

# **CUPRINS**

<b>I</b>	<b>BUCATARIA TA.....</b>	<b>18</b>
1.1	<u>CODUL BUNELOR MANIERE.....</u>	18
	Asezarea mesei .....	18
	Cum se aranjeaza o masa festiva .....	18
	Cum sa decorati masa .....	19
	Cum servim bauturile .....	19
	Cum servim salata.....	19
	Cum servim sosul .....	19
	Alte sfaturi.....	20
	Greutatea ideala .....	20
	I.1.1.a Femei.....	20
1.2	<u>SFATURI PRACTICE.....</u>	20
I.2.1.a	Cum se pastreaza carnea .....	20
I.2.1.b	Cum se pastreaza ouale.....	20
I.2.1.c	Cum se pastreaza laptele si produsele lactate .....	20
I.2.1.d	Cum se pastreaza legumele .....	20
I.2.1.e	Metoda marinarii.....	21
I.2.1.f	Diverse sfaturi .....	22
I.2.1.g	Cum se aseaza tacimurile .....	23
I.2.1.h	Sfatul medicului.....	23
I.2.1.i	Ce trebuie sa stiti pentru a face o omleta pufoasa si alte sfaturi utile.....	30
I.2.1.j	Despre prepararea pestelui, a ficatului, a sniteleuror pane si multe alte sfaturi .....	30
I.2.1.k	Sfaturi pentru realizarea preparatelor dietetice si alte secrete culinare.....	31
I.2.1.l	Sfaturi pentru reusita fripturilor.....	31
I.2.1.m	Sfaturi pentru a face un piure de cartofi pufos si alte trucuri.....	31
I.2.1.n	Cum trebuie folosite condimentele si despre eliminarea unor gusturi si mirosuri neplacute.....	32
I.2.1.o	Prepararea legumelor si a zarzavaturilor.....	32
I.2.1.p	Pastrarea laptelui si alte sfaturi practice.....	33
I.2.1.q	Cum se face la gratar o friptura gustoasa.....	33
I.2.1.r	Cum se prepara pilaful.....	33
I.2.1.s	Despre aluaturi.....	34
I.2.1.t	Ce trebuie sa stim cind preparam mincaruri cu cartofi .....	34
I.2.1.u	Un secret legat de prepararea mamaligii.....	35
I.2.1.v	Pastrarea piinii si alte sfaturi utile .....	35
1.3	<u>ALIMENTATIA SANATOASA.....</u>	35
	Ce este? .....	36
	Riscuri.....	36
	Riscuri pentru familie .....	36
	Cartof, piine, paste fainoase, orez si fulgi de cereale .....	36
	Legume, zarzavaturi, fructe.....	36
	Carne, piine, paste fainoase, orez si fulgi de cereale .....	37
	Alimentatia in timpul sarcinii .....	37
<b>II</b>	<b>APERITIVE.....</b>	<b>39</b>
	Oua fierte partial.....	39
	Oua moi .....	39
	Oua moi cu legume .....	39
	Oua moi cu crochete de cartofi (pentru o persoana).....	39
	Oua fierte tari.....	40
	Oua umplute cu sunca.....	40
	Oua moi in sos de rosii .....	40
	Omleta "mananci si nu te saturi!" .....	40
	Omleta italiana.....	41
	Omleta cu cascaval .....	41
	Oua umplute cu anchois.....	41
	Oua cu sos picant.....	41
	Salata beuf cu oua .....	42
	Omleta cu mere.....	42
	Oua cu sos picant.....	42
	Oua cu smintina .....	42
	Chiftelute cu oua.....	42
	Omleta cu ciuperci si smintina .....	43

Oua cu slanina afumata.....	43
Cosulete de parizer cu oua.....	43
Ochiuri cu costita.....	43
Omleta cu rosii.....	44
Omleta cu telemea de oi si marar .....	44
Oua la pahar cu sunca si ciuperci .....	44
Barcute din oua (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	44
Oua cu cabanos sau ficat de pasare.....	44
Oua cu spanac.....	45
Oua cu maioneza si verdeata .....	45
Ochi romanesc cu sos de brinza.....	45
Omleta cu malai si brinza (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	45
Oua umplute cu sos de smintina.....	46
Rosii umplute cu oua (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	46
Oua surpriza cu sos picant .....	46
Oua umplute cu brinza.....	46
Pasta de jumari cu ceapa (Moni) .....	47
Jumari cimpenesti.....	47
Jumari cu usturoi.....	47
Jumari cu ardei gras si rosii .....	47
Jumari cu vinete umplute.....	48
Brinza cu chimen si boia.....	48
Cas cu oua.....	48
Urda cu marar .....	48
Clatite cu sunca (10 clatite).....	49
Omleta taraneasca .....	49
Clatite cu urda si marar (10 clatite) .....	49
Chiftelute cu cartofi.....	49
Omleta cu cas.....	50
Chec cu telemea si parizer .....	50
Gustari cu sunca.....	50
Choux-uri umplute.....	50
Aperitiv delicios.....	51
Pateuri aperitiv.....	51
Tartine.....	51
Crochete de creier si sunca .....	51
Salata de vinete .....	52
Dovlecel cu brinza de vaci.....	52
Ton cu porumb.....	52
Ficatei surpriza (reteta oferita de un membru Culinar Club).....	52
Mititei .....	53
Rulouri din costita afumata cu ficatei de pui (reteta oferita de un membru Culinar Club).....	53
Ficat natur.....	53
Chifle cu spanac (reteta oferita de un membru Culinar Club).....	53
Rulada cu jambon sau sunca.....	54
Pliculete cu cascaval (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	54
Ardei umpluti.....	54
Rosii umplute.....	54
Salata de creier .....	55
Salata de icre de crap.....	55
Crochete de cascaval.....	55
Salata cu carne de vita .....	55
Salata de cartofi cu sos de mustar .....	56
Balmus.....	56
Salata de icre.....	56
Sunca cu pate in aspic.....	57
Sandviciuri cu brinza de vaci.....	57
Sandviciuri cu cascaval.....	57
Sandviciuri asortate.....	57
Sandviciuri picante .....	57
Franzeluta umpluta.....	58
Masline aperitiv .....	58
Tartine cu pasta de peste (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	58
<b>III SUPE SI CIORBE.....</b>	<b>59</b>
<b>III.1 SUPE DE CARNE.....</b>	<b>59</b>
Supa din oase cu diferite garnituri.....	59

Supa de pasare .....	59
Supa de limba .....	59
Supa din carne macra si oua .....	60
Supa din carne de vita.....	60
Supa cu floricele .....	60
Ciorba "Padis" .....	61
Supa clara ardeleneasca de pui (Moni).....	61
Supa de carne .....	61
Supa de mazare .....	62
Supa de fasole verde cu costita afumata .....	62
Supa de gaina .....	62
Supa de curcan - ca in Ardeal ( levesa) (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	62
Supa de carne de vita.....	63
Supa de pasare cu taitei de casa .....	63
Supa de galuste si carne de vaca.....	63
Ciorba taraneasca de legume .....	64
Bors de dovlecel .....	64
Supa de rosii .....	64
Supa de legume verzi .....	64
Supa limpede .....	65
Supa de cartofi cu carne.....	65
Supa de varza.....	65
Supa cu carne si cartofi (dietetica).....	66
<b>III.2 SUPE DE LEGUME.....</b>	<b>67</b>
Supa crema de legume si zarzavat.....	67
Supa de cartofi .....	67
Supa de ciuperci .....	67
Supa din legume de vara.....	68
Supa de legume cu costita afumata.....	68
Supa crema de conopida .....	68
Supa de conopida .....	68
Supa crema de ciuperci .....	69
Supa de fasole tucara .....	69
Supa de salata .....	69
Supa de legume de iarna .....	70
Supa de linte .....	70
Supa de dovlecei .....	70
Supa crema de spanac .....	71
Supa crema de linte.....	71
Supa de rosii I.....	71
Supa de legume de toamna .....	71
Supa crema de cartofi .....	72
Supa de varza dulce cu smantana .....	72
Supa crema de carote.....	72
Supa crema de dovlecei .....	73
Supa de fasole uscata.....	73
Supa de praz.....	73
Supa verde .....	74
Supa de chimen .....	74
Supa de sparanghel .....	74
Supa de mazare uscata .....	74
Supa de stevie sau de macris .....	75
Supa taraneasca.....	75
Supa crema de fasole uscata .....	75
Supa crema de praz .....	75
Supa crema de telina.....	76
Supa crema de mazare verde .....	76
Supa pasata de cartofi.....	76
Supa taraneasca.....	77
Supa pasata de morcovi .....	77
Supa de mazare uscata .....	77
Supa de conopida.....	77
Supa de spanac.....	78
Supa falsa.....	78
Supa de rosii .....	78
Supa de cartofi simpla (dietetica) .....	79
Supa de cartofi si gulii .....	79

Supa cu cartofi si fasole alba .....	79
Supa la minut .....	79
Supa greceasca.....	80
Crema supa de spanac.....	80
Supa de verdeturi .....	80
Supa de varza dulce cu smintina.....	80
Supa de salata verde.....	81
Supa verde .....	81
Supa frantuzeasca .....	81
Supa verde (2) .....	81
Supa-crema de legume .....	82
Supa de visine.....	82
Supa-crema de cartofi .....	82
Supa din cartofi fierti .....	82
Supa cu zarzavaturi.....	83
Supa rece cu castraveti cruzi.....	83
Supa de gulii .....	83
Supa de rosii .....	83
Bors de gulii.....	84
Supa de mere.....	84
Supa de ceapa.....	84
Supa de chimen .....	84
Supa din cartofi (dietetica).....	85
Supa crema de cartofi (dietetica) .....	85
Romburi pentru supa.....	85
<b>III.3 CIORBE.....</b>	<b>85</b>
Ciorba de peste I.....	85
Ciorba de oase de porc.....	86
Ciorba de berbec .....	86
Ciorba de potroace.....	86
Ciorba de carne de porc .....	87
Ciorba de maruntaie de pasare.....	87
Ciorba de peste II.....	87
Ciorba cu cirnati afumati.....	87
Ciorba de crenvursti cu iaurt .....	88
Ciorba taraneasca.....	88
Ciorba de maruntaie de miel.....	88
Ciorba de vitel .....	89
Ciorba de burta .....	89
Ciorba de burta ( reteta scrisa de Mircea ) .....	89
Ciorba de loboda.....	90
Bors cu perisoare .....	90
Ciorba cu carne de vita si tarhon .....	90
Ciorba de perisoare de pasare (de la Oana) .....	90
Ciorba de salata.....	91
Bors de gaina .....	91
Ciorba de perisoare cu zeama de varza.....	91
Ciorba ruseasca .....	92
Bors ucrainean .....	92
Ciorba de peste.....	92
Ciorba de fasole boabe [ reteta lui Copel ] .....	93
Ciorba de oase de porc.....	93
Bors moldovenesc.....	93
Bors de iepure.....	93
Ciorba de fasole verde grasa.....	94
Ciorba de zarzavat cu zeama de varza.....	94
Bors de hribi .....	94
Bors de peste.....	94
Ciorba de salata verde cu oua .....	95
Ciorba de ardei Kapia copti.....	95
Bors de perisoare .....	95
Ciorba greceasca .....	95
Ciorba de potroace (2) .....	96
Ciorba de burta (2) .....	96
Ciorba pescareasca.....	96
Bors de urzici.....	96
Bors de dovlecei .....	97

Bors de gaina .....	97
Ciorba taraneasca de pasare.....	97
Bors de peste.....	98
Ciorba ardelenasca de salata (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	98
Bors de loboda (1) .....	98
Ciorba de fasole verde .....	98
Bors de loboda (2) .....	99
Bors de crap .....	99
Ciorba de legume cu smintina .....	99
Ciorba de varza .....	100
Bors de legume .....	100
Bors de fasole grasa cu rosii si smintina.....	100
Ciorba taraneasca de legume .....	100
Bors de iepure vanat .....	101
Bors cu slanina si varza .....	101
Ciorba de burta .....	101
Bors de sfecla.....	102
Ciorba de vitel .....	102
Ciorba de perisoare .....	102
Ciorba de cartofi si sfecla .....	102
Ciorba de fasole boabe .....	103
<b>IV MANCARURI .....</b>	<b>104</b>
<b>I V.1 MANCARURI CU CARTOFI .....</b>	<b>104</b>
Cartofi cu oua si smantana.....	104
Iahnie de cartofi .....	104
Cartofi umpluti.....	104
Gratin de cartofi la cuptor.....	105
Cartofi cu ciuperci .....	105
Cartofi gratinati.....	105
Musaca de cartofi cu brinza si oua .....	106
Tortillia .....	106
Galuste.....	106
Chiftele cu cartofi .....	107
Papanasi cu cartofi .....	107
Cartofi cu sunca (dietetici).....	107
Cartofi gratinati cu sos alb .....	107
Mincare acrisoara cu cartofi .....	108
Perisoare de cartofi cu sunca .....	108
Budinca de cartofi cu sos de cascaval.....	108
Cartofi la minut .....	108
Cartofi cu ou si lapte.....	109
Crochete de cartofi cu sunca.....	109
Cartofi noi prajiti .....	109
Pireu de cartofi copti.....	109
Cartofi in sos alb.....	109
Chiftele din cartofi si varza acra .....	110
Cartofi caliti (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	110
Cartofi natur cu unt.....	110
Cartofi umpluti cu creier .....	110
<b>I V.2 MÂNCARURI CU VARZA.....</b>	<b>112</b>
Sufleu de varza .....	112
Mincare de varza dulce .....	112
Varza calita.....	112
Varza la cuptor.....	112
Pirjoale de varza .....	113
Varza cu smintina .....	113
Varza umpluta.....	113
Mincare cu varza.....	113
Budinca de varza acra cu orez .....	114
Varza cu suc de rosii.....	114
Specialitate slovacă.....	114
Budinca de varza acra cu orez .....	114
Musaca de varza .....	115
Chiftele de varza.....	115
Varza cu taitei .....	115

