece.

### **182. SUPĂ CU VIȘINE - 5 porții**

<i>vișine - 700 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>zahăr - 50 g</i>
<i>ouă - 3 gălbenușuri</i>	<i>răzătură de lămâie - un vârf de linguriță</i>
<i>scorțișoară - 10 g</i>	<i>sare după gust</i>

Vișinile se curăță de coajă și se spală. Se fierb cca 2 l de apă, se adaugă zahăr, scorțișoară, sare și făină dizolvată în apă rece. Se continuă fierberea 5-7 minute, se adaugă vișinile și se dă în fiert. Se răcește puțin și, treptat, se adaugă smântâna amestecată cu gălbenușurile de ou și răzătura de lămâie.

Se servește rece.

### **183. SUPĂ ITALIANĂ - 5 porții**

<i>fasole albă - 200 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>macaroane - 50 g</i>
<i>costiță afumată - 200 g</i>	<i>usturoi - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Fasolea se alege, se spală și se lasă în apă rece timp de 12 ore. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se îndepărtează apa. Morcovii, țelina și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Costița se taie cuburi, care timp de 5 minute se introduc la cuptor. Macaroanele se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb și se trec prin jet de apă rece, apoi se taie bucăți de cca 2-3 cm. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Fasolea se fierbe cca 15 minute, lichidul se îndepărtează și se înlocuiește cu apă fierbinte. Când fasolea este fiartă pe jumătate se pun morcovii, țelina, ceapa și se continuă fierberea. Se adaugă sare, costiță afumată și se fierb cca 10 minute. Se pun macaroanele, usturoiul, piperul măcinat, pasta de tomate și sare. Se fierb la oală 10 minute. Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde presărat deasupra.

**184. SUPĂ DE CIUPERCII SAU BUREȚI - 5 porții**

<i>ciuperci/bureți - 700 g</i>	<i>morcovi - 150 g</i>
<i>untură - 50 g</i>	<i>făină - 40 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>mărar - 1 legătură</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>2 cuburi MAGGI de ciuperci</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>sare și piper</i>

Ciupercile se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. Morcovii se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovul, pătrunjelul rădăcină și bureții se pun în 2 l apă clocotită cu sare și cuburile MAGGI. Într-o tigaie se topește untura; când s-a încins, se adaugă făină și se prăjește puțin. Se adaugă ceapă și după 1-2 minute se stinge cu puțină apă. Se lasă să fiarbă 5 minute. Se adaugă la supă și, după 5 minute, se ia de pe foc. Se adaugă smântâna. Este de preferat ca făina să fie înlocuită de gălbenuș de ouă și smântână.

Se servește fierbinte, cu mărar verde deasupra.

**185. SUPĂ DE FASOLE VERDE - 5 porții**

<i>fasole verde - 700 g</i>	<i>slănină afumată - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pătrunjel - 1 legătură</i>
<i>frunze de țelină - 2-3 frunze</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>usturoi - 3-4 căței</i>	<i>roșii - 200 g</i>
<i>făină - 40 g</i>	<i>sare după gust</i>

Fasolea se curăță, se spală și se taie bucăți. Slănina se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul, țelina se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Fasolea se fierbe cu sare în 2 l apă clocotită. Slănina se prăjește și se pune la fasole (în timp ce fierbe). În untura rămasă se adaugă făină, se prăjește puțin, apoi se pun ceapa, țelina și pătrunjelul. Se stinge cu apă. Se pun roșiile și, după ce au clocotit, se adaugă peste fasole. Se fierb împreună 10 minute, după care se dau la o parte de pe foc. Se adaugă usturoiul și smântâna. Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

4.7.

SUPE DIN LEGUME ȘI OASE

186. SUPĂ DE OASE

*oase de vită/porc - 1-1,5 kg*  
*păstârnac - 100 g*  
*ceapă - 100 g*

*morcovi - 100g*  
*pătrunjel rădăcină - 100 g*  
*sare*

Se fierb oasele . După 30 de minute se adaugă legumele întregi. Se continuă fierberea încă aproximativ o oră, la foc mic. Se spumează de câte ori este cazul. După fierbere, se strecoară.

187. SUPĂ CU CARTOFI ȘI CIUPERCI

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită și 1 de ciuperci*  
*cartofi - 500 g*  
*morcovi - 100 g*  
*păstârnac - 100 g*  
*roșii - 150 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*ouă - 3 gălbenușuri*  
*ciuperci proaspete - 250 g*  
*pătrunjel rădăcină - 100 g*  
*ceapă - 100 g*  
*pastă de tomate - 25 g*  
*iaurt/smântână - 200 g/100 g*  
*făină - 20 g*

\*vezi rețeta 186

Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Ciupercile se curăță, se spală și se taie lame. Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Morcovii, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii rotunde. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Se separă albușul de gălbenuș. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Se prepară supa de oase. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și ceapa se



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

înăbușă cca 15 minute în ulei și 100 g supă de oase, împreună cu cartofii, ciupercile, sarea și piperul. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă roșii, pastă de tomate, făina dizolvată în iaurt sau smântână; se amestecă cu gălbenușurile de ou și puțină supă. Se fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **188. SUPĂ CU CONOPIDĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,3 l sau 1,3 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*conopidă - 800 g*

*ulei - 50 ml*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*lapte - 150 ml*

*făină - 30 g*

*orez - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Conopida se curăță, se spală și se ține în apă cu sare. Laptele se fierbe și se răcește. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe în apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Se prepară supă de oase și se fierbe împreună cu conopida. Din făină, ulei, lapte rece și smântână se prepară o compoziție care se adaugă la supă de oase, amestecând continuu, pentru a nu se forma cocloașe. Când conopida este aproape fiartă se adaugă orez, sare și piper și se continuă fierberea încă 3 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **189. SUPĂ CU FIDEA - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,8 l sau 1,8 l apă și 4 cuburi MAGGI de vită*

*fidea - 150 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper*

\*vezi rețeta 186

Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunț. Fidea se rupe, se introduce în apă clocotită cu sare, se fierbe și se răcește sub jet de apă rece. Supă



## **SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG**

---

cartofi, praz, piper și se fierb cca 10 minute. Când legumele sunt fierte în supă se adaugă treptat făina dizolvată în lapte rece, iaurt și sare. Se continuă fierberea cca 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel rece deasupra.

### **192. SUPĂ CU PRAZ ȘI CARTOFI - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,8 l sau 1,8 l apă și 4 cuburi MAGGI de vită*

*praz - pâine albă - 150 g                      cașcaval - 50 g*

*ulei - 50 ml                                      sare și piper*

\*vezi rețeta 186

Prazul se curăță, se spală și se taie rondele. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie rondele. Pâinea albă se taie felii subțiri, care se stropesc cu 25 ml ulei și se rumenesc la cuptor. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Se prepară supa de oase. Prazul se înăbușă în 25 ml ulei cu 50 g supă. Supa de oase se fierbe cu cartofii și prazul înăbușit. La sfârșit de fierbere se adaugă sare. Când supa este fiartă, deasupra se adaugă feliile de pâine, cașcavalul ras și piperul. Se introduce la cuptor cca 5 minute.

Se servește fierbinte.

### **193. SUPĂ CU TĂIȚEI ȘI CARTOFI - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,3 l sau 1,3 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*cartofi - 500 g                                      tăiței de casă - 150 g*

*ceapă - 100 g                                      ulei - 30 ml*

*pastă de tomate - 30 g                      smântână/iaurt - 100g*

*pătrunjel verde - 1 legătură              sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunt. Se prepară supa de oase și tăiței de casă. Cartofii se fierb în supa de oase cca 10

minute. Taieteii se fierb în apă clocotită cu sare. După ce au fiert, se răcesc și se introduc în supă, continuând fierberea. Ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml supă. Se adaugă pastă de tomate, sare și piper și se toarnă în supă, continuând fierberea 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra și smântână sau iaurt.

#### **194. SUPĂ DE VARZĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1 l sau 1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită*

*varză albă - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*fidea - 150 g*

*smântână/iaurt - 50 g/100 g*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Varza se curăță, se spală și se taie felii. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie fâșii înguste. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește. Apa se îndepărtează. Fidea se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Se prepară supă de oase. Varza, morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml supă de oase. Se adaugă restul de supă, sarea și se fierb împreună. Aproape de final, se adaugă fidea.

Se servește fierbinte cu smântână sau iaurt deasupra.

#### **195. SUPĂ DIN CARTOFI - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*cartofi - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 50 g*

*varză albă - 100 g*

*păstârnac - 50 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*ulei - 30 ml*

*făină - 30 g*

*boia de ardei dulce - 5 g*

*ouă - 3 gălbenușuri*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*pastă de tomate - 30 g*

*sare și piper după gust*

*\*vezi rețeta 186*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Țelina, morcovii, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie cuburi. Făina se cerne. Varza se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Se prepară supa de oase. Ceapa, morcovii, țelina, varza, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se înăbușă în ulei cu 50 ml supă. Cartofii se introduc în supă și se fierb. Când sunt fierți pe jumătate se adaugă legumele înăbușite, boia de ardei, sare și piper după gust, continuând fierberea. Se adaugă făina dizolvată în iaurt sau smântână, împreună cu gălbenușurile și pasta de tomate. Se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte cu pătrunjel verde deasupra.

### 196. SUPĂ DIN CEAPĂ - 5 porții

*supă de oase\* - 2 l sau 2 l apă și 4 cuburi MAGGI de vită*  
*ceapă - 500 g* *pâine albă - 150 g*  
*cașcaval - 150 g* *ulei - 100 ml*  
*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Pâinea albă se taie felii subțiri, care apoi se stropesc cu 25 g ulei și se rumenesc la cuptor. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Se prepară supa de oase. Ceapa se înăbușă în 75 ml ulei cu 50 ml supă de oase se toarnă în supă, se adaugă sare și piper după gust și se fierb împreună cca 5 minute. Deasupra se așează feliile de pâine și cașcavalul ras și se gratinează la cuptor 5 minute.

Se servește fierbinte.

### 197. SUPĂ DIN LEGUME - 5 porții

*supă de oase\* - 1,1 l sau 1,1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită*  
*fidea - 30 g* *cartofi - 300 g*  
*morcovi - 100 g* *țelină rădăcină - 200 g*  
*păstârnac - 50 g* *pătrunjel rădăcină - 50 g*  
*ceapă - 100 g* *varză albă - 100 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

<i>mazăre conservă - 100 g</i>	<i>roșii - 150 g</i>
<i>ardei gras - 150 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>pastă de tomate - 30 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

\*vezi rețeta 186

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și țelina se curăță, se spală și se taie bucăți lungi de cca 2 cm și late de 0,5 cm. Varza albă se curăță, se spală și se taie în fășii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fășii. Mazărea conservă se scurge de apă și se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Fidea se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează cu apă. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina, ceapa și ardeiul gras se înăbușă în ulei cu 50 g supă de oase, piper și sare și se continuă fierberea. Când legumele sunt fierte pe jumătate, se adaugă cartofii. Înainte de sfârșitul fierberii se adaugă varză, mazăre, roșii, fidea, pastă de tomate și se mai fierb 8 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 198. SUPĂ DIN ROȘII CU OREZ - 5 porții

<i>roșii proaspete/conservate - 1,5 kg/700 g</i>	
<i>supă de oase* - 1 l sau 1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită</i>	
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ardei gras - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>zahăr - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare după gust</i>	

\*vezi rețeta 186

Roșiile proaspete se spală și se taie în sferturi. Țelină și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se opărește și se îndepărtează apă. Ardeiul gras, se spală și se taie fășii. Pătrunjelul verde se curăță,

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe și se trece sub jet de apă rece. Se prepară supa. Morcovii, țelina și ceapă se înăbușă în ulei cu 50 g supă. Se introduc roșiile și ardeiul gras și se fierb 15 minute. Se adaugă făina dizolvată în supa de oase, sare și se fierb 15 minute. Se pasează și se adaugă orez fiert, zahăr și se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 199. SUPĂ POLONEZĂ CU ROȘII - 5 porții

*roșii proaspete/conservate - 1,5 kg/750 g*

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*țelină frunze - 1 legătură*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*ardei gras - 150 g*

*zahăr - 20 g*

*făină - 100 g*

*ouă - 3 bucăți*

*pastă de tomate - 30 g*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Roșiile se spală și se zdrobesc. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie felii. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Frunzele de țelină se spală. Se prepară supa de oase. Ardeii grași, roșiile și frunzele de țelină se fierb în supă. Când legumele sunt fierte, se pasează. Din ouă, făină, sare și puțină apă se prepară o compoziție care se toarnă cu un cornet din hârtie în supa care fierbe. Se fierbe cca 5-7 minute și se adaugă zahăr.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 200. SUPĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU TĂIȚEI - 5 porții

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*cartofi - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*ardei gras - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*păstârnac - 50 g*

*făină - 120 g*

*ouă - 2 bucăți*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*ulei - 50 ml*  
*sare după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

\*vezi rețeta 186

Se prepară supa de oase. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește. Țelina rădăcină, morcovii, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina, ardeiul gras și ceapă se înăbușă în ulei și 50 ml apă, se adaugă supa și se fierb 15 minute. Se adaugă cartofii și se fierb încă 10 minute. Din făină, ouă, sare și puțină apă se pregătește coca pentru tăiței. Se lasă 10 minute, se întind foi subțiri, se lasă să se zvânte 10 minute, se rulează și se taie subțire. Tăiței se scutură de făină și se fierb în apă clocotită cu sare. După fierbere, se adaugă apă rece, se lasă 10 minute, se trec sub jet de apă rece și se introduc în supă. Iaurtul sau smântâna diluată cu puțină supă se adaugă la sfârșitul fierberii.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

## **201. SUPĂ DIN CARNE DE GĂINĂ CU TĂIȚEI - 5 porții**

*carne de găină - 700 g*  
*morcovi - 150 g*  
*pătrunjel rădăcină - 100 g*  
*ceapă - 100 g*  
*sare și piper boabe după gust*

*tăiței de casă - 250 g*  
*păstârnac rădăcină - 100 g*  
*țelină rădăcină - 50 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*3 cuburi MAGGI de găină*

Găina se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și ceapă se spală și se crestează. Făina se cerne. Ouăle se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea se fierbe în apă cu sare (2 l) și se spumează. Se adaugă ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, cuburile MAGGI și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la alt preparat. Tăiței se fierb în apă cu sare, se trec sub jet de apă rece și se introduc în supă.

Se servește fierbinte cu pătrunjel verde deasupra.



**202. SUPĂ DIN CARNE DE GĂINĂ CU ZDRENȚE - 5 porții**

*carne de găină - 700 g*

*ceapă - 100 g*

*păstârnac - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*3 cuburi MAGGI de găină*

*ouă - 2 bucăți*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*morcovi - 150 g*

*sare și piper boabe după gust*

Găina se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Ouăle se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se fierbe în 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină, păstârnac, țelină, cuburile MAGGI și boabe de piper. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas. Din făină, ou și supă se pregătește o compoziție mai groasă, care se toarnă cu ajutorul unui cornet în supa fierbinte, formându-se zdrențe. Se continuă fierberea încă 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**203. SUPĂ DIN CARNE DE PUI CU GĂLUȘTE**

*carne de pui - 700 g*

*griș - 150 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper boabe după gust*

*ouă - 2 bucăți*

*morcovi - 150 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*3 cuburi MAGGI de găină*

Carnea se spală, se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Ouăle se spală sub jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se fierbe în 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină, cuburile MAGGI și piper boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot. Supa se strecoară.

Se prepară găluștile - în albușurile bătute spumă se adaugă treptat grișul și apoi se sarează. Se obține o compoziție din care se formează găluști. Se fierb în

apă cu sare și se introduc în supă.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

#### 204. SUPĂ DIN CARNE DE PUI (RASOL) CU TĂIȚEI

<i>carne de pui - 500 g</i>	<i>tăiței - 400 g</i>
<i>morcovi - 150 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 150 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 150 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper boabe după gust</i>	<i>3 cuburi MAGGI de găină</i>

Carnea se spală. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se fierbe în 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină, cuburile MAGGI și piper. După fierbere, carnea și legumele se scot din vas. Supa se strecoară. Carnea se porționează în 5 bucăți și se introduce în supă. Se adaugă tăiței fierți în apă cu sare și trecuți prin jet de apă.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

#### 205. SUPĂ (RAGUT) DIN PASĂRE CU GĂLUȘTI

<i>tacâmuri de pui - 500 g</i>	<i>pipote de pui - 150 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	<i>3 cuburi MAGGI de găină</i>

Pipotele de pui se curăță, se spală și se opăresc. Tacâmurile de pui se spală și se porționează. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ouăle se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Tacâmurile și pipotele se fierb în cca 2 l de apă cu sare. Se spumează. Se adaugă morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină, ceapă, cuburile MAGGI și piper. Din făină, ou și sare

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

se prepară o cocă din care se formează găluștile, care apoi se fierb separat în puțină supă. După fierbere, se trec prin jet de apă rece și se adaugă în supă.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 206. SUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU GALUȘTI - 5 porții

<i>carne de vită - 450 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>griș - 100 g</i>	<i>cașcaval - 50 g</i>
<i>brânză de vaci - 100 g</i>	<i>morcovi - 150 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 150 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 150 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	

Carnea se curăță, se spală. Țelina, morcovii, ceapa, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se crestează. Ouăle se trec prin jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Carnea se fierbe în cca 2,5 l apă cu sare. Se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă legumele, cuburile MAGGI și se continuă fierberea (punem și piper). După fierbere se scoate carnea și piperul. Supa se strecoară.

Se prepară găluștile - gălbenușurile se bat într-un vas; treptat, se adaugă griș, brânză de vaci, cașcaval ras, sare și albușurile bătute spumă. Se formează găluști care se pun la fiert în apă cu sare. După ce au fiert, se adaugă în supă.

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 207. SUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU RAVIOLI - 5 porții

<i>carne de vită - 350 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>morcovi - 150 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	
<b><i>pentru Ravioli:</i></b>	
<i>carne de vită - 100 g</i>	<i>făină - 150 g</i>

*ouă - 2 bucăți*

*piper măcinat și boabe, după gust*

Carnea se curăță de piele și se spală. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Carnea se fierbe în cca 2-3 l de apă cu sare. Se spumează. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină, păstârnac, ceapă, cuburile MAGGI și piper boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas.

Separat, se prepară Ravioli - făină, 1 ou și sare, din care se face o cocă. Carnea fiartă și răcită (120 g se dă prin mașina de tocat) se amestecă cu 1 ou, sare și piper. Coca se întinde sub forma unor pătrate de 3-4 cm, care se umplu cu compoziția de carne și se împăturesc în formă de triunghi, presând bine marginile. Ravioli se fierb în apă clocotită cu sare timp de 15 minute. Se adaugă în supă.

Se servește cu câte 2-3 ravioli la porție și pătrunjel verde deasupra.

## 208. SUPĂ GULAȘ

*carne de vită - 450 g*

*făină - 50 ml*

*ceapă - 150 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*sare după gust*

*ouă - 1 bucată*

*cartofi - 400 g*

*ulei - 50 ml*

*chimen - 5 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*2 cuburi MAGGI de vită*

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie jumătăți. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Făina se cerne. Ouăle se trec prin jet de apă rece. Chimenul uscat se macină. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea de vită se fierbe în 2-2,5 l apă cu sare. Se spumează. Se adaugă ceapă, cuburile MAGGI și se continuă fierberea. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă cartofii. Carnea fiartă se scoate în alt vas și se folosește la alt preparat. Separat, se înăbușă în ulei pastă de tomate diluată în 100 ml apă, boia de ardei și chimen. Se adaugă la supă.

Din făină, ou și sare se prepară o cocă din care se formează găluști care se introduc în supă și se lasă să fiarbă la foc mic.

Supă se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**4.8.**

**CREME DIN LEGUME ȘI OASE**

**209. CREMĂ DIN CARTOFI - 5 porții**

*supă de oase\* - 800 ml sau 800 ml apă și 2 cuburi MAGGI de vită*  
*cartofi - 500 g* *lapte - 100 ml*  
*ouă - 2 gălbenușuri* *pâine albă - 150 g*  
*margarină - 50 g* *ceapă - 50 g*  
*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se opărește și se scurge de apă. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Se separă gălbenușurile de albușuri. Pâinea albă se taie cuburi mici, care se rumenesc la cuptor, stropite cu 25 g margarină. Se prepară supa de oase. Ceapa și cartofii se înăbușă în 25 g margarină. Se adaugă supă de oase și se fierb la foc moderat, amestecând continuu. După ce cartofii au fiert, se pasează. Se amestecă laptele cu gălbenușurile și sarea, se adaugă la cremă și se mai fierb 5 minute. Deasupra se pun crutoane de pâine.

Se servește fierbinte.

**210. CREMĂ DE CONOPIDĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*  
*conopidă - 500 g* *ceapă - 100 g*  
*lapte - 200 ml* *ouă - 2 gălbenușuri*  
*margarină - 50 g* *sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Conopida se curăță, se spală, se desface buchete și se ține în apă cu sare 10 minute. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece; se separă gălbenușurile de albușuri. Se prepară supa de oase. Ceapa se înăbușă în 25 g margarină cu puțină supă de oase. Buchetele de conopidă se fierb în supa de oase. O parte din buchete se scot din supă și dau de-o parte pentru servit. În supă cu conopidă se adaugă ceapă înăbușită și se mai fierbe 5 minute. Se pasează. În crema obținută se adaugă gălbenușurile amestecate cu laptele. Se fierb încă 10 minute. Se adaugă bucăți mici de margarină.

Se servește cu buchetele de conopidă deasupra.

### **211. CREMĂ DIN DOVLECEI - 5 porții**

*dovlecei proaspeți sau conservă - 400 g*

*supă de oase\* - 800 ml sau 800 ml apă și 2 cuburi MAGGI de vită*

*ouă - 1 gălbenuș*

*pâine albă - 100 g*

*margarină - 75 g*

*ceapă - 250 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Dovleceii se curăță, se spală, se îndepărtează semințele (dacă sunt mari) și se taie cuburi. Dacă se folosesc dovlecei din conservă, se îndepărtează lichidul și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă gălbenușul de albuș. Pâinea se taie cuburi; acestea se rumenesc la cuptor stropite cu cca 25 g margarină. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Se prepară supa de oase. Ceapa se înăbușă în 25 g margarină, se adaugă dovlecei și supă de oase, se fierbe și se pasează. Gălbenușul de ou se amestecă cu lapte, se adaugă la cremă și se fierb cca 5 minute.

Se adaugă mărar verde și sare. Se servește fierbinte, cu crutoane de pâine și 25 g margarină (1 cubuleț).

### **212. CREMĂ DIN LEGUME - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,3 l sau 1,3 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*lapte - 100 ml*

*ouă - 1 gălbenuș*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

<i>unt/margarină - 50 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>cartofi - 300 g</i>	<i>varză albă - 100 g</i>
<i>conopidă - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 50 g</i>	

\*vezi rețeta 186

Ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Varza albă se spală și se taie felii. Conopida se spală și se desface buchețele. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Pâinea se taie cuburi, se rumenește la cuptor și se stropește cu margarină. Se prepară supa de oase și se fierbe împreună cu morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul și păstârnacul. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă cartofii; se pasează și se mai fierb 5 minute. În crema obținută se adaugă gălbenușul amestecat cu lapte și se continuă fierberea cca 5 minute. Deasupra se adaugă bucăți mici de unt.

Se servește fierbinte, cu crutoane deasupra.

### **213. CREMĂ DIN MORCOVI - 5 porții**

<i>supă de oase* - 1 l sau 1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită</i>	
<i>lapte - 100 ml</i>	
<i>ouă - 1 gălbenuș</i>	<i>pâine albă - 100 g</i>
<i>margarină/unt - 50 g</i>	<i>morcovi - 400 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*vezi rețeta 186

Morcovii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește; se îndepărtează apa. Pâinea albă se taie cuburi. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Laptele se fierbe. Se prepară supa de oase, care se fierbe laolaltă cu morcovii și ceapa. Când legumele sunt fierte, se pasează. Crema obținută se fierbe 5 minute, după care se adaugă gălbenușul amestecat cu lapte și sare. Se mai fierbe 5 minute. Deasupra, se adaugă

bucăți de margarină.

Se servește fierbinte, cu crutoane.

#### **214. CREMĂ DIN ȚELINĂ - 5 porții**

*țelină rădăcină - 400 g*

*ceapă - 50 g*

*supă de oase\* - 100 g*

*lapte - 100 ml*

*ouă - 1 gălbenuș*

*pâine albă - 100 g*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Țelina se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii și se opărește; se îndepărtează apa. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Pâinea se taie cuburi mici, care se stropesc cu margarină și se rumenesc la cuptor. Se prepară supa de oase. Ceapa se înăbușă în 25 g margarină și puțină supă. Țelina se fierbe în supă de oase și sare. Se pasează și se adaugă oul amestecat cu lapte și sare. Se amestecă continuu pentru a nu se lipi. Se fierb cca 5-7 minute. Se adaugă bucăți mici de margarină pentru a nu se forma crustă.

Se servește fierbinte, cu crutoane deasupra.





**4.9.**

**CREME DIN LEGUME ȘI CARNE**

**215. CREMĂ DIN CIUPERCI CU CARNE DE GĂINĂ - 10 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de găină sau ciuperci  
ciuperci proaspete/conservate - 250 g/125 g*

*carne de găină - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*margarină - 50 g*

*lapte - 200 ml*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Carnea se spală. Ceapa se curăță, se spală și jumătate din cantitate se taie mărunt. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se spală și se taie în sferturi pe lungime. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci din conservă, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Carnea se fierbe în apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină și păstârnac și se mai fierb 20 de minute. Ceapa tocată mărunt și jumătate din cantitatea de ciuperci se înăbușă în 25 g margarină și puțină supă de oase (200 g), se amestecă cu restul de supă de oase și se continuă fierberea 15 minute. După ce au fiert, legumele se pasează, iar carnea se dezoasează și se taie bucăți mici. Gălbenușurile se amestecă cu lapte și sare și se adaugă la crema obținută, amestecând continuu. Se mai fierbe 10 minute. Se adaugă bucăți de margarină.

Se servește fierbinte, cu bucăți de carne și ciuperci deasupra.

**216. CREMĂ DIN CARNE DE PUI - 10 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de găină*

*carne de pui - 400 g*

*lapte - 200 g*

*margarină - 25 g*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Carnea se spală. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Se separă albușurile de gălbenușuri. Laptele se fierbe și se răcește. Se prepară supa de oase, care se fierbe împreună cu carnea de pui și sare. Se spumează. Când carnea este fiartă, se scoate, se deosează și se taie cuburi mici. Gălbenușurile se amestecă cu lapte și sare și se toarnă în supă. Se mai fierb 10 minute. Se adaugă bucăți de margarină.

Se servește fierbinte, cu cuburi mici de carne.



**4.10.**

**CIORBE DIN LEGUME**

**217. CIORBĂ BULGĂREASCĂ**

*ceapă - 125 g*

*cartofi - 250 g*

*ulei - 25 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*sare după gust*

*roșii proaspete - 250 g*

*ardei iute - 5 g*

*fidea - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește. Roșiile se spală și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Ardeiul iute se curăță, se spală și se taie mărunț. Pătrunjelul verde se curăță și se toacă mărunț. Cartofii, ceapa și ardeiul se înăbușă în ulei cu 50 ml apă; se adaugă boia de ardei dulce, sare, cca 1,5 l apă și se fierbe 10 minute. Înainte de sfârșitul fierberii se adaugă fidea și jumătate din pătrunjelul verde.

Se servește fierbinte, cu restul de pătrunjel verde deasupra.

**218. CIORBĂ CU CARTOFI - 5 porții**

*cartofi - 1 kg*

*morcovi - 100 g*

*pastă de tomate - 30 g*

*leuștean verde - 1 legătură*

*ceapă - 150 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*borș\* - 750 ml*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunț. Pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Pasta de

tomate se diluează în 50 ml apă. Ceapa, morcovii și pătrunjelul rădăcină se fierb în apă cu sare. După 10 minute de fierbere se pun cartofii. Se continuă fierberea. Când cartofii sunt fierți se adaugă pastă de tomate, ulei și borș. Se fierb încă 5 minute. Se adaugă leuștean verde.

Se servește fierbinte.

### **219. CIORBĂ CU FASOLE BOABE - 5 porții**

<i>roșii proaspete/conservate - 200 g/100 g</i>	<i>fasole boabe - 250 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>oțet - 25 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă rece cca 12 ore. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul și leușteanul se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Roșiile se curăță, se spală și se taie felii. Fasolea se fierbe în apă. După 10 minute de fierbere, apa se îndepărtează și se înlocuiește cu altă apă fiartă; se continuă fierberea. Când fasolea este fiartă pe jumătate se adaugă morcovi, țelină, ceapă, ulei și cimbru. Când ciorba este fiartă se pun roșii, oțet, usturoi, sare și se mai fierbe 5 minute. Se adaugă leușteanul verde.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **220. CIORBĂ CU FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ - 5 porții**

<i>fasole boabe - 250 g</i>	<i>costiță afumată - 150 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 30 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>tarhon verde - 1 legătură</i>	<i>pastă de tomate - 30 g</i>
<i>cimbru - 1 g</i>	<i>oțet - 30 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă rece cca 12 ore. Ceapa, morcovii, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

taie mărunț. Tarhonul și pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Tarhonul se opărește. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Costița afumată se taie cuburi. Fasolea se fierbe în apă; după 10 minute se schimbă cu o altă fiartă și se continuă fierberea. Când fasolea este pe jumătate fiartă se adaugă morcovi, păstârnac rădăcină, pătrunjel rădăcină, ceapă, cimbru și sare după gust. Costița afumată se înăbușă și se adaugă în ciorbă împreună cu pastă de tomate, tarhon și oțet, continuând fierberea încă 7-8 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **221. CIORBĂ CU SPANAC - 5 porții**

*spanac proaspăt - 500 g*

*ardei gras - 50 g*

*orez - 20 g*

*ulei - 50 ml*

*leuștean verde - 1 legătură*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*borș\* - 1 l*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Spanacul se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeiul gras și morcovii, se curăță, se spală și se taie mărunț. Leușteanul se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe în 200 ml apă. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă sau borș fiert. Spanacul se înăbușă în 50 ml ulei și se pune la fiert împreună cu ceapă, ardei gras și morcov. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă restul de borș fiert, pastă de tomate, orezul fiert și sare după gust. Se mai lasă la fiert încă 5 minute.

Se servește fierbinte, cu leuștean verde deasupra.

### **222. CIORBĂ DE LOBODĂ - 5 porții**

*lobodă - 800 g*

*ceapă verde - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 50 g*

*orez - 50 g*

*borș\* - 500 ml*

*leuștean verde - 1 legătură  
sare după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Morcovii, ceapa, țelina și ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Loboda se curăță, se spală și se taie fâșii. Orezul se curăță de impurități, se spală, se fierbe și se răcește. Pătrunjelul și leușteanul se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Borșul se fierbe și se strecoară. Ceapa, morcovii și țelina se fierb în apă cu sare și 30 ml ulei. Când legumele sunt fierte pe jumătate, se adaugă ceapă verde și lobodă. Din ouă și ulei se prepară o omletă, care se taie bucăți mici și se pune în ciorbă. Se fierbe cca 5 minute. Se adaugă leuștean verde.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **223. CIORBĂ CU SALATĂ VERDE - 5 porții**

*salată verde - 1 kg*

*ceapă - 150 g*

*costiță afumată - 100 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 70 ml*

*oțet - 30 ml*

*sare după gust*

Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză sub jet de apă rece și se taie fâșii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală și se separă albușurile de gălbenușuri. Făina se cerne. Ceapa se fierbe în 2 l de apă cu sare. Când ceapa este aproape fiartă se adaugă salata înăbușită în 50 ml ulei și 50 ml apă și costița înăbușită separat în 25 ml apă. Din smântână sau iaurt amestecate cu gălbenușurile de ou se prepară o compoziție care se adaugă la ciorbă. Se continuă fierberea cca 10 minute. Separat, se bat albușurile; se prepară o omletă, care se taie bucăți și se pune în ciorbă, împreună cu oțetul. Se mai fierbe cca 5 minute.

Se servește fierbinte.

### **224. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU LOBODĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1 l sau 1 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*lobodă - 800 g*

*ceapă - 100 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă verde - 100 g</i>	<i>tarhon verde - 30 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>iaurt/smântână - 200 g/100 g</i>
<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>orez - 30 g</i>	<i>oțet - 30 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

\*vezi rețeta 186

Loboda se curăță, se spală și se taie fâșii. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se curăță de impurități, se spală și se fierbe. Tarhonul se spală, se opărește și se taie mărunt. Ceapa verde și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Se prepară supa de oase, care se fierbe împreună cu morcovii, ceapa și țelina înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă ceapa verde, orezul și loboda. După 5 minute de fierbere, se pune oțet și compoziția de ouă, iaurt, tarhon și sare; se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 225. CIORBĂ CU DOVLECEI - 5 porții

<i>supă de oase* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită</i>	
<i>dovlecei proaspeți - 800 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>smântână/iaurt - 200 g/100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>orez - 30 g</i>	<i>oțet - 30 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare de lămâie - 3 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*vezi rețeta 186

Țelina, morcovii, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul, mărarul se spală și se taie mărunt. Se prepară supa de oase. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe și se trece sub jet

de apă rece. Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și ceapa înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă orezul, oțetul, dovleceii și smântâna. Se presară sare de lămâie, mărar și sare și se fierb încă 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

## **226. CIORBĂ CU DOVLECEI (À LA GREC) - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*dovlecei proaspeti - 800 g*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*păstârnac rădăcină - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*orez - 50 g*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare de lămâie - 2 g*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Ouăle se trec prin jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Se prepară supa de oase, care se fierbe împreună cu țelina, morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și ceapa înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă dovleceii, orezul fiert și se continuă fierberea. Se adaugă compoziția alcătuită din gălbenușuri și smântână; se continuă fierberea încă 5 minute. Se presară sare de lămâie, mărar și se mai fierbe 5 minute.

Se servește fierbinte.

## **227. CIORBĂ CU FASOLE VERDE - 5 porții**

*fasole verde proaspătă - 600 g*

*roșii proaspete/conservate - 250 g/125 g*

*supă de oase\* - 1 l sau 1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>oțet - 30 ml</i>	<i>sare după gust</i>

\*vezi rețeta 186

Fasolea verde se curăță, se spală și se taie bucăți mari. Morcovii și ceapa se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Se prepară supa de oase, care se fierbe cu ceapa, morcovii și fasolea verde înăbușite în ulei. Când fasolea este aproape fiartă, se adaugă pastă de tomate, roșii și mărar verde. Se fierb împreună cca 8 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă sare și oțet.

Se servește fierbinte, cu smântână și pătrunjel verde deasupra.

### 228. CIORBĂ CU PRAZ (ȚĂRĂNEASCĂ) - 5 porții

<i>supă de oase* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită</i>	
<i>praz - 600 g</i>	
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>ardei gras - 50 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>orez - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>borș - 1 l</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

\*vezi rețeta 186

Prazul se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa, țelina rădăcină și morcovii, se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Se prepară supa de oase. Leușteanul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, ardeiul gras și ceapa înăbușite în ulei. Se pune orezul și se lasă să fiarbă. Când sunt aproape fierte se adaugă borșul fiert și spumat, bulionul diluat în 50 g apă și se mai fierb 5-7 minute. Se pune sare după gust și se presară leuștean verde.

Se servește fierbinte.

**229. CIORBĂ CU VARZĂ ALBĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*varză albă - 800 g*

*ceapă - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*sare de lămâie - 2 g*

*morcovi - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*sare și piper boabe după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul, păstârnacul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se curăță, se spală și se taie cuburi mari. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Se prepară supa de oase, care se fierbe cu morcovii, țelina, pătrunjelul, păstârnacul și ceapa înăbușite în ulei și 100 g supă. Se adaugă varza și piperul boabe. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă pastă de tomate, sare de lămâie; se mai fierbe 5 minute.

Se servește fierbinte, cu smântână deasupra.

**230. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 1,5 l sau 1,5 l apă și 3 cuburi MAGGI de vită*

*ceapă - 100 g*

*ardei iute - 10 g*

*cartofi - 250 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*ardei gras - 100 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*orez - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*roșii proaspete - 250 g*

*morcovi - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 50 g*

*fasole verde conservă - 100 g*

*varză albă - 50 g*

*boia de ardei dulce - 3 g*

*borș - 1 l*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, cartofii și ardeiul gras se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul iute se spală și se taie mărunt. Fasolea verde se spală sub jet de apă rece. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 50 ml supă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Borșul se fierbe și se spumează. Supa de oase se fierbe cu morcovii, țelina, ceapa, păstârnacul, cartofii, varza albă și ardeiul gras înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă pasta de tomate, fasolea verde, boiaua, orezul, roșiile, sarea și borșul și se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra și ardei iute.

### 231. CIORBĂ UCRAINEANĂ DE LEGUME - 5 porții

*supă de oase\*- 1 l sau 1 l apă și 2 cuburi MAGGI de vită*

*morcovi - 150 g*

*ceapă - 100 g*

*sfeclă roșie - 200 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*roșii proaspete - 300 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*lămâie sau sare de lămâie după gust*

*cartofi - 300 g*

*ardei gras - 100 g*

*varză albă - 200 g*

*ulei - 50 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Ceapa se taie, se curăță și se taie mărunt. Sfecla, ardeii, țelina și morcovii se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Varza se curăță, se spală și se taie fâșii. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se taie cuburi. Roșiile se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Supa de oase sau apa se fierbe împreună cu varza, morcovii, țelina, ceapa, sfecla roșie, cartofii și ardeii înăbușite în ulei. Când legumele sunt fierte se adaugă roșiile, suc de lămâie, sare și jumătate din pătrunjelul verde și se fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde și smântână deasupra.

4.11.

CIORBE DIN LEGUME ȘI CARNE

**232. CIORBĂ CU CARNE DE BERBEC ȘI LEGUME - 5 porții**

<i>carne de berbec cu os - 400 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 70 g</i>	<i>cartofi - 200 g</i>
<i>ardei gras - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 80 g</i>
<i>roșii proaspete/conservate - 150 /75 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>borș* - 1 l</i>	<i>leuștean verde - 1 legătură</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>
<i>sare după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Carnea de berbec se spală, se porționează, se opărește și se spală din nou în două, trei ape. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și țelina se curăță, se spală și se taie triunghiuri sau cuburi. Ardeiul gras și cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie în sferturi. Leușteanul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea se pune la fiert în cca 1 l de apă rece cu sare. Se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate se adaugă morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină, păstârnac, ceapă, cartofi, ardei gras, cuburile MAGGI și se continuă fierberea. Se adaugă pastă de tomate, borș, leuștean, roșii și se fierbe cca 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**233. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE MIEL - 5 porții**

<i>carne de miel cu os - 400 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
------------------------------------	----------------------

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>tarhon verde - 25 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>oțet - 30 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	

Carnea se spală. Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală bine în 3-4 ape și se fierbe. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Tarhonul se spală, se opărește și se taie mărunt. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, cuburile MAGGI și ceapa înăbușite în ulei. Carnea fiartă se scoate separat, se porționează și se adaugă în ciorbă. Se continuă fierberea. Se adaugă orez, smântâna amestecată cu gălbenușurile, tarhon, oțet și sare și se mai fierbe cca 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 234. CIORBĂ CU CARNE DE MIEL (À LA GREC) - 5 porții

<i>carne de miel cu os - 400 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ceapă verde - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare de lămâie - 2 g</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea de miel se spală. Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa și ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Ciorba se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, cuburile MAGGI și

ceapa înăbușite în ulei. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Se continuă fierberea, adăugându-se orez, ceapă verde și o compoziție alcătuită din gălbenușuri și smântână sau iaurt. Se continuă fierberea încă 5 minute. Se adaugă mărar verde, sare de lămâie și sare după gust.

Se servește fierbinte.

### 235. CIORBĂ CU CARNE DE MÂNZAT (À LA GREC) - 5 porții

*piept de mânzat cu os - 500 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*mărar verde - 1 legătură*

*2 cuburi MAGGI de vită*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*sare de lămâie - 2 g*

*sare după gust*

Carnea de mânzat se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă gălbenușurile de albușuri. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare; se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină și cuburile MAGGI; se fierb cca 10 minute. Când carnea și legumele sunt fierte, se adaugă orezul și o compoziție alcătuită din gălbenușuri și smântână (sau iaurt). Se adaugă sare de lămâie și mărar verde.

Se servește fierbinte.

### 236. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE MÂNZAT - 5 porții

*piept de mânzat cu os - 500 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*tarhon verde - 30 g*

*smântână - 200 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*2 cuburi MAGGI de vită*

*ceapă - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*oțet - 30 ml*

*sare după gust*

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Carnea se spală și se porționează. Pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și morcovii se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală în 2-3 ape și se fierbe. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Tarhonul se spală, se opărește și se taie mărunț. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, ceapă, cuburile MAGGI și se fierb împreună. Se adaugă orez, tarhon și o compoziție formată din gălbenușuri și smântână. După 5-10 minute de fierbere se adaugă sare și oțet.

Se servește fierbinte.

### 237. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE MÂNZAT - 5 porții

*fasole verde conservă - 100 g*

*roșii proaspete/conservate - 250 g/150 g*

*carne de mânzat - 350 g*

*morcovi - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*păstârnac - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*cartofi - 200 g*

*ardei gras - 50 g*

*pastă de tomate - 30 g*

*borș - 700 ml*

*leuștean - 1 legătură*

*2 cuburi MAGGI de vită*

*sare de lămâie și sare după gust*

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și țelina rădăcină, se curăță, se spală și se taie triunghiuri. Ardeii se curăță, se spală și se taie fâșii. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii (dacă sunt conservate se folosesc ca atare). Fasolea verde se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea se fierbe în cca 1,500 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapă, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină, cuburile MAGGI și se fierb împreună. Se adaugă ardei gras, cartofi și se continuă fierberea. Când cartofii au fiert se adaugă fasolea verde, pasta de tomate, borșul, roșiile, sarea și se mai fierb 5 minute. Deasupra se presară leuștean verde.

Se servește fierbinte.

**238. CIORBĂ CU CARNE DE PUI - 5 porții**

*roșii proaspete/conservate - 200 g/100 g*  
*carne de pui - 400 g*  
*morcovi - 150 g*  
*pătrunjel rădăcină - 100 g*  
*cartofi - 200 g*  
*borș - 750 ml*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare de lămâie și sare după gust*

*țelină rădăcină - 100 g*  
*ceapă - 100 g*  
*păstârnac rădăcină - 100 g*  
*pastă de tomate - 50 g*  
*leuștean verde - 1 legătură*  
*2 cuburi MAGGI de găină*

Carnea de pui se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii subțiri. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea de pui se fierbe în cca 1,500 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină, păstârnac, ceapă, cartofi, cuburile MAGGI și se fierb cca 20 minute. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Se adaugă pastă de tomate, roșii, borș, leuștean și se continuă fierberea cca 10 minute.

Se servește fierbinte.

**239. CIORBĂ CU CARNE DE PUI ȘI ROȘII - 5 porții**

*carne de pui - 400 g*  
*ceapă - 100 g*  
*orez - 50 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*roșii proaspete/conservate - 200 g/100 g*  
*2 cuburi MAGGI de găină*

*morcovi - 100 g*  
*țelină rădăcină - 100 g*  
*leuștean verde - 1 legătură*  
*sare după gust*

Carnea de pui se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc și se decojesc. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe și se trece sub jet de apă rece. Leușteanul, pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea de



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

pui se fierbe timp de 10 minute în cca 1,500 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, ceapa și cuburile MAGGI. Când carnea și legumele sunt fierte, se pun roșiile și orezul. Se adaugă leușteanul și pătrunjelul verde (1 din cantitate).

Se servește fierbinte; deasupra se presară restul de pătrunjel verde.

### 240. CIORBĂ CU CARNE DE PUI (À LA GREC) - 5 porții

<i>carne de pui - 450 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>
<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare de lămâie și sare după gust</i>	<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>

Carnea de pui se spală și se trece prin flacăra. Morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se taie mărunt. Ouăle se trec prin jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, țelină rădăcină, ceapă, păstârnac, pătrunjel rădăcină, cuburile MAGGI și se fierb 10 minute. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Când legumele sunt fierte se adaugă orez și compoziția alcătuită din gălbenușuri și smântână (sau iaurt) și se fierb 5 minute. Se adaugă mărar verde, sare de lămâie și sare după gust.

Se servește fierbinte.

### 241. CIORBĂ DIN PIPOTE DE PUI (À LA GREC) - 5 porții

<i>tacâmuri de pui (gâturi, aripi, spinare) - 400 g</i>	
<i>pipote de pui - 200 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>
<i>ouă - 3 gălbenușuri</i>	<i>apă - 2 l</i>
<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>	<i>sare de lămâie și sare după gust</i>

Pipotele de pui se curăță și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Apa se fierbe împreună cu pipotele de pui, se spumează, se adaugă ceapă, morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel rădăcină și cuburile MAGGI. Când pipotele de pui și legumele sunt fierte, se pun orez, iaurt (sau smântână) și se mai fierb cca 10 minute. Se adaugă sare de lămâie, mărar, sare și se mai fierb cca 5 minute.

Se servește fierbinte.

#### 242. CIORBĂ DE POTROACE - 5 porții

<i>tacâmuri de pui (gâturi, aripi, spinare) - 450 g</i>	
<i>pipote de pui - 150 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>roșii proaspete - 250 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>orez - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>zeamă de varză - 750 ml</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>	

Pipotele de pui se spală, se curăță și se opăresc. Ceapa, țelina, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Leușteanul se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Zeama de varză se fierbe și se strecoară. Pasta de tomate se diluează în 50 ml de apă. Pipotele de pui se fierb în 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă legumele, cuburile MAGGI și se continuă fierberea. Când legumele și carnea sunt aproape fierte, se pun pastă de tomate, roșii, zeamă de varză și orez fiert. Se mai fierb 5 minute. Se adaugă sare și leuștean.

Se servește fierbinte.

#### 243. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE PUI - 5 porții

*roșii proaspete/conservate - 250 g/150 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>carne de pui - 450 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>cartofi - 100 g</i>	<i>ardei gras - 250 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>borș - 750 ml</i>
<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea de pui se trece prin flacăra și se spală. Roșiile din conservă se trec prin jet de apă rece; cele proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Morcovii, păstârnacul, țelina rădăcină, pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală și se taie triunghiuri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul și leușteanul se spală și se taie mărunț. Ardeii se spală și se taie fâșii. Borșul se fierbe și se strecoară. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea de pui se fierbe în 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină, ceapa, ardeiul gras, cartofii, cuburile MAGGI și se fierb împreună. Carnea fiartă se scoate, se porționează, se introduce în ciorbă și se continuă fierberea. Se pun pastă de tomate, roșii, borș, leuștean și se mai fierbe 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 244. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE PORC - 5 porții

<i>carne de porc - 350 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>tarhon verde - 30 g</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>ouă - 3 gălbenușuri</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>oțet - 30 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală în 2-3 ape și se fierbe. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Tarhonul se spală, se opărește și se taie mărunț. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Carnea se fierbe în cca 2-3 l de apă cu sare și se spumează. Se pun ceapă, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină și se

fierb împreună. Când carnea și legumele au fiert, se adaugă orez, tarhon și compoziția alcătuită din gălbenușuri, smântână, oțet, sare și se continuă fierberea cca 10 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **245. CIORBĂ DE BURTĂ - 5 porții**

<i>burtă de vită - 1,2 kg</i>	<i>ciolan de vită - 500 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>usturoi - 70 g</i>
<i>piper boabe - 20-25 boabe</i>	<i>ouă - 3 gălbenușuri</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>făină - 30 g</i>
<i>gogoșari roșii în oțet - 100 g</i>	<i>oțet și sare după gust</i>

Burta de vită și ciolanul se opăresc și se spală. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Făina se cerne. Morcovii, țelina rădăcină și ceapa se curăță, se spală și se taie în două. Usturoiul se curăță și se zdrobește. Gogoșarii în oțet se taie fâșii lungi. Burta și ciolanul se fierb cca 4 ore în 4 litri de apă, se spumează; se adaugă morcovi, ceapă, țelină rădăcină, piper boabe și sare. După fierbere, carnea se taie fâșii lungi de cca 5 cm. Zeama se strecoară și se toarnă peste carne. Separat, se amestecă făina cu smântână, gălbenușuri, zeamă din ciorbă și se toarnă peste, având grijă să nu se taie. Se adaugă oțet, gogoșari, usturoi strecurat și amestecat cu 200 ml ciorbă.

Se servește fierbinte.

#### **246. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc (pulpă sau spată) - 400 g</i>	
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>cartofi - 250 g</i>
<i>ardei gras - 50 g</i>	<i>roșii proaspete - 250 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>borș - 750 ml</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare după gust</i>	

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie triunghiuri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeii se curăță, se spală și se taie cuburi. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Leușteanul, pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel rădăcină, ceapă și se fierb împreună. Se continuă fierberea, laolaltă cu cartofii și ardeiul gras. Se adaugă pastă de tomate, roșii, borș, leuștean, sare și se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### 247. CIORBĂ CU CARNE DE PORC (À LA GREC) - 5 porții

*piept de porc cu os - 500 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*orez - 50 g*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*sare de lămâie și sare după gust*

*morcovi - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*mărar verde - 1 legătură*

Carnea de porc se spală și se porționează. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și țelina se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Mărarul verde se spală și se taie mărunț. Carnea se fierbe în cca 2 l apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, țelină, ceapă. Când carnea și legumele sunt aproape fierte se adaugă orez, compoziția de gălbenușuri și smântână (sau iaurt). Se mai fierb 5-7 minute. Deasupra se presară mărar verde, sare de lămâie și se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte.

### 248. CIORBĂ CU CARNE DE VITĂ (À LA GREC) - 5 porții

*carne de vită - 400 g*

*morcovi - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

ouă - 2 gălbenușuri	orez - 50 g
țelină rădăcină - 100 g	pătrunjel rădăcină - 100 g
păstârnac rădăcină - 100 g	mărar verde - 1 legătură
sare de lămâie și sare după gust	2 cuburi MAGGI de vită

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală, se taie cuburi. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă și se spumează. Se adaugă morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel, ceapă, cuburile MAGGI și se fierb împreună. Se continuă fierberea adăugând orez și compoziția de galbenus cu smântână (sau iaurt). Se adaugă mărar, sare de lămâie, sare și se mai fierbe 5 minute. Se servește fierbinte.

#### **249. CIORBĂ CU CARNE DE VITĂ ȘI LEGUME - 5 porții**

<i>carne de vită - 400 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>
<i>morcovi - 150 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>cartofi - 400 g</i>	<i>roșii proaspete - 200 g</i>
<i>borș/sare de lămâie - 750 ml/3 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>
<i>sare după gust</i>	

Carnea de vită se spală și se porționează. Țelina, morcovii, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Pătrunjelul și leușteanul verde se spală, se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate se adaugă țelină, morcovi, pătrunjel rădăcină, păstârnac, ceapă, cartofi și cuburile MAGGI. Când cartofii au fiert, se adaugă pastă de tomate, roșii, leuștean verde, borș și sare. Se mai fierbe 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**250. CIORBĂ CU PERIȘOARE - 5 porții**

<i>roșii proaspete/conservate - 350 g/200 g</i>	
<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>borș - 750 ml</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>3 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală, se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se taie felii. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu 50 g ceapă. Leușteanul și pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală și se opărește (30 g). Borșul se fierbe și se strecoară. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează. Ceapa, țelina, morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și cuburile MAGGI se pun la fiert în 2 l de apă. Se fierb cca 10 minute. Carnea tocată se amestecă cu ou, sare, orezul opărit și 1 pătrunjel verde. Compoziția obținută se porționează în perișoare care se stropesc cu apă și se așează pe un platou. Perișoarele obținute și orezul rămas se adaugă în ciorbă. Când perișoarele sunt fierte se adaugă pastă de tomate, roșii și se fierb împreună 5 minute. Se adaugă borș, leuștean verde și se continuă fierberea 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**251. CIORBĂ CU PERIȘOARE (À LA GREC) - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>	<i>3 cuburi MAGGI de vită</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare de lămâie și sare după gust</i>

Ceapa se curăță și se spală. 50g de ceapă se taie mărunt; restul se taie sferturi. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa tăiată sferturi. Morcovii, păstârnacul, pătrunjelul rădăcină și țelina rădăcină, se curăță, se spală, se taie mărunt. Ouăle se spală cu jet de apă rece. Se separă albușul și gălbenușul unui ou. Ceapa, morcovii, țelina rădăcină, pătrunjelul, păstârnacul rădăcină și cuburile MAGGI se pun la fiert în 2 l de apă. În carnea tocată se adaugă un ou, 1 legătură de pătrunjel verde, orez și sare. Se amestecă și se formează perișoare, care se așează pe un platou stropit cu apă. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul; perișoarele și se mai fierb cca 10 minute. Se prepară o compoziție alcătuită din gălbenuș și smântână, care se adaugă în ciorbă. Se mai fierbe cca 10 minute. Se adaugă sare de lămâie după gust și mărar verde. Se servește fierbinte.





**4.12.**

**BORȘURI DIN LEGUME ȘI CARNE**

**252. BORȘ ARDELENESC CU FASOLE BOABE - 5 porții**

<i>roșii proaspete/conservate - 200 g/100 g</i>	
<i>fasole boabe - 250 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ardei gras - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>borș - 750 ml</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>cimbru - 1g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Fasolea se alege de impurități, se spală, se ține în apă rece 12 ore și se pune la fiert. După 10-15 minute de fierbere apa se schimbă cu o alta fierbinte; se continuă fierberea. Morcovii, ceapa, țelina și ardeiul se curăță, se spală, se taie mărunt. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Borșul se fierbe și se strecoară. Când fasolea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovi, țelină și ceapă înăbușită în ulei, ardei, cimbru și foi de dafin. Spre sfârșitul fierberii se adaugă roșii, sare și se continuă fierberea încă 10 minute. Se adaugă borșul, leușteanul și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se mai fierb 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

**253. BORȘ CU CARNE DE MIEL - 5 porții**

<i>carne de miel cu os - 450 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ceapă verde - 100 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>ulei - 30 ml</i>
<i>borș - 750 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>leuștean verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea de miel se porționează, se opărește, se spală cu apă rece. Ceapa uscată se curăță, se spală, se taie mărunț. Morcovii și țelina se curăță, se spală, se crestează. Leușteanul și pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Morcovii și țelina se fierb în apă cu sare. Se adaugă ceapă și se fierb împreună. Se adaugă bucățile de carne și se continuă fierberea. Spre sfârșitul fierberii se adaugă borș, ceapă verde, ulei și se mai fierb 5 minute. Se scot morcovii și țelina. Se adaugă leuștean și 1 pătrunjel verde, restul se presară deasupra.

Se servește fierbinte.

#### **254. BORȘ MOLDOVENESC - 5 porții**

*carne de vită - 400 g*  
*țelină rădăcină - 100 g*  
*pătrunjel rădăcină - 50 g*  
*castraveți murați - 150 g*  
*leuștean verde - 1 legătură*  
*2 cuburi MAGGI de vită*

*ceapă - 100 g*  
*morcovi - 150 g*  
*păstârnac rădăcină - 50 g*  
*borș - 750 ml*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare după gust*

Carnea se curăță de pielete, se spală și se porționează în 5 bucăți. Pătrunjelul și leușteanul se spală, se taie mărunț. Borșul se fierbe, se strecoară. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală, se taie mărunț. Castraveții murați se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie fâșii și se opăresc. Bucățile de carne se fierb în 2 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă legumele (ceapă, țelină, morcovi, pătrunjel rădăcină, păstârnac), castraveții murați și cuburile MAGGI. Când legumele și carnea au fiert, se adaugă borș și se continuă fierberea 10 minute. La finalul fierberii se adaugă leuștean verde și pătrunjel verde.

Se servește fierbinte; deasupra se presară restul de pătrunjel verde.

#### **255. BORȘ RUSESC - 5 porții**

*roșii proaspete/conservate - 250 g/125 g*  
*carne de vită - 400 g*  
*morcovi - 100 g*  
*varză dulce - 200 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*  
*ceapă - 100 g*  
*sfecclă roșie - 200 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>cartofi - 250 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ardei gras - 50 g</i>	<i>leuștean verde - 1 legătură</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>borș - 750 ml</i>	<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>
<i>sare după gust</i>	

Carnea de vită se spală, se curăță de pielețe și se porționează. Morcovii, țelina, sfecla roșie, varza, ardeii grași și ceapa se curăță, se spală și se taie fâșii. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Roșiile proaspete se curăță, se spală și se taie felii. Sfecla roșie se fierbe în 250 ml borș, pentru a-și menține culoarea. Borșul se fierbe și se strecoară. Pătrunjelul și leușteanul se spală și se taie mărunț. Carnea se fierbe în cca 2 l de apă cu sare și se spumează. Morcovii, țelina, ceapa, varza și ardeii grași se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă legumele înăbușite, cartofii și cuburile MAGGI. Se adaugă roșii, sfeclă, borș și se continuă fierberea cca 5-7 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă leuștean, 1 legătură pătrunjel și sare.

Se servește fierbinte, cu restul de pătrunjel presărat deasupra.

### 256. BORȘ POLONEZ - 5 porții

<i>carne de pui - 500 g</i>	<i>costiță afumată - 50 g</i>
<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>	<i>sfeclă roșie - 150 g</i>
<i>varză albă - 150 g</i>	<i>cartofi - 150 g</i>
<i>morcovi - 250 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ulei - 30 ml</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>oțet - 20 ml</i>	<i>sare și piper boabe după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>	

Carnea de pui se trece prin flacăra, se spală și se porționează. Sfecla, morcovii și varza albă se curăță, se spală, se taie fâșii. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Costița se taie cuburi. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea de pui se fierbe în 2 l de apă și se spumează. Se adaugă sfeclă, varză, morcovi, ceapă, cartofi, cuburile MAGGI, foi de dafin și piper. Când carnea și legumele sunt fierte, se adaugă

pastă de tomate. Costița se înăbușă în ulei cu oțet. Se adaugă borș și se mai fierbe cca 5 minute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel deasupra.

### **257. BORȘ RUSESC CU SPANAC - 5 porții**

<i>carne de vită - 400 g</i>	<i>smântână/iaurt - 100 g/200 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>spanac - 500 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>ceapă verde - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>cartofi - 250 g</i>
<i>sfeclă roșie - 100 g</i>	<i>roșii proaspete/conservă - 250g/125g</i>
<i>mărar - 1 legătură</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>borș - 750 ml</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se curăță de pielețe, se spală și se porționează. Ceapa uscată și verde se curăță, se spală, se taie mărunț. Morcovii, țelina și sfecla se curăță și se dau prin răzătoare. Spanacul se curăță, se spală, se opărește și se taie. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Mărarul și pătrunjelul se spală, se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea se fierbe în cca 1,500 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă legumele (morcovii, țelina, ceapa) înăbușite în ulei și cuburile MAGGI. Când legumele sunt aproape fierte se adaugă cartofi, sfeclă roșie, ceapă verde, spanac și se mai fierb împreună 10 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă roșii, borș și jumătate din cantitatea de mărar.

Se servește fierbinte, cu smântână, pătrunjel și mărar verde deasupra.

### **258. BORȘ CU SFECLĂ ȘI CARNE DE VITĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 500 g</i>	<i>sfeclă roșie - 600 g</i>
<i>ceapă - 125 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>ulei - 30 ml</i>
<i>iaurt - 100 g</i>	<i>borș - 750 ml</i>
<i>sare după gust</i>	<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Carnea se curăță de pielețe, se spală și se porționează în 5 bucăți. Sfecla se curăță de coajă și se spală; 400 g se taie fâșii înguste, iar 200 g se rade fin. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie în fâșii foarte înguste. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea se fierbe în cca 1,5 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea a fiert pe jumătate, se adaugă ceapa, morcovii, țelina, cuburile MAGGI și se continuă fierberea. Separat, se înăbușă în ulei sfecla tăiată fâșii înguste, care apoi se adaugă peste legume și carne. Din sfecla rasă se extrage sucul. După ce carnea și legumele au fiert, se adaugă borșul. Se continuă fierberea cca 5 minute.

Se servește fierbinte, cu iaurt și 2-3 picături de suc de sfeclă deasupra.

### 259. BORȘ PESCĂRESC - 5 porții

*capete și cozi de pește - 700 g*

*ceapă - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*leuștean verde - 1 legătură*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*borș - 750 ml*

*roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*pastă de tomate - 50 g*

*sare după gust*

Capetele și cozile de pește se curăță și se spală. Se scot osul amar și urechile. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, țelina și ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Leușteanul, morcovul și pătrunjelul se spală, se taie fin. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 75 ml de apă. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul și ceapa se fierb în apă clocotită cu sare. Când legumele sunt fierte, se adaugă pastă de tomate și borș. După 5 minute de fiert se adaugă bucățile de pește și se continuă fierberea. Se adaugă roșii, mărar verde, leuștean verde, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și sare.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

4.13.

MÂNCĂRURI DIN LEGUME

**260. ANDIVE CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*andive - 1 kg*

*unt - 40 g*

*smântână - 250 g*

*sare după gust*

Andivele se curăță, se spală și se crestează în patru. Apoi se înăbușă în unt cu 100 ml apă și sare. Se adaugă smântână și se continuă fierberea.

Se servește cald.

**261. ANDIVE SOTÉ CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*andive - 1 kg*

*unt - 75 g*

*smântână - 200 g*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

Andivele se curăță, se spală bine și se crestează în patru. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. (Ciupercile conservate se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Andivele, ciupercile și jumătatea de cub MAGGI se introduc în apă cu sare și se fierb 20 de minute. Se scot din apă, se înăbușă în unt și se adaugă smântână.

Se servește cald.

**262. ARDEI UMPLUȚI CU OREZ - 5 porții**

*ardei gras proaspăt - 10 bucăți (900 g)* *1/2 cub MAGGI de găină*

*ulei - 125 ml*

*orez - 125 g*

*ceapă - 200 g*

*pastă de tomate - 100 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*mărar verde - 1 legătură  
sare și piper după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ardeii de mărime potrivită, se spală, se curăță de cotor și semințe. Orezul se alege de impurități și se spală. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Pătrunjelul și mărarul verde se spală, se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Jumătate din cantitatea de ceapă se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă. Se adaugă orez, 250 ml apă, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și se amestecă continuu pentru a nu se lipi. La răcire se adaugă 1 din cantitatea de mărar și 1 din pătrunjelul verde. Cu această compoziție se umplu ardeii grași și se așează în cratiță cu gura în sus. Se prepară sosul din ulei, pastă de tomate, apă, sare, piper și se fierb la foc mic. După fierbere, se introduc la cuptor 10 minute. Deasupra se presară mărar verde și pătrunjel.

Se servește cald.

### 263. ARDEI UMPLUȚI CU OREZ ȘI CIUPERCI - 5 porții

*ardei gras proaspăt - 10 bucăți (900 g)  
ciuperci conservă - 400 g  
pastă de tomate - 100 g  
pătrunjel verde - 1 legătură  
2 cuburi MAGGI de ciuperci*

*orez - 150 g  
ceapă - 100 g  
ulei - 100 ml  
mărar verde - 1 legătură  
sare după gust*

Ardeii se aleg de mărime potrivită și se spală. Se curăță de cotor și semințe. Orezul se alege de impurități și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie. Pătrunjelul verde și mărarul se spală și se taie mărunt. Ciupercile se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Pasta de tomate se diluează în 300 ml apă, împreună cu orezul, sarea și piperul. Se adaugă ciupercile și cuburile MAGGI; se fierbe, amestecându-se continuu, pentru a nu se lipi (2-3 minute). Se dă la o parte de pe foc, se răcește puțin, se adaugă mărarul și pătrunjelul. Cu această compoziție se umplu ardeii, care se așează în cratiță unul lângă altul, cu gura în sus. Se prepară sosul din 50 ml ulei, pastă de tomate diluată în apă, sare, piper și se pun la fiert. Se fierb la foc mic; după ce au fiert, se introduc la cuptor 5 minute. Se presară deasupra restul de mărar și pătrunjel.

Se servesc calzi.