Budinca de varza cu carne .....	116
<b>I V.3 MÂNCARURI CU CARNE .....</b>	<b>117</b>
Frigarui .....	117
Mincare cu cirnaciori si ciuperci .....	117
Escalop voievodal .....	117
Pui provensal .....	117
Perisoare cu smintina .....	118
Escalop de vitel .....	118
Pui umplut cu orez .....	118
Medalion din piept de pasare .....	119
Ostropel .....	119
Pui cu mazare .....	119
Dovlecei umpluti .....	119
Pui cu legume .....	120
Pui cu sos ca la Buzau .....	120
Budinca cu carne .....	120
Pui cu galuste .....	121
Pui cu maiorana .....	121
Spaghetti cu usturoi .....	121
Pui cu bame (1) .....	121
Gaina cu sos de ceapa .....	122
Pui cu fasole verde .....	122
Rata cu castraveti .....	122
Pui cu vinete .....	122
Pui cu ciuperci .....	123
Rizoto .....	123
Pilaf grecesc .....	123
Budinca din carne de vaca .....	123
Pui cu bame (2) .....	124
Ardei umpluti cu carne .....	124
Mincare de mazare cu carne .....	124
Mincare de gutui .....	125
Papricas de pui .....	125
Muschi umplut .....	125
Gulii umplute cu carne de vaca .....	125
Budinca de taitei cu cirnati afumati .....	126
Ficat prajit .....	126
Limba rasol .....	126
Chiftelute marinate .....	126
Bame cu carne de porc .....	127
Limba cu masline .....	127
Pui cu smintina .....	127
Perisoare cu smintina .....	128
Cirnati de porc cu sos de rosii .....	128
Rulada cu slanina afumata .....	128
Tocana cu rosii si ardei .....	128
Mincare cu carne si patlagele vinete .....	129
Pirjoale .....	129
Carne de vaca inabusita cu ceapa si cartofi .....	129
Creier prajit .....	130
Carne de vaca cu sos picant .....	130
Pilaf de pui .....	130
Pui cu conopida .....	130
Sarmale cu carne .....	131
Dovlecei umpluti cu carne .....	131
Pilaf cu carne de berbec .....	131
Cotlete cu sos picant .....	132
Carne de porc cu usturoi si rosii .....	132
Gulas din inima de vaca .....	132
Iepure cu sos alb .....	132
Mincare de berbec .....	133
Sote de berbec .....	133
Cotlete de pui .....	133
Snitel cu sos de legume .....	133
Ciulama de pasare cu mamaliga .....	134
Pui haiducesc .....	134
Papricas ardelenesc de pui (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	134

Frigarui cu rosii si ardei .....	134
Pui cu rosii .....	135
Chiftelute de ficat .....	135
Pui cu smintina .....	135
Rulada de carne cu legume.....	136
Chiftelute cu pireu de cartofi .....	136
Tocana sirbeasca .....	136
Ciulama de pui .....	136
Antricot de vaca cu legume .....	137
Budinca de carne.....	137
Fasole verde cu carne .....	137
Clatite brasovene .....	137
Pui pane .....	138
Pui la tava .....	138
Rasol de pasare si legume.....	138
Pui cu lamiie .....	139
Pui cu rosii si usturoi .....	139
Pirjoale moldovenesti.....	139
Pilaf de pui.....	139
Ficat cu sos de ceapa.....	140
Pulpa de vitel la tava.....	140
Friptura de porc in aluat.....	140
Ficatei de pasare prajiti.....	140
Pui cu smintina si cartofi la cuptor .....	141
Pui tiganesc .....	141
Rasol Lionez .....	141
Pui cu unt si condimente (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	141
Limba cu sos de smintina .....	142
Gulas cu galuste.....	142
Carne de vita a la Berna.....	142
Antricoate cu ceapa prajita.....	143
Ficat la cuptor .....	143
Ostropel de rata.....	143
Tocana de carne .....	143
Pui cu ciuperci .....	144
<b>I.V.4 MÂNCĂRURI CU LEGUME ȘI ZARZĂVATURI.....</b>	<b>145</b>
Pireu de urzici .....	145
Spanac la cuptor.....	145
Vinete portugheze.....	145
Spanac cu smintina .....	146
Mincare de urzici .....	146
Omleta "pizza".....	146
Dovlecei cu telemea si oua .....	146
Ghiveci din legume.....	147
Sufleu de dovlecei.....	147
Vinete la cuptor.....	147
Spanac la cuptor.....	148
Urzici cu maioneza .....	148
Pilaf fara carne .....	148
Telina cu masline .....	148
Ardei umpluti cu vinete.....	149
Ardei umpluti cu legume .....	149
Legume fierte cu smintina .....	149
Dovlecei la cuptor.....	149
Mincare de fasole verde.....	150
Dovlecei cu brinza.....	150
Conopida cu pesmet.....	150
Dovlecei cu bulion de rosii.....	150
Legume cu sos de lapte.....	151
Fasole verde cu omleta la cuptor .....	151
Conopida cu sos de rosii.....	151
Bame grecesti.....	151
Conopida prajita cu pesmet .....	152
Dovleac prajit.....	152
Budinca de clatite cu spanac .....	152
Fasole verde cu oua.....	152
Mincare de patlagele vinete.....	153

Sufleu de legume variate .....	153
Sarmalute de soia in foi de vita (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	153
Praz cu masline (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	154
Dovlecei cu rosii la cuptor (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	154
Rosii umplute cu vinete .....	154
Fasole verde cu rosii si usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	154
Oua fierte cu spanac .....	155
Sufleu de spanac .....	155
Orez sarbesc cu pui .....	155
Mincare de dovlecei cu rosii .....	156
Mazare cu frigatele .....	156
Chiftele de zarzavat .....	156
Sufleu de telina .....	156
<b>I V.5      <u>FRIPTURI</u> .....</b>	<b>157</b>
Piept de minzat umplut .....	157
Muschiulet de porc .....	157
Pui la cuptor cu sos de smintina .....	157
Pui provensal .....	158
Pui umplut .....	158
Friptura cu sos de legume .....	158
Cocos cu vin .....	158
Cotlet surpriza .....	159
Friptura de porc .....	159
Biftec la tava .....	159
Coasta de porc umpluta cu mere .....	160
Pui pane .....	160
Snitel vienez .....	160
Muschi de porc la cratita .....	160
Pui la capac .....	161
Muschi de vaca la tava .....	161
Pui fripti la cuptor .....	161
Snitel de vitel (vienez) .....	161
Cotlet pane si natur .....	162
Biftec cu cartofi .....	162
Biftec cu ou .....	162
Snitzel cu branza .....	163
Frigarui inabusite .....	163
Friptura de muschi de vaca .....	163
Pulpa de vitel fripta .....	163
Antricot de vaca la gratar .....	164
Cotlet de porc cu sos de vin .....	164
Muschi de porc la gratar .....	164
Snitel picant .....	165
Pirjoale din muschi de vita .....	165
Biftec cu ou .....	165
Friptura la tigaie .....	165
Muschi de vaca cu ciuperci in aluat .....	166
Muschi de vaca la cuptor .....	166
Friptura inabusita de vaca .....	166
Ciolan la cuptor cu varza calita in cosulete de spaghetti (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	167
File de porc a la Milano .....	167
Friptura taraneasca .....	167
<b>I V.6      <u>MÂNCARURI CU PESTE</u> .....</b>	<b>168</b>
Crap la cuptor .....	168
Peste rasol cu cartofi si slanina .....	168
Peste cu cartofi si ceapa .....	168
Salau in aspic .....	168
Peste cu cartofi si ceapa .....	169
Stiucă umpluta .....	169
Peste cu sos a la grec .....	169
Peste inabusit .....	170
Salau polonez .....	170
Peste marinat .....	170
Stiucă cu rosii .....	171
Peste cu varza .....	171
Snitel de peste .....	171



Plachie de peste.....	171
Marinata de peste.....	172
Rasol de peste cu maioneza.....	172
Saramura de plastica ca-n delta (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	172
Crap la cuptor .....	172
Crap prajit .....	173
Peste la cuptor cu lamiie (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	173
Salau cu sos de lamiie.....	173
Chiftelute de peste.....	174
Salau in sos de Riesling.....	174
Crap cu morcov (Dana-membru Culinar Club) .....	174
Crap cu ciuperci.....	174
Musaca cu ton si paste fainoase (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	175
<b>I V.7 PASTE FAI NOASE.....</b>	<b>176</b>
Macaroane cu ciuperci .....	176
Spaghete milaneze .....	176
Budinca cu macaroane .....	176
Macaroane gratinate.....	177
Paste cu clatite (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	177
Fidea cu usturoi si ciuperci.....	177
Pizza cu taitei (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	177
Paste cu 4 feluri de brinza.....	178
Taitei cu parmezan si sos de rosii.....	178
Macaroane cu brinza.....	178
Paste cu legume (reteta oferita de Dana-membru Culinar club) .....	179
Paste cu vinete la cuptor (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	179
spaghete bologneze.....	179
<b>I V.8 MÂNCARURI CU CIUPERCI .....</b>	<b>180</b>
Budinca de ciuperci .....	180
Ciuperci cu oua .....	180
Pilaf cu ciuperci .....	180
Ciuperci cu smintina.....	180
Bureti cu smintina.....	181
Tocanita cu ciuperci.....	181
Ciuperci la cuptor .....	181
Ciuperci umplute cu sunca si svaite .....	181
Pilaf cu ciuperci (Bureti) .....	182
Ciuperci umplute cu brinza.....	182
Rosii umplute cu ciuperci .....	182
Ciuperci pe friganele.....	183
<b>V SOSURI .....</b>	<b>184</b>
Sos de rosii.....	184
Sos brun .....	184
Sos de oua cu masline.....	184
Sos picant I .....	184
Sos picant de rosii cu mustar .....	185
Sos de smintina cu mustar si rosii.....	185
Sos alb.....	185
Sos de ciuperci .....	185
Sos de visine .....	186
Sos de smintina .....	186
Sos picant II.....	186
Sos de ou cu mustar si castraveti acri.....	186
Garnitura pentru fripturi .....	187
Sos de ciuperci cu ceapa.....	187
Sos alb (pentru carne fiarta).....	187
Sos rosu (pentru chiftelute, carne prajita, etc) .....	188
Sos de smintina (pentru pirjoale, ficat, etc) .....	188
Sos de rosii (pentru chiftelute de cartofi, legume umplute si alte mincaruri) .....	188
Sos de lapte (pentru mincaruri de legume) .....	188
Sos de hrean .....	188
Sos maioneza.....	189
Sos de ciuperci .....	189
Sos de hrean (pentru rasol de vaca, de carne sarata, de berbec, de porc si limba) .....	189
Garnitura rapida de cartofi (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	190

Garnitura de dovlecei (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	190
Sos de rosii si usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	190
Sos alb (pentru peste inabusit).....	190
Sos de rosii (pentru peste rasol si peste inabusit) .....	191
Sos de oua cu unt (pentru peste rasol) .....	191
Sos cu nuci si usturoi .....	191
<b>VI SALATE.....</b>	<b>192</b>
<b>VI.1 SALATE DE LEGUME.....</b>	<b>192</b>
Salata de cartofi .....	192
Salata de ardei grasi.....	192
Salata de castraveti .....	192
Salata de fasole boabe cu heringi .....	192
Salata mixta .....	193
Salata de cruditati .....	193
Salata verde.....	193
Salata de laptuci.....	193
Salata de rosii.....	194
Salata cu rosii, ardei si anghinare .....	194
Salata de iarna.....	194
Telina cu smintina.....	194
Salata picanta.....	195
Salata de vinete cu maioneza.....	195
Salata de telina .....	195
Coleslow (Salata de varza alba).....	195
Salata de telina si nuci .....	196
Salata de conopida cu sunca presata.....	196
Salata de cartofi cu maioneza (Moni).....	196
Salata de fasole verde .....	196
Salata de vinete.....	197
Legume a la grec.....	197
Salata de telina cu maioneza.....	197
Salata de varza alba.....	197
Salata combinata.....	198
Salata de vinete si rosii .....	198
Avogado cu usturoi.....	198
Salata de cartofi cu sos de mustar.....	198
Salata siciliana .....	199
Salata de cartofi cu sos de smintina .....	199
Salata de peste afumat si mere (reteta oferita de un membru Culinar Club).....	199
Salata de legume de vara .....	199
Salata de cartofi .....	200
Salata de ridichi de luna.....	200
Salata orientala de primavara.....	200
Salata de sfecla rosie cu maioneza (reteta oferita de un membru Culinar Club).....	200
Salata de cartofi cu rosii si ardei.....	201
Salata de praz.....	201
Salata de telina cruda.....	201
Salata racoritoare de vara (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	201
Salata de cartofi cu maioneza .....	202
Salata de cartofi picanta.....	202
Salata de telina cu mere si maioneza.....	202
Salata de rosii cu usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	202
Salata orientala .....	203
Salata de fasole verde cu usturoi .....	203
Salata de cartofi, ceapa si lamiie.....	203
Salata de castraveti cu smintina .....	203
Salata de rosii picanta .....	204
Salata de conopida cu marar si mustar .....	204
Salata de laptuci cu smintina si oua .....	204
Salata de macris .....	204
Salata de ridichi de luna cu oua si ceapa.....	205
Salata de vara cu carne .....	205
Salata de dovlecei .....	205
Salata frantuzeasca.....	206
Salata de gulii cu maioneza.....	206
Salata de ciuperci cu brinza.....	206

Rosii umplute cu pasta de oua .....	206
Salata de ciuperci cu cartofi .....	206
Salata de telina picanta .....	207
Salata de cruditati (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	207
Salata de cartofi cu sos de mustar .....	207
Salata de fasole verde .....	208
<b>VI.2      <u>SALATE DIN CARNE DE PASARE</u> .....</b>	<b>208</b>
Salata din carne de pasare .....	208
Salata de andive cu piept de pasare .....	208
Salata de sparanghel cu carne de pasare .....	208
Salata de pui.....	209
Salata din carne de pasare si maioneza.....	209
Salata Delicia .....	209
Salata de carne .....	210
Salata de cartofi cu ficatei de pasare.....	210
<b>VI.3      <u>SALATE DE OUA</u> .....</b>	<b>210</b>
Salata de oua cu rosii si ridichi .....	210
Salata mediteraneana .....	210
Salata de oua cu sos de usturoi .....	211
Salata de oua cu masline.....	211
Salata de ou cu sos de mustar .....	211
Salata de oua servita cu ficat .....	211
Salata de oua cu ceapa verde .....	211
Salata de oua cu ridichi de luna.....	212
Oua in sos de rosii.....	212
Salata de oua cu sos picant .....	212
Salata de ciuperci cu oua .....	212
Salata de oua cu ceapa verde .....	213
Salata de oua cu ficat .....	213
Salata cu oua, carne si legume .....	213
Salata de oua cu ceapa verde .....	214
Salata cu oua, sunca si legume .....	214
Salata din oua cu smintina .....	214
Salata din scrumbie cu oua .....	215
<b>VI.4      <u>SALATE RECI</u> .....</b>	<b>215</b>
Salata de vinete.....	215
Salata de dovlecei cu oua.....	215
Salata de morcovi cu mere.....	216
Salata de fasole verde cu iaurt .....	216
Salata verde cu sos de smantana .....	216
Salata de ceapa verde cu oua .....	216
Salata de dovlecei marinati.....	217
Salata de varza alba cu mere .....	217
Salata de masline .....	217
Salata de legume si fructe.....	217
Salata cu cascaval .....	217
Salata verde cu smintina si ou .....	218
Salata de creier de vita[reteta lui Copel].....	218
Salata speciala (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	218
Salata de varza alba cu smintina .....	218
Salata de vinete a la Andres (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	219
Salata dobrogeana .....	219
Salata de cartofi cu pestisori sarati .....	219
Salata de ciuperci cu mujdei de usturoi .....	219
Salata de ceapa.....	220
Salata cu carne de vita si castraveti .....	220
Salat ruseasca de jambon .....	220
Salata berlineza .....	220
<b>VII      <u>MURATURI</u> .....</b>	<b>222</b>
<b>VI.1.1      <u>MURATURI SIMPLE</u> .....</b>	<b>222</b>
Gogosari in otet.....	222
Castraveciori murati.....	222
Rosii murate in sare .....	222
Salata pentru iarna .....	223