---

**264. BUDINCĂ DIN LEGUME CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

---

*mazăre verde proaspătă/conservată - 250 g/150 g*  
*cartofi - 400 g*  
*țelină rădăcină - 50 g*  
*ceapă - 100 g*  
*făină - 100 g*  
*smântână - 100 ml*  
*cașcaval - 100 g*  
*morcovi - 200 g*  
*varză albă - 200 g*  
*unt/margarină - 100 g*  
*lapte - 200 ml*  
*ouă - 2 bucăți*  
*sare și piper după gust*

***pentru foi de clătite:***

*lapte - 100 ml*  
*ouă - 1 bucată*  
*făină - 50 g*  
*ulei - 30 ml*

Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește. Apa se îndepărtează. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se răcesc, se taie cuburi. Varza se curăță, se spală, se taie mărunt, se fierbe. Apa se îndepărtează. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Oul se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Mazărea proaspătă se curăță, se spală în mai multe ape, se fierbe, se îndepărtează lichidul și se trece prin jet de apă rece. În caz că se folosește mazăre conservată, se îndepărtează lichidul și se trece prin jet de apă rece. Din făină, unt (75 g) sau margarină, lapte și sare se prepară un sos la care se adaugă oul și smântâna. Sosul obținut se răcește, apoi se amestecă cu cartofi, ceapă, mazăre, țelină, varză, morcovi, piper și 50 g cașcaval ras. Din 50 g făină, 100 ml lapte, ou și sare se pregătesc foi de clătite, care se coc în tigaia unsă cu ulei. În tava unsă cu restul de unt se așează foile de clătite, se adaugă legumele și sosul, se nivelează suprafața și se presară cu restul de cașcaval ras. Se introduce la cuptor până la gratinare.

Se servește cald.

**265. BUDINCĂ DIN SPANAC - 5 porții**

*spanac - 1,3 kg*  
*ulei - 50 ml*  
*lapte - 500 ml*  
*unt - 100 g*  
*făină - 100 g*  
*pesmet - 100 g*



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*ouă - 2 bucăți*

*1 cub MAGGI de găină*

*cașcaval - 100 g*

*sare și piper după gust*

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape, se fierbe, se scurge, se limpezește cu apă rece, se scurge din nou și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Se bat albușurile spumă. Cașcavalul se curăță de coajă, se rade. Făina și pesmetul se cern. În 75 g unt se adaugă făină dizolvată în 100 ml lapte și se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă cubul MAGGI, cantitatea de lapte rămasă, spanacul înăbușit în ulei și se fierb împreună cca 5 minute. Se pun gălbenușurile, sarea, piperul și se dă la o parte vasul de pe foc. Compoziția se amestecă ușor cu albușurile bătute spumă și cașcavalul ras. În tava unsă cu unt și tapetată cu pesmet se toarnă compoziția de spanac, se nivelează suprafața și se introduce la cuptor 20-30 minute.

Se servește cald.

### **266. BUDINCĂ DIN CONOPIDĂ - 5 porții**

*conopidă - 800 g*

*făină - 100 g*

*ouă - 3 bucăți*

*smântână - 200 g*

*1 cub MAGGI de găină*

*margarină/unt - 100 g*

*lapte - 500 ml*

*pesmet - 30 g*

*sare și piper după gust*

Conopida se curăță, se spală în mai multe ape, se introduce în apă cu sare și se fierbe. Se lasă să se răcească în lichidul în care a fiert, se scurge și se taie cuburi mici. Făina și pesmetul se cern. Ouăle se spală; se separă albușul de galbenuș. Albușul se bate spumă. Din făina dizolvată în lapte, 50 g unt sau margarină și cubul MAGGI se prepară un sos. Se lasă să se răcească, se adaugă sare, gălbenușuri, albușurile bătute spumă, conopidă, piper și se amestecă pentru uniformizarea compoziției. În tava unsă cu unt sau margarină și tapetată cu pesmet se așează compoziția obținută; deasupra se toarnă smântâna. Se introduce în cuptor cca 20 de minute. Se răcește puțin și se porționează.

Se servește cald.

### 267. CARTOFI CU CIUPERCI - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 400 g/200 g*  
*cartofi - 1 kg* *smântână - 200 g*  
*unt/margarină - 100 g* *făină - 50 g*  
*lapte - 350 ml* *sare după gust*  
*2 cuburi MAGGI de ciuperci*

Cartofii se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb în coajă și se taie cuburi. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. Când se folosesc ciuperci conservate, se scurg de lichid și se taie lame. Ciupercile se înăbușă în 50 g unt sau margarină. Separat, în 50 g unt sau margarină se înăbușă făina dizolvată în 150 ml lapte și sare, se adaugă cuburile MAGGI, amestecându-se continuu pentru a nu se forma cocoloașe; treptat, se adaugă restul de lapte, continuând fierberea cca 10 minute. Se strecoară, se adaugă smântână, cartofi, ciuperci și se mai fierbe cca 5 minute.

Se servește cald.

### 268. CARTOFI LA CUPTOR - 5 porții

*cartofi - 1 kg* *ceapă - 400 g*  
*ulei - 100 ml* *boia dulce de ardei - 20 g*  
*apă - 500 g* *sare și piper după gust*  
*1 cub MAGGI de găină*

Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se taie rondele. Ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Cartofii se amestecă cu ceapă, ulei, sare, piper, boia de ardei, se pun într-o tavă în care se adaugă apă și cubul MAGGI, după care se introduc în cuptor, la foc potrivit.

Se servește cald și poate fi o garnitură grozavă pentru fripturi pregătite la cuptor sau grătar.

### 269. CARTOFI CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*cartofi - 1 kg* *ulei - 100 ml*

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>ceapă - 100 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Făina se cerne. Mărarul se spală, se taie mărunt. Ceapa se înăbușă în ulei și 100 ml de apă; se adaugă făină dizolvată în apă rece și se amestecă continuu, pentru a nu forma aglomerări. Se adaugă cartofi, boia de ardei dulce, jumătatea de cub MAGGI, sare și apa necesară fierberii. Spre sfârșitul fierberii se adaugă mărar verde și smântână.

Se servește cald.

### 270. CARTOFI CU SMÂNTÂNĂ ARDELENEȘTI - 5 porții

<i>cartofi - 1,5 kg</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>
<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>oțet - 5 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare după gust</i>

Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în ulei și 100 ml apă. Se adaugă cartofi, sare, boia de ardei, foi de dafin, cubul MAGGI, apă și se continuă fierberea. Când cartofii sunt aproape fierți, se adaugă făină dizolvată în apă și se mai fierb 5 minute. Se dă la o parte vasul de pe foc și se adaugă smântână și oțetul.

Se servește cald.

### 271. CARTOFI CU ȘUNCĂ GRATINAȚI - 5 porții

<i>șuncă presată - 250 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>castraveți murați - 200 g</i>	<i>muștar - 30 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>cartofi - 900 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lapte - 250 ml</i>
<i>smântână - 125 g</i>	<i>cașcaval - 50 g</i>

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*unt/margarină - 30 g*

*untură - 100 g*

*1/2 cub MAGGI de găină*

*sare și piper după gust*

Șunca presată se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț, se opărește și apoi se îndepărtează apa. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi, se introduc în apă cu sare, se fierb, se scurg și se răcesc. Făina se cerne. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ceapa se înăbușă în 75 g untură și 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în lapte, muștar, pastă de tomate și jumătatea de cub MAGGI; totul se fierbe 5 minute. Se ia vasul de pe foc, se adaugă șuncă, castraveți, cartofi, smântână, sare și piper după gust. În tava unsă cu untură se toarnă compoziția obținută, se nivelează, se adaugă deasupra cașcaval ras, bucățele de unt (sau margarină) și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### 272. CARTOFI CU UNT ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*cartofi - 1,5 kg*

*unt - 100 g*

*smântână - 200 g*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi. Cartofii se introduc în apă cu sare, se fierb împreună cu jumătatea de cub MAGGI, pentru mai multă savoare, iar apoi se scurg și se așează pe un platou. Se adaugă unt topit și smântână deasupra.

Se servește cald.

### 273. CARTOFI GRATINAȚI - 5 porții

*cartofi - 1,3 kg*

*făină - 50 g*

*margarină/unt - 100 g*

*lapte - 200 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*cașcaval - 100 g*

*pesmet - 25 g*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Cartofii se curăță, se spală, se taie felii și se introduc în apă cu sare. Se fierb și se scurg. Făina și pesmetul se cern. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. În 75 g de margarină (sau unt) încălzită se adaugă făina dizolvată în lapte și sare; se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se fierbe 10-12 minute, împreună cu jumătatea de cub MAGGI. Feliile de cartofi se amestecă cu sosul obținut, 50 g cașcaval, ouă și sare. În tava unsă cu 10 g margarină (sau unt) și tapetată cu pesmet se așează compoziția, se nivelează suprafața și se adaugă restul de cașcaval și 15 g de margarină (sau unt). Se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### 274. CARTOFI FIERȚI CU UNT - 5 porții

*cartofi - 2 kg*

*unt - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi, după care se fierb în apă cu sare și jumătatea de cub MAGGI. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Cartofii fierți se scurg și deasupra se adaugă unt și pătrunjel verde. Se pune sare și piper după gust.

### 275. CARTOFI PARIZIENI - 5 porții

*cartofi - 1,4 kg*

*ouă - 4 bucăți*

*făină - 100 g*

*unt/margarină - 100 g*

*smântână - 75 g*

*lapte - 250 ml*

*1/2 cub MAGGI de găină*

*sare după gust*

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță de coajă și se taie felii. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță și se taie felii. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Făina se dizolvă în 100 ml lapte. Se adaugă 50 g de unt înfierbântat și se înăbușă, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă restul de lapte, jumătatea de cub MAGGI și se continuă fierberea până se formează sosul. Peste sos se adaugă cartofii, smântâna, sarea și

se fierb împreună. Se ia vasul de pe foc. Jumătate din cantitate se așează într-o tavă unsă cu unt sau margarină; deasupra se pun felii de ou plus restul compoziției de cartofi, unt (margarină) și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

#### **276. CARTOFI GRATINAȚI CU BRÂNZĂ DE VACI - 5 porții**

*cartofi - 1,3 kg*

*brânză de vaci - 250 g*

*făină - 50 g*

*lapte - 300 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*cașcaval - 100 g*

*smântână - 100 g*

*unt - 100 g*

*sare după gust*

Cartofii se spală, se pun la fiert în apă cu sare, se fierb, se decojesc și se taie felii subțiri. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. În 75 g de unt încălzit se adaugă făină dizolvată în 100 ml lapte și se amestecă continuu, pentru a nu se forma cocloașe. Se adaugă restul de lapte, smântână, ou și se continuă fierberea. Sosul obținut se amestecă cu cartofii, brânza de vaci și 50 g cașcaval. În tava unsă cu unt se așează compoziția, se presară cașcaval și se introduce în cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

#### **277. CARTOFI SURPRIZĂ - 5 porții**

*cartofi - 500 g*

*paté de ficat\* - 150 g*

*maioneză\* - 150 g*

*aspic\* - 75 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*lămâie - 10 g*

*gogoșari roșii în oțet - 30 g*

\*se prepară conform rețetelor prezentate anterior

Cartofii se spală, se pun la fiert în apă cu sare, se fierb, se curăță de coajă și li se scoate miezul. Pătrunjelul verde se spală. Lămâia se spală și se taie felii. Gogoșarii se curăță de semințe, se spală și se taie felii. Se prepară maioneza, paté-ul și aspicul. Cartofii se umplu cu paté de ficat și se îmbracă în aspic. Se

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

ornează cu decor de maioneză, rondele de lămâie și frunze de pătrunjel.

Se servește rece.

### 278. CARTOFI TIMPURII CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*cartofi timpurii - 1,3 kg*

*smântână - 500 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Cartofii se spală, se curăță de coajă și se spală din nou. Mărarul verde se spală și se taie mărunț. Cartofii se introduc în apă cu sare și se fierb. Se așează pe platou și se toarnă deasupra smântână și mărar verde.

Se servește cald.

### 279. CARTOFI UMPLUȚI - 5 porții

*cartofi - 1 kg*

*brânză telemea de oi - 200 g*

*unt - 50 g*

*ulei - 30 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*smântână - 125 g*

*sare și piper după gust*

Cartofii se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb, se curăță de coajă, se taie în două și se scoate miezul. Brânza se spală, se rade. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Oul se spală sub jet de apă rece. Brânza se amestecă cu ou, sare, boia, piper și unt. Cu această compoziție se umplu cartofii. În tava unsă cu ulei se așează cartofii și se introduc la cuptor 30 minute pentru gratinare.

Se servește cald, cu smântână și pătrunjel verde deasupra.

### 280. CARTOFI UMPLUȚI CU OREZ - 5 porții

*cartofi - 600 g*

*ceapă - 50 g*

*orez - 60 g*

*ulei - 75 g*

*smântână - 75 g*

*făină - 200 g*

*cașcaval - 50 g*

*margarină - 50 g*

*pătrunjel - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță și se scoate miezul. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește; se îndepărtează apa. Orezul se curăță de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Orezul se înăbușă în 50 g de ulei și se adaugă 100 ml apă. În margarina încălzită se adaugă făina dizolvată în cca 400 ml apă, smântână și sare; se fierb 10 minute și se adaugă sucul de lămâie. Din orez, ceapă, piper, pătrunjel verde și miez de cartofi, se prepară o compoziție cu care se umplu cartofii așezați într-o tavă unsă cu 25 ml ulei, peste care se toarnă sosul de smântână și cașcaval ras. Se introduce la cuptor și se gratinează.

Se servește cald.

### **281. CHIFTELE DIN CARTOFI CU SOS DE LĂMÂIE - 5 porții**

*cartofi - 750 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*lapte - 150 ml*

*făină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*lămâie - 20 g*

*sare și piper după gust.*

Cartofii se spală, se fierb în apă cu sare, se curăță de coajă. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește; apa se îndepărtează. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Lămâia se spală și se extrage sucul. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și se dă prin mașina de tocat împreună cu cartofii. Se amestecă cu 75 g făină, ou, piper, sare și pătrunjel verde. Compoziția se modelează sub formă de chiftele de mărime potrivită, care se prăjesc în ulei. Sosul de lămâie se prepară din suc de lămâie, făină dizolvată în lapte și sare, amestecându-se continuu. Se fierbe 5 minute. Chiftelele se servesc cu sosul de lămâie.

Se servește cald.

### **282. CHIFTELE DIN CARTOFI CU MAZĂRE SOTÉ - 5 porții**

*mazăre verde proaspătă/conservă - 550 g/350 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*făină - 125 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*



## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

*unt - 50 g*  
*sare după gust*

*zahăr - 15 g*

Cartofii se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb în coajă, se scurg, se curăță și se dau prin mașina de tocat. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Mazărea proaspătă se curăță, se spală, se fierbe și se scurge de lichid. (Mazărea conservată se scurge de lichid și se spală sub jet de apă rece). Cartofii se frământă cu 100 g făină și cu ouăle și se porționează în bucăți egale. Se modelează cu făină sub formă de chiftele și se prăjesc în ulei. Mazărea se sotează în unt; se adaugă sare și zahăr.

Se servește cald.

### 283. CHIFTELUȚE DIN LEGUME - 5 porții

*cartofi - 750 g*  
*țelină rădăcină - 200 g*  
*ulei - 100 ml*  
*ouă - 2 bucăți*

*morcovi - 200 g*  
*făină - 150 g*  
*unt - 50 g*  
*sare și piper după gust*

Cartofii se fierb în apă cu sare și se curăță de coajă. Morcovii și țelina se curăță, se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb, se scurg. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Cartofii, morcovii, țelina se dau prin mașina de tocat și se amestecă cu ceapă, sare, piper, ouă, obținându-se o compoziție din care se formează chiftele, care apoi se prăjesc pe ambele părți.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

### 284. CIULAMA CU CIUPERCI - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*făină - 150 g*

*margarină sau unt - 150 g*

*sare și piper după gust*

*lapte - 900 ml*

*2 cuburi MAGGI de ciuperci*

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. În

cazul folosirii ciupercilor conservă, acestea se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie lame. Făina se cerne. Ciupercile se înăbușă în 75 g margarină (sau unt). Făina se dizolvă în 150 ml lapte rece, se toarnă peste 75 g margarină topită (sau unt), se adaugă cuburile MAGGI și se fierbe, amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări. În sosul format se adaugă restul de lapte, ciuperci, sare și se continuă fierberea cca 10 minute. Vasul se dă la o parte de pe foc și peste compoziție se adaugă margarină topită (sau unt).

Se servește cald.

### **285. CIUPERCI CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*smântână - 150 g*

*margarină/ unt - 100 g*

*făină - 100 g*

*lapte - 750 ml*

*1 cub MAGGI de ciuperci*

*sare după gust*

Ciupercile proaspete se spală în mai multe ape și se taie lame. (Ciupercile conservă se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie lame). Făina se cerne. Ciupercile se înăbușă în 50 g margarină (sau unt). Făina dizolvată în 150 ml lapte se adaugă în 50 g margarină topită și se fierbe, amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări. În acest sos se adaugă restul de lapte, ciuperci, smântână, cubul MAGGI, sare și se continuă fierberea încă cca 8 minute.

Se servește cald.

### **286. CONOPIDĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*conopidă - 1,5 kg*

*făină - 50 g*

*ceapă - 100 g*

*smântână - 100 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*1/2 cub MAGGI de găină*

*sare după gust*

Conopida se curăță de cotoare și frunze, se spală, se ține în apă rece cu sare. Ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Conopida se fierbe în apă cu sare și jumătatea de cub MAGGI, se scurge de apă și se răcește. Ceapa se înăbușă în untură sau ulei și 50 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în 50

---

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

ml apă rece, conopida și se fierb 10 minute. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă smântână, sare și se continuă fierberea încă 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 287. CONOPIDĂ CU SOS REMOULADE - 5 porții

*conopidă - 1,5 kg*

*sos Remoulade\* - 500 g*

*sare după gust*

*\*se prepară conform rețetei prezentată anterior*

Conopida se curăță de cotor și frunze, se spală și se ține în apă rece cu sare. Conopida se fierbe în apă cu sare, se scurge de apă, se răcește și se adaugă sosul Remoulade.

Se servește cald.

### 288. CONOPIDĂ CU UNT ȘI CAȘCAVAL - 5 porții

*conopidă - 1,5 kg*

*unt - 100 g*

*cașcaval - 125 g*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Conopida se curăță de cotoare și frunze, se ține în apă rece cu sare. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Conopida se fierbe împreună cu jumătatea de cub MAGGI, se scurge de apă, se așează pe o tavă, se stropește cu unt, se presară cașcaval și se introduce la cuptor 5 minute.

Se servește cald.

### 289. CONOPIDĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*conopidă - 1,5 kg*

*unt - 50 g*

*smântână - 500 g*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Conopida se curăță de cotoare și frunze, se spală, se ține în apă rece cu sare, după care se fierbe împreună cu jumătatea de cub MAGGI, se scurge și se așează

pe platou; peste conopidă se toarnă smântână.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

### **290. CONOPIDĂ GRATINATĂ - 5porții**

*conopidă - 1,250 kg*

*margarină/unt - 100 g*

*făină - 100 g*

*lapte - 300 ml*

*ouă - 1 gălbenuș*

*cașcaval - 75 g*

*sare după gust*

Conopida se curăță de cotoare și frunze, se spală și se ține în apă rece cu sare, după care se fierbe. Făina se cerne. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Făina dizolvată în 150 ml lapte se toarnă peste 75 g margarină (sau unt), amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări, se adaugă restul de lapte și se fierbe până se îngroașă. Se dă la o parte vasul de pe foc, se adaugă gălbenușul și sarea. În tava unsă cu 25 g de margarină (sau unt), se toarnă jumătate din sosul obținut, peste care se așează un strat uniform de conopidă, apoi se acoperă cu restul de sos și se presară cașcavalul ras. Tava se introduce în cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### **291. CONOPIDĂ GRATINATĂ CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*conopidă - 1,250 kg*

*margarină - 120 g*

*făină - 100 g*

*lapte - 200 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*cașcaval - 50 g*

*2 cuburi MAGGI de ciuperci*

*sare și piper după gust*

Conopida se curăță de cotoare și frunze, se spală și se ține în apă rece cu sare, după care se fierbe. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. (Ciupercile conservate se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie lame). În 50 g margarină se adaugă făină dizolvată în lapte, cuburile MAGGI și se fierbe, amestecându-se continuu până se îngroașă. Se retrage vasul

## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

de pe foc și se adaugă ouă și sare. Ciupercile se înăbușă în 50 g margarină, se adaugă sos, conopidă, piper și se amestecă. Compoziția obținută se așează în tava unsă cu margarină, se presară cașcaval ras deasupra și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### **292. DOVLECEI CU SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC) - 5 porții**

<i>dovlecei proaspeți/conservă - 1 kg/500 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 50g/1g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>făină - 20 g</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>arpagic - 200 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Dovleceii proaspeți se curăță de coajă și semințe, se spală și se taie bucăți lungi de 5-6 cm. Când se folosesc dovleceii din conservă, se scurg de lichid și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Arpagicul se spală, se opărește, se curăță și se spală din nou cu apă rece. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se extrage sucul. Ceapa se înăbușă în 25 ml ulei cu 50 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, dovleceii, cubul MAGGI și se continuă înăbușirea 5 minute, adăugându-se 1 l de apă fiartă. Arpagicul se înăbușă în 25 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă peste dovlecei și se fierb împreună. Se adaugă mărar verde și suc de lămâie.

Se servește cald.

### **293. DOVLECEI CU UNT ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>dovlecei proaspeți/conservă - 1 kg/500 g</i>	<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>unt - 75 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Dovleceii proaspeți se curăță de coajă și semințe, se spală și se taie cuburi. Dovleceii conservați se scurg de lichid și se taie cuburi. Se introduc apoi în apă cu sare și jumătatea de cub MAGGI, se fierb, se scurg, se așează pe farfurii și se adaugă sare, unt topit și smântână.

Se servește cald.

**294. DOVLECEI GRATINAȚI - 5 porții**

<i>dovlecei proaspeți/conservă - 1,2 kg/800 g</i>	
<i>făină - 75 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>lapte - 500 ml</i>
<i>margarină - 100 g</i>	<i>sare după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	

Dovleceii proaspeți se curăță de coajă și semințe, se spală, se taie cuburi și se introduc în apă cu sare, după care se fierb și se scurg. (Dacă se folosesc dovlecei din conservă, se scurg de lichid și se spală sub jet de apă rece). Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne, se dizolvă în 100 ml lapte, se înăbușă în 75 g margarină, se adaugă restul de lapte și jumătatea de cub MAGGI, se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări și se fierbe 5 minute. Se dă la o parte vasul de pe foc, se adaugă ouă, sare, dovlecei, mărar verde, smântână și jumătate din cașcavalul ras. Se amestecă pentru uniformizare. Într-o tavă unsă cu 25 g de margarină, se așează compoziția de dovlecei, se nivelează, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

**295. FASOLE BĂTUTĂ - 5 porții**

<i>fasole boabe - 400 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 400 g</i>	<i>usturoi - 30 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă rece 12 ore. Ceapa se curăță, se spală, se taie peștișori. Usturoiul se curăță, se pisează cu sare, se adaugă sare, puțină apă fiartă sau supă și se strecoară. Fasolea se fierbe în apă. După primele clocote apa se schimbă și se înlocuiește cu o alta fiartă în care s-a introdus sare și se continuă fierberea. După ce fasolea a fiert, se scurge de apă, se

## **SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG**

---

lasă să se răcească și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă sau se bate la robot, obținându-se o pastă. Se adaugă mujdei de usturoi, 50 ml ulei și se continuă baterea pentru omogenizare. Ceapa se prăjește în 50 ml ulei până ce ajunge galben auriu. Fasolea se servește cu ceapă prăjită deasupra.

Se servește caldă.

### **296. FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNĂ (ARDELENEASCĂ) - 5 porții**

*fasole verde proaspătă/conservă - 900 g/500 g*

*ulei - 50 ml*

*ceapă - 100 g*

*făină - 25 g*

*oțet - 10-15 ml*

*zahăr - 5 g*

*smântână - 100 g*

*boia de ardei dulce - 10 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Fasolea verde proaspătă se curăță, se spală, se fierbe în apă cu sare, se scurge; lichidul de fierbere se păstrează. Dacă se folosește fasole din conservă, aceasta se spală sub jet de apă rece, după ce s-a scurs lichidul. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml lichid în care a fiert fasolea, se adaugă boia de ardei dulce și făină dizolvată în 100 ml din același lichid rece și se fierb 10 minute. Se pune fasole, zahăr, oțet, sare, continuând fierberea 5 minute. Se retrage vasul de pe foc și se adaugă smântână și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **297. FASOLE VERDE CU UNT ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*fasole verde proaspătă/conservă - 1,250 kg/600 g*

*smântână - 200 g*

*unt - 100 g*

*făină - 30 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*ulei - 75 ml*

*sare după gust*

Fasolea verde proaspătă se curăță, se spală, se introduce în apă clocotită cu sare. Când se folosește fasole conservă, se scurge de lichid și se spală. Fasolea verde proaspătă, se scurge; lichidul se păstrează. Mărarul verde se curăță, se

spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Fasolea se înăbușă în unt, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă și lichidul rămas de la fierberea fasolei. Se continuă fierberea 5 minute. Se adaugă smântână, mărar și se mai fierbe 5 minute.

Se servește cald.

### **298. FRIGANELE CU MAZĂRE - 5 porții**

*mazăre verde proaspătă - 800 g*

*unt - 75 g*

*lapte - 150 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 75 ml*

*zahăr - 25 g*

*pâine albă - 200 g*

*mărar verde - 1 legătură*

Pâinea albă se curăță de coajă și se taie felii. Mazărea proaspătă se curăță, se spală, se introduce în apă cu sare, se fierbe și se scurge. Mărarul verde se spală, se taie mărunț. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat cu telul. Mazărea se înăbușă în unt cu 50 ml apă, se adaugă sare, zahăr, jumătate din cantitatea de mărar verde, continuându-se fierberea. Feliile de pâine se înmoaie în lapte, se storc puțin, se trec prin ou cu sare și se prăjesc în ulei înfierbântat.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra.

### **299. GĂLUȘTE DIN GRIȘ CU PIURE DE SPANAC - 5 porții**

*lapte - 350 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*unt - 50 g*

*griș - 125 gr*

*piure de spanac\* - 500 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ouăle se spală, se trec prin jet de apă rece. Se prepară piureul de spanac. Grișul se fierbe în lapte, amestecând continuu. Se retrage vasul de pe foc și se răcește puțin; se adaugă ouă, amestecând compoziția pentru omogenizare. Din această compoziție se ia cu lingura și se formează găluște, care se pun la fiert într-un vas cu apă clocotită și sare.

Se servesc calde, alături de piureul de spanac.



**300. GHIVECI DE LEGUME - 5 porții**

<i>cartofi - 200 g</i>	<i>morcovi - 150 g</i>
<i>varză dulce - 200 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ardei gras - 150 g</i>
<i>ghiveci conservă - 200 g</i>	<i>mazăre conservă - 150 g</i>
<i>fasole verde conservă - 150 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>pastă de tomate - 50 ml</i>
<i>roșii în bulion - 125 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cartofii, morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță de cotor și semințe, se spală, se taie careuri. Varza se curăță de frunze și cotor, se spală, se taie mai mare. Mazărea și fasolea verde conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în ulei cu apă. În ordinea timpului de fierbere, se înăbușă legumele: morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină. Se adaugă cartofii, ardeiul gras, varza și se lasă în continuare la înăbușit. Se adaugă apa necesară, iar fierberea se continuă înăbușit. Când au fiert cartofii, se adaugă pastă de tomate, legumele conservate (mazăre, ghiveci, fasole verde), boia, vin, sare, piper și se amestecă. Deasupra se adaugă roșiile în bulion și se introduce la cuptor cca 10-12 minute pentru rumenire.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

**301. GULAȘ VEGETARIAN (BULGĂRESC) - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	
<i>roșii proaspete/conservă - 300 g/200 g</i>	
<i>cartofi - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 100 ml</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>vinete - 300 g</i>
<i>lapte - 100 ml</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se spală. Jumătate din cantitate se fierb în apă cu sare, se scurg, se răcesc, se decojesc și se dau prin mașina de tocat. Restul se curăță de coajă, se spală și se taie felii rotunde. Morcovii se curăță, se spală și se taie fâșii înguste. Țelina se curăță, se spală; jumătate din cantitate se taie fâșii înguste, restul se taie felii rotunde. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie lame. (Cele conservate se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Vinetele se spală, se curăță și se taie cuburi mici. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Ouăle se trec prin jet de apă rece, se fierb până ajung de consistență tare, se curăță de coajă și se taie roșule. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie cuburi. Cartofii fierți se amestecă cu sare și lapte, obținându-se un piure. Cartofii și țelina tăiate felii rotunde se înăbușă în 50 g untură (sau ulei). Ceapa, morcovii, vinetele, ciupercile și țelina tăiate felii se înăbușă în restul de untură (sau ulei) cu 50 ml apă și se amestecă cu cartofii, țelina, roșiile, sarea și pătrunjelul verde. Se adaugă cca 400 ml apă și se fierbe 15 minute.

Se servește cald, cu piure de cartofi și roșule de ou.

### **302. IAHNIE DE CARTOFI - 5 porții**

*cartofi - 1,3 kg*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 30 g*

*ceapă - 400 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Cartofii se înăbușă în 250 ml apă și 75 ml ulei și se așează pe un platou. În 25 ml ulei și 50 ml apă se înăbușă ceapă în care s-a adăugat boia de ardei și 500 ml apă. Se fierb 5-7 minute, apoi se adaugă cartofii și se continuă fierberea. Spre sfârșit, se pune pastă de tomate, se presară sarea și se mai fierbe 5 minute. Se ia vasul de pe foc și se adaugă pătrunjel verde.

Se servește cald sau rece.

### **303. IAHNIE DE FASOLE BOABE - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*ulei - 100 ml*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

<i>fasole boabe - 250 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 30 g</i>	<i>usturoi - 15 g</i>
<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	<i>cimbru - 1 g</i>

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală, se lasă în apă rece 12 ore. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Usturoiul se curăță, se taie mărunț. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Fasolea se fierbe. După primele clocote, apa se schimbă și se înlocuiește cu o alta clocotită în care s-a introdus sare; se continuă fierberea. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă la care se adaugă foi de dafin, pastă de tomate, usturoi, piper, cimbru și roșii. Sosul obținut se adaugă la fasolea boabe, când aceasta este aproape fiartă, și se mai fierb împreună cca 5 minute.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

### **304. IAHNIE DE CARTOFI CU CIUPERCI - 5 porții**

<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>ciuperci conservă - 150 g</i>
<i>ceapă - 400 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>2 cuburi MAGGI de ciuperci</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ciupercile conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se scurg din nou. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Pătrunjelul și mărarul se spală, se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. În 100 ml ulei și 100 ml apă se înăbușă ceapa, apoi se adaugă cuburile MAGGI și cartofii; se continuă fierberea. Când cartofii s-au pătruns, se adaugă ciupercile și pasta de tomate; se mai fierbe cca 7-8 minute. Se adaugă sare și piper după gust. La sfârșit, se adaugă pătrunjel verde tocat.

Se servește cald sau rece, cu mărar verde deasupra.

**305. LEGUME ASORTATE GRATINATE - 5 porții**

<i>cartofi - 600 g</i>	<i>morcovi - 350 g</i>
<i>mazăre verde proaspătă - 150 g</i>	<i>margarină/unt - 100 g</i>
<i>fasole verde proaspătă - 150 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>lapte - 200 ml</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se scurge lichidul, se curăță de coajă și se taie cuburi. Morcovii se curăță, se spală, se taie cuburi, se introduc în apă cu sare, se fierb și se scurg de lichid. Mazărea și fasolea verde se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare și se scurg de lichid. Fasolea se taie bucăți mici. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. În 75 g margarină (sau unt) încălzită se adaugă făină dizolvată în lapte rece și se fierbe până se îngroașă. Se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. În compoziția obținută se adaugă, cartofi, morcovi, fasole, mazăre, ouă, sare și piper după gust și se amestecă pentru omogenizare. Într-o tavă unsă cu margarină (sau unt) se așează compoziția din legume, se nivelează suprafața, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

**306. MAZĂRE VERDE CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>mazăre verde proaspătă/conservă - 800 g/500 g</i>	
<i>făină - 100 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>zahăr - 100 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Mazărea proaspătă se curăță, se spală, se introduce în apă cu sare și se fierbe. (Dacă se folosește mazăre din conservă, se scurge lichidul și se spală sub jet de apă rece). Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț, apoi se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în 100 ml apă rece și se continuă fierberea, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă mazăre, sare, zahăr, smântână, 50 ml lichid în care a fiert mazărea și se continuă fierberea încă 10 minute.

Se servește caldă.

**307. MUSACA DIN LEGUME CU SOS TOMAT - 5 porții**

<i>mazăre verde proaspătă/conservă - 150 g/100 g</i>	
<i>morcovi - 200 g</i>	<i>cartofi - 600 g</i>
<i>spanac - 250 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>smântână - 50 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>pesmet - 15 g</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>sos tomat* - 250 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cartofii se spală, se introduc în apă rece cu sare, se fierb în coajă, se scurg de lichid, se curăță de coajă și se taie felii. Morcovii se curăță, se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb, se scurg de lichid, se răcesc și se taie felii. Spanacul se curăță de cotoare, se spală bine, se introduce în apă cu sare, se fierbe, se scurge, se răcește și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina și pesmetul se cern. Mazărea proaspătă se curăță, se spală, se introduce în apă cu sare, se fierbe și se scurge. (Dacă se folosește mazăre conservată, aceasta se scurge și se spală sub jet de apă rece). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. În 30 g unt încălzit se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă 20 ml din lichidul în care au fiert morcovii, smântână, sare și se fierbe 10 minute. Compoziția se amestecă cu ouă, cartofi, morcovi, mazăre, spanac, ceapă, pătrunjel verde și piper. Se așează într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu pesmet, se nivelează suprafața; deasupra se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu sos tomat.

**308. MÂNCARE DIN SALATĂ VERDE - 5 porții**

<i>salată verde - 130 g</i>	<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>usturoi - 25 g</i>
<i>lapte - 350 ml</i>	<i>costiță afumată - 100 g</i>

*iaurt - 100 g*

*sare și piper după gust*

Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză, se introduce în apă clocotită cu sare, se opărește, se scurge de apă, se răcește și se taie. Costița se taie cuburi. Usturoiul se taie mărunț. Făina se cerne. Costița se frige în tigaie fără grăsime și se retrage de pe foc. Făina dizolvată în lapte rece (100ml) se înăbușă în untură (sau ulei) și se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă salata verde, costița, piperul, usturoiul, restul de lapte, sarea și se continuă fierberea 10 minute.

Se servește caldă, cu iaurt deasupra.

### **309. MORCOVI SOTÉ - 5 porții**

*morcovi - 1 kg*

*unt - 100 g*

*zahăr - 30 g*

*sare după gust*

Morcovii se curăță, se spală și se taie bastonașe lungi de 3 cm. Morcovii se înăbușă în 75 g unt, se adaugă zahăr, sare, apă și se fierb 15 minute.

Se servește cald, cu unt deasupra.

### **310. PAPRICAȘ CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 750 g/325 g*

*untură/ulei - 75 g (ml)*

*făină - 15 g*

*ceapă - 150 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*smântână - 100 g*

*cartofi - 750 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie felii. (Dacă se folosesc ciuperci conservate, acestea se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece.) Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi mici. Ciupercile se înăbușă în ulei sau untură, se adaugă ceapă, făină dizolvată în 50 ml de apă rece, boia de ardei, jumătatea de cub MAGGI și cartofi. Se completează

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

cu apă fierbinte, se fierbe cca 10-20 minute, se adaugă sare și piper.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **311. PASTĂ DIN CARTOFI CU MAIONEZĂ - 5 porții**

*cartofi - 1,5 kg*

*ceapă - 100 g*

*măslina - 50 g*

*sare după gust*

*ouă - 3 bucăți*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*maioneză\* - 250 g*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cartofii se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb în coajă, se scurg de apă, se curăță și se rad. Ouăle se trec prin jet de apă rece, se fierb până ajung de consistență tare, se curăță de coajă și se taie mărunț. Cartofii se amestecă cu ouă, sare, ceapă, boia și maioneză și se obține o pastă omogenă.

Se servește rece, cu decor de măslina.

### **312. PERIȘOARE DIN CARTOFI CU SOS TOMAT - 5 porții**

*cartofi - 600 g*

*ouă - 1 bucăți*

*unt - 30 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 75 g*

*cașcaval - 30 g*

*sos tomat\* - 625 g*

*sare și piper după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cartofii se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb, se scurg de apă, se decojesc și se dau prin mașina de tocat. Făina se cerne. Oul se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Cartofii se amestecă cu făina, oul, sare, piper și 1 din pătrunjelul verde. Compoziția se porționează în perișoare și se așează într-o tavă unsă cu unt. Se introduce la cuptor 5 minute; deasupra se toarnă sos tomat, se presară cașcaval ras și se gratinează 7-8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde.

**313. PILAF CU PRAZ - 5 porții**

*praz - 600 g*

*ulei - 100 ml*

*1 cub MAGGI de găină*

*orez - 250 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*sare și piper după gust*

Prazul se curăță, se spală bine, se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală în mai multe ape. Pasta de tomate se diluează în 50 g de apă. Prazul și orezul se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, sare, piper, cca 500 ml apă fiartă, cubul MAGGI și se introduc la cuptor 10-12 minute într-un vas acoperit. Se adaugă pastă de tomate și se mai fierb 5 minute.

Se servește cald.

**314. PILAF CU PRUNE USCATE - 5 porții**

*orez - 250 g*

*ceapă - 150 g*

*ulei - 100 ml*

*1 cub MAGGI de găină*

*prune uscate - 200 g*

*zahăr - 20 g*

*sare după gust*

Orezul se alege de impurități și se spală în mai multe ape. Prunele uscate se curăță de codițe, se spală cu apă fierbinte, apoi cu apă rece. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Orezul și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă prune, cubul MAGGI, zahăr, sare, apă fiartă (600 ml) și se introduc în cuptor într-un vas acoperit cca 10-12 minute.

Se servește cald.

**315. PIURE DE MERE - 5porții**

*mere - 1 kg*

*amidon (zeamil) - 25 g*

*zahăr - 25 g*

Merele se spală, se curăță de coajă și căsuța seminală, se taie felii, se introduc în apă, se fierb, se scurg, se răcesc și se pasează. Piureul obținut se așează într-un vas, se adaugă zahăr și zeamil dizolvat în 50ml apă rece. Se fierbe 5-7 minute,



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se servește cald sau rece ca garnitură la diferite preparate din pasăre sau vânat.

### **316. PIURE DIN CARTOFI CU FRIGANELE - 5 porții**

*lapte - 100 ml*

*pâine albă - 200 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*piure de cartofi\* - 1 kg*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Pâinea albă se curăță de coajă și se taie felii. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Se prepară piureul de cartofi. Feliile de pâine se înmoaie în lapte, se storc ușor, se trec prin ou bătut și se prăjesc în ulei.

Se servește cald.

### **317. PIURE DIN SPANAC CU USTUROI - 5 porții**

*spanac proaspăt/conservă - 1,5 kg/600 g*

*făină - 60 g*

*usturoi - 20 g*

*lapte - 250 ml*

*ceapă - 50 g*

*margarină - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape, se fierbe în apă cu sare, se scurge, se răcește și se taie mărunt. (Spanacul conservat se scurge de lichid și se taie mărunt.) Făina se cerne. Usturoiul se curăță și se pisează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa și spanacul se înăbușă în ulei, se adaugă făină dizolvată în lapte rece, sare, piper și usturoi, amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări.

Se servește cald, cu margarină deasupra.

### **318. PIURE DIN URZICI CU USTUROI - 5 porții**

*urzici proaspete - 1,750 kg*

*făină - 75 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*ulei - 50 ml*  
*ceapă - 50 g*

*usturoi - 25 g*  
*sare după gust*

Urzicile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape, se fierb 10 minute în apă clocotită cu sare, se scurg de apă, se toacă mărunț. Lichidul de fierbere se păstrează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Usturoiul se curăță și se pisează. Făina se cerne. Ceapa și urzicile se înăbușă în ulei, se adaugă sare și făină dizolvată în lapte rece. Se continuă fierberea și se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă din lichidul de fierbere al urzicilor, se continuă fierberea, iar la sfârșit se adaugă usturoiul.

Se servește cald.

### 319. PRAZ CU MĂSLINE - 5 porții

*praz - 1,3 kg*  
*pastă de tomate - 500 g*  
*ceapă - 200 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*foi de dafin - 2 frunze*  
*lămâie - 50 g*

*ulei - 100 g*  
*oțet - 5 ml*  
*măsline - 300 g*  
*făină - 25 g*  
*boia dulce de ardei - 1 g*  
*sare și piper după gust*

Prazul se curăță, se spală, se taie bucăți lungi de 5-6 cm. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Măslinile se opăresc. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Lămâia se spală și se taie felii. În tava unsă cu 50 ml ulei se așează prazul și se introduce la cuptor, pentru a se rumeni. Ceapa se înăbușă cu 50 ml ulei, se adaugă pastă de tomate, foi de dafin, boia de ardei, pătrunjel verde, piper, făină dizolvată în apă rece, sare și oțet; se fierb cca 10 minute. În sosul obținut se adaugă praz, măsline și apă necesară fierberii (cca 1 l), se amestecă și se mai fierbe 15 minute.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde și felii de lămâie deasupra.

### 320. RAVIOLI CU SPANAC - 5 porții

*ouă - 3 bucăți*  
*margarină - 100 g*

*făină - 400 g*  
*cașcaval - 200 g*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*sos bulion - 350 g*  
*sare după gust*

*spanac proaspăt - 1 kg*

Ouăle se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape, se fierbe în apă clocotită cu sare, se scurge, se răcește și se toacă fin. Dacă se folosește spanac conservă, se scurge de lichid, se trece prin jet de apă rece și se toacă fin. Făina se cerne, se amestecă cu două ouă, sare, cca 100 ml apă și se frământă o cocă de consistență mai tare; se lasă 10-15 minute în repaus. Spanacul se înăbușă în 50 g margarină. Coca se întinde foi pe planșetă și se taie pătrate cu latura de 5 cm; două laturi ale pătratului se ung cu ou. Pe fiecare pătrat se așează piureul de spanac, apoi se îndoaie în două sub formă de triunghi și se lipesc marginile. Ravioli obținuți se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb, se scot și se așează pe o tavă unsă cu margarină. Deasupra se toarnă sos tomat și cașcaval ras. Se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### **321. ROȘII UMPLUTE CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 1 kg/500 g*  
*roșii proaspete - 800 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*mărar verde - 1 legătură*  
*frunze de țelină - 50 g*

*ulei - 100 g*  
*ceapă - 100 g*  
*zahăr - 10 g*  
*cașcaval - 200 g*  
*sare și piper după gust*

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se decupează capacul, se scoate miezul și se așează cu partea tăiată în jos, pentru a se scurge. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape, se scurg și se taie lame. În cazul folosirii ciupercilor din conservă, se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece, se scurg din nou și se taie lame. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Mărarul, pătrunjelul verde și frunzele de țelină se taie mărunt. Ceapa și ciupercile se înăbușă în 50 ml ulei, se adaugă miez de roșii tăiat mărunt (fără semințe), frunze de țelină, pătrunjel, mărar, sare, piper și zahăr. Se retrage vasul de pe foc, se adaugă 1 din cantitatea de cașcaval și se amestecă. Cu această compoziție se umplu roșiile, se așează într-o tavă unsă cu ulei, se presară cu cașcaval și se introduce la cuptor pentru gratinare, cca 10 minute.

Preparatul se servește cald.

### 322. ROȘII UMLUTE CU OREZ - 5 porții

<i>roșii proaspete - 1 kg</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>orez - 125 g</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>zahăr - 20 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Roșiile (de mărime egală) se spală, se taie parțial capătul (partea opusă codiței) în așa fel încât să rămână prins pe o porțiune și li se scoate miezul cu o linguriță. Orezul se alege de impurități, se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 200 ml apă. Pătrunjelul și mărarul verde se curăță, se taie mărunt. Jumătate din cantitatea de ceapă se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Se adaugă orez, 300 ml apă, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și 20 g zahăr, amestecând continuu pentru a nu se lipi de vas. După 5 minute de fierbere, se acoperă vasul cu un capac și se introduce la cuptor cca 15 minute. Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească. Se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel și mărar verde. Cu această compoziție se umplu roșiile, care se așează într-o tavă. Separat se prepară un sos din ulei (150ml), morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, 200 g ceapă, pastă de tomate și sare. După fierbere, sosul se pasează și se adaugă peste roșii. Se introduc 15 minute la cuptor.

Se servește rece sau cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 323. SARMALE CU OREZ ÎN FOI DE VARZĂ - 5 porții

<i>varză albă murată - 2,3 kg</i>	<i>orez - 175 g</i>
<i>untură - 125 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ulei - 125 ml</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>
<i>stafide - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper boabe după gust</i>	

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

Se scot cotoarele de varză și se aleg foi pentru sarmale; restul se taie mărunț. Orezul se alege de impurități și se spală. Stafidele se curăță de codițe, se spală și se pun în apă 10 minute. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 10 ml apă. Morcovii se curăță, se spală și se rad fin. Într-un vas se înăbușă 100 g ceapă în 60 g untură (sau 60 ml ulei) împreună cu orezul. Se adaugă apă fierbinte și sare. Se acoperă vasul cu capac și se introduce la cuptor cca 7-8 minute pentru ca orezul să fiarbă numai pe jumătate. Se lasă să se răcească. În compoziția obținută se adaugă stafidele scurse de apă, se amestecă puțin și se fac sarmale - pe foile de varză se așează cca 20 g de compoziție, se rulează fiecare foaie, iar capetele se introduc în interior. Sarmalele astfel preparate se așează una lângă alta într-o cratiță în care s-a pus un strat subțire de varză tocată; mijlocul vasului va rămâne gol și se va umple cu varză, acoperind și sarmalele. În untura care a rămas se înăbușă ceapă, pastă de tomate, boia de ardei, sare și piper, iar sosul obținut se adaugă la sarmale, completând cu zeamă de varză sau apă. Sarmalele se fierb la foc moderat, iar în ultimele 15 minute de fierbere se introduc la cuptor.

Se servesc calde sau reci.

### **324. SARMALE CU OREZ ÎN FOI DE VIȚĂ - 5 porții**

*foi de viță proaspete - 500 g*

*ceapă - 150 g*

*făină - 30 g*

*borș\* - 500 ml*

*mărar verde - 1 legătură*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*orez - 125 g*

*ouă - 1 bucată*

*iaurt - 100 g*

*sare și piper după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Foile de viță proaspete se curăță de codițe, se spală și se opăresc. Orezul se alege de impurități și se spală în mai multe ape. Făina se cerne. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Oul se spală sub jet de apă rece. Borșul se fierbe și se strecoară. Ceapa se înăbușă în 50 g untură (sau ulei) și 50 ml apă. Se adaugă sare, orez, 100 ml apă și se continuă înăbușirea. Se răcește, se adaugă oul, mărarul verde, piper, sare și se amestecă pentru omogenizare. Se umplu foile de viță și se rulează, introducând capetele

spre interior. Se așează într-o cratiță; peste ele se toarnă borșul și se fierb acoperite cca 20 minute. Separat, se dizolvă făină în 50 ml apă, se adaugă restul de untură (ulei) și se toarnă deasupra sarmalelor. Se continuă fierberea cca 25 minute în vas acoperit cu capac. La sfârșit se introduc la cuptor pentru câteva minute.

Se servesc calde, cu iaurt deasupra.

### **325. ȘNIȚEL DIN LEGUME - 5 porții**

*mazăre verde proaspătă/conservă - 150 g/100 g*

*fasole verde proaspătă/conservă - 150 g/100 g*

*cartofi - 750 g*

*morcovi - 200 g*

*varză albă - 200 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*ulei - 125 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 125 g*

*pesmet - 100 g*

*unt - 30 g*

*sare și piper după gust*

250 g cartofi se introduc în apă cu sare, se fierb în coajă, se scurg, se decojesc și se taie cuburi mici; restul se curăță, se spală, se taie cuburi mici, se fierb în apă cu sare și se fac piure. Țelina și morcovii se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare, se scurg, se răcesc și se taie cuburi mici. Varza se curăță de cotoare și de frunzele degradate, se spală, se fierbe în apă cu sare, se scurge și se taie fâșii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina și pesmetul se cern. Fasolea și mazărea proaspătă se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare și se scurg. Fasolea se taie bucăți (cea conservată se spală sub jet de apă rece și se taie bucăți). Ouăle se spală sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat până la omogenizare. Piureul de cartofi se amestecă cu morcovi, mazăre, fasole, varză, țelină, cartofi tăiați cubulețe, pătrunjel verde, sare, piper și se omogenizează. Compoziția obținută se porționează, modelându-se sub formă de șnițel. Bucățile de șnițel se trec prin făină, ouă, pesmet și se frig în ulei.

Se servesc calde, cu unt topit deasupra.

### **326. ȘNIȚEL VEGETARIAN DIN CARTOFI - 5 porții**

*morcovi - 750 g*

*țelină rădăcină - 150 g*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 200 g</i>
<i>păstârnac rădăcină - 200 g</i>	<i>ouă - 4 bucăți</i>
<i>făină - 75 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>pesmet - 50 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală, se introduc în apă cu sare, se fierb și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Jumătate din cantitatea de cartofi se spală, se introduc în apă cu sare și se fierb în coajă, se curăță și se pasează sau se dau prin mașina de tocat. Restul cantității de cartofi se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierbe în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei, se amestecă cu legumele tăiate (morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină, păstârnac), se adaugă cartofii pasați, 2 ouă, sare, piper, pătrunjel verde și se amestecă. Se modelează în formă de șnițel. Se trec prin făină, restul de ouă bătute, pesmet și se frig în ulei.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur cu pătrunjel verde și unt topit deasupra.

### **327. SPANAC CU CIUPERCI GRATINATE - 5 porții**

<i>spanac proaspăt/conservă - 1,5 kg/600 g</i>	<i>unt - 100 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>făină - 80 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>lapte - 200 ml</i>
<i>pesmet - 50 g</i>	<i>cașcaval - 200 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Spanacul proaspăt se curăță, se spală în mai multe ape, se introduce în apă clocotită cu sare, se fierbe, se scurge, se răcește și se toacă mărunt. Dacă se folosește spanac conservat, acesta se scurge de lichid, se spală și se toacă mărunt. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape, se introduc în apă cu sare, se fierb, se scurg, se răcesc și se taie lame. Ouăle se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. În 50 g unt de înăbușă făina dizolvată în 100 ml lapte rece; se adaugă sare, restul de lapte, cubul MAGGI și se continuă fierberea, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă ouăle. Ciupercile

se înăbușă separat în 50 g unt. În sosul format, se adaugă ciupercile, spanacul, sare și jumătate din cantitatea de cașcaval ras. Compoziția formată se așează într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Se presară cașcaval ras deasupra și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

### **328. SUFLEU DE SPANAC - 5 porții**

*spanac proaspăt/conservă - 1 kg/400 g*

*ouă - 7 bucăți*

*margarină/unt - 100 g*

*cașcaval - 150 g*

*făină - 125 g*

*lapte - 500 ml*

*sare după gust*

Spanacul verde se curăță, se spală în mai multe ape, se scurge, se introduce în apă clocotită cu sare și se fierbe, se scurge din nou, se răcește și se taie mărunt. Dacă se folosește spanac conservat, se scurge de lichid, se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală; se separă albușurile de gălbenușuri. În 75 g unt sau margarină, se adaugă făina dizolvată în 100 ml lapte rece, sare și se fierbe cca 5 minute. La sosul obținut se adaugă gălbenușurile, albușurile bătute spumă, spanacul, cașcavalul și se amestecă pentru uniformizare. Albușurile bătute spumă, se adaugă în compoziție, amestecând ușor și totul se toarnă în forme (de câte o porție), unse cu unt sau margarină; se introduce la cuptor la foc iute, până se rumenește.

Se servește fierbinte.

### **329. SUFLEU DE VINETE - 5 porții**

*vinete - 800 g*

*ouă - 3 bucăți*

*făină - 100 g*

*margarină/unt - 200 g*

*lapte - 125 ml*

*sare după gust*

Vinetele se fierb, se curăță, se scurg și se toacă cu un satâr de lemn. Ouăle se spală; se separă gălbenușurile de albușuri. Albușurile se bat spumă. În 75 g unt sau margarină topită, se înăbușă făina dizolvată în 70 ml lapte rece, amestecând continuu. Se adaugă restul de lapte, sare și se fierbe cca 5 minute. În sosul obținut



## ***SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG***

---

se pun gălbenușuri, vinete și se amestecă. Albușurile bătute spumă se adaugă în compoziție, amestecând ușor. Compoziția obținută se toarnă într-o tavă unsă cu unt sau margarină și se introduce la cuptor la foc iute, până se rumenește.

Se servește cald.

### **330. ȚELINĂ CU MĂSLINE - 5 porții**

*țelină rădăcină - 1 kg*

*ceapă - 150 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 25 g*

*sare și piper după gust*

*ulei - 100 g*

*măsline - 200 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*lămâie - 50 g*

Țelina se spală, se curăță, se spală din nou și se taie felii groase de 2-3 cm, care se țin câteva minute în apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Măslinile se introduc în apă clocotită și se opăresc. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Lămâia se spală, se extrage sucul din 50 g, iar restul se taie felii. Feliile de țelină se înăbușă în ulei și se scot în alt vas. În uleiul încins se înăbușă ceapă cu 100 ml apă; se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece și pastă de tomate. Se completează cu apă și se fierbe cca 10 minute. Sosul obținut se strecoară și se fierbe cu țelina. Se adaugă măsline, suc de lămâie, piper și sare.

Preparatul se servește rece sau cald, cu pătrunjel verde deasupra și felii de lămâie.

### **331. ȚELINĂ CU SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*țelină rădăcină - 750 g*

*smântână - 200 g*

*lapte - 200 ml*

*margarină - 120 g*

*făină - 50 g*

*sare după gust*

Țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii subțiri, care se introduc 10-15 minute în apă rece. Țelina se înăbușă în 70 g margarină cu 100 ml apă, se adaugă sare, apă fiartă și se fierbe 10 minute. Făina se dizolvă în 100 ml lapte, se înăbușă în 50 g margarină și se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări.

Se adaugă și restul de lapte, smântână și se continuă fierberea. Sosul obținut se strecoară și se toarnă peste feliile de țelină; totul se fierbe cca 10 minute. Se servește cald.

### **332. TOCANĂ DE OREZ CU LEGUME - 5 porții**

<i>ceapă - 300 g</i>	<i>ardei gras - 400 g</i>
<i>roșii proaspete - 600 g</i>	<i>orez - 125 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>zahăr - 10 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeii se spală, se curăță de cotoare și semințe și se taie fâșii înguste. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală în mai multe ape și se scurge. Ceapa, ardeii și orezul se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă cca 300 ml apă clocotită, boia, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și se continuă fierberea. Când orezul este aproape fiert, se adaugă roșii, pătrunjel verde, zahăr și se introduce la cuptor. Se servește cald.

### **333. TOCANĂ CĂLUGĂREASCĂ - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 150 g/100 g</i>	
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 75 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>cartofi - 250 g</i>	<i>măsline - 100 g</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>arpagic - 100 g</i>
<i>roșii proaspete - 200 g</i>	<i>ardei gras - 100 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>sare după gust</i>

Ceapa, morcovii, țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se taie cuburi. Ciupercile proaspete se spală bine, se curăță și se taie lame (cele din conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Orezul se curăță de impurități, se spală în mai

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

multe ape și se scurge. Arpagicul se spală, se opărește și se curăță. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Ardeii se spală, se curăță de semințe, se spală din nou și se taie felii înguste. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Arpagicul se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Ceapa, morcovii, țelina se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă. Se adaugă ciuperci, arpagic, ardei gras, orez, măsline, cubul MAGGI și 500 ml de apă fiartă. Se introduce vasul la cuptor cca 10 minute. Spre sfârșit, se adaugă sare, roșii, vin și se introduce din nou la cuptor 5-7 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **334. TOCANĂ DOBROGEANĂ - 5 porții**

*ulei - 100 ml*

*țelină rădăcină - 100 g*

*roșii proaspete - 400 g*

*ceapă - 300 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*morcovi - 100 g*

*ardei gras - 200 g*

*orez - 50 g*

*ardei iute - 10 g*

*sare și piper după gust*

Morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeii se curăță de cotoare și semințe, se spală și se taie fâșii înguste. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul iute se spală, se curăță și se taie mărunț. Morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei și cca 100 ml apă. Se adaugă ardei gras, ardei iute, orez și cca 300 ml de apă fiartă. Când orezul s-a fiert, se adaugă roșii, sare și piper după gust și se introduce la cuptor.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **335. VARZĂ ACRĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*varză albă murată - 1,5 kg*

*ceapă - 100 g*

*boia de ardei - 2 g*

*ulei - 100 ml*

*făină - 50 g*

*smântână - 100 g*

Varza albă murată se curăță de cotoare și foile depreciate, se spală și se taie fin. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă și boia, se fierbe 7-8 minute; se pune varză tocată și se continuă fierberea cca 30 minute. Se adaugă făina dizolvată în smântână și se

fierb cca 10 minute. Se servește cald.

### **336. VARZĂ CU MAGHIRAN - 5 porții**

*varză albă murată - 1 kg*

*făină - 50 g*

*zahăr - 10 g*

*ceapă - 150 g*

*maghiran - 1g*

*untură - 150 g*

Varza se spală, se curăță de cotoare și foi depreciate, se taie fin și se scurge de zeamă. Ceapa se curăță, se spală, se taie fin. Făina se cerne. Varza se introduce în apă, se fierbe, se adaugă zahăr și maghiran. Separat se înăbușă ceapă în untură cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă și se fierb împreună 2-3 minute. Ceapa înăbușită și făina se adaugă peste varză și se continuă fierberea 20-30 minute.

Se servește cald.

### **337. VARZĂ CREAȚĂ PANÉ - 5 porții**

*supă de oase\* - 300 ml sau 300 ml apă și 1 cub MAGGI de vită*

*sare de lămâie/lămâie - 1 g/30 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ouă - 3 bucăți*

*orez - 200 g*

*sare și piper măcinat după gust*

*varză creață - 2,3 kg*

*pesmet - 125 g*

*făină - 50 g*

*unt - 20 g*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Varza creață se curăță de cotoare și frunze depreciate, se spală, se fierbe în apă clocotită cu sare de lămâie și sare. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pesmetul și făina se cern. Lămâia se spală și se taie rondele. Orezul se alege de impurități și se spală. Varza fiartă se scurge, se răcește, se stoarce, se desfac frunzele, se sarează, se piperează, apoi se rulează câte 3-4 foi. Rulourile se taie bucăți și se trec prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjesc în ulei. Orezul se înăbușă în 50 ml ulei sau untură, se adaugă supa, sarea și piperul și se fierbe la cuptor într-un vas acoperit.

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Se servește cald, cu garnitură de orez și felii de lămâie.

### 338. VARZĂ CU OREZ - 5 porții

*varză albă murată - 1,3 kg*

*orez - 150 g*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 50 g*

*1/2 cub MAGGI de găină*

*pipper boabe după gust*

Varza se curăță de cotoare și foi depreciate, se spală și se taie felii. Orezul se curăță de impurități și se spală bine. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă pipper și se fierbe. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă orez, pastă de tomate, jumătatea de cub MAGGI, 300 ml apă fiartă și varză. Se amestecă pentru uniformizare și se fierbe 20 de minute. Se servește rece.

### 339. VARZĂ CU TĂIȚEI - 5 porții

*varză albă - 1,3 kg*

*făină - 250 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*sare și pipper după gust*

Varza se curăță de cotoare și de frunze depreciate și se spală. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Din făină, ouă, sare și cca 50 ml apă se frământă o cocă de tăiței, care se lasă în repaus cca 10 minute. Se întind foi, se lasă să se zvânte, se fac sul și se taie felii subțiri. Se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb, se adaugă apă rece, se răcesc 15 minute, se trec prin jet de apă rece și se scurg. Varza se înăbușă în ulei, se adaugă sare, pipper și tăiței fierți. Se amestecă pentru uniformizare și se introduc la cuptor cca 10 minute.

Se servește caldă.

### 340. MÂNCARE DE VARZĂ CREAȚĂ - 5 porții

*varză creață - 1 kg*

*slănină afumată - 50 g*

*ceapă - 50 g*

*unt - 20 g*

*făină - 15 g*

*sare după gust*

Varza creată se curăță de cotoare și frunze depreciate, se spală, se taie în patru și se așează pe straturi în oală. Se toarnă puțină apă cu sare, se înăbușă 15 minute la foc mic. Se dă la o parte de pe foc, se scurge și se taie mare. Slănina afumată se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se toacă. Se întinde untul, se pune ceapă și slănină, se adaugă făină și se rumenește. Se toarnă 250 ml zeamă de varză, se fierbe, se adaugă varză. Se mai fierbe încă 10 minute.

Se servește caldă.

### **341. VARZĂ DE BRUXELLES - 5 porții**

<i>varză de Bruxelles - 700 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>lapte - 250 ml</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>nucșoară, sare și piper după gust</i>

Varza se curăță, se spală și se taie cotorul. Într-o oală se toarnă apă sărată, se pune varză de Bruxelles și se dă în clocot. Zeama se strecoară și se păstrează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Se încinge untul, se pune ceapă și se călește. Se adaugă varză, o ceașcă din zeama în care a fiert varza, sare, piper și nucșoară după gust. Se înăbușă la foc potrivit 20-25 minute. Se prepară un sos alb din 250 ml lapte, 100 g smântână și 50 ml de zeamă în care a fiert varza. Sosul se toarnă peste varză.

Se servește caldă.

### **342. RULADĂ DIN VARZĂ ROȘIE ȘI SOS TOMAT - 5 porții**

<i>varză roșie - 1 kg</i>	<i>carne tocată amestec - 400 g</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>făină - 15 g</i>
<i>chimion - 5 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>chifle - 1 bucată</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Varza se curăță de frunzele depreciate, se spală, se pune cu cotorul în sus în apă fiartă cu sare, după care se scoate și se lasă la scurs. Se înmoaie chifla în apă caldă. Ceapa se curăță, se spală și se taie cuburi. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Oul se spală. Carnea se amestecă cu oul, chifla stoarsă, ceapă, piper,

## ***SĂ GĂTIM ÎN LA GHÉORG***

---

se omogenizează și se împarte în 5 părți egale. Varza se desface foi, care se pun câte 2-3 frunze, una în alta. În fiecare mănunchi de frunze de varză se așează câte o porție de carne, se rulează și se leagă. Se încinge uleiul și ruladele se prăjesc pe fiecare parte. Pasta de tomate diluată cu apă se toarnă peste rulade împreună cu 125 ml apă cu sare și se înăbușă 30 de minute. În sosul de roșii se adaugă făină, puțină apă rece și se fierbe câteva minute. Se adaugă piperul și chimionul.

Se servește cald, cu sos de roșii.

### **343. VARZĂ ACRĂ CU STRUGURI - 5 porții**

*varză albă murată - 1 kg*

*untură de gâscă - 125 g*

*ulei - 50 ml*

*ceapă - 100 g*

*mere - 150 g*

*vin alb slab - 700 ml*

*struguri albi cărnoși - 250 g*

*ienupăr, piper boabe și chimion după gust*

Varza se spală, se scot cotorul, foile depreciate și se taie mărunț. Ceapa se curăță de coajă și căsuța seminală și se taie felii subțiri. În untura de gâscă se înăbușă ceapă. În 50 ml ulei și 100 ml apă se înăbușă merele 5 minute la foc potrivit, apoi se adaugă varza, vinul alb, ceapa și se fierbe. Se pun condimentele deasupra și se mai fierbe 30 de minute la foc potrivit. Se scot condimentele. Strugurii se opăresc, se decojesc bob cu bob și se pun peste varză. Se mai fierbe 10 minute.

Se servește cald.