<b>VII.2</b>	<b>MURATURI COMBINATE</b>	224
	Muraturi asortate	224
	Pepeni murati	224
<b>VIII</b>	<b>DULCIURI</b>	225
<b>VIII.1</b>	<b>BUDINCI</b>	225
	Budince de lamiie	225
	Budince din branza de vaci	225
	Budince de ciocolata	225
	Budince de orez	225
	Budince de gris	226
	Budince de lamiie	226
	Budince Diplomat	226
	lc goioabe(bombe)	226
	Budince de mere	227
	Budince de orez cu stafide	227
	Budince de branza de vaci	227
	KaeseKuchen (Prajitura de branza) (reteta oferita de un membru Culinar Club)	227
	Budince colorata	228
	Budince de taitei cu branza de vaci	228
	Budince de praz	228
	Crema de cacao	228
<b>VIII.2</b>	<b>ÎNGHETATE</b>	230
	Inghetata de visine	230
	Inghetata cu caise	230
	Inghetata de lamiie	230
	Inghetata vanilata	230
	Inghetata de ciocolata	231
	Inghetata de capsuni I	231
	Inghetata de capsuni II	231
	Inghetata de fructe	231
	Inghetata de zmeura	231
	Inghetata de portocale	232
	Inghetata de mere	232
	Inghetata din zmeura	232
	Inghetata cantalup	232
<b>VIII.3</b>	<b>SALATE DE FRUCTE</b>	233
	Salata de piersici	233
	Salata de caise	233
	Salata de banane cu suc de portocale	233
	Salata de pepene galben	233
	Salata de capsuni	234
	Salata de mere si portocale	234
	Desert racoritor	234
	Cupe cu fructe (reteta oferita de un membru Culinar Club)	234
	Salata de prune si struguri cu sos de vin (de la Dana-membru Culinar Club)	235
	Mere desert	235
<b>VIII.4</b>	<b>COCTEILURI</b>	236
	Cocteil de cafea (1 portie)	236
	Cocteil de sampanie (1 portie)	236
	Cocteil de portocale (1 portie)	236
	Cocteil de fructe (1 portie)	236
	Cocteil de oua (1 portie)	236
	Cocteil din votca cu lamii	236
	Cocteil cu inghetata de vanilie si alune	237
	LC Cocktail	237
	lc bulls	237
	Cocktail Saratoga	237
	Cocktail de portocale	238
	Cocktail ELIXIR	238
	Cafea cu coniac	238
	Cocktail din martini si nectar de piersici (reteta oferita de un membru Culinar Club)	238
	Cocteil de fructe si morcov (reteta oferita de un membru Culinar Club)	239
<b>VIII.5</b>	<b>BAUTURI CU VIN</b>	240
	Vin rosu cu banane	240

Punch de vin .....	240
Vin cald sicilian .....	240
<b>IX 9. BUCATARIE LACTO-VEGETARIANA .....</b>	<b>241</b>
<b><u>IX.1 MÂNCARURI .....</u></b>	<b>241</b>
Telina pane cu sos picant.....	241
Cartofi cu smintina .....	241
Icre din fasole alba.....	241
Chiftelute de legume.....	241
Ciuperci cu smintina.....	242
Praz cu masline .....	242
Varza dulce cu friganele.....	242
Cartofi umpluti cu cascaval .....	242
Ciuperci cu macaroane .....	243
Conopida cu parmezan .....	243
Varza dulce cu unt si pesmet.....	243
Oua umplute cu sos de lapte.....	243
Iahnie de cartofi .....	244
Legume asortate cu unt.....	244
Pilaf de ciuperci .....	244
Mincare de praz .....	244
Cascaval pane .....	244
Budinca de conopida.....	245
Omleta cu fasole verde .....	245
Cartofi cu brinza la cuptor.....	245
Fasole alba cu sos de rosii .....	245
Budinca de varza dulce .....	246
Ciuperci la cuptor.....	246
Ciulama de ciuperci.....	246
Conopida sote cu brinza si unt.....	246
Fasole verde cu unt si smintina.....	247
Mazare cu rosii si marar .....	247
Ardei cu brinza de vaca si smintina .....	247
Vinete cu ceapa si oua .....	247
Sos de marar .....	247
Sirop de papadie .....	248
Ciuperci la cuptor .....	248
<b><u>IX.2 SALATE .....</u></b>	<b>249</b>
Salata de cartofi cu mustar si smintina .....	249
Salata de ciuperci cu andive si maioneza.....	249
Salata verde cu sos de smintina .....	249
Salata de ciuperci cu orez .....	249
Pasta de cartofi pentru sandvisuri.....	250
Salata italieneasca .....	250
Salata de rosii umplute cu varza alba .....	250
Salata de conopida .....	250
Rosii umplute cu vinete.....	250
Salata de fasole verde cu usturoi .....	251
Salata de cartofi de vara.....	251
Salata mexicana (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	251
Salata de spanac cu oua .....	251
Salata dulce de telina .....	252
Salata de vinete cu legume (zacusca) .....	252
Salata de varza alba cu rosii si maioneza.....	252
Salata de varza .....	252
<b><u>IX.3 SUPE SI CIORBE .....</u></b>	<b>254</b>
Bors de ciuperci .....	254
Supa de gulii .....	254
Bors taranesc.....	254
Supa de varza dulce .....	254
Bors de loboda .....	255
Supa-crema de spanac.....	255
Bors de fasole boabe .....	255
Supa de orez.....	255
Bors de fasole verde.....	256
Supa de ciuperci.....	256

Bors de fasole verde.....	256
Supa de dovlecei .....	256
Ciorba de salata.....	257
Bors de stevie.....	257
Supa de conopida.....	257
Bors de urzici.....	257
Ciorba de varza dulce .....	258
Supa de chimen .....	258
Supa de rosii cu zarzavaturi .....	258
Supa de fasole cu smintina .....	259
Ciorba de cartofi .....	259
<b>X.4 DULCIURI.....</b>	<b>260</b>
Portocale in pijama (in aluat de clatite) .....	260
Papanasi prajiti.....	260
Sufleu de mere cu gris .....	260
Capsuni cu crema de vanilie .....	260
Smochine la desert .....	261
<b>X 10. RETETE SPECIALE DE SARBATORI.....</b>	<b>262</b>
<b>X.1 MÂNCARURI .....</b>	<b>262</b>
Ciupercute false.....	262
Cotlete de porc cu smintina .....	262
Sandviciuri .....	262
Rulada din carne .....	263
Rata cu portocale .....	263
Piftie de gisca (sau curcan).....	263
Miel cu spanac .....	263
Sarmalute de miel .....	264
Pulpa de miel umpluta .....	264
Friptura de miel glasata .....	264
Friptura de miel invelita.....	264
Stufat de miel.....	265
Miel cu smintina .....	265
Drob de miel .....	265
Piept de gisca cu ciuperci .....	266
Cotlete de porc cu sos de vin.....	266
Cartofi noi in coaja copti la microgal .....	266
Sfiriiala Dobrogeana (reteta introdusa de un membru Culinar Club).....	266
<b>X.2 DULCIURI .....</b>	<b>268</b>
Salata de portocale .....	268
Tort cu nuca.....	268
Cozonac simplu de Craciun cu nuca si cu mac.....	268
Fursecuri .....	269
Placinta cu mere.....	269
Saratele cu smintina si cascaval.....	269
Turta dulce.....	270
Cozonaci .....	270
<b>XI 11. MÂNCARURI DE POST .....</b>	<b>271</b>
<b>XI.1 PREPARATE DIN PESTE.....</b>	<b>271</b>
Pasta de peste.....	271
Salata de ton cu fasole .....	271
Peste la cuptor.....	271
Pastravi la gratar .....	271
<b>XI.2 SALATE .....</b>	<b>272</b>
Salata de ardei.....	272
Salata de castraveti si ridichi .....	272
Salata asortata de primavara .....	272
Salata de castraveti cu usturoi (reteta de la Manastirea Brancoveanu) .....	272
Salata de ciuperci marinate.....	272
Salata de gulii.....	273
<b>XI.3 APERITIVE.....</b>	<b>274</b>
Dovlecei cu piper.....	274
Rosii umplute.....	274

<b>XI.4</b>	<b><u>SOSURI</u></b> .....	275
	Maioneza cu fasole .....	275
	Sos de busuioc .....	275
<b>XI.5</b>	<b><u>MÂNCĂRURI DIN LEGUME</u></b> .....	276
	Ardei umpluți cu ciuperci (reteta de la Manastirea Adormirea Maicii Domnului).....	276
	Cartofi fierti cu mujdei de usturoi (reteta de la Manastirea Sihastria) .....	276
	Conopida sote.....	276
	Tocanita de ceapa .....	276
	Dovlecei cu masline.....	277
	Mazare cu marar .....	277
	Pilaf cu ciuperci (reteta oferita de un membru Culinar Club) .....	277
<b>XI.6</b>	<b><u>SUPE SI CI ORBE</u></b> .....	278
	Supa de ceapa .....	278
	Supa de legume .....	278
	Supa de rosii cu fidea .....	278
	Supa-crema de praz.....	278
	Bors de loboda .....	279
	Bors de primavara.....	279
	Ciorba de fasole verde .....	279
	Ciorba de spanac.....	279
	Ciorba de varza .....	280
<b>XII</b>	<b>12. RETETE DIN ALTE TARI.....</b>	<b>281</b>
<b>XII.1</b>	<b><u>SPANIA</u></b> .....	281
	Tortilla cu legume.....	281
	Crema alba cu crusta de caramel .....	281
	Tocanita andaluza de anghinare .....	281
<b>XII.2</b>	<b><u>FRANTA</u></b> .....	283
	Supa cu usturoi .....	283
	Supa de piine.....	283
	Oua "a la gasconne".....	283
<b>XII.3</b>	<b><u>GERMANIA</u></b> .....	284
	Supa de telina.....	284
	Supa de bere.....	284
	Rulada cu varza rosie .....	284
	Cartofi "Harz" .....	284
	Prajitura berlineza.....	285
<b>XII.4</b>	<b><u>ELVETIA</u></b> .....	286
	Crema "Fondue" .....	286
	Peste "a Suisse" .....	286
	Supa de iarna.....	286
<b>XII.5</b>	<b><u>AUSTRIA</u></b> .....	287
	Supa vieneză.....	287
	Tocana de miel .....	287
<b>XII.6</b>	<b><u>POLONIA</u></b> .....	288
	Varza cu carne - "Bigos" .....	288
	Pirogi .....	288
	Sarlota de ciocolata.....	288
<b>XII.7</b>	<b><u>UNGARIA</u></b> .....	289
	Porkolt.....	289
	Varza la cuptor.....	289
	Supa de carne .....	289
	Gulas .....	289
	Tocana.....	290
	Prajitura cu brinza.....	290
<b>XII.8</b>	<b><u>RUSIA</u></b> .....	291
	Varenki .....	291
	Bors rusesc.....	291
	Blinele.....	291
	Salata de heringi .....	291
	Saslik.....	292
	Bitoci.....	292
<b>XII.9</b>	<b><u>BULGARIA</u></b> .....	293

Salata de toamna .....	293
Ghiveci .....	293
Salata de dovleac .....	293
Budinca de carne.....	293
Cartofi cu brinza.....	294
Clatita alpina.....	294
Supa de iaurt .....	294
Salata de spanac.....	294
Salata de conopida .....	294
<u>XII.10</u> <u>YUGOSLAVIA</u> .....	296
Mincare de telina cu brinza.....	296
Rosii la cuptor.....	296
Peste cu sos de mere.....	296
Supa dulce.....	296
<u>XII.11</u> <u>INDIA</u> .....	297
Omleta indiana.....	297
Peste cu orez .....	297
Bulete de carne .....	297
Pui cu sos picant .....	297
Vinete umplute.....	298
Jumari dulci .....	298
<u>XII.12</u> <u>CHINA</u> .....	299
Orez a la Canton .....	299
Orez chinezesc.....	299
Orez cu miere.....	299
Sos de soia .....	299
Rata lacuita .....	300



# ***I    BUCATARIA TA***

## ***I.1    Codul bunelor maniere***

### **Asezarea mesei**

Chiar daca aranjam masa pentru familia noastra, aceasta trebuie sa aiba un aspect apetisant si ingrijit.

Incercati sa nu serviti mancarea pe farfurii ciobite si pe fete de mese murdare. Desigur, cind este vorba de mese festive, fata de masa si servetelele vor trebui sa fie perfect de albe.

In familie pot fi folosite si fete de masa colorate. Atentie insa: nu folositi ca fata de masa un material plastic. Este total lipsit de bun gust.

Atunci cind puneti scaunele in jurul unei mese, trebuie sa aveti grija sa lasati un anumit spatiu pentru fiecare invitat, chiar si pentru cei despre care stiti ca sint bine crescuti si isi tin coatele pe linga corp.

Pentru ca musafirii sa se simta in largul lor, acest spatiu este bine sa fie de cel putin 50 de centimetri.

Diferenta intre mesele in familie si cele cu musafiri este la numarul de farfurii, tacimuri si pahare. Desigur, la mesele festive sint mult mai multe farfurii si tacimuri decit la o masa obisnuita. Fiecare farfurie trebuie sa aiba dedesubtul ei o alta farfurie, pentru serviciu, si care e folosita doar pentru a aseza pe ea farfuria din care mincam. Cind luam masa singuri sau in familie, cea de-a doua farfurie nu este obligatorie.

### **Cum se aranjeaza o masa festiva**

- Farfuria pentru felul intii este asezata deasupra farfuriei de serviciu. Pe aceasta se pune si servetelul impaturit frumos.

- Feliile de piine sau chiflele se pun in citeva cosulete, asezate la distante egale unul de celalalt, in asa fel incit invitatii sa nu fie nevoiti sa se intinda peste masa sau peste vecinul sau de masa ca sa-si ia o felie de piine sau sa deranjeze tot timpul pe cine rugindu-l sa-i dea si lui cosuletul cu piine.