### **344. SUFLEU DE VARZĂ - 5 porții**

*varză acră - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*pastă de roșii - 70 g*

*supă de oase\* - 50 ml*

*cartofi - 500 g*

*carne de porc - 400 g*

*castraveți murați - 100 g*

*unt - 40 g*

*foi de dafin - 1 frunză*

*pesmet - 50 g*

*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Se scoate cotorul la varză acră, se spală și se taie fin. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de roșii se diluează în 50 ml de supă de oase. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi, se fierb în apă cu sare 10 minute și se scurg. Carnea se taie cuburi. Castraveții acri se spală și se taie cuburi. Ceapa se prăjește în 35 ml ulei. Se adaugă pastă de roșii diluată în supă de oase, varză și condimente. Se înăbușesc 20 de minute. Carnea se prăjește în uleiul rămas (bine încins). În tava unsă cu unt se aranjează pe straturi varza, cartofii, castraveții tăiați și carnea. Se acoperă cu varză acră. Peste varză se pun bucățele mici de unt, foaie de dafin și se presară pesmetul. Se coace 20 de minute.

Se servește cald.

### **345. VINETE BULGĂREȘTI - 5 porții**

*vinete - 900 g*

*ulei - 100 ml*

*ceapă - 150 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*roșii proaspete - 250 g*

*usturoi - 15 g*

*pâine albă - 100 g*

*sos tomat - 250 g*

Vinetele se spală, se curăță, se taie în două pe lungime, se scoate miezul și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie mărunț. Pâinea se taie cuburi. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunț. Vinetele se prăjesc în 50 ml ulei. Separat, se înăbușă ceapă în 30 ml ulei și 60 ml apă, se adaugă roșii, miezul de la vinete, usturoi, sare, piper, pâine și pătrunjel verde. Se amestecă pentru omogenizare și se continuă fierberea cca 5 minute. Cu această compoziție se umplu vinetele, care apoi se așează într-o tavă unsă cu 20 ml ulei; se adaugă cca 50 ml apă și se introduce la cuptor timp de 10-15 minute.

Se servește cald, cu sos tomat deasupra.

### **346. VINETE "PROVINCIAL" - 5 porții**

*vinete - 900 g*

*ceapă - 200 g*

*pâine albă - 100 g*

*ulei - 150 ml*

*usturoi - 30 g*

*pătrunjel - 1 legătură*



## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

*roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g*

*sare și piper după gust*

Vinetele se spală, se taie în două pe lungime. Se scoate miezul și se taie cuburi. Usturoiul și ceapa se curăță, se spală, se decojesc și se taie felii. Pâinea se taie cuburi mici. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Din 50 ml ulei, 200 g roșii proaspete (sau 100 g conservate) și 100 g ceapă se prepară sosul de roșii. Vinetele se prăjesc în 85 ml ulei. Ceapă se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă roșii, miezul de la vinete, usturoi, pâine, 1 legătură de pătrunjel verde, sare și piper după gust. Se amestecă pentru uniformizare, se fierbe 5 minute. Cu această compoziție se vor umple vinetele, care apoi se așează în tava unsă cu 15 ml ulei. Se adaugă 50 ml apă și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu sos de roșii și pătrunjel verde deasupra.



4.14.

PREPARATE DIN LEGUME CU SUPĂ DE OASE

**347. ANDIVE BREZE - 5 porții**

*supă de oase\* - 350 ml sau 350 ml apă și 1 cub MAGGI de vită*

*andive - 1 kg*

*unt - 75 g*

*vin alb - 30 ml*

*rom - 10 ml*

*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Andivele se spală și se crestează în patru, se înăbușă în unt; se adaugă supa de oase și sare. După ce s-au înăbușit, se adaugă vin, rom, boabe de piper și se continuă fierberea până când cantitatea de lichid se reduce la jumătate.

Se servește cald.

**348. BUDINCĂ DE CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 300 g/150 g*

*unt - 100 g*

*ulei - 50 ml*

*făină - 200 g*

*lapte - 1 l*

*ouă - 4 bucăți*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

***pentru sos:***

*supă de oase\* - 500 ml sau 500 ml apă și 1 cub MAGGI de ciuperci*

*ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*ulei - 50 ml*

*făină - 25 g*

*smântână - 150 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Ciupercile proaspete se curăță și se spală; jumătate din ele se taie felii pentru budincă, iar cealaltă jumătate se taie mărunț pentru sos. (Ciupercile conservate se spală și se taie în același mod.) Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Ouăle se spală sub jet de apă rece. În 75 ml de unt topit se adaugă făină dizolvată în lapte rece și sare. Se fierbe 10 minute, se adaugă ciupercile înăbușite în ulei, ouă, pătrunjel verde, piper și se amestecă. În tava unsă cu unt se toarnă compoziția obținută și se introduce la cuptor. Se prepară sosul din ciuperci înăbușite în 50 ml ulei, se adaugă făină dizolvată în 50 ml supă de oase. Se continuă fierberea cca 20 minute, adăugându-se cantitatea rămasă din supa de oase, smântână, pătrunjel verde, sare și piper.

Se servește cald, cu sos alături.

### 349. GOGOȘARI CU OREZ ȘI OCHIURI - 5 porții

*supă de oase\* - 500 ml sau 500 ml apă și 1 cub MAGGI de vită*

*gogoșari - 1 kg*

*orez - 150 g*

*ceapă - 100 g*

*untură/ulei - 150 g (ml)*

*ouă - 5 bucăți*

*pastă de tomate - 50 g*

*oțet - 10 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

\*vezi rețeta 186

Gogoșarii se spală, se prăjesc în 75 g untură sau ulei, se curăță de pielețe, cotoare și semințe. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează în 100 ml supă de oase. Ceapa și orezul se înăbușă în untură sau ulei și se adaugă pastă de tomate, supă de oase, sare după gust și se fierb. Se introduc la cuptor după ce au fiert. La orezul fiert se adaugă 1 legătură de pătrunjel verde, piper după gust, se amestecă pentru omogenizare, se răcește; gogoșarii se umplu cu compoziția de orez. Ouăle se sparg pe rând într-un vas cu apă clocotită, sare și oțet. Când sunt gata se scot, se țin în apă rece, se așează deasupra gogoșarilor umpluți cu orez și se adaugă restul de pătrunjel.

Se servește cald sau rece.

**350. MUSACA DIN LEGUME “GRĂDINAR” - 5 porții**

*supă de oase\* - 250 ml sau 250 ml apă și 1/2 cub MAGGI de găină*

*fasole verde proaspătă/conservă - 225 g/150 g*

*untură/ulei - 120 g (ml)*

*ceapă - 100 g*

*orez - 75 g*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 150 g*

*varză dulce - 150 g*

*dovlecei - 150 g*

*cartofi - 250 g*

*roșii - 400 g*

*lapte - 200 ml*

*făină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*smântână - 100 g*

*sare și piper după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Orezul se alege de impurități și se spală în mai multe ape. Morcovii se curăță de coajă, se spală și se taie rondele. Țelina se curăță de coajă, se spală și se taie felii subțiri. Dovleceii se curăță de coajă, se spală și se taie rondele. Cartofii se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc, se scot semințele și se taie felii. Fasolea proaspătă se curăță, se spală, se fierbe în apă cu sare, se răcește și se taie bucăți. (Fasolea conservată se spală sub jet de apă rece, se scurge și se taie bucăți.) Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Ceapa, morcovii, țelina, varza, dovleceii și cartofii se înăbușă în 75 g untură sau ulei cu 50 ml supă de oase. Se adaugă sare și piper. Orezul se înăbușă în 25 g untură sau ulei, se adaugă restul de supă de oase și se introduce la cuptor. Legumele înăbușite, orezul, fasolea verde, 1 din roșii și restul de legume se așează pe straturi într-o tavă unsă cu 20 g untură sau ulei. Din făină dizolvată în lapte, ouă și smântână se prepară o compoziție care se toarnă deasupra legumelor din tavă. Se presară pătrunjel verde și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald.

**351. PILAF CU CIUPERCI ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 750 ml sau 750 ml apă și 1 1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*orez - 300 g*

*smântână - 500 g*

*margarină/unt - 100 g*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Orezul se alege de impurități și se spală. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. (Ciupercile conservate se spală sub jet de apă rece și se taie lame.) Ciupercile se înăbușă în 25 g margarină sau unt. Separat, se înăbușă orezul în 75 g margarină sau unt, se adaugă supa, sarea și se fierbe cca 10 minute. Peste orezul fiert se adaugă ciuperci și se introduc la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu smântână deasupra.

### **352. PILAF CU CIUPERCI ȘI CAȘCAVAL - 5 porții**

*supă de oase\* - 750 ml sau 750 ml apă și 1 1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g*

*orez - 300 g*

*cașcaval - 75 g*

*unt - 75 g*

*ceapă - 100 g*

*sare după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Ciupercile proaspete se spală și se taie lame. (Ciupercile conservate se spală sub jet de apă rece și se taie lame). Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se separă. Ceapa se înăbușă în 75 g unt, se adaugă ciupercile și se continuă înăbușirea. Se adaugă orez, 750 ml supă de oase, sare și se fierb cca 5-10 minute. Se introduc la cuptor într-un vas acoperit cca 10-12 minute.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

### **353. PILAF CU DOVLECEI - 5 porții**

*dovlecei proaspeți/conservă - 900 g/500 g*

*supă de oase\* - 750 ml sau 750 ml apă și 1 1/2 cub MAGGI de vită*

*ceapă - 100 g*

*orez - 250 g*

*ulei - 100 ml*

*margarină/unt - 30 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Dovleceii proaspeți se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi. (Cei din conservă se trec prin jet de apă rece și se taie cuburi). Orezul se alege de impurități, se spală și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. În ulei se înăbușă orezul, ceapa și dovleceii. Se adaugă supă de oase, sare, iar când dă în fiert, 1 legătură de mărar verde. Se introduce vasul la cuptor acoperit cu capac și se lasă la foc potrivit cca 10 minute.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

### **354. RISOTTO MILANEZ - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g*

*supă de oase\* - 750 ml sau 750 ml apă și 1 1/2 cub MAGGI de vită*

*orez - 300 g*

*margarină/unt - 100 g*

*șuncă presată - 100 g*

*pastă de tomate - 250 g*

*sare după gust*

\*vezi rețeta 186

Orezul se alege de impurități și se spală. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (ciupercile din conservă se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Șunca presată se taie felii subțiri. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Orezul se înăbușă în 75 g margarină sau unt, se adaugă supă de oase, sare, se fierbe 5 minute, apoi se acoperă vasul cu capac și se introduce la cuptor cca 15 minute. Ciupercile se înăbușă în restul de margarină sau unt, se adaugă șuncă continuându-se înăbușirea încă 5 minute, apoi 150 g sos tomat și se mai fierb 5 minute.

Se servește cald, cu pastă de tomate deasupra.

### **355. RISOTTO CU ȘUNCĂ ȘI ȘVAİTER - 5 porții**

*supă de oase\* - 750 ml sau 750 ml apă și 1 1/2 cub MAGGI de vită*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*orez - 300 g*

*margarină/unt - 100 g*

*șuncă presată - 125 g*

*șvaițer - 100 g*

*sare și piper după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Orezul se alege de impurități și se spală. Șunca se taie felii înguste. Șvaițerul se curăță de coajă și se rade. Orezul se înăbușă în 75 g de margarină sau unt, se adaugă supă de oase, sare și piper. Vasul acoperit se introduce la cuptor cca 10 minute. După fierbere se porționează sub diferite forme; deasupra se așează șuncă și șvaițer ras, bucăți de margarină sau unt și se gratinează la cuptor.

Se servește cald.

### **356. VARZĂ ALBĂ AȘEZATĂ - 5 porții**

*supă de oase\* - 400 ml sau 400 ml apă și 1 cub MAGGI de vită*

*varză albă - 2,300 kg*

*smântână - 200 g*

*margarină sau unt - 50 g*

*sare și piper după gust*

*\*vezi rețeta 186*

Varza se curăță de cotoare și frunze depreciate, se spală, se opărește în apă cu sare, se stoarce, se răcește și se taie felii de 1 cm. Într-un vas în care s-a topit untul se așează în straturi feliile de varză, adăugându-se sare și piper. Peste varză se toarnă supa de oase și se mai fierbe 5 minute. La sfârșitul fierberii, se adaugă smântână.

Se servește cald.

**4.15.**

**PREPARATE DIN PEȘTE**

**357. CARAS PRĂJIT - 5 porții**

<i>caras cu cap - 800 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>lapte - 100 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Peștele se curăță, se spală, se sarează și se porționează. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Peștele se trece prin lapte și făină amestecată cu boia. Se prăjește în ulei. Se servește cald.

**358. CEGĂ PRĂJITĂ - 5 porții**

<i>cegă - 400 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>zeamă de lămâie</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>sare după gust</i>

Cega se spală și se curăță cu un cuțit de solzii de pe spinare și, după ce se scot intestinalele, se face o creștătură în lungimea șirei spinării, extrăgându-se nervul. Se taie felii mai groase, care se ung cu zeamă de lămâie, se sarează, se piperează, se dau prin făină și se prăjesc în ulei amestecat cu unt.

Se servește fierbinte, cu cartofi natur peste care se presară pătrunjel verde tăiat mărunt și se stropește cu unt topit.

**359. CRAP LA PROȚAP - 5 porții**

<i>pește - 600 g</i>	<i>pulbere de schinduf - 1/2 linguriță</i>
<i>cimbrișor, ardei, sare - după gust</i>	



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Peștele se curăță, se spală și se sarează, apoi se despică în două în zona spinării; fiecare jumătate se pune în proțap (o țepușă). Dacă peștele este mai mic, ajunge un singur proțap, fixat de-a lungul, la mijlocul jumătății de crap. Dacă este mai mare, se folosesc două proțapuri: unul către coadă și altul spre cap, întinzând carnea crapului cu două dranițe (șindrile) în lungul pântecului și al șirei spinării (proțapul fiind în curmeziș). La peștele mare (ca să se frigă uniform) se pun trei proțapuri. Se poate înfinge proțapul în pește, ori de la cap spre coadă, ori invers. Proțapurile se înfing în pământ, în locurile unde este mai umed; peștele se așează aplecat, cu pielea înspre foc, înclinând ușor proțapurile înspre jar, ca o proptea. Peștele se așează la proțap în partea de unde suflă vântul, la o depărtare convenabilă față de flacără și jar, pentru ca flacăra, și mai cu seamă fumul, să nu pătrundă în pește. Se frige la foc bun. Când este aproape gata, se presară pulberile aromate împreună cu ardeiul.

Se poate servi atât cald, cât și rece.

### 360. CRAP PORTUGHEZ - 4 porții

*crap fără cap - 600 g*

*roșii proaspete/conservă - 600 g/300 g*

*vin alb - 40 ml*

*pătrunjel verde - 1/2 legătură*

*sare și piper măcinat după gust*

*ulei - 60 ml*

*ceapă - 80 g*

*pastă de tomate - 40 g*

*făină - 20 g*

*lămâie - 100 g*

Crapul se curăță, se spală, se porționează în 4 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc și se decojesc; 400 g se taie cuburi și 200 g se taie jumătăți. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se taie sferturi. Bucățile de pește se introduc la cuptor într-o tavă cu ulei și se frig. Ceapa se înăbușă cu ulei și 50 ml apă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă, roșiile tăiate cuburi, pasta de tomate, apă fiartă (750 ml) și sare. Se fierbe totul până se obține un sos care se strecoară peste bucățile de pește, adăugându-se vin, piper și jumătățile de roșii. Se introduce la cuptor 15-20 de minute.

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu lămâie și pătrunjel verde deasupra. Se servește cald sau rece.

### 361. CRAP CU MĂSLINE - 5 porții

*crap fără cap - 700 g*

*măslina - 200 g*

*arpagic - 200 g*

*vin alb - 50 ml*

*lămâie - 100 g*

*ulei - 200 ml*

*ceapă - 100 g*

*pastă de tomate - 70 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Crapul se curăță, se porționează, se spală și se sarează. Măslina se opăresc și se țin în apă rece. Arpagicul se opărește și se curăță de coajă. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală; jumătate se taie rondele subțiri și din restul se extrage sucul. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se dizolvă în 150 ml apă. Bucățile de pește se așează într-o tavă cu 50 ml ulei și se introduc la cuptor la o temperatură moderată. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă, la care se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în apă rece (cca 500 ml), piper, sare și se fierbe. Arpagicul se înăbușă în 50 ml ulei; în sos se adaugă măslina și se fierb 10 minute. Sosul obținut se toarnă în tavă peste bucățile de pește. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vin, suc de lămâie, pătrunjel verde și se introduc la cuptor cca 5 minute.

Preparatul se servește cu felii de lămâie și pătrunjel verde deasupra.

### 362. CRAP CU OREZ - 5 porții

*roșii proaspete/conservă - 300 g/150 g*

*crap fără cap - 700 g*

*ulei - 200 ml*

*ceapă - 100 g*

*orez - 350 g*

*pastă de tomate - 50 ml*

*piper și sare după gust*

Crapul se curăță, se spală și se porționează în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, piper, sare, apă fiartă (cca 800 ml) și se fierb cca 20 minute. Bucățile de pește se așează peste compoziția obținută; deasupra se adaugă ulei și se introduc la cuptor pentru cca 15 minute.

Se servește cald.

**363. CRAP CU SOS DE VIN ROȘU - 5 porții**

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>vin roșu - 100 ml</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>arpagic - 200 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 300 g/150 g</i>	
<i>sare și piper după gust</i>	

Crapul se curăță, se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Arpagicul se opărește și se curăță. Ciupercile proaspete se curăță, se spală, se taie cuburi (cele conservate se spală, se scurg de lichid și se taie). Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Se unge cu ulei o tavă pe care se așează bucățile de pește; deasupra se presară ulei și se introduce la cuptor cca 10 minute. Se scurge uleiul rămas în alt vas în care se înăbușă ceapă, arpagic, morcovi și se adaugă piper după gust. Separat, ciupercile se înăbușă în unt. Legumele înăbușite se amestecă cu vin roșu și pătrunjel verde. Peste legume se așează bucățile de pește cu roșii deasupra.

Se servește cald sau rece.

**364. CRAP CU VERDEAȚĂ - 5 porții**

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>ulei - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>cartofi - 500 g</i>
<i>ardei gras - 200 g</i>	<i>vin alb - 75 ml</i>
<i>ceapă - 75 g</i>	<i>mărar verde - 1 leg.</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Peștele se curăță, se spală, se porționează și se sarează. Ardeiul gras și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Pătrunjelul și mărarul se spală și se taie bucăți mai mari. Roșiile proaspete se curăță, se spală și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Se unge o tavă cu 50 ml ulei, se așează bucățile de pește, se presară cu sare și se

introduce la cuptor timp de 10 minute. Se adaugă 50 ml apă. Ceapa, ardeiul gras, pasta de tomate sarea și piperul, cimbrul, cartofii, pătrunjelul și mărarul se înăbușă în 50 ml ulei. Se fierb 5 minute. În compoziția obținută se așează bucățile de pește; peste ele se pun roșiile și se introduc la cuptor 10-12 minute. Cu 5 minute înainte de a fi scos din cuptor, se adaugă vinul.

Se servește rece sau cald.

### **365. CRAP MARINĂRESC - 5 porții**

*crap fără cap - 700 g*

*roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*ulei - 100 ml*

*cimbru - 1 g*

*ceapă - 150 g*

*ardei gras - 250 g*

*ouă - 1 bucăți*

*piper și sare după gust*

Crapul se curăță, se spală, se porționează și se sarează. Roșiile proaspete se spală, se opăresc și se decojesc. Jumătate se taie bucăți, restul se taie felii. Oul se spală sub jet de apă rece, se fierbe până ajunge la consistență tare, se curăță de coajă și se taie felii. Ceapa și ardeiul gras se înăbușă în 75 ml ulei cu 75 ml apă; se adaugă roșii, cimbru, piper și sare după gust și cca 400 ml apă fiartă. Se fierb 8-10 minute. Compoziția obținută se așează în tavă, se adaugă bucățile de pește și deasupra roșiile jumătăți. Se stropesc cu restul de ulei și se introduc la cuptor pentru cca 15 minute.

Se servește cald și se ornează cu felii de ou.

### **366. CRAP PANÉ - 5 porții**

*crap fără cap - 600 g*

*făină - 50 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*pesmet - 100 g*

*sare după gust*

Crapul se curăță, se porționează, se spală și se sarează. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de pește se trec prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald sau rece.

**367. CRAP PESCĂRESC - 5 porții**

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>usturoi - 50 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ardei gras - 100 g</i>
<i>sare, cimbru și piper după gust</i>	

Peștele se curăță, se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ardeiul gras se curăță, se spală, se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunț. Bucățile de crap se așează în tavă cu 50 ml ulei, cimbru, piper, se introduc în cuptor și se frig. Se adaugă ardei gras, 50 ml ulei, roșii, pastă de tomate, usturoi și piper; tava se introduce din nou în cuptor, pentru încă 15 minute. Spre sfârșitul fierberii, se stropește cu vin.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

**368. CRAP PE VARZĂ - 5 porții**

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>varză albă murată - 1,8 kg</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 250 g/150 g</i>	
<i>foi de dafin, cimbru, sare și piper boabe după gust</i>	

Crapul se curăță, se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Varza murată se spală, se taie fâșii subțiri. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de pește se așează în tavă cu 50 ml ulei și se introduc în cuptor cca 5 minute. Ceapa și varza se înăbușă în restul de ulei rămas și 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, foi de dafin, cimbru, piper boabe și 500 ml apă fiartă. Când varza este fiartă se așează deasupra bucățile de pește, roșiile și se adaugă vin, după care se introduce la cuptor, la foc potrivit pentru cca 10 minute..

Se servește cald sau rece.

**369. CRAP PRĂJIT - 5 porții**

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lapte - 50 ml</i>
<i>lămâie - 150 g</i>	<i>sare după gust</i>

Peștele se curăță, se spală cu apă rece și se porționează. Făina se cerne. Laptele se fierbe și se răcește. Lămâile se spală și se taie sferturi. Bucățile de pește se sarează, se trec prin lapte, făină și se prăjesc în ulei.

Se servește cald sau rece, cu felii de lămâie alături.

**370. CRAP PROVINCIAL - 5 porții**

<i>crap fără cap - 800 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>usturoi - 50 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>sare și piper după gust.</i>

Crapul se curăță, se spală și se porționează în 5 bucăți. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc și se decojesc; jumătate din cantitate se taie cuburi, restul se taie felii. Pasta de tomate se diluează cu apă. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de pește se sarează, se așează în tava unsă cu 25 ml ulei și se introduce la cuptor cca 5 minute. Se înăbușă ceapă în 75 ml ulei și 75 ml apă, se adaugă făină dizolvată, pastă de tomate, usturoi, cca 200 ml apă și se fierb cca 10 minute. Se adaugă roșii tăiate cuburi, piper, sare și vin. În sos se introduc bucăți de pește peste care se așează feliile de roșii. Se introduc la cuptor 5 minute.

Se servește rece, cu pătrunjel verde deasupra.

**371. CRAP RASOL - 5 porții**

<i>crap fără cap - 800 g</i>	<i>cartofi - 1,5 kg</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>oțet - 5 ml</i>

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*pătrunjel verde - legătură*

*sare și piper boabe după gust*

Crapul se curăță, se porționează, se spală și se sarează. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă rece. Morcovii și ceapa se curăță, se spală, se crestează în sferturi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Morcovii și ceapa se fierb într-un litru de apă cu piper, foi de dafin și sare. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă oțet și bucățile de pește. Se fierb 5 minute.

Se servește cald sau rece, cu unt topit și pătrunjel verde deasupra.

### **372. CRAP SPANIOL - 5 porții**

*crap fără cap - 800 g*

*ulei - 100 ml*

*usturoi - 25 g*

*oțet - 25 ml*

*sare și piper după gust*

Crapul se curăță, se spală, se porționează și se sarează. Usturoiul se curăță, se spală și se zdrobește împreună cu sarea. Bucățile de pește se ung cu 75 ml ulei, se condimentează cu sare și piper, se frig la grătar. Oțetul și 25 ml ulei se amestecă cu usturoi pisat și se toarnă peste bucățile de pește fript.

Se servește rece.

### **373. CRAP SÂRBESC - 5 porții**

*crap fără cap - 800 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*smântână - 100 g*

*ardei gras - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*    *sare după gust*

Crapul se curăță, se porționează, se spală și se sarează. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Cartofii și ardeii se înăbușă în 75 ml ulei și 75 ml apă. Se adaugă smântână, pătrunjel verde, boia și sare. Compoziția se așează în tavă. Peste compoziție se așează bucățile de pește unse cu ulei, cu câte o jumătate de roșie deasupra, și se introduc la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**374. CRAP UMPLUT CU OREZ - 5 porții**

<i>crap fără cap - 1 kg</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>pesmet - 50 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>orez - 50 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>hrean - 50 g</i>	<i>oțet - 5 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Crapul se curăță, se spală și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Oul se spală sub jet de apă rece. Pesmetul de cerne. Orezul se alege de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Hreanul se curăță și se rade. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 75 ml apă. Se adaugă orez, piper, sare, 100 ml apă fiartă și se introduc la cuptor cca 10 minute. Se răcește, se adaugă ou, pesmet, pătrunjel verde. Cu această compoziție se umplu peștii, se cos, se introduc în tava unsă cu 50 ml ulei și se frig 10 minute. Hreanul se amestecă cu oțet, 50 ml apă și sare.

Se servește rece, cu sos de hrean.

**375. CRAP UNGURESC - 5 porții**

<i>crap fără cap - 800 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>ardei gras - 50 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>boia de ardei iute - 1 g</i>	<i>cartofi - 700 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>costiță - 100 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	
<i>cimbru, sare și piper după gust</i>	

Peștele se curăță, se porționează, se spală și se sarează. Cartofii, ceapa și ardeiul gras, se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie mărunt. Costița se taie fâșii subțiri. Pasta de tomate se diluează în 100 ml de apă. Peștele uns cu 50 ml ulei se așează în tavă și se introduce la cuptor cca 8 minute. Ceapa, cartofii și ardeii se înăbușă în 50 ml ulei



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

cu 50 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, cimbru, costiță, boia, smântână, sare, piper și cca 250 ml apă. Legumele se așează într-o tavă, peste care se vor pune bucățile de pește și jumătăți de roșii deasupra; se introduce la cuptor 7-8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 376. FILÉ SIBERIAN DE MORUN SAU NISETRU - 5 porții

<i>filé de morun/nisetru</i> - 500 g	<i>maioneză*</i> - 100 g
<i>aspic*</i> - 250 g	<i>salată à la russe*</i> - 750 g
<i>morcovi</i> - 25 g	<i>ceapă</i> - 25 g
<i>gogoșari roșii</i> - 25 g	<i>pătrunjel rădăcină</i> - 25 g
<i>păstârnac rădăcină</i> - 25 g	<i>țelină rădăcină</i> - 25 g
<i>foi de dafin, piper boabe și sare după gust</i>	

\*se prepară conform rețetelor prezentate anterior

Fileul de morun (sau nisetru) se spală. Ceapa, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul rădăcină, morcovii și țelina rădăcină, se curăță, se spală, se taie felii. Aspicul (125g) se topește și se amestecă cu maioneza. Restul de aspic se taie mărunț. Gogoșarii se spală și se taie în diferite forme. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul, ceapa, țelina, piperul boabe, foile de dafin și sarea se fierb în apă clocotită. Se adaugă fileul de morun și se continuă fierberea 10 minute. Fileul fiert se răcește, se taie felii. Salata à la russe se montează pe platou; deasupra se așează bucățile de pește și se toarnă compoziția de mâncare cu aspic.

Se servește rece, cu decor de gogoșari roșii, legume fierte în diferite forme și bucăți de aspic.

### 377. FILÉ DE ȘALĂU CU CIUPERCI - 5 porții

<i>filé de șalău</i> - 700 g	<i>făină</i> - 100 g
<i>unt</i> - 75 g	<i>vin alb</i> - 50 ml
<i>ouă</i> - 2 gălbenușuri	<i>ceapă</i> - 50 g
<i>lapte</i> - 400 g	<i>lămâie</i> - 50 g
<i>ciuperci proaspete/conservă</i> - 250 g/150 g	
<i>sare și piper boabe după gust</i>	

Fileul de șalău se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Ciupercile proaspete se spală și se taie lame (cele din conservă se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se trec prin jet de apă rece; se separă gălbenușurile de albușuri. Laptele se fierbe. Lămâia se spală, se taie rondele. Făina se cerne. Fileurile de șalău se fierb în apă rece, boabe de piper și vin. Ciupercile se înăbușă în 25 g unt împreună cu ceapa. Separat, se prepară un sos din 50 g unt topit și făină dizolvată în 200 ml lapte rece. Cantitatea de lapte rămasă se fierbe cca 10 minute. Se răcește, se adaugă gălbenușurile, sare, ciuperci și se toarnă peste bucățile de pește așezate pe platou. Deasupra se presară cașcavalul ras și se introduc la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu rondele de lămâie și garnitură de cartofi natur.

### **378. FILÉ DE ȘALĂU CU SOS MADERA - 5 porții**

<i>filé de șalău - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lapte - 50 ml</i>
<i>sos Madera * - 250 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g</i>	
<i>sare după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Fileul de șalău se spală și se porționează. Făina se cerne. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape, se scurg, se taie lame. Laptele se fierbe. Sosul Madera se încălzește. Fileurile de șalău se sarează, se trec prin lapte, făină și se prăjesc în ulei. Separat, ciupercile se înăbușă în unt și se adaugă în sosul Madera; se fierb împreună 2-3 minute.

Se servește cald cu sos Madera și cartof natur.

### **379. FILÉ DE ȘALĂU CU SOS MÉUNIÈRE - 5 porții**

<i>filé de șalău - 700 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>lapte - 50 ml</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>sos Méunière* - 150 g</i>	<i>lămâie - 50 g</i>

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Fileul de șalău se spală și se porționează. Lămâia se spală și se taie rondele. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Se prepară sosul. Fileurile de șalău se sarează, se trec prin făină și lapte și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu sos Méunière și cartofi natur.

### 380. FILÉ DE ȘALĂU FRANȚUZESC (ORLY) - 5 porții

*filé de șalău - 700 g*

*făină - 50 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*sos tomat\* - 250 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Fileul de șalău se spală și se porționează. Ouăle se trec prin jet de apă rece; se separă gălbenușurile de albușuri. Sosul tomat se încălzește. Făina se cerne și se amestecă cu gălbenușurile de ou. Albușurile bătute spumă se adaugă la compoziția din făină cu gălbenușuri și se amestecă pentru omogenizare. Fileurile se sarează, se trec prin compoziție și se prăjesc în ulei fierbinte.

Se servește cald, cu sos tomat și garnitură de cartofi.

### 381. FILÉ DE ȘALĂU GRATINAT - 5 porții

*filé de șalău - 700 g*

*făină - 100 g*

*unt - 100 g*

*vin alb - 50 ml*

*cașcaval - 50 g*

*lapte - 400 ml*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*ceapă - 50 g*

*lămâie - 50 g*

*foi de dafin, piper boabe, sare după gust*

Fileul de șalău se spală și se porționează. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri.

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie rondele. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Fileurile de șalău se fierb în apă cu sare, piper, foi de dafin, ceapă și vin. După fierbere, bucățile de șalău se așează pe platou. Separat, se prepară un sos din unt încălzit, la care se adaugă făină dizolvată în 100 ml lapte rece, cantitatea de lapte rămasă și se fierbe 10 minute. Se răcește, se adaugă gălbenușurile și sarea. Sosul obținut se toarnă peste bucățile de șalău, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește cald, cu rondele de lămâie deasupra.

### **382. FILÉ DE ȘALĂU PANÉ - 5 porții**

*filé de șalău - 600 g*

*pesmet - 100 g*

*făină - 50 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*lămâie - 100 g*

*sare după gust*

Fileul de șalău se spală, se porționează și se sarează. Lămâia se spală și se taie sferturi. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de pește se trec prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu lămâie alături.

### **383. FILÉ DE ȘALĂU PRĂJIT - 5 porții**

*filé de șalău - 600 g*

*ulei - 100 ml*

*făină - 50 g*

*lapte - 50 ml*

*lămâie - 100 g*

*sare după gust*

Fileul se spală, se porționează și se sarează. Făina se cerne. Lămâia se spală și se taie sferturi. Bucățile de șalău se țin 5 minute în lapte, se trec prin făină și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu lămâie.

### **384. FILÉ DE ȘALĂU PORTUGHEZ - 5 porții**

*filé de șalău - 700 g*

*ceapă - 100 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>vin alb - 50ml</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>salată verde - 1 bucată</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 1 kg/500 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fileul se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii; 5 roșii se păstrează întregi. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Salata verde se curăță și se taie sferturi. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Fileul de șalău se introduce la cuptor într-o tavă cu 50 ml ulei și se prăjește pe jumătate. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă pastă de tomate, făina dizolvată în 50 ml apă, roșiile tăiate felii, 750 ml apă fiartă și se continuă fierberea. În sosul format se așează bucățile de pește; pe fiecare bucată de șalău se pune câte o roșie și se introduce la cuptor. La sfârșit, se adaugă vin, piper și sare.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

### 385. FILÉ DE ȘALĂU PROVINCIAL - 5 porții

<i>filé de șalău - 700 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>usturoi - 50 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fileul de șalău se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii, iar jumătate din ele se taie în două. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de pește se introduc la cuptor într-o tavă cu 50 ml ulei și se prăjesc pe jumătate. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 100 ml apă rece, piper, roșii tăiate felii, pastă de tomate, 250 ml apă fiartă și se fierb 10 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă usturoi, sare și vin. În sosul format se așează bucățile de pește, deasupra roșiilor tăiate jumătăți și se introduc la cuptor 10 minute.

Se servește rece sau cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **386. FILÉ DE ȘALĂU RASOL - 5 porții**

<i>filé de șalău - 700 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>unt - 70 g</i>
<i>făină - 70 g</i>	<i>ouă - 1 gălbenuș</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 50 g/2 g</i>	<i>sare după gust</i>

Fileul de șalău se porționează și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Oul se spală sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Lămâia se spală, se taie sferturi și i se extrage sucul. Făina se cerne. Fileurile de șalău se fierb în apă cu sare și ceapă. În untul încălzit se adaugă făina dizolvată în zeama în care a fiert peștele, se completează cu restul de zeamă și se fierbe 10 minute. Către sfârșitul fierberii, se adaugă gălbenușul de ou, sare, vin, suc de lămâie. Când sosul este gata, se strecoară peste felurile de pește aranjate pe platou.

Se servește cald, cu sos de vin și garnitură de cartofi.

### **387. FILÉ DE ȘTIUCĂ PRĂJIT - 5 porții**

<i>filé de știucă - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lapte - 100 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

Peștele se porționează, se spală și se sarează. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Peștele se trece prin lapte, făină și se prăjește în ulei.

Se servește rece sau cald.

### **388. FILÉ DE ȘTIUCĂ RASOL - 5 porții**

<i>filé de știucă - 700 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>oțet - 25 ml</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Fileul se porționează și se spală. Morcovii se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Morcovii se fierb într-un litru de apă cu ceapă, piper, sare și ulei. Când legumele sunt fierte, se adaugă oțet și bucățile de pește și se fierb cca 5-7 minute.

Se servește cald.

### 389. GHIVECI CU CRAP - 5 porții

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>cartofi - 400 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>mazăre conservă - 100 g</i>
<i>fasole verde conservă - 100 g</i>	<i>ardei gras proaspăt - 150 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>ghiveci conservă - 150 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>usturoi - 10 g</i>
<i>piper, sare și cimbru după gust</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>

Crapul se porționează, se spală și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie cuburi. Cartofii se spală, se curăță și se taie cuburi. Ardeiul se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se curăță, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Mazărea și fasolea verde se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în ulei și 100 ml apă; se adaugă cartofi și ardei gras. Peste legumele înăbușite se adaugă pastă de tomate și 150 ml apă fiartă. Legumele se așează într-o tavă, se adaugă fasole verde, mazăre, jumătate din cantitatea de roșii, ghiveci conservă, cimbru, piper și usturoi. Bucățile de crap se așează deasupra, ornate cu o felie de roșie. Tava se introduce în cuptor pentru cca 15 minute, la foc potrivit. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Se servește rece, cu pătrunjel verde deasupra.

### 390. GULAȘ DIN PEȘTE - 5 porții

<i>pește fără cap - 1 kg</i>	<i>costiță afumată - 100 g</i>
<i>lămâie - 50 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 15 g</i>

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

<i>ciuperci conservă - 100 g</i>	<i>roșii proaspete - 250 g</i>
<i>pastă de roșii - 50 g</i>	<i>usturoi - 20 g</i>
<i>ardei gras - 50 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Peștele se porționează, se spală și se sarează. Costița afumată se taie cuburi. Lămâia se spală și se extrage sucul. Ciupercile se strecoară de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie cuburi. Ardeiul gras se spală și se taie felii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie cuburi. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Costița afumată se prăjește cu ceapă, se adaugă ardeiul tăiat, ciupercile, pasta de roșii, roșiile tăiate, 200 ml apă, se amestecă și se fierb. Când sunt aproape fierte se adaugă boia de ardei dulce, ceapă, sare, piper și peștele. Se mai fierb 5 minute.

Se servește cald, cu garnitură de orez.

### 391. MARINATĂ CU CRAP - 5 porții

<i>crap fără cap - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 100 g</i>	<i>oțet - 25 g</i>
<i>foi de dafin - 2 frunze</i>	<i>lămâie - 25 g</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Peștele se curăță, se spală și se taie în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Lămâia se spală și se taie rondele. Bucățile de pește se introduc în cuptor într-o tavă cu 50 ml ulei și 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 50 ml apă rece, piper, oțet, sare, foi de dafin și 500 ml apă fiartă. Se fierb cca 15 minute. Sosul obținut se pasează peste bucățile de pește și se fierb încă 10 minute.

Se servește rece, cu decor din rondele de lămâie.

### 392. MARINATĂ CU STAVRID - 5 porții

<i>stavrid cu cap - 1 kg</i>	<i>ulei - 100 g</i>
------------------------------	---------------------

---

---



### **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

*țelină rădăcină - 100 g*

*făină - 50 g*

*foi de dafin - 2 frunze*

*oțet - 15 ml*

*lămâie - 50 g*

*sare și piper după gust*

*morcovi - 100 g*

*ceapă - 50 g*

*pastă de tomate - 100 g*

*vin alb - 50 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Stavridul se curăță, se înlătură capul, se spală și se scurge de apă. Ceapa, morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în apă. Lămâia se spală și se taie felii. Peștele se sarează, se piperează și se așează într-o tavă cu 50 ml ulei și 50 ml apă și se înăbușă la cuptor cca 10 minute. Separat, se înăbușă morcovii, ceapa și țelina în 50 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată și pastă de tomate diluată, oțet, sare, foi de dafin, apa necesară și se fierb cca 15 minute. Când legumele sunt fierte, se pasează. Sosul obținut se toarnă peste pește, împreună cu vin și 1 din legătura de pătrunjel verde. Preparatul se introduce la cuptor cca 10 minute.

Se servește rece, cu pătrunjel verde deasupra și rondele de lămâie.

### **393. PĂSTRĂVI À LA RUSSE - 5 porții**

*păstrăvi - 1 kg*

*maioneză\* - 75 g*

*oțet - 15 ml*

*ceapă - 50 g*

*piper - 15-20 boabe*

*salată à la russe\* - 500 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*morcovi - 50 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetelor prezentate mai sus

Păstrăvii se curăță și se spală cu multă apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Se pregătesc maioneza și salata à la russe. Ceapa, morcovii și țelina se fierb în apă cu sare, oțet și piper boabe. Se adaugă peste păstrăvi și se fierb cca 10 minute. Păstrăvii se răcesc și se curăță de piele. Salata à la russe se montează pe platou; peste aceasta se aranjează păstrăvii și se ornează cu maioneză.

Se servește rece, cu pătrunjel verde deasupra.

**394. PĂSTRĂVI PRĂJIȚI - 5 porții**

*păstrăvi - 1 kg*

*lapte - 50 ml*

*lămâie - 150 g*

*făină - 50 g*

*ulei - 200 ml*

*sare după gust*

Păstrăvii se curăță, se spală în multă apă rece. Lămâia se spală și se taie sferturi. Păstrăvii se sarează, se trec prin lapte, făină și se prăjesc în ulei.

Preparatul se servește cald, cu lămâie.

**395. PLACHIE DIN CRAP - 5 porții**

*crap fără cap - 700 g*

*ulei - 100 ml*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*usturoi - 30 g*

*foi de dafin - 2 frunze*

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*ceapă - 600 g*

*pastă de tomate - 100 g*

*vin alb - 50 ml*

*cimbru - 1 g*

*piper și sare după gust*

Crapul se curăță, se spală și se porționează în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii și se opărește. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, boia, piper, cimbru, foi de dafin, usturoi, 50 ml apă fiartă și sare. Se fierbe sosul 10-15 minute și se adaugă bucățile de pește. Pe fiecare bucată de pește se așează câte o jumătate de roșie, iar tava se introduce în cuptor cca 15 minute, la temperatură moderată. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

**396. PUI DE BALTĂ CU SOS MÉUNIÈRE - 5 porții**

*pulpe de pui de baltă - 2,5 kg*

*făină - 100 g*

## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

*ulei - 200 ml*  
*sare după gust*

*sos Méunière\* - 200 ml*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Pulpele de pui de baltă se spală și se sarează, apoi se trec prin făină și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu sos Méunière deasupra.

### **397. PUI DE BALTĂ PANÉ - 5 porții**

*pulpe de pui de baltă - 500 g*  
*ouă - 3 bucăți*  
*ulei - 200 ml*

*făină - 100 g*  
*pesmet - 10 g*  
*sare după gust*

Pulpele de pui de baltă se spală și se sarează. Ouăle se spală. Făina și pesmetul se cern. Pulpele de pui de baltă se aranjează pe platou sau pe farfurie și se servesc calde.

### **398. SALATĂ DIN SCRUMBIE DE MARE CU MAIONEZĂ - 5 porții**

*scrumbii de mare sărate - 200 g*  
*maioneză\* - 150 g*  
*lămâie - 100 g*

*ceapă - 150 g*  
*mărar verde - 1 legătură*  
*măsline - 100 g*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Scrumbiile sărate se țin 2-3 ore în apă rece la desărat, apoi se înlătură capul, se curăță de piele și se taie felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Lămâia se spală și se taie felii. Măslinile se spală cu apă fiartă. Mărarul se spală și se taie mărunt. Se prepară maioneza. Ceapa și mărarul se amestecă cu maioneza și se așează pe platou. Deasupra se adaugă bucățile de scrumbie.

Se servește rece, cu felii de lămâie și măsline deasupra.

**399. SARAMURĂ DE CARAS SAU CIORTAN - 5 porții**

*caras/ciortan - 800 g*

*ardei iute - 10 g*

*ceapă - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*boia de ardei iute - 1 g*

*ardei gras - 100 g*

*roșii - 150 g*

Peștele se curăță, se spală și se sarează. Ardeiul gras și iute se spală, se crestează și se scot semințele după care se taie rondele subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Roșiile se spală și se taie rondele. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Peștele se frige pe ambele părți pe grătar sau plită presărată cu sare; după frigere se spală de sare, se așează într-o tavă, se adaugă 500 ml apă, boia de ardei, ardei iute, ardei gras, ceapă și se fierb 10 minute. Se adaugă roșiile.

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**400. SARAMURĂ DE CRAP - 5 porții**

*crap fără cap - 800 g*

*ardei iute - 10 g*

*roșii - 150 g*

*boia iute de ardei - 1 g*

*ceapă - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Crapul se curăță, se spală și se sarează. Ardeiul iute se spală, se crestează și se scot sâmburii. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori. Roșiile se spală și se taie rondele. Crapul se frige pe ambele părți pe plita presărată cu sare sau pe grătar. După frigere se spală de sare, se așează într-o tavă, se adaugă ceapă, ardei iute și se fierb 10 minute. Se adaugă roșiile.

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**401. SCRUMBII DE DUNĂRE LA GRĂTAR - 5 porții**

*scrumbii proaspete - 800 g*

*lămâie - 50 g*

*ulei - 50 g*

*sare după gust*

Scrumbiile se curăță, se spală și se sarează. Lămâia se spală și se taie rondele. Scrumbiile unse cu ulei se frig pe ambele părți pe grătar încins.

Se servește cald, cu rondele de lămâie deasupra.

#### **402. SCRUMBII ÎN PERGAMENT - 5 porții**

<i>scrumbii proaspete - 800 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>lămâie - 200 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 300 g/200 g sare și piper după gust</i>	

Scrumbiile se curăță, se spală și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Lămâia se spală și se taie felii. Scrumbiile se ung cu 50 ml de ulei, se presară cu piper, se împachetează în hârtie pergament unsă cu ulei și se frig pe grătar sau la cuptor. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă roșiile și se fierb cca 5 minute.

Se servește cald, cu felii de lămâie și sos de ceapă cu roșii deasupra.

#### **403. SOMN CU CIUPERCI ȘI SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	
<i>filé de somn - 700 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ulei - 250 g</i>	<i>cașcaval - 50 g</i>
<i>smântână - 250 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fileul de somn se spală, se porționează și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci din conservă, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame. Ceapa se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Ouăle se spală, se fierb de consistență tare, se curăță de coajă și se taie sferturi. Ciupercile și ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Peștele se trece prin făină și se prăjește în 200 ml ulei. Bucățile de pește prăjit se așează pe o tavă unsă cu ulei; deasupra se toarnă sos de smântână, se adaugă ceapă, ciuperci și felii de ou. Se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare (cca 10 minute).

Se servește cald, cu diferite garnituri.

**404. SOMN CU ROȘII - 5 porții**

<i>filé de somn - 700 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>suc de roșii - 200 ml</i>
<i>roșii proaspete/în bulion - 800 g/600 g</i>	<i>sare după gust</i>

Fileul de somn se spală, se porționează și se sarează. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de pește unse cu 50 ml ulei se așează într-o tavă și se introduc la cuptor cca 15 minute. Roșiile se înăbușă în 100 ml ulei, se adaugă suc de roșii și sare. Peste sosul format se așează bucățile de pește, iar tava se introduce la cuptor cca 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**405. SOMN MÉUNIÈRE - 5 porții**

<i>filé de somn - 700 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>lapte - 100 ml</i>	<i>sos Méunière* - 150 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Fileul de somn se spală, se porționează și se sarează. Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Bucățile de pește se trec prin lapte, făină, ou bătut și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu sos Méunière deasupra și pătrunjel verde. Se mai poate servi cu diferite garnituri din legume fierte (cartofi, morcovi, mazăre, fasole verde, etc.).

**406. SOMN PANÉ - 5 porții**

<i>filé de somn - 700 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>lapte - 100 ml</i>	<i>pesmet - 100 g</i>
<i>lămâie - 100 g</i>	<i>sare după gust</i>

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

Fileul de somn se spală, se porționează și se sarează. Ouăle se spală și se sparg într-un vas. Pesmetul și făina se cern. Laptele se fierbe și se răcește. Bucățile de pește se trec prin lapte, făină, ou bătut, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu rondele de lămâie deasupra sau diferite garnituri din legume fierte (cartofi, morcovi, etc.).

### **407. SOMN RASOL - 5 porții**

*filé de somn - 700 g*

*morcovi - 50 g*

*lămâie - 100 g*

*păstârnac rădăcină - 50 g*

*sare după gust*

*foi de dafin - 3 frunze*

*ceapă - 50 g*

*pipper boabe - 10-15 boabe*

*oțet - 10 ml*

Fileul de somn se spală și se porționează. ceapa, morcovii și păstârnacul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Lămâia se spală și se taie felii. Morcovii, ceapă, păstârnacul se fierb în apă cu sare, pipper și foi de dafin cca 20 minute. Se adaugă bucățile de pește și oțetul; se fierb cca 5 minute.

Se servește cald, cu felii de lămâie deasupra. Se mai poate servi cu garnitură de cartofi natur.

### **408. STAVRID PRĂJIT - 5 porții**

*stavrid cu cap - 900 g*

*boia de ardei dulce - 1g*

*lapte - 100 ml*

*ulei - 200 ml*

*făină - 100 g*

*sare după gust*

Stavridul se curăță, se îndepărtează capul, se spală și se sarează. Făina se cerne. Laptele se fierbe și se răcește. Peștele se trece prin lapte, făină amestecată cu boia și se prăjește în ulei.

Se servește cald sau rece, cu diferite garnituri din legume.

4.16.

MÂNCĂRURI DIN PASTE FĂINOASE

*Se pot folosi orice fel de paste făinoase*

**409. BUDINCĂ DIN MACAROANE CU SOS TOMAT - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>macaroane - 300 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>pesmet - 30 g</i>
<i>suc de roșii - 400 ml</i>	<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>
<i>ulei/untură - 100 ml (g)</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ouăle se spală. Făina se cerne, se amestecă cu ouă și smântână. Macaroanele (se pot înlocui cu orice fel de paste făinoase) se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb, se răcesc sub jet de apă rece. Carnea tocată se înăbușă cu ceapă și 1/2 cub MAGGI în 50 ml ulei (sau 50 g untură) și 100 ml apă. Se lasă să se răcească, se dă din nou prin mașina de tocat, se adaugă piper, sare, pătrunjel verde și se amestecă. Jumătate din cantitatea de macaroane se așează în tava unsă cu ulei sau untură și tapetată cu pesmet. Peste macaroane se așează un strat uniform din compoziția de carne. Deasupra se așează restul de macaroane și se toarnă compoziția formată din ou, făină și smântână; se introduce la cuptor, la foc iute, timp de 15 minute.

Se servește caldă, cu suc de roșii deasupra.

**410. BUDINCĂ DIN MACAROANE CU ȘUNCĂ - 5 porții**

<i>șuncă presată - 300 g</i>	<i>margarină - 100 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>



## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

*macaroane - 300 g*

*lapte - 300 ml*

*cașcaval - 100 g*

*sare și piper după gust*

Ouăle se spală. Șunca se taie cuburi. Făina se cerne, se amestecă cu lapte și ouă. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb și se răcesc sub jet de apă rece. Macaroanele fierte se amestecă cu șuncă, piper și se așează în tava unsă cu 25 g margarină; deasupra se toarnă compoziția din lapte, făină și ou. Se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor cca 15 minute.

Macaroanele se pot înlocui cu orice fel de paste făinoase. Se servește caldă, cu margarină topită deasupra.

### **411. GNOKI FLORENTIN - 5 porții**

*lapte - 700 ml*

*griș - 150 g*

*făină - 70 g*

*ouă - 2 bucăți*

*cașcaval - 100 g*

*margarină - 150 g*

*pesmet - 30 g*

*spanac - 1 kg*

*sare după gust*

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci, se opărește în apă clocotită cu sare, se scurge și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală. Spanacul se înăbușă în 75 g margarină în 500 ml lapte, se adaugă griș sub formă de ploaie și se amestecă continuu. După ce se răcește, se adaugă ouăle și se amestecă. Din 75 g margarină, făină dizolvată în 100 ml apă rece, sare și 200 ml lapte se prepară un sos, care se fierbe cca 5 minute. Sosul se toarnă în tava unsă cu margarină și tapetată cu compoziția de griș, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor 10 minute.

Se servește cald.

### **412. GNOKI GRATINATI - 5 porții**

*făină - 200 g*

*cașcaval - 100 g*

*lapte - 400 ml*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 50 ml*

*pesmet - 30 g*

*margarină - 100 g*

*sare după gust*

Ouăle se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și se răcește. Într-un vas se fierb cca 200 ml lapte cu sare și ulei. Când dă în clocot se adaugă 100 g făină, amestecând continuu pentru a nu se forma cocloașe. Se retrage vasul de pe foc, se răcește puțin, se adaugă 2 ouă și se amestecă bine. Din această compoziție se formează batoane de cca 3 cm lungime, care se fierb într-un vas cu apă clocotită și sare cca 15 minute. Se prepară un sos alb din 75 g margarină, făină și lapte, la care se adaugă un ou și sare. Acest sos se amestecă cu 75 g cașcaval ras și gnoki. Compoziția obținută se așează în tava unsă cu margarină și tapetată cu pesmet. Deasupra se presară cașcaval ras și se gratinează la cuptor.

Se servește caldă, tăiată dreptunghiular.

#### **413. IOFCA CU BRÂNZĂ DE VACI - 5 porții**

*brânză de vaci - 300 g*

*margarină - 75 g*

*smântână - 100 g*

*tăiței de casă\* - 500 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Tăiței tăiați sub formă de romburi sau dreptunghiuri mai mari se fierb în apă clocotită cu sare, se răcesc și se scurg. Tăiței fierți se amestecă cu brânză de vaci și smântână, se așează într-un vas cu margarină topită și se introduc la cuptor 5 minute.

Se servește cald.

#### **414. MACAROANE CU BRÂNZĂ - 5 porții**

*macaroane - 300 g*

*brânză telemea de oi - 250 g*

*ulei - 50 ml*

*sare după gust*

Brânza telemea se spală și se rade. Macaroanele se rup și se introduc în cca 1,5 l apă clocotită cu sare. După ce se fierb, se strecoară, se trec prin jet de apă rece și se scurg. Macaroanele se introduc într-un vas cu ulei încins, se amestecă

cu brânză telemea și se introduc la cuptor 5 minute.

Se servesc calde.

#### **415. MACAROANE CU CIUPERCI ȘI SOS TOMAT - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g</i>	<i>macaroane - 250 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>unt - 100 g</i>
<i>sos tomat* - 600 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare și se răcesc sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine, se fierb și se taie lame (cele conservate se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Se prepară sosul tomat. Ciupercile se înăbușă în 50 g unt și se adaugă sosul tomat. Macaroanele se încălzesc în unt; se adaugă sosul tomat cu ciuperci.

Se servesc calde, cu cașcaval ras deasupra.

#### **416. MACAROANE CU FICĂȚEI DE PASĂRE ȘI SOS TOMAT - 5 porții**

<i>macaroane - 250 g</i>	<i>ficat de pasăre - 200 g</i>
<i>untură - 50 g</i>	<i>margarină - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>sos tomat - 500 g</i>	<i>sare după gust</i>

Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb și se trec sub jet de apă rece. Ficăței de pasăre se spală, se taie jumătăți, se opăresc și se răcesc 5 minute. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Se prepară sosul tomat. Ficăței și ceapa se înăbușă în 50 g untură; deasupra se adaugă macaroanele fierte împreună cu sos tomat, margarină topită și cașcaval ras.

Se servesc fierbinți.

**417. MACAROANE GRATINATE - 5 porții**

*macaroane - 300 g*

*ouă - 2 bucăți*

*pesmet - 20 g*

*sare după gust*

*margarină - 20 g*

*cașcaval - 100 g*

*sos alb\* - 250 g*

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pesmetul se cerne. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Macaroanele se rup, se fierb în apă clocotită cu sare și se trec sub jet de apă rece. Sosul alb se amestecă cu ouă, macaroane și cașcaval ras. Compoziția obținută se așează într-o tavă unsă cu margarină și tapetată cu pesmet. Se presară cașcaval ras deasupra și se introduce la cuptor pentru gratinare. Se servește cald.

**418. MACAROANE MILANEZE - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g*

*șuncă presată - 100 g*

*unt - 100 g*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*macaroane - 350 g*

*sos tomat - 250 g*

*cașcaval - 50 g*

*sare după gust*

Ciupercile proaspete se spală bine, se fierb și se taie lame (cele conservate se trec prin apă rece și se taie lame). Șunca presată se taie fâșii subțiri (julien). Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Se prepară sosul tomat. Macaroanele se rup, se introduc în apă fiartă cu sare, se fierb împreună cu 1/2 cub MAGGI, se trec sub jet de apă rece, după care se țin la cald. Ciupercile se înăbușă în 50 g unt, se adaugă șuncă, sare, sos tomat și se continuă fierberea cca 5 minute.

Se servesc fierbinți, stropite cu unt topit și cu compoziția de ciuperci, șuncă și sos. Deasupra se presară cașcaval ras.

**419. MACAROANE CU SOS TOMAT - 5 porții**

*macaroane - 350 g*

*ulei - 100 ml*

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*sos tomat - 200 g*  
*sare după gust*

*cașcaval - 150 g*

Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Macaroanele se rup și se introduc în apă clocotită cu sare. Se fierb, se răcesc sub jet de apă rece și se pun într-un vas cu ulei înfierbântat, unde se amestecă cu sosul tomat. Deasupra se presară cașcaval ras.

Se servesc calde.

### **420. MACAROANE CU ȘUNCĂ ȘI SOS TOMAT - 5 porții**

*macaroane - 350 g*  
*șuncă presată - 100 g*  
*sare după gust*

*untură - 100 g*  
*sos tomat - 200 g*

Șunca presată se taie fâșii subțiri (julien). Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb și se răcesc sub jet de apă rece. Se prepară sosul tomat. Șunca presată se înăbușă în untură, se adaugă 100 g sos tomat și se introduce la cuptor 5 minute.

Se servesc fierbinți.

### **421. RAVIOLI CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g*  
*ouă - 2 bucăți*  
*cașcaval - 50 g*  
*1/2 cub MAGGI de ciuperci*  
*sare și piper după gust*

*făină - 350 g*  
*ceapă - 50 g*  
*ulei - 50 ml*  
*sos tomat - 600 g*

Făina se cerne. Ouăle se spală cu apă rece. Ciupercile proaspete se spală, se taie lame (cele din conservă se spală sub jet de apă rece și se taie lame). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță și se rade. Se prepară sosul tomat. Din făină, 30 ml apă și ouă se prepară o cocă de consistență tare. Ciupercile și ceapa se înăbușă în ulei. Se adaugă piper și sare. Din aluatul obținut se întind foi care se taie în fâșii dreptunghiulare lungi de cca 4 cm. Compoziția de ceapă și

ciuperci se așează peste foile tăiate, care se acoperă cu altă foaie. Se presează marginile foilor de aluat pentru lipire și se taie cu rondeaua. Ravioli obținuți se introduc la fiert în apă clocotită în care se adaugă 1/2 cub MAGGI și sare. După fierbere se așează în tavă, se adaugă sos tomat, cașcaval ras și se introduc la cuptor 5-7 minute.

Se servește cald.

#### **422. SPAGHETE CU BRÂNZĂ DE VACI - 5 porții**

*spaghete - 350 g*

*brânză de vaci - 500 g*

*unt - 100 g*

*sare după gust*

Spaghetele se rup, se fierb în apă clocotită cu sare și se trec prin apă rece. Brânza de vaci se amestecă cu unt topit și spaghete.

Se servesc calde, stropite cu unt.

#### **423. SPAGHETE CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/150 g*

*spaghete - 300 g*

*margarină - 100 g*

*sos tomat - 350 g*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*sare și piper după gust*

Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Macaroanele se rup, se fierb în apă clocotită în care s-a adăugat 1/2 cub MAGGI și sare, după care se trec sub jet de apă rece. Se prepară sosul tomat. Ciupercile se înăbușă în 50 g margarină, se adaugă sare, piper, sos tomat și se fierb împreună 10 minute. Spaghetele se așează în tava unsă cu margarină și se țin la cald.

În momentul servirii, se amestecă cu sosul de ciuperci și sosul tomat.

#### **424. TĂIȚEI CU BRÂNZĂ - 5 porții**

*tăiței - 350 g*

*unt - 100 g*

*brânză telemea de oi - 200 g*

*sare după gust*

## ***SĂ GĂTIM À LA GHÉORG***

---

Tăiței se fierb în apă clocotită cu sare, se răcesc și se trec prin jet de apă rece. Brânza se spală și se rade. Tăiței se așează în tava unsă cu unt înfierbântat, se adaugă brânză și se nivelează compoziția. Deasupra se presară cantitatea de brânză rămasă și se introduce la cuptor 5 minute.

Se servește cald.

### **425. SPAGHETE DULCI (DE CASĂ) - 5 porții**

*spaghete - 350 g*

*unt - 100 g*

*zahăr - 150 g*

*pesmet - 150 g*

Spaghetele se fierb în apă clocotită cu sare, se răcesc și se trec prin jet de apă rece. Pesmetul se cerne. Untul se pune într-un vas pe foc, se încinge, se adaugă pesmetul și se lasă la foc mic, amestecându-se bine. Spaghetele se pun în pesmetul amestecat cu unt și se adaugă zahărul.

Se servește fierbinte.



4.17.

PREPARATE CU CARNE DE PUI

**426. BLANCHETE DE PUI CU OREZ - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 25 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>margarină - 75 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>morcovi - 25 g</i>	<i>pilaf simplu* - 1 kg</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 50 g/2 g</i>	<i>2 cuburi de găină MAGGI</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii, ceapa și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Oul se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Lămâia se spală și se extrage sucul. Puiul se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină, cuburile MAGGI și se fierb în continuare. Supa se strecoară. În 75 g margarină se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, supa rezultată de la fierberea puiului, gălbenușul de ou, sucul de lămâie, sare după gust și se fierb cca 8 minute, amestecând pentru a nu se forma cocloașe.

Se servește cald, cu garnitură de orez (pilaf).

**427. BUDINCĂ DIN FICAT DE PUI - 5 porții**

<i>ficat de pui - 200 g</i>	<i>unt - 25 g</i>
<i>pesmet - 25 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>făină - 125 g</i>	<i>lapte - 500 ml</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>sare după gust</i>

*pentru sos :*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*vin alb - 50 ml*

*muștar - 15 g*

*morcovi - 50 g*

*apă - 500 ml*

*sare după gust*

*ceapă - 25 g*

*zahăr - 15 g*

*ulei - 25 ml*

*făină - 30 g*

Morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat. Ficatul de pui se spală și se taie cuburi. Făina și pesmetul se cern. Laptele se fierbe. Ficatul se înăbușă în 25 ml ulei și 25 ml apă. 75 g făină se dizolvă în 100 ml lapte rece, se adaugă 25 ml ulei amestecând continuu pentru a nu se forma cocoloașe; se adaugă restul de lapte, sare și se fierbe, obținându-se un sos care se răcește. Sosul se așează în tava unsă cu unt și tapetată cu pesmet și se nivelează uniform. Se coace la cuptor cca 15 minute, la temperatură moderată. După coacere, se răcește și se porționează. Se prepară cel de-al doilea sos din morcovi și ceapă, care se înăbușă în 25 ml ulei și 25 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă, se completează cu 450 ml de supă rămasă și se continuă fierberea 10 minute. Se strecoară sosul obținut și se adaugă muștar, zahăr, vin, sare după gust; se mai fierbe încă 2-3 minute.

Se servește cald, cu sos alături.

### 428. CARTOFI UMPLUȚI CU CARNE DE PUI - 5 porții

*cartofi - 2 kg*

*ceapă - 100 g*

*făină - 50 g*

*lapte - 150 ml*

*smântână - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*carne de pui - 400 g*

*ulei - 100 ml*

*unt - 50 g*

*ouă - 1 bucată*

*cașcaval - 50 g*

*sare și piper după gust*

Carnea de pui se spală și se porționează. Cartofii se aleg de mărime egală, se spală, se coc în coajă la cuptor și se taie sub formă de barchetă. Oul se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea de pui se fierbe în apă cu sare; se spumează. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. După ce a fiert, carnea se răcește și se dă prin mașina de tocat

împreună cu ceapa, apoi se amestecă cu sare, piper, ouă și pătrunjel. Cu această compoziție se umplu cartofii, care se așează în tava unsă cu 25 ml ulei. Din făină, ouă, lapte, smântână și sare se prepară un sos, care se toarnă peste cartofii umpluți. Deasupra se adaugă cașcaval ras și se gratinează în cuptor 5-7 minute. Se servește cald.

#### **429. CLĂTITE UMLUTE CU CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>carne de pui - 400 g</i>	<i>făină - 250 g</i>
<i>lapte - 400 ml</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>ulei - 50 ml</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>smântână - 150 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de pui se spală și se porționează. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea de pui se fierbe în apă cu sare; se spumează. După ce a fiert, carnea se răcește și se dă prin mașina de tocat. Din făină, lapte, 2 ouă și sare se prepară compoziția de clătite. Se pregătesc foile de clătite într-o tigaie cu ulei încins. Carnea de pui se amestecă cu ou, sare, piper, pătrunjel verde și 50 g smântână. Cu această compoziție se umplu foile de clătite și se rulează. Clătitele se așează în tavă, se stropesc cu unt, se presară cașcaval ras deasupra și se gratinează la cuptor 10 minute, la foc iute. Se servește cald, cu smântână deasupra.

#### **430. CIULAMA DE PUI CU MĂMĂLIGUȚĂ - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>margarină/unt - 50 g</i>	<i>făină - 150 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>sare după gust</i>
<i>mămăliguță prăjită* - 1 kg</i>	<i>2 cuburi MAGGI de găină</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Puiul se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Făina se cerne. Puiul se pune la fiert în apă rece cu sare, se spumează, se adaugă morcovi, ceapă, țelină, cuburile MAGGI și se fierb în continuare cca 15 minute. După ce a fiert, supa se strecoară. Carnea se scoate separat, se porționează, se ține la cald în puțină supă. Făina se dizolvă în 150 g supă răcită, se adaugă ulei încălzit și se amestecă bine pentru a nu face cocoloașe. Se adaugă treptat supa caldă, până se obține consistența de ciulama. Deasupra se adaugă bucăți mici de margarină sau unt, pentru a nu se face crustă. Carnea porționată se pune în ciulama.

Se servește caldă, cu mămăliguță.

### 431. FARFALE À LA “DIMINEAȚA DEVREME”

*farfale/paste făinoase - 800 g*

*roșii - 300 g*

*unt - 100 g*

*carne de pui - 500 g*

*ananas - 200 g*

*busuioc, sare, piper după gust*

Carnea de pui se spală, se fierbe în apă cu sare și se taie fâșii. Farfalele se fierb în apă cu sare, se scurg și se trec prin jet de apă rece. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie pătrățele. Farfalele se amestecă cu untul topit, carnea de pui, roșii, ananas, busuioc, sare și piper.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 432. FRIPTURĂ BREZE DIN CARNE DE PUI CU CIUPERCI - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*carne de pui - 800 g*

*morcovi - 50 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*usturoi - 10 g*

*vin alb - 50 ml*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel rădăcină - 25 g*

*ceapă - 50 g*

*cartofi - 1 kg*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală și se porționează. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, ceapa și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Ciupercile

proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid și se taie lame). Usturoiul se curăță și se pisează cu sare. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Bucățile de pui se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Se adaugă morcovi, ceapă, țelină, pătrunjel rădăcină, 1/2 cub MAGGI, piper, 250 ml apă fiartă și se continuă înăbușirea într-un vas acoperit, până ce carnea și legumele sunt fierte. Separat, se înăbușă ciupercile în 25 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă sare și piper după gust. Cartofii se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă, apoi se adaugă peste ciuperci. Sosul rezultat din fierberea cărnii cu legume se pasează peste cartofi și ciuperci și se fierbe 15 minute. Se adaugă mujdei de usturoi, vin, 1 legătură de pătrunjel verde, bucățile de carne și se continuă fierberea încă 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și cartofi natur.

#### **433. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PUI LA TAVĂ CU LEGUME - 5 porții**

*carne de pui - 800 g*

*untură/ulei - 25 g (ml)*

*morcovi - 50 g*

*ceapă - 25 g*

*usturoi - 10 g*

*sare și piper după gust*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii, ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Puiul se unge cu untură sau ulei, se presară piper și se așează în tavă. Se adaugă ceapă, morcovi, usturoi, 50 ml apă și se frig în sosul format. Se servește cald.

#### **434. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PUI LA TAVĂ, CU MUJDEI ȘI MĂMĂLIGUȚĂ - 5 porții**

*pui la tavă\* - 500 g*

*mujdei de usturoi\* - 250 g*

*mămăliguță românească preparată din mălai extra\* - 1 kg*

\*se prepară conform rețetelor prezentate anterior

Se pregătesc puiul la tavă, mujdeiul de usturoi și mămăliguța. Preparatul se servește cald, cu mămăliguță separat și usturoi în sosieră.

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

### 435. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PUI CU SOS TOMAT - 5 porții

<i>carne de pui - 800 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>vin alb - 25 ml</i>	<i>făină - 15 g</i>
<i>usturoi - 25 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Puiul se trece prin flacăra, se spală și se sarează. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează cu sare. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Puiul se așează într-o tavă cu ulei și 50 ml apă și se introduce la cuptor. Când puiul este fript, se scoate pe un platou și se porționează. În sosul rămas se adaugă făina dizolvată în 25 ml apă rece, cimbru, piper și 125 ml apă fiartă; se fierbe cca 10 minute, după care se strecoară. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald, cu sos.

### 436. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PUI CU SOS DE LEGUME - 5 porții

<i>carne de pui - 800 g</i>	<i>pastă de tomate - 25 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>sare după gust</i>	

Morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală, se taie felii. Puiul se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Puiul se așează în tavă împreună cu morcovi, țelină rădăcină, pătrunjel rădăcină, se adaugă ulei, 100 ml apă, sare după gust și se introduce tava la cuptor pentru a se frige puiul. După ce s-a fript, puiul se scoate separat, se răcește și se porționează. Sosul rezultat se pasează, se adaugă pastă de tomate, 400 ml apă fiartă și se mai fierbe 8-10 minute.

Se servește cald, cu sos și diferite garnituri.

### 437. GĂINĂ RASOL CU LEGUME ȘI HREAN - 5 porții

<i>carne de găină - 600 g</i>	<i>morcovi - 400 g</i>
<i>țelină rădăcină - 150 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*cartofi - 900 g*

*hrean - 200 g*

*oțet - 50 ml*

*ceapă - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*2 cuburi MAGGI de găină*

*sare după gust*

Găina se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Hreanul se curăță, se spală, se rade fin și se amestecă cu oțet și apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea de găină se fierbe în apă cu sare și cele 2 cuburi MAGGI; se îndepărtează spuma, se adaugă morcovi, țelină, ceapă, pătrunjel rădăcină și păstârnac și se fierb. Carnea fiartă se scoate separat, se răcește puțin, se porționează și se ține într-un vas cu supă strecurată. Morcovii fierți se păstrează în puțină supă.

Preparatul se servește cald, cu garnitură de cartofi natur, morcovi și pătrunjel verde deasupra. Sosul de hrean se prezintă în sosieră.

**438. GULAȘ CU CARNE DE PUI - 5 porții**

*carne de pui - 800 g*

*smântână - 125 g*

*chimen - 1 g*

*1 cub MAGGI de găină*

*ulei - 50 ml*

*făină - 75 g*

*sare și piper după gust*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Făina se cerne. Bucățile de pui se înăbușă în ulei și 100 ml apă. Se adaugă chimen, cubul MAGGI, făină dizolvată în 75 ml apă rece; se completează cu 400 g de apă fiartă și smântână, continuându-se fierberea încă 10 minute. Sosul obținut se toarnă peste bucățile de pui; se adaugă sare și piper după gust.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

**439. KEVSKAIA DE PUI - 5 porții**

*piept de pui cu os - 1,3 kg*

*făină - 50 g*

*unt - 150 g*

*ouă - 4 bucăți*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*pesmet - 150 g*

*ulei - 200 ml*

*cartofi pai\* - 500 g*

*pâine albă - 500 g*

*lămâie - 25 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Pieptul de pui se spală, se deosează; osul mic de la aripă se păstrează. Carnea se curăță de tendoane, se îndepărtează pielea și se bate puțin, după care se sarează. Untul se alifiază, se adaugă sare și se porționează în 5 bucăți, astfel încât să poată fi rulate în bucățile de carne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Pâinea se curăță de coajă și se taie în crutoane conice. Lămâia se spală și se taie rondele. Bastonașele de unt se așează pe bucățile de carne și se rulează, având grijă ca osul să rămână afară. Rulourile obținute se trec prin ou, făină și pesmet; operația se repetă, după care se prăjesc în ulei. Crutoanele de pâine date prin oul rămas de la pané se prăjesc.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și felii de lămâie.

### 440. LEGUME CU CARNE DE PUI - 5 porții

*fasole verde proaspătă/conservă - 250 g/150 g*

*carne de pui - 800 g*

*ceapă - 100 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*ardei gras - 150 g*

*dovlecei proaspeți - 250 g*

*roșii proaspete - 250 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*untură/ulei - 125 g (ml)*

*usturoi - 15 g*

*morcovi - 250 g*

*pătrunjel rădăcină - 125 g*

*varză albă - 250 g*

*cartofi - 350 g*

*vin alb - 50 ml*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Cartofii, morcovii, țelina rădăcină, pătrunjelul rădăcină și dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi; varza albă se taie care-uri. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Mazărea verde proaspătă și fasolea verde proaspătă se curăță, se spală, se fierb separat în apă cu sare și se trec prin jet de apă rece. Ardeiul gras se curăță,

se spală și se taie felii; 100 g se taie roșele (pentru decor). Usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de pui se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă și se scot separat. În uleiul rămas, se înăbușă ceapa și usturoiul, se adaugă pastă de tomate și 150 ml apă fiartă. În acest sos se adaugă bucățile de carne și se continuă fierberea. Separat, în 75 g untură sau ulei cu 100 ml apă se înăbușă morcovi, țelină rădăcină și pătrunjel rădăcină. Când sunt înăbușite pe jumătate, se adaugă cartofi, varză și fasole verde. După 8 minute se adaugă dovlecei, ardei gras, mazăre, roșii, bucățile de carne cu sos, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și se continuă fierberea, amestecând pentru a nu se lipi de vas. Spre sfârșitul fierberii se introduce la cuptor, după ce s-au adăugat roșele de roșii, vin și 1 legătură pătrunjel verde.

Se servește cald, cu restul de pătrunjel verde deasupra.

#### 441. MACAROANE CU PIEPT DE PUI - 5 porții

*macaroane - 300 g*

*cașcaval - 50 g*

*unt - 100 g*

*1 cub MAGGI de găină*

*piept de pui cu os - 400 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*sare și piper după gust*

Pieptul de pui se curăță și se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb și se trec prin jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pieptul de pui se fierbe în apă cu sare. După ce a fiert, se taie fâșii subțiri, se înăbușă cu supă în jumătate din cantitatea de unt, se adaugă pastă de tomate, cubul MAGGI, piper și se fierb 5 minute. Separat, macaroanele se înăbușă în 50 g unt.

Se servesc calde, cu carne și sos; deasupra se presară cașcaval ras.

#### 442. OSTROPEL DIN CARNE DE PUI - 5 porții

*carne de pui - 800 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 25 g*

*usturoi - 25 g*

*cartofi - 1 kg*

*ulei - 100 ml*

*morcovi - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*vin alb - 25 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*apă - 700 ml*

*sare după gust*

*1 cub MAGGI de găină*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Carnea de pui, ceapa și morcovii se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, cubul MAGGI și sare. Se completează cu 500 ml apă și se fierbe cca 15 minute. Sosul obținut se strecoară peste bucățile de carne. Se adaugă usturoiul și se continuă fierberea cca 12 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și 1 legătură pătrunjel.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și garnitură de cartofi natur.

### 443. PILAF CU CARNE DE CURCAN - 5 porții

*carne de curcan - 700 g*

*ceapă - 50 g*

*morcovi - 50 g*

*orez - 350 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*țelină rădăcină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

*1 cub MAGGI de găină*

Curcanul se curăță, se spală și se porționează. Morcovii, ceapa și țelina se curăță, se spală și se crestează. Orezul se alege de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se fierb în apă cu sare; se spumează. Se adaugă morcovi, ceapă, țelină și cubul MAGGI. Când s-au fiert, bucățile de curcan se scot separat în alt vas cu puțină supă cât să le acopere, după care restul de supă se strecoară. Orezul se înăbușă în untură sau ulei, se adaugă o cantitate dublă de supă, sare după gust și se fierbe la cuptor cu vasul acoperit, timp de 15 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 444. PILAF CU CARNE DE PUI - 5 porții

*carne de pui - 700 g*

*morcovi - 50 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*ceapă - 100 g*

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

*orez - 350 g*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*1 cub MAGGI de găină*

Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie sferturi. Ceapa se curăță, se spală - 50 g se taie sferturi, iar 50 g se taie mărunț. Puiul se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Orezul se alege de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Puiul se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă morcovi, 50 g ceapă tăiată sferturi și țelină. Orezul și ceapa tocată mărunț se înăbușă în ulei cu 75 ml supă de pui strecurată, adăugând în continuare supă necesară fierberii orezului, cubul MAGGI și piperul. Puiul se porționează, se așează peste pilaf și se introduce la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **445. PILAF CU MĂRUNTAIE DE PUI - 5 porții**

*pipote și inimi de pui - 300 g*

*ficat de pui - 200 g*

*orez - 350 g*

*morcovi - 50 g*

*ceapă - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

*1 cub MAGGI de găină*

Măruntaiele de pui se curăță și se spală. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități și se spală. Ceapa se curăță și se spală - 50 g se taie sferturi, iar 50 g se taie mărunț. Inimile și pipotele se fierb în apă cu sare, se spumează. Se adaugă morcovi, țelină, ceapa tăiată sferturi și se fierb. Ficatul de pui se adaugă mai târziu. Orezul și ceapa tăiată mărunț se înăbușă în ulei cu 75 ml supă de la pui strecurată; se adaugă cantitatea de supă necesară fierberii orezului și cubul MAGGI. Măruntaiele de pui se așează peste pilaf și se introduc la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**446. PAPRICAȘ CU CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>carne de pui - 800 g</i>	<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>smântână - 150 g</i>
<i>cartofi natur* - 600 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Puiul și ceapa se înăbușă în 75 g untură și 75 ml apă. Vasul se acoperă și se fierbe înăbușit. Când carnea este aproape înăbușită se adaugă boia, făină dizolvată în 50 ml apă rece, continuând fierberea cca 5 minute. Se adaugă smântână și se fierb împreună cca 8 minute, apoi se scot bucățile de carne și se pasează sosul peste ele.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și pătrunjel verde deasupra.

**447. PÂRJOALE DIN CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>pâine albă - 150 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>lapte - 150 ml</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>pesmet - 150 g</i>	<i>usturoi - 20 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Puii se curăță, se trec prin flacăra, se spală, se desosează și se sarează. Pâinea albă se înmoaie în lapte. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina și pesmetul se cern. Usturoiul se curăță și se spală. Ceapa se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă, se lasă să se înăbușe, apoi se dă prin mașina de tocat împreună cu carnea de pasăre, pâinea albă și usturoiul. Se adaugă sare și piper după gust, ou, pătrunjel verde și se amestecă pentru omogenizare. Din compoziție se modelează pârjoale, care se trec prin ou bătut și pesmet. Se rumenesc în ulei pe ambele părți.

Se servesc calde.

**448. ȘNIȚEL “PALERMO” DIN PIEPT DE PUI - 5 porții**

*piept de pui - 500 g*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 200 ml*

*cașcaval - 150 g*

*făină - 50 g*

*sare și piper după gust*

Pieptul de pui se spală, se deosează și se porționează, după care se curăță de coajă și se rade fin. Ouăle se sparg într-un vas, se bat cu sare și piper și se amestecă cu cașcaval ras. Bucățile de piept de pui se trec prin făină, ouă (amestecate cu cașcaval, sare și piper) și se prăjesc în uleiul încins.

Se servește cald, cu diferite garnituri din cartofi natur, cartofi prăjiți, piure de cartofi și legume.

**449. ȘNIȚEL “INTERNAȚIONAL” DIN CARNE DE PUI - 5 porții**

*piept de pui - 500 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 200 ml*

*sare și piper după gust*

*cașcaval - 150 g*

*făină - 200 g*

*fulgi de porumb - 150 g*

Pieptul de pui se spală, se deosează și se porționează. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade fin. Ouăle se sparg într-un vas în care se adaugă 150 g făină, piper, sare, 200 ml apă și cașcaval ras. Bucățile de piept de pui se trec mai întâi prin 50 g făină, apoi prin compoziția obținută din făină dizolvată în apă rece, ouă, sare, piper, cașcaval ras, după care se trec prin fulgi de porumb; se prăjesc în uleiul încins.

Se poate servi cu diferite garnituri din legume, cartofi, orez, etc.

**4.18.**

**MÂNCĂRURI DIN LEGUME CU CARNE DE PASĂRE**

**450. ANGHEMACHT DIN CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>
<i>făină - 75 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>lămâie - 25 g</i>	<i>unt - 15 g</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare după gust</i>

Morcovii, ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală și se crestează. Puiul se curăță, se trece prin flacăra și se spală. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi, după care se fierb în apă cu sare. Lămâia se spală, se extrage sucul. Făina se cerne. Puiul se fierbe în apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovi, ceapă, cubul MAGGI și pătrunjel rădăcină. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Supa rezultată se strecoară. Din untură (ulei) și făină dizolvată în 100 ml apă se prepară un sos, care se fierbe 10 minute. Se adaugă suc de lămâie, bucățile de carne și se continuă fierberea încă 5 minute. Se adaugă bucăți mici de unt deasupra.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur.

**451. CROCHETE DIN CARNE DE PUI CU MAZĂRE - 5 porții**

<i>carne de pui - 500 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>făină - 125 g</i>
<i>lapte - 250 ml</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>pesmet - 80 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>mazăre soté* - 250 g</i>	<i>morcovi - 25 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Ceapa și morcovii se curăță, se spală. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Un ou se fierbe tare, se curăță și se taie mărunț. Făina și pesmetul se cern. Se prepară sote-ul de mazăre. Puiul se fierbe în apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapa și morcovii. Puiul fiert se răcește, se deosează; carnea se taie cuburi mici. În 50 g unt încălzit se adaugă 100 g făină dizolvată în 100 ml lapte rece și sare; din laptele rămas se prepară un sos alb, care se amestecă cu carnea de pui, oul fiert, piperul și se lasă la răcit. Din această compoziție se fac crochete în formă de batoane lungi de 5 cm, care se trec prin făină, ouă bătute, pesmet și se rumenesc în untură.

Se servesc calde, cu garnitură de mazăre sote.

#### **452. CIULAMA DE PUI CU CIUPERCI - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>margarină/unt - 50 g</i>	<i>ciuperci conservă - 250 g</i>
<i>făină - 150 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală și se porționează. Ciupercile se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece. Morcovii, ceapa și țelina se curăță, se spală și se crestează. Făina se cerne. Pătrunjelul se spală, se taie mărunț. Puiul se pune la fiert în apă rece cu sare, se spumează, se adaugă morcovi, țelină, ceapă, jumătate de cub MAGGI și se fierb încă 15 minute. După fierbere, supa se strecoară. Carnea se ține în puțină supă strecurată. Făina se dizolvă în 150 ml supă rece, se adaugă uleiul cald, se amestecă bine pentru a nu forma cocoloașe și pentru omogenizare. Se fierbe 15 minute, amestecând continuu; treptat se pun ciupercile și supa caldă, până se obține consistența pentru ciulama. Se adaugă bucățile de carne, care vor fi acoperite de ciulama. Se presară deasupra cu pătrunjel verde.

Se servește caldă.

**453. COLȚUNAȘI CU CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>spanac proaspăt/conservă - 250 g/125 g</i>	
<i>carne de pui - 200 g</i>	<i>făină - 375 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>margarină - 75 g</i>
<i>cașcaval - 25 g</i>	<i>sos tomat - 500 g</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se fierbe în apă rece cu sare, se răcește, se deosează și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Spanacul proaspăt se curăță, se spală bine, se opărește și se taie mărunt (cel conservă se scurge de lichid). Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Din făină, ouă, apă și sare se face o cocă. Din cocă se întinde o foaie subțire și se taie pătrate cu latura de 6 cm. Se prepară o compoziție din carne, spanac, ou, sare și piper după gust, cu care se umplu pătrate de cocă. Colțunașii obținuți se fierb în apă cu sare și cubul MAGGI. Se scot din apă, se scurg, se așează în tava unsă cu margarină, se presară cașcaval și se introduc la cuptor 10 minute.

Se servesc calzi, cu sos tomat alături.

**454. CURCAN CU MĂSLINE - 5 porții**

<i>carne de curcan - 800 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 75 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>vin roșu - 50 ml</i>
<i>măslina - 200 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>foi de dafin - 1-2 frunze</i>	<i>lămâie - 100 g</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de curcan se curăță, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie rondele. Făina se cerne. Cimbrul se spală. Lămâia se spală, iar din 50 g se extrage sucul. Măslina se crestează și se opăresc. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea, ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în ulei cu 75 ml apă. După înăbușire, se adaugă 750 ml apă, piper, foi de dafin, cimbru, cubul MAGGI, sare

și se fierbe 15 minute. Se scot bucățile de carne din sos, se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 50 ml apă și se fierbe cca 8 minute. Sosul obținut se pasează, se adaugă măslinile, sucul de lămâie, vin, bucăți de carne și se mai fierb 5 minute.

Se servește cald, cu rondele de lămâie.

#### **455. CURCAN LA TAVĂ CU SOS DE CIUPERCI - 5 porții**

*carne de curcan - 800 g*

*ulei - 50 ml*

*sos de ciuperci\* - 1 kg*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Carnea de curcan se curăță, se trece prin flacăra, se spală și se sarează. Carnea se unge cu ulei, se așează în tavă, se adaugă 75 ml apă și se frige la cuptor cca 25 minute, stropindu-se cu jiul format. După frigere, carnea se porționează.

Se servește cald, cu sos de ciuperci.

#### **456. FRIPTURĂ DIN CARNE DE CURCAN LA TAVĂ CU VARZĂ CĂLITĂ - 5 porții**

*carne de curcan - 800 g*

*ulei - 50 ml*

*varză călită\* - 1 kg*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Carnea de curcan se curăță, se spală și se sarează. Carnea se unge cu ulei, se așează în tavă, se adaugă 75 ml apă și se introduce la cuptor 25 minute, stropindu-se cu jiul format. După frigere se porționează.

Se servește cald, cu garnitură de varză călită.

#### **457. PUI CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*vin alb - 50 ml*

*roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*sos brun\* - 500 g*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/4 cub MAGGI de ciuperci</i>	

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță și se spală bine. Dacă se folosesc ciuperci conservă, acestea se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Ciupercile se taie lame. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de pui se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă și un sfert de cub MAGGI. Când carnea este fiartă pe jumătate, se scoate în alt vas. În untura sau uleiul rămas se înăbușă ciupercile, se adaugă vin, 1 legătură de pătrunjel, sare și piper. Se adaugă bucățile de pui, sosul brun, roșiile și se fierb împreună 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 458. PUI CU CIUPERCI ȘI MĂSLINE - 5 porții

<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 150 g/75 g</i>	<i>unt - 75 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>făină - 10 g</i>
<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pastă de tomate - 10 g</i>	<i>morcovi - 10 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>lămâie - 25 g</i>
<i>cartofi - 600 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie felii subțiri. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie lame). Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie roșule. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în puțină apă.

Măslinile se opăresc. Puiul se înăbușă în unt cu 50 ml apă, iar când este gata se scoate separat. În untura sau uleiul rămas se înăbușă ceapa și morcovii, se adaugă făina dizolvată în apă rece, pasta de tomate, cubul MAGGI, cca 500 ml apă fierbinte, și se mai fierb 10 minute. Sosul se pasează peste carne. Se adaugă ciuperci, măsline, roșii, sare și piper după gust; se continuă fierberea încă 8 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și 1 legătură de pătrunjel verde. Cartofii se prăjesc în ulei.

Se servește cu sos de ciuperci și măsline. Se ornează cu felii de lămâie și pătrunjel verde.

#### **459. PUI CU CONOPIDĂ - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>conopidă - 1,3 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>pastă de tomate - 25 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>1 cub MAGGI de găină</i>
<i>sare după gust</i>	

Puiul se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Conopida se curăță, se spală, se desface bucăți, se ține în apă rece cu sare și apoi se opărește. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Bucățile de pui și ceapă se înăbușă în 50 ml ulei și 75 ml apă. Separat, se înăbușă morcovii în 50 ml ulei și 75 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pasta de tomate, cubul MAGGI, 500 ml apă fiartă și sare după gust; se continuă fierberea 15 minute. Sosul se pasează peste carnea de pui, se adaugă conopidă și roșii; se continuă fierberea încă 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **460. PUI CU FASOLE VERDE - 5 porții**

<i>fasole verde proaspătă/conservă - 900 g/600 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>usturoi - 15 g</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Fasolea verde se curăță, se spală, se taie, se fierbe în apă cu sare (cea conservată se scurge de lichid și se spală). Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Bucățile de pui și ceapă se înăbușă în ulei cu 75 ml apă; când sunt gata, carnea se scoate separat, se adaugă făina dizolvată în apă rece, pastă de tomate, cubul MAGGI, boia de ardei, 500 ml apă, sare și piper după gust continuând fierberea 10 minute. Sosul format se pasează peste carne, se adaugă fasole verde, roșii, usturoi, se mai fierb împreună cca 5-8 minute.

Se servește cald, cu mărar verde.

### 461. PUI CU MĂSLINE - 5 porții

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>măsline - 150 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 75 g</i>	<i>țelină rădăcină - 25 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 25 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>vin - 50 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1 cub MAGGI de găină</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Măslinile se opăresc și se țin în apă rece. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Carnea se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Separat se înăbușă ceapa în 50 ml ulei cu 100 ml apă, împreună cu morcovii, pătrunjelul rădăcină și țelina; se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate,

cubul MAGGI, foi de dafin, 500 ml apă fiartă, sare, piper și se fierb 15 minute. Sosul format se pasează peste bucățile de carne, se adaugă măsline și se mai fierb 5 minute. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vin și jumătate din pătrunjelul verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **462. PUI CU OREZ ȘI SOS SUPREM - 5 porții**

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>	<i>orez - 150 g</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 25 g/1 g</i>	<i>1 cub MAGGI de găină</i>
<i>sare după gust</i>	

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală și se porționează. Morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Orezul se alege de impurități și se spală. Ouăle se trec sub jet de apă rece; se separă albușurile de gălbenușuri. Lămâia se spală, se extrage sucul. Făina se cerne. Bucățile de carne se fierb în apă cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi și țelină. Bucățile de carne fierte se scot separat într-un vas; supa rezultată se strecoară. Orezul se înăbușă în 50 g untură sau ulei, se adaugă cantitatea de apă necesară fierberii, cubul MAGGI, sare după gust și se fierbe la cuptor cu vasul acoperit. Din 50 g untură sau ulei, făină dizolvată în supa rece și 500 ml supă se prepară un sos, la care se adaugă gălbenușurile de ou, suc de lămâie și sare după gust.

Se servește caldă, cu sos deasupra și garnitură de orez.

#### **463. PUI CU ROȘII - 5 porții**

<i>roșii proaspete/conservă - 1,3 kg/700 g</i>	
<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>zahăr - 15 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc, li se taie capacul, se scot semințele, se scurg de suc și se așează într-o tavă cu 30 g de untură sau ulei și puțină apă. Apoi se introduc la cuptor 5 minute. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Făina se cerne. Bucățile de pui se înăbușă împreună cu ceapa în 50 g untură sau ulei și 50 ml apă într-un vas acoperit. Când carnea este aproape gata, se scoate separat; se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, suc de la roșii, jumătatea de cub MAGGI, 250 ml apă fiartă și se mai fierb 8 minute. Sosul obținut se strecoară peste bucățile de pui. Se adaugă zahăr, roșii, sare și piper și se gratinează la cuptor cca 8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 464. PUI PARIZIAN - 5 porții

*pulpe și piept de pui cu os - 700 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 150 ml*

*cartofi - 1 kg*

*făină - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Carnea de pui se curăță, se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Cartofii se spală, se curăță, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat cu telul. Făina se cerne. Bucățile de pui se trec prin făină și ou bătut și se prăjesc în ulei pe ambele părți.

Se servește cald, cu cartofi natur și pătrunjel verde.

### 465. PUI CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*carne de pui (piept) - 700 g*

*ulei - 50 ml*

*sare și piper după gust*

*smântână - 200 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Carnea de pui se spală și se taie felii. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Carnea de pui se frige într-o tigaie cu ulei, se adaugă sare, piper, smântână și se fierb împreună câteva minute. Se presară pătrunjel verde.

Se servește cald, cu garnitură de legume sau cartofi natur.

**466. PUI PANÉ - 5 porții**

<i>pulpe și piept fără os - 700 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>pesmet - 150 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea de pui se curăță, se spală, se porționează și se bate cu ciocanul pentru șnițele. Bucățile de carne se trec prin făină, ou bătut în care s-a adăugat sare, piper, pesmet și se prăjesc în ulei încins.

Se servesc calde, cu diferite garnituri.

**467. RULADĂ DIN PIEPT DE PUI ÎN FOAIE DE PLĂCINTĂ - 10 porții**

<i>piept de pui fără os - 800 g</i>	<i>spanac verde/conservat - 1 kg/600 g</i>
<i>cașcaval - 70 g</i>	<i>ciuperci întregi conservate - 200 g</i>
<i>cârnăciori oltenesci - 100 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>ouă - 3 bucăți</i>	<i>unt/margarină - 100 g</i>
<i>făină - 150 g</i>	<i>zeamă de lămâie - 10 ml</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Spanacul conservă se scurge de lichid și se stoarce bine. Dacă se folosește spanac proaspăt, se dă apă în clocot, se adaugă spanacul și se fierbe până se pătrunde bine. Se lasă la răcit, se scurge de lichid și se stoarce. Cașcavalul se rade. Ciupercile conservă se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Mărarul se spală și se lasă la scurs, fără să se taie. Ouăle se fierb tari, se lasă la răcit, se curăță de coajă și se taie pe lungime. Din 100 g unt (sau margarină) frământat cu 150 g făină, 30 ml apă și 10 ml zeamă de lămâie se pregătește foaia de plăcintă.

Pieptul de pui se bate bine, având grijă să nu se rupă, după care se presară sare, piper și cașcaval ras. Bucățile de piept se întind pe masă una lângă cealaltă, suprapunându-se la capete cu cca 2 cm. Pe lungimea pieptului de pui se așează cârnăciorul oltenesc, ouăle tăiate, unul lângă altul, mărarul și ciupercile întregi. Se rulează, se leagă cu o sfoară subțire, se unge cu ulei, se așează într-o tavă cu cca 100 ml apă și se introduce la cuptor până se rumenește. Se scoate din cuptor

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

și se lasă la răcit. Se scoate ața. Se întinde foaia de plăcintă; pe întreaga suprafață se așează spanacul, rulada din piept de pui și se rulează. Se introduce la cuptor, la început la foc iute, după care se reduce flacăra și se lasă până se rumenește.

După ce s-a răcit, se porționează și se servește cu garnitură de leme, cartofi natur sau salată.

### **468. PUI SOTÉ CU CIUPERCI ȘI SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*carne de pui - 700 g*

*margarină/unt - 75 g*

*morcovi - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 50 g*

*smântână - 150 g*

*lapte - 250 ml*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*sare după gust*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și ceapa se curăță, se spală, se taie felii. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie lame). Făina se cerne. Laptele se fierbe. Bucățile de carne se înăbușă în 35 g margarină sau unt cu 50 ml apă și se scot separat. Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină se înăbușă în margarina rămasă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, lapte fierb, smântână, jumătatea de cub MAGGI, sare și se fierb 15 minute. Sosul obținut se strecoară peste bucățile de carne. Ciupercile se înăbușă în restul de margarină sau unt, se adaugă peste sosul cu carne și se mai fierb împreună 8 minute.

Se servește cald.

### **469. PUI SOTÉ CU CONOPIDĂ - 5 porții**

*carne de pui - 700 g*

*conopidă - 1 kg*

*unt - 75 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 65 g*

*smântână - 150 g*

*lapte - 250 ml*

*sare după gust*

*1/2 cub MAGGI de găină*

Carnea de pui se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Conopida se curăță, se spală, se desface bucățele, se ține 10 minute în apă rece cu sare și se fierbe. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Bucățile de carne de pui și ceapă se înăbușă în 35 g unt; se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă. Separat, în restul de unt se adaugă făină dizolvată în 50 ml lapte rece, apoi restul de lapte, smântână, jumătatea de cub MAGGI, sare după gust și se fierb 8 minute. Sosul obținut se pasează peste carne, se adaugă conopida și se mai fierb cca 5 minute.

Se servește cald.

#### **470. PUI SOTÉ CU GĂLUȘTE - 5 porții**

*carne de pui - 700 g*

*unt - 50 g*

*ceapă - 100 g*

*smântână - 150 g*

*făină - 225 g*

*ouă - 2 bucăți*

*ulei - 50 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*1 cub MAGGI de găină*

*sare după gust*

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de pui se înăbușă în unt și 50 ml apă și se scot separat. În grăsimea rămasă se înăbușă ceapă, se adaugă 75 g făină dizolvată în 100 ml apă rece, 75 g smântână, sare și se fierbe. Sosul format se toarnă peste bucățile de pui, se adaugă cantitatea de apă necesară fierberii, cubul MAGGI și se fierb 8 minute. Găluștele se prepară astfel: uleiul se fierbe în 125 ml apă; se adaugă făină în bloc. Compoziția se răcește puțin, se adaugă ouăle unul câte unul, jumătate din legătura de pătrunjel și sare. Se porționează cu lingurița găluște, care se fierb 3-4 minute în apă clocotită cu sare. Acestea se adaugă la sosul cu carne împreună cu restul de smântână și se fierb încă 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **471. PUI UMPLUT LA TAVĂ - 5 porții**

*carne de pui - 1 kg*

*ulei - 100 ml*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>pâine albă - 125 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>ceapă - 75 g</i>	<i>lapte - 100 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ficat de pui - 100 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se scot oasele de la piept fără să se taie carnea. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pâinea albă se curăță de coajă, se taie felii, se înmoaie în lapte și se scurge bine. Ficatul de pui se curăță, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Un ou se fierbe până ajunge de consistență tare, se curăță de coajă și se taie cuburi; celălalt ou se sparge și se separă albușul de gălbenuș. Ceapa și ficatul se înăbușă separat în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se răcesc și se amestecă cu pâine, ou fiert, sare și albuș bătut spumă. Cu această compoziție se umplu puii, se cos, se ung cu 50 ml ulei, se așează într-o tavă și se frig la cuptor cca 30 minute, stropindu-se cu jiu format. După frigere, se răcește puțin și se porționează.

Se servește cald cu diferite garnituri (cartofi pai, piure de cartofi, etc.).

### 472. PUI CU VINETE - 5 porții

<i>carne de pui - 700 g</i>	<i>vinete proaspete - 900 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>ceapă - 125 g</i>
<i>făină - 15 g</i>	<i>pastă de tomate - 25 g</i>
<i>usturoi - 20 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>1 cub MAGGI de găină</i>

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Vinetele se spală, se curăță parțial de coajă parțial și se taie felii lungi cu grosime de 1cm. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Bucățile de pui se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Când sunt gata, se scot separat. În uleiul rămas se înăbușă ceapă, se adaugă făină dizolvată în apă rece, boia, pastă de tomate, cubul MAGGI, 500 ml apă fiartă, sare și se fierb cca 10 minute. Sosul obținut se pasează peste bucățile de

pui. Vinetele felii se sarează, se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, apoi se adaugă peste carne și sos, laolaltă cu usturoi, roșii și piper; se introduce la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **473. RAGUT DIN CARNE DE PUI - 5 porții**

<i>fasole verde proaspătă/conservă - 300 g/200 g</i>	
<i>carne de pui - 1 kg</i>	<i>ceapă - 300 g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>morcovi - 200 g</i>	<i>mazăre conservă - 200 g</i>
<i>ardei gras - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>boia de ardei dulce - 5 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	<i>roșii proaspete/conservă - 300g/200g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	

Puiul se curăță, se trece prin flacăra, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie mărunt. Fasolea și mazărea conservă se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă rece. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojească și se taie felii. Bucățile de pui se înăbușă în 75 ml ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În uleiul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă boia, pastă de tomate, sare și se fierbe cca 5 minute. Sosul format se toarnă peste carne și se fierb împreună cca 5 minute. Morcovii se înăbușă în 75 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă ardei gras și se continuă înăbușirea încă 5 minute, apoi se adaugă la carne împreună cu fasolea, mazărea, roșiile, piperul, jumătatea de cub MAGGI și se fierb cca 10 minute. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **474. RAVIOLI CU CARNE DE PUI (GRATINAȚI) - 5 porții**

<i>făină - 300 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>sos tomat* - 500 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>cașcaval - 50 g</i>

## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

*sare după gust*

***pentru umplutură :***

*carne de pui - 350 g*

*spanac - 500 g*

*ceapă - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*ouă - 1 bucată*

*sare și piper după gust*

*\*se prepară conform rețetei prezentată anterior*

Spanacul se curăță, se spală, se fierbe în apă clocotită cu sare, se trece sub jet de apă rece, se scurge și se taie mărunt. Carnea de pui se spală cu apă rece, se fierbe în apă cu sare și se taie mărunt. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Oul se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne pe planșetă; în mijloc se face un gol în care se pun 2 ouă, sare și se frământă bine, obținându-se o cocă de tăiței de consistență potrivită. Se lasă în repaus 10 minute. Spanacul se amestecă cu carnea de pasare. Ceapa se înăbușă în 25 ml apă, se adaugă sare, piper, se răcește puțin, se adaugă un ou, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, cașcaval ras și se amestecă bine. Coca frământată se întinde în foaie de tăiței de 2-3 cm grosime, se taie în pătrate de 6 cm și se decupează în forme rotunde. Pe fiecare bucată se așează grămăjoare din compoziția de carne cu spanac, se umezesc marginile la două laturi de la fiecare bucată cu puțin albuș sau apă. Se împăturește și se presează marginile cu o furculiță pentru a se lipi bine. Ravioli obținuți se fierb în apă clocotită cu sare cca 15 minute. Se scot într-un vas cu apă rece, se spală, se așează în platoul uns cu unt. Se toarnă sosul format deasupra, se presară cașcaval ras, se pun bucăți de unt și se păstrează la cuptor 5-7 minute.

Se va servi cald, câte 5-6 bucăți per porție.

Notă : Ravioli se mai pot prepara astfel: coca frământată se întinde în foaie de 2-3 cm grosime; pe jumătate din foaie se așează la distanțe egale grămăjoare din compoziția de carne. Spațiile dintre grămăjoarele din compoziția de carne se umezesc cu albuș de ou sau apă, folosindu-se o pensulă. Se acoperă cu cealaltă jumătate a foii de tăiței, iar spațiile care au fost umezite se presează cu furculița pentru a se lipi bine; ravioli se decupează cu ruleta.

**475. RISOTTO CU FICĂȚEI DE PASĂRE - 5 porții**

<i>ficat de pasăre - 600 g</i>	<i>orez - 350 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 100 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>cașcaval - 150 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de găină</i>	

Ficatul se curăță, se spală și se taie bucăți. Morcovii, ceapa și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Orezul se curăță de impurități, se spală și se scurge de apă. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pasta de tomate se diluează în 150 ml apă. Ficatul se înăbușă în 50 ml ulei. Separat în 50 ml ulei cu 50 ml apă se înăbușă ceapa, morcovii și țelina, se adaugă făina dizolvată în apă rece, pasta de tomate, 300 ml apă, jumătatea de cub MAGGI și se fierb împreună cca 20 minute. Sosul rezultat se toarnă peste ficăței și se fierb împreună cca 5 minute, adăugându-se sare, piper și vin. Orezul se înăbușă în uleiul rămas, se adaugă 800-900 ml apă, sare și se fierbe la cuptor într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu orez în diferite forme, sos cu ficăței și cașcaval ras deasupra.

**476. SARMALE CU CARNE DE PUI ÎN FOI DE VARZĂ - 5 porții**

<i>carne de pui - 600 g</i>	<i>varză albă murată - 1,8 kg</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>orez - 75 g</i>
<i>costiță afumată - 50 g</i>	<i>cimbru, sare și piper după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g</i>	

Puiul se trece prin flacăra și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Se scot cotoarele de la varză, se aleg foi pentru sarmale, iar restul se taie fin. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe pe jumătate în apă cu sare. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc, se taie jumătăți. Costița se taie cuburi. Ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, se răcește, se amestecă cu carnea și se dă prin mașina de tocat. Carnea tocată se

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

amestecă cu orez, sare și piper. Compoziția rezultată se înfășoară în foi de varză. Sarmalele astfel preparate se așează una lângă alta într-o cratiță, peste un strat de varză tocată, astfel încât mijlocul să rămână gol. Apoi se completează cu varză tocată fin și costiță, astfel încât sarmalele să fie acoperite. Deasupra se presară cimbru, se adaugă pastă de tomate, boia și necesarul de apă fiartă. Vasul se acoperă și se introduce la cuptor la foc moderat. După 20-30 de minute se adaugă roșiile și se continuă fierberea.

Se servește cald.

### 477. ȚELINĂ UMPLUTĂ CU CARNE DE PUI - 5 porții

*mazăre proaspătă/conservă - 200 g/100 g*

*țelină rădăcină - 1 kg*

*carne de pui - 250 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 50 g*

*smântână/iaurt - 100 g/200 g*

*ceapă - 50 g*

*orez - 50 g*

*lapte - 100 ml*

*margarină - 100 g*

*sare și piper după gust*

Țelina se spală, se curăță, se spală din nou, se taie capacul, se scoate miezul și se introduce în apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se curăță de impurități și se spală bine. Mazărea proaspătă se curăță, se spală, se fierbe, se scurge de lichid, se spală sub jet de apă rece și se scurge. Puiul se trece prin flacăra, se spală, se deosează și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se înăbușă în 25 g margarină cu 25 ml apă, se lasă să se răcească, se amestecă cu carnea de pui tocată, orezul, jumătate legătură pătrunjel verde, sare și piper. Cu această compoziție se umple țelina, așezând deasupra căpăcele decupate. Într-o tavă se înăbușă 25 g margarină cu 75 ml apă și se așează țelina umplută după care se introduce la cuptor cca 30 minute. În 25 gr margarină și lapte se înăbușă făina dizolvată în lapte rece, sare și smântână (sau iaurt); se amestecă continuu pentru a nu forma aglomerări. Se fierb 5 minute și se toarnă peste țelina. Mazărea se adaugă în tava cu țelina și împreună se introduc încă 5 minute la cuptor.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**478. SOTÉ DIN MĂRUNTAIE DE PUI - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*  
*inimi și pipote de pui - 500 g*  
*ceapă - 200 g*  
*pastă de tomate - 50 g*  
*vin alb - 50 ml*  
*1 cub MAGGI de găină*  
*ficat de pui - 200 g*  
*făină - 20 g*  
*untură/ulei - 150 g (ml)*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*

Măruntaiele de pui se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Măruntaiele de pui și ceapa se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă. Se adaugă roșii, pastă de tomate, făina dizolvată în 100 ml apă rece, 500 ml apă fiartă, sare, piper, cubul MAGGI și se mai fierb cca 20 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**479. TOCANĂ CU CARNE DE PUI - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g*  
*carne de pui - 700 g*  
*usturoi - 20 g*  
*pastă de tomate - 50 g*  
*boia de ardei dulce - 5 g*  
*untură/ulei - 150 g (ml)*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*  
*ceapă - 300 g*  
*ardei gras - 150 g*  
*făină - 20 g*  
*vin alb - 50 ml*  
*foi de dafin - 3-4 frunze*  
*1 cub MAGGI de găină*

Puii se curăță, se trec prin flacăra, se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeii grași se spală, se curăță și se taie fâșii subțiri (julien). Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Bucățile de pui se înăbușă în untură sau ulei și 100 ml apă. Când carnea este pe jumătate fiartă, se scoate separat. În untura

### ***SĂ GĂTIM À LA GHÉORG***

---

sau uleiul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă ardei, făina dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, usturoi, foi de dafin, piper, sare, se adaugă 700 ml apă fiartă, cubul MAGGI și se fierb împreună cca 10-15 minute. Spre sfârșit, se toarnă puțin vin și se presară jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și măămăliguță.



4.19.

PREPARATE CU CARNE DE PORC ȘI VITĂ

**480. ARDEI UMPLUȚI - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*carne de vită - 200 g*

*ardei gras - 10 bucăți (750 g)*

*orez - 75 g*

*făină - 25 g*

*ouă - 1 bucată*

*morcovi - 50 g*

*iaurt/smântână - 125 g/75 g*

*sare și piper după gust*

*carne de porc - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*ceapă - 150 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*zahăr - 15 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ardeii (10 bucăți) de mărime egală se spală, se curăță de cotor și semințe. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se fierbe pe jumătate în 150 ml apă cu sare, se scurge și se răcește. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea se spală, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu jumătate din cantitatea de ceapă. Oul se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Carnea tocată se amestecă bine cu orezul, sarea, piperul, oul, jumătate din legătura de pătrunjel verde și 50 ml apă. Cu această compoziție se umplu ardeii, care se trec prin făină cu partea pe unde au fost umpluți și se așează în cratița unsă cu 25 ml ulei. Se adaugă apă fierbinte și se introduce la cuptor 15 minute.

Sosul se prepară astfel: ceapa, morcovii și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă; se adaugă restul de făină, pastă de tomate, zahăr, sare, piper și se fierbe 10 minute. Sosul obținut se pasează și se adaugă peste ardei. Compoziția se introduce la cuptor. Când ardeii sunt fierți, se adaugă roșiile și se mai țin 5 minute în cuptor.



Se servește cald, cu iaurt și pătrunjel verde deasupra.

**481. BIFTEC CU CEAPĂ PRĂJITĂ (BERLINEZ) - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>carne de porc - 200 g</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pâine albă - 50 g</i>	<i>cartofi - 750 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ouă - 6 bucăți</i>
<i>ulei - 120 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de vită și de porc se spală și se taie bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori (150 g). Pâinea albă se taie felii, se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea, împreună cu 100 g de ceapă și pâinea înmuiată și stoarsă se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se curăță și se taie mărunț. Făina se cerne. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Compoziția tocată se amestecă cu un ou, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, sare și piper. Această compoziție se porționează în 5 bucăți de formă rotundă, se dau prin făină, li se dă forma de cuib, se prăjesc la cuptor într-o tavă cu 20 ml ulei. Se prepară ouă ochiuri (5 bucăți) în 50 ml ulei și se sarează. Separat, 200 g de ceapă tăiată se amestecă cu restul de făină și se prăjește în 50 ml ulei. Cartofii se sotează în 30 ml ulei și 30 ml apă.

Biftecul pe care s-a montat câte un ou cu ceapă prăjită se servește cu garnitură de cartofi sote și pătrunjel verde deasupra.

**482. CASTRAVEȚI UMPLUȚI - 5 porții**

<i>carne de vită - 200 g</i>	<i>carne de porc - 100 g</i>
<i>castraveți murați - 1 kg</i>	<i>orez - 75 g</i>
<i>roșii conservă - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>zahăr - 15 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>făină - 40 g</i>
<i>apă - 350 ml</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de vită și de porc se spală și se toacă mărunt. Castraveții murați se spală, se taie la un capăt și li se scoate miezul. Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină și mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. 125 g de ceapă se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se amestecă cu carne tocată, orez fiert, mărar, sare și piper. Castraveții se umplu cu această compoziție, se trec prin făină cu partea pe unde s-au umplut, se așează în vas și se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă. Vasul se introduce la cuptor 15-20 minute la foc moderat. Separat, se prepară sosul: se înăbușă 75 g de ceapă rămasă, morcovii și pătrunjelul rădăcină în 50 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă restul de făină dizolvată în 50 ml apă și pastă de tomate, sare, apă rămasă și se fierbe 10 minute. Sosul obținut se strecoară peste castraveți, se fierb împreună 10 minute la cuptor.

Se servește cald, cu roșii și iaurt deasupra.

#### **483. CHIFTELUȚE CU CIUPERCI - 5 porții**

*ciuperci proaspete sau conservă - 500 g sau 250 g*

*carne de vită - 150 g*

*carne de porc - 150 g*

*ceapă - 75 g*

*cartofi - 250 g*

*pâine albă - 125 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 25 g*

*ouă - 1 bucată*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*apă - 500 ml*

*unt - 25 g*

*lămâie - 50 g*

*vin alb - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Ceapa se curăță, se spală și se taie. Cartofii se curăță de coajă și se spală. Dacă se folosește pâine albă, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Oul se spală sub jet de apă rece. Ciupercile proaspete se spală, se taie mărunt (cele conservate se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie mărunt). Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se taie felii. Carnea tocată se amestecă cu ou, cartofi rași fin sau pâine, pătrunjel verde, sare și piper. Se omogenizează compoziția și se formează chifteluțe, dându-le forma rotundă aplatizată, folosind făină. Se așează în tava unsă cu ulei sau untură și se introduc la cuptor. Ciupercile

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

se înăbușă în unt, iar când chifteluțele sunt gata, se adaugă apă și ciupercile înăbușite și se mai lasă 10 minute să fiarbă la cuptor. La sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde și felii de lămâie deasupra.

### 484. CHIFTELUȚE CU CIUPERCI ȘI SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 300 g/150 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>cartofi/pâine albă - 250 g/125 g</i>	<i>ulei - 75 ml</i>
<i>carne de vită - 150 g</i>	<i>unt - 25 g</i>
<i>carne de porc - 125 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>smântână - 500 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Cartofii se curăță, se spală și se rad fin. Când se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă, apoi se stoarce bine. Oul se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Ciupercile se spală și se taie mărunt (cele conservate se spală sub jet de apă rece, se scurg de lichid și se taie mărunt). Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâine, ou, jumătate din pătrunjel, sare și piper. Se omogenizează compoziția și se modelează chifteluțe de formă rotundă, aplatizată, folosind făină. Se așează în tava unsă cu ulei și se introduc la cuptor. Ciupercile se înăbușă în unt, se adaugă smântână, se toarnă peste chifteluțe și se continuă fierberea încă 8-10 minute. La sfârșitul fierberii, se adaugă vin. Se servesc calde, cu pătrunjel verde deasupra.

### 485. CHIFTELUȚE CU TARHON - 5 porții

<i>carne de vită - 150 g</i>	<i>carne de porc - 125 g</i>
<i>ceapă - 75 g</i>	<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>tarhon - 125 g</i>
<i>apă - 500 ml</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>oțet - 15 ml</i>
<i>cartofi/pâine albă - 250 g/125 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se rad fin. Când se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Oul se spală sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Tarhonul se curăță, se spală, se opărește cu apă clocotită și oțet și se taie mărunț. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâinea stoarsă, ou, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, sare și piper. Se modelează chiftele folosind făină, se pun în tava unsă cu ulei sau untură și se introduc la cuptor. Când sunt gata se toarnă apă peste ele și se continuă fierberea. La sfârșit se adaugă vinul alb și tarhonul.

Se servesc calde, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **486. CHIFTELUȚE CU SOS DE VIN - 5 porții**

*carne de vită - 150 g*

*ouă - 1 bucată*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 25 g*

*lămâie - 50 g*

*cartofi/pâine albă - 250 g/125 g*

*carne de porc - 125 g*

*untură/ulei - 75 g (ml)*

*sos de vin\* - 500 g*

*ceapă - 75 g*

*sare și piper după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată mai sus

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se rad fin. Când se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea se taie bucăți, se spală, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Oul se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Lămâia se spală și se taie felii. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâine, ou, jumătate din pătrunjel, sare și piper. Se modelează chiftelele, dându-le formă rotundă aplatizată (se folosește făină), se așează în tava unsă cu ulei sau untură și se introduc la cuptor. Când sunt gata, se adaugă sosul de vin și se mai lasă la cuptor 7-8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și felii de lămâie.

**487. CHIFTELUTE CU SOS TOMAT - 5 porții**

<i>carne de vită - 150 g</i>	<i>carne de porc - 125 g</i>
<i>sos tomat - 500 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>cartofi/pâine albă - 250 g/125 g</i>	

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Cartofii se curăță, se spală și se rad fin. Când se folosește pâine, se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Oul se spală sub jet de apă rece. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâine și jumătate din pătrunjelul verde, ou, sare și piper. Se omogenizează compoziția, se modelează chiftele rotunde aplatizate folosind făină, se așează într-o tavă unsă cu ulei sau untură și se introduc la cuptor. Când sunt gata, se adaugă sosul tomat strecurat și se continuă fierberea la cuptor 7-8 minute. La sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**488. CHIFTELUTE CU TARHON ȘI SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 150 g</i>	<i>carne de porc - 125 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>tarhon - 75 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>	<i>smântână - 500 g</i>
<i>oțet - 15 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>cartofi/pâine albă - 250 g/125 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se rad fin. Când se folosește pâine, se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Oul se spală sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Tarhonul se spală, se opărește în apă clocotită cu sare și oțet, se taie mărunț. Făina se cerne. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii

rași fin sau pâine, ou, jumătate din pătrunjel, sare și piper. Se omogenizează compoziția și se formează chifteluțe de formă rotundă, aplatizată, folosind făină. Se pun în tava unsă cu ulei sau untură și se introduc la cuptor. Când sunt gata, se adaugă smântână și se mai fierb încă 5 minute. La sfârșit, se adaugă tarhonul.

Se servesc calde, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **489. FRIPTURĂ TOCATĂ (BERLINEZĂ) - 5 porții**

*carne de vită - 200 g*

*cartofi - 750 g*

*ouă - 1 bucată*

*(apă) sos brun\* - 25 ml*

*carne de porc - 100 g*

*ceapă - 150 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare și se curăță de coajă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Oul se spală sub jet de apă rece. Carnea tocată se amestecă bine cu ceapă, ou, jumătate din pătrunjelul verde, sare și piper. Compoziția rezultată se așează într-o tavă unsă cu ulei sau untură, dându-i-se formă de franzelă. Tava se așează într-un vas cu apă clocotită (bain-marie) și se introduce la cuptor cca 25 minute. Când preparatul este gata, se răcește și se porționează.

Se servește cald cu sos brun, garnitură de cartofi fierți și pătrunjel verde.

#### **490. PERIȘOARE CU VERDEAȚĂ - 5 porții**

*carne de vită - 150 g*

*ceapă - 100 g*

*ouă - 1 bucată*

*untură - 50 g*

*vin alb - 25 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

*carne de porc - 150 g*

*pâine albă - 175 g*

*smântână - 100 g*

*sos brun\* - 600 g*

*tarhon verde - 1 legătură*

*mărar verde - 1 legătură*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ceapa se curăță, se spală, se taie felii și se înăbușă în untură. Mărarul și pătrunjelul verde se spală; jumătate se taie mărunț, restul se taie mare. Tarhonul se spală, se taie mai mare și se opărește. Pâinea se taie felii, se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa și pâinea. Oul se spală sub jet de apă rece. Carnea tocată se amestecă cu ou, jumătate din mărar, pătrunjel tăiat mărunț și sare. Compoziția obținută se împarte în bucăți și se formează perișoare care se rotunjesc și se trec prin restul de mărar și pătrunjel verde tăiat mărunț. Perișoarele obținute se fierb în sosul brun cca 15 minute, la foc moderat. În timpul fierberii se mai adaugă apă fiartă. 5 minute înainte de sfârșitul fierberii se toarnă vinul și se presară tarhon, pătrunjel și mărar (se taie mai mare).

Se servește cald, cu iaurt deasupra.

### 491. ROȘII UMPLUTE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

*carne de vită - 200 g*

*roșii proaspete - 1,250 kg*

*orez - 50 g*

*sos tomat - 350 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*carne de porc - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*iaurt - 125 g*

*ulei - 50 ml*

*zahăr - 10 g*

Ceapa se curăță, se spală, se taie și se opărește. Carnea de vită și de porc se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Roșiile (10 bucăți) de mărime egală, se spală, se taie capacul, se scoate miezul cu o linguriță și se așează pe o farfurie cu gura în jos. Miezul de roșii se strecoară pentru a se obține un suc. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe în apă cu sare și apoi se îndepărtează apa. Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu orez, jumătate din pătrunjelul verde tocat, sare și piper. Roșiile se umplu cu compoziția de carne, se așează într-o tavă unsă cu ulei și 50 ml apă, se introduc la cuptor 15 minute. Sosul tomat se adaugă peste roșii împreună cu sucul de roșii, se adaugă zahărul și se mai fierb 5-10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și iaurt.

#### 492. SĂRMĂLUȚE ÎN FOI DE SPANAC - 5 porții

<i>carne de vită - 250 g</i>	<i>carne de porc - 150 g</i>
<i>spanac - 1,3 kg</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>untură/ulei - 25 g (ml)</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>sare de lămâie - 1 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

##### **pentru sos:**

<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>ceapă - 75 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>borș/sare de lămâie - 500 ml/1 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți mici și se dă prin mașina de tocat. Spanacul se curăță de cotoare, se spală bine și se opărește în apă clocotită cu sare de lămâie (pentru a-și menține culoarea). Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț, se opărește, se scurge de apă, apoi se răcește în apă rece. Făina se cerne. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Borșul se fierbe și se strecoară. Ceapa se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 25 ml apă, se amestecă cu carnea tocată, orez, mărar verde, sare și piper. Din această compoziție se porționează sarmăluțe și se învelesc în foi de spanac. Sarmalele se așează în cratiță, lăsându-se loc liber de jur împrejur.

Sosul se prepară astfel: ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, țelină și sare. Se fierbe 10 minute. Se strecoară peste sarmăluțe, se adaugă borș sau sare de lămâie și se fierb la foc mic cca 25 minute, se adaugă mărar verde și se mai fierb 5 minute.

Se servesc calde, cu smântână deasupra.

#### 493. SĂRMĂLUȚE ÎN FOI DE ȘTEVIE - 5 porții

<i>carne de porc - 250 g</i>	<i>carne de vită - 150 g</i>
<i>ștevie - 1,3 kg</i>	<i>untură/ulei - 25 g (ml)</i>



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

orez - 100 g

sare de lămâie - 1 g

ceapă - 75 g

smântână - 100 g

mărar verde - 1 legătură

sare după gust

### **pentru sos:**

untură/ulei - 50 g (ml)

ceapă - 75 g

borș/sare de lămâie - 500 ml/1 g

sare după gust

făină - 50 g

țelină rădăcină - 50 g

mărar verde - 1 legătură

Carnea se spală, se taie bucăți mici și se dă prin mașina de tocat. Ștevia se curăță de cotoare, se spală în mai multe ape reci, se opărește cu apă clocotită cu sare și lămâie (pentru a-și menține culoarea). Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge de apă. Borșul se fierbe și se strecoară. Țelina se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală, se opărește, apoi se răcește în apă rece. Făina se cerne. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 25 ml apă, se amestecă cu carne tocată, orez, mărar verde, sare și piper. Din această compoziție se porționează sărmăluțe și se învelesc în foi de ștevie. Sărmăluțele se așează în cratiță de jur împrejur, lăsându-se mijlocul liber.

Sosul se prepară astfel: ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă rece, țelină, sare și se fierb 10 minute. Se strecoară peste sărmăluțe, se adaugă borș sau sare de lămâie și se fierb la foc mic cca 25 minute, se adaugă mărar verde și se mai fierb încă 5 minute. Se servesc calde, cu smântână.

### **494. SARMALE ÎN FOI DE VARZĂ CU ARPACAȘ ȘI OREZ - 5 porții**

roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g

carne de porc - 250 g

ceapă - 125 g

orez - 50 g

varză albă murată - 2, 200 kg

cimbru - 1 g

carne de vită - 150 g

arpacaș - 50 g

untură - 75 g

pastă de tomate - 50 g

sare și piper după gust

Se scot cotoarele de la varză, se aleg foi pentru sarmale, iar restul se toacă

fin. Orezul și arpacașul se aleg de impurități, se spală, se fierb pe jumătate în apă cu sare. Ceapa se curăță; 25 g se spală și se taie mărunț. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu cca 100 g ceapă. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea tocată se amestecă bine cu orez, arpacaș și 50 ml apă, sare și piper. Compoziția obținută se împarte în bucăți. Fiecare bucată se rulează în câte o foaie de varză; capătul rulourilor se introduc în interior. Sarmalele rezultate se așează în cratița în care a fost așezat un strat subțire de varză tocată fin. Mijlocul vasului rămâne gol și se umple cu restul de varză tocată, care va acoperi sarmalele aranjate de jur-împrejurul cratiței. Cimbrul se așează peste sarmale. Ceapa (50 g) se înăbușă în untură cu 50 ml apă, se adaugă boia, pastă de tomate, piper boabe și se mai fierb 2-3 minute. Sosul obținut se așează peste sarmale, completându-se cu apă sau zeamă de varză necesară fierberii. Sarmalele se fierb la foc moderat 35-40 minute, se adaugă roșii și se mai fierb la cuptor cca 30 minute.

Se servesc calde, cu decor de roșii.

#### **495. SARMALE ÎN FOI DE VARZĂ - 5 porții**

<i>carne de porc - 250 g</i>	<i>carne de vită - 150 g</i>
<i>ceapă - 125 g</i>	<i>untură - 75 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>varză albă murată - 2,2 kg</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>cimbru - 2 g</i>
<i>sare, piper, piper boabe după gust</i>	

Se scot cotoarele de la varză, se aleg foi pentru sarmale, iar restul se taie fin. Orezul se alege de impurități și se spală; jumătate se fierbe în apă cu sare. Ceapa se curăță și se spală; 50 g se taie mărunț. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu restul de ceapă. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea tocată se amestecă cu ceapă, orez, 50 ml apă, sare și piper. Compoziția obținută se împarte în bucăți și se rulează fiecare în câte o foaie de varză; capetele ruloului se introduc în interior. Sarmalele se așează în cratiță, una lângă alta, peste stratul de varză tocată fin. Mijlocul vasului rămâne gol și se umple cu

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

restul de varză tocată, care va acoperi sarmalele. 50 g ceapă se înăbușă în untură cu 100 ml apă, se adaugă boia, pastă de tomate diluată în apă, piper boabe și se fierb 5 minute. Sosul obținut se adaugă la sarmale, completându-se cu zeamă de varză sau apă necesară fierberii. Sarmalele se fierb la foc moderat 35-40 minute. Se adaugă roșii și se continuă fierberea 30 minute la cuptor.

Se servesc calde.

### 496. SARMALE ÎN FOI DE VIȚĂ CU ARPACAȘ ȘI OREZ - 5 porții

*carne de porc - 150 g*

*untură - 25 g*

*orez - 75 g*

*foi de viță - 150 g*

*iaurt - 100 g*

*carne de vită - 250 g*

*ceapă - 75 g*

*arpacaș - 75 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

#### ***pentru sos :***

*ulei - 50 ml*

*morcovi - 50 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*făină - 25 g*

*ceapă - 50 g*

*borș - 500 ml*

*sare și piper după gust*

Foile de viță se curăță de codițe, se spală, se opăresc în apă clocotită cu sare și se răcesc. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se înăbușă în untură cu 25 ml apă și se răcește. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Orezul și arpacașul se aleg de impurități, se spală, se fierb pe jumătate în apă cu sare, se scurg. Carnea se spală, se taie bucăți, se dau prin mașina de tocat împreună cu ceapa înăbușită. Pătrunjelul și mărarul verde se spală și se taie mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea tocată se amestecă bine cu sare, piper, pătrunjel verde, arpacaș și orez. Această compoziție se împarte în bucăți. Fiecare bucată se așează pe câte o foaie de viță, se rulează, iar capetele se introduc în interior. Sosul se prepară astfel: ceapa se înăbușă în ulei cu 25 ml apă, se adaugă morcovii, țelină și se continuă înăbușirea. Se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, borș și sare. Se fierb cca 15 minute și se pasează peste sărmăluțe. Sărmăluțele se fierb împreună cu sosul la foc moderat cca 20-25 minute, cu 5 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă mărar.

Se servesc calde, cu iaurt deasupra.

4.20.

PREPARATE CU CARNE DE VITĂ

**497. ANTRICOT DE VITĂ “BRAȘOVEAN” - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	
<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>ficat de porc - 100 g.</i>	<i>costiță afumată - 50 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>

Antricotul se curăță de piele, se spală și se porționează. Bucățile de antricot se bat puțin și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală, se taie felii (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie felii). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Ficatul se spală și se taie bucăți mici. Costița afumată se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de antricot trecute prin făină se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă ceapa, ficatul și costița afumată. Separat, se înăbușă ciupercile în 50 ml ulei, se adaugă peste bucățile de antricot; se fierb împreună cca 10 minute. Se adaugă pastă de tomate, jumătățile de cuburi MAGGI, 400 ml apă, sare, piper și se continuă fierberea 10-15 minute. La sfârșit, se adaugă vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**498. ANTRICOT DE VITĂ “PRAGA” - 5 porții**

<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>apă - 400 g</i>
---------------------------------	--------------------

---

---

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

<i>ceapă - 200 g</i>	<i>făină - 150 g</i>
<i>cartofi - 1,2 kg</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>unt - 50g</i>	<i>șuncă presată - 100 g</i>
<i>lapte - 250 ml</i>	<i>ouă - 5 bucăți</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	

Antricotul de vită se spală, se curăță de pielețe, se porționează în 5 bucăți, se bat puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se curăță de coajă și se taie cuburi. Șunca presată se taie cuburi. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de antricot se trec prin 50 g făină, se înăbușă în 75 ml ulei cu 75 ml apă, împreună cu ceapa, se adaugă pastă de tomate, cubul MAGGI, boia, piper, apoi se adaugă treptat cantitatea rămasă de apă, se fierb cca 25 minute, iar spre finalul fierberii se adaugă vin. Se pregătește sosul alb din unt încălzit la care se adaugă 100 g de făină dizolvată în lapte, care se fierbe cca 15 minute, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Sosul obținut se răcește, se amestecă cu ouă bătute, șuncă, cartofi, sare și se așează în tava unsă cu 25 ml ulei. Se introduce la cuptor cca 15 minute, se răcește puțin apoi se porționează.