- Furculitele se pun intotdeauna in partea stinga a farfuriei. Acestea vor fi aliniate de la stinga la dreapta in ordinea folosirii lor. Furculitele vor fi asezate cu dintii in sus.

- De partea cealalta a farfuriei – dreapta – vor si puse cutitele, cu partea taioase spre farfurie si tot in ordinea folosirii lor. Ordinea folosirii: cel mai indepartat tacim de la farfurie se foloseste pentru primul fel de mincare. Nu trebuie insa sa asezati alaturi mai mult de trei cutite si trei furculite. Linguritele de tort, furculitele si cutitele mici pentru baclava sau pentru fructe nu se pun pe masa, ci pe o masuta de serviciu sau pe un bufet, pentru a fi la indemina. Desigur, nu exista o regula privind numarul tacimurilor. Acesta poate varia in functie de meniul servit la masa. La mesele festive exista obiceiul sa se schimbe tacimurile dupa fiecare fel de mincare. La o masa familiala, nu este obligatoriu sa schimbati tacimurile decit daca ati servit peste.

Pentru o masa festiva, se folosesc de obicei patru farfurii: farfuria pentru antreuri, farfuria de supa, farfuria intinsa si farfuria de desert. Bolurile ( castronasele ) pentru supa limpede (consome) nu se pun de la inceput pe masa. Acestea se aduc impreuna cu supiera sau , pline, pe o tava. Tacimurile pot fi puse si pe suportul destinat lor. Acesta va fi asezat la dreapta farfuriilor. Pe suport se aseaza, in dreapta, cutitul, cu partea taioasa spre farfurie, iar in stinga cutitului, se pune furculita cu dintii in jos. Lingura si linguritele pentru desert vor fi asezate in fata farfuriei. In acest caz, servetelul nu se va mai pune pe farfuria de serviciu, ci direct pe masa. In fata farfuriilor, putin spre dreapta, isi gasesc locul si paharele.

La orice masa respectabila, sint obligatorii trei tipuri de pahare: unul pentru tuica, unul pentru vin ( Atentie: paharul

pentru vin rosu este mai mic decit cel pentru vin alb!) si pentru apa. Aceste pahare trebuie sa faca parte din acelasi serviciu. Decit sa faceti diverse combinatii nefericite, mai bine renuntati la mese festive. Oferiti-le doar cind sinteti siguri ca nu afisati prost gustul! Dupa folosire, paharele de tuica se vor lua de la masa. Atentie: nu va bagati degetele in ele, ci apucati-le de jos si puneti-le apoi intr-o tava. Nu veti fi nevoiti astfel sa faceti drumuri inutile cu doua pahare in mina.

### **Cum sa decorati masa**

Decorarea unei mese se face in functi de rangul musafirilor, de imprejurari si nu in ultimul rind de marimea mesei. Sigur ca intotdeauna florile si luminarele sint apreciate la o masa festiva.

Nu uitati: Puneti florile in vase cit mai joase. In acest fel, mesenii se pot vedea bine unii pe altii.

Masa nu trebuie incarcata cu tot felul de farfurii sau recipiente care sint puse doar pentru a ocupa spatiu pe masa. Orice masa trebuie sa aiba solnite si recipiente pentru piper. Acestea trebuie sa fie suficiente pentru toata lumea ( una pentru cel mult patru persoane).

### **Cum servim bauturile**

Daca spatiul va permite, ar fi mult mai elegant sa nu puneti pe masa paharele pentru aperitive. Acestea pot fi baute intr-o alta incapare, iar invitatii pot sa stea pe scaune, canapele, fotolii sau chiar in picioare.

Bauturile aperitive se servesc intotdeauna inainte de masa. Paharele pot fi asezate pe o masuta ( daca va permiteti, intr-o alta incapere sau intr-o sufragerie mare) sau pe o tava si fiecare invitat se poate servi singur si cu ce doreste. Ideal ar fi ca sortimentele de aperitive sa fie pe gustul tuturor ( sau cel putin pe gustul celor mai multi ), adica sa fie cit mai variate: gin, vodca, visinata, florio, whisky, vermut etc. Sigur, toate aceste bauturi trebuie sa fie in sticlele lor originale ( exceptie, visinata care poate fi preparata acasa ).

Sticlele stau la indemina, pe o alta tava decit cea cu pahare. Sticlele de vin si apa vor fi dispuse simetric pe masa, la indemina barbatilor. Ei sint cei care trebuie sa serveasca bauturile. Pentru a nu pata fata de masa, sticlele se pun pe o tavita sau pe suporturi speciale.

Apa minerala se serveste, la fel ca celelalte bauturi, in sticlele lor originale.

Ar fi bine ca sticlele de vin sa nu fie puse pe masa. De ele, se va ocupa sotul gazdei sau un alt barbat care va avea grija sa umple paharele musafirilor. La o reuniune intre doamne, acest lucru il va face gazda.

Atentie celor care au mania sa umple in permanenta paharele: Nu turnati in pahare decit dupa ce acestea s-au golit si nu le umpleti in asa fel incit persoana respectiva sa fie nevoita sa se aplece deasupra paharului si sa soarba bautura sau chiar sa renunte sa mai bea. Este o situatie penibila si puteti sa stricati buna dispozitie a musafirilor cu asemenea gesturi.

### **Cum servim salata**

Salata se va servi in castroane separate, pentru fiecare invitat in parte! In unele tari, salata se maninca la sfirsit!

### **Cum servim sosul**

Cind se aduce sosul (in sosiera), acesta nu trebuie pus pe friptura sau pe piure ori alte garnituri ( macaroane, sote de legume etc ). Nu este estetic!

Sosul se pune in farfurie si in el se inmoaie apoi bucatile de carne taiate pe rind. Nu amestecati tot ce aveti in farfurie cu sosul, chiar daca este gustos, nu este deloc placut ochiului. Dupa ce toti mesenii s-au servit cu sos, sosiera va fi luata de la masa.

## Alte sfaturi

Untdelemnul, otetul, mustarul, smintina si alte condimente vor fi aduse la masa doar daca sint cerute de cineva. Ele vor fi tinute in bucatarie, gata pregatite. *Atentie la scobitori!* Nu puneti scobitorile pe masa. Acestea nu se folosesc in public!

## Greutatea ideala

<i>Barbati</i>				<i>I.I.I.a Femei</i>			
Talia(m)	Media (kg)	Interval de variatie	Obez (kg)	Talia(m)	Media (kg)	Interval de variatie	Obez (kg)
1,58	55,8	51-64	77	1,45	46	42-53	64
1,60	57,6	52-65	78	1,48	46,5	42-54	65
1,62	58,6	53-66	79	1,50	47	43-55	66
1,64	59,6	54-67	80	1,52	48,5	44-57	68
1,66	60	55-69	83	1,54	49,5	44-58	70
1,68	61,7	56-71	85	1,56	50,4	45-58	70
1,70	63,5	58-73	88	1,58	51,3	46-59	71
1,72	65	59-74	89	1,60	52,6	48-61	73
1,74	66,5	60-75	90	1,62	54	49-62	74
1,76	68	62-77	92	1,64	55,4	50-64	77
1,78	69,4	64-79	95	1,66	56,8	51-65	78
1,80	71	65-80	96	1,68	58,1	52-66	79
1,82	72,6	66-82	98	1,70	60	53-67	80
1,84	74,2	67-84	101	1,72	61,3	55-69	83
1,86	75,8	69-86	103	1,74	62,6	56-70	84
1,88	77,6	71-88	106	1,76	64	58-72	86
1,90	79,3	73-90	108	1,78	65,3	59-74	89
1,92	81	75-93	112	1,80	67	60-75	90

Intervalul de variatie reprezinta limitele inferioara si superioara intre care se poate incadra greutatea unei persoane.

## I.2 Sfaturi practice

### *I.2.1.a Cum se pastreaza carnea*

Carnea alterata are suprafata lipicioasa si de cele mai multe ori acoperita cu mucoasa. Daca se apasa pe aceasta carne raman urme. Tendoanele sint acoperite cu mucus. Culoarea carni alterate este cenusie sau verzuie. Are miros greu de putregai. Maduva osului este cenusie.

### *I.2.1.b Cum se pastreaza ouale*

Ouale alterate se pot cunoaste in doua feluri: fie la ovoscop (care exista la institutii de sanatate si de protectia consumatorului) prin aspectul anormal al continutului, care este opac sau colorat in rosu, verde sau negru, fie prin spargare, cind se degaja un miros neplacut, de putrefactie sau de "oua clocite".

### *I.2.1.c Cum se pastreaza laptele si produsele lactate*

Brinza pastrata in frigider va fi pusa intr-o punga de plastic, bine strinsa la gura, pentru a-si mentine fragezimea.

### *I.2.1.d Cum se pastreaza legumele*

#### **Legumele proaspete**

Intr-o gospodarie se folosesc in timpul iernii si legume in stare proaspata, cum sint ceapa, usturoiul, prazul, morcovul, patrunjelul, telina, ridichea de iarna, sfecla rosie, cartofii si varza. Toate aceste legume trebuie pastrate bine, pentru a fi ferite de inghet si pentru a nu se altera.

### **Radacinoasele**

Radacinoasele cum sint mocovul, patrunjelul, pastirnacul, sfecla si ridichea de iarna se pot pastra in conditii foarte bune in timpul iernii in pivnite sau gropi in pamint, in boxele din bloc, etc. Sfecla rosie, pastirnacul, napii sint radacinoase mai rezistente si pot fi pastrate in camari si pivnite, in gramezi sau in cutii. Morcovii, telina, patrunjelul, care sint mai sensibile, se pastreaza in camari pe stelaje si polite, sau in pivnite uscate, fiind stratificate in nisip. In nisip, patrunjelul si telina se pot aseza fie in picioare, fie culcat, cu conditia sa fie foarte bine alesi inainte si controlati din cind in cind pentru a vedea cum se pastreaza. In gospodariile in care nu exista pivnite, mai ales la orase, morcovii, patrunjelul, pastirnacul, napii si telina se pot pastra in lazi de nisip, in camari bine aerisite. De asemenea, se poate folosi o metoda care da rezultate si pastreaza in stare buna legumele: se infasoara fiecare leguma in hirtie alba dupa care se pune in ziar sau material plastic. Dupa care sint asezate in camera sau in locuri uscate si racoroase (pe balcon). Aceasta metoda poate fi folosita si pentru celelalte legume.

### **Cartofii**

Pregatirile pentru pastrarea cartofilor trebuie sa inceapa imediat dupa recoltare cind se tin o zi-doua la soare ca sa se usuce putin. Cartofii care sint loviti sau stricati se arunca. In general, cartofii se pastreaza in aceleasi conditii si incapari ca si radacinoasele, adica in gramezi, in lazi sau in locuri special amenajate in pivnita. Intre gramada de cartofi si peretii pivnitei este bine sa se puna un strat de paie pentru a-i feri de umezeaza. Daca exista o cantitate mai mare de cartofi care se doreste a fi pastrata pentru iarna, aceasta poate fi pastrata in gropi special facute pentru depozitare. Cartofii trebuie feriti de apa, in gropi se pun paie si se acopera cu un strat de pamint. Cea mai buna temperatura de pastrare a cartofului este intre +1 grad si +3 grade C.

### **Ceapa si arpagicul**

Ceapa care se doreste a fi pastrata in stare proaspata trebuie sa fie bine copata, invelita in frunze si uscata. Aceasta se pastreaza in camere speciale, in camari sau in podul caselor, in straturi de 25-40 cm grosime, care in timpul iernii se acopera cu paturi, rogojini, paie, etc. Ceapa se mai poate pastra si in lazi sau ladite de sipci, in locuri uscate si ferite de ger. Daca va fi astfel depozitate in timpul iernii, ceapa nu va ingheta, cu singura conditie sa nu fie miscata din locul ei in timpul gerului. Se mai poate pastra in camari legata de o funie (asezata pe surpoturi speciale sau atirната in cui). Arpagicul se pastreaza la fel ca ceapa pentru consum, in straturi de 15-20 cm. Temperatura de pastrare este cuprinsa intre -3 grade si 0 grade C sau +18 grade C pina la 20 grade C, iar umiditatea aerului intre 60-65%.

### **Usturoiul**

Usturoiul este mai sensibil la ger, de aceea trebuie pastrat in locuri in care temperatura nu scade sub 0 grade C. Daca este inghetat, nu mai poate folosit, prin urmare nu isi mai revine. Metodele de pastrare sint aceleasi ca la ceapa.

### **Prazul**

Prazul poate fi pastrat in magazii, sub soproane sau in curte. El se aseaza in picioare in santuri pina aproape de locul unde dau frunzele, dupa care se acopera in pamint. In timpul gerurilor mari, prazul astfel depozitat se acopera cu paie, pleava sau coceni. Mai poate fi pastrat stratificat in lazi, in pivnite sau in bordeie, asezat in nisip.

### **Varza**

Recoltarea verzei destinata pastrarii se face toamna, cit mai tirziu. Varza se poate recolta fara radacini si aceasta este metoda cea mai folosita. Se poate insa recolta si cu radacina, pentru a fi pastrata in locuri speciale, ingropata in nisip sau atirната de o stinghie de tavan. Dupa recoltare, se aleg numai capatinile mari, indesate, sanatoase, iar frunzele exterioare infoiate se indeparteaza. Acestea se aseaza in beciuri sau camari, pe polite special amenajate sau pe stelaje in straturi groase de 4-5 capatini asezate in forma de sah. Varza se mai poate pastra proaspata in pivnite sau bordeie asezate una lina alta, cu radacina ingropata in pamint sau in nisip jilav sau atirната de stinghii sau grinzi de beci. Temperatura cea mai buna de pastrare este intre 0 grade si 1 grad C, iar umiditatea aerului de 95-98%.

#### ***1.2.1.e***

#### ***Metoda marinarii***

In scopul fragezirii carni (mai ales cea de vinat, de vita si de oaie), pentru a da un gust placut preparatului, in special fripturii la gratar, gospodinele folosesc metoda marinarii.

Puneti la fiert 1 l de apa, cu 1/2 kg de zarzavat (morcov, ceapa, patrunjel, telina), 2-3 foi de dafin, o lingurita

boabe de piper, o lingurita ienibahar, 2 crengute de cimbru. Cind zarzavatul este fiert, luati vasul la o parte si peste lichidul rece adaugati 300-400 ml de vin alb, sec, 50 ml otet de 9 grade, o lingura de mujdei, o lingurita cu virf de sare. Puneti bucata de carne (aproximativ 3 kg) intr-o cratita si turnati peste ea marinata cu zarzavat cu tot. Acum, iarna, lasati vasul pe balcon la rece, nu in frigider, timp de 2 zile. Din carne pregatiti fripturi, iar lichidul de marinare folositi-l la pregatirea sosurilor, adaugati-l in cantitati mici la mincaruri si chiar la ciorbe.

Pentru carnea de vita: o lingurita cu virf de condimente (in amestec), o lingurita de mustar, 1/2 lingurita boia de ardei dulce, 1 pahar mare cu vin rosu, 1/2 pahar cu ulei. Omogenizati amestecul, puneti bucata de carne, acoperiti si lasati la rece 2 zile.

Pentru carnea de porc: o lingurita de condimente (in amestec), 1/2 lingurita de cimbru, 1/2 lingurita de suc de usturoi (presat prin mixer), 2 lingurite de mustar, 1 pahar mare cu vin alb si 1/2 pahar de ulei.

Pentru carnea de pasare: o lingura de alcool de 90 de grade sau o lingura de whisky, o lingurita de condimente, o lingurita de zeama de lamiie, 1/4 lingurita de piper macinat, 1/2 lingurita de coaja de lamiie, 1/2 cescuta de ulei. Pentru peste intreg sau fileu: o lingura de zeama de lamiie, 3 linguri de vin alb, 1/2 lingurita de tarhon (pulbere), o lingurita de sare, 1/2 pahar de ulei de masline.

### ***1.2.1.f***

### ***Diverse sfaturi***

1. Mirosul de varza sau conopida nu se va mai raspindi in intreaga casa daca in vasul in care fierbe puneti o bucata de piine, virita intr-un saculet de tifon.
2. Carnea de miel sau de oaie, ca sa fie mai frageda si sa nu aiba miros, se opareste cu lapte clocotit. Laptele trebuie sa acopere bucatile de carne si se lasa sa actioneze o ora. Daca portia de carne este mare, laptele se poate lungi cu apa.
3. Pestele prajit va fi foarte gustos daca inainte de a-l da prin faina si a-l praji il tinem 5-10 minute in lapte.
4. Uleiul in care ati prajit peste isi pierde mirosul daca adaugati in el zeama de lamiie.
5. Carnea de pui devine mai gustoasa daca inainte de a o gati o puneti citeva ore in lapte crud.
6. Ouale nu mai plesnesc la fiert daca puneti in apa citeva chibrituri arse.
7. Carnea de friptura, unsa cu un strat subtire de mustar, are gust mai bun, condimentele pastrindu-si aroma intacta.

Acum va mai dau citeva sfaturi care pot fi de folos gospodinelor care se apuca de curatenia de sarbatori:

1. Perdelele ingalbenite si fetele de masa patate devin din nou frumoase si albe daca alaturi de detergent puneti in masina de spalat si un pachetel de praf de copt.
2. Pardoseala de gresie din bai si bucatarii va fi intotdeauna curata si stralucitoare daca o stergeti regulat cu o cirpa imbibata in alcool.
3. Paienjenii nu vor mai intra in casa daca ungeti in mod repetat tocul usilor si ramele ferestrelor cu otet.

### ***Trucuri pentru a face mincaruri gustoase***

- In oala de fiert sub presiune evitati sa pregatiti compoturi de fructe, de mere in special, pentru ca spuma care se formeaza poate bloca spatiul de comunicare al vasului cu exteriorul si valva de siguranta se poate bloca. Din acelasi motiv, cind fierbeti orez sau legume uscate, lasati focul foarte mic.

- Maioneza devine mai spumoasa daca atunci cind este gata o combinati cu o lingura de apa rece.

- Cind orezul fiert pentru rizotto este aproape gata, adaugati un pahar cu lapte. Preparatul isi va imbogati continutul si acesta va fi mai usor de digerat.

- In salata de morcovi cruzi puneti o lingura de ulei de masline sau de floarea-soarelui. In acest fel, vitamina A din morcovi va fi mai usor de asimilat. Evitati sa puneti zeama de lamiie, deoarece aceasta distruge vitamina A, atit de valoroasa.

- Cartofii fierti in coaja, si cu deosebire cartofii copti la cuptor, pot deveni deosebit de gustosi astfel: taiati-i in jumatati pe lung cit sint inca fierbinti si puneti pe fiecare bucata cite o jumatate lingurita de unt si o jumatate lingurita pasta de rosii.

- Inainte de a da la cuptor o prajitura in care ati folosit mere rase ungeti-o cu un amestec facut din putin unt, scortisoara si zahar. Gustul deosebit de bun va fi evident.

### ***Cum se prepara o mincare gustoasa***

Pentru a prepara o mancare gustoasa, gospodina trebuie sa aiba la indemina tot ceea ce este necesar, in cantitate suficienta si de buna calitate. Apoi, ea trebuie sa urmareasca foarte atent retetele pe care le face, supraveghind cu grija fierberea sau frigerea alimentelor. Trebuie sa recunoasteti ca o mancare gustoasa va produce o placere ce nu este de neglijat. Prin urmare, alimentele necesare hranei trebuie preparate astfel incit sa fie placute la gust si sa aiba un aspect atragator.

Fiecare gospodina trebuie sa fie constienta de rolul si importanta pe care o are stiinta de a prepara o mancare gustoasa, si sa incerce sa-si insuseasca aceasta stiinta si sa o puna in folosul ei si al familiei sale.

In activitatea lor, gospodinele trebuie sa profite de experienta indelungata a celor care au multi ani de practica in toate ramurile artei culinare.

O masa prezentata in conditii de curatenie scilpitoare, cu mincaruri gustoase si variate, prezentate frumos de gospodina, va contribui, fara doar si poate, la deschiderea apetitului, la mentinerea sanatatii si, nu in ultimul rind, a fericirii familiei.

**TIMPUL**- cit trebuie tinute la cuptor fripturile din diferite feluri de carne:

Carne de minzat: 1 ora 20 minute  
Carne de vitel(capac): 1 ora 10 minute  
Gaina: 1 1/2- 2 ore  
Curca: 3 - 3 1/2 ore  
Rata: 1 ora 30 minute  
Gisca: 3 1/2 - 4 ore  
Pui: 1 ora  
Miel: 1 1/2 - 2 ore  
Purcel: 2 1/2 - 3 ore  
Carne de porc (cotlete sau pulpa): 2 ore  
Vinat: 2 - 2 1/2 ore

**TIMPUL** necesar pentru prajitul carnilor si pes telui in tigaie

Snitel de vitel: 8 - 10 minute  
Snitel de porc: 10 - 15 minute  
Snitel de vaca: 15 - 20 minute  
Miel: 10 - 15 minute  
Muschi de vaca: 10 - 15 minute  
Muschi de vitel: 8 - 10 minute  
Peste: 10- 20 minute

### **1.2.1.g** *Cum se aseaza tacimurile*

-Daca pestele sau crustaceele fac parte din aperitive, nu le mai serviti inca o data ca fel principal.

-Daca serviti ca aperitiv feluri calde sau preparate care contin maioneza, oferiti-le dupa aceea invitatilor o supa clara (consome).

-Daca serviti ca aperitiv salate, puteti oferi ca fel urmator o ciorba dreasa.

Paharele se pun in fata farfuriei, de la stinga la dreapta, in ordinea marimii lor. In stinga paharul de apa, apoi paharul de vin, paharul de tuica, in fine, cupa de sampanie usor retrasa.

Tacimurile se pun in ordinea folosirii lor. La dreapta farfuriei cutitul, la stinga furculita (daca serviti si supa, lingura se pune in dreapta cutitului).

Lingurita sau cutitul de brinza se pune intre farfurie si pahar, cu coada orientata spre dreapta.

Servetelele se pliaza in patru si se aseaza in stinga furculitei.

### **1.2.1.h** *Sfatul medicului*

Medicii recomanda evitarea meselor copioase, in special de catre persoanele care sufera de gastrita sau ulcer

Febra pregatirilor pentru mesele copioase ce vor urma in timpul Craciunului si a Anului Nou a inceput in multe case. Ca in fiecare an, medicii atrag atentia ca excesele alimentare pot strica cheful de petrecere. Problemele medicale, in asemenea situatii, apar mai ales atunci cind organismul nu este pregatit pentru un aport alimentar abuziv.

Cei care au tendinta de a consuma prinzuri bogate in grasimi (carne grasa de porc, maioneza, salata de boeuf), trebuie sa fie foarte atenti pentru ca stomacul ar putea ajunge la incapacitatea de a digera alimentele, ceea ce va duce la o stare de greata, voma sau chiar colici biliare. Extrem de neplacuta poate fi o suferinta a pancreasului, care se manifesta cu o durere permanenta in abdomen si care apare, in general, dupa o masa imbelsugata, udata cu cantitati insemnate de alcool.

"Sint cunoscute efectele nefavorabile ale alcoolului in cantitati crescute, asupra hipertensivilor, cardiacilor si, in general, asupra persoanelor in virsta care sufera de ateroscleroza. Aceleasi recomandari si pentru cei care au suferinte hepatice, pentru ca si in cazul lor, metabolizarea alcoolului si a alimentelor se realizeaza cu o dificultate crescuta", spune dr. Adrian Albu, cercetator stiintific la Institutul de Sanatate Publica Bucuresti.

Consumul abuziv de alcool poate duce la agravarea unei pancreatite cronice, dar si la tulburari cardiovasculare. Dr. Albu recomanda evitarea meselor copioase de catre cei care stiu ca sufera de gastrita, ulcer gastroduodenal, litiaza biliara sau coleciostopatie cronica. El spune ca este bine sa se foloseasca mai ales grasimile vegetale pentru prepararea mincarurilor, conservarea cu precautie a mezelurilor si a preparatelor din carne, precum si evitarea unor produse alimentare greu digerabile (varza calita, sarmale, muraturi sau salate de cruditati).

### ***Sfaturi inainte de a merge la cumparaturi***

Carne (proaspata, congelata)

Termenul de valabilitate pentru carnea proaspata este de 72 de ore!!! Carnea proaspata are un miros specific si nu trebuie sa se lipeasca de degete cind este pipaita. Carnea molesita, in care intra degetele, care este jilava si lipicioasa, este de proasta calitate - provine de la un animal bolnav sau este prea veche. O astfel de carne nu trebuie cumparata. Daca va pacaliti si o cumparati, faceti o taietura in bucata de carne si mirositi: in cazul in care in profunzime nu prezinta miros modificat (de mucegai, de incins, statut sau alterat), puteti sa o consumati, dar bine fiarta sau prajita. Daca mirosul este modificat atit la suprafata, cit si in profunzime, nu riscati consumarea ei, oricit ar fi de bine fiarta sau condimentata!

Carnea congelata se pastreaza in spatii frigorifice (congelator) care asigura temperatura de -18°C. In aceste conditii, carnea poate fi pastrata 9 luni de la data fabricatiei.

ATENTIE!!! Respectati cu strictete aceasta temperatura! Nu intrerupeti lantul frigorific (la trecerea dintr-un congelator din altul, temperatura carnii nu trebuie sa fie peste -18°C). Produsele congelate se vor transporta cit mai rapid posibil dupa cumparare. Daca temperatura spatiului in care se pastreaza carnea este mai mare cu 2-3°C decit temperatura carnii congelate, incepe procesul de decongelare.

Cu cit decongelarea se face mai lent, cu atit modificarile si pierderile de suc sint mai mici. Carnea, dupa decongelare, trebuie sa aiba caracteristicile unei carni proaspete. Carnea decongelata trebuie folosita imediat, intrucit din cauza exudarii de suc exista pericolul invadarii cu flora microbiana si al alterarii rapide.

Carnea de vita trebuie sa fie tare, de culoare rosu-rubiniu, cu grasime alba, tare la pipait, usor sfaramicioasa. Cu cit animalul este mai batrin, cu atit culoarea carnii devine mai inchisa, fibra musculara este mai groasa, lipsita de suculenta, mai putin grasa, iar culoarea grasimii are o nuanta din ce in ce mai accentuata spre galbui.

ATENTIE!!! Carnea inchisa la culoare, tare si uscata fierbe greu

Carnea de oaie trebuie sa fie roscata si nu prea grasa, rezistenta la pipait dar nu prea tare. Grasimea este tare, alba, uscata, mai consistenta decit cea de vita, sfaramicioasa. Mirosul carnii de oaie este specific, usor amoniacal.

Carnea de porc trebuie sa fie tare, trandafirie, cu fibrele dense, impanata cu grasime. Grasimea este alba sau roz alb, moale; la frecare lasa o senzatie de unsuros. Carnea provenita de la porceii tineri are culoare roz-albicioasa si consistenta moale. La porcii adulti culoarea este roz-palid si consistenta moderata, iar la porcii batrini culoarea devine rosu inchis si consistenta tare. Carnea de porc moale, palida si care lasa cu usurinta suc, celelalte caracteristici fiind ale unei carni proaspete, nu este recomandata pentru tocaturi sau fripturi, intrucit acestea ies tari si putin suculente. Aceasta carne este bine sa fie pregatita sub forma de snitel.

ATENTIE!!! Carnea provenind de la vieri are un miros specific neplacut, soriciul tare si gros, se desprinde greu de slanina. Evitati astfel de carne!

Carnea de pasare are un continut mai ridicat in vitamine. Verificati daca produsul este etichetat si marcat cu datele de fabricatie si valabilitate. Verificati carcasele de pasare sa aiba culoare uniforma, sa nu prezinte portiuni vinete in zona aripilor si copanelor (care atesta existenta fracturilor cu acumulari masive de sange; daca exista asemenea portiuni, carnea nu este buna pentru consum, iar in conditii necorespunzatoare de pastrare, pot constitui focare de infectie). Carnea proaspata are un miros specific si o culoare alb-roz pal deschis. Nu trebuie sa se lipeasca de degete la pipait. Nu cumparati carne de pasare de culoare rosie-inchisa sau vinata (exceptie carnea de cocos sau curcan).

ATENTIE!!! Nu cumparati carne de pasare cu resturi de fulgi, intestine, trahee sau gusa. Incarcatura microbiana va fi mult mai mare.

ATENTIE!!! Nu cumparati pasari taiate care au creasta sau barbitelile de culoare bruna, ochii infundati in orbite, ciocul fara luciu, cu mucozitati viscoase in cavitatea bucala, piele umeda de culoare cenuziu-galbuie, cu pete verzui, iar in sectiune suprafata lipicioasa cu miros modificat pina la putred, grasime cu miros rinceat, tesutul muscular cu consistenta scazuta. Nu cumparati carne de la oricine si de oriunde, pentru ca riscati imbolnaviri grave.

Carnea vanduta in locuri special amenajate (macelarie, magazine, alimentare, tarabe speciale din piete) este sub control sanitar-veterin. In carnea tocata viteza de patrundere a microorganismelor este mult crescuta. Un gram de carne tocata cu incarcatura initiala de 21.926 microorganisme, are dupa 24 ore 10.035.576 microorganisme. Deci, dupa ce ati tocat camea, nu aminati pregatirea acesteia.