Se servește cald, astfel: antricot cu sos, iar alături, garnitură.

### **499. ANTRICOT DE VITĂ CU CIUPERCI ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>unt - 15 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	

Antricotul se curăță de pielețe, se spală, se porționează în 5 bucăți, se bat

puțin și se taie felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie în felii subțiri. Ciupercile proaspete se curăță, se spală cu multă apă, se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou, se taie cuburi, se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Bucățile de antricot se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Ceapa se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă, jumătățile de cuburi MAGGI, apoi, treptat, restul de 300 ml de apă și se fierb cca 8 minute. Sosul obținut se pasează peste bucățile de antricot, se adaugă ciupercile înăbușite în unt, se adaugă ciupercile înăbușite în unt, smântână, cimbru, sare și piper, iar la final se toarnă vin.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur, decor din felii de lămâie și pătrunjel verde deasupra.

#### **500. ANTRICOT DE VITĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>ardei gras - 200 g</i>
<i>smântână - 150 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	

Antricotul se curăță de pielețe, se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie careuri. Cartofii se curăță de coajă, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Ceapa și ardeii se înăbușă separat în 50 ml ulei, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă, cubul MAGGI și, treptat, se adaugă cantitatea rămasă de apă. Când sosul este fiert, se pasează peste bucățile de antricot, se adaugă 75 g de smântână și sare. Se fierb împreună 8-10 minute.

Se servește cald, cu smântână, garnitură de cartofi și pătrunjel verde deasupra.

#### **501. ANTRICOT DE VITĂ “TIROLEZ” - 5 porții**

<i>antricot de vită fără os - 600 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
---	----------------------

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

---

<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>muștar - 50 g</i>	<i>smântână - 200 g</i>
<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>castraveți murați - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

---

---

Antricotul se curăță de pielețe, se spală, se porționează în 5 bucăți care se bat și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Castraveții se curăță de coajă, de semințe și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități și se spală. Oul se spală sub jet de apă rece. Într-un vas se înăbușă ceapă în 50 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă orez, se continuă înăbușirea cu 200 ml apă, sare și piper. Vasul se introduce la cuptor 10 minute, timp în care se fierbe orezul, se răcește, se amestecă cu ou, castraveți murați, 1 din pătrunjelul verde. Pe bucățile de antricot unse cu muștar se așează din compoziția de orez, se rulează, se trec prin 50 g făină. Rulourile obținute se așează într-un vas cu 30 ml ulei și se frig la cuptor 8-10 minute. Separat, se înăbușă ceapa rămasă (50 g) și morcovii în 20 ml ulei și 50 ml apă, la care se adaugă făină (50 g) dizolvată în 100 ml apă rece, cubul MAGGI, apoi, treptat, cantitatea de apă rămasă și foile de dafin. Sosul fiert se pasează peste antricoate (rulouri), se adaugă smântână, sare și se fierb împreună cca 8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și garnitură de cartofi natur.

### 502. ANTRICOT DE VITĂ UMPLUT - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 100 g/50 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>unt - 25 g</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>roșii conservă - 100 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>lapte - 100 ml</i>
<i>vin alb - 25 ml</i>	<i>pătrunjel - 1 legătură</i>

---

---

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*1/2 cub MAGGI de vită  
sare și piper după gust*

*orez - 50 g  
cartofi - 750 g*

Antricotul se curăță de piele, se spală, se porționează în 5 bucăți, se bat și se sarează. Laptele se fierbe. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se fierb în apă cu sare. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie mărunt (cele conservate se scurg de lichid, se spală sub jet de apă rece și se taie mărunt). Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Orezul se alege de impurități și se spală. Oul se spală sub jet de apă rece, se fierbe până la consistență tare, se curăță de coajă și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Orezul se fierbe în 300 ml apă, împreună cu jumătățile de cuburi MAGGI, pentru mai multă savoare, și se răcește. Ciupercile se înăbușă în 10 g unt și se răcesc. Într-un vas se amestecă orezul cu ciupercile, pătrunjelul verde, cașcavalul, sarea și piperul. Bucățile de antricot se umplu cu această compoziție, se rulează, se trec prin 25 g de făină, se pune într-un vas cu 25 ml ulei și se înăbușă cca 15 minute. Separat, în alt vas, se prepară un sos din 50 ml de ulei, 25 g făină și pastă de tomate, se fierbe cca 8 minute și se pasează peste bucățile de antricot. Se fierb împreună 5 minute, se adaugă sare și vin. Se prepară un piure din cartofi, lapte și unt.

Se servește cald, cu garnitură din piure de cartofi, sos și decor de roșii.

### 503. BAME CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

*carne de vită - 500 g*

*ulei - 100 ml*

*făină - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

*lămâie - 25 g*

*apă - 500 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*bame proaspete - 750 g*

*ceapă - 100 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*roșii proaspete - 400 g*

*oțet - 25 ml*

*1 cub MAGGI de vită*

*sare după gust*

Carnea se curăță de piele, se spală, se porționează în 5 bucăți. Bamele se curăță, se spală și se opăresc în apă cu oțet. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se taie rondele. Făina se cerne. Carnea se sarează și se înăbușă împreună



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

cu ceapa în ulei cu 100 ml apă cca 15 minute. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, cantitatea de apă rămasă (350 ml), cubul MAGGI și se continuă fierberea. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă bamele, felii de roșii, sare și se continuă fierberea. La final se adaugă vin, 1 din pătrunjel și se mai fierb 2-3 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și decor de roșele de lămâie.

### 504. BIFTEC CU OUĂ - 5 porții

*mușchi de vită fasonat - 500 g*

*ouă - 5 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*sare după gust*

Mușchiul se spală, se zvântă, se porționează în 5 bucăți, se bat puțin și se sarează. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Bucățile de mușchi se frig pe grătar sau într-o tigaie cu 50 ml ulei. Separat, se pregătesc ouă ochiuri cu 50 ml ulei. Pe fiecare bucată se așează câte un ou ochi.

Se servește cald.

### 505. BLANCHET DE VITĂ - 5 porții

*carne de vită - 600 g*

*cartofi - 800 g*

*morcovi - 250 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 50 g*

*ouă - 1 bucată*

*unt - 25 g*

*untură - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*lămâie - 50 g*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*mazăre proaspătă/conservă - 500 g/250 g*

*sare și piper boabe după gust*

Carnea se spală. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Morcovii, țelina și ceapa se curăță și se spală. Mazărea proaspătă se curăță, se spală și se fierbe în apă rece (cea conservată se scurge de lichid și se spală sub jet de apă rece). Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se extrage sucul. Oul se trece sub jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenuș. Făina se cerne. Carnea se fierbe în apă cu sare, se îndepărtează spuma,

se adaugă morcovi, țelină, ceapă și boabe de piper. Carnea se taie în 10 bucăți. După ce a fiert, se scot legumele și se taie cuburi. Supa se strecoară și se folosește la prepararea sosului cu făină, gălbenuș de ou, untură, foi de dafin, sare și suc de lămâie. În sosul fiert se adaugă bucățile de carne și se fierb împreună 8-10 minute. Cartofii fierți se amestecă cu legumele tăiate și mazăre; se adaugă unt topit.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **506. BOEUF BREZE CU CIUPERCI - 5 porții**

<i>carne de vită (pulpă/spată) - 600 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>păstârnac și pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>ulei - 100 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>țelină - 50 g</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>apă - 700 ml</i>
<i>slănină crudă - 50 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>usturoi, sare și piper după gust</i>	<i>zahăr - 10 g</i>

Slăcina se taie felii subțiri. Carnea se curăță, se spală și se zvântă. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (dacă se folosesc ciuperci conservate, acestea se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Carnea se împănăază cu slănină, se înăbușă în ulei și 100 ml apă, se adaugă ceapă, țelină, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, usturoi, pastă de tomate, cuburile MAGGI, piper, sare și, treptat, apă. Se fierbe înăbușit cca 1 oră. Carnea fiartă se porționează. Sosul se pasează și se fierbe cca 10 minute împreună cu ciupercile, vinul și zahărul.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume sau găluște de cartofi.

#### **507. BUDINCĂ DE CARTOFI CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

<i>apă - 50 ml</i>	<i>carne de vită - 400 g</i>
<i>cartofi - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>usturoi - 10 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>pâine albă - 175 g</i>	<i>cașcaval - 50 g</i>
<i>smântână - 50 g</i>	<i>pesmet - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță de piele, se spală și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou, se fierb în apă cu sare, se scurg și se zdrobesc. Usturoiul se curăță și se pisează cu puțină sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pâinea se înmoaie în apă și se stoarce. Făina și pesmetul se cern. Carnea tocată și ceapă se înăbușă în 25 ml ulei și 50 ml apă. Tocătura se răcește, se amestecă cu pâinea și se dă din nou prin mașina de tocat. Se amestecă cu ou, usturoi, pătrunjel verde, sare și piper. Într-un vas cu 25 ml ulei și tapetat cu pesmet se așează compoziția obținută între două straturi de pastă de cartofi. Deasupra, se adaugă o compoziție formată din făină amestecată cu un ou și se presară cu cașcaval ras. Budinca se introduce la cuptor la foc potrivit cca 15 minute, apoi se răcește și se porționează.

Se servește caldă, cu smântână.

### 508. BUDINCĂ DIN CARNE CU SOS DIN LEGUME - 5 porții

<i>carne de vită - 500 g</i>	<i>apă - 50 ml</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 75 g</i>	<i>făină - 50g</i>
<i>pâine albă - 150 g</i>	<i>lapte - 125 ml</i>
<i>morcovi - 250 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>smântână - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 75 g</i>
<i>unt - 25 g</i>	<i>ulei - 75 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul rădăcină, țelina, morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Pâinea se taie felii, se înmoaie în apă și se stoarce. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Făina se cerne. Carnea se toacă împreună cu ceapa, se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă, se răcește, se amestecă cu pâine și se dă din nou prin mașina de tocat. Se

adaugă un ou, pătrunjel verde, sare și piper. Compoziția obținută se așează într-o tavă unsă cu 25 ml ulei; deasupra se adaugă o compoziție formată dintr-un ou, făină, smântână și se presară cu cașcaval. Tava se introduce la cuptor cca 15 minute. Budinca preparată se porționează. Legumele (pătrunjelul, țelina rădăcină și morcovii se înăbușă în unt, se adaugă făină dizolvată în apă, sare, lapte și se fierb cca 25 minute. Sosul se pasează.

Se servește caldă, cu sos de lămâie.

#### **509. BUDINCĂ DIN CREIER CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*creier de vită - 500 g*

*unt - 100 g*

*făină - 200 g*

*lapte - 800 ml*

*ouă - 5 bucăți*

*smântână - 250 g*

*lămâie - 50 g*

*sare și piper după gust*

Creierul se curăță de piele într-un vas cu apă rece, se spală, se ține în apă cca 15 minute pentru eliminarea sângelui, se opărește și se taie bucăți mici. Se separă albușurile de gălbenușuri. Lămâia se spală și se extrage sucul. Din făină, 75 g unt, lapte și sare se prepară un sos care se fierbe cca 10 minute. Sosul obținut se răcește și se amestecă cu creier, gălbenușuri, albușuri bătute spumă și piper. Compoziția obținută se așează într-un vas uns cu 25 g unt și se introduce la cuptor, la temperatură moderată cca 25 minute. Se răcește puțin, se amestecă smântâna cu sucul de lămâie, sare și se formează un sos.

Se servește cald; deasupra se toarnă sosul.

#### **510. CARTOFI CU MUȘCHI DE VITĂ PAPRICAT - 5 porții**

*mușchi de vită - 600 g*

*ceapă - 250 g*

*cartofi - 1 kg*

*ulei - 100 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*ardei gras - 100 g*

*roșii proaspete - 300 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*apă - 600 ml*

*1/2 cub MAGGI de vită*

*sare și piper după gust*

Mușchiul de vită se spală și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Ardeii se curăță și se taie felii. Roșiile se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Mușchiul de vită se așează într-o tavă și se frige la cuptor în 50 ml ulei cu 100 ml apă; după frigere, se porționează și se păstrează la cald. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă, cartofi, ardei gras, piper și se continuă înăbușirea cca 10 minute. Se adaugă jumătatea de cub MAGGI, boia, sare și, treptat, cantitatea de apă rămasă. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă roșii.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 511. CASTRAVEȚI CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>castraveți murați - 1,2 kg</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>cimbru - 2 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>1 cub MAGGI de vită</i>

Carnea se curăță de piele, se spală și se porționează. Castraveții murați se spală, se curăță de coajă, se taie în bucăți lungi de 4-5 cm și grosime de 2 mm, se spală din nou și se fierb în apă. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Bucățile de carne se sarează, se înăbușă cca 20 de minute în ulei cu 100 ml apă și se scot în alt vas. În jiul rămas se înăbușă ceapă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă, pastă de tomate, cubul MAGGI, boia, sare, apă fiartă (700 ml) și se fierbe cca 20 de minute. Sosul format se strecoară peste carne și se continuă fierberea cca 50 minute. Se introduc castraveții, se mai fierbe 10 minute, se condimenteaza cu cimbru, se adaugă roșii și se introduce la cuptor încă 10 minute.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra.

### 512. CHIFTELUȚE DIN CARNE DE VITĂ - 5 porții

<i>cartofi/pâine albă - 600 g/250 g</i>	
<i>carne de vită - 500 g</i>	<i>ceapă - 125 g</i>

*ouă - 3 bucăți*

*usturoi - 15 g*

*untură/ulei - 125 g (ml)*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*făină - 50 g*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală și se taie bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou și se rad fin. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Usturoiul se curăță, se spală și se taie bucăți mărunte. Pătrunjelul se spală și se taie mărunt. Când se folosește pâine, aceasta se înmoaie și se stoarce. Carnea, ceapa și usturoiul se dau prin mașina de tocat. Compoziția obținută se amestecă cu cartofi rași sau pâine, ouă, pătrunjel verde, sare, piper până se omogenizează. Se porționează, se modelează chiftele sub formă rotundă, folosind făină. Se rumenesc în untură sau ulei.

Se servesc calde, cu diferite garnituri din legume, cartofi, orez.

### **513. CHIFTELUȚE MARINATE - 5 porții**

*cartofi/pâine albă - 300 g/150 g*

*carne de vită - 300 g*

*ouă - 1 bucată*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*sare și piper după gust*

*ceapă - 75 g*

*făină - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

#### **pentru sos :**

*ceapă - 100 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*oțet - 10 ml*

*foi de dafin*

*morcovi - 50 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*făină - 50 g*

*sare după gust*

Morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Oul se spală sub jet de apă rece. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se înăbușă în untură sau ulei și se răcește. Carnea se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat împreună cu ceapa înăbușită. Cartofii se spală, se curăță de coajă și se spală din nou. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Carnea tocată se amestecă cu

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

sare și piper, pătrunjel verde, ouă și cartofi rași fin sau pâine. Compoziția obținută se împarte în bucăți și se modelează chiftele de formă rotundă, aplatizată. Se rumenesc în untură.

Sosul se prepară astfel: ceapă, morcovi, țelină și pătrunjel rădăcină se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Se adaugă făină, pastă de tomate, oțet, foi de dafin, sare și apă fiartă. Se fierbe cca 15 minute, după care se strecoară. Sosul obținut se fierbe împreună cu chiftelele cca 10 minute.

Se servește cald.

### **514. CLĂTITE CU CARNE - 5 porții**

*carne de vită - 350 g*

*lapte - 400 ml*

*ulei - 100 ml*

*ceapă - 200 g*

*usturoi - 10 g*

*făină - 250 g*

*ouă - 3 bucăți*

*smântână - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se curăță de piele, se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se spală sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei, se adaugă carnea tocată; se continuă înăbușirea cca 5 minute. Se răcește, se dă din nou prin mașina de tocat, se adaugă un ou, 25 g smântână, sare, piper, pătrunjel verde, usturoi și se omogenizează. Dintr-un ou, făină și lapte se pregătește compoziția pentru 10 foi de clătite. Din compoziție se toarnă cu polonicul într-o tigaie cu ulei fierbinte, mișcând tigaia astfel încât compoziția să se întindă egal. Se rumenesc foile pe ambele părți, după care foile se umplu cu compoziția de carne, se rulează, se așează într-o tavă unsă cu puțin ulei, se introduc la cuptor 10 minute.

Se servesc calde, cu smântână deasupra.

### **515. CONOPIDĂ CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g*

*carne de vită - 600 g*

*ceapă - 100 g*

*apă - 1 l*

*conopidă - 1,3 kg*

*morcovi - 50 g*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

*pătrunjel rădăcină - 50 g*  
*ulei - 100 ml*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*2 cuburi MAGGI de vită*

*pastă de tomate - 50 g*  
*făină - 30 g*  
*sare după gust*

Carnea se curăță de piele, se spală și se porționează. Conopidă se curăță de frunze și cotoare, se desface în bucățele, se spală, se ține în apă cu sare 10 minute, după care se fierbe. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă.

Carnea se sarează și se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă morcovi, pătrunjel rădăcină și se continuă înăbușirea. Se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 50 ml apă rece, cuburile MAGGI și cantitatea de apă necesară fierberii (1 l). Se fierbe cca 20 minute și se strecoară peste carne; procesul se continuă până ce carnea este fiartă, se adaugă conopidă, roșii, sare și se mai fierbe 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 516. DOVLECEI CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

*carne de vită - 600 g*  
*ulei - 100 ml*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*apă - 350 ml*  
*1/2 cub MAGGI de vită*

*dovlecei proaspeți - 1,5 kg*  
*roșii proaspete - 250 g*  
*mărar verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*

Carnea se curăță de piele, se spală și se porționează. Dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi mari. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pătrunjelul verde și mărarul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se sarează, se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă și, adăugând treptat restul de 350 ml apă, se fierb timp de 50 minute. Dovleceii se înăbușă separat în 50 ml ulei cu 50 ml apă; se adaugă carnea cu sos, roșii, jumătatea de cub MAGGI, piper, sare și se continuă fierberea cca 20 minute. Se presară mărar verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.



**517. DOVLECEI UMPLUȚI - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>orez - 75 g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>făină - 60 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>dovlecei proaspeți - 1 kg</i>	<i>iaurt - 200 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>apă - 300 ml</i>	<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță de piele, flaxuri, se spală, se taie bucăți mici și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță și se spală; jumătate se taie mărunt, jumătate se dă prin mașina de tocat împreună cu carnea. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Dovleceii se spală, se curăță de coajă, se taie în două, dacă sunt mai mari, și li se scoate miezul. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe și se lasă să se răcească. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea tocată se amestecă cu orez fiert, sare, piper și jumătate din cantitatea de mărar. Cu această compoziție se umplu dovleceii. După umplere, fiecare bucată se trece prin făină cu partea tăiată, se așează într-o tavă cu 100 ml ulei, apă și se introduce la cuptor. Ceapa, morcovii și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în 50 ml ulei și 100 ml apă. Se adaugă cantitatea de făină rămasă dizolvată în 100 ml apă, pastă de tomate și jumătatea de cub MAGGI. Se adaugă apă și se fierbe 25 minute. Sosul se strecoară peste dovlecei și se continuă fierberea 15 minute.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra și iaurt.

**518. FASOLE BOABE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	
<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>fasole boabe - 450 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>foi de dafin - 3 frunze</i>
<i>cimbru, sare și piper după gust</i>	<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>

Carnea se curăță de pielețe, se spală și se porționează. Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă rece cca 12 ore. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Roșiile se spală și se taie jumătăți. Fasolea boabe se pune la fiert cu apă rece. După primele clocote, se schimbă apa cu o alta fiartă. În ultima apă în care se fierbe fasolea se adaugă foi de dafin, sare, cimbru, jumătate din cantitatea de usturoi, piper și se fierb împreună până se reduce lichidul. Carnea se fierbe separat în apă cu sare, timp de cca 50 de minute. În alt vas se înăbușă în ulei și 100 ml apă, ceapă, pastă de tomate, boia de ardei dulce, restul de usturoi, sare și se fierbe cca 20 minute. Sosul obținut se pasează și se toarnă peste bucățile de carne, la care se mai adaugă fasolea boabe fiartă, roșii, jumătatea de cub MAGGI și se fierb împreună, la cuptor, cca 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **519. FRIPTURĂ DIN CARNE DE VITĂ CU FICAT - 5 porții**

*carne de vită - 600 g*

*ficat de vită - 400 g*

*ceapă - 400 g*

*făină - 30 g*

*ulei - 100 ml*

*apă - 500 ml*

*vin alb - 50 ml*

*1/2 cub MAGGI de vită*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală. Ficatul se spală și se taie felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Carnea se sarează și se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă; se continuă fierberea 1-2 ore, adăugând treptat 300 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă ficat, făină dizolvată în 50 ml apă rece, jumătatea de cub MAGGI și se fierb înăbușit cca 15 minute. Se adaugă treptat cantitatea rămasă (200 ml apă), se toarnă peste carnea înăbușită și se continuă fierberea 15 minute, cu piper și sare. Spre sfârșit se adaugă vin. Carnea se scoate separat, se răcește puțin și se porționează.

Se servește cald (bucăți de friptură alături de ficat cu sos).

#### **520. FRIPTURĂ DIN CARNE DE VITĂ CU SOS DE VIN - 5 porții**

*carne de vită - 600 g*

*ulei - 100 ml*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>morcovi - 100 g</i>	<i>costiță afumată - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 100 g</i>	<i>macaroane - 300 g</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>vin alb - 100 ml</i>	<i>cașcaval - 100 g</i>
<i>1 1/2 cub MAGGI de vită</i>	
<i>usturoi, piper, sare și cimbru după gust</i>	

Carnea se curăță și se spală. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare și se fierb. După fierbere se adaugă apă rece, unde se țin 10 minute. Se spală sub jet de apă rece, se adaugă unt topit și se mențin la cald. Morcovii, țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Costiță afumată se taie felii. Carnea se împănează cu costiță afumată și o parte din morcovi (50 g), se sarează și se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă restul de morcovi, țelină, ceapă și se continuă înăbușirea. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, un cub și jumătate MAGGI, usturoi, cimbru, piper, sare, 700 ml apă fiartă și se continuă fierberea. Carnea se scoate, se răcește și se porționează. Sosul se pasează peste friptura porționată.

Se servește cald, cu garnitură de macaroane și cașcaval ras deasupra.

### 521. FRIPTURĂ DIN CARNE DE VITĂ CU MANDARINE - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>mandarine - 200 g</i>
<i>costiță afumată - 150 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>apă - 300 ml</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>cimbru - 2 g</i>	<i>usturoi - 30 g</i>
<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea de vită se spală. Mandarinele se spală, se curăță de coajă și se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Costiță afumată se taie fâșii. Ceapa se curăță, se spală și se taie rondele. Carnea de vită se împănează cu costiță afumată, se sarează, se piperează, se adaugă ulei, apă, foi de dafin, cimbru, ceapă și se introduce în cuptor la temperatură moderată cca 40 de minute, întorcând carnea de vită din când în când pe o parte și alta. Spre sfârșitul frigierii, se adaugă

mandarinele tăiate rondelet și se mai țin în cuptor cca 10 minute. După preferință, se poate stropi cu vin. Se scoate din cuptor, se lasă puțin la răcit și se porționează.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume și cartofi.

## **522. FRIPTURĂ VÂNĂTOREASCĂ DE VITĂ - 5 porții**

<i>mușchi de vită - 600 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>făină - 30 g</i>
<i>zahăr - 10 g</i>	<i>muștar - 30 g</i>
<i>foi de dafin - 3 g</i>	<i>costiță afumată - 100 g</i>
<i>macaroane - 100 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>1 1/2 cub MAGGI de vită</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală și se sarează. Costița se taie fâșii de 2-3 cm. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb, se trec prin jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Carnea se împănează cu costiță, se înăbușă la cuptor în ulei cu 100 ml apă, împreună cu ceapă, morcovi, un cub și jumătate MAGGI, țelină și foi de dafin, adăugând treptat 700 ml apă fiartă. Când carnea este înăbușită se scoate în alt vas, se răcește și se porționează. În sosul rămas se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, muștar, piper, sare și se continuă fierberea cca 15 minute. Se pasează sosul peste carne, se adaugă zahăr și se continuă fierberea cca 10 minute. Spre sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu garnitură de macaroane, cașcaval ras și unt topit deasupra.

## **523. GHIVECI CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

<i>mazăre verde proaspătă/conservă - 500 g/300 g</i>	
<i>cartofi - 500 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>fasole proaspătă - 300 g</i>	<i>morcovi - 200 g</i>
<i>dovlecei proaspeți - 200 g</i>	<i>varză albă - 300 g</i>
<i>vinete - 200 g</i>	<i>roșii proaspete - 150 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 150 g</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*pătrunjel rădăcină - 150 g*  
*ulei - 200 ml*  
*ardei gras - 250 g*  
*2 cuburi MAGGI de vită*

*carne de vită - 500 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*vin alb - 100 ml*  
*usturoi și sare după gust*

Legumele se curăță și se spală. Ceapa și pătrunjelul se taie mărunț. Morcovii, țelina rădăcină, păstârnacul, dovleceii și vinetele se taie cubulețe iar varza și ardeiul gras careuri. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Mazărea verde și fasolea verde proaspete se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Când se folosește mazăre conservă, se scurge de lichid și se spală sub jet de apă rece. Carnea se înăbușă împreună cu ceapa în 50 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă pastă de tomate, cuburile MAGGI, cca 700 ml apă fiartă (treptat) și se continuă fierberea. Separat, în 150 ml ulei și 150 ml apă se înăbușă legumele în ordinea fierberii (morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină, varză, ardei gras, vinete, cartofi, fasole verde, mazăre, dovlecei) adăugând treptat apa necesară. Când legumele sunt fierte se adaugă sare și usturoi. Legumele înăbușite se pun peste carnea fiartă. Deasupra, se adaugă roșiile tăiate sferturi, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, se acoperă cu apă și se introduc la cuptor. Când este aproape fiartă, se adaugă vin. Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 524. GULAȘ MUREȘEAN - 5 porții

*carne de vită - 600 g*  
*ulei - 100 ml*  
*țelină rădăcină - 100 g*  
*cartofi - 700 g*  
*boia de ardei dulce - 3 g*  
*ouă - 2 bucăți*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*ardei iute - 3 g*  
*1/2 cub MAGGI de vită*

*ceapă - 150 g*  
*morcovi - 100 g*  
*ardei gras - 50 g*  
*chimen - 3 g*  
*făină - 100 g*  
*ciuperci conservă - 200 g*  
*pastă de tomate - 50 g*  
*apă - 350 g*  
*sare, piper, usturoi după gust*

Carnea de vită se curăță de piele, se spală și se taie bucăți mici. Morcovii, țelina rădăcină, ardeiul gras, usturoiul și ceapă, se curăță, se spală. Morcovii și

țelina se rad prin răzătoarea fină. Ardeiul gras și ceapa se taie mărunț. Usturoiul și ardeiul iute se taie mărunț. Cartofii se spală, se curăță, se spală și se taie cuburi. Ciupercile conservă se scurg de lichid și se spală sub jet de apă rece, iar apoi se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Ceapa, morcovii, țelina și ardeiul gras se înăbușă în ulei cu puțină apă (100 ml), se adaugă boia de ardei dulce, pastă de tomate, jumătatea de cub MAGGI, carne și restul de apă. Separat, se frământă din făină, ouă, sare și 50 ml apă o cocă de tăiței. Când sosul începe să fiarbă, se pune cuș-cuș-ul format prin rupere cu mâna din coca de tăiței. Se adaugă ciuperci, usturoi, piper, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde tăiat mărunț și ardei iute.

Se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

### **525. GULAȘ UNGURESC - 5 porții**

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ceapă - 400 g</i>
<i>ardei gras - 200 g</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>țelină rădăcină - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>cartofi - 800 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 300 ml</i>
<i>ardei iute - 3 g</i>	<i>chimen - 3 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>1 cub MAGGI de vită</i>
<i>cimbru, sare și piper după gust</i>	

Carnea se curăță de pieițe, se spală și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se rad prin răzătoarea fină. Cartofii se spală, se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Usturoiul se curăță și se spală, iar apoi se taie mărunț. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Ardeiul iute se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Ceapa se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml apă, împreună cu morcovii și țelina. Se adaugă pastă de tomate, cubul MAGGI, bucățile de carne, cca 200 ml apă și se lasă să fiarbă cca 40 minute. Din ouă, făină, sare și puțină apă (50 ml) se prepară o cocă de consistență tare, din care se taie bucăți mici (cât o alună), care se fierb în apă cu sare, formându-se găluște. În sosul cu carne se adaugă boia de ardei dulce,

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

ardei iute, sare, piper, usturoi, cimbru și se continuă fierberea cca 30 minute. Se adaugă găluștele și se mai fierb 5 minute. Separat, se fierb cartofii în apă cu sare. Se servește cald, cu fășii de ardei gras și cartofi natur, cu pătrunjel verde deasupra.

### 526. GULAȘ VIENEZ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ceapă - 250 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>chimen - 2 g</i>
<i>piper măcinat - 2 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>apă - 300 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se curăță de pielețe, se spală și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală și se taie felii lungi. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 100 ml apă și se scot separat; în jiul rămas se înăbușă ceapă. Se adaugă boia de ardei dulce, chimen, carne și se acoperă cu apă. Se fierb cca 1 oră. Se adaugă sare, piper, pastă de tomate, cubul MAGGI și se continuă fierberea cca 20 de minute. Cartofii se fierb separat în apă cu sare și se adaugă în sos.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 527. GUTUI CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>gutui - 1,5 kg</i>	<i>zahăr - 100 g</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>scorțișoară - 2 g</i>
<i>sare după gust</i>	

Carnea se curăță de pielețe, se spală și se porționează. Gutuile se spală, se curăță de casa seminală și se taie felii mari. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Carnea se sarează, se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 100 ml apă rece, pastă de tomate, cuburile MAGGI, sare și cantitatea

de apă necesară fierberii (cca 1,300 l). Se continuă fierberea până ce carnea este fiartă. Feliile de gutui se înăbușă în 100 ml ulei, se adaugă la carne și se fierb împreună. Zahărul se caramelizează fără să se ardă, se adaugă puțină apă, scorțișoară, se fierbe cca 5 minute și, când sunt aproape fierte, se toarnă peste gutui și carne. Se servește cald.

### **528. LEGUME CU ANTRICOT DE VITĂ - 5 porții**

<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>apă - 700 ml</i>
<i>ceapă - 400 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ardei gras - 300 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>vin alb - 100 ml</i>	<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1 1/2 cub MAGGI de vită</i>	

Antricotul se curăță de pielete, se spală și se porționează, feliile se bat puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie fâșii. Cartofii se spală, se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Ouăle se fierb până ajung la consistență tare, se curăță de coajă și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de antricot se trec prin făină și se înăbușă în ulei cu 100 ml apă; se adaugă ceapă, ardei, un cub și jumătate MAGGI și se continuă înăbușirea. Se adaugă treptat restul de apă și se fierb cca 40 minute. Se adaugă pastă de tomate, chimen, foi de dafin, boia, piper, sare și se continuă fierberea. Spre sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu sos, felii de ou, garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### **529. LEGUME CU ANTRICOT DE VITĂ ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>fasole verde proaspătă/conservă - 400 g/300 g</i>	
<i>antricot de vită - 600 g</i>	<i>apă - 700 ml</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>făină - 30 g</i>



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

<i>ulei - 50 ml</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>morcovi - 300 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>smântână - 200 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>1 1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Antricotul se curăță de pielețe, se spală și se porționează; feliile se bat puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Morcovii se curăță, se spală și se taie cuburi. Fasolea verde proaspătă se spală, se fierbe în apă cu sare și se taie mare. Când se folosește fasole conservă, se scurge de lichid, se trece prin jet de apă rece și se taie mai mare. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de antricot cu ceapă se înăbușă în ulei și 100 ml apă. Se adaugă treptat cca 500 ml apă, un cub și jumătate MAGGI; se fierb înăbușit cca 40 minute. Carnea se scoate separat. Peste ceapă se adaugă făină dizolvată în 100 ml apă, sare și piper. Sosul obținut se pasează peste bucățile de antricot; se adaugă cantitatea de apă necesară, smântâna și se fierb cca 10 minute. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă vin. Morcovii se sotează cu unt, apoi se adaugă fasolea verde; se mai înăbușă împreună cca 5 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur, morcovi, fasole verde și pătrunjel verde deasupra.

### **530. LIMBĂ CU PIURE DE CARTOFI - 5 porții**

<i>limbă de vită - 1 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>lapte - 200 ml</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>smântână - 150 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>sardele - 100 g</i>
<i>vin alb - 100 ml</i>	<i>lămâie - 150 g</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii, țelina se curăță, se spală și se crestează. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se fierb în apă cu sare și se zdrobesc. Lămâile se spală; din 100 g se extrage sucul, iar 50 g se taie felii. Limba de vită se pune la fiert în

apă rece cu sare. Se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi, țelină, cubul MAGGI și se fierb. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de pieliță și se taie felii. Separat, se prepară sosul în care a fiert limba (500 g), smântână, sardелеle, sare și se fierb 10-15 minute. Sosul obținut se pasează peste bucățile de limbă și se fierb împreună 5 minute. Se adaugă suc de lămâie și vin. Se prepară piureul din cartofi, unt și lapte.

Se servește cald, cu piure de cartofi și decor din felii de lămâie tăiată.

### 531. LIMBĂ BREZE CU CIUPERCI - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 1 kg/500 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>limbă de vită - 1 kg</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>pastă de tomate - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100g</i>
<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>cimbru - 5 g</i>	<i>roșii conservă - 200 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	<i>usturoi - 25 g</i>

Limba se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii, țelina se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță, se taie mărunt. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Limba de vită, ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 50 ml apă rece, cuburile MAGGI, 2-3 l apă fiartă, foi de dafin, usturoi, cimbru, sare, piper și se fierb înăbușit 2 ore. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de pielițe și se taie felii. Sosul se pasează peste bucățile de limbă; separat se adaugă ciupercile înăbușite în 50 g unt și se fierb împreună 5 minute. La final, se adaugă vin.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**532. LIMBĂ BREZE CU MACAROANE - 5 porții**

<i>limbă de vită - 1 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>macaroane - 450 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>usturoi - 25 g</i>	<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>
<i>cimbru - 1 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>3 cuburi MAGGI de vită</i>	

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Morcovii, ceapa, țelina se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă rece. Macaroanele se rup. Făina se cerne. Limba de vită, morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml apă; se adaugă pastă de tomate și făină dizolvată în 50 ml apă rece, cuburile MAGGI, 2-3 l apă fiartă, usturoi, cimbru, foi de dafin, sare și piper și se fierb înăbușit 2 ore. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de piele și se taie felii. Sosul se pasează peste bucățile de limbă, se fierb împreună 5-10 minute și se adaugă vin. Macaroanele se fierb în apă clocotită cu sare și se răcesc cu apă rece. Se strecoară, se scurg bine de apă și se înăbușă în unt.

Se servește cald, cu garnitură de macaroane.

**533. LIMBĂ CU MĂSLINE - 5 porții**

<i>limbă de vită - 1 kg</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>măslina - 250 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>vin roșu - 100 ml</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>lămâie - 100 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>1 cub MAGGI de vită</i>
<i>sare și piper boabe după gust</i>	

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se

curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală și se taie felii subțiri. Măslinile se spală și se opăresc; apa se îndepărtează. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Făina se cerne. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare și se îndepărtează spuma. Ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă, se adaugă morcovi, țelină, cubul MAGGI, sare și piper și se continuă înăbușirea. Se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în apă rece, se completează cu supă în care a fiert limba și se fierbe cca 30 minute. Limba fiartă se scoate separat într-un vas cu apă rece, se curăță de pielițe și se taie felii. Sosul se pasează peste bucățile de limbă, se fierb împreună 10-15 minute, adaugând măslină, iar la sfârșit vinul.

Se servește caldă sau rece, cu felii de lămâie și pătrunjel verde.

#### 534. LIMBĂ CU SOS ALB - 5 porții

<i>limbă de vită - 1 kg</i>	<i>morcovi - 100 g</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>țelină rădăcină - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>unt - 100 g</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ouă - 3 gălbenușuri</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>orez - 300 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 100 g/3 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>

Limba de vită se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Cartofii se spală, se curăță, se taie și se fierb în apă cu sare. Orezul se alege de impurități, se spală și se scurge de apă. Lămâia se spală și se extrage sucul. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi, țelină și se fierb împreună. Când este fiartă, limba se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de pieliță și se taie felii. Separat, se prepară un sos din unt încălzit, făină dizolvată în supă în care a fiert limba (500 ml), smântână, cubul MAGGI, sare și gălbenușuri. Sosul se adaugă peste bucățile de limbă și se fierbe 10 minute. Se adaugă suc de lămâie sau sare de lămâie dizolvată în puțină apă. Orezul se fierbe în apă în care a fiert limba.

Se servește caldă, cu sos și garnitură de orez, cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**535. LIMBĂ CU SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*limbă de vită - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*unt - 50 g*

*sare și piper după gust*

*cartofi - 1 kg*

*morcovi - 100 g*

*smântână - 800 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*1/2 cub MAGGI de vită*

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală și se crestează. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi, țelină, jumătatea de cub MAGGI și se fierb în continuare. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de piele și se taie felii. Morcovii fierți se taie felii pentru decor. Smântâna se toarnă peste bucățile de limbă și se fierb împreună 5-10 minute.

Se servește cald, cu decor din felii de morcov, garnitură de cartofi natur, cu unt și pătrunjel verde deasupra (sau garnituri din paste fainoase, orez și altele).

**536. LIMBĂ PANÉ - 5 porții**

*limbă de vită - 1 kg*

*făină - 50 g*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*1 cub MAGGI de vită*

*ouă - 3 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*ceapă - 50 g*

*ulei - 200 ml*

*sare după gust*

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se crestează. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi, țelină, cubul MAGGI și se fierbe. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece, se curăță de piele și se taie în felii. Bucățile de limbă se trec prin făină, ou bătut și pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume, cartofi, orez, paste fainoase, etc.

**537. LIMBĂ RASOL CU LEGUME - 5 porții**

*limbă de vită - 1 kg*

*ceapă - 150 g*

*pătrunjel rădăcină - 200 g*

*hrean - 300 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*1 cub MAGGI de vită*

*morcovi - 600 g*

*țelină rădăcină - 200 g*

*cartofi - 1 kg*

*oțet - 50 ml*

*sare după gust*

Limba de vită se curăță, se spală, se opărește și se spală din nou cu apă rece. Morcovii, ceapa, țelina rădăcină și pătrunjelul rădăcină se curăță și se spală. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Hreanul se curăță, se spală, se rade fin și se amestecă cu oțet și sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapă, morcovi, pătrunjel, țelină, cubul MAGGI și se fierb. Limba fiartă se scoate într-un alt vas cu apă rece, se curăță de piele, se taie felii și se țin la cald în supa strecurată. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și țelina se scot separat, se taie cuburi și se țin la cald în supa în care fiert. Se prepară un sos din hrean, oțet diluat și sare.

Se servește cald, cu legume, cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra și hrean separat.

**538. MACAROANE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 300 g*

*unt - 75 g*

*ceapă - 50 g*

*cașcaval - 150 g*

*1 cub MAGGI de vită*

*macaroane - 350 g*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 100 g*

*sare și piper după gust*

Carnea se curăță, se spală și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 150 ml apă. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare și cubul MAGGI, se fierb, se dă la o parte vasul de pe foc, se adaugă apă rece, se lasă 15 minute, se strecoară și se trec prin jet de apă rece. Ceapa se înăbușă în

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

ulei cu 150 ml apă, se adaugă carnea tocată, continuând înăbușirea 10 minute, apoi se adaugă pastă de tomate. Macaroanele se scurg de apă, se amestecă cu unt topit, se adaugă compoziția de carne și sos, sare și piper. Deasupra, se presară cașcaval și se introduc la cuptor 10-15 minute.

Se servește cald.

### 539. MAZĂRE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

roșii proaspete/conservă - 800 g/400 g

mazăre verde proaspătă/conservă - 700 g/350 g

carne de vită - 500 g

ceapă - 100 g

făină - 25 g

ulei - 100 ml

zahăr - 20 g

pastă de tomate - 25 g

mărar verde - 1 legătură

apă - 250 ml

1/2 cub MAGGI de vită

sare după gust

Carnea se curăță, se spală și se porționează în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Mazărea proaspătă se curăță, se spală și se fierbe (cea conservată se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece). Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă rece. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Făina se cerne. Carnea se sarează, se înăbușă în ulei cu puțină apă (50 ml). Se scot bucățile de carne, iar în jiuul format se înăbușă ceapă, se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, 1/2 cub MAGGI și se fierbe cca 15 minute. Sosul obținut se strecoară peste bucățile de carne și se fierb împreună cca 45 minute. Se adaugă mazăre, zahăr, sare și se mai fierb cca 15 minute. La finalul fierberii, se adaugă roșii și 1 din cantitatea de mărar verde.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra.

### 540. MUSACA DIN CARTOFI - 5 porții

carne de vită - 300g

untură - 100 g

ceapă - 150 g

cartofi - 1,4 kg

ouă - 3 bucăți

făină - 20 g

lapte - 150 ml

cașcaval - 100 g

*sos tomat - 400 g*  
*sare și piper după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie rondele. Ouăle se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și se răcește. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Rondelele de cartofi se înăbușă la cuptor în 50 g untură și apă. Separat, în 50 g untură se înăbușă carnea tocată împreună cu ceapa și se răcește. Se adaugă sare, piper, pătrunjel verde, ouă și se amestecă. Într-o tavă unsă cu untură și tapetată cu pesmet, se așează un strat de rondele de cartofi, apoi carnea tocată întinsă uniform și deasupra cantitatea de cartofi rămasă. Se introduce tava la cuptor cu temperatură moderată. După 30 de minute se scoate tava din cuptor și se adaugă compoziția obținută din lapte, ouă, făină și pătrunjel verde, se presară cașcaval și se introduce din nou tava în cuptor cca 10 minute pentru gratinat. Se porționează bucăți pătrate sau dreptunghiulare.

Se servește caldă, cu sos tomat deasupra. Se mai poate servi și cu smântână sau iaurt.

#### **541. MUSACA DIN DOVLECEI - 5 porții**

*carne de vită - 300 g*  
*dovlecei proaspeți - 1 kg*  
*roșii proaspete - 250 g*  
*făină - 30 g*  
*sos tomat - 500 g*  
*iaurt - 200 g*

*untură/ulei - 200 g (ml)*  
*ceapă - 150 g*  
*ouă - 2 bucăți*  
*cașcaval - 100 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*

Carnea se curăță de piele, se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Dovleceii se spală, se curăță de coajă, se taie rondele de cca 1 cm grosime și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile se spală, se curăță, se opăresc, se decojesc și se taie felii subțiri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Feliile de dovlecei se înăbușă în 125 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Carnea tocată se înăbușă în 50 g untură cu 50 ml apă, împreună cu ceapa, se lasă la răcit și se dă din nou prin



## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

mașina de tocat. Se adaugă sare, piper, pătrunjel verde și se amestecă bine. Într-o tavă unsă cu untură sau ulei și tapetată cu pesmet se așează un strat de felii de dovlecei, compoziția de carne, un strat de dovlecei și ultimul strat de roșii. Făina se amestecă cu ou și iaurt și se toarnă peste musaca. Deasupra se așează felii de roșii pentru decor, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor circa 30 minute, la temperatură moderată.

Se servește cald, cu sos tomat deasupra.

### **542. MUSACA DIN PASTE FĂINOASE - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>făină - 30 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>paste făinoase - 300 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>sos tomat - 500 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>iaurt - 200 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță de piele, se spală, se taie în bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pastele făinoase se fierb în apă cu sare și se trec sub jet de apă rece. Când sunt gata, ceapa se înăbușă în 175 g untură sau ulei și 175 ml apă, împreună cu carnea și jumătatea de cub MAGGI. Se răcește și se toacă din nou. Se adaugă sare, piper, pătrunjel verde, un ou și se amestecă. Într-o tavă unsă cu untură sau ulei și tapetată cu pesmet se așează un strat de paste făinoase, peste acesta compoziția de carne și din nou un strat de paste făinoase. Făina se amestecă cu ou și iaurt, se toarnă peste musaca, se presară cu cașcaval și se introduce la cuptor 30 minute, la temperatură moderată.

Se servește cald, cu sos tomat deasupra.

### **543. MUSACA DIN VINETE - 5 porții**

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>vinete - 1 kg</i>
<i>roșii proaspete - 400 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>iaurt - 200 g</i>	<i>făină - 30 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>sos tomat - 500 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Vinetele se curăță, se spală și se taie felii subțiri (pe lungime). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile se spală și se taie rondele subțiri. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Carnea se curăță de piele, se taie și se dă prin mașina de tocat. Laptele se fierbe și se răcește. Feliile de vinete se înăbușă la cuptor în 125 g de untură sau ulei și 100 ml apă. Carnea tocată se înăbușă împreună cu ceapa în 50 g untură sau ulei și se răcește. Se adaugă sare, piper, pătrunjel verde (jumătate din cantitate), ouă și se amestecă bine. Într-o tavă unsă cu untură sau ulei și tapetată cu pesmet se așează astfel: un strat de felii de vinete, un strat de rondele de roșii, un strat de carne tocată și ultimul strat de felii de vinete. Se introduce tava la cuptor la temperatură moderată. Făina se amestecă cu iaurt și ouă. După 30 de minute se scoate tava din cuptor și se adaugă compoziția obținută din ouă și făină. Deasupra se așează felii de roșii, câte una per porție, se presară cașcaval ras și se introduce din nou la cuptor cca 10 minute, pentru gratinat.

Se servește cald, cu sos tomat și pătrunjel verde deasupra.

#### 544. MUȘCHI DE VITĂ CU CIUPERCI - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 450 g/250 g</i>	
<i>mușchi de vită - 500 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>apă - 350 ml</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>pâine albă - 175 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>unt - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie felii (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie felii). Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Pâinea se curăță de coajă și se taie felii (pentru crutoane). Carnea se unge cu 25 ml ulei și se frige la grătar. Ciupercile se înăbușă în unt, se adaugă 1/2 din pătrunjelul verde, jumătățile de cuburi MAGGI, 350 ml apă, sare, piper și se

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

fierb cca 10 minute. La final, se toarnă vinul. Feliile de pâine se prăjesc în 75 ml ulei. Preparatul se prezintă pe platou astfel: pe fiecare cruton se montează o bucată de mușchi, peste care se toarnă sosul cu ciuperci și se presară pătrunjel verde.

Se servește cald.

### 545. MUȘCHI DE VITĂ CU COSTIȚĂ - 5 porții

roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g

mușchi de vită - 500 g

costiță afumată - 100 g

ardei gras - 100 g

ulei - 100 ml

făină - 15 g

usturoi - 15 g

ceapă - 100 g

vin alb - 50 ml

pastă de tomate - 15 g

pătrunjel verde - 1 legătură

1/2 cub MAGGI de vită

sare și piper după gust

Carnea se spală și se porționează. Costița se taie felii subțiri. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii. Usturoiul se curăță și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Făina se cerne. Roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 100 ml apă, se adaugă apă, se fierb 15 minute și se scot; în jiul format se înăbușă ceapă, usturoi, se adaugă făină dizolvată în apă rece, pastă de tomate, costiță, ardei gras, roșii, jumătate de cub MAGGI, cca 250 ml apă fiartă, sare, piper și se fierb încă 15 minute. La final, se adaugă vin și pătrunjel verde deasupra.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### 546. MUȘCHI DE VITĂ UMPLUT - 5 porții

mușchi de vită - 500 g

orez - 50 g

carne de porc - 150 g

castraveți murați - 150 g

ulei - 100 ml

făină - 25 g

smântână - 50 g

cartofi - 1 kg

ceapă - 100 g

morcovi - 100 g

pătrunjel rădăcină - 50 g

vin alb - 50 ml

ouă - 1 bucată

pătrunjel verde - 1 legătură

*pastă de tomate - 50 g*

*foi de dafin, sare și piper după gust*

Mușchiul de vită se spală și se scoate miezul. Carnea de porc se spală, se curăță, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat cu sită deasă împreună cu carnea rezultată din mijlocul mușchiului. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe în apă cu sare și apoi se răcește. Castraveții se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Oul se trece sub jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Făina se cerne. În 50 ml ulei și 50 ml apă se înăbușă 1 din cantitatea de ceapă împreună cu carnea tocată. Se răcește, se dă din nou prin mașina de tocat. La compoziția de carne se adaugă orez fiert, castraveți murați, ou, sare și piper; se amestecă pentru omogenizare. Cu această compoziție se umple mușchiul, care se înăbușă la cuptor în 50 ml ulei cu 75 ml apă (din când în când se stropește cu o parte din cantitatea de jiu format). Când este gata, se scoate separat. În jiul rămas se înăbușă ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină, se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, pastă de tomate, vin, foi de dafin (după gust) și se fierb cca 15 minute. Sosul se pasează peste ruloul de carne, se adaugă smântână și se mai fierb împreună încă 5 minute.

La servire, ruloul se porționează.

Se servește cald, cu sos și pătrunjel verde deasupra.

#### **547. OSTROPEL CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 500 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ceapă - 100 g*

*morcovi - 50 g*

*păstârnac - 50 g*

*făină - 25 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*usturoi - 25 g*

*cartofi - 1 kg*

*apă - 500 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

*1 cub MAGGI de vită*

Carnea se spală și se porționează. Ceapa, morcovii, păstârnacul și usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare.

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se sarează și se înăbușă în untură/ulei (50 g/ml) cu 50 ml apă. Se adaugă treptat cca 250 ml apă, până ce carnea este aproape fiartă. Separat, se înăbușă ceapă, morcovi și păstârnac, iar în restul de untură sau ulei (50 g/ml) cu 50 ml apă se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 25 ml apă rece, usturoi, cubul MAGGI, 250 ml apă, sare după gust și se fierbe cca 10 minute. Sosul rezultat se pasează peste bucățile de carne și se mai fierbe încă 10 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 548. PAPRICAȘ DIN CARNE DE VITĂ CU CARTOFI - 5 porții

<i>carne de vită - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>usturoi - 15 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>foi de dafin, sare și piper după gust</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	

Carnea de vită se spală și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală și se taie felii pe lung, în 4-6 bucăți. Usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se sarează și se înăbușă împreună cu ceapa în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Se adaugă pasta de tomate, cubul MAGGI, boiaua de ardei dulce, foi de dafin, usturoi, cimbru, piper, sare, cca 500 ml apă clocotită și se fierb toate 8-10 minute. Separat, se înăbușă cartofii în 50 g untură sau ulei; într-un vas acoperit cu capac, se introduc la papricaș și se mai fierb 8-10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 549. PÂRJOALE MOLDOVENEȘTI - 5 porții

<i>carne de vită - 300 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>cartofi/pâine albă - 250 g/150 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>pesmet - 150 g</i>
<i>usturoi, sare și piper după gust</i>	

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se înăbușă în untură sau ulei (25 g/ml) cu 50 ml apă. Cartofii se spală, se curăță de coajă și se spală din nou. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Carnea se spală, se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa înăbușită. Carnea tocată se amestecă cu un ou, cartofi rași fin sau pâine înmuiată și stoarsă bine, usturoi pisat, pătrunjel verde, sare și piper. Compoziția obținută se împarte în 10 bucăți și se modelează, dându-le formă de pârhoale (o chiftea mai mare), folosind făină. Se trec prin ou bătut, pesmet și se rumenesc în untură sau ulei.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume și cartofi.

#### **550. PULPĂ DE VITĂ LA TAVĂ CU PIURE DE CARTOFI - 5 porții**

*carne de vită - 500 g*

*ulei - 100 ml*

*apă - 200 ml*

*piure de cartofi - 800 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se curăță și se spală. Pătrunjelul se spală și se taie mărunț. Carnea se sarează și se condimentează cu piper. Se așează într-o tavă cu ulei și apă și se înăbușă la cuptor cca 1 oră. Din când în când se stropește cu jiul format. Se scoate carnea, se răcește și se porționează.

Se servește cald, cu garnitură de piure și pătrunjel verde deasupra.

#### **551. RAMSTEC - 5 porții**

*vrăbioară de vită - 500 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*ulei - 100 ml*

*vin alb - 50 ml*

*roșii proaspete - 200 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se taie bucăți și se sarează. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Roșiile proaspete se spală și se taie jumătăți. Bucățile de carne se înăbușă în 75 ml ulei cu 75 ml apă, adăugând treptat cantitatea de apă fierbinte necesară, sare și piper. Se fierb cca 15 minute și la final se adaugă roșiile și vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**552. RAMSTEC GERMAN - 5 porții**

<i>vrăbioară de vită - 600 g</i>	<i>ouă - 5 bucăți</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>cartofi - 1,5 kg</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți, se bate puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare.

Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, iar spre sfârșit se adaugă vin, după care se scot separat. Ceapa se prăjește în 25 ml ulei. În 25 ml ulei se prepară ouă ochiuri și se așează câte unul peste fiecare bucată de carne.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și ceapă prăjită.

**553. RASOL DE VITĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>morcovi - 450 g</i>
<i>țelină rădăcină - 200 g</i>	<i>cartofi - 750 g</i>
<i>varză albă - 200 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>fasole verde conservă - 150 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>unt - 25 g</i>	<i>sare după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	

Carnea se spală. Morcovii, țelina, ceapa și varza albă se curăță și se spală. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Fasolea verde conservă se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Carnea se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Se îndepărtează spuma. Se adaugă ceapă, morcovi, țelină, varză albă, jumătatea de cub MAGGI și se continuă fierberea. Carnea fiartă se scoate din supă, se lasă la răcit, se taie în 5 bucăți, menținându-se la cald în supa strecurată într-un vas separat. Morcovii și țelina se scot din supă, se taie cuburi și se adaugă peste bucățile de rasol. Fasolea verde se înăbușă în unt.

Se servește cald, cu garnitură din legume, cartofi natur, fasole verde soté și pătrunjel verde deasupra.

**554. RAVIOLI CU CARNE DE VITĂ ȘI SOS TOMAT - 5 porții**

*făină - 300 g*

*ulei - 50 ml*

*unt - 50 g*

*sare*

*ouă - 2 bucăți*

*sos tomat - 500 g*

*cașcaval - 100 g*

***pentru umplutură:***

*carne de vită - 250 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare*

*ceapă - 100 g*

*ouă - 1 bucată*

Făina se cerne și se așează într-un vas; în mijloc se face un gol în care se pun ouă, sare și se frământă bine, obținându-se o cocă de tăiței de consistență potrivită. Se acoperă și se lasă în repaus 15 minute. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Carnea se curăță, se spală și se taie bucăți. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Carnea se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, împreună cu ceapa. Se lasă să se răcească și se toacă cu mașina cu sita deasă. Se adaugă un ou, pătrunjel verde, sare și piper. Coca frământată se întinde în foaie subțire de 2-3 mm grosime și se taie în bucăți pătrate cu latura de 6 cm sau se decupează forme rotunde. Pe fiecare bucată se așează compoziție de carne, se umezesc marginile la două laturi de la fiecare bucată cu puțin albuș sau apă, se împăturește (se strânge în două) și se presează marginile cu o furculiță pentru a se lipi bine. Ravioli obținuți se fierb cca 15 minute în apă clocotită cu sare. Se scot într-un vas cu apă rece, se spală și se așează pe un platou uns cu 25 g unt. Deasupra se toarnă sosul tomat, se presară cașcaval ras, se pun bucățile de unt și se introduc la cuptor pentru gratinat.

Se servește cald.

**555. RULADĂ DE VITĂ CU FICĂȚEI DE PASĂRE - 5 porții**

*carne de vită - 400 g*

*slănină afumată - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*lapte - 100 ml*

*smântână - 100 g*

*ficat de pui - 250 g*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 50 g*

*cartofi - 1 kg*

*pătrunjel verde - 1 legătură*



*sare și piper după gust*

Carnea se curăță de pielețe, se spală, se taie în bucăți și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Ficatul de pui se spală, se opărește și se taie cuburi. Slănina se opărește și se taie cuburi. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Laptele se fierbe. Carnea se amestecă cu un ou, sare și piper după gust și se așează într-un strat cu grosime de 1 cm. Deasupra, se așează ficat de pui, slănină și se rulează. Rulada formată se așează într-o tavă unsă cu 25 ml ulei, se unge cu ou bătut și se introduce la cuptor 30 minute, la foc potrivit. După coacere, se lasă să se răcească și se taie câte 2 bucăți la porție. Din restul de 75 g de ulei, făină, lapte și sare se prepară un sos alb la care, spre sfârșitul fierberii, se adaugă smântână și se mai fierbe încă 10 minute. Cartofii se fierb separat în apă cu sare.

Se servește cald, cu sos peste care se presară pătrunjel verde și garnitură de cartofi.

#### **556. RULOU DE VITĂ UMPLUT CU MACAROANE - 5 porții**

*carne de vită - 500 g*

*șuncă presată - 100 g*

*făină - 25 g*

*muștar - 25 g*

*ceapă - 50 g*

*ouă - 1 bucată*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*foi de dafin, sare și piper după gust*

*macaroane - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*vin alb - 50 ml*

*morcovi - 50 g*

*smântână - 100 g*

*apă - 250 ml*

*1/2 cub MAGGI de vită*

Carnea se spală, se taie în 5 bucăți, care se bat și se sărează. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb 8-10 minute, se lasă la răcit 10 minute, se trec sub jet de apă rece și se taie bucăți de 2-3 cm lungime. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Șunca presată se taie fâșii subțiri (julien). Oul se trece sub jet de apă rece. Morcovii și ceapa se spală și se taie felii. Făina se cerne. Macaroanele se amestecă cu ou, șuncă, sare și piper după gust. Cu această compoziție se umplu bucățile de carne, care se rulează și se prind cu scobitori.

Rulourile obținute se așează într-o tavă cu 50 ml ulei și 50 ml apă și se înăbușă la cuptor 15-20 minute. Separat, în 50 ml ulei și 50 ml apă se înăbușă ceapă, morcovi, se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, cca 200 ml apă, foi de dafin, jumătatea de cub MAGGI muștar, sare după gust și se fierb cca 10 minute. Sosul rezultat se pasează peste rulouri, care se fierb 5 minute, adaugând la final smântână și vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **557. SARMALE CU CARNE DE VITĂ ÎN FOI DE VARZĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 400 g</i>	<i>varză albă murată - 2,2 kg</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>orez - 75 g</i>	
<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	
<i>cimbru, piper boabe, piper măcinat și sare după gust</i>	

Varza se spală, se scot cotoarele, se spun separat foi pentru sarmale, iar restul se taie fin. Orezul se alege de impurități și se fierbe pe jumătate în apă cu sare. Ceapa se curăță, se spală (75 g) și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală și se taie sferturi. Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat împreună cu 75 g de ceapă. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea tocată se amestecă bine cu sare, piper măcinat, orez, 50 ml apă și se împarte în bucăți. Sarmalele se rulează pe fiecare foaie de varză (având grijă să rulăm capetele spre interior). Se așează una peste alta în cratiță peste stratul de varză tocată fin, astfel încât mijlocul cratiței să rămână gol. Mijlocul se umple cu varză tocată fin, cu care se acoperă și ultimul strat de sarmale. Deasupra se presară cimbrul. Ceapa tocată mărunt (75 g) se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă boia de ardei dulce, piper boabe, pastă de tomate și se fierb 3 minute. Acest sos se toarnă peste sarmale, după care se completează cu apă. Sarmalele se fierb la foc moderat 35-40 minute, apoi se pun roșiile deasupra și se introduc la cuptor cca 30 minute.

Se servesc calde.

### **558. ȘNITEL DIN CARNE DE VITĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 500 g</i>	<i>făină - 100 g</i>
------------------------------	----------------------

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*muștar - 25 g*

*ulei - 100 ml*

*apă - 750 ml*

*zahăr - 20 g*

*smântână - 100 g*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se taie în 5 bucăți, care se bat și se sarează. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin 50 g făină, se înăbușă în ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În jiu format se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, zahăr, muștar, smântână, 600 ml apă, sare și piper după gust și se fierb cca 5 minute. Șnițelele se adaugă în sos și se fierb cca 30 minute.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### **559. ȘNIȚEL DIN CARNE DE VITĂ CU CEAPĂ - 5 porții**

*carne de vită - 500 g*

*ceapă - 300 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*vin alb - 50 ml*

*foi de dafin, sare și piper după gust*

*apă - 750 g*

*făină - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

Carnea se spală, se taie în 5 bucăți, se bat și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri (peștișori). Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se trec prin 50 g făină, se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă și se scot separat. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, boia de ardei dulce, foi de dafin, cca 600 ml apă, sare, piper și se fierb cca 5 minute. Sosul se strecoară peste carne și se fierb împreună cca 30 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald, cu diferite garnituri de legume.

### **560. ȘNIȚEL NATUR CEHOSLOVAC - 5 porții**

*vrăbioară de vită - 600 g*

*făină - 50 g*

*smântână - 100 g*

*apă - 250 g*

*chimen, cimbru, piper și sare după gust*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 25 g*

*roșii proaspete - 200 g*

*vin alb - 50 ml*

Carnea se spală, se taie în 5 bucăți, care se bat și se sarează. Roșiile se spală și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin 25g făină dizolvată în 25 ml apă rece, pastă de tomate, 250 ml apă, cimbru, chimen, sare, piper și jiul format de la carne și smântână. Se fierbe cca 8 minute, se strecoară peste carne și se mai fierbe 8 minute. La final, se adaugă vin.

Se servește cald, cu decor din roșii proaspete.

#### **561. ȘNIȚEL PANÉ DIN CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 500 g*

*făină - 70 g*

*ouă - 3 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*ulei - 150 ml*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală și se taie bucăți, care se bat, se sarează și se condimentează. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat bine pentru omogenizare. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de carne se trec prin făină, ou bătut și pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald.

#### **562. ȘNIȚEL PARIZIAN DIN CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*antricot de vită - 500 g*

*făină - 70 g*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 150 ml*

*sare și piper după gust*

Antricotul de vită se spală și se taie bucăți, care se bat, se sarează și se condimentează cu piper. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se sparg într-un castron și se bat bine. Făina se cerne. Bucățile de antricot se trec prin făină, ou bătut și se prăjesc în ulei încins.

Se servește cald.

#### **563. SOTÉ DIN CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*creier - 1 kg*

*apă - 400 ml*

*pastă de tomate - 50 g*

*ceapă - 250 g*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>ulei - 150 ml</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>lămâie - 100 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Creierul se curăță de pielete, se spală într-un vas cu apă rece și sare, unde se ține 20 de minute și apoi se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de creier se înăbușă în 75 ml ulei cu 100 ml apă. Separat, se înăbușă ceapă în 75 ml ulei cu 100 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în puțină apă rece, pastă de tomate, jumătate de cub MAGGI, 200 ml apă, sare, piper și se fierb cca 20 de minute. Sosul obținut se adaugă peste bucățile de creier, se fierb împreună cca 10 minute, se adaugă vin și pătrunjel verde.

Se servește cald, cu felii de lămâie deasupra.

### 564. STROGANOFF - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 700g/500g</i>	<i>ulei - 150 g</i>
<i>mușchi de vită - 800 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>smântână - 200 g</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>făină - 30 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 1,3 l</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>	<i>vin alb - 100 ml</i>
<i>sare, piper, usturoi după gust</i>	<i>muștar - 50 g</i>

Carnea se spală, se taie fâșii subțiri de 1-2 cm și se sarează. Usturoiul și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame. Dacă se folosesc ciuperci conservă, se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă, cartofii se spală, se curăță și se taie cuburi, după care se fierb în apă cu sare. Bucățile de carne se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă și se scot separat. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml supă. Se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, cuburile MAGGI, foi de dafin, boia, piper, sare, supă (cca 1,100 l). Sosul se strecoară

peste carne, se adaugă usturoi și se continuă fierberea. Ciupercile se înăbușă separat în unt și se adaugă peste carne, când aceasta este aproape fiartă. Se mai adaugă muștar, smântână, se fierbe 5-10 minute și spre final se adaugă vin.