### Preparatele din carne in membrana

ATENTIE!!! Preparatele de carne in membrana (salamuri, cirnati, leberwursti, tobe) daca la pipait prezinta membrana lipicioasa, usor mizgalita, nu trebuie cumparate. Nu sint proaspete!

Daca salamurile sau cirnatii prezinta inel verzui ime diat sub membrana, acesta este un semnal ca producatorul nu a respectat procesul tehnologic de fabricatie, oferind spre comercializare produse compromise calitativ. Este de preferat sa va aminati cumparaturile pentru alta data sau sa cautati alt magazin. Produsele de carne alterate se simt de la distanta emanind acel miros specific dezagreabil cauzat de modificarile profunde, ajungind pina la putrefactie. Aceste degradari fac ca produsele sa fie necomestibile si daunatoare pentru sanatate. Aceste produse sint usor alterabile si trebuie pastrate in spatii frigorifice, la o temperatura care sa nu depaseasca +5°C, pe o durata limitata, fara a se congela.

ATENTIE!!! Nu introduceti toba in congelator pentru pastrare! Aspicul se degradeaza si riscati sa o mincati cu lingurita dupa decongelare! Nu cumparati preparate din carne cu membrana crapata, compozitia neaderenta la invelis, cu goluri in compozitie, cu acumulari de grasime sau apa sub membrana. Salamurile uscate (tip Sibiu) pot prezenta pe invelis mucegai alb. Termenele de valabilitate pentru preparatele din carne sint stabilite de producator si trebuie sa fie inscise de acesta pe etichetele care insotesc fiecare produs in ambalaj colectiv sau individual.

ATENTIE!!! Verificati eticheta produsului la cumparare si la data fabricatiei acesteia!

Semiconservele sint alimente pasteurizate, ambalate in cutii metalice, folie contractabila (semiconservele de carne) sau in borcane (semiconserve din peste). Pasteurizarea nu asigura o stabilitate indelungata produselor. Perioada de timp in care producatorul garanteaza caracteristici neschimbate ale semiconservelor din carne (pulpa, spata, Pork Loin, Chopp Ham, Chopped Pork) pastrate in spatii frigorifice la temperatura +2°C...+4°C este de cca. 10 luni si incepe de la data fabricatiei stantata pe cutie. Semiconservele de carne fabricate in cutii mai mari de 1 kg pot fi livrate si fara ambalaj metalic, in blocuri de marimea cutiei sau portionate, ambalate in hartie pergaminata. Prezentarea spre vnzare se face in vitrine frigorifice care functioneaza. Pentru aceste produse, termenul de pastrare este de cel mult 3 zile de la data cumpararii in conditii de pastrare la max. +4°C.

Pestele proaspat are corpul rigid, incit luat in mina nu se indoaie. Termenul de valabilitate pentru peste proaspat salbatic si de crescatorie (racit cu gheata) este de 72 ore. In cazul pestelui marin marunt este de 24 ore. Nu uitati vorba romaneasca si, inainte de a cumpara peste, uitati-va la ochii si urechile acestuia: renuntati sa-l cumparati daca are ochii infundati in orbite sau urechile dezlipite de branhii. Daca pestele nu are cap, atunci sa aveti in vedere ca, la un peste proaspat, carnea este bine prinsa de oase, iar solzii opun rezistenta la desprinderi.

Laptele normal are culoarea alb-galbui. Gustul laptelui este dulceag, caracteristic. Mirosul laptelui este caracteristic,



putin pronuntat si placut. Culoarea albastruie se intilneste la laptele falsificat prin adaos de apa sau cel sarac in grasime. Laptele nu trebuie sa aiba aspect filant sau viscos, gust amar sau alt gust straniu, sediment. Termenul de valabilitate este cel stabilit de producator si trebuie in scris pe ambalajul individual. Verificati data fabricatiei marcata pe capac, punga, cutie si daca produsul se incadreaza in termenul de valabilitate.

ATENTIE!!! Laptele imprumuta usor mirosul substantelor din mediul in care se gaseste.

ATENTIE!!! Prin lapte se pot transmite boli ca: tuberculoza, febra aftoasa, antraxul, holera, salmoneloze, infectii stafilococice si streptococice. Deci, fierbeti laptele si mentineti-l pe foc 3-5 minute dupa primul clocot.

Produse lactate acide (iaurt, sana, chefir, lapte batut)

Prin produse lactate acide se inteleg in special produsele obtinute in urma dezvoltarii in lapte a unor microorganisme specifice. Au valoare nutritiva si insusiri dietetice si terapeutice, fiind bogate in vitamine din complexul B, cu actiune antibiotica asupra unor bacterii patogene. Produsul trebuie sa fie compact sau fin dispersal, consistenta cremoasa sau fluida, fara eliminare de zer sau bule de gaz, cu gust si arome specifice, dulce acrisor. Defectele pot fi: gust acru pronuntat, gust de mucegai sau drojdie, gust rinceat sau oxidat, gust si miros otetit, gust si miros amoniacal, separare de zer, consistenta moale, filanta. Termenul de valabilitate este cel stabilit de producator si in scris de acesta pe ambalajul individual al produsului.

Smintina

Smintina pentru frisca este fluida, cu aspect si consistenta omogena, de culoare alb-lptos pina la alb-galbui, gust placut dulceag, cu aroma caracteristica. Nu trebuie sa prezinte aglomerari de grasime sau substante proteice, gust sau miros strain.

ATENTIE!!! Nu se poate obtine o frisca corespunzatoare din smintina cu gust acru, pastrata mai mult de 24 de ore.

Smintina de consum fermentata cu bacterii specifice, are culoare alb-galbui, cu suprafata lucioasa, consistenta omogena, vascoasa, gust placut aromat, slab acrisor, specific de fermentatie lactica. Defectele smintinii pot fi: gust acru, amar, de furaje, aglomerari de grasime sau particule grunjoase.

ATENTIE!!! Smintina se poate falsifica cu faina, amidon sau iaurt omogenizat cu mixerul.

Smintana cu continut de grasime redus (falsificata) are aspect mat, grunj de coagul, gust acru, specific iaurtului sau gust fainos, de amidon.

Untul trebuie sa fie de culoare alb-galbui pina la galben-pal, uniform in toata masa, cu luciu specific, fara impuritati sau corpuri straine pe suprafata; in sectiune nu trebuie sa prezinte picaturi vizibile de apa sau goluri de aer. Mirosul si gustul trebuie sa fie placut, aromat, caracteristic untului proaspat, fara miros si gust strain (medicamente, mucegai, rinceat, acru, peste, etc.). Defectele untului pot fi de gust si de miros - amar, metalic, acru, brinzos, rinceat, saponos, mucegai, peste, furaje; de structura, consistenta si aspect moale, sfaramicios, lipicios, apos; si de culoare - marmorat, alb, colorat intens in galben, rosu, etc.

ATENTIE!!! Verificati incadrarea produsului in termenul de valabilitate, untul fiind usor perisabil.

Untul rinceat da gust dezagreabil produselor, chiar daca folositi substante aromatizante. La cumparare cereti informatii suplimentare privind: numele producatorului si provenienta (din import sau indigena), eventualele adaosuri (sare) in cazul in care acestea nu sint inscrise pe ambalaj.

Brinza proaspata de vaca este o pasta omogena, fina, cremoasa, curata, fara scurgere de zer, nesfaramicioasa, de culoare alba pina la alb-galbui cu gust si miros placut, caracteristic (de fermentatie lactica), fara miros si gust strain.

Branza telemea este de culoare alb portelan, pina la alb galbui, miros si gust placut, cu aroma caracteristica de fermentatie lactica. In sectiune prezinta putine gauri de fermentatie, are o consistenta uniforma, se rupe usor, fara sa

fie sfaramicioasa. Cum se recunoaste brinza telemea stricata: consistenta prea tare, lipicioasa, structura buretoasa, zone de mucegai, defecte de culoare (pete de culoare portocalie, negru-albastrui), de gust (acid, amar, ranced).

Brinzeturile cu pasta tare (c ascaval, Olanda) au la exterior coaja neteda, curata, fara crapaturi, pete sau urme de mucegai, de culoare galbuie, uniforma. In sectiune, miezul trebuie sa fie omogen, gras, cu gauri de fermentatie specifice sortimentului, culoare uniforma in toata masa, consistenta pastei tare, putin elastica. Gustul si mirosul trebuie sa fie placut.

Inghetata are consistenta fina, omogena in intrega masa, culoare, gust si miros in functie de aroma utilizata. Se admite culoare neuniforma la inghetata cu adosuri diferite. Produsul are valoare nutritiva deosebita prin continutul de grasimi, proteine, zaharuri, saruri minerale si vitamine. Cind este alterata: mirosuri straine (rincea, mucegait, amar), consistenta neomogena fara cristale de gheata perceptibile, sau aglomerari de grasime. De asemenea, nu este admisa recongelarea inghetatei daca s-a decongelat. Apar cristale mari de gheata, dezagrabile.

Laptele praf se prezinta sub forma unor pulberi fine, de culoare alb-galbui, omogena, gust si miros placut, usor dulceag, caracteristic, de lapte pasteurizat, fara miros si gust strain. Laptele praf este alterat cind are gust si miros rincea, amar, invecitat, caramelizat, consistenta nisipoasa, aglomerari de produs, particule arse sau corpuri straine. Acestea apar ca urmare a unei depozitari la umiditate si temperatura necorespunzatoare.

ATENTIE!!! Verificati incadrarea produsului in perioada de valabilitate care trebuie marcata obligatoriu pe ambalajul de desfacere.

ATENTIE!!! Nu consumati laptele praf daca are aglomerari, aspect nisipos, miros de rincea, culoare inchisa (oxidata)

ATENTIE!!! Respectati instructiunile de preparare pentru a nu se forma aglomerari de produs in momentul reconstituirii

Uleiurile comestibile trebuie sa aiba culoare galbena si sa nu prezinte suspensii sau sediment la 15°C cind sint imbuteliate (sticle) si la 60°C cind sint in vrac (butoaie). Termenul de valabilitate pentru uleiul rafinat de floarea soarelui, ambalat in sticle este de 4 luni, pentru uleiul rafinat de soia de 45 zile, iar pentru cel de floarea soarelui si soia este de 80 de zile. Cititi cu atentie toate specificatiile de pe eticheta, verificati in mod deosebit incadrarea in termenul de valabilitate.

ATENTIE!!! Nu folositi uleiul la mai multe prajiri. Apar produse toxici.

Margarina si halvarina au consistenta uniforma cu luciu specific, culoare de la alb-galbui la galben, in toata masa, fara impuritati sau corpuri straine, iar in sectiune nu trebuie sa prezinte picaturi vizibile de apa sau goluri de aer. Mirosul si gustul trebuie sa fie placut, aromat, caracteristic, fara miros si gust strain (medicamente, mucegai, rincea, acru, peste)

ATENTIE!!! Nu pastrati halvarina in congelator. Produsul se degradeaza. Nu folositi halvarina la prajit, are 60% apa.

ATENTIE!!! Nu cumparati margarina sau halvarina de la punctele de desfacere care nu au conditii de pastrare a temperaturii.

Berea trebuie sa fie limpede, fara sediment sau impuritati, ambalata in butelii curate, cu capsule neruginite si inchidere etansa, gust usor amarui si aroma fina de hamei. Turnata in pahar trebuie sa formeze o spuma compacta, persistenta, iar bulele de dioxid de carbon sa se degaje lent. Tipul berii este dat de concentratia mustului primitiv (6,5-17%) si concentratia alcoolica care poate varia intre 1,5-5,4%, aceste elemente trebuie mentionate pe eticheta. Berea este o bautura nutritiva, fiind o importanta sursa de vitamine din complexul B. Valoarea alimentara a unui litru de bere este de 433Kcal.

ATENTIE!!! Verificati inscriptiile de pe eticheta si incadrarea in perioada de valabilitate, avind in vedere ca berea este un produs perisabil ale carui modificari pot afecta sanatatea

ATENTIE!!! Nu consumati bere cu aspect opalescent sau avind depuneri pe fundul sticlei. Aceste sint dovezi ale unui inceput de alterare.

Piineea trebuie sa aiba suprafata lucioasa, galben-aurie, sa nu fie deformata sau aplatizata, si nici murdara pe coaja. O piine proaspata si corespunzator realizata, dupa o usoara apasare, revine la forma initiala. Piineea contine substante minerale si in special fosfor (0,5-1,5g/kg), vitamine din complexul B si vitamina PP, valoarea neta variind intre 2300-2500Kcal/kg. Sortimentele de piine realizate din faina integrala sint surse importante de vitamina B2.

ATENTIE!!! Nu pastrati painea calda in pungi din material plastic ci in saculete sau prosoape de pinza.

Daca la ruperea piinii apar fire mucilaginoase sau miezul are in centru o zona mai inchisa la culoare, umeda si sfaramicioasa, cu miros dezagrabil, inseamna ca este contaminata cu *Bacillus Mezentricus* si este improprie consumului uman. Piineea si produsele de panificatie necoapte, mucegaite, acrite, fermentate, amare, atinse de boli parazitare sau care la masticare prezinta scrisnituri datorita impuritatilor minerale, nu trebuie consumate. Termenul de valabilitate al piinii este de 24h de la coacere.

Faina are culoare alba, pina la alb-galbui, miros placut, specific, gust putin dulceag. ind este alterata faina are miros de mucegai, de incins sau alt miros strain, gust amar, acru, scrisnet la mestecare (datorat impuritatilor minerale) si apar insecte sau acarieni.

ATENTIE!!! Cerneti faina inainte de utilizare.

Termenul de valabilitate este de 60 de zile in anotimpul calduros (mai-septembrie) si 90 de zile in anotimpul rece (octombrie-februarie)

### Biscuiti si napolitane

Biscuitii trebuie sa aiba suprafata neteda, fara arsuri sau basici, consistenta friabila, aroma specifica. Napolitanele si biscuitii trebuie depozitati in spatii racoroase, ferite de umezeala, fiind produse perisabile datorita continutului in grasimi.

ATENTIE!!! Biscuitii cu aspect albicios sint vechi. Napolitanele cu ambalajul patat de grasime rincezesc usor.

Pastele fainoase nu trebuie sa aiba urme vizibile de tarite, miros de ou alterat, mucegai sau urme de infestare, au suprafata neteda, fara fisuri, fara urme de faina nesfarimata, iar in sectiune aspectul sa fie sticlos.

ATENTIE!!! Pastele fainoase fierte in apa trebuie sa fie elastice, sa nu se lipeasca intre ele, sa nu formeze cocoloase, apa in care au fiert putind fi opalescenta, dar nu cu sediment.