Se servește caldă, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### **565. SPANAC CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 600 g*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 100 g*

*lămâie - 100 g*

*1/2 cub MAGGI de vită*

*spanac - 1,5 kg*

*ceapă - 250 g*

*făină - 30 g*

*usturoi, sare și piper după gust*

Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci, se opărește, se scurge de apă și se taie bucăți mari. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț, apoi se opărește și se îndepărtează apă. Carnea se curăță de piele, se spală și se porționează. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Lămâia se spală: 50 g se taie felii subțiri și din 50 g se extrage sucul. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Bucățile de carne se sarează, se înăbușă împreună cu ceapa în ulei cu 150 ml apă, se adaugă pastă de tomate, făină dizolvată în 50 ml apă rece, jumătatea de cub MAGGI, usturoi, sare, cantitatea de apă necesară fierberii și se mai fierb aproximativ 20 minute. Când carnea este aproape fiartă se adaugă spanacul, continuând fierberea 15 minute; înainte de a se retrage vasul de pe foc se adaugă piper și suc de lămâie.

Se servește cald, cu decor de felii de lămâie.

### **566. STUFAT CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 600 g*

*ceapă verde - 1,5 kg*

*pastă de tomate - 100 g*

*ulei - 150 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*2 cuburi MAGGI de vită*

*ceapă - 150 g*

*usturoi verde - 200 g*

*făină - 70 g*

*vin alb - 100 g*

*apă - 1 l*

*sare și piper după gust*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Carnea de vită se spală, se taie în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Usturoiul și ceapa verde se curăță, se spală și se taie bucăți de 4-5 cm. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă (se sarează după gust) împreună cu ceapa în 75 ml ulei și 100 ml apă. Se adaugă făina dizolvată în 100 ml apă rece, pastă de tomate, cuburile MAGGI, boia de ardei dulce, cca 1 l apă, sare, piper și se fierbe. Separat, în alt vas se înăbușă ceapa verde și usturoiul verde în 75 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă peste bucățile de carne și se fierb împreună cca 15 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald.

### 567. ȚELINĂ CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>țelină rădăcină - 1,5 kg</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>roșii conservă - 100 g</i>	<i>făină - 50g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>vin alb - 75 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 1,2 l</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală, se curăță de piele, se porționează în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii pe lungime. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Carnea se sarează, se înăbușă împreună cu ceapa în 50 ml ulei și 100 ml apă, se adaugă făina dizolvată în 100 ml apă rece, pastă de tomate, cuburile MAGGI, cantitatea de apă necesară fierberii (cca 1 l), sare și se continuă fierberea cca 30 minute. Țelina se înăbușă separat în 100 ml ulei și se adaugă treptat cca 200 ml apă; se continuă înăbușirea. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă țelină și roșii și se mai fierb cca 10 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 568. TOCANĂ BULGĂREASCĂ CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
------------------------------	---------------------------------

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>slănină afumată - 50 g</i>	<i>ceapă - 600 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>roșii proaspete - 600 g</i>
<i>ardei gras - 200 g</i>	<i>vin alb - 60 ml</i>
<i>apă - 1 l</i>	<i>boia de ardei iute - 1 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți (mai mici). Slămina afumată se taie bucăți mici. Orezul se alege de impurități, se spală și se scurge de apă. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeii grași se spală, se curăță și se taie fâșii subțiri. Roșiile se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se sarează, se înăbușă în untură sau ulei împreună cu ceapa; treptat se toarnă 150 ml apă. Se adaugă boia de ardei iute, cuburile MAGGI, sare, piper, 300 ml apă și se continuă fierberea. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă orezul, restul de apă (600 ml) slănină, ardei gras, roșii. Se introduce vasul la cuptor cca 20-25 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 569. TOCANĂ DIN CARNE DE VITĂ CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 500 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>chimen - 2 g</i>
<i>cartofi - 1,5 kg</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>apă - 1 litru</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	

Carnea se spală și se taie în 5 bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Făina se cerne. Bucățile de carne se sarează, se înăbușă împreună cu ceapa în untură sau ulei și 150 ml apă, care se adaugă treptat. Se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, cuburile MAGGI, chimen, sare, piper, cca 850 ml apă și se fierbe 40 minute. La finalul fierberii, se adaugă smântână.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.



**570. TOCANĂ MĂCELĂREASCĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 250 g</i>	<i>carne de porc - 200 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>apă - 250 ml</i>
<i>cartofi natur - 1,5 kg</i>	<i>pastă de tomate - 75 g</i>
<i>costiță afumată - 50 g</i>	<i>ceapă - 400 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>vin alb - 75 ml</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță de piele, se spală, se taie în bucăți mici și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Costița afumată se taie fâșii subțiri. În 100 g untură sau ulei și 100 ml apă se înăbușă carnea de vită și se adaugă carnea de porc împreună cu ceapa. După înăbușire se adaugă usturoi, cimbru, sare, piper și costiță afumată, pastă de tomate, jumătatea de cub MAGGI și 250 ml apă și se lasă să fiarbă cca 30 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin. Se servește caldă, cu pătrunjel verde deasupra și garnitură de cartofi natur.

**571. TOCANĂ MARINĂREASCĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>ficat de vită pentru găluște - 200 g</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>ceapă - 250 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>oțet - 10 ml</i>
<i>pesmet - 50 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	<i>apă - 1 l</i>

Carnea se spală și se taie bucăți mai mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ficatul se spală, se taie bucăți, se dă prin mașina de tocat cu sită deasă, împreună cu 100 g ceapă. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Oul se trece sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se înăbușă în untură sau ulei împreună cu 150 g ceapă, adăugând treptat și 100 ml apă. Se

adaugă pastă de tomate, cuburile MAGGI, boia de ardei, sare, piper și 900 ml apă. Găluștele de ficat se prepară astfel: ficatul tocat împreună cu ceapa se amestecă cu ou și pesmet. Din aceasta compoziție se formează găluște cu lingurița, care se fierb în apă clocotită cu sare, se scot cu o strecurătoare și se adaugă în tocană. Când carnea este fiartă, se adaugă oțet, 1/2 din pătrunjelul verde și se fierb împreună 5 minute.

Se servește caldă, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### **572. TOCANĂ ȚĂRĂNEASCĂ - 5 porții**

<i>carne de vită - 600 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>ceapă - 600 g</i>
<i>usturoi - 20 g</i>	<i>ardei gras - 200 g</i>
<i>cartofi - 500 g</i>	<i>apă - 1 l</i>
<i>2 cuburi MAGGI de vită</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală și se taie bucăți mai mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul verde și mărarul verde se curăță și se taie mărunt. Făina se diluează în 50 ml apă. Carnea se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă. Carnea se scoate separat în alt vas. În jiul rămas de la carne se înăbușă ceapa și ardeiul gras, după care se adaugă carnea, pasta de tomate diluată în 100 ml apă, cuburile MAGGI, făina diluată în 50 g apă și 550 ml apă. Când carnea este aproape fiartă se adaugă cartofii cuburi și, treptat, restul de 200 ml apă. Când carnea și cartofii au fiert, se pune usturoiul tăiat mărunt, sare și piper. La final, se adaugă deasupra pătrunjel și mărar.

Se servește caldă.

### **573. TURNEDO CU CONOPIDĂ - 5 porții**

<i>mușchi de vită - 800 g</i>	<i>pâine albă - 300 g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>conopidă - 1 kg</i>
<i>lapte - 150 ml</i>	<i>smântână - 500 ml</i>

---

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

*cașcaval - 100 g*

*sare după gust*

Mușchiul de vită se spală, se porționează și se sarează. Pâinea se curăță de coajă și se taie în 5 felii. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Conopida se curăță, se desface buchețele și se ține 20 minute în apă cu sare. Conopida se fierbe în apă cu sare și lapte. Bucățile de mușchi se frig într-o tigaie în 75 ml ulei. Separat, se prăjesc feliile de pâine în 75 ml ulei. Pe fiecare felie de pâine (cruton) se montează câte o bucată de mușchi, deasupra se pune conopidă și se toarnă smântână. Se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.

Se servește caldă.

### 574. TUSLAMA POPULARĂ - 5 porții

*oase de vită - 500 g*

*burtă de vită - 800 g*

*usturoi - 30 g*

*hrean - 100 g*

*1 cub MAGGI de vită*

*morcovi - 100 g*

*sare după gust*

Burta de vită se curăță, se opărește și se spală. Usturoiul se curăță ; jumătate din cantitate se pisează cu sare, iar restul se opărește. Hreanul se curăță, se spală și se rade fin. Morcovii se spală. Oasele se spală și se opăresc. Burta de vită și oasele de vită se pun la fiert cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă usturoi și se fierbe 2-3 ore în funcție de textura cărnii. După fierbere, oasele și burta se scot într-un vas și se lasă să se răcească. Oasele se deosează, iar carnea se taie bucăți împreună cu burta. Peste carne se pune supa strecurată (cca 800 ml), cubul MAGGI și se fierb cca 20 minute. Se mai adaugă, după preferință, usturoi pisat, amestecat cu supă și hrean.

Se servește caldă.

### 575. VARZĂ CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

*cap de piept de vită cu os - 700 g*

*untură/ulei - 150 g*

*varză albă murată - 2,2 kg*

*pastă de tomate - 100 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*ceapă - 100 g*

*ardei gras - 100 g*

*cimbru - 1 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*mărar verde - 1 legătură*                      *sare și piper după gust*  
*roșii proaspete/conservă - 500 g/300 g*   *1 cub MAGGI de vită*

Carnea se curăță, se spală, se opărește, se spală din nou cu apă rece și se porționează. Varza se curăță de cotoare, se spală și se taie fâșii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se curăță, se spală și se taie sferturi. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Ceapa se înăbușă în untură sau ulei și 100 ml apă turnată treptat; se adaugă pastă de tomate, varză, boia de ardei, cubul MAGGI, piper, ardei gras, cimbru, sare și cca 500 ml apă fiartă. Se amestecă, continuând înăbușirea timp de 20 minute. Într-un vas se așează un rând de varză, carnea porționată, se acoperă cu restul de varză, se acoperă cu apă și se introduce la cuptor să fiarbă cca 1 oră. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă roșii și mărar.

Se servește caldă.

### 576. VINETE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții

*carne de vită - 600 g*                      *vinete - 1,5 kg*  
*ulei - 150 ml*                              *ceapă - 150 g*  
*făină - 30 g*                                *pastă de tomate - 75 g*  
*roșii proaspete - 300 g*                *usturoi - 30 g*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*        *sare și piper după gust*  
*1/2 cub MAGGI de vită*

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Vinetele se curăță de coajă, se spală și se taie bucăți de cca 4 cm lungime și cca 3 cm grosime. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Carnea se sarează și se înăbușă în 75 ml ulei cu 75 ml apă și se scoate în alt vas. În jiul rămas se înăbușă ceapă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pasta de tomate, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și se continuă înăbușirea cca 15 minute. Sosul obținut se pasează peste carne și se fierb în continuare. Vinetele se înăbușă în 75 ml ulei cu 75 ml apă, se așează în vasul cu carne și sos, se adaugă usturoi și roșii,

continuând fierberea cca 10 minute.

Se servește caldă, cu pătrunjel verde deasupra.

**577. VINETE UMLUTE CU CARNE DE VITĂ - 5 porții**

*carne de vită - 300 g*

*vinete - 1,5 kg*

*ceapă - 200 g*

*ulei - 100 ml*

*roșii proaspete - 200 g*

*ouă - 1 bucăți*

*cașcaval - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Vinetele se spală, se taie în două pe lungime, menținând codița și se crestează miezul cu cuțitul. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Carnea se curăță de pielețe, se spală și se taie bucăți, după care se toacă cu mașina împreună cu ceapa. Roșiile se decojesc în apă clocotită și se taie felii. Oul se trece prin jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Vinetele se înăbușă la cuptor în 50 ml ulei cu 30 ml apă, se răcesc și se scoate miezul. Carnea tocată împreună cu ceapa se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă adăugată treptat, se răcește, se amestecă cu ou, cu miezul de la vinete, jumătate din pătrunjel, sare și piper. Cu această compoziție se umplu vinetele și se așează în tava unsă cu 20 ml ulei. Deasupra, se așează felii de roșii, cașcaval ras și se introduce la cuptor 15-20 minute.

Se servește cald.



4.21.

PREPARATE CU CARNE TOCATĂ DE PORC

**578. CHIFTELE DE CARTOFI CU CARNE - 5 porții**

<i>carne de porc - 100 g</i>	<i>cartofi - 300 g</i>
<i>untură - 25 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>ouă - 1 bucăți</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Cartofii se spală, se fierb în coajă și se curăță. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Oul se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Morcovul se spală și se taie mărunt. Ceapa se înăbușă în 15 g untură cu 30 ml apă. Se amestecă cu carne, făină, ou, cartofi rași, mărar, sare și piper după gust. Se modelează chiftele și se coc într-o tavă cu restul de untură.

Se servește cald.

**579. CHIFTELE DIN CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>cartofi/pâine albă - 500 g/250 g</i>	<i>carne de porc - 500 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>usturoi - 20 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>untură/ulei - 150 g (ml)</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea de porc se spală, se curăță și se taie bucăți mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie bucăți mici. Cartofii se spală, se curăță de coajă și se spală iar. Când se folosește pâine albă, aceasta se înmoaie în apă și apoi se scurge bine. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se taie bucăți mici. Făina se cerne. Carnea,

## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

ceapa și usturoiul se toacă cu mașina. Compoziția obținută se amestecă cu ou, cartofi rași sau pâine, pătrunjel verde, sare și piper, până se omogenizează. Se modelează chiftele de formă rotundă, aplatizate, folosind făină. Se rumenesc în untură sau ulei.

Se servesc calde.

### **580. CIUPERCI UMLUTE CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>ciuperci proaspete - 1 kg</i>	<i>carne de porc - 200 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>boia dulce de ardei - 1 g</i>
<i>untură - 100 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape; se detașează codițele care se taie mărunt. Carnea se spală, se taie bucăți și se dau prin mașina de tocat cu sită deasă. Orezul se alege de impurități, se spală în mai multe ape, se fierbe împreună cu cubul MAGGI și apoi se răcește cu apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Făina se cerne. Ceapa se înăbușă în 50 g untură și 25 ml apă. Se adaugă carnea tocată, codițele de la ciuperci, pătrunjel verde, sare, piper și se continuă înăbușirea. Se adaugă orez și se amestecă pentru uniformizare. Cu compoziția rezultată se vor umple ciupercile, se vor așeza într-o tavă unsă cu 25 g untură și se introduce la cuptor 30 minute. În restul de untură se înăbușă făină dizolvată cu 50 ml apă rece, se adaugă boia, sare și smântână. Sosul obținut se toarnă peste ciuperci.

Se servește cald.

### **581. COLȚUNAȘI DIN CARTOFI CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 100 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>cartofi - 450 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>făină - 200 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>smântână - 125 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se răcesc, se curăță de coajă și se toacă cu mașina. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apă. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Cartofii se amestecă cu un ou, 150 g făină și sare. Compoziția obținută se frământă bine, până se obține o cocă omogenă. Ceapa și carnea tocată se înăbușă în ulei și 30 ml apă. Se adaugă ou, sare, piper și se amestecă bine. Coca de cartofi se întinde pe o planșetă presărată cu făină în formă de foaie de 1 cm grosime; se decupează forme rotunde, dreptunghiulare, etc. Pe fiecare bucată se așează în mod egal umplutura de carne. Se împăturește fiecare în parte și se apasă marginile pentru a se lipi. Colțunașii se fierb în apă clocotită cca 15 minute.

Se servește cald, cu smântână deasupra.

#### **582. GOGONELE MURATE UMPLUTE CU CARNE DE PORC - 5 porții**

*carne de porc - 300 g*

*orez - 50 g*

*ulei - 100 ml*

*ouă - 1 bucată*

*iaurt - 200 g*

*apă - 800 ml*

*gogonele murate - 1 kg*

*ceapă - 100 g*

*cimbru - 1 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Gogonelele de mărime potrivită se spală, li se taie capacele, se scot semințele și miezul. Carnea de porc se spală, se taie bucăți mici, se toacă cu mașina. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Orezul se curăță de impurități, se spală și se opărește. Oul se trece prin jet de apă rece. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea tocată se amestecă cu ceapă, orez, ouă, cimbru, sare și piper. Gogonelele se umplu cu această compoziție, se așează într-o tavă cu ulei și cca 50 ml apă. Se introduce la cuptor cca 10 minute, după care se adaugă apă și se continuă fierberea încă 15 minute.

Se servește cald, cu mărar verde și iaurt deasupra.

#### **583. RULOU DIN CARNE TOCATĂ DE PORC ÎN SUC PROPRIU - 5 porții**

*carne de porc - 350 g*

*ceapă - 100 g*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

<i>ouă - 1 bucăți</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>morcovi - 75 g</i>	<i>păstârnac rădăcină - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>prapor de porc - 150 g</i>
<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>	<i>apă - 400 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți, se toacă cu mașina. Prapurul se ține în apă caldă pentru a se desface. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apa. Morcovii, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Oul se trece sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunt. Carnea se amestecă cu ceapă, ouă, piper, sare și pătrunjel verde. Compoziția obținută se împarte în două, se așează peste bucata de prapur și se rulează. Ruloul obținut se așează într-o tavă unsă cu untură sau ulei. Se unge suprafața rulourilor cu untură sau ulei, de jur-împrejur se așează felii de morcovi, păstârnac și pătrunjel rădăcină; tava se introduce la cuptor, la temperatură moderată. Ruloul fript se scoate pe platou, se lasă la răcit și se porționează în 10 bucăți (câte două la porție). Sosul se prepară din 25 g untură sau ulei în care se adaugă făină dizolvată în apă rece, smântână și sare.

Se servește cald, cu sos deasupra. Se poate servi și cu garnitură din piure de cartofi sau pilaf.

### 584. SARMALE CU CARNE DE PORC ÎN FOI DE VARZĂ - 5 porții

<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>varză albă proaspătă - 2,5 kg</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>borș/sare de lămâie - 500 ml/3 g</i>	<i>ceapă - 125 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>untură - 75 g</i>
<i>carne de porc - 250 g</i>	<i>carne de vită - 150 g</i>
<i>costiță afumată - 75 g</i>	<i>ardei gras - 125 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	
<i>cimbru, foi de dafin, piper boabe și măcinat, sare după gust</i>	

Ceapa se curăță și se spală; 75 g se înăbușă în 25 g untură și 25 ml apă, iar cea rămasă se taie mărunt. Carnea se spală, se taie bucăți, se toacă cu mașina

împreună cu ceapa înăbușită. Orezul se alege de impurități, se spală, se opărește și se răcește cu apă. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul gras se curăță, se spală, se taie felii. Varza albă se curăță, se spală, se opărește, se aleg foile; restul se taie fin. Costița afumată se spală, se taie fâșii. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Borșul se fierbe și se strecoară. Carnea și ceapa tocată se amestecă cu orez, sare și piper. Din această compoziție se porționează sarmale. Se iau foi de varză tăiată, 50 g ardei gras și se așează de jur-împrejur, lăsându-se mijlocul liber.

Sosul se prepară astfel: restul de ceapă se înăbușă în 50 g untură și 50 ml apă, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei, cimbru, piper boabe, foi de dafin, mărar verde, roșii și sare. Sosul format se fierbe cu borș sau sare de lămâie 5 minute și se adaugă peste sarmale. Deasupra, se așează un rând de varză tocată fin, restul de ardei gras și se fierbe cca 45 minute. Se adaugă costița afumată și se continuă fierberea încă 15 minute.

Se servește cald.

#### **585. VARZĂ CU CARNE TOCATĂ DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 300 g</i>	<i>varză albă murată - 2,100 kg</i>
<i>orez - 125 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>untură - 100 g</i>
<i>făină - 10 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>
<i>iaurt/smântână - 150 g/75 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Varza murată se curăță de cotoare și frunze depreciate și se taie mărunț. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală, se fierbe pe jumătate în apă cu sare și se scurge de apă. Carnea se spală, se taie bucăți, se toacă cu mașina. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Carnea tocată se înăbușă în 50 g untură împreună cu ceapa, se răcește și se amestecă cu orez, sare și piper. Varza tocată se înăbușă în 50 g untură cu apă sau zeamă de varză, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei și se continuă fierberea cca 10 minute, după care se răcește. Jumătate din cantitatea de varză se așează în strat egal într-o tavă unsă cu untură. Deasupra, se așează carnea în strat uniform, ultimul fiind de varză. Se introduce tava la cuptor cca 20 minute. Cu 5 minute

### *SĂ GĂTIM À LA GHÉORG*

---

Înainte de a se scoate varza, se adaugă iaurt amestecat cu făină, se întinde în mod egal; se gratinează.

Se servește cald.



4.22.

PREPARATE DIN CARNE DE PORC

**586. CARNE DE PORC CU SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>smântână - 600 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, împreună cu ceapa. Smântâna se toarnă peste carne, se adaugă sare, boia de ardei și se fierb cca 20 minute.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume, paste făinoase și orez.

**587. CARTOFI CU CIOLAN DE PORC - 5 porții**

<i>rasol de porc cu os - 1,4 kg</i>	<i>cartofi - 1,2 kg</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>untură - 100 g</i>
<i>roșii conservă - 100 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Rasolul de porc se curăță de tendoane, se porționează, se opărește și se spală cu apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se spală, se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Rasolul se înăbușă la cuptor într-o tavă cu 50 g untură, zeamă de la roșii și puțină apă, apoi se adaugă apă fiartă cca 1 l și se fierbe în vas acoperit. Se adaugă sare, piper. Ceapa se înăbușă cu restul de untură și 100 ml apă.

Se servește cald, cu roșii deasupra, ceapă înăbușită și garnitură de cartofi natur cu pătrunjel verde deasupra.

**588. CARTOFI CU COTLET DE PORC - 5 porții**

<i>cotlet de porc fără os - 700 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>untură/ulei - 150 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>lapte - 200 ml</i>	<i>zahăr - 10 g</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>pesmet - 20 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cotletul se spală, se porționează, se sarează și se bate puțin. Cartofii se spală, se fierb în coajă, se curăță și se taie rondele. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Bucățile se înăbușă în untură sau ulei cu 500 ml apă. Peste cotlet se adaugă pastă de tomate, zahăr, piper, sare și se fierb împreună 10 minute. În 50 g unt încălzit se adaugă făină dizolvată în 100 ml lapte rece, restul de lapte și se fierbe cca 10 minute, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se răcește puțin, se adaugă treptat ouăle, se amestecă cu cartofii. Compoziția obținută se așează într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Deasupra, se presară cașcaval ras și se introduce în cuptor la foc moderat, cca 20 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și sos.

**589. CARTOFI CU COTLET DE PORC LA CUPTOR - 5 porții**

<i>cotlet de porc fără os - 600 g</i>	<i>untură/ ulei - 100 g (ml)</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lapte - 200 ml</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>cașcaval - 100 g</i>	<i>pesmet - 20 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cotletul se spală și se sarează. Cartofii se spală, se fierb în coajă și se taie cuburi mici. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Cotletul se înăbușă într-o tavă cu 50 g untură sau ulei și 100 ml apă, până se rumenește. Făina dizolvată în 100 ml lapte rece se adaugă în 50 g untură sau ulei încălzit, se adaugă restul de lapte, se fierbe 10 minute și se amestecă continuu, pentru a nu se forma aglomerări.

Compoziția se răcește puțin și se amestecă cu ou, piper, cartofi și sare, se așează într-o tavă unsă cu untură și tapetată cu pesmet. Deasupra se toarnă smântână și se presară cașcaval ras. Tava se introduce la cuptor cca 20 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi gratinați.

### **590. CARTOFI CU FRIPTURĂ DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>cartofi - 1,5 kg</i>
<i>untură/ulei - 75 g (ml)</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>smântână - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>vin alb - 25 ml</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală și se sarează. Cartofii se curăță, se spală, se taie felii pe lungime. Făina se cerne. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Carnea se așează în tavă cu 25 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se introduce la cuptor pentru a se rumeni; se stropește din timp în timp cu jiul format. Separat, ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă; se adaugă jiul format. În sos se adaugă cartofi, foi de dafin, cimbru, făină dizolvată în 25 ml apă rece. Când cartofii sunt fierți, se adaugă vin și piper.

Se servește cald, cu smântână.

### **591. CARTOFI FRANȚUZEȘTI CU PULPĂ DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>untură/ulei - 25 g (ml)</i>	<i>ouă - 3 bucăți</i>
<i>lapte - 325 ml</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>sare după gust</i>

Pulpa de porc se spală, se taie, se bate puțin și se sarează. Cartofii se fierb în coajă, se curăță de coajă, se taie felii subțiri. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se fierb de consistență tare, se curăță de coajă și se taie felii. Cașcavalul se curăță de coajă, se rade. Făina se cerne. Carnea se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 50 ml

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

apă. Separat, în 25 g unt topit se adaugă făină dizolvată în 50 ml lapte rece, se adaugă restul de lapte, se fierbe și se amestecă bine. În tava unsă cu 25 g unt se așează alternativ un rând din compoziția obținută, un rând de felii de ouă. Deasupra, se toarnă smântână, cașcaval ras; se introduce la cuptor cca 10 minute până se rumenește. Se porționează.

Se servește cald, cu câte 2 felii de friptură per porție.

### 592. CARTOFI ÎNĂBUȘIȚI CU COTLET DE PORC - 5 porții

*cotlet de porc - 600 g*

*untură/ulei - 75 g (ml)*

*cartofi - 900 g*

*ceapă - 100 g*

*cașcaval - 50 g*

*sare și piper după gust*

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți egale, care se bat puțin și se sarează. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie felii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cașcavalul se curăță de coajă. Bucățile de cotlet se așează într-o tavă unsă cu 15 g untură sau ulei și 30 ml apă, se înăbușă la cuptor. Cartofii și ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă; se adaugă sare și piper. Într-o tavă unsă cu 15 g ulei se așează jumătate din feliile de cartofi și ceapa, peste care se adaugă bucățile de cotlet, se acoperă cu restul de cartofi și ceapă, iar deasupra se presară cașcaval ras. Se introduce la cuptor cca 10 minute, pentru a se rumeni.

Se servește cald.

### 593. CASTRAVEȚI CU CARNE DE PORC - 5 porții

*piept de porc cu os - 500 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*pastă de tomate - 50 g*

*ceapă - 150 g*

*făină - 25 g*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*castraveți murați - 1,250 kg*

*roșii proaspete/conservă - 200g/100g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Castraveții murați se spală,

se curăță de coajă, se taie pe lungime, se scot semințele. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Carnea se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Separat, se înăbușă ceapă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă rece, boia, pastă de tomate, cca 500 ml apă fiartă și se fierbe 5 minute. Sosul se toarnă peste carne, se adaugă sare și piper; se fierbe 15 minute. Cu 7-8 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă roșii și mărar.

Se servește cald.

#### **594. CIOLAN DE PORC CU SOS PICANT - 5 porții**

*rasol de porc cu os - 1,4 kg*

*ceapă - 50 g*

*untură/ulei - 75 g (ml)*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*castraveți murați - 250 gr*

*sare și piper după gust*

*morcovi - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*făină - 25 g*

*țelină rădăcină - 50 g*

*muștar - 25 g*

Morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe și se taie cuburi mici. Rasolul de porc se curăță de tendoane, se porționează 5 bucăți, se opărește, se spală cu apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Bucățile de rasol se așează într-un vas cu 50 g untură sau ulei și 50 ml apă și se introduc la cuptor pentru a se înăbuși. Ceapa, morcovii și țelina se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 25 ml apă. Făina dizolvată în 25 ml apă rece și pastă de tomate se adaugă peste legume împreună cu 1 l apă fiartă, se fierbe cca 30 minute împreună cu muștar, sare, piper, bucățile de rasol înăbușite și castraveți. Cu 5 minute înainte de înheierea fierberii se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **595. CIOLAN DE PORC CU USTUROI - 5 porții**

*rasol de porc fără os - 1,4 kg*

*ceapă - 50 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*făină - 25 g*

*cartofi - 1 kg*

*usturoi - 40 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*pătrunjel verde - 1 legătură*



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*sare după gust*

Rasolul de porc se curăță de tendoane, se porționează în 5 bucăți, se opăresc și se spală cu apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță și se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de rasol și ceapa se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă. Făina dizolvată în 50 ml apă rece și pastă de tomate se adaugă peste bucățile de rasol împreună cu usturoiul, 1 l de apă fiartă și sare. Se fierb 30 de minute în vas acoperit.

Se servește cald, cu cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 596. CIUPERCI CU CARNE DE PORC - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g*

*piept de porc cu os - 500 g*

*ulei - 50 ml*

*vin alb - 50 ml*

*apă (sos brun) - 550 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine (cele conservate se scurg de lichid și se trec sub jet de apă rece) și se taie lame. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în 25 ml ulei cu 25 ml apă. Se adaugă peste carne, împreună cu sare, piper și vin; se mai fierb 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 597. CONOPIDĂ CU CARNE DE PORC - 5 porții

*carne de porc - 450 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*conopidă - 1,2 kg*

*făină - 30 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*morcovi - 100 g*

*păstârnac - 50 g*

*roșii proaspete - 200 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se

taie mărunț. Morcovii și păstârnacul se curăță, se spală și se taie felii. Conopida se desface bucățele, se spală, se ține în apă rece cu sare 10 minute și se opărește. Roșiile se curăță, se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 100 ml apă. Ceapa, morcovii și păstârnacul se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 100 ml apă, se adaugă apă fiartă (cca 300 ml), sare și piper. Se fierb cca 20 de minute. Se adaugă făina dizolvată și se continuă fierberea. Sosul se pasează peste bucățile de carne, se adaugă conopidă, roșii și se fierb 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **598. COTLET DE PORC I - 5 porții**

<i>cotlet de porc fără os - 600 g</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>ardei gras - 200 g</i>	<i>făină - 300 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cotletul se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de cotlet se trec prin 50 g făină și se înăbușă în 100 ml untură sau ulei cu 100 ml apă. Ceapa și ardeiul gras se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 100 ml apă, se adaugă boia de ardei, piper, sare, se fierbe 10 minute, apoi se adaugă peste cotlet și se fierbe în continuare la foc moderat cca 20 de minute. Din restul de făină și ouă se fac găluște, care se fierb în apă clocotită cu sare, apoi se răcesc în apă rece și se scurg. Găluștele se adaugă în sos.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **599. COTLET DE PORC II - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>smântână - 150 g</i>
<i>făină - 40 g</i>	<i>lapte - 300 ml</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*ceapă - 50 g*

*lămâie - 50 g*

*sare și piper după gust*

*cartofi - 1,5 kg*

*boia de ardei dulce - 3 g*

Cotletul se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se fierb în apă cu sare. Lămâia se spală și se taie felii subțiri. Bucățile de cotlet se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 100 ml apă rece, boia de ardei, piper, sare, 500 ml apă și se fierb 10 minute. Cu câteva minute înainte de încheierea procesului de fierbere se adaugă smântână. Din cartofi, lapte și unt, se prepară un piure.

Se servește cald, cu garnitură din piure de cartofi și decor de felii de lămâie.

### 600. COTLET DE PORC III - 5 porții

*cotlet de porc - 600 g*

*ceapă - 150 g*

*pastă de tomate - 25 g*

*ouă - 2 bucăți*

*chimen - 1 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*făină - 300 g*

*vin alb - 50 ml*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*sare după gust*

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Pătrunjelul rădăcină și ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Bucățile de cotlet se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 75 ml apă. Separat, ceapa și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 75 ml apă, se adaugă 50 g făină dizolvată în 50 ml apă rece, boia de ardei, pastă de tomate, sare, chimen și cca 500 ml apă. Se fierb 5 minute. Se adaugă cotletele și se continuă fierberea în vas acoperit până ce cotletele sunt fierte. Spre sfârșit, se adaugă vin. Din restul de făină (250 g), 2 ouă, 50 ml apă, sare și se frământă o cocă de tăiței, care se întinde în foaie cu grosime de 1 cm. Se taie pătrate mici, care se fierb în apă cu sare, apoi se răcesc cu apă rece.

Se servește cald, cu garnitură de tăiței și pătrunjel verde deasupra.

**601. COTLET DE PORC CU CÂRNAȚI - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>cârnați afumați - 200 g</i>
<i>cremwurst - 100 g</i>	<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>roșii conservă - 250 g</i>
<i>pastă de tomate - 15 g</i>	<i>sare după gust</i>

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți, se sarează. Cârnații afumați se taie în bucăți lungi de cca 3 cm. Cremwurst-ii se taie în 5 bucăți de lungime egală și se crestează la ambele capete. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Bucățile de cotlet se înăbușă în untură sau ulei cu 25 ml apă. Se scot cotletele într-un vas separat și în untura sau uleiul rămas se înăbușă ceapă, adăugând cca 125 ml apă fiartă. După ce ceapa s-a înăbușit, se adaugă cotletele și se fierb împreună cca 20 minute. Apoi, se adaugă cârnați, cremwurst, pastă de tomate, sare și se continuă fierberea încă 8 minute.

Se servește cald, fiecare cotlet cu cremwurst, cârnați și roșii deasupra.

**602. COTLET DE PORC CU CREIER ȘI PIURE DE CARTOFI - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>creier - 200 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>orez - 70 g</i>	<i>cartofi - 700 g</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>lapte - 200 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Cotletul se spală, se scurge de apă și se sarează. Creierul se spală, se ține în apă rece pentru eliminarea sângelui și se taie bucăți. Orezul se alege de impurități și se spală. Cartofii se curăță, se spală, se taie sferturi și se fierb în apă cu sare. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Cotletul se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu cca 50 ml apă. Se adaugă puțină apă fiartă și se rumenește la cuptor pe ambele părți. Orezul se înăbușă în 50 g untură sau ulei. Se adaugă creier, 25 ml apă și se fierb la foc moderat 15 minute. Compoziția se răcește puțin, se adaugă ouă, sare, piper și pătrunjel verde. Cotletul se porționează. Pe fiecare bucată se așează în mod egal compoziția de

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

orez, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor în tava unsă cu untură sau ulei. Din cartofi, lapte, unt și sare se prepară piureul.

Se servește cald, cu garnitură de piure.

### 603. COTLET DE PORC CU LEGUME - 5 porții

*fasole verde proaspătă/conservă - 500 g/300 g*

*cotlet de porc - 600 g*

*făină - 30 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*smântână - 200 g*

*orez - 150 g*

*cartofi - 500 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*apă - 250 ml*

*sare și piper după gust*

Cotletul se spală și se sarează. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Orezul se curăță de impurități, se spală și se fierbe în apă cu sare. Fasolea verde proaspătă se spală și se fierbe în apă cu sare. Dacă se folosește fasole conservă, se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Cartofii se înăbușă la cuptor cu 100 g untură sau ulei cu 100 ml apă, cca 30 minute, într-un vas acoperit. După înăbușire, făina se dizolvă în 50 ml apă rece se fierbe 10 minute. Se adaugă smântână, fasole verde, iar fierberea se continuă cca 10 minute.

Se servește cald, cu garnitură de orez, fasole verde, cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 604. COTLET DE PORC CU SOS PICANT - 5 porții

*cotlet de porc - 600 g*

*untură/ulei - 100 g*

*făină - 40 g*

*pastă de tomate - 600 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust - să fie cât mai picant*

Cotletul se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se dizolvă în 500 ml apă. Bucățile de cotlet se trec prin făină și se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, sare, piper și se mai fierb împreună cca 20 minute. Se

servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**605. COTLET DE PORC CU ȘUNCĂ ȘI PIURE DE CARTOFI - 5 porții**

<i>cotlet de porc fără os - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>șuncă presată - 150 g</i>	<i>făină - 40 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>cartofi - 1,5 kg</i>
<i>lapte - 300 ml</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Bucățile de cotlet se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă și se scot într-un vas separat. Făina dizolvată în 50 ml apă rece se adaugă în 50 g untură sau ulei, se completează cu cantitatea necesară de apă și se fierb 10 minute. Sosul format se strecoară peste cotlete. Se adaugă sare, piper și se fierb 20 minute. Cu 10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă șuncă și se fierb împreună 10-15 minute. Din cartofi, lapte, unt, sare și se prepară piureul.

Se servește cald, cu garnitură de piure de cartofi, rondele de ou și pătrunjel verde deasupra.

**606. COTLET DE PORC CU SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>ulei - 50 ml</i>
<i>sos de smântână* - 550 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cotletul se spală și se porționează în 10 bucăți, care se bat și se sarează. Cotletele se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Peste cotlete se adaugă sosul de smântână și se fierb împreună 5 minute.

Preparatul se servește cald, cu garnitură din orez.

**607. COTLET DE PORC PANÉ - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 500 g</i>	<i>făină - 40 g</i>
<i>pesmet - 100 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*ouă - 2 bucăți*

*sare după gust*

Cotletul se spală, se porționează, se sarează și se bate puțin. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se sparg într-un vas și se bat. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de cotlet se trec prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjesc în untură sau ulei pe ambele părți.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### 608. COTLET DE PORC GRĂDINĂRESC - 5 porții

*fasole verde proaspătă/conservă - 350 g/175 g*

*mazăre verde proaspătă/conservă - 250 g/150 g*

*cotlet de porc - 600 g*

*ulei - 100 g*

*unt - 25 g*

*morcovi - 350 g*

*conopidă - 350 g*

*roșii proaspete - 350 g*

*făină - 25 g*

*vin alb - 25 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Cotletul se spală și se porționează în 5 bucăți, care se sarează și se bat puțin. Morcovii se curăță, se spală și se taie în formă de bastonașe. Conopida se curăță, se spală, se ține în apă rece cu sare și se desface bucățele. Roșiile se spală și se taie jumătăți sau sferturi. Fasolea verde și mazărea verde proaspătă se curăță, se spală, se fierb separat în apă cu sare (cele conservate se scurg de lichid și se trec sub jet de apă rece). Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Conopida se fierbe în apă cu sare. Bucățile de cotlet se trec prin făină și se înăbușă în 25 g ulei cu 25 ml apă. Morcovii se înăbușă în 25 g ulei cu 100 ml apă; când sunt aproape gata se adaugă conopidă, fasole, mazăre, sare, piper, cca 50 ml apă și se fierb înăbușit 5 minute. Când legumele sunt fierte se așează într-o tavă; deasupra se pun bucățile de cotlet și pe fiecare bucată câte o felie de roșie, se stropesc cu vin și se introduc la cuptor 5 minute.

Se servește cald, cu unt și pătrunjel verde deasupra.

### 609. COTLET DE PORC IV - 5 porții

*cotlet de porc - 600 g*

*ceapă - 100 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*făină - 15 g*

*boia de ardei dulce - 5 g*

*varză albă murată - 1,5 kg*

*smântână - 100 g*

*sare și piper după gust*

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți, se sarează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apa. Varza murată se spală, se taie felii subțiri. Făina se cerne. Bucățile de cotlet se trec prin făină, se înăbușă în untură sau ulei cu 25 ml apă, se scot separat. În grăsimea rămasă se înăbușă ceapa, se adaugă boia de ardei, piper după gust, apă fiartă cca 100 ml sau zeamă de varză murată și se fierb 15 minute. Deasupra, se așează cotletele și se mai fierb împreună la cuptor cca 10 minute.

Se servește cald, cu smântână.

#### **610. COTLET DE PORC V - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ardei gras - 900 g*

*apă - 750 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*cotlet de porc - 600 g*

*ceapă - 75 g*

*orez - 100 g*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*sare după gust*

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apă. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie felii. Orezul se alege de impurități, se spală și se opărește. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de cotlet se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în restul de ulei cu 50 ml apă, după care se adaugă boia de ardei și 750 ml apă. Sosul format se toarnă peste cotlete și se mai fierbe încă 10 minute. Se adaugă orez, roșii, ardei gras și sare. Compoziția se introduce la cuptor și se fierbe 15 minute.

Se servește cu garnitură de orez și pătrunjel verde deasupra.

#### **611. COTLET DE PORC VÂNĂTORESC - 5 porții**

*cotlet de porc - 600 g*

*slănină afumată - 50 g*



## **SĂ GĂTIM À LA GHÉORG**

---

---

<i>untură/ulei - 50 g (ml)</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 150 g</i>	<i>orez - 100 g</i>
<i>ardei gras - 200 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>apă - 250 ml</i>	<i>boia de ardei - 1g</i>
<i>muștar - 25 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	

Morcovii se curăță și se spală; jumătate se taie fâșii lungi, restul felii. Slănina se taie fâșii. Cotletul se spală, se împănăază cu fâșii de morcovi și slănină și se sarează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul gras se spală, se taie fâșii subțiri (julien). Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi, se fierb în apă cu sare. Orezul se alege de impurități și se spală. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Cotletul se introduce la cuptor într-o tavă cu 50 g untură sau ulei și 50 ml apă. Se rumenește pe ambele părți și se scoate într-un vas separat. Ceapa și morcovii se înăbușă în jiul rămas de la frigerea cotletului, se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, muștar, boia de ardei, foi de dafin, 250 ml apă fiartă, sare și se fierb împreună 15 minute. Sosul format se pasează, se adaugă smântână și se mai fierbe 5 minute. Orezul se înăbușă în 25 g untură sau ulei, se adaugă ardei gras, roșii, 250 ml apă și se mai fierb 10 minute la cuptor, într-un vas acoperit. Cotletul se porționează în 5 bucăți.

Se servește cald.

### **612. COTLET DE PORC CU SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC) - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>ouă - 2 gălbenușuri</i>	<i>orez - 175 g</i>
<i>lămâie/sare de lămâie - 50 g/1 g</i>	<i>apă - 1,100 l</i>
<i>smântână - 75 g</i>	<i>sare și piper</i>

Ceapa, morcovii, țelina se curăță, se spală și se taie. Cotletul se porționează

în 5 buc, se bate puțin și se sarează. Orezul se curăță de impurități și se spală. Ouăle se trec sub jet de apă rece; se separă gălbenușurile de albușuri. Lămâia se spală, se extrage sucul. Bucățile de cotlet se așează într-o tavă unsă cu 50 ml ulei împreună cu ceapă, morcovi, țelină și se frig la cupor. Făina dizolvată în 100 ml apă se adaugă în 50 ml ulei încălzit, apoi în 500 ml apă și smântână și se fierb 5 minute, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Sosul format se strecoară, se amestecă cu gălbenușurile de ou și sucul de lămâie și se fierb 3-5 minute. Se toarnă peste bucățile de cotlet și se fierb împreună încă 10 minute. Orezul se înăbușă în 25 ml ulei, se adaugă 50 ml apă, sare și se fierbe la cuptor la foc moderat în vas acoperit.

Se servește cald, cu roșii și garnitură de orez.

### 613. CROCHETE DIN CARNE DE PORC - 5 porții

<i>carne de porc - 300 g</i>	<i>pâine albă - 125 g</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>ceapă - 75 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>pesmet - 50 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>sos tomat - 500 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 25 ml apă. Pâinea albă se taie felii, se înmoaie în apă, după care se stoarce bine. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Carnea se spală, se taie bucăți, se toacă cu mașina împreună cu ceapa și pâinea. Usturoiul se curăță și se pisează. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Carnea tocată se amestecă cu un ou, usturoi, pătrunjel verde, sare și piper după gust. Compoziția obținută se porționează în 10 bucăți. Fiecare bucată se modelează în formă cilindrică, cu lungime de 4-5 cm. Crochetele se trec prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei sau untură.

Preparatul se servește cald, cu sos tomat separat.

### 614. ESCALOP DE PORC CU SOS DE VIN - 5 porții

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
------------------------------	---------------------------------

---

## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

*făină - 25 g*  
*vin roșu - 50 ml*

*apă - 500 ml*  
*sare după gust*

Carnea se spală și se porționează în 10 bucăți, care se bat puțin și se sarează. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin făină și se adaugă în untură sau ulei cu 100 ml apă. Se toarnă 500 ml apă, sare după gust și se fierb 10 minute, apoi se adaugă vin.

Preparatul se servește cald, cu diferite garnituri.

### **615. ESCALOP DE PORC CU SOS PICANT - 5 porții**

*carne de porc - 500 g*  
*făină - 50 g*  
*sos picant\* - 500 g*

*untură/ulei - 100 g*  
*pâine albă - 200 g*  
*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Carnea se spală și se porționează în 10 bucăți, care se bat puțin și se sarează. Pâinea se curăță de coajă și se taie 10 felii. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă. Sosul picant se așează peste bucățile de carne și se fierb împreună 10 minute. Feliile de pâine se prăjesc pe plită sau grătar. Escalopul se așează pe cruton.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### **616. ESCALOP DE PORC “ZINGARA”**

*ciuperci proaspete/conservă - 400 g/200 g*

*carne de porc - 500 g*  
*untură/ulei - 100 g (ml)*  
*1/2 cub de ciuperci MAGGI*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*

*șuncă presată - 125 g*  
*unt - 25 g*  
*vin roșu - 50 ml*  
*apă - 250 ml*  
*făină - 50 g*

Carnea se spală și se porționează în 10 bucăți, care se bat puțin și se sarează. Șunca se taie felii subțiri (julien). Ciupercile proaspete se curăță, se spală, se taie

fâșii subțiri (julien). Cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece, se taie felii subțiri. Făina se cerne. Pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă. Ciupercile se înăbușă în unt, se adaugă șuncă, se continuă înăbușirea cca 5 minute. Compoziția formată se adaugă peste carne împreună cu jumătate de cub MAGGI, 250 ml apă, sare, piper și se fierb 8 minute. Spre finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cu pătrunjel verde deasupra și diferite garnituri.

#### **617. FASOLE BOABE CU CIOLAN DE PORC - 5 porții**

<i>rasol de porc - 1,4 kg</i>	<i>fasole boabe - 400 g</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>cimbru - 1g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fasolea boabe se spală și se lasă în apă rece 12 ore. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apa. Rasolul se taie în 5 bucăți, se spală în apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de rasol se așează în tava cu 25 g untură sau ulei și 50 ml apă, se sarează și se introduc la cuptor. După 5-8 minute se adaugă cca 500 ml apă și se continuă înăbușirea. Fasolea se pune la fiert în apă, care se va îndepărta după primele clocote și se va înlocui cu o alta fierbinte. Separat, ceapa se înăbușă în 75 ml ulei sau untură cu 75 ml apă, se adaugă pastă de tomate, cimbru, foi de dafin, sare, piper, se fierb 5-8 minute și se adaugă fasolea (când aceasta este aproape fiartă). Se adaugă rasolul și se mai fierb 8 minute. Spre finalul fierberii se adaugă jumătate din pătrunjelul verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **618. FASOLE BOABE CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>piept de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 150 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>fasole boabe - 350 g</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*cimbru, sare, piper după gust*

*roșii proaspete/conservă - 150 g/100 g*

Carnea se spală, se porționează. Fasolea se alege de impurități, se spală, se ține în apă rece 12 ore. Ceapa, morcovii, usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Roșiile se curăță, se spală și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Fasolea se pune în apă; după primele clocote se îndepărtează apă, se înlocuiește cu o alta fierbinte, se adaugă sare și se continuă fierberea adaugând jumătate din cantitatea de morcovi și ceapă. Bucățile de carne se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă; se scot separat. În jiul format se înăbușă restul de ceapă, morcovi, se adaugă pastă de tomate, supa de la fasole, sare, usturoi, cimbru, piper, foi de dafin și se fierb 10 minute. Se adaugă bucățile de carne și se fierb împreună cca 15 minute. Fasolea fiartă se scurge de lichid și se adaugă la carnea cu sos, iar deasupra se așează roșii; totul se introduce la cuptor cca 8 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 619. FASOLE VERDE CU CARNE DE PORC - 5 porții

*roșii proaspete/conservă - 300 g/150 g*

*fasole verde proaspătă/conservă - 1,8 kg/1 kg*

*piept de porc cu os - 500 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ceapă - 50 ml*

*făină - 25 g*

*usturoi - 15 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*mărar verde - 1 legătură*

*apă - 500 ml*

*sare și piper după gust*

Carnea se porționează în 5 bucăți și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Făina se cerne. Fasolea verde proaspătă se trece sub jet de apă rece și se fierbe (cea din conservă se trece deasemenea sub jet de apă rece). Pătrunjelul și mărarul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă împreună cu ceapa și usturoiul în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Fasolea verde se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă; se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece,

roșiile, sarea, piperul și cantitatea de apă rămasă, apoi se continuă fierberea împreună cu carnea. La finalul fierberii, se adaugă jumătate din pătrunjelul și mărarul verde.

Se servește cald.

#### **620. FICAT DE PORC CU CEAPĂ - 5 porții**

*ficat de porc - 500 g*

*ceapă - 400 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*cartofi - 1,5 kg*

*făină - 100 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Ficatul se spală, se scurge de apă și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Făina se cerne. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Bucățile de ficat se trec prin făină, se prăjesc în 50 g untură sau ulei și se scot separat. În jiu rămas se adaugă 375 ml apă fiartă, sare, piper și se fierb cca 5 minute; se adaugă peste bucățile de ficat. Separat, se rumenește ceapă în 50 g untură sau ulei.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra, garnitură de cartofi natur și ceapă.

#### **621. FICAT DE PORC CU SOS DE SMÂNTÎNĂ - 5 porții**

*ficat de porc - 500 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*lămâie - 50 g*

*sos de smântână\* - 500 g*

*sare și piper după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ficatul se spală, se porționează și se sarează. Lămâia se spală și se extrage sucul. Ficatul se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Sosul de smântână se strecoară peste bucățile de ficat și se fierb 8 minute. Se adaugă sucul de lămâie și piper.

Preparatul se prezintă pe platou, cu diferite garnituri.

**622. FICAT DE PORC ÎMPĂNAT CU SLĂNINĂ - 5 porții**

*ficat de porc - 500 g*

*făină - 25 g*

*sare după gust*

*slănină sărată - 50 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

Ficatul se spală și se porționează. Slănina se taie fâșii. Făina se cerne. Bucățile de ficat se împănează cu slănină, se trec prin făină și se prăjesc în untură sau ulei. Se sarează după gust.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

**623. FICAT DE PORC CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MACAROANE - 5 porții**

*ficat de porc - 500 g*

*morcovi - 75 g*

*ceapă - 75 g*

*făină - 25 g*

*lămâie - 50 g*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*sare și piper după gust*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*smântână - 100 g*

*macaroane - 200 g*

*muștar - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

Ficatul se spală, se porționează. Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Macaroanele se rup, se introduc în apă clocotită cu sare, se fierb; se retrage vasul de pe foc, se adaugă apă rece, se lasă 8 minute și se trec prin jet de apă rece. Făina se cerne. Lămâia se spală și se taie felii. Ficatul se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Bucățile de ficat se scot separat și în grăsimea rămasă se înăbușă legumele; se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, smântână, 400 ml apă fiartă, muștar și se fierb cca 10 minute. Sosul format se strecoară peste bucățile de ficat, se adaugă foi de dafin, sare, piper și se fierb 10 minute. La final, se adaugă vin.

Se servește cald, cu rondele de lămâie deasupra.

**624. FICAT DE PORC MÉUNIÈRE - 5 porții**

*ficat de porc - 500 g*

*făină - 25 g*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*lămâie - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*sos Méunière\* - 100 g*

*sare după gust*

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Ficatul de porc se spală și se porționează. Lămâia se spală, se taie rondele subțiri. Făina se cerne. Bucățile de ficat se trec prin făină și se prăjesc în ulei. Se sarează.

Se servește cald, cu sos Méunière și rondele de lămâie cu garnitură de cartofi.

### 625. FICAT DE PORC PANÉ - 5 porții

*ficat de porc - 350 g*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 25 g*

*pesmet - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*sare după gust*

Ficatul se spală și se taie bucăți subțiri. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de ficat se trec prin făină, ou bătut, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### 626. FICAT DE PORC "TIROLEZ" - 5 porții

*ficat de porc - 500 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ceapă - 350 g*

*făină - 50 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*smântână - 100 g*

*lapte - 125 ml*

*muștar - 25 g*

*vin alb - 25 ml*

*usturoi - 40 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Usturoiul se curăță; jumătate din cantitate se taie felii, restul se pisează. Ficatul de porc se spală, se porționează în 10 bucăți, se împănează cu usturoi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi, se fierb în apă cu sare. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunt. Laptele se fierbe și se răcește. Ficatul se trece



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

prin 25 g făină și se înăbușă în 75 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 25 g untură sau ulei cu 50 ml lapte rece și cantitatea de lapte rămasă. Se fierb 10 minute amestecând, pentru a nu se forma aglomerări. Cu 5 minute înainte de finalul fierberii se adaugă smântână. Sosul se strecoară peste ficat, se adaugă vin, muștar, usturoi pisat, sare și piper. Se fierb încă 5 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 627. FICAT PAPRICAT DE PORC - 5 porții

*ficat de porc - 500 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*vin alb - 50 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*sare după gust*

*ceapă - 250 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*apă - 500 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ficatul de porc se spală și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă rece. Bucățile de ficat se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă boia de ardei dulce, apă, sare și se fierb 5-10 minute. Sosul obținut se adaugă peste bucățile de ficat și se mai fierb 5 minute. Cu 5 minute înainte de finalul fierberii se adaugă vin.

Se servește cald, cu cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 628. FICAT PAPRICAT DE PORC CU SMÂNTÂNĂ ȘI GĂLUȘTE - 5 porții

*ficat de porc - 500 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*smântână - 75 g*

*ouă - 2 bucăți*

*apă - 375 ml*

*sare și piper după gust*

*ceapă - 200 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*făină - 250 g*

*vin alb - 50 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Ficatul se spală, se taie în fâșii lungi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se

curăță, se spală și se taie mărunt. Ficatul se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă 50 g făină dizolvată în 100 ml apă rece, boia, smântână, 375 ml apă, sare, piper și se fierb 5-10 minute.

Din ouă, 200 g făină, 50 ml apă, un praf de sare, se prepară o compoziție din care se ia cu lingurița și se formează găluște, care se fierb în apă cu sare, apoi se răcesc în apă, se scurg și se adaugă în sos împreună cu bucățile de ficat și vin. Se fierb încă 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### 629. FRIPTURĂ DE PORC CEHOSLOVACĂ - 5 porții

*carne de porc - 600 g*

*ceapă - 50 g*

*ulei - 50 ml*

*oțet - 15 ml*

*chimen - 1 g*

*morcovi - 50 g*

*cartofi - 1,5 kg*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pulpa de porc se spală și se sarează. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi, apoi se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunt. Pulpa de porc se așează într-o tavă cu untură sau ulei și 50 ml apă, felii de morcovi și ceapă, chimen, piper; se frige la cuptor 15 minute, la temperatură moderată. În timpul frigerii, carnea se stropește cu jiul format. Se răcește, se taie felii. Restul de jiu se toarnă peste friptură.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și garnitură de cartofi natur.

#### 630. FRIPTURĂ DE PORC CU CIUPERCI - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*carne de porc - 500 g*

*ulei - 50 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

*făină - 10 g*

*ceapă - 50 g*

*costiță afumată - 75 g*

*smântână - 100 g*

*sare după gust*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Pulpa de porc se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală bine și se taie lame (cele din conservă se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se taie lame). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Costița afumată se taie cuburi mici. Făina se cerne. Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 50 ml apă și se scot separat. În uleiul rămas se înăbușă ceapa și ciupercile, se adaugă 100 ml apă, costița afumată, continuând înăbușirea cca 5 minute. Se adaugă jumătatea de cub MAGGI, boia, 150 ml apă, făina dizolvată în smântână și se fierbe cca 8 minute. Sosul se toarnă peste carne și se fierbe încă 8 minute.

Se servește cald, cu diferite garnituri din legume.

### 631. FRIPTURĂ DE PORC CU GHIVECI BULGĂRESC - 5 porții

*roșii proaspete/conservă - 150 g/100 g*

*carne de porc - 500 g*

*orez - 125 g*

*apă - 250 ml*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ghiveci de gătit - 900 g*

*ceapă - 250 g*

*vin alb - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Pulpa de porc se spală, se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală cu multă apă. Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunț. Roșiile proaspete se curăță, se spală și se taie sferturi (cele conservă se taie jumătăți). Carnea se așează într-o tavă cu 50 g ulei și 50 ml apă și se frige la cuptor. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă; se adaugă orezul, continuând înăbușirea. Se adaugă apă și se fierbe la cuptor într-un vas acoperit. Când orezul este aproape fiert, se amestecă cu ghiveci, boia de ardei, sare și piper. Deasupra se pun roșiile și se introduc din nou la cuptor 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 632. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PORC CU ROȘII - 5 porții

*carne de porc - 500 g*

*făină - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*zahăr - 15 g*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*ceapă - 50 g* *apă - 350 ml*  
*roșii proaspete/conservă - 600 g/300 g* *sare și piper după gust*

Pulpa de porc se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunt. Făina se cerne. Bucățile de carne se înăbușă în 100 g untură sau ulei cu 75 ml apă și se scot separat. În grăsimea rămasă se înăbușă ceapă, se adaugă făină dizolvată în 25 ml în apă rece, zahăr, foi de dafin, 350 ml apă și se fierb cca 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **633. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PORC MARINĂREASCĂ - 5 porții**

*carne de porc - 600 g* *ulei - 50 ml*  
*ceapă - 50 g* *lămâie - 50 g*  
*cartofi - 1,5 kg* *pătrunjel verde - 1 legătură*  
*foi de dafin - 2-3 frunze* *vin alb*  
*piper boabe și sare după gust*

Ceapa se curăță și se taie mărunt. Lămâia se spală și se extrage sucul. Carnea se spală, se porționează, se sarează, se așează într-un vas; se adaugă vin, suc de lămâie, piper boabe, ceapă, foi de dafin, 100 ml apă și se ține la macerat la rece 24 ore. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. După macerare, carnea se scurge, se bate puțin, se prăjește în ulei și se scoate separat. În grăsimea rămasă se adaugă lichidul în care a stat carnea la macerat și se fierbe cca 10 minute, apoi se strecoară peste bucățile de carne.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra și garnitură de cartofi natur.

### **634. FRIPTURĂ DIN CARNE DE PORC - VALDOSTANA - 5 porții**

*mușchi filé de porc - 750 g* *șuncă presată - 150 g*  
*cașcaval - 150 g* *roșii - 200 g*  
*ulei - 50 ml* *sare și piper după gust*

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

Mușchiul filé se spală, se porționează. Șunca presată se taie felii subțiri. Cașcavalul se curăță de coajă și se taie felii. Roșiile se spală, se opăresc, se curăță de coajă și se taie felii. Mușchiul filé se frige într-o tigaie cu ulei sau la grătar bine încins, după care se așează pe o tavă. Pe fiecare bucată de mușchi filé se pune câte o felie de șuncă presată, cașcaval, o felie de roșie și se introduce la cuptor cca 5 minute pentru gratinare.

Se servește cald, cu diferite garnituri din orez, cartofi prăjiți, etc.

### 635. GĂLUȘTE CU RINICHI DE PORC - 5 porții

<i>rinichi de porc - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>făină - 250 g</i>
<i>pâine albă - 250 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>zahăr - 10 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>oțet - 5 ml</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 foi</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Rinichii se taie în două, se înlătură capsula, se țin în apă cu oțet 15 minute, se curăță, se opăresc, se spală, se răcesc și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se îndepărtează apa. Pâinea se înmoaie în apă, se stoarce și i se îndepărtează coaja. Făina se cerne. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Rinichii se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În uleiul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă 500 ml apă fiartă, boia de ardei, foi de dafin, piper, sare și 50 g făină dizolvată în 50 ml apă rece. Cu 5 minute înainte de finalul fierberii, se adaugă vin.

Pâinea se amestecă cu 50 g făină, ou, piper, zahăr, sare, jumătate din pătrunjelul verde. Din compoziția obținută se formează găluște de mărimea unui ou, care se fierb într-un vas cu apă clocotită și sare timp de 5-10 minute.

Preparatul se servește cald, cu câte 2 găluște la porție, sos, smântână, pătrunjel verde deasupra.

### 636. GHIVECI BULGĂRESC - 5 porții

<i>ardei gras proaspăt/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>ceapă - 250 g</i>
---	----------------------

## GEORGE VITAN

---

---

<i>roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>piept de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100g (ml)</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>orez - 125 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

---

---

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Ardeiul gras proaspăt se curăță, se spală și se taie felii (cel conservat se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece, se taie felii). Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii (cele conservă se servesc ca atare). Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 100 ml apă. Ceapa, ardeiul gras și orezul se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, boia de ardei, 500 ml apă, sare, piper și se fierb cca 5 minute. Se adaugă bucățile de carne, felii de roșii și se introduc la cuptor 15 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 637. GULAȘ BERLINEZ - 5 porții

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>apă - 250 ml</i>
<i>smântână - 500 g</i>	<i>chimen - 1 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Carnea se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă carne, chimen, apă, sare și piper. Se fierb în vas acoperit. Se toarnă smântâna și se mai fierb 5 minute.

Se servește cald.

### 638. GULAȘ SECUIESC - 5 porții

<i>piept de porc cu os - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>

---

---

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*varză albă murată - 1,5 kg      pastă de tomate - 25 g*  
*smântână - 100 g      foi de dafin - 2-3 frunze*  
*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza murată se spală, se taie felii subțiri. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Carnea se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă; se scoate separat. În grăsimea rămasă se înăbușă ceapa, se adaugă boia de ardei, varză, pastă de tomate, piper, foi de dafin, 500 ml apă sau zeama de varză și se fierb 20 minute. Se adaugă carnea și se introduce la cuptor 10-15 minute.

Se servește cald, cu smântână deasupra.

### 639. GUTUI CU CARNE DE PORC - 5 porții

*piept de porc - 500 g      ulei - 100 ml*  
*făină - 50 g      pastă de tomate - 50 g*  
*gutui - 1 kg      zahăr - 75 g*  
*sare după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Gutuile se spală, se curăță casa seminală și se taie felii mari. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, sare, cca 750 ml apă și se fierb 10 minute. Separat, se înăbușă gutuile în 50 ml ulei, se scot, se adaugă la carne când aceasta este aproape fiartă. Zahărul se caramelizează, se adaugă puțină apă, se fierbe 5 minute. Se adaugă peste carne și sos. Se fierbe la cuptor 5-7 minute.

Se servește cald.

### 640. LEGUME CU CIOLAN DE PORC - 5 porții

*roșii proaspete/conservă - 150 g/75 g*  
*fasole verde proaspătă/conservă - 200 g/100 g*  
*mazăre verde proaspătă/conservă - 200 g/100 g*  
*rasol de porc - 1,4 kg      conopidă - 200 g*  
*ceapă - 75 g      morcovi - 100 g*

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

*păstârnac rădăcină - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*untură/ulei - 100 ml*

*făină - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Morcovii, pătrunjelul rădăcină, păstârnacul se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Conopida se spală, se desface în bucăți, se fierbe în apă cu sare. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Rasolul se curăță, se porționează în 5 bucăți, se spală și se sarează. Fasolea verde și mazărea proaspătă se curăță, se spală și se fierb. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de rasol se înăbușă în untură la cuptor cu 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Făina dizolvată cu 25 ml apă rece se adaugă peste ceapă împreună cu 1,5 l apă fiartă și sare.

Se servește cald.

**641. LEGUME CU COTLET DE PORC (JARDINIER) - 5 porții**

*cotlet de porc - 600 g*

*untură/ulei - 100g (ml)*

*unt - 50 g*

*făină - 25 g*

*morcovi - 250 g*

*orez - 50 g*

*cartofi - 750 g*

*lapte - 125 ml*

*vin alb - 50 ml*

*apă - 375 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

*mazăre verde proaspătă/conservă - 250 g/150 g*

Cotletul se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se fierb în apă cu sare. Orezul se curăță de impurități, se spală și se fierbe în 100 ml apă. Fasolea verde și mazărea proaspătă se curăță, se spală bine și se fierb (cele conservate se scurg de lichid și se trec sub jet de apă rece). Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Morcovii se înăbușă în 25 g unt cu 25 ml apă. Bucățile de cotlet se așează într-un vas uns cu 50 g untură sau ulei, se adaugă puțină apă și se introduce la cuptor pentru a se fierbe înăbușit. În 50 g untură sau ulei se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, amestecând continuu. Se adaugă cantitatea de apă rămasă și se fierbe cca 5 minute. Sosul format se



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

strecoară peste cotlete se presară sare și se fierb împreună 5-10 minute. Când morcovii sunt gata se fierb 5 minute împreună cu fasolea verde și mazărea, vinul și sarea. Din cartofi, lapte, sare și unt se prepară piureul.

Se servește pe platou cu garnitură de orez, piure de cartofi, morcovi, mazăre și fasole verde sote. Deasupra se presară pătrunjel verde.

Se servește caldă.