Ouale trebuie sa aiba albusul transparent, bine delimitat de galbenus si galbenusul compact, culoarea clara, de la galben deschis la galben rosietic, miros si gust caracteristic. In mod practic, prin ou proaspat se intelege oul care vara nu este mai vechi de 15 zile, iar iarna de 25-30 zile (de la data ouatului), pastrat la temperatura de 8-10°C. Valoarea nutritiva ridicata impune ouale printre produsele de origine animala necesare unei alimentatii ratiionale si echilibrate.

ATENTIE!!! Verficati daca ouale sint marcate cu data productiei si cofrajele poarta etichete de control.

Inainte de folosire, ouale se recomanda sa fie spalate, deoarece de pe coaja pot patrunde in mincare microorganisme daunatoare sanatatii. Ouale de rata, chiar proaspete, nu pot fi folosite pentru pregatirea maionezelor sau budincilor. Ele se admit in consum numai bine fierte, timp de 8 minute.

ATENTIE!!! In perioada calda nu cumparati oua decit din unitati care asigura conditiile de temperatura necesare mentinerii in buna stare a acestora.

ATENTIE!!! Nu cumparati oua murdare, fisurate sau sparte. Ouale sub 40 g bucate se vind la kilogram.

### Ciocolata si produsele zaharoase

Ciocolata proaspata trebuie sa prezinte o suprafata lucioasa, nestratificata, si fara pete, sa fie onctuoasa, casanta la

rupere, fara senzatie de rugozitate la masticare, culoare si gust specific.

ATENTIE!!! Ciocolata depozitata necorespunzator sau cu termenul de valabilitate expirat poate prezenta gust rinceat, de mucegai, suprafata mata, albita si poate fi infestata cu daunatori.

Drajeurile trebuie sa aiba suprafata neteda, lucioasa, uscata si nelipicioasa.

Halvaua trebuie sa aiba structura fibroasa, fina si uniforma de halvita, sa se rupa usor si sa nu se faramiteze la taiere, gust si aroma placute, specifice.

ATENTIE!!! Halvaua rincezeste usor daca este pastrata la temperatura mai mare de 18 C.

Rahat

Suprafata exterioara a produsului trebuie sa fie acoperita cu zahar pudra, sa nu prezinte urme de umezeala, bucatile trebuie sa aiba gust placut, aromat, sa fie uniform colorate si elastice (prin apasare sa revina la forma initiala)

ATENTIE!!! Verificati incadrarea in termenul de valabilitate

***Sfaturi pentru prepararea sosurilor si fripturilor***

- In toate sosurile din rosii sau pasta de rosii se pune o lingurita de zahar pentru a avea un gust bun
- Compotul din mere va avea un gust rafinat daca adaugati in sirop si scortisoara
- Inainte de a fi servita, in orice fel de mincare, adaugati 2-3 cuburi mici de unt
- Aduceti friptura la gratar pe platou, asezind pe fiecare portie un cub de unt, tavalit in patrunjel verde tocat foarte fin
- Nu puneti niciodata pasta sau suc de rosii in mincaruri decit atunci cind carnea este bine fiarta
- O bucata de carne pentru fripturi, care nu se pregateste imediat, se unge cu putin ulei crud pentru a ramine proaspata
- Linga tava din cuptor in care pregatiti o friptura asezati o canita din tabla cu apa; aburii vor face ca friptura sa nu se arda, sa se coaca bine la mijloc si sa serumeneasca frumos
- Puneti o lingurita rasa de sare si 2-3 lingurite de ulei in apa in care fierbeti paste fainoase si acestea nu se vor lipi
- Adagati peste usturoiul fiert 3 linguri de ulei si amestecati continuu, ca la o maioneza. Completati apoi cu putina apa rece si patrunjel verde; mujdeiul va fi astfel mai bine suportat de organism
- Cind pregatiti budinci din orez, paste, gris, pentru ca acestea sa nu se prinda de tava, ardeti in vas 2-3 linguri de zahar, imbracati-l, apoi puneti paste
- Preparatele in care folositi orez vor fi mai rafinate, vor avea gust mai bun daca orezul il veti adauga deja fiert pe jumătate
- Cind luati supa de pe foc, puneti 2-3 felii subtiri de telina si verdeata tocata fin; acoperiti vasul cu capacul, veti constata o parfumare deosebita
- Cind folositi unt la ornarea unui preparat, acesta se inmoaie numai pe baie de aburi; asezat in tigaie, pe flacara, untul isi schimba calitatea si culoarea
- Cind pregatiti un aluat ce trebuie intins in foi subtiri, pentru elasticitatea lui adaugati la framintat, la fiecare kilogram de faina, o lingurita de sare si 2 lingurite de otet.

**I.2.1.i**

***Ce trebuie sa stiti pentru a face o omleta pufoasa si alte sfaturi utile***

- Pentru ca omleta sa fie pufoasa, bateti bine jumatate din albusuri intr-un castron. In spuma, combinati apoi unul cite unul galbenusurile si puneti la urma restul de albus batut separat.
- Cind fierbeti oua, puneti in apa o lingurita de otet sau de sare. Daca le lasati sa clocoteasca 3 minute, vor fi oua fierte moi, cind clocotesc 5-7 minute, ouale vor fi potrivit de tari. Fierate mai mult de 11 minute, acestea vor avea galbenusurile vinetii si se vor digera foarte greu.
- Cind intr-un preparat (salata, rulada de carne) se folosesc jumatate de galbenus, alegeti oua mari, care au galbenusuri voluminoase.
- De cite ori pregatiti omleta, puneti la fiecare doua oua batute o lingurita de faina dezlegata cu putin lapte sau smintina proaspata.
- Cind serviti oua la micul dejun, nu le aduceti curatate pe masa, ci in coaja. Aspectul placut este cu atit mai atragator cind sint curatate pe loc, de fiecare oaspete.
- Niciodata orezul, pastele fainoase nu se vor lipi in timpul fierberii (de vas ori intre ele) daca in apa de fierbere veti pune de la bun inceput o lingura cu unt sau putin ulei.
- Inainte de a incepe sa frecati galbenusurile pentru maioneza, stropiti-le cu citeva picaturi de zeama de lamiie. Daca maioneza incepe sa se taie, adaugati o lingurita de apa rece.
- Merele pregatite pentru prajituri stropiti-le cu putina zeama de lamiie. Acestea vor ramine albe, apetisante.
- Piureul de cartofi va fi alb si mai pufos daca il veti bate cu lapte dulce fierbinte si o lingura de margarina netopita.
- Dati ceapa tocata prin putina faina si aceasta nu se va mai arde la calit.

**I.2.1.j**

***Despre prepararea pestelui, a ficatului, a sniteleur pane si multe alte sfaturi***

- Pentru a verifica daca este proaspata, carnea se apasa cu degetul. Daca adincitura care s-a format, revine repede la loc, carnea este proaspata. Carnea proaspata ramine aproape uscata in locul in care este taiata. Mirosul greu al carnii se simte bine daca se incalzeste un cutit sau o furculita si se impunge carnea. Cind nu este proaspata carnea, cutitul sau furculita vor capata un miros neplacut.
- In cazul cind carnea are un miros neplacut se vor adauga la fiert 1-2 bucatele de mangal care vor absorbi mirosul. Se mai poate proceda si astfel: se taie carnea bucati, se spala bine cu apa rece, se pune in cratita cu mangal si se toarna deasupra apa rece. Dupa 2-3 ore se scoate mangalul, iar carnea se fierbe in aceeasi apa.
- Pentru ca rasolul de carne sa fie zemos si prin urmare gustos trebuie respectate anumite conditii: se va lua de preferinta o bucata mare de carne grasa (partea de jos din spate). Carnea se pune in apa care clocoteste atit cit sa acopere carnea. Se lasa la foc iute pina incepe sa fiarba, apoi focul se micsoreaza, lasind carnea sa fiarba in clocote mici pina cind este gata.
- Friptura de vaca capata un gust picant, daca, inainte cu citeva ore de a o prepara, se unge carnea cu mustar. Apoi se frige inabusit.
- Snitelele pane si snitelele natur sint mai fragede daca, inainte cu 1-2 ore de a le praji, se ung cu otet amestecat cu ulei.
- Carnea nu se va sara cu mult timp inainte de a o gati ca sa nu lase zeama, deoarece pierzind sucul gustul devine fad si se reduc din proprietatile nutritive.
- Pielita de pe ficat se scoate usor, daca se cufunda ficatul un minut in apa fierbinte.
- Ficatul devine foarte gustos daca inainte de a fi prajit se tine 2-3 ore in lapte. Ficatul nu se sareaza inainte de a-l praji, altfel se intareste.
- Pentru a afla daca pestele este proaspat, se pune intr-un lighean cu apa. Pestele proaspat cade la fund. Pestele proaspat, de curind pescuit, are solzii netezi, luciosi si strins lipit i de corp, ochii bulbucati si limpezi, branhiile de culoare rosie aprinsa, iar burta nu este umflata.
- Pestele pierde mirosul de mil daca este spalat intr-o saramura tare, rece, sau cu 1 ora inainte de a se pune la fiert se tine in apa cu otet (2 linguri de otet la 1 litru de apa).
- Pestele prajit este deosebit de gustos daca se tine 5-10 minute in lapte, apoi se da prin faina si se prajeste in ulei foarte incins. - Pentru ca pestele sa nu se farimizeze la prajit, se recomanda sa se sareze cu 10-15 minute inainte de a-l praji.

- Pentru ca pestele sau carnea sa se rumeneasca bine, inainte de a se pune la prajit, trebuie zvintate cu un servet.
- Zeama in care se fierbe pestele trebuie sa clocoteasca incet.
- Daca, din neatenție, spuma de la supa s-a lasat la fund, se va turna in supa un pahar de apa rece, spuma se va ridica la suprafata si se va putea inlatura. Atentie insa: supa nu va deveni complet limpede.

***1.2.1.k Sfaturi pentru realizarea preparatelor dietetice si alte secrete culinare***

- Spuma de albus creste pe masura ce se bate. Cind se tine de tel, aceasta este gata. Daca este batuta prea mult, spuma cade. Daca este oprita inainte de a fi suficient de legata, spuma nu mai creste in compozitia in care se incorporeaza. Deci, mare atentie!
- Sosurile in care se pune smintina, nu se fierb niciodata pe flacara ori in clocote mari. Vasul se aseaza peste altul cu apa ce clocoteste la foc domol si se amesteca fara intrerupere cu o lingura de lemn.
- Daca folositi ceapa calita in tocatura de chiftelute, cind ceapa are culoare aurie, picurati o lingura de apa calda si lasati-o sa fiarba pina cind se evaporă. Ceapa nu se va mai simti in preparat si va avea gust dulce.
- In preparatele dietetice, pentru bolnavii de stomac in special, nu puneti ceapa prajita. Fierbeti-o separat, indepartati apa si apoi pasati-o. Cind preparatul este gata, turnati ulei crud. Nu condimentati cu condimente iuti. Puneti patrunjel, marar si leustean tocat ori cimbru.
- Albusurile se bat mai repede si spuma va fi mai consistenta daca in castronul respectiv picurati o lingurita zeama de lamiie sau adaugati un strop de sare.
- Cind ati taiat un salam, suprafata bucatii ramase nu-si va schimba culoarea daca o veti acoperi cu o felie de lamiie.
- Inainte de a utiliza intr-un preparat usturoi, fierbeti-l 3-4 minute in clocot. Va fi astfel mai bine tolerat, mai usor de digerat.
- Puneti in sosul de rosii o lingurita de zahar si una de mustar. Va avea un gust excelent, va fi mai aromat.
- Inainte de a aseza pe gratar bucati de ficat ori de rinichi de vita, tineti-le o ora in lapte dulce, nefiert.
- Pentru un rasol consistent, puneti carnea in vasul cu apa clocotita. Daca doriti o supa consistenta, asezati-o pe foc in vasul cu apa rece.

***1.2.1.l Sfaturi pentru reusita fripturilor***

Foloasele carni fripte la gratar sint cunoscute. Caldura care patrunde progresiv in bucata de carne face ca toti porii de la suprafata acesteia sa se inchida si in acest fel toate substantele nutritive si sucii sa fie pastrati. Fiind pregatita cu putina grasime, friptura ramine, din acest punct de vedere, un aliment indicat in toate regimurile, inclusiv in cele dietetice sau de slabire.

Pentru friptura la gratar, ideale sint carnurile pasarilor de curte, dar si cotletul ori fileul de porc. Inainte de preparare, carnea se spala bine si se zvinta cu un prosop curat. Taiata in felii plate, cu un cutit foarte bine ascutit, bucatile de carne isi vor pastra forma si pe gratar. Acestea nu se bat ca snitelele, ci dupa fasonare se asaza pe gratarul bine incins si uns cu ulei. In timpul frigerii, carnea se unge din cind in cind cu unt, pentru s se patrunde bine, si, mai ales, a se rumeni frumos. Sarea se pune pe friptura numai dupa ce a fost gata, altfel, sucurile se pierd si carnea se intareste, pare uscata. Si intoarcerea fripturii pe gratar trebuie sa se fie facuta cu foarte mare atentie, folosindu-se nu furculita, ci o paleta metalica.

Gata pregatita, friptura la gratar, ca si cea pregatita in tigaie de teflon, se serveste cu soteuri de legume stropite cu unt si ornate cu patrunjel verde. Asadar, se fierb separat: morcovi, conopida, mazare, fasole verde, cartofi. Pe platou, peste un strat de piureu de cartofi, se asaza friptura si de jur-imperejur se pun legumele fierte, stropite cu unt si presarate cu verdeata.

***1.2.1.m Sfaturi pentru a face un piure de cartofi pufos si alte trucuri***

- Intr-o supa de legume pasata, adaugati 2 oua, faina, pina obtineti un aluat potrivit de dens, 2 linguri de smintina si putina sare. Puneti mai mult ulei in tigaie, luati cu lingura din acest aluat si pregatiti friganele. Le serviti ca atare sau

la masa in loc de piine.

- Aveti nevoie de sos la salata de cruditati? Daca nu aveti maioneza, pregatiti-l din: sardina in ulei (din cutie) bine frecata pina devine o pasta, pe care o diluati cu 3-4 lingurite de iaurt. Decorati salata si puneti putin piper.

- Puneti in piureul de cartofi 2 linguri de smintina (de caimac, chiar) si 1 albus batut spuma. Gustul va fi deosebit, piureul mai pufos.

- Pastrati cojile de lamiie. Daca s-au uscat, puneti-le 2 ore in apa si frecati cu ele platoul de Jena in care aduceti la masa un preparat cu peste (plachie, prajit, fript, rasol). Gustul preparatului va fi deosebit de placut.

- Cind pregatiti o salata de fructe, fie ele chiar din conserve, puneti fructele in cas tron si in siropul de zahar, stoarceti zeama de la o jumătate de lamiie. Turnati siropul peste fructe cu 5 minute inainte de a servi salata.

#### ***1.2.1.n Cum trebuie folosite condimentele si despre eliminarea unor gusturi si mirosuri neplacute***

- Condimentele (foi de dafin, piper, cuisoare) si sarea se pun in supa cu putin timp inainte de a se lua de pe foc.

- Untul si margarina se pastreaza in vase opace. Sub actiunea luminii, deasupra untului sau a margarinei se formeaza un strat de culoare alba care are gust de sau.

- Pe timp calduros, untul nu se topeste daca invelim untiera intr-un servet imbibat in apa sarata.

- Pentru ca sa dispara gustul si mirosul neplacute, specifice grasimii rinceze, se pune grasimea la foc sa se topeasca, se adauga 2 cepe (la 1 kg de grasime) sau 1-2 cartofi cruzi, taiati bucatele, si se fierbe amestecind mereu 1-1 1/2 ore. Gustul grasimii arse se poate de asemenea drege, daca se fierbe bine grasimea cu apa (in proportie de 3 la 1). Dupa ce apa s-a evaporat aproape complet, se adauga o ceapa taiata marunt si se mai fierbe 15 minute. Apoi in ambele cazuri, se procedeaza la fel: cratita cu grasime se ia de pe foc, se indeparteaza spuma care s-a format si se strecoara printr-o pinza. Prin aceasta metoda calitatea grasimii se imbunatateste simtitor.

- Pentru a imbunatati gustul untului rincezit, acesta se spala mai intii cu o solutie de bicarbonat (1 lingurita de bicarbonat de sodiu la 2 pahare de apa), apoi de 2-3 ori in apa rece si curata si se sareaza bine.

- Grasimea ramasa de la prajit se amesteca cu apa si se fierbe. Apa absoarbe orice miros. Grasimea stropeste mai putin la prajit daca se pune in tigaie putina sare.

- Untul se bate mai repede daca se taie bucati mici, se pune in castron si se asaza peste o cratita cu apa calda. Cind untul se inmoaie (fara sa se topeasca), se freaca la loc rece.

#### ***1.2.1.o Prepararea legumelor si a zarzavaturilor***

- Cartofii fainosi se strivesc repede la fiert, de aceea este foarte greu sa fie fierti intregi in coaja si cu atit mai mult curatati, chiar daca se fierb in apa foarte sarata. Daca se folosesc la salate, se va adauga in apa la fiert zeama de castraveti sau de varza murata sau putin otet. Pentru ca amidonul sa se umfle uniform, cartofii trebuie fierti la foc potrivit. Cartofii noi se pot curata usor, daca se lasa 15-20 minute in apa rece putin sarata. Nu este permis sa se foloseasca pentru hrana cartofii incoltiti la lumina. In acesti cartofi se formeaza o substanta toxica - solanina.

- Cartofii prajiti sint gustosi si crocanti daca inainte de a-i pune in grasime foarte incinsa, se sterg de apa cu un servet.

- Nu trebuie sa se subtieze piureul de cartofi cu lapte rece, deoarece capata o culoare cenusie. Se obtine un piure alb si frumos daca se prepara cu lapte clocotit.

- Legumele si cartofii noi trebuie pusi la fiert totdeauna in apa care clocoteste.

- Pentru ca ceapa tocata marunt sa nu se arda si sa capete o culoare frumoasa trebuie data mai intii prin faina, apoi prajita.

- Legumele se fierb in apa sarata pentru ca sa aiba un gust mai bun si sa pastreze cit mai multe substante nutritive. Cel mai bun lucru este sa se fiarba legumele intr-un vas acoperit cu apa putina. Legumele fierte in apa multa pierd o

cantitate mare de substante nutritive. Daca se fierb la abur ele pastreaza si mai multe substante nutritive.

- Legumele si zarzavaturile isi pastreaza culoarea daca in apa in care se fierb se adauga un praf de bicarbonat de sodiu (aprox. 1/2 de lingurita la 1 kg de legume).

- Zarzavatul vested se poate improspata daca se pune pentru o ora in apa rece in care s-a adaugat o lingura de otet.

- Fructele si legumele inghetate se dezgheata tinindu-le in apa rece. Dupa citeva ore aceasta apa se varsa si se toarna alta apa, putin sarata.

### ***1.2.1.p Pastrarea laptelui si alte sfaturi practice***

- Pentru ca brinza sa nu se usuce, se va pune pe farfurie linga ea o bucatica de zahar si se va acoperi cu alta farfurie. Timp de o saptamina intreaga brinza va ramine perfect proaspata.

- Pentru ca laptele sa nu se acreasca pe timp calduros, se va pune cana cu lapte intr-un vas lat cu apa rece. Apa trebuie sa ajunga pina la jumatatea canii. Apoi cana se acopera cu un servet curat, umezit si stors, ale carui capete trebuie sa fie cufundate in apa si totul se asaza intr-un loc unde este curent de aer. Se va produce evaporarea continua a apei de pe servet ceea ce va mentine in cana o temperatura atit de scazuta incit laptele nu se mai acreste si ramine proaspata chiar in zilele cele mai calduroase. La acelasi rezultat se ajunge daca vasul cu lapte se acopera cu un capac si se inveleste cu un strat nu prea gros de vata care se infasoara cu ata. Vasul invelit astfel se pune intr-o farfurioara cu apa rece. Vata absoarbe treptat apa si de aceea trebuie sa se adauge din cind in cind putina apa rece.

- Vasele de lapte trebuie spalate mai intii cu apa rece apoi cu apa fierbinte. Vasele in care a fost aluat sau o compozitie cu oua se spala de asemenea mai intii cu apa rece, apoi cu apa fierbinte.

- Calitatea oualor se poate verifica uitindu-ne la lumina. La ouale stricate se observa pete de culoare inchisa. In nici un caz nu se vor consuma oua alterate.

- Ouale cu coaja crapata nu se scurg, daca se fierb in apa sarata. Ouale care s-au pastrat in racitoare plesnesc la fiert. Pentru a evita acest lucru, trebuie sa adaugam in apa o lingura de sare. Coaja va plesni, insa albusul si galbenusul nu se vor scurge.

- Daca oul se fierbe la foc iute in apa clocotita albusul va fi mai tare, iar galbenusul mai moale; daca se fierbe la foc mic, galbenusul va fi mai tare, iar albusul moale.

### ***1.2.1.q Cum se face la gratar o friptura gustoasa***

Un adaos original pentru rulada de carne: un morcov dat pe razatoarea mica pentru amestec in tocatura si un altul fiert si rulat pe mijlocul bucatii de carne.

Pentru ca friptura la gratar sa fie mai gustoasa, lasati bucatile de carne 2 ore acoperite cu un amestec de foi de menta maruntite, ulei, sare, ceapa si usturoi tocate, si putin piper.

S-a uscat cozonacul? Taiati-l in felii si ungeti-le cu o crema proaspata pregatita astfel: separati 2 galbenusuri de albusuri, bateti albusurile spuma si lasati-le la rece: combinati galbenusurile cu 4 linguri de zahar, adaugati o lingurita de rom, 200 g de brinza dulce si, la sfirsit albusurile. Dupa 2 ore veti servi o delicioasa prajitura.

Daca salamul este prea uscat sau a fost tinut prea mult timp in frigider, redati-i fragezimea astfel: muiati in vin sec o bucata de pinza din bumbac, acoperiti salamul si asezati-l in frigider in compartimentul pentru legume. Umeziti pinza de 2-3 ori si a treia zi veti avea salam proaspata.

Nu aveti amidon pentru apretat ? Fierbeti bine 2 linguri de orez in 3/4 litru de apa. Strecurati si folositi lichidul drept apret. Puneti o lingurita de zahar si fierul de calcat va luneca mai usor peste rufe apretate.

Dati prin masina de tocat 2 sardele sarate (numai fileurile), 2-3 linguri de masline (fara simburi), 100 g de peste din conserva, patrunjel, putin usturoi. In amestec adaugati sare, piper si 2 linguri de ulei de masline. Omogenizati bine pasta pe care o puteti servi pe felii de piine prajita sau pe macaroane fierte.

Si chiar daca a trecut iarna aceasta, este bine sa tineti minte si sa stiti sa conservati fructele pentru iarna. Asa ca, atunci cind le puneti in camara sau pivnita, nu trebuie sa le spalati. Operatia aceasta o veti face numai la consumare.

### ***1.2.1.r Cum se prepara pilaful***

Pilaful este o mincare din orez fiert intr-un anumit fel.

Pilaful se prepara cu carne de berbec fripta sau fiarta, cu carne de pasare, peste, oua, cu fructe fierte sau uscate, cu nuci si legume.



Pentru prepararea diferitelor pilafuri orezul se alege, se spala si se scurge bine de apa. Dupa aceea se prajeste in grasime pentru ca boabele sa nu se lipeasca intre ele la fiert. Orezul prajit se acopera cu apa clocotita usor sarata sau cu zeama de carne si se fierbe pina cind boabele se umfla si se inmoaie cam 30 - 35 minute.

Se pun de obicei 2 - 2 1/2 pahare de apa la 1 pahar de orez uscat.

Orezul se fierbe in clocote mici fara sa se amestece in cratita acoperita.

### **I.2.1.s                                      Despre aluaturi**

#### **ALUAT CU DROJDIE (DOSPIT)**

Din aluatul dospit se prepara tot felul de articole de patiserie: pateuri, briose, chifle, brinzoaice, gogosi etc.

Drojdia cu care se plamadește aluatul face sa fermenteze substantele zaharoase din faina, descompunindu-le in bioxid de carbon si alcool. Bioxidul de carbon care se formeaza in aluat sub forma de bascute face sa creasca aluatul si il afineaza.

Cantitatea de drojdie necesara pentru prepararea aluatului variaza intre 20 si 50 g la 1 kg faina.

Cu cit se pune in aluat mai mult unt, oua si zahar, cu atit este nevoie de mai multa drojdie. Inainte de a fi folosita la prepararea aluatului, drojdia se desface in apa calda sau in lapte cald. Dupa framintat, vasul cu aluat se acopera cu un servet curat si se lasa la un loc cald sa creasca. Se recomanda ca aluatul crescut sa fie indesat usor cu mina, apoi sa fie lasat sa creasca din nou. Cind aluatul este indesat, iese din el o parte din bioxidul de carbon si patrunde in schimb aer, ceea ce intensifica fermentatia, asigurind o mai buna afinare si crestere.

Inainte de a prepara aluatul, faina trebuie cernuta pentru a indeparta cocoloasele si eventualele corpuri straine. Aluatul se poate prepara cu plamadeala sau fara plamadeala. Se recomanda sa se faca plamadeala, daca in aluat se adauga multe oua, zahar, unt. Aluatul fara plamadeala se framinta dintr-o data, apoi se lasa sa creasca, se indeasa si se lasa din nou sa creasca.

Pentru aluatul plamadit se prepara mai intii plamadeala, adica un aluat subtire: se desface drojdia in toata cantitatea de apa sau de lapte si se pune jumatate din cantitatea de faina. Plamadeala preparata se lasa la un loc cald 45-60 minute. In acest timp ea creste si isi mareste volumul de 1 1/2 - 2 ori. Cind fermentarea plamadelii s-a terminat si ea incepe sa se lase cite putin, se adauga ouale, zaharul, untul, sarea, se amesteca bine se toarna restul de faina si se framinta aluatul. Acesta este perfect framintat cind nu se mai lipeste pe miini si se desprinde usor de pe peretii vasului. Dupa framintat, aluatul se lasa sa creasca intr-un loc cald, 1 1/2 - 2 ore.

Sfirsitul dospirii se recunoaste la fel ca si la plamadeala, adica atunci cind aluatul incepe sa se lase. Atit plamadeala, cit si aluatul nu trebuie lasate sa dospeasca prea mult, deoarece acest lucru dauneaza calitatii aluatului.

Daca aluatul sta prea mult, se dezvoltă in el bacteriile acidului lactic care transforma substantele zaharoase in acid lactic, din care cauza atit aluatul, cit si produsele preparate din el capata un gust acrisor.

Prin urmare, nu este bine sa se framinte aluatul de cu seara.

Pentru ca aluatul sa creasca sint suficiente 3-4 ore.

### **I.2.1.t                                      Ce trebuie sa stim cind preparam mincaruri cu cartofi**

1. Din cartofii fainosi, care se desfac usor la fiert, se recomanda sa se prepare supe sau pireuri. Pentru salate sint de preferat cartofii sapunari care nu se sfarma. Pentru preparatele dulci se aleg cei mai sanatosi cartofi.

2. Pentru a pastra vitaminele, cartofii se fierb in coaja, in apa clocotita, sau se consuma copti.

3. Cind se fierb cartofii fara coaja, este bine sa fiarba in apa putina si in vas acoperit, timp de 10 minute, apoi fara capac pina scade toata apa.

4. Apa in care au fiert cartofii curatati nu trebuie aruncata; ea se poate intrebuinta la supe de zarzavaturi si la diferite sosuri.

5. Ca sa nu se zdrobeasca cartofii la o mincare cu sos de rosii (de ex. ghiveci), se va turna sosul la 10 minute dupa ce

s-au pus cartofii.

6. Deserturile din cartofi sint mai gustoase calde decit reci.

7. Dupa ce se curata de coaja si impuritati si se spala bine, cartofii se tin intregi in apa rece ca sa nu se innegreasca si nu se taie doar in momentul intrebuintarii. Nu se tin taiati in apa, deoarece se dizolva substantele albuminoide care au proprietatea de a tine cartofii intregi.

8. Pentru a pastra aroma placuta, se recomanda sa se curete cartofii fierti in coaja reci, exceptind retetele unde se cer cartofii calzi.

9. Pentru a putea intinde un aluat de cartofi care este lipicios, se ung bine cu ulei masa de aluat si sucitorul.

10. Pireul este mai gustos daca se pun cartofii la fiert intr-o supa de carne sau de zarzavat, ceea ce imbunatatesta si gustul supei.

#### ***I.2.1.u Un secret legat de prepararea mamaligii***

Stiu un secret pe care mi l-a spus o doamna in virsta, de nationalitate germana, legat de mamaliga. Am fost foarte surprinsa sa-l aflu de la ea avand in vedere faptul ca noi, romanii, avem faima de mamaligari. Ei bine, sa nu ma lungesc: daca faina de malai o umeziti bine in apa rece, cind o veti adauga in apa clocotita nu se va mai face cocoloase. Acesta este secretul.

#### ***I.2.1.v Pastrarea piinii si alte sfaturi utile***

- Pentru ca miinile sa nu se inegreasca, cartofii si toate legumele se vor curata cu un cutit inoxidabil. De asemenea, inainte de a incepe curatatul, miinile se umezesc in otet si se lasa sa se usuce fara sa fie sterse.

- Pentru ca sa