### **642. LEGUME CU COTLET DE PORC ȘI CIUPERCI - 5 porții**

<i>mazăre proaspătă/conservă - 250 g/125 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>vin alb - 25 ml</i>
<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>ficat de porc - 250 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	

Cotletul se spală și se porționează în 5 bucăți, care se bat puțin și se sarează. Ficatul se spală, se taie fâșii. Cartofii se spală, se curăță de coajă, se spală din nou, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Mazărea proaspătă se curăță, se spală și se fierbe (cea conservată se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece). Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de cotlet se trec prin făină, se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă și se scot separat. Ficatul, ciupercile și mazărea se înăbușă în grăsimea rămasă de la cotlete, după care se adaugă jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și cca 375 ml apă fiartă; se fierb 15 minute. Spre sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, astfel: pe fiecare cotlet, se așează ficat, ciuperci, mazăre de jur-împrejur, sos cu garnitură de cartofi natur și deasupra se presară pătrunjel verde.

### **643. MAZĂRE CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>mazăre verde/conservă - 1,5 kg/1 kg</i>	<i>piept de porc - 500 g</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 300 g/150 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

<i>ceapă - 50 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>zahăr - 10 g</i>
<i>apă - 750 ml</i>	<i>mărar verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Pieptul de porc se spală, se porționează în 5 bucăți și se sarează. Mazărea verde se curăță, se spală și se fierbe în apă cu sare (cea conservată se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece). Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă făină dizolvată cu 50 ml apă, pastă de tomate și 100 ml apă. Sosul se pasează peste carne, adăugându-se restul de apă, piper, sare și se mai fierb 20-25 minute. Se pune mazăre, zahăr, roșii, se fierbe cca 10 minute. La finalul fierberii, se adaugă jumătate din cantitatea de mărar verde.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra.

**644. MUȘCHI DE PORC CU SOS DIN CIUPERCI - 5 porții**

<i>cotlet de porc - 600 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>sos de ciuperci* - 600 g</i>	<i>sare după gust</i>

\*se prepară conform rețetei prezentată anterior

Cotletul se spală, se porționează, se bate puțin și se sarează. Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 50 ml apă. Se adaugă sosul de ciuperci și se fierbe cca 5 minute.

Se servește cald.

**645. OSTROPEL CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>piept de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*cartofi - 1 kg*

*oțet - 5 g*

*sare după gust*

*usturoi - 25 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Carnea se spală, se porționează, se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Morcovii se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Carnea se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Separat, se înăbușă în 50 g untură sau ulei, morcovii, ceapa și se adaugă făina dizolvată în apă rece, pastă de tomate; se completează cu cca 500 ml apă fiartă și se continuă fierberea 10 minute. Sosul format se pasează peste carne; se adaugă sare, piper, usturoi, oțet și se mai fierb cca 15 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 646. OREZ CU CIOLAN DE PORC - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 350 g/200 g*

*rasol de porc - 1,4 kg*

*ceapă - 50 g*

*făină - 25 g*

*apă - 375 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*orez - 150 g*

*ulei - 100 ml*

*smântână - 100 g*

*vin alb - 50 ml*

*sare și piper după gust*

Rasolul se curăță, se porționează în 5 bucăți, se spală. Ciupercile se curăță, se spală sub jet de apă rece și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități, se spală. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Rasolul și ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă amestecând continuu făina dizolvată în 25 ml apă rece, smântâna, piperul și sarea. Se toarnă totul peste rasol și se fierbe încă 10 minute. Orezul se înăbușă în 50 g untură sau ulei, se adaugă 375 ml apă și se introduce la cuptor într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu garnitură de orez și pătrunjel verde deasupra.

**647. PAPRICAȘ DIN CARNE DE PORC CU CARTOFI**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 150 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>cimbru - 1 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>
<i>apă - 50 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne și ceapa se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă; se adaugă boia de ardei și 50 ml apă. În sosul format se adaugă sare, piper, cimbru, usturoi și se fierb 20 minute, împreună cu cartofii. Când cartofii și carnea s-au fiert, se pune smântână, jumătate din pătrunjelul verde și se fierb încă 5 minute.

Se servește cald, cu restul de pătrunjel verde deasupra.

**648. PAPRICAȘ DIN CARNE DE PORC CU GĂLUȘTE**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 400 g</i>	<i>pastă de tomate - 100 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 3 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

***pentru găluște :***

<i>ulei - 50 ml</i>	<i>făină - 150 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt, se opărește și se scurge de apă. Pătrunjelul verde se spală, se curăță și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Bucățile de carne și ceapa se înăbușă în 100 g untură sau ulei și 100 ml apă. Când carnea este înăbușită pe jumătate, se adaugă boia de ardei, pastă de tomate, piper, sare și apa necesară

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

fierberii. Se fierb în continuare 20 minute.

Găluștele se prepară astfel: într-un vas se fierbe 100 ml ulei, 300 ml apă și sare. Se adaugă făină în bloc, se amestecă pentru a nu se forma aglomerări. Compoziția se lasă să se tempereze, adăugându-se ouăle unul câte unul; se amestecă continuu. Se adaugă pătrunjelul verde și piperul. Din această compoziție se ia cu lingurița și se formează găluște, care se fierb în apă clocotită cu sare. După fierbere, găluștele se adaugă în sosul cu carne.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 649. PILAF ORIENTAL CU CARNE DE PORC - 5 porții

<i>roșii proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>apă - 1,250 l</i>
<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>ardei gras - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>orez - 300 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>usturoi, cimbru, sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală și se porționează. Orezul se alege de impurități și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie felii. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Ardeiul gras se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se înăbușă împreună cu carnea și ardeiul gras în 100 g untură sau ulei cu 100 ml apă. Se adaugă pastă de tomate, usturoi, sare, piper, cimbru, apă și se fierbe cca 20 minute. La sfârșit, se adaugă vin. Orezul se înăbușă în unt; se adaugă carnea și sosul, roșii felii și se continuă fierberea în cuptor cca 20 minute.

Se servește cald.

### 650. RULOURI DIN CARNE DE PORC - 5 porții

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>costiță afumată - 150 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>castraveți murați - 150 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>muștar - 50 g</i>	<i>apă - 350 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie felii subțiri, se bate puțin și se sarează. Costița se taie felii pe lungime. Castraveții murați se spală, se curăță de coajă și semințe și se taie pe lungime. Ouăle se fierb până ajung de consistență tare, se curăță de coajă, se taie felii în lungime. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se ung pe o parte cu muștar, se presară ceapa, se așează felii de costiță, castraveți și ouă. Se presară piper, se rulează capetele și se prind cu scobitori. Rulourile formate se ung cu untură sau ulei; se adaugă apă și se introduc la cuptor cca 20 minute.

Se servește cald, cu diferite garnituri din cartofi, legume, orez.

#### 651. ȘNIȚEL DE PORC CU SOS DE LĂMÂIE - 5 porții

*carne de porc - 600 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*făină - 50 g*

*smântână - 150 g*

*lămâie - 100 g*

*sare după gust*

Carnea se spală, se porționează, se bate puțin, se sarează și se trece prin făină. Lămâia se spală, din jumătate de lămâie se extrage suc, iar cealaltă jumătate se taie felii. Carnea se așează într-o tavă cu 70 g untură sau ulei și se frige la cuptor. Făina dizolvată în 100 ml apă rece se înăbușă în 70 g untură sau ulei, se adaugă apă necesară fierberii și se amestecă continuu pentru a nu se forma aglomerări. În sosul format se adaugă șnițelele, smântâna, sarea și se fierb împreună. Când carnea este fiartă, se adaugă suc de lămâie.

Se servește cald, cu decor de felii de lămâie și diferite garnituri din orez, paste făinoase, etc.

#### 652. ȘNIȚEL DE PORC “PRAGA” - 5 porții

*carne de porc (filé) - 600 g*

*șuncă presată - 150 g*

*ulei - 300 ml*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 100 g*

*pesmet - 150 g*

*cartofi - 700 g*

*ceapă - 200 g*

*mazăre conservă - 200 g*

*morcovi - 300 g*

*muștar - 30 g*

*maioneză - 100 g*

*lămâie - 50 g*

*sare după gust*

Carnea de porc se spală, se porționează, se bate și se sarează. Șunca presată se taie felii subțiri. Morcovii se curăță, se spală, se fierb în apă cu sare și se taie cuburi mici. Cartofii se spală, se fierb în coajă în apă cu sare, se scurg de lichid, se curăță de coajă și se taie cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Mazărea se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Lămâia se spală și se taie roșule. Pe fiecare bucată de carne se așează câte o felie de șuncă presată, se pliază, apoi se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc în ulei. Morcovii și cartofii se amestecă cu maioneză, sare, muștar, ceapă și mazăre.

Se servește cald, cu garnitură de legume și felii de lămâie deasupra.

### **653. ȘNIȚEL “FIGARO” - 5 porții**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>șuncă presată - 250 g</i>
<i>creier - 200 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>castraveți murați - 100 g</i>
<i>orez - 125 g</i>	<i>făină - 25 g</i>
<i>unt - 25 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>oțet - 5 ml</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>apă - 250 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală și se porționează în 5 bucăți, care se bat și se sarează. Șunca se taie în 5 felii. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Creierul se curăță de pielețe într-un vas cu apă rece, se spală, se ține 20 de minute într-un vas cu apă rece, după care se fierbe în apă cu morcovi, foi de dafin, oțet și sare. După fierbere, se taie bucăți. Castraveții se curăță de coajă, semințe, se taie felii subțiri (julien), se opăresc, se scurg de apă. Orezul se curăță de impurități, se spală. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Se adaugă sare. Feliile de șuncă se înăbușă în unt. Castraveții se înăbușă în 25 g untură sau ulei. Orezul se înăbușă în 25 g untură sau ulei, se adaugă 250 ml apă, sare, piper și se fierbe.

Se servește cald, astfel: bucățile de șnițel, deasupra felii de șuncă, peste șuncă se adaugă creier și castraveți. Se presară pătrunjel verde.

**654. ȘNIȚEL PANÉ DIN CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 250 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>pesmet - 70 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se bate, se sarează. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de carne se trec prin făină, ouă și pesmet. Se prăjesc în untură sau ulei.

Se servește cald.

**655. ȘNIȚEL “INTERNAȚIONAL” DE PORC - 5 porții**

<i>mușchi filé de porc - 600 g</i>	<i>cașcaval - 150 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>făină - 200 g</i>
<i>fulgi de porumb - 150 g</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Mușchiul filé de porc se spală, se porționează și se sarează. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade fin. Ouăle se sparg într-un vas, se adaugă 150 g făină, piper, sare, 200 ml apă și cașcaval ras. Bucățile de mușchi filé se trec prin 50 g făină, prin compoziția obținută din făină dizolvată în apă, ouă, cașcaval, sare, piper și apoi se trec prin fulgi de porumb. Se prăjesc în ulei încins.

Se poate servi cu diferite garnituri din legume, piure de cartofi, cartofi prăjiți, orez, etc.

**656. CORDON BLEU - 5 porții**

<i>filé de porc (fără os) - 600 g</i>	<i>șuncă presată - 200 g</i>
<i>cașcaval - 150 g</i>	<i>pesmet - 150 g</i>
<i>făină - 100 g</i>	<i>ulei - 200 ml</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fileul de porc se spală, se porționează și se presară sare și piper. Cașcavalul se curăță de coajă, se taie felii mai groase (1 cm) și apoi se taie bețișoare. Șunca



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

presată se taie precum cașcavalul. Fileul de porc se bate cu ciocanul de bătut șnițele, se adaugă cașcaval, șuncă, se rulează (precum sarmalele), se trece prin făină, ou și pesmet. Se prăjește în ulei pe ambele părți.

Se servește cald, cu diferite garnituri (cartofi prăjiți, piure de cartofi, etc.).

### 657. ȘNIȚEL PAPRICAT CU SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*carne de porc - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 50 g*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*smântână - 100 g*

*sare după gust*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*cartofi - 1,5 kg*

*apă - 500 ml*

*pastă de tomate - 50 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

Carnea se spală și se porționează în 5 bucăți, care se bat și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, se taie cuburi, apoi se fierb în apă cu sare. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În grăsimă rămasă se înăbușă ceapa, se adaugă boia de ardei, făina dizolvată în 50 ml apă rece, pasta de tomate, 500 ml apă și se fierb cca 15 minute. Se adaugă smântână și se fierbe cca 5 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și pătrunjel verde deasupra.

### 658. ȘNIȚEL PARIZIAN DIN CARNE DE PORC - 5 porții

*carne de porc - 500 g*

*făină - 70 g*

*sare după gust*

*ouă - 3 bucăți*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

Carnea se spală, se porționează în 5 bucăți, se bat și se sarează. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin făină, ou bătut și se prăjesc în untură sau ulei pe ambele părți.

Se servește cald.

**659. SOTÉ DIN FICAT DE PORC - 5 porții**

<i>ficat de porc - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 200 g</i>	<i>cartofi - 1,5 kg</i>
<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Ficatul se spală și se taie bucăți mici. Cartofii se spală, se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt și se opărește; se îndepărtează apa. Pasta de tomate se diluează în 100 ml apă. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Ficatul se înăbușă în 100 g untură sau ulei. Când este pe jumătate înăbușit se adaugă ceapă și se continuă înăbușirea. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, boia de ardei, sare și piper. Se fierb cca 20 minute. Spre sfârșit, se adaugă vin.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**660. SPANAC CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>piept de porc - 600 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>făină - 30 g</i>	<i>ceapă - 200 g</i>
<i>pastă de tomate - 30 g</i>	<i>roșii proaspete/conservă - 400g/200g</i>
<i>spanac - 500 g</i>	<i>lămâie - 100 g</i>
<i>apă - 500 ml</i>	<i>usturoi, sare și piper după gust</i>

Spanacul se curăță, se spală de mai multe ori cu apă rece, se opărește, se scurge de apă, se răcește și se taie. Pieptul de porc se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc și se decojesc. Usturoiul se curăță, se taie mărunt. Lămâia se spală; 50 g se taie rondele subțiri, iar la 50 g se extrage sucul. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 100 g untură sau ulei cu 100 ml apă. Se adaugă făină dizolvată în 50 ml apă rece, roșii, pastă de tomate, piper, usturoi, sare, apă, spanac, carne și se fierb cca 20 minute. Se adaugă suc de lămâie.

Se servește cald, cu rondele de lămâie deasupra.

**661. SPANAC CU FRIPTURĂ DE PORC - 5 porții**

<i>carne de porc - 600 g</i>	<i>spanac - 1 kg</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>usturoi - 20 g</i>	<i>lapte - 250 ml</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală și se sarează. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape, se fierbe în apă cu sare, se răcește, se scurge bine și se taie. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Carnea se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Se adaugă morcovi, ceapă, sare, piper și jumătate din cantitatea de usturoi. Separat, într-un vas, se înăbușă spanacul în 50 g untură sau ulei. Se adaugă făină dizolvată în 100 ml lapte rece, sare, usturoi, restul de lapte și se fierb cca 15 minute.

Se porționează și se servește cald.

**662. TOCANĂ CU CARNE DE PORC “ARDELENEASCĂ” - 5 porții**

<i>carne de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>ardei gras - 100 g</i>
<i>făină - 200 g</i>	<i>ouă - 1 bucată</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 2 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți mai mici, se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță de cotor și semințe, se spală, se taie felii subțiri. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea, ceapa și ardeiul gras se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei, 500 ml apă, sare, piper și se fierb 10-15 minute. Din ou, făină, sare, apă, se prepară o cocă de consistență tare. Se întind fitile cu diametrul de cca 1 cm și se taie în bucăți de 2 cm lungime. Se fierb în apă clocotită cu sare,

se scurg, se adaugă la carne și se fierb împreună 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **663. TOCANĂ CU CARNE DE PORC ȘI SMÂNTÂNĂ - 5 porții**

*carne de porc - 500 g*

*untură/ulei - 10 g (ml)*

*ceapă - 250 g*

*făină - 25 g*

*smântână - 75 g*

*muștar - 25 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*apă - 400 ml*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se taie fâșii înguste (julien). Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Făina se cerne. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Carnea și ceapa se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă. Când este aproape gata, se adaugă făină dizolvată în 25 ml apă rece, boia de ardei, piper după gust, foi de dafin, muștar, sare după gust, 400 ml apă și smântână. Se fierb cca 10 minute, se adaugă 1 din cantitatea de pătrunjel verde.

Se servește cald; deasupra se presară pătrunjel verde.

### **664. TOCANĂ CU CARNE DE PORC “UNGUREASCĂ” - 5 porții**

*roșii proaspete/conservă - 250 g/150 g*

*carne de porc - 500 g*

*costiță afumată - 50 g*

*cârnați - 150 g*

*untură/ulei - 50 g (ml)*

*ardei gras - 100 g*

*ceapă - 150 g*

*smântână - 100 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*apă - 350 ml*

*sare după gust*

Carnea se spală, se taie bucăți și se sarează. Costița se taie în fâșii lungi. Cârnații se taie felii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul gras se curăță de cotor, semințe și se taie fâșii. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Carnea și ceapa se înăbușă în untură sau ulei cu 50 ml apă. Costița se înăbușă separat și se adaugă peste carne și ceapă. Se adaugă cârnații, boia de ardei dulce, apă și se fierb 15 minute. La finalul fierberii, se adaugă smântână. Se servește caldă.

**665. TOCANĂ CU FICAT DE PORC - 5 porții**

<i>ficat de porc - 500 g</i>	<i>ulei/untură - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 250 g</i>	<i>cartofi - 750 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>usturoi - 20 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 400 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Ficatul se spală și se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Bucățile de ficat se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă, se adaugă boia de ardei, pastă de tomate, 400 ml apă, sare și piper. În sosul format se adaugă bucățile de ficat, usturoi și se fierb cca 15 minute. La final, se adaugă vin și " din cantitatea de pătrunjel verde.

Se servește caldă, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**666. TOCANĂ PIPERATĂ CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>piept de porc - 500 g</i>	<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>ardei gras - 75 g</i>	<i>pastă de tomate - 25 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>apă - 400 ml</i>	<i>vin - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se taie bucăți, se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Ardeiul gras se curăță de semințe, cotoare, se spală și se taie felii subțiri. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi, se fierb în apă cu sare. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Carnea se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă, împreună cu ceapa și ardeiul gras. Se adaugă boia de ardei, pastă de tomate, cimbru, 400 ml apă, sare și piper. Se fierbe cca 30 minute. La final, se adaugă vin.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și pătrunjel verde deasupra.

**667. VARZĂ CU CIOLAN DE PORC - 5 porții**

<i>rasol de porc - 1,4 kg</i>	<i>untură - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>varză albă murată - 1,800 kg</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	

Bucățile de rasol se curăță, se taie, se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se curăță de cotor, se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de rasol se sarează, se înăbușă în untură cu 100 ml apă și se scot separat. În grăsimea rămasă se înăbușă ceapa, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei dulce, cca 500 ml apă fiartă sau zeama de varză, cimbru, sare, piper și se continuă fierberea 30 minute. Deasupra se adaugă bucățile de rasol, se acoperă cu varză; se introduc la cuptor cca 20 minute. Cu 10 minute înainte de final, se adaugă roșii.

Se servește caldă.

**668. VARZĂ CU CARNE DE PORC - 5 porții**

<i>piept de porc - 500 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>untură - 100 g</i>	<i>varză albă murată - 1,8 kg</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	

Carnea de porc se spală, se taie bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Varza se curăță de cotoare, se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Bucățile de carne și ceapă se înăbușă în untură cu 50 ml apă; carnea se scoate separat. Peste ceapă se adaugă pastă de tomate, varză, boia de ardei, cimbru, sare, piper, apă sau zeamă de varză și se continuă fierberea la cuptor cca 30 minute. Cu 10 minute înainte de final, se adaugă vin. Se servește caldă.

**4.23.**

**PREPARATE DIN CARNE DE VIȚEL**

**669. BAME CU CARNE DE VIȚEL - 5 porții**

<i>bame proaspete/conservă - 800 g/500 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>roșiile proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	<i>lămâie - 50 g</i>
<i>carne de vițel - 800 g</i>	<i>ceapă - 150 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>apă - 800 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>oțet - 10 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie rondele. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bamele se curăță, se spală și se opăresc în apă cu oțet. Lămâia se spală și se taie rondele. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Carnea și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă cubul MAGGI, apă și se fierb cca 30 minute. Se pun făină dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate și se mai fierb 10 minute. Se adaugă bamele, roșiile și se fierb cca 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde și rondele de lămâie deasupra.

**670. CIOLAN DE VIȚEL RASOL CU HREAN**

<i>carne de vițel cu os - 1,5 kg</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>morcovi - 300 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>hrean - 300 g</i>
<i>oțet - 30 ml</i>	<i>sare după gust</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	

Carnea se taie bucăți, se opărește și se spală. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie sferturi. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi; se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se fierb în apă cu sare, se spumează, se adaugă ceapă, morcovi, cubul MAGGI și se fierb 90 minute. După ce rasolul a fiert, supa se strecoară. Morcovii se taie cuburi. Hreanul se amestecă cu oțet, supă și sare.

Se servește cald, cu garnitură de legume fierte, cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

#### **671. DOVLECEI CU CARNE DE VIȚEL - 5 porții**

<i>carne de vițel - 500 g</i>	<i>dovlecei proaspeți - 1,3 kg</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>suc de roșii - 400 g</i>
<i>apă - 250 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>1 cub MAGGI de vită</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea de vițel se spală, se porționează. Dovleceii proaspeți se curăță de coajă și se taie bucăți. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă cantitatea de apă rămasă (150 ml) și se continuă fierberea. Când carnea este aproape fiartă se adaugă suc de roșii, dovlecei, roșii, cubul MAGGI, piper și se fierb împreună 5 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **672. ESCALOP DE VIȚEL CU CIUPERCI - 5 porții**

<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>ciuperci proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	<i>făină - 40 g</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>unt - 25 g</i>
<i>carne de vițel - 600 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>apă - 400 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservă se scurg de lichid, se trec sub jet



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

de apă rece și se taie mărunț). Bucățile de carne se trec prin făină și se înăbușă în ulei. Se adaugă 400 ml apă, cubul MAGGI și se fierb la foc moderat. Ciupercile se înăbușă în unt și se adaugă la sosul de carne. Se fierb încă 5 minute. La finalul fierberii se adaugă vin.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 673. ESCALOP DE VIȚEL - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>carne de vițel - 500 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>mazăre conservă - 250 g</i>	<i>morcovi - 350 g</i>
<i>ficat de vițel - 250 g</i>	<i>orez - 75 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>apă - 350 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>unt - 50 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	<i>cartofi - 400 g</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Morcovii și cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie cuburi (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie cuburi). Orezul se alege de impurități, se spală. Pătrunjelul verde, se spală și se taie mărunț. Făina se cerne. Mazărea conservă se scurge de lichid, se spală. Bucățile de carne și ficat se trec prin făină (25 g) și se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Carnea se scoate separat și în jiul format se adaugă 25 g făină dizolvată în 50 ml apă rece, cca 350 ml apă fiartă și se fierb 5-7 minute. Ciupercile se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă; se adaugă la carne și sos. Se fierb cca 10 minute, laolaltă cu jumătățile de cub MAGGI. La final, se adaugă vin. Morcovii, cartofii fierți și mazărea se stropesc cu 25 g unt topit. Orezul se înăbușă în unt, se adaugă 200 ml apă fiartă și se mai fierb la cuptor timp de 10 minute, într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu garnitură de legume și pilaf cu pătrunjel verde deasupra.

### 674. ESCALOP DE VIȚEL CU CIUPERCI ȘI SOS DE SMÂNTÂNĂ - 5 porții

*ciuperci proaspete/conservă - 200 g/100 g*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>carne de vițel - 600 g</i>	<i>smântână - 100 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>apă - 250 ml</i>
<i>1/2 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin 25 g făină și se înăbușă în ulei cu apă. Ciupercile se înăbușă în 25 g unt. Restul de făină (25 g) dizolvată cu 50 ml apă rece, se adaugă în 25 g unt încălzit. Se adaugă smântâna, cca 250 ml apă fiartă, jumătatea de cub MAGGI, sare, piper și se fierb la foc moderat, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Sosul format se amestecă cu ciuperci, bucățile de carne și se mai fierb încă 8-10 minute.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

#### 675. FRICANDO DE VIȚEL - 5 porții

<i>carne de vițel - 600 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>pătrunjel rădăcină - 25 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>cartofi - 800 g</i>
<i>lapte - 150 ml</i>	<i>unt - 20 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>pastă de tomate - 25 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	

Ceapa, usturoiul, morcovii, pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală și se taie felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare, se curăță de coajă și se taie rondele. Cartofii se spală, se curăță, se taie sferturi, se spală, se fierb și se toacă cu mașina. Carnea se spală și se sarează. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Carnea se așează într-o tavă cu ulei și 100 ml apă, se adaugă morcovi, ceapă, pătrunjel rădăcină, usturoi, sare și piper după gust; se introduce la cuptor. După ce carnea s-a fript, se scoate separat, se răcește și se porționează. În jiul rămas se adaugă pastă de tomate, apă fiartă (cca 150 ml), jumătatea de cub MAGGI și se fierb 5 minute. Sosul format se pasează peste carne. Din cartofi, unt, lapte și sare se prepară piureul.

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Se servește cald, cu rondele de ou deasupra și piure de cartofi.

### 676. MEDALION DE VIȚEL - 5 porții

<i>carne de vițel - 600 g</i>	<i>făină - 50g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>pâine albă - 150 g</i>
<i>cartofi - 1 kg</i>	<i>ouă - 5 bucăți</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>1/2 cub MAGGI de vită</i>	

Carnea se spală, se porționează în 5 felii rotunde, se bat și se sarează. Pâinea se curăță de coajă și se taie în 5 felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în 75 ml ulei și 75 ml apă, se adaugă 250 ml apă fiartă, jumătatea de cub MAGGI, sare și piper după gust; se mai fierb înăbușit încă 10 minute. Din ouă și 50 ml ulei se prepară ouă ochiuri. Feliile de pâine se prăjesc în 25 ml ulei. Pe fiecare felie se așează câte o bucată de carne și deasupra un ou ochi.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 677. OSOBUCCO MILANEZ – 5 porții

<i>carne de vițel cu os - 1,5 kg</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>morcovi - 200 g</i>
<i>țelină rădăcină - 150 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 100 g</i>
<i>roșii - 500 g</i>	<i>orez - 200 g</i>
<i>apă - 1,2 l</i>	<i>suc de roșii - 250 ml</i>
<i>cașcaval - 50 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de vită</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se opărește și se spală. Morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie cuburi. Roșiile se spală; 250 g se taie jumătăți, iar restul se taie sferturi. Orezul se alege de impurități și se spală. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Se adaugă cca 500 ml apă, cubul MAGGI și se fierb până ce

lichidul scade. Morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă împreună cu roșiile tăiate și sucul de roșii peste bucățile de carne. Se continuă fierberea. Cu 10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă roșiile tăiate jumătăți, apoi vinul. Orezul se înăbușă în unt, se adaugă restul de apă și se introduce la cuptor într-un vas acoperit timp de 20 minute.

Se servește cald, cu garnitură de pilaf, cu pătrunjel verde deasupra și cașcaval.

#### **678. PACEA DIN PICIOARE DE VIȚEL - 5 porții**

*carne de vițel (picioare) - 2,2 kg*

*morcovi - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*făină - 50 g*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*ouă - 2 gălbenușuri*

*usturoi - 25 g*

*oțet - 15 g*

*1 cub MAGGI de vită*

*sare după gust*

Picioarele de vițel se curăță de tendoane, se spală, se opăresc și se spală din nou cu apă rece. Morcovii și ceapa se curăță, se spală, se crestează; jumătate din cantitatea de ceapă se taie mărunt. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează cu sare. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Făina se cerne. Picioarele de vițel se fierb în apă cu sare, se spumează, se adaugă morcovii și ceapă, se continuă fierberea până ce carnea se desprinde de pe os. Supa se degresează. Carnea se separă de oase, se taie bucăți. Ceapa tăiată mărunt se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml supă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, oțet, cca 500 ml supă, cubul MAGGI și se fierbe cca 10 minute. Sosul rezultat se pasează, se adaugă gălbenușurile de ou, usturoiul amestecat cu 50 ml supă fiartă și strecurată; se fierbe la foc moderat 8-10 minute, adăugând carnea.

Se servește cald.

#### **679. PIEPT DE VIȚEL UMPLUT - 5 porții**

*carne de vițel (piept) - 800 g*

*ficat de vițel - 200 g*

*ulei - 100 ml*

*pâine albă - 300 g*

*șuncă presată - 100 g*

*morcovi - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 100 g*

*ceapă - 100 g*

*ouă - 3 bucăți*

*lapte - 100 ml*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Pieptul de vițel se spală, se scot oasele și se desprinde de pielițe. Șunca se taie cuburi. Pâinea albă se înmoaie în lapte și se stoarce. Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală, se taie felii (jumătate din cantitatea de ceapă se taie mărunt). Două ouă se fierb până ajung de consistență tare, se curăță de coajă și se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Ficatul se spală și se taie cuburi. Ceapa tăiată mărunt se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, apoi se răcește. Pâinea se amestecă cu șuncă, ouă fierte, ou crud, ceapă înăbușită, sare, piper, ficat de vițel și pătrunjel verde. Cu această compoziție se umple pieptul de vițel, se coase, se așează într-o tavă cu 50 ml ulei, se adaugă felii de ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină, cca 100 ml apă și se frige la cuptor. Sosul rezultat de la frigere se pasează.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

### 680. PULPĂ ÎMPĂNATĂ DE VIȚEL - 5 porții

*carne de vițel fără os (pulpă) - 800 g*

***pentru împănat:***

*morcovi - 100 g*

*usturoi - 30 g*

*slănină - 100 g*

***pentru sos și garnitură:***

*cartofi - 1 kg*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*morcovi - 100 g*

*țelină rădăcină - 100 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*făină - 20 g*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*vin alb - 50 ml*

*zahăr - 50 g*

*enibahar - 1 g*

*piper și sare după gust*

Morcovii și țelina se curăță, se spală, se taie fâșii (pentru împănat) și felii (pentru sos). Usturoiul se curăță și se spală. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pulpă se spală, se împănează cu țelină, morcovi, slănină, usturoi. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pulpă împănată

se frige în cuptor într-o tavă cu ulei, 100 ml apă, morcovi, țelină, ceapă, enibahar, sare și piper după gust. Carnea se rumenește pe ambele părți, se scoate separat. În jiul rămas se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, 25 ml vin, 200 ml apă fiartă și se fierbe cca 10-12 minute. La final, se adaugă restul de vin și zahăr.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### **681. RULOU DE VIȚEL UMPLUT CU CIUPERCI ȘI OREZ - 5 porții**

*ciuperci proaspete/conservă - 250 g/125 g*

*carne de vițel fără os - 600 g*

*orez - 100 g*

*mazăre conservă - 150 g*

*ulei - 150 ml*

*ceapă - 50 g*

*făină - 50 g*

*cartofi - 1 kg*

*smântână - 100 g*

*apă - 700 ml*

*1 cub MAGGI de ciuperci*

*vin alb - 50 ml*

*ouă - 1 bucată*

*pătrunjel verde - 50 g*

*unt - 50 g*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ciupercile se curăță, se spală și se taie (cele conservate se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie mărunt). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunt. Oul se trece sub jet de apă rece. Mazărea se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Ciupercile se înăbușă în 25 g unt. Orezul și ceapa se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă vin, sare, piper, 200 ml apă și se introduce la cuptor într-un vas acoperit timp de cca 10 minute. Pilaful obținut se răcește, se amestecă cu ciuperci, pătrunjel verde și ou. Cu această compoziție se umplu rulourile; capetele se trec prin făină și se frig la cuptor pe ambele părți (într-o tavă unsă cu 50 ml ulei și 50 ml apă). În 25 g unt încălzit se adaugă 25 g făină dizolvată în 25 ml apă rece, smântână, cubul MAGGI, 500 ml apă și se amestecă continuu. Sosul obținut se toarnă peste rulouri și se fierb cca 10 minute. Mazărea se înăbușă în 25 g unt.

Se servește cald, cu mazăre sote, garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

**682. RULOU DE VIȚEL UMPLUT CU CREIER ȘI OREZ - 5 porții**

<i>carne de vițel fără os - 600 g</i>	<i>creier de vită - 200 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>vin alb - 50 ml</i>	<i>pastă de tomate - 25 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>apă - 700 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>1 cub MAGGI de vită</i>

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Creierul se curăță de membrană, se ține 10 minute în apă rece, pentru eliminarea sângelui. Ceapa se curăță, se spală: 50 g se taie mărunt, iar 50 g se taie felii. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Pasta de tomate se diluează în 25 ml apă. Ceapa tăiată mărunt și orezul se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă 200 ml apă, vin și se fierbe la cuptor 10 min, într-un vas acoperit. Pilaful obținut se răcește. Creierul se fierbe, se răcește, se taie bucăți, se amestecă cu pilaf, ouă, pătrunjel verde, sare și piper. Compoziția se împarte în 5 bucăți, se pune câte o bucată pe fiecare rulou și se rulează; capetele se trec prin făină, se introduc în cuptor în tava unsă cu 50 ml ulei și 100 ml apă și se frig pe ambele părți. Se adaugă morcovi, ceapă, pătrunjel rădăcină și se fierb împreună. Se scot rulourile separat din jiul format, se pasează, se adaugă pastă de tomate și făina dizolvată în 25 ml apă; se adaugă 500 ml apă și cubul MAGGI. Sosul se toarnă peste rulouri și se fierb cca 20 minute.

Se servește cald.

**683. RULOU DE VIȚEL UMPLUT CU FICĂȚEI DE PUI - 5 porții**

<i>carne de vițel fără os - 600 g</i>	<i>ficat de pui - 200 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>făină - 25 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>unt - 100 g</i>	<i>mazăre conservă - 150 g</i>
<i>ouă - 1 bucată</i>	<i>lapte - 200 ml</i>

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*ceapă - 100 g*

*apă - 700 ml*

*1/2 cub MAGGI de vită*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală și se porționează în 5 bucăți, care se bat și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ficatul de pui se spală și se taie cuburi. Orezul se alege de impurități și se spală. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Oul se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Orezul și ceapa se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă; se adaugă 200 ml apă, jumătatea de cub MAGGI și se fierb la cuptor 10 minute, într-un vas acoperit. Pilaful obținut se răcește, se amestecă cu ficatul de pui înăbușit în 25 g unt, ou, 1 din pătrunjelul verde, sare și piper. Compoziția obținută se așează în cantități egale pe bucățile de carne, se rulează, se pudrează; capetele rulourilor se trec prin 25 g făină și se frig pe ambele părți la cuptor într-o tavă unsă cu 50 ml ulei și 50 ml apă. Se prepară un sos din 50 g unt, 50 gr făină dizolvată în lapte și restul de apă. Sosul obținut se toarnă peste rulouri și se fierb cca 5 minute. Mazărea se înăbușă în 25 g unt.

Se servește cald, cu garnitură de mazăre, cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### 684. ȘNIȚEL CU CREIER - 5 porții

*carne de vițel fără os - 500 g*

*creier - 400 g*

*ulei - 100 ml*

*făină - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

*cartofi - 1 kg*

*lămâie - 25 g*

*apă - 300 ml*

*sare și piper după gust*

#### ***pentru fiert creierul:***

*ceapă - 50 g*

*morcovi - 50 g*

*foi de dafin - 2-3 frunze*

*oțet - 10 ml*

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Creierul se spală, se curăță de membrană, se ține în apă rece 10 minute. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Lămâia se spală, se taie felii subțiri. Ceapa și



## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în ulei cu 50 ml apă, se adaugă cantitatea rămasă de apă (250 ml), vin și se fierb cca 10 minute. Morcovii și ceapa se fierb în apă cu sare. Când legumele sunt fierte, se adaugă oțet, foi de dafin, creier și se fierb 10 minute. Creierul se răcește în lichidul de fierbere, se taie bucăți și se așează peste șnițele; se adaugă piper după gust și se fierb 5 minute la cuptor, într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

### **685. ȘNIȚEL PANÉ DE VIȚEL - 5 porții**

*carne de vițel - 500 g*

*făină - 100 g*

*ouă - 3 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*ulei - 150 ml*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală și se taie felii subțiri, care se bat, se sarează și se piperează după gust. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Bucățile de carne se trec prin făină, ou bătut, pesmet și se prăjesc în ulei.

Se servește cald.

### **686. ȘNIȚEL DE VIȚEL “PRAGA” - 5 porții**

*carne de vițel - 600 g*

*șuncă presată - 150 g*

*făină - 50 g*

*ouă - 3 bucăți*

*pesmet - 150 g*

*ulei - 150 ml*

*sare după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează după gust. Șunca presată se taie felii subțiri. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Făina și pesmetul se cern. Feliile de șuncă se așează pe câte o bucată de carne, se pliază, se trec prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjesc în ulei.

Se servește cald.

### **687. ȘNIȚEL DE VIȚEL “PALERMO” – 5 porții**

*carne de vițel fără os - 600 g*

*ulei - 100 ml*

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

*făină - 50 g*  
*cașcaval - 100 g*

*ouă - 2 bucăți*  
*sare după gust*

Carnea se spală, se porționează, se bate și se sarează. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne. Bucățile de carne se trec prin făină, ou bătut amestecat cu cașcaval și se prăjesc în ulei.

Se servește cald.

### 688. STEAK DE VIȚEL CU FICAT DE PUI - 5 porții

*carne de vițel fără os - 600 g*  
*ficat de pui - 300 g*  
*ulei - 150 ml*  
*mazăre conservă - 150 g*  
*lapte - 200 ml*  
*pătrunjel verde - 1 legătură*

*apă - 250 ml*  
*cartofi - 1 kg*  
*făină - 50 g*  
*ouă - 2 bucăți*  
*unt - 50 g*  
*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează, se sarează și se bate. Ficatul de pui se spală și se taie jumătăți. Cartofii se curăță de coajă, se spală, se taie sferturi și se fierb în apă cu sare. Făina se cerne. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se fierb până la consistență tare. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în ulei cu 100 ml apă și se scot separat. În jiul rămas se înăbușă ficatul, care după aceea se adaugă peste carne împreună cu 250 ml apă fiartă, mazăre, sare și piper; se fierb 10 minute. Din cartofi, unt, lapte și sare se prepară un piure.

Se servește cald, cu garnitură din mazăre, piure de cartofi și rondele de ou; deasupra se presară pătrunjel verde.

### 689. TOCANĂ DE VIȚEL "ARDELENEASCĂ" - 5 porții

*carne de vițel fără os - 500 g*  
*pătrunjel rădăcină - 25 g*  
*ardei gras - 150 g*  
*orez - 150 g*  
*lămâie/sare de lămâie - 50 g/2 g*

*morcovi - 50 g*  
*ceapă - 400 g*  
*făină - 25 g*  
*ouă - 2 gălbenușuri*  
*ulei - 150 ml*

## SĂ GĂTIM À LA GHÉORG

---

*sare după gust*

*1 1/2 cub MAGGI de vită*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Morcovii, pătrunjelul rădăcină, 100 g ceapă, se curăță, se spală și se crestează. 300 g de ceapă se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Ouăle se trec sub jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri. Lămâia se spală și se extrage sucul. Făina se cerne. Bucățile de carne se fierb în apă cu sare, se spumează, se adaugă morcovi, ceapă întreagă (100 g) și pătrunjel rădăcină; se fierb împreună cca 1 oră. Ceapa tocată mărunt (300 g) se înăbușă în 100 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă ardei gras, un cub și jumătate MAGGI, făina dizolvată în 50 ml apă rece și supa de la carne (cca 800 g). Sosul se fierbe cca 20 minute, se pasează peste carne și se fierb împreună. Se adaugă gălbenușurile de ou, sucul de lămâie, sare și se mai fierb încă 10 minute. Orezul se înăbușă în 50 ml ulei, după care se adaugă 400 ml supă de la carne și sare. Se fierb la cuptor într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu garnitură de orez.



4.24.

MÂNCĂRURI DIN LEGUME CU CARNE DE OVINE

690. ANGHEMACHT DE MIEL

*carne de miel - 600 g*

*morcovi - 50 g*

*făină - 70 g*

*cartofi - 1 kg*

*apă - 500 ml*

*untură/ulei - 100 g (ml)*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*ceapă - 70 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează, se opărește, se spală din nou și se sarează. Ceapa, pătrunjelul rădăcină, morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Lămâia se spală; din jumătate se extrage sucul, iar restul se taie rondele subțiri. Făina se cerne. Cartofii se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Carnea se înăbușă în untură sau ulei cu 100 ml apă, împreună cu ceapă, morcovi și pătrunjel rădăcină. Se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, cca 500 ml apă fiartă, sare, piper și se fierb cca 20 minute. Sosul obținut se strecoară peste carne, se adaugă suc de lămâie și se fierb încă 5 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur, rondele de lămâie și pătrunjel verde deasupra.

691. BLANCHET DIN CARNE DE MIEL - 5 porții

*carne de miel cu os - 600 g*

*pătrunjel rădăcină - 50 g*

*făină - 50 g*

*orez - 200 g*

*lămâie/sare de lămâie - 25 g/2 g*

*sare după gust*

*morcovi - 50 g*

*ceapă - 50 g*

*unt - 100 g*

*ouă - 1 bucată*

*apă - 600 ml*

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Carnea se spală, se scurge de apă și se porționează. Morcovii, pătrunjelul rădăcină și ceapa se curăță, se spală și se taie sferturi. Făina se cerne. Orezul se alege de impurități, se spală. Oul se trece sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Lămâia se spală și se extrage sucul. Carnea se fierbe în apă cu sare, se spumează, se adaugă ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină și se fierb cca 30 minute. Peste făina dizolvată în 50 ml apă se pune unt încălzit (50 g), se adaugă cca 600 ml apă și se fierb 15 minute. Se trage vasul de pe foc, se adaugă gălbenușurile, sucul de lămâie, sarea, carnea și se fierb încă 10 minute. Orezul se înăbușă în 50 g unt; se adaugă 350 ml supă de la carne și se fierbe la cuptor 10 minute (într-un vas acoperit). Se servește cald.

### 692. CIUPERCI CU CARNE DE MIEL - 5 porții

<i>ciuperci proaspete/conservă - 500 g/250 g</i>	<i>ulei - 150 ml</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>carne de miel cu os - 600 g</i>	<i>apă - 500 ml</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>1 cub MAGGI de ciuperci</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală cu apă rece, se scurge, se porționează și se sarează. Ciupercile proaspete se spală, se curăță și se taie lame (cele conservă se scurg de lichid, se trec sub jet de apă rece și se taie lame). Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți sau sferturi. Bucățile de carne și ceapa se înăbușă în 100 ml ulei cu 150 ml apă. Bucățile de carne se scot separat, iar peste ele se pasează sosul cu ceapă. Ciupercile se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă. Bucățile de carne, sosul de ceapă pasat și cubul MAGGI se fierb împreună cu 500 ml apă la foc moderat 15 minute, apoi se adaugă ciupercile, roșiile, vin, sare și piper după gust, continuând fierberea încă 5 minute. La final se adaugă 1/2 din pătrunjelul verde. Se servește cald.

### 693. COTLET DE MIEL PANÉ - 5 porții

<i>cotlet de miel - 700 g</i>	<i>ouă - 2 bucăți</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>pesmet - 200 g</i>
<i>ulei - 150 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Cotletul se spală, se zvântă și se porționează în 10 bucăți; se îndepărtează partea de grăsime și pielea de pe os. Bucățile de carne se bat puțin și se sarează. Făina și pesmetul se cern. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Cotletele se trec prin făină, se prăjesc în ulei.

Se servește cald, câte 2 bucăți la porție.

#### **694. DROB DE MIEL - 5 porții**

*organe și prapor de miel - 1,3 kg*

*ceapă - 300 g*

*ceapă verde - 300 g*

*mărar verde - 2 legături*

*pătrunjel verde - 2 legături*

*ouă - 3 bucăți*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper după gust*

Organele și praporul se spală. Praporul se ține în apă rece. Ceapa și ceapa verde se curăță, se spală, se taie mărunț. Ouăle se trec sub jet de apă rece. Mărarul și pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Măruntaiele de miel se fierb în apă cu sare, se spumează și se răcesc. Ceapa și măruntaiele se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă și se toacă cu mașina. Se amestecă cu ou, pătrunjel, mărar verde, piper și sare. Cu această compoziție se umple praporul și se împăturește, dându-i forma pe care o dorim. Se așează în tavă cu 50 ml ulei și se frige la cuptor 15 minute. După frigere, se răcește și se porționează.

Se servește cald, cu diferite garnituri.

#### **695. FASOLE VERDE CU CARNE DE MIEL - 5 porții**

*carne de miel cu os - 600 g*

*fasole verde conservă - 500 g*

*ceapă - 100 g*

*roșii proaspete/conservă - 200g/100g*

*pastă de tomate - 50 g*

*ulei - 100 ml*

*făină - 50 g*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*usturoi - 10 g*

*mărar și pătrunjel verde - 1 legătură*

*apă - 600 ml*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se taie în bucăți și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Mărarul și pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Usturoiul se curăță și se

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Fasolea conservă se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Ceapa se înăbușă separat în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pasta de tomate, cca 600 ml apă clocotită și se continuă fierberea cca 15 minute. Sosul obținut se pasează peste bucățile de carne, continuând fierberea încă 15 minute. Cu 10 minute înainte de final, se adaugă fasolea verde și roșiile.

Se servește caldă, cu mărar și pătrunjel verde deasupra.

### 696. GHIVECI DIN MĂRUNTAIE DE MIEL - 5 porții

*măruntaie de miel - 1 kg*  
*ceapă - 100 g*  
*ceapă verde - 400 g*  
*untură/ulei - 100 g (ml)*  
*roșii proaspete - 250 g*  
*mărar verde - 1 legătură*  
*sare și piper după gust*

*pătrunjel verde - 1 legătură*  
*salată verde - 400 g*  
*tarhon verde - 100 g*  
*vin alb - 50 ml*  
*usturoi verde - 50 g*  
*apă - 600 ml*

Măruntaiele se spală, se taie în bucăți mici. Pătrunjelul și mărarul verde se spală, se taie mărunț. Ceapa și ceapa verde se curăță, se spală, se taie (cea verde se taie în bucăți de 3 cm). Tarhonul se spală, se opărește și se taie mărunț. Salata verde se spală, se opărește. Roșiile se decojesc (125 g se taie cuburi, iar restul rondele). Usturoiul verde se curăță, se spală, jumătate se taie mărunț, iar restul se pisează. Măruntaiele și ceapa se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă. Se adaugă 600 ml apă și se fierb cca 15 minute. Ceapa verde, salata verde, usturoiul se înăbușă în restul de untură sau 50 ml ulei și se adaugă peste măruntaie împreună cu roșiile cuburi, mărar, tarhon, sare și piper. Se ține la cuptor cca 15 minute. La finalul fierberii, se adaugă vin și rondele de roșii.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### 697. MAZĂRE CU CARNE DE MIEL - 5 porții

*carne de miel cu os - 600 g*  
*pastă de tomate - 25 g*

*mazăre conservă - 600 g*  
*ceapă - 100 g*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

<i>ulei - 100 ml</i>	<i>făină - 20 g</i>
<i>mărar verde - 1 legătură</i>	<i>zahăr - 10 g</i>
<i>apă - 500 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	

Carnea se spală, se scurge de apă și se porționează. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Mazărea conservă se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Făina se cerne. Carnea se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă și se scoate într-un vas separat. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei; se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, pastă de tomate, cca 500 ml apă fiartă, zahăr, sare și piper. Carnea se adaugă în sos, se fierbe 10 minute, se adaugă roșii, mazăre, mărar verde și se continuă fierberea încă 5 minute.

Se servește cald.

#### 698. MIEL CU SOS DE SMÂNTÂNĂ (FRICASE) - 5 porții

<i>carne de miel cu os - 600 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>ouă - 1 gălbenuș</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>unt - 50 g</i>	<i>mazăre verde conservă - 250 g</i>
<i>făină - 50 g</i>	<i>lămâie - 50 g</i>
<i>sare după gust</i>	<i>țelină și pătrunjel rădăcină - 50 g</i>

Ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală și se crestează în patru. Oul se trece sub jet de apă rece; se separă albușul de gălbenuș. Lămâia se spală cu apă rece și se extrage sucul. Carnea de miel se spală, se porționează și se sarează. Mazărea verde conservă se scurge de lichid, se trece sub jet de apă rece. Bucățile de miel se introduc în apă rece cu sare și țelină; când începe să fiarbă, se spumează. Se adaugă morcovi, pătrunjel rădăcină, ceapă și se fierb 15 minute. Supa obținută se strecoară. În 50 ml ulei se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, sare, 700-800 ml de supă și cubul MAGGI. Se fierbe 15 minute. Sosul obținut se strecoară, se amestecă cu smântână, gălbenuș de ou și se fierb 8-10 minute. Se adaugă bucățile de carne și mazărea. Sucul de lămâie se adaugă



înainte de final.

Se servește cu unt topit deasupra.

**699. PAPRICAȘ DE MIEL CU CARTOFI - 5 porții**

*carne de miel cu os - 600 g*

*usturoi - 15 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*cimbru - 1 g*

*apă - 800 ml*

*ceapă - 300 g*

*cartofi - 1 kg*

*boia de ardei dulce - 2 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Cartofii se curăță, se spală, se taie sferturi sau jumătăți și se spală din nou. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă. Se adaugă bucățile de carne, cartofii și cca 800 ml apă fiartă, continuând fierberea timp de 15 minute. Se adaugă usturoi, cimbru, boia de ardei dulce, pastă de tomate, sare, piper și se fierb încă 10 minute.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**700. ȘAȘLÂC DE MIEL (FRIGĂRUI) - 5 porții**

*carne de miel cu os - 1,2 kg*

*sare după gust*

*apă - 500 ml*

*ulei - 50 ml*

*baț\* - 500 ml*

***pentru garnitură :***

*orez - 200 g*

*roșii proaspete - 75 g*

*unt - 25 g*

*sare și piper după gust*

*ceapă verde - 75 g*

*ardei gras - 75 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

***pentru frigărui :***

*ardei gras - 50 g*

*roșii - 50 g*

*ceapă - 25 g*

*\*se prepară conform rețetei de mai jos*

Carnea se deosează și se taie în bucăți pătrate, care se țin în baie 2 ore. Ceapa se curăță, se spală și se taie rondele. Roșiile și ardeii grași pentru frigărui se spală, se taie felii de mărimea bucăților de carne. Roșiile, ardeii grași, ceapa verde se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Orezul se alege de impurități și se spală. Orezul se înăbușă în unt, se adaugă ceapă verde, ardeiul gras, roșii și se continuă înăbușirea. După 3-6 minute se adaugă 500 ml apă și se lasă să fiarbă cu vasul acoperit. Bucățile de carne se scot din baie, se înșiră pe frigărui alternând câte o bucată de roșie, ardei gras, ceapă. Frigăruile astfel pregătite se frig pe grătarul cu ulei încins. Se sarează după frigere.

Se servește cald, cu garnitură de orez și pătrunjel verde deasupra.

#### **701. SPANAC CU CARNE DE MIEL - 5 porții**

*carne de miel cu os - 600 g*

*spanac - 1,3 kg*

*ceapă - 100 g*

*usturoi - 10 g*

*ulei - 100 ml*

*pastă de tomate - 50 g*

*făină - 50 g*

*lămâie - 100 g*

*apă - 500 ml*

*sare și piper după gust*

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se spală, se porționează, se scurge și se sarează. Spanacul se curăță, se spală în mai multe ape reci, se opărește în apă clocotită, se răcește în apă rece, se taie bucăți. Lămâia se spală; la jumătate se extrage sucul, iar cealaltă se taie rondele. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Făina se cerne. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de miel se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, apoi se scot separat. În 50 ml ulei se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, cca 500 ml apă clocotită și se fierb. Sosul se pasează peste bucățile de carne și se fierb împreună. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă spanac și se mai fierb 5-8 minute. La final, se adaugă sucul de lămâie.

Se servește cald, cu felii de lămâie.

**702. STUFAT DE MIEL – 5 porții**

<i>carne de miel cu os - 700 g</i>	<i>ceapă verde - 1 kg</i>
<i>usturoi verde - 250 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>ulei - 100 ml</i>	<i>oțet - 25 ml</i>
<i>apă - 400 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Ceapa și usturoiul verde se curăță, se spală și se taie în bucăți de 5 cm. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă 400 ml apă clocotită și se continuă fierberea 10 minute. Separat, se înăbușă ceapă verde, ceapă și usturoi în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Peste bucățile de carne și sosul format se adaugă sare, piper, oțet, pătrunjel verde și se fierb împreună 8-10 minute, împreună cu ceapa, ceapa verde și usturoiul înăbușit.

Se servește cald.

**703. TOCANĂ CU CARNE DE MIEL**

<i>roșii proaspete/conservă - 250 g/125 g</i>	<i>apă - 400 ml</i>
<i>carne de miel cu os - 700 g</i>	<i>ceapă - 500 g</i>
<i>untură/ulei - 100 g (ml)</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>usturoi - 15 g</i>
<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Pastă de tomate se diluează în 50 ml apă. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă și se scot separat. În 50 g untură sau ulei cu 50 ml apă se înăbușă ceapă, se adaugă pastă de tomate, usturoi, boia de ardei, cimbru, roșii, bucățile de carne, sare și piper după gust. Se completează cu 400 ml apă fiartă și se continuă fierberea. La final, se adaugă vin și 1 din pătrunjelul verde.

Se servește caldă, cu restul de pătrunjel verde deasupra.

**704. VERDEȚURI CU CARNE DE MIEL - 5 porții**

*carne de miel cu os - 700 g*

*spanac - 450 g*

*usturoi verde - 25 g*

*vin alb - 50 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

*făină - 50 g*

*ceapă verde - 400 g*

*ceapă - 100 g*

*ulei - 100 ml*

*lămâie - 50 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*pastă de tomate - 50 g*

*apă - 500 ml*

Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa verde, usturoiul, spanacul, jumătate din mărar și pătrunjel se curăță, se spală și se taie mărunt. Lămâia se spală și se extrage sucul. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Făina se cerne. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Ceapa, usturoiul verde, ceapa verde, spanacul, mărarul și pătrunjelul se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă. Se adaugă făina dizolvată în apă, pasta de tomate, 500 ml apă fiartă, bucățile de carne, sare, piper și se continuă fierberea 20 minute. La final, se adaugă vin și suc de lămâie.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.



**4.25.**

**PREPARATE DIN CARNE DE BERBEC ȘI CARNE DE OAI**

**705. BERBEC CU VARZĂ - 5 porții**

<i>carne de berbec cu os - 600 g</i>	<i>untură - 100 g</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>varză albă murată - 2,3 kg</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>boia de ardei dulce - 1 g</i>
<i>cimbru - 1 g</i>	<i>foi de dafin - 2-3 frunze</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 200 g/100 g</i>	<i>sare și piper boabe după gust</i>

Carnea se spală, se porționează, se opărește, se spală din nou cu apă rece și se sarează. Varza albă murată se spală, se curăță de cotor, se îndepărtează foile depreciate, se spală din nou și se taie fâșii subțiri. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferuri. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură cu 50 ml apă și se scot în alt vas. Ceapa se înăbușă în 50 g untură cu 50 ml apă. Se adaugă pastă de tomate și varza tăiată, continuând fierberea 30 minute. Bucățile de carne se așează peste varză, pe marginea vasului. Se adaugă foi de dafin, boia de ardei, cimbru, piper și cantitatea de apă necesară fierberii. Se fierbe la foc moderat cca 1 oră, cu vasul acoperit. Spre final, roșiile se așează peste varză, iar vasul se introduce la cuptor 10 minute.

Se servește cald.

**706. FASOLE BOABE CU CARNE DE BERBEC - 5 porții**

<i>carne de berbec cu os - 700 g</i>	<i>fasole boabe - 400 g</i>
<i>untură - 100 g</i>	<i>ceapă - 300 g</i>
<i>morcovi - 75 g</i>	<i>pătrunjel rădăcină - 50 g</i>
<i>pastă de tomate - 50 g</i>	<i>foi de dafin - 3-4 foi</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Fasolea boabe se alege de impurități, se spală și se lasă în apă 12 ore. Carnea se spală, se porționează. Ceapa, morcovii, pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Fasolea se pune la fiert; după primele clocote, se îndepărtează prima apă și se înlocuiește cu o alta fierbinte. Se adaugă sare și se continuă fierberea. Carnea se înăbușă în 50 g untură și 50 g apă, se adaugă morcovi, pătrunjel rădăcină, ceapă, 150 ml supă de la fasole și se fierb înăbușit. Se mai pune pastă de tomate, foi de dafin, piper și se lasă să fiarbă 45 minute. Se adaugă fasolea și se fierbe încă 10 minute.

Se servește caldă, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **707. JIGO (PULPĂ) DE BERBEC CU FASOLE BOABE - 5 porții**

*pulpă de berbec - 1,2 kg*

*usturoi - 25 g*

*morcovi - 25 g*

*untură - 100 g*

*pastă de tomate - 50 g*

*cimbru - 1 g*

*pătrunjel și mărar verde - câte o legătură*

*fasole boabe - 250 g*

*ceapă - 100 g*

*pătrunjel rădăcină - 25 g*

*boia de ardei dulce - 1 g*

*foi de dafin - 3-4 frunze*

*sare și piper boabe după gust*

Usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală: 50 g se taie mărunt, iar 50 g rămâne întreagă. Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Fasolea se alege de impurități, se spală, se lasă în apă rece 12 ore. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul și mărarul verde se spală și se taie mărunt. Carnea se spală, se scoate osul în exces și se împănă cu usturoi. Carnea se așează într-o tavă unsă cu 75 g untură, se adaugă ceapă întreagă, morcovi, pătrunjel rădăcină și se frige. Se stropește din când în când cu jiul format. Fasolea se pune la fiert în apă, iar după primele clocote se îndepărează apă, se înlocuiește cu o alta fierbinte; se adaugă sare și se fierbe în continuare. Ceapa tăiată mărunt se înăbușă în 25 g untură cu 25 ml apă, se pune pastă de tomate, boia de ardei, 250 g supă de la fasole și se fierb 5 minute. Sosul obținut se adaugă la fasole, împreună cu foi de dafin, cimbru, piper și se fierb 10 minute. Carnea de jigo se desosează și se taie în 10 felii.

Se servește caldă, cu pătrunjel verde deasupra.

**708. PULPĂ DE BERBEC CU SOS VÂNĂTORESC - 5 porții**

<i>pulpă de berbec - 1,2 kg</i>	<i>apă - 800 ml</i>
<i>ceapă - 100 g</i>	<i>ulei - 100 g</i>
<i>morcovi - 100 g</i>	<i>făină - 50 g</i>
<i>oțet - 25 ml</i>	<i>usturoi - 25 g</i>
<i>zahăr - 5 g</i>	<i>muștar - 25 g</i>
<i>foi de dafin - 3-4 frunze</i>	<i>macaroane - 200 g</i>
<i>smântână - 100 g</i>	<i>sare după gust</i>

Usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Carnea se deosează, se spală, se împănează cu usturoi și 25 g morcovi. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Macaroanele se rup, se fierb în apă clocotită cu sare, se scurg și se trec sub jet de apă rece. Făina se cerne. Zahărul se caramelizează. Carnea împănată se frige la cuptor într-o tavă cu 50 ml ulei și 50 ml apă. Ceapa și morcovii se înăbușă în 50 ml ulei cu 50 ml apă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml apă rece, muștar, sare, oțet, 800 ml apă fiartă și foile de dafin. Se adaugă carnea friptă și se fierb cca 30 minute. Carnea se scoate și se taie în 10 bucăți. Sosul se pasează peste carne. Se adaugă zahărul caramelizat, smântâna și se mai fierb 5 minute.

Se servește caldă.

**709. RAGUT DE BERBEC - 5 porții**

<i>pulpă de berbec - 800 g</i>	<i>varză albă - 250 g</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>cartofi - 1 kg</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Carnea se spală, se sarează, se împănează cu usturoi. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Varza albă se curăță de foile depreciate și se taie fâșii subțiri. Cartofii se curăță, se spală, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Carnea împănată cu usturoi se așează într-o tavă cu 50 ml ulei și 100 ml apă și se frige la cuptor. Se stropește din când în când cu jiul format. Carnea

friptă se răcește puțin și se porționează. Ceapa se înăbușă în 50 ml ulei cu 100 ml apă, se adaugă varză, piper, cca 200 ml apă fiartă, jiul de la friptură și se continuă fierberea cca 15 minute.

Se servește cald, cu garnitură de cartofi și pătrunjel verde deasupra.

### **710. TOCANĂ BULGĂREASCĂ DE BERBEC - 5 porții**

<i>pulpă de berbec - 700 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ardei gras - 350 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>orez - 100 g</i>	<i>usturoi - 15 g</i>
<i>ceapă - 300 g</i>	<i>untură/ulei - 200 g (ml)</i>
<i>vin roșu - 25 ml</i>	<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>
<i>roșii proaspete/conservă - 400 g/200 g</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 50 ml apă. Usturoiul se curăță și se taie mărunt. Ardeii grași se curăță, se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Orezul se alege de impurități și se spală în mai multe ape. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în 50 g untură sau ulei cu cca 75 ml apă și se scot separat. În 100 g untură sau ulei și 100 ml apă se înăbușă ceapa, după care se adaugă pastă de tomate, usturoi, cimbru, ardei gras, sare, piper, bucățile de carne, 500 ml apă și se fierb cca 30 minute. Se adaugă orez, roșii, vin și se fierb la cuptor cca 15 minute, într-un vas acoperit.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

### **711. TOCANĂ CU CARNE DE OAIE - 5 porții**

<i>carne de berbec cu os - 700 g</i>	<i>cartofi - 800 g</i>
<i>roșii proaspete - 400 g</i>	<i>ceapă - 300 g</i>
<i>untură - 100 g</i>	<i>pastă de tomate - 50 g</i>
<i>ardei gras - 400 g</i>	<i>cimbru - 1 g</i>
<i>vin roșu - 50 g</i>	<i>boia de ardei - 1 g</i>
<i>pătrunjel verde - 1 legătură</i>	<i>sare și piper după gust</i>



## *SĂ GĂTIM À LA GHÉORG*

---

Carnea se curăță, se spală și se porționează. Ceapa și ardeii grași se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile proaspete se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Pasta de tomate se diluează în 50 ml apă. Pătrunjelul verde se spală, se taie mărunț. Bucățile de carne și ceapă se înăbușă în 50 g untură cu 50 ml apă, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei și 1 l apă clocotită, cimbru, sare, piper și se continuă fierberea. Când este aproape gata, se așează câte o felie de roșie deasupra cotletelor, se adaugă vin și se introduce la cuptor cca 5 minute.

Se servește caldă, cu pătrunjel verde deasupra.



4.26.

FRIPTURI DIN CARNE DE MIEL

**712. FRIPTURĂ ÎNĂBUȘITĂ DE MIEL - 5 porții**

<i>carne de miel cu os - 800 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>ceapă - 25 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>usturoi - 20 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală și se sarează. Morcovii, țelina se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa și usturoiul se curăță și se spală. Carnea de miel se înăbușă în ulei cu 100 ml apă, împreună cu morcovi, ceapă, piper și usturoi. Treptat, se adaugă câte puțină apă. Când carnea este înăbușită, se răcește și se porționează.

Se servește caldă, cu diferite garnituri de legume.

**713. FRIPTURĂ DE MIEL LA TAVĂ - 5 porții**

<i>carne de miel cu os - 800 g</i>	<i>ulei - 50 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>țelină rădăcină - 50 g</i>
<i>ceapă - 25 g</i>	<i>usturoi - 20 g</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Carnea se spală cu apă rece și se sarează. Morcovii și țelina rădăcină se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa și usturoiul se curăță și se spală. Carnea se înăbușă în cuptor într-o tavă cu ulei și 100 ml apă, împreună cu morcovi, țelină, ceapă, usturoi, sare și piper. Se stropește din când în când cu jiul format. După frigere, carnea se porționează.

Se servește caldă, cu diferite garnituri din legume.

**4.27.**

**FRIPTURI DIN CARNE DE BERBEC**

**714. FUDULII DE BERBEC LA GRĂȚAR - 5 porții**

*fudulii de berbec - 800 g                      ulei - 25g*  
*sare după gust*

Fuduliile se spală, se curăță de piele, se taie în lungime, se crestează și se ung cu ulei. Fuduliile se frig pe grătar încins. Se sarează.

Se servesc calde.

**4.28.**

**FRIPTURI DIN CARNE DE PORC**

**715. COTLET DE PORC LA TAVĂ - 5 porții**

*cotlet de porc fără os - 600 g                      untură/ulei - 25 g*  
*morcovi - 50 g    ceapă - 25 g*  
*sare și piper după gust*

Cotletul se spală, se scurge și se sarează. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Cotletul se frige la cuptor într-o tavă cu untură sau ulei și 50 ml apă. Când este pe jumătate fript, se adaugă morcovi, ceapă, piper și se stropește din când în când cu jiul format.

Se servește cald, cu diferite garnituri de legume.

**716. MUȘCHI DE PORC ÎMPĂNAT - 5 porții**

*mușchi de porc - 500 g*

*slănină - 125 g*

*usturoi - 50 g*

*mălai - 100 g*

*ulei - 25 ml*

*sare după gust*

Mușchiul se spală și se sarează. Usturoiul se curăță și se spală. Slănina se taie fâșii. Mălaiul se cerne. Mușchiul se împănează cu slănină și cu usturoi. Se trece prin mălai și se frige pe ambele părți pe grătarul încins și uns cu ulei. După frigere, se porționează.

Se servește cald.

**717. PULPĂ DE PORC LA TAVĂ - 5 porții**

*carne de porc - 500 g*

*untură/ulei - 50 ml*

*morcovi - 50 g*

*ceapă - 25 g*

*usturoi - 5 g*

*sare și piper după gust*

Carnea se curăță, se spală și se sarează. Morcovii, ceapa, usturoiul se curăță, se spală și se taie felii. Carnea unsă cu ulei sau untură se așează într-o tavă cu 50 ml apă, se adaugă ceapă, morcovi, usturoi, piper și se frige la cuptor, la temperatură moderată. Se stropește din timp în timp cu jiul format. După frigere, se pasează sosul peste carne și se porționează.

Se servește cald.

**4.29.**

**FRIPTURI DIN CARNE DE VITĂ ȘI CARNE DE VIȚEL**

**718. FRIPTURĂ DIN CARNE DE VITĂ ÎMPĂNATĂ CU SLĂNINĂ - 5 porții**

<i>mușchi de vită - 600 g</i>	<i>slănină - 100 g</i>
<i>muștar - 25 g</i>	<i>ulei - 25 ml</i>
<i>cimbru - 1 g</i>	<i>vin alb - 50 ml</i>
<i>sare și piper după gust</i>	

Slănina se taie fâșii de 3 cm lungime. Carnea se curăță, se spală, se împănează cu fâșii de slănină și se sarează. Muștarul se diluează. Carnea se sarează, se condimentează cu piper și cimbru. Se unge cu ulei, se rumenește la foc iute 20 minute. Se scoate pe platou, se răcește și se porționează. În jiul format, se adaugă muștar și se fierbe 5 minute. Sosul se strecoară și se adaugă vin.

Se servește cald, cu sos.

**719. FRIPTURĂ DIN CARNE DE VITĂ LA TAVĂ - 5 porții**

<i>carne de vită fără os - 600 g</i>	<i>ceapă - 100 g</i>
<i>morcovi - 50 g</i>	<i>usturoi - 10 g</i>
<i>țelină rădăcină - 50 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>apă - 150 ml</i>	<i>sare și piper boabe după gust</i>

Carnea se spală și se sarează. Ceapa, morcovii, țelina și usturoiul se curăță, se spală, se taie felii. Carnea se înăbușă în ulei și 150 ml de apă, se adaugă ceapă, morcovi, țelină, usturoi, sare, piper boabe și se introduce la cuptor. Sosul se pasează. După frigere, carcasa se porționează. Se servește cald, cu sos.

**720. FRIPTURĂ DE VIȚEL LA TAVĂ - 5 porții**

<i>carne de vițel fără os - 600 g</i>	<i>morcovi - 50 g</i>
<i>ceapă - 50 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>vin alb - 25 ml</i>	<i>sare după gust</i>

Carnea se spală și se sarează. Ceapa și morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Carnea se așează într-o tavă cu ulei și 100 ml apă, împreună cu ceapa, morcovii și se frige la cuptor. Se stropește din când în când cu jiul format. La final, se adaugă vin. După frigere, se taie în 10 felii.

Se servește cald.

**721. PULPĂ DE VITĂ LA TAVĂ - 5 porții**

<i>carne de vită fără os - 600 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>apă - 200 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie felii. Carnea se așează într-o tavă cu ulei și 100 ml apă împreună cu ceapa, morcovii și se frige la cuptor. Se stropește din când în când cu jiul format. La final, se adaugă vin. După frigere, se taie în 10 felii.

Se servește cald.

**722. PULPĂ DE VITĂ LA TAVĂ - 5 porții**

<i>carne de vită fără os - 600 g</i>	<i>ceapă - 50 g</i>
<i>usturoi - 15 g</i>	<i>ulei - 100 ml</i>
<i>apă - 200 ml</i>	<i>sare și piper după gust</i>

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Usturoiul se curăță și se taie felii. Carnea se sarează și se condimentează cu piper, se așează în tava unsă cu ulei, se adaugă ceapă și usturoi, se pun 200 ml apă și se introduce la cuptor. Din când în când se stropește cu jiul format. După frigere se răcește și se porționează în 10 bucăți. Se servește cald sau rece.

**4.30.**

**GARNITURI**

**723. CARTOFI CU CEAPĂ - 5 porții**

*cartofi - 800 g*

*ceapă - 150 g*

*ulei - 100 ml*

*apă - 400 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare și piper după gust*

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie felii. Ceapa se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii și ceapa se amestecă cu sare și piper, se așează în tava cu ulei și 100 ml apă și se introduc la cuptor 20 minute. Se stropesc treptat cu apă rămasă.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

**724. CARTOFI NATUR - 5 porții**

*cartofi - 1,3 kg*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunț. Cartofii se fierb în apă cu sare.

Se servesc calzi, cu pătrunjel verde deasupra.

**725. CARTOFI CU CIUPERCI - 5 porții**

*cartofi - 800 g*

*ciuperci conservă - 150 g*

*ulei - 100 ml*

*sare și piper după gust*

*1/2 cub MAGGI de ciuperci*

Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ciupercile conservă se scurg de

lichid, se trec sub jiul de apă rece și se taie mărunț. Cartofii se fierb în apă cu sare și jumătatea de cub MAGGI și se scurg de lichid. În uleiul încins se înăbușă ciupercile, se adaugă cartofii fierți și se amestecă ușor pentru omogenizare. Se adaugă sare și piper.

Se servește cald.

#### **726. CARTOFI SOTÉ - 5 porții**

*cartofi - 1 kg*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Cartofii se spală și se fierb în coajă în apă cu sare. După fierbere, se scurg de apă, se curăță de coajă și se taie felii. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Cartofii se înăbușă în ulei cu 100 ml apă. Se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

#### **727. CIUPERCI LA GRĂTAR - 5 porții**

*ciuperci proaspete - 1 kg*

*ulei - 100 ml*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*unt - 15g*

*sare și piper după gust*

Ciupercile se curăță, se spală în mai multe ape; se scot codițele, care se taie mărunț. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț. Codițele ciupercilor se amestecă cu sare, piper și pătrunjel verde. Cu această compoziție se umplu pălăriile ciupercilor. Fiecare ciupercă se unge cu ulei și se frige la grătar încins și uns cu ulei.

Se servește cald, cu unt topit deasupra.

#### **728. FASOLE VERDE SOTÉ - 5 porții**

*fasole verde proaspătă/conservă - 900 g/500 g*

*unt - 50 g*

*mărar - 1 legătură*

*sare după gust*

Fasolea verde proaspătă se curăță și se spală (cea conservată se scurge de



## ***SĂ GĂTIM LA GHÉORG***

---

lichid și se trece sub jet de apă rece). Mărarul verde se spală și se taie mărunt. Fasolea verde proaspătă se fierbe în apă cu sare. Când fasolea este fiartă se sotează în 50 g unt și se adaugă 1 din mărarul verde.

Se servește cald, cu restul de mărar verde presărat deasupra.

### **729. GARNITURĂ ASORTATĂ - 5 porții**

*fasole verde proaspătă/conservă - 450 g/300 g*

*cartofi - 900 g*

*morcovi - 200 g*

*orez - 60 g*

*unt - 75 g*

*pătrunjel verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Cartofii și morcovii se spală, se curăță și se taie rondele. Orezul se alege de impurități, se spală în mai multe ape. Pătrunjelul verde se spală și se taie mărunt. Fasolea verde proaspătă se curăță, se spală și se fierbe în apă cu sare (cea conservată se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece).

Cartofii și morcovii se fierb în apă cu sare, se scurg de lichid. Fasolea fiartă se adaugă peste morcovii și cartofii fierți. Orezul se fierbe în lichidul rămas de la fierberea legumelor.

Se servește cald, cu unt topit și pătrunjel verde deasupra.

### **730. MAZĂRE SOTÉ - 5 porții**

*mazăre verde conservată - 450 g*

*zahăr - 10 g*

*unt - 40 g*

*mărar verde - 1 legătură*

*sare după gust*

Mazărea verde conservată se scurge de lichid și se trece sub jet de apă rece. Mărarul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Mazărea se înăbușă în 40 g unt topit cu 50 ml apă, zahăr și sare. Se adaugă 1 din cantitatea de mărar verde.

Se servește cald, cu mărar verde deasupra, ca garnitură la diferite preparate.

### **731. GOGOȘARI ÎN BULION - 5 porții**

*gogoșari - 5 kg*

*bulion - 800 g*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

*zahăr/miere de albine - 500 g*

*ulei - 500 ml*

*oțet - 500 ml*

*foi de dafin - 6-7 frunze*

*sare și piper boabe după gust*

Gogoșarii se spală, se curăță de semințe și cotoare, se taie feliuțe de 1,5-2 cm lungime și 1 cm lățime. Din bulion, zahăr sau miere de albine, ulei, oțet, foi de dafin, sare și piper se formează un sos care se pune pe foc și se dă în 2-3 clocote. Treptat se adaugă în sos gogoșarii tăiați feliuțe și se fierb 5-7 minute. Se scot din sos cu ajutorul unei spumiere și se pun în borcane. Se adaugă sos până acoperă gogoșarii. Celofanul se umezește cu apă, se dă în două și se leagă borcanele. Borcanele astfel pregătite se fierb la bain-marie cca 15 minute din momentul în care clocotește apa.

Se poate servi la aperitive, fripturi din porc, vită, pui dar și la diferite tocane de legume.

### 732. GOGOȘARI ÎN MUȘTAR

*gogoșari - 5 kg*

*muștar de masă - 800 g*

*zahăr/miere de albine - 500 g*

*ulei - 500 ml*

*oțet - 500 ml*

*foi de dafin - 6-7 frunze*

*sare și piper boabe după gust*

Gogoșarii se spală, se curăță de semințe și cotoare, se taie feliuțe de 1,5-2 cm lungime și 1 cm lățime. Din bulion, zahăr sau miere de albine, ulei, oțet, foi de dafin, sare și piper se formează un sos, care se pune pe foc și se dă în 2-3 clocote. Treptat, se adaugă în sos gogoșarii tăiați feliuțe și se fierb 5-7 minute. Se scot din sos cu ajutorul unei spumiere și se pun în borcane. Se adaugă sos până se acoperă gogoșarii. Celofanul se umezește cu apă, se dă în două și se leagă borcanele. Borcanele astfel pregătite se fierb la bain-marie cca 15 minute din momentul în care clocotește apa.

Se poate servi la aperitive, fripturi din carne de porc, vită, pasăre și diferite tocane cu carne.

**4.31.**

**PREPARATE DIN CARNE TOCATĂ**

**733. CÂRNAȚI OLTENEȘTI - 3,8 Kg**

*carne de vită - 1,2 kg*

*grăsime - 1 kg*

*ardei iute - 15 g*

*sare - 100 g*

*carne de porc - 2,5 kg*

*piper măcinat - 25 g*

*cimbru praf - 20 g*

*mațe de oaie - 20 m*

Carnea se spală și se taie bucăți. Grăsimea se taie cuburi mici. Usturoiul se curăță, se pisează cu sare și se adaugă puțină apă. Ardeiul iute se curăță, se spală și se taie mărunț. Mațele se spală și se țin în apă rece. Carnea se dă prin mașina de tocat cu sită rară. Se adaugă sare și se ține la frigider cca 20 ore pentru fezandat; carnea se dă din nou prin mașina de tocat cu sită de 6 mm, se amestecă cu cuburi de slănină și se condimentează cu piper, cimbru, ardei și zeamă strecurată de la usturoi. Compoziția obținută se trece printr-un sprîț special pentru cârnați și se umple mațele de oaie. Preparatul se lasă la frigider cca 20 ore, apoi se trece 2 ore prin fum, se răcește și se zvântă cca 15 ore.

**734. CALTABOȘI CU OREZ ȘI STAFIDE - 6 Kg**

*carne de porc - 3 kg*

*orez - 500 g*

*sare și piper după gust*

*morcovi - 300 g*

*untură - 150 g*

*grăsime bucăți - 1,2 kg*

*ceapă - 750 g*

*stafide - 400 g*

*mațe de porc - 11 m*

Carnea de porc se taie bucăți. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe. Morcovii se curăță, se spală și se taie felii. Mațele se spală cu apă caldă și se țin în apă rece. Ceapa se înăbușă în

untură. Carnea se dă prin mașina de tocat, se amestecă cu orez, sare, piper, ceapă înăbușită, zahăr și stafide. Se amestecă bine și se umplu mațele cu ajutorul unui șpriț. Caltaboșii se fierb 30 minute în apă cu sare și morcovi.

### **735. CÂRNAȚI PROASPEȚI DE PORC - 6 Kg**

*carne de porc - 3,250 kg*

*grăsime bucăți - 1,5 kg*

*carne de vită - 800 g*

*usturoi - 25 g*

*cimbru - 20 g*

*sare și piper după gust*

*mațe de porc - 12 m.*

Carnea de porc se spală și se taie bucăți. Usturoiul se curăță, se pisează cu sare și se adaugă puțină apă. Mațele se spală și se țin în apă rece. Grăsimea se taie bucăți mici. Carnea și grăsimea se dă prin mașina de tocat cu sită de 6 mm, se amestecă cu piper, sare, cimbru și mujdei de usturoi. Compoziția obținută se trece printr-un șpriț special pentru cârnați și se umplu membranele. Cârnații se țin câteva ore la frigider, pentru fezandat.

### **736. MITITEI - 3 Kg**

*carne de vită - 250 g*

*carne de porc - 500 g*

*bicarbonat de sodiu - 40 g*

*cimbru - 10 g*

*usturoi - 100 g*

*ardei iute - 10 g*

*piper măcinat și sare după gust*

*apă minerală - 100 ml*

Carnea se curăță de piele, se spală, se taie în bucăți, se dă prin mașina de tocat și se amestecă cu sare și bicarbonat. Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Ardeiul iute se usucă și se pisează. Carnea se păstrează la rece cca 12 ore pentru a se frăgezi. Această compoziție se dă din nou prin mașina de tocat cu sită deasă. Se frământă bine cu ardei iute pisat și mujdei de usturoi strecurat. Se modelează în formă de mici și se frig pe grătarul încins. Se întorc mereu în timpul frigerii.

**4.32.**

**ALUATURI ȘI BLATURI**

**737. ALUAT PIZZA - 5 bucăți**

*făină albă - 600 g*

*ulei - 50 ml*

*sare - 15 g*

*drojdie de bere - 50 g*

*apă - 400 ml*

*zahăr - 20 g*

Drojdia se amestecă cu 200 ml apă caldă, zahăr, 200 g făină și se lasă la dospit până crește, apoi se amestecă cu restul de făină, restul de apă și sare, se frământă, se adaugă ulei și se lasă la dospit. Se porționează, se dă forma de pizza și se lasă la dospit. Deasupra aluatului de pizza se pot pune ingrediente la alegere (șuncă, cașcaval, oregano, ciuperci, etc.) și se introduce în cuptorul încins cca 10 minute.

**738. ALUAT PENTRU PLĂCINTĂ**

*unt/margarină - 250 g*

*sare - 10 g*

*zeamă de lămâie - 1 bucăți*

*făină - 350 g*

*apă - 70 ml*

Făina se cerne. Lămâia se spală, se extrage sucul și se amestecă cu apă și sare. Untul se încorporează în făină, se adaugă amestecul obținut din apă, zeamă de lămâie, sare și se întinde foaie subțire. Prima foaie se coace pe trei sferturi la foc iute, se adaugă umplutura (brânză, dovleac, mere, cireșe, etc.) și se acoperă cu a doua foaie. Se introduce din nou în cuptor la foc iute, la început până prinde o crustă rumenie, după care se reglează temperatura la moderat.

**739. BLAT PENTRU TORT**

*ouă - 9 bucăți*

*făină - 350 g*

## **GEORGE VITAN**

---

*zahăr - 225 g*

*ulei - 30 ml*

*apă - 50 ml*

Albușurile se bat spumă, cu zahăr adăugat treptat (separat de gălbenușuri). Gălbenușurile se amestecă cu ulei și apă, apoi se adaugă peste albușurile bătute spumă amestecând lejer. Se adaugă făină sub formă de ploaie și se amestecă ușor. Compoziția obținută se toarnă într-o formă de tort tapetată cu hârtie. Se introduce în cuptor la temperatură moderată până ce blatul capătă o culoare rumenie, iar prin palpare revine la forma inițială. Se lasă la răcit. Se scoate hârtia, se taie, se însiropează și se umple cu cremă.



**4.33.**

**DULCIURI**

**740. TORT “ALEXANDER”**

***pentru blat :***

*ouă (albușuri) - 7 bucăți*

*zahăr - 300 g*

*nuci măcinate - 250 g*

*făină - 50 g*

Albușurile se separă de gălbenușuri, care se pun separat pentru cremă. Albușurile se bat spumă, se adaugă treptat zahărul încins la cuptor (trebuie încins la cuptor, pentru a nu se lăsa albușul) și se continuă baterea. Făina se amestecă cu nucile măcinate și se încorporează în albușurile bătute, amestecând ușor. Compoziția obținută se toarnă în tava unsă cu ulei și tapetată cu hârtie, se introduce în cuptorul încins pentru cca 20-25 minute. Blatul se taie pe din două când este încă fierbinte și se lasă la răcit.

***pentru cremă :***

*ouă (gălbenușuri) - 7 bucăți*

*zahăr - 300 g*

*unt - 250 g*

*cacao - 70 g*

*esență de rom*

Gălbenușurile de ou se amestecă cu zahăr, cacao și unt topit; compoziția se pune pe foc mic și se fierbe până se îngroașă. Se lasă la rece, se adaugă esența de rom și se omogenizează bine crema obținută. Se umple blatul, având grijă să se păstreze cremă pentru fața prăjiturii. Deasupra se presară nucă măcinată și se lasă la rece cca 2-3 ore. Se porționează conform dorinței.

Este o prăjitură deosebită, care se poate consuma la orice oră, fără a se ține cont de kaloriile în plus.

### 741. CREMĂ DE CIOCOLATĂ PENTRU TORT

<i>unt - 400 g</i>	<i>zahăr - 400 g</i>
<i>cacao - 100 g</i>	<i>ouă - 4 bucăți</i>
<i>lapte - 100 ml</i>	<i>esență de rom - 30 ml</i>
<i>zeamă de lămâie - 25 ml</i>	

Se formează un apărel din: zahăr, lapte, cacao, ouă, se pune pe foc și se fierbe în 3-4 clocote, până se îngroașă. Se lasă la răcit. Untul se alifiază, se adaugă esența de rom, zeama de lămâie și se amestecă cu apărelul fiert, amestecând ușor. Această cremă se poate folosi la umplerea blatului de tort sau la umplerea diferitelor prăjituri.

### 742. CREMĂ DE ZAHĂR CARAMEL CU PORTOCAL - 10 porții

<i>lapte - 1 l</i>	<i>ouă - 8 bucăți</i>
<i>zahăr - 350 g</i>	<i>zahăr vanilat - 10 g</i>
<i>portocale - 150 g</i>	

Zahărul (150 g) se caramelizează, fără să se ardă. Caramelizarea se face în forma în care se prepară crema. Se tapetează forma cu zahărul caramel, astfel încât să se acopere cu zahăr până la înălțimea la care va ajunge crema. Ouăle se amestecă la cald cu 200 g zahăr, zahăr vanilat, răzătură și suc de portocale. Această compoziție se toarnă în forma tapetată cu zahăr caramel și se așează într-un vas cu apă fierbinte (bain-marie). Vasul acoperit se introduce la cuptor la temperatură moderată, timp de 45 de minute.

Se servește rece, cu siropul format.

### 743. DOVLEAC PENTRU PLĂCINTĂ

Pentru aluat de plăcintă vezi rețeta prezentată anterior.

<i>dovleac (plăcintător) - 2 kg</i>	<i>zahăr - 500 g</i>
<i>ulei sau untură - 200 ml (g)</i>	<i>scorțișoară - 10 g</i>
<i>zahăr vanilat - 20 g</i>	



## **SĂ GĂTIM LA GHÉORG**

---

Dovleacul se curăță de coajă, se spală și se rade. Uleiul se încinge în tigaie, se adaugă dovleacul ras amestecat cu zahăr și se călește la foc iute cca 15-20 minute. Se dă la rece, se adaugă zahăr vanilat și scorțișoară. Cu această compoziție se umple aluatul pentru plăcintă.

### **744. FOI RULADĂ - 4 foi, pe hârtie format A4**

*ouă - 6 bucăți*

*zahăr - 150 g*

*făină - 200 g*

*apă - 50 ml*

*ulei - 30 ml*

Se separă gălbenușurile de albușuri. Albușurile se bat spumă, se adaugă zahărul sub formă de ploaie. Gălbenușurile se omogenizează, se pun peste albușurile bătute spumă și se adaugă făina sub formă de ploaie. Se amestecă lejer până se încorporează făina. Compoziția obținută se întinde pe coli de hârtie și se introduce la cuptor la temperatură moderată, până capătă o culoare rumenie. Se prăfuiesc cu făină și se suprapun. Hârtia se scoate cu câteva secunde înainte de întrebuintare. Se pot umple cu diferite creme, fără să fie necesară însiroparea.

### **745. FURSEC CU STAFIDE - 1 Kg**

*unt - 225 g*

*zahăr - 350 g*

*făină - 350 g*

*stafide - 200 g*

*ouă (albușuri) - 6 bucăți*

*zahăr vanilat - 25 g*

Se bate untul cu zahărul până se alifiază și dispar cristalele de zahăr. Se adaugă albușurile de ou și zahărul vanilat, stafidele și făina, amestecându-se lejer. Se toarnă cu ajutorul poș-ului pe tăvi unse cu ulei și prăfuite cu făină, după care se introduc la cuptor încins la temperatură potrivită. Când prezintă de jur-împrejur o dungă aurie, se scot de pe tavă și se pun cu fața în sus.

### **746. GĂLUȘTE CU PRUNE - 1,2 kg**

*cartofi - 1 kg*

*făină - 250 g*

*pesmet - 200 g*

*ouă - 2 bucăți*

---

---

### GEORGE VITAN

---

---

*scorțișoară măcinată - 3 g*

*prune - 700 g*

*ulei - 200 ml*

*sare - 10 g*

Cartofii se spală, se fierb în apă cu sare, în coajă și se toacă cu mașina. Prunele se spală și se scot sâmburii. Cartofii, făina, ouăle și sarea se amestecă și se frământă, obținându-se o cocă din care se întinde o foaie mai groasă, se taie pătrate și în fiecare pătrat se așează câte o prună. Se învelește pruna și se modelează în formă rotundă. Găluștele astfel pregătite se fierb în apă cca 10 minute. Pesmetul se rumenește în ulei. Găluștele se trec prin pesmet, se presară zahărul farin și scorțișoara.

#### 747. MERE PENTRU PLĂCINTĂ

Pentru aluat vezi rețeta prezentată anterior

*mere - 2 kg*

*zahăr - 500 g*

*scorțișoară - 5 g*

*zahăr vanilat - 20 g*

*ulei - 150 ml*

Merele se spală, se curăță de coajă și se rad. Uleiul se încinge în tigaie, se adaugă merele amestecate cu zahărul și se călesc la foc iute cca 15-20 minute. Se dau la rece, se adaugă zahăr vanilat și scorțișoară. După preferință, se poate adăuga miez de nucă. Cu această compoziție se umplu foile de plăcintă.

#### 748. „MIRCICO”

*ouă - 6 bucăți*

*zahăr - 300 g*

*făină - 200 g*

*ulei - 50 ml*

*esență de rom - 15 ml*

*zahăr vanilat - 10 g*

*cacao - 50 g*

*răzătură de lămâie*

*unt/margarină - 200 g*

Se separă albușurile de gălbenușuri. Albușurile se bat spumă cu 200 g zahăr, care se adaugă treptat. Gălbenușurile se omogenizează adăugând ulei, zahăr vanilat și răzătură de lămâie. Compoziția obținută se adaugă peste albușurile bătute spumă

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

cu zahăr, se amestecă lejer, se adaugă făina sub formă de ploaie și se încorporează ușor. Compoziția obținută se toarnă într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu hârtie și se introduce în cuptor la temperatură moderată cca 25 minute. Se formează un sirop din: unt sau margarină (care se va topi pe foc), 100 g zahăr, cacao, esență de rom și 100 ml apă. Când prăjitura este încă fierbinte, se însiropează pe partea de jos (cea care a stat pe hârtie). Când este rece, se poate orna cu frișcă sau diferite creme.

### 749. TIRAMISU - 20 porții

<i>super cremă Mascarpone - 500 g</i>	<i>ouă - 4 bucăți</i>
<i>zahăr - 160 g</i>	<i>cafea - 400 ml</i>
<i>lapte - 200 ml</i>	<i>coniac sau rom - 150 ml</i>
<i>pișcoturi - 400 g</i>	

Se separă albușurile de gălbenușuri. Albușurile se bat spumă; treptat se adaugă zahărul și se continuă baterea. Gălbenușurile se amestecă cu super crema Mascarpone. Albușurile bătute spumă cu zahăr se adaugă peste super crema amestecată cu gălbenușuri; se amestecă totul lejer. Se pregătește cafeaua la filtru (sau la ibric) și se strecoară, se adaugă coniac sau rom și lapte. Pișcoturile se așează unul lângă altul, se întinde crema rezultată în strat gros de cca 1 cm; peste cremă se așează încă un rând de pișcoturi umezite în sirop, se întinde un strat de cremă, se uniformizează prăjitura și se lasă la rece câteva ore. Când se servește se porționează după dorință și se cerne cacao.

Această prăjitură a apărut de pu-tin timp în țara noastră (provine din Italia), este de excepție, satisfăcând și cele mai exigente gusturi.

### 750. PAPANAȘI - 5 porții

<i>brânză de vaci - 500 g</i>	<i>făină - 200 g</i>
<i>ouă - 2 bucăți</i>	<i>bicarbonat de sodiu - 2 g</i>
<i>răzătură de lămâie - 10 g</i>	<i>ulei - 250 ml</i>
<i>smântână - 250 g</i>	<i>zahăr farin - 50 g</i>
<i>sare - 5 g</i>	<i>gem - 200 g</i>
<i>esență de rom - 10 ml</i>	

Brânza de vaci se amestecă cu făină, ouă, sare, bicarbonat de sodiu, răzătură de lămâie, esență de rom. Din această compoziție se modelează papanashi în formă rotundă, se apasă în mijloc și se prăjesc în ulei. Se pudrează cu zahăr farin și se servesc cu gem și smântână.

### **751. PRĂJITURA „TEO”**

*4 foi de ruladă (vezi rețeta prezentată anterior)*

#### ***pentru crema de vanilie:***

*ouă - 2 bucăți*

*zahăr - 150 g*

*sare - 5 g*

*esență de rom - 10 g*

*lapte - 500 ml*

*făină - 100 g*

*esență de vanilie - 10 g*

*zahăr vanilat - 5 g*

#### ***pentru crema de cacao:***

*cacao - 30 g*

*lapte - 500 ml*

*sare - 5 g*

*esență de vanilie - 10 ml*

*zahăr - 150 g*

*făină - 100 g*

*esență de rom - 10 ml*

*ouă - 2 bucăți*

Procesul tehnologic pentru ambele este identic, cu o singură excepție - la una dintre ele se folosește cacao.

Făina se omogenizează în cca 200 ml lapte rece (pentru a evita formarea de aglomerări), ouă și sare. Laptele se amestecă cu zahărul (dacă se pregătește crema de cacao, se adaugă și aceasta), se pune la foc, iar când laptele fierbe se pune făina omogenizată în lapte, se amestecă bine pentru a nu se lipi de vas (este de preferat un tuci) și pentru o omogenizare cât mai bună. Se fierbe până atunci când întindem puțină compoziție pe cuțit și o răcim, aceasta trebuie să se desprindă de cuțit lăsându-l curat. Se lasă la răcit, se aromatizează și se umple foile astfel: o foaie, un strat de cremă de cacao, o foaie, un strat de cremă de vanilie și încă două foi unse în același mod. Se poate orna cu frișcă sau ciocolată rasă.

### **751. PRĂJITURĂ CU FRUCTE**

#### **Foi:**

*ulei - 6 linguri*

*ouă - 2 bucăți*

*făină - 400 g*

*gem - 400 g*

*zahăr - 6 linguri*

*suc de roșii - 6 linguri*

*bicarbonat de sodiu - un vârf de linguriță*

*bicarbonat de amoniu - un vârf de linguriță*

#### **cremă:**

*unt - 100 g*

*lapte - 500 ml*

*zeamă de la 1 lămâie*

*fructe din compot - 500 g (mere, pere, prune, etc.)*

*griș - 125 g*

*zahăr - 100 g*

*zeamă de la 1 portocală*

Se amestecă uleiul, zahărul, ouăle, sucul de roșii, bicarbonatul de sodiu, bicarbonatul de amoniu stins în zeamă de lămâie, până se topesc cristalele de zahăr. Se adaugă făina, se frământă bine, se lasă în repaus cca 15 minute și se întind foi subțiri, pudrând cu făină. Se introduc în cuptor pe o tavă pudrată cu făină la temperatură moderată cca 4 -5 minute. Astfel pregătite foile, se lasă la răcit. Crema se pregătește în felul următor: se fierbe laptele cu zahăr și griș, până când acesta se îngroașă și se fierbe bine. Se dă la o parte de pe foc, se adaugă untul, se omogenizează compoziția. Se lasă la răcit, se adaugă zeama de lămâie și portocală și se amestecă bine. Foile se umplu astfel: o foaie, un strat de cremă din griș, o foaie, un strat de cremă din griș, fructe din compot, o foaie, gem în strat subțire, o foaie și apoi gem în strat subțire presărat cu nucă de cocos răzuită.

După preferință, se poate face mai înaltă, respectând alternarea: foaie, cremă de griș, se lasă la rece cca 12 ore, după care se porționează conform dorinței.

Este o prăjitură rapidă, foarte gustoasă, foarte hrănitoare, foarte răcoroasă și se află în pe primul loc în topul preferințelor mele.

Pentru această prăjitură ar fi foarte bine să alegeți un gem de căpșuni, caise, piersici, prune, afine.

## **752. PIȘCOTURI**

*ouă - 6 bucăți*

*zahăr - 300 g*

*făină - 300 g*

*zahăr pentru pudrat - 100 g*

Albușurile se separă de gălbenușuri și se bat spumă; zahărul se adaugă treptat. Gălbenușurile se omogenizează, se adaugă peste albușurile bătute, se amestecă lejer, se adaugă făina sub formă de ploaie și se încorporează ușor. Compoziția obținută se toarnă cu ajutorul unui poș pe fâșii de hârtie, se pudrează cu zahăr pudră, se scutură hârtia de zahăr și se introduce în cuptor la foc iute până capătă o culoare rumenie. Se desprind de pe hârtie imediat ce sunt scoase de la cuptor.



## Index

### A

Aluat pentru plăcintă - 413  
Aluat pizza - 413  
Andive breze - 194  
Andive cu smântână - 150  
Andive soté cu ciuperci - 150  
Anghemacht de miel - 388  
Anghemacht din carne de pui - 245  
Antricot de vită "brașovean" - 276  
Antricot de vită "Praga" - 276  
Antricot de vită "Tirolez" - 278  
Antricot de vită cu ciuperci și smântână - 277  
Antricot de vită cu smântână - 278  
Antricot de vită umplut - 279  
Ardei umpluți - 264  
Ardei umpluți cu orez - 150  
Ardei umpluți cu orez și ciuperci - 151  
Ardei umpluți cu salată de vinete - 47

### B

Baiț - 41  
Bame cu carne de vită - 280  
Bame cu carne de vițel - 375  
Bastonașe din cartofi - 76  
Biftec cu ceapă prăjită (berlinez) - 265  
Biftec cu ouă - 281  
Blanchet de vită - 281  
Blanchet din carne de miel - 388  
Blanchete de pui cu orez - 232  
Blat pentru tort - 413  
Boeuf breze cu ciuperci - 282  
Borș - 40  
Borș ardelenesc cu fasole boabe - 145  
Borș cu carne de miel - 145  
Borș cu sfeclă și carne de vită - 148  
Borș moldovenesc - 146  
Borș pescăresc - 149  
Borș polonez - 147  
Borș rusesc - 146

Borș rusesc cu spanac - 148  
Budincă de cartofi cu carne de vită - 282  
Budincă de ciuperci - 76  
Budincă din carne - 93  
Budincă din carne cu sos din legume - 283  
Budincă din cașcaval - 80  
Budincă din conopidă - 153  
Budincă din creier cu smântână - 284  
Budincă din ficat de pui - 232  
Budincă din legume cu smântână - 152  
Budincă din macaroane cu sos tomat - 224  
Budincă din macaroane cu șuncă - 224  
Budincă din spanac - 152  
Bulete berlineze - 97  
Bulete din brânză - 97

### C

Caltaboși cu orez și stafide - 411  
Caras prăjit - 200  
Cârnați oltenesci - 411  
Cârnați proaspeți de porc - 412  
Carne de porc cu sos de smântână - 332  
Cartofi înăbușiți cu cotlet de porc - 335  
Cartofi parizieni - 157  
Cartofi cu cabanos - 83  
Cartofi cu ceapă - 407  
Cartofi cu ciolan de porc - 332  
Cartofi cu ciuperci - 154  
Cartofi cu ciuperci - 407  
Cartofi cu cotlet de porc - 333  
Cartofi cu cotlet de porc la cuptor - 333  
Cartofi cu friptură de porc - 334  
Cartofi cu mușchi de vită papricat - 284  
Cartofi cu smântână - 154  
Cartofi cu smântână ardelenesci - 155  
Cartofi cu șuncă gratinați - 155  
Cartofi cu unt și smântână - 156  
Cartofi fierți cu unt - 157  
Cartofi franțuzești cu pulpă de porc - 334  
Cartofi gratinați - 156  
Cartofi gratinați cu brânză de vaci - 158  
Cartofi în foaie de staniol - 84

---

---

## GEORGE VITAN

---

---

Cartofi la cuptor - 154	Ciorbă cu fasole verde - 128
Cartofi natur - 407	Ciorbă cu perișoare - 143
Cartofi soté - 408	Ciorbă cu perișoare (a la grec) - 143
Cartofi surpriză - 158	Ciorbă cu praz (țărănească) - 129
Cartofi timpurii cu smântână - 159	Ciorbă cu salată verde - 126
Cartofi umpluți - 159	Ciorbă cu spanac - 125
Cartofi umpluți cu carne de pui - 233	Ciorbă cu varză albă - 130
Cartofi umpluți cu legume - 77	Ciorbă de burtă - 140
Cartofi umpluți cu orez - 159	Ciorbă de lobodă - 125
Castraveți cu carne de porc - 335	Ciorbă de potroace - 138
Castraveți cu carne de vită - 285	Ciorbă din pipote de pui (a la grec) - 137
Castraveți umpluți - 265	Ciorbă țărănească - 130
Cașcaval bouffée - 81	Ciorbă țărănească cu carne de mânzat - 135
Cașcaval la capac - 81	Ciorbă țărănească cu carne de porc - 140
Cașcaval pané - 81	Ciorbă țărănească cu carne de pui - 138
Cegă prăjită - 200	Ciorbă ucraineană de legume - 131
Chiftele de cartofi cu carne - 326	Ciulama cu ciuperci - 161
Chiftele din carne de porc - 326	Ciulama de pui cu ciuperci - 246
Chiftele din cartofi cu mazăre soté - 160	Ciulama de pui cu mămăliguță - 234
Chiftele din cartofi cu sos de lămâie - 160	Ciuperci cu carne - 49
Chifteluțe cu ciuperci - 266	Ciuperci cu carne de miel - 389
Chifteluțe cu ciuperci și sos de smântână - 267	Ciuperci cu carne de pasăre - 49
Chifteluțe cu sos de vin - 268	Ciuperci cu carne de porc - 337
Chifteluțe cu sos tomat - 269	Ciuperci cu smântână - 162
Chifteluțe cu tarhon - 267	Ciuperci cu sos de lămâie (a la grec) - 48
Chifteluțe cu tarhon și sos de smântână - 269	Ciuperci la grătar - 408
Chifteluțe din carne de vită - 285	Ciuperci umplute - 48
Chifteluțe din legume - 161	Ciuperci umplute cu carne de porc - 327
Chifteluțe marinate - 286	Clătite cu carne - 287
Chifteluțe semivegetale - 94	Clătite cu ciuperci - 85
Chifteluțe speciale - 94	Clătite umplute cu carne de pui - 234
Ciolan de porc cu sos picant - 336	Colțunași cu carne de pui - 247
Ciolan de porc cu usturoi - 336	Colțunași din cartofi cu carne de porc - 327
Ciolan de vițel rasol cu hrean - 375	Conopidă cu carne de porc - 337
Ciorbă ardelenască cu carne de mânzat - 134	Conopidă cu carne de vită - 287
Ciorbă ardelenască cu carne de miel - 132	Conopidă cu smântână - 162
Ciorbă ardelenască cu carne de porc - 139	Conopidă cu sos Remoulade - 163
Ciorbă ardelenască cu lobodă - 126	Conopidă cu unt și cașcaval - 163
Ciorbă bulgărească - 123	Conopidă gratinată - 164
Ciorbă cu carne de berbec și legume - 132	Conopidă gratinată cu ciuperci - 164
Ciorbă cu carne de mânzat (r la grec) - 134	Cordon bleu - 368
Ciorbă cu carne de miel (a la grec) - 133	Cotlet de miel pané - 389
Ciorbă cu carne de porc (a la grec) - 141	Cotlet de porc cu cârnați - 340
Ciorbă cu carne de pui - 136	Cotlet de porc cu creier și piure de cartofi - 340
Ciorbă cu carne de pui (r la grec) - 137	Cotlet de porc cu legume - 341
Ciorbă cu carne de pui și roșii - 136	Cotlet de porc cu sos de lămâie (a la grec) - 345
Ciorbă cu carne de vită (a la grec) - 141	Cotlet de porc cu sos de smântână - 342
Ciorbă cu carne de vită și legume - 142	Cotlet de porc cu sos picant - 341
Ciorbă cu cartofi - 123	Cotlet de porc cu șuncă și piure de cartofi - 342
Ciorbă cu dovlecei - 127	Cotlet de porc grădinăresc - 343
Ciorbă cu dovlecei (a la grec) - 128	Cotlet de porc I - 338
Ciorbă cu fasole boabe - 124	Cotlet de porc II - 338
Ciorbă cu fasole boabe și costiță - 124	Cotlet de porc III - 339

---

---



## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

---

Cotlet de porc IV - 343  
Cotlet de porc la tavă - 403  
Cotlet de porc pané - 342  
Cotlet de porc V - 344  
Cotlet de porc vânătorec - 344  
Crap cu măsline - 202  
Crap cu orez - 202  
Crap cu sos de vin roșu - 203  
Crap cu verdeață - 203  
Crap la proțap - 200  
Crap marinăresc - 204  
Crap pané - 204  
Crap pe varză - 205  
Crap pescăresc - 205  
Crap portughez - 201  
Crap prăjit - 206  
Crap provincial - 206  
Crap rasol - 206  
Crap sârbesc - 207  
Crap spaniol - 207  
Crap umplut cu orez - 208  
Crap unguresc - 208  
Creier cu maioneză - 56  
Creier de porc cu ciuperci - 56  
Creier de vită cu sos de lămâie (a la grec) - 55  
Creier de vită pané - 95  
Creier pané - 56  
Creier țărănesc I - 57  
Creier țărănesc II - 57  
Creier țărănesc III - 57  
Cremă de ciocolată pentru tort - 416  
Cremă de conopidă - 117  
Cremă de zahăr caramel cu portocale - 416  
Cremă din carne de pui - 122  
Cremă din cartofi - 117  
Cremă din ciuperci cu carne de găină - 121  
Cremă din dovlecei - 118  
Cremă din legume - 118  
Cremă din morcovi - 119  
Cremă din țelină - 120  
Crochete din carne de porc - 346  
Crochete din carne de pui cu mazăre - 245  
Crochete din cașcaval - 82  
Crochete din ciuperci cu smântână - 80  
Crochete din creier cu sos tartar - 95  
Crochete din gris - 85  
Crochete din ou cu sos tartar - 50  
Crochete din piept de pui - 96  
Crochete din șuncă - 96  
Curcan cu măsline - 247  
Curcan la tavă cu sos de ciuperci - 248

### D

Dovleac pentru plăcintă - 416  
Dovlecei cu carne de vită - 288  
Dovlecei cu carne de vițel - 376  
Dovlecei cu sos de lămâie (a la grec) - 165  
Dovlecei cu unt și smântână - 165  
Dovlecei gratinați - 166  
Dovlecei țărănești - 77  
Dovlecei umpluți - 289  
Dovlecei umpluți cu legume - 78  
Drob de miel - 390  
Drob din măruntaie de porc - 97

### E

Escalop de porc "Zingara" - 347  
Escalop de porc cu sos de vin - 346  
Escalop de porc cu sos picant - 347  
Escalop de vițel - 377  
Escalop de vițel cu ciuperci - 376  
Escalop de vițel cu ciuperci și sos de smântână - 377

### F

Farfale a la "Dimineața devreme" - 235  
Fasole bătută - 166  
Fasole boabe cu carne de berbec - 397  
Fasole boabe cu carne de porc - 348  
Fasole boabe cu carne de vită - 289  
Fasole boabe cu ciolan de porc - 348  
Fasole verde cu carne de miel - 390  
Fasole verde cu carne de porc - 349  
Fasole verde cu smântână (ardelenească) - 167  
Fasole verde cu unt și smântână - 167  
Fasole verde soté - 408  
Ficat de porc "tirolez" - 352  
Ficat de porc cu ceapă - 350  
Ficat de porc cu sos de smântână - 350  
Ficat de porc împănat cu slănină - 351  
Ficat de porc Méuniere - 351  
Ficat de porc pané - 352  
Ficat Lyonez - 98  
Ficat papricat de porc - 353  
Ficat papricat de porc cu smântână și găluște - 353  
Filé de șalău cu ciuperci - 209  
Filé de șalău cu sos Madera - 210  
Filé de șalău cu sos Méuniere - 210  
Filé de șalău franțuzesc (Orly) - 211  
Filé de șalău gratinat - 211  
Filé de șalău pané - 212  
Filé de șalău portughez - 212  
Filé de șalău prăjit - 212  
Filé de șalău provincial - 213

## GEORGE VITAN

Filé de șalău rasol - 214  
Filé de știucă prăjit - 214  
Filé de știucă rasol - 214  
Filé siberian de morun sau nisetru - 209  
Foi ruladă - 417  
Fricando de vițel - 378  
Friganele cu mazăre - 168  
Friptură Breze din carne de pui cu ciuperci - 235  
Friptură de miel la tavă - 402  
Friptură de porc cehoslovacă - 354  
Friptură de porc cu ciuperci - 354  
Friptură de porc cu ghiveci bulgăresc - 355  
Friptură de vițel la tavă - 406  
Friptură din carne de curcan la tavă cu varză călită - 248  
Friptură din carne de porc - Valdostana - 356  
Friptură din carne de porc cu roșii - 355  
Friptură din carne de porc marinărească - 356  
Friptură din carne de pui cu sos de legume - 237  
Friptură din carne de pui cu sos tomat - 237  
Friptură din carne de pui la tavă cu legume - 236  
Friptură din carne de pui la tavă, cu mujdei și mămăliguță - 236  
Friptură din carne de vită cu ficat - 290  
Friptură din carne de vită cu mandarine - 291  
Friptură din carne de vită cu sos de vin - 290  
Friptură din carne de vită împănată cu slănină - 405  
Friptură din carne de vită la tavă - 405  
Friptură înăbușita de miel - 402  
Friptură tocată (berlineză) - 270  
Friptură vânătoarească de vită - 292  
Fudulii de berbec la grătar - 403  
Fursec cu stafide - 417

### G

Garnitură asortată - 409  
Găină rasol cu legume și hrean - 237  
Găluște cu prune - 417  
Găluște cu rinichi de porc - 357  
Găluște din brânză de vaci - 82  
Găluște din brânză de vaci și smântână - 83  
Găluște din cartofi - 84  
Găluște din ficat - 41  
Găluște din gris - 42  
Găluște din gris cu piure de spanac - 168  
Găluște pentru papricaș I - 40  
Găluște pentru papricaș II - 41  
Găluște țărănești pentru supă - 42  
Găluște ungurești - 86  
Ghiveci bulgăresc - 357  
Ghiveci cu carne de vită - 292  
Ghiveci cu crap - 215  
Ghiveci de legume - 169  
Ghiveci din măruntaie de miel - 391

Gnoki florentin - 225  
Gnoki gratinati - 225  
Gogonele murate umplute cu carne de porc - 328  
Gogoșari cu orez și ochiuri - 195  
Gogoșari în bulion - 409  
Gogoșari în muștar - 410  
Gogoși din cartofi - 86  
Gogoși pripite cu cașcaval - 87  
Gulaș mureșean - 293  
Gulaș berlinez - 358  
Gulaș cu carne de pui - 238  
Gulaș din pește - 215  
Gulaș secuiesc - 358  
Gulaș unguresc - 294  
Gulaș vegetarian (bulgăresc) - 169  
Gulaș vienez - 295  
Gutui cu carne de porc - 359  
Gutui cu carne de vită - 295

### I

Iahnie de cartofi - 170  
Iahnie de cartofi cu ciuperci - 171  
Iahnie de ciuperci - 78  
Iahnie de fasole boabe - 170  
Icre de crap sau știucă - 52  
Icre din brânză cu roșii - 47  
Icre tarama - 52  
Iofca cu brânză de vaci - 226

### J

Jigo (pulpă) de berbec cu fasole boabe - 398  
Jumări cu costiță afumată - 87  
Jumări cu roșii (portugheze) - 88

### K

Kevskaia de pui - 238  
Chiș-Choren - 93

### L

Legume asortate gratinate - 172  
Legume cu antricot de vită - 296  
Legume cu antricot de vită și smântână - 296  
Legume cu carne de pui - 239  
Legume cu ciolan de porc - 359  
Legume cu cotlet de porc (jardinier) - 360  
Legume cu cotlet de porc și ciuperci - 361  
Limbă Breze cu ciuperci - 298  
Limbă Breze cu macaroane - 299  
Limbă cu măsline - 299

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

Limbă cu piure de cartofi - 297  
Limbă cu sos alb - 300  
Limbă cu sos de smântână - 301  
Limbă pané - 301  
Limbă rasol cu legume - 302  
Liptauer - 46  
Liptauer timișorean - 47

### M

Macaroane cu brânză - 226  
Macaroane cu carne de vită - 302  
Macaroane cu ciuperci și sos tomat - 227  
Macaroane cu ficăței de pasăre și sos tomat - 227  
Macaroane cu piept de pui - 240  
Macaroane cu sos tomat - 228  
Macaroane cu șuncă și sos tomat - 229  
Macaroane gratinate - 228  
Macaroane milaneze - 228  
Maioneză Maggi - 26  
Maioneză - 26  
Mâncare de varză creață - 189  
Mâncare din salată verde - 173  
Marinată cu crap - 216  
Marinată cu stavrid - 216  
Mazăre cu carne de miel - 391  
Mazăre cu carne de porc - 361  
Mazăre cu carne de vită - 303  
Mazăre soté - 409  
Mazăre verde cu smântână - 172  
Mămăligă cu brânză și ouă la cuptor - 87  
Medalion de vițel - 379  
Mere pentru plăcintă - 418  
Miel cu sos de smântână (fricase) - 392  
Mititei - 412  
Morcovi soté - 174  
Mujdei de usturoi "ca acasă" - 39  
Musaca din cartofi - 303  
Musaca din dovlecei - 304  
Musaca din legume "grădinar" - 196  
Musaca din legume cu sos tomat - 173  
Musaca din paste făinoase - 305  
Musaca din vinete - 305  
Mușchi de porc cu sos din ciuperci - 362  
Mușchi de porc împănat - 404  
Mușchi de vită cu ciuperci - 306  
Mușchi de vită cu costiță - 307  
Mușchi de vită umplut - 307

### O

Ochiuri cu cașcaval la capac - 88  
Ochiuri cu ciuperci la capac - 88

Ochiuri cu smântână - 89  
Ochiuri cu șuncă la capac - 89  
Omletă - 90  
Omletă asortată - 89  
Omletă cu brânză - 90  
Omletă cu ceapă - 91  
Omletă cu ciuperci - 90  
Omletă cu ficăței de pasăre - 91  
Omletă cu roșii - 91  
Omletă cu șuncă - 91  
Orez cu ciolan de porc - 363  
Osobuco milanez - 379  
Ostropel cu carne de porc - 362  
Ostropel cu carne de vită - 308  
Ostropel din carne de pui - 240  
Ouă cu ciuperci - 51  
Ouă cu maioneză - 50  
Ouă cu roșii și ceapă verde - 51  
Ouă umplute cu paté de ficat - 51

### P

Pacea din picioare de vițel - 380  
Papanasi - 419  
Papricaș cu carne de pui - 243  
Papricaș cu ciuperci - 174  
Papricaș de miel cu cartofi - 393  
Papricaș din carne de porc cu cartofi - 364  
Papricaș din carne de porc cu găluște - 364  
Papricaș din carne de vită cu cartofi - 309  
Parizer pané - 99  
Pârjoale din carne de pui - 243  
Pârjoale moldovenești - 309  
Pastă de brânză cu boia - 42  
Pastă de brânză cu ou și ceapă - 46  
Pastă din brânză "asortată" - 44  
Pastă din brânză cu ciuperci - 43  
Pastă din brânză, cașcaval și mărar - 43  
Pastă din carne de porc - 44  
Pastă din cartofi cu maioneză - 175  
Paté din ficat de porc I - 44  
Paté din ficat de porc II - 54  
Păstrăvi prăjiți - 218  
Păstrăvi a la russe - 217  
Perișoare cu verdeață - 270  
Perișoare din cartofi cu sos tomat - 175  
Piept de vițel umplut - 380  
Piftie din carne de curcan - 54  
Pilaf cu carne de curcan - 241  
Pilaf cu carne de pui - 241  
Pilaf cu ciuperci și cașcaval - 197  
Pilaf cu ciuperci și smântână - 196  
Pilaf cu dovlecei - 197

## GEORGE VITAN

Pilaf cu măruntaie de pui - 242  
Pilaf cu praz - 176  
Pilaf cu prune uscate - 176  
Pilaf oriental cu carne de porc - 365  
Pișcoturi - 422  
Piure de mere - 176  
Piure din cartofi cu friganele - 177  
Piure din spanac cu usturoi - 177  
Piure din urzici cu usturoi - 177  
Plachie din crap - 218  
Praz cu măsline - 178  
Prăjitură „Mircico” - 418  
Prăjitură „Teo” - 420  
Prăjitură cu fructe - 421  
Pui cu ciuperci - 248  
Pui cu ciuperci și măsline - 249  
Pui cu conopidă - 250  
Pui cu fasole verde - 250  
Pui cu măsline - 251  
Pui cu orez și sos suprem - 252  
Pui cu roșii - 252  
Pui cu smântână - 253  
Pui cu vinete - 257  
Pui de baltă cu sos Méuniere - 218  
Pui de baltă pané - 219  
Pui pané - 254  
Pui parizian - 253  
Pui soté cu ciuperci și sos de smântână - 255  
Pui soté cu conopidă - 255  
Pui soté cu găluște - 256  
Pui umplut la tavă - 256  
Pulpă de berbec cu sos vânătorec - 399  
Pulpă de porc la tavă - 404  
Pulpă de vită la tavă - 406  
Pulpă de vită la tavă cu piure de cartofi - 310  
Pulpă împănată de vițel - 381

### R

Ragut de berbec - 399  
Ragut din carne de pui - 258  
Ramstec - 310  
Ramstec german - 311  
Rasol de vită - 311  
Ravioli cu carne de pui (gratinati) - 258  
Ravioli cu carne de vită și sos tomat - 312  
Ravioli cu ciuperci - 229  
Ravioli cu spanac - 178  
Răzătură de lămâie "a la Mircea" - 45  
Rinichi de vită prăjit - 99  
Risotto cu ficăței de pasăre - 260  
Risotto cu suncă și șvaițer - 198  
Risotto milanez - 198

Roșii umplute cu carne de vită - 271  
Roșii umplute cu ciuperci - 179  
Roșii umplute cu orez - 180  
Roșii umplute cu sardele - 46  
Ruladă cu brânză - 84  
Ruladă de vită cu ficăței de pasăre - 312  
Ruladă din carne de vită cu ou - 99  
Ruladă din piept de pui în foaie de plăcintă - 254  
Ruladă din varză roșie și sos tomat - 190  
Rulou de vită umplut cu macaroane - 313  
Rulou de vițel umplut cu ciuperci și orez - 382  
Rulou de vițel umplut cu creier și orez - 383  
Rulou de vițel umplut cu ficăței de pui - 383  
Rulou din carne de porc și ciuperci - 100  
Rulou din carne tocată de porc în suc propriu - 328  
Rulouri din carne de porc - 365

### S

Salată asortată - 74  
Salată asortată cu carne de pasăre - 68  
Salată asortată cu fasole boabe - 69  
Salată berlineză - 68  
Salată boeuf - 58  
Salată bulgărească - 60  
Salată cu macrou afumat - 67  
Salată de andive - 65  
Salată de ardei copti - 68  
Salată de cartofi - 71  
Salată de fasole verde - 61  
Salată de gulii - 73  
Salată de măsline - 66  
Salată de piept de pasăre - 67  
Salată de sfeclă roșie - 65  
Salată de ton - 66  
Salată de țelină - 64  
Salată de țelină cu smântână - 73  
Salată de varză albă - 65  
Salată de varză roșie - 65  
Salată de vinete - 64  
Salată de vinete cu maioneză - 64  
Salată din ardei copti cu usturoi - 69  
Salată din crudități - 58  
Salată din crudități cu ketchup - 59  
Salată din crudități cu smântână - 58  
Salată din crudități cu șunca și brânză telemea - 59  
Salată din fasole boabe - 69  
Salată din legume cu maioneză - 61  
Salată din scrumbie de mare cu maioneză - 219  
Salată franceză - 70  
Salată germană - 72  
Salată grecească - 73  
Salată italiană - 70

## SĂ GĂTIM LA GHÉORG

Salată Nicoise - 66	Sos olandez - 36
Salată orientală cu maioneză - 72	Sos pentru fripturi înăbușite (vânătoresc) - 32
Salată orientală de iarnă - 63	Sos picant - 37
Salată orientală de primăvară - 62	Sos picant cu muștar (Robert) - 37
Salată orientală de vară - 62	Sos Ravigot - 26
Salată a la Moscova - 71	Sos Remoulade - 27
Salată a la russe - 63	Sos tartar - 27
Salată verde cu piept de pui - 74	Sos unguresc - 39
Salată Waldorff - 74	Sos verde pentru pește - 28
Saramură de caras sau ciortan - 220	Soté din carne de vită - 316
Saramură de crap - 220	Soté din ficat de porc - 370
Sarmale cu carne de porc în foi de varză - 329	Soté din măruntaie de pui - 262
Sarmale cu carne de pui în foi de varză - 260	Spaghete cu brânză de vaci - 230
Sarmale cu carne de vită în foi de varză - 314	Spaghete cu ciuperci - 230
Sarmale cu orez în foi de viță - 181	Spaghete dulci (de casă) - 231
Sarmale cu orez în foi de varză - 180	Spanac cu carne de miel - 394
Sarmale în foi de varză - 274	Spanac cu carne de porc - 370
Sarmale în foi de varză cu arpacaș și orez - 273	Spanac cu carne de vită - 318
Sărmăluțe în foi de spanac - 272	Spanac cu ciuperci gratinate - 183
Sărmăluțe în foi de ștevie - 272	Spanac cu friptură de porc - 371
Scrubii de Dunăre la grătar - 220	Stavrid prăjit - 223
Scrubii în pergament - 221	Steak de vițel cu ficat de pui - 386
Somn cu ciuperci și sos de smântână - 221	Stroganoff - 317
Somn cu roșii - 222	Stufat cu carne de vită - 318
Somn Méuniere - 222	Stufat de miel - 395
Somn pané - 222	Sufleu de cartofi - 83
Somn rasol - 223	Sufleu de spanac - 184
Sos alb (Chaud-froid) - 25	Sufleu de varză - 191
Sos alb cu vin - 30	Sufleu de vinete - 184
Sos alb din lapte (Bechamel) - 28	Supă (ragut) din pasăre cu găluști - 114
Sos alb din supă de pasăre (Suprem) - 29	Supă cu cartofi și ciuperci - 104
Sos alb picant (cehoslovac) - 29	Supă cu conopidă - 105
Sos alb rumenit (Morney) - 29	Supă cu fasole boabe și costiță - 101
Sos brun (spaniol) - 30	Supă cu fidea - 105
Sos Colbert - 32	Supă cu găluște din gris - 106
Sos de castraveți - 31	Supă cu mere - 101
Sos de ceapă - 31	Supă cu praz (germană) - 106
Sos de hrean - 33	Supă cu praz și cartofi - 107
Sos de lămâie (a la grec) - 25	Supă cu tăiței și cartofi - 107
Sos de măcriș - 34	Supă cu vișine - 102
Sos de mărar - 34	Supă de ciuperci sau bureți - 103
Sos de mere - 35	Supă de fasole verde - 103
Sos de muștar (ardelenesc) - 36	Supă de oase - 104
Sos de smântână - 38	Supă de varză - 108
Sos de tarhon - 38	Supă din carne de găină cu tăiței - 112
Sos de tarhon universal - 38	Supă din carne de găină cu zdrențe - 113
Sos de unt (maître d'hôtel) - 28	Supă din carne de pui (rasol) cu tăiței - 114
Sos demi-glâce - 33	Supă din carne de pui cu găluște - 113
Sos din ciuperci - 32	Supă din carne de vită cu găluști - 115
Sos din ouă și unt (Bernez) - 36	Supă din carne de vită cu ravioli - 115
Sos Madera - 33	Supă din cartofi - 108
Sos Méuniere - 35	Supă din ceapă - 109
Sos Méuniere fără capere - 35	Supă din legume - 109

Supă din roșii cu orez - 110  
Supă gulaș - 116  
Supă italiană - 102  
Supă poloneză cu roșii - 111  
Supă țărănească cu tăiței - 111

## **Ș**

Șașlăc de miel (frigărui) - 393  
Șnițel din carne de vită - 314  
Șnițel "Figaro" - 367  
Șnițel "internațional" de porc - 368  
Șnițel "internațional" din carne de pui - 244  
Șnițel "Palermo" din piept de pui - 244  
Șnițel cu creier - 384  
Șnițel de porc "Praga" - 366  
Șnițel de porc cu sos de lămâie - 366  
Șnițel de vițel "Palermo" - 385  
Șnițel de vițel "Praga" - 385  
Șnițel din carne de vită cu ceapă - 315  
Șnițel din legume - 182  
Șnițel natur cehoslovac - 315  
Șnițel pané de vițel - 385  
Șnițel pané din carne de porc - 368  
Șnițel pané din carne de vită - 316  
Șnițel papricat cu smântână - 369  
Șnițel parizian din carne de porc - 369  
Șnițel parizian din carne de vită - 316  
Șnițel vegetarian din cartofi - 182

## **T**

Tăiței cu brânză - 230  
Tăiței din cartofi - 45  
Tăiței țărănești - 45  
Tiramisu - 419  
Tocană bulgărească cu carne de vită - 319  
Tocană bulgărească de berbec - 400  
Tocană călugărească - 186  
Tocană cu carne de miel - 395  
Tocană cu carne de oaie - 400  
Tocană cu carne de porc "ardelenească" - 371  
Tocană cu carne de porc "ungurească" - 372  
Tocană cu carne de porc și smântână - 372  
Tocană cu carne de pui - 262  
Tocană cu ficat de porc - 373  
Tocană de orez cu legume - 186  
Tocană de vițel "ardelenească" - 386  
Tocană din carne de vită cu smântână - 320  
Tocană dobrogeană - 187  
Tocană marinărească - 321  
Tocană măcelărească - 321  
Tocană piperată cu carne de porc - 373

Tocană țărănească - 322  
Tort "Alexander" - 415  
Turnedo cu conopidă - 322  
Tuslama populară - 323

## **Ț**

Țelină cu carne de vită - 319  
Țelină cu măsline - 185  
Țelină cu sos de smântână - 185  
Țelină umplută cu carne de pui - 261

## **V**

Varză acră cu smântână - 187  
Varză acră cu struguri - 191  
Varză albă așezată - 199  
Varză creată pané - 188  
Varză cu carne de porc - 374  
Varză cu carne de vită - 323  
Varză cu carne tocată de porc - 330  
Varză cu ciolan de porc - 374  
Varză cu măghiran - 188  
Varză cu orez - 189  
Varză cu tăiței - 189  
Varză de Bruxelles - 190  
Verdețuri cu carne de miel - 396  
Vinete "provincial" - 192  
Vinete bulgărești - 192  
Vinete cu carne de vită - 324  
Vinete pané cu șuncă și cașcaval - 79  
Vinete umplute cu carne de vită - 325  
Vinete umplute cu legume - 79

## Cuprins

<b>CAPITOLUL 1 - CUM SĂ NE HRĂNIM CORECT .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITOLUL 2 - SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS .....</b>	<b>11</b>
2.1. Noi reguli în alimentație .....	11
2.2. Antioxidanții .....	11
2.3. Cele zece superalimente .....	12
2.4. Efectele terapeutice ale legumelor .....	13
2.5. Treizeci și cinci de trucuri pentru gospodine .....	15
<b>CAPITOLUL 3 - INDICAȚII TEHNICE .....</b>	<b>17</b>
3.1. Legumele .....	17
3.2. Carnea .....	18
3.3. Peștele .....	18
3.4. Termeni tehnici .....	18
3.5. Măsuri practice în bucătărie .....	21
3.6. Valoarea calorică .....	21
<b>CAPITOLUL 4 - REȚETE .....</b>	<b>25</b>
4.1. Sosuri reci .....	25
4.2. Gustări reci din carne .....	54
4.3. Salate .....	58
4.4. Gustări și minuturi .....	76
4.5. Gustări și minuturi din carne .....	93
4.6. Supe din legume și fructe .....	101
4.7. Supe din legume și oase .....	104
4.8. Creme din legume și oase .....	117
4.9. Creme din legume și carne .....	121
4.10. Ciorbe din legume .....	123
4.11. Ciorbe din legume și carne .....	132
4.12. Borșuri din legume și carne .....	145

---

---

**GEORGE VITAN**

---

---

4.13. Mâncăruri din legume .....	150
4.14. Preparate din legume cu supă de oase .....	194
4.15. Preparate din pește .....	200
4.16. Mâncăruri din paste făinoase .....	224
4.17. Preparate cu carne de pui .....	232
4.18. Mâncăruri din legume cu carne de pasăre .....	245
4.19. Preparate cu carne de porc și vită .....	264
4.20. Preparate cu carne de vită .....	276
4.21. Preparate cu carne tocată de porc .....	326
4.22. Preparate din carne de porc .....	332
4.23. Preparate din carne de vițel .....	375
4.24. Mâncăruri din legume cu carne de ovine .....	388
4.25. Preparate din carne de berbec și carne de oaie .....	397
4.26. Fripturi din carne de miel .....	402
4.27. Fripturi din carne de berbec .....	403
4.28. Fripturi din carne de porc .....	403
4.29. Fripturi din carne de vită și carne de vițel .....	405
4.30. Garnituri .....	407
4.31. Preparate din carne tocată .....	411
4.32. Aluaturi și blaturi .....	413
4.33. Dulciuri .....	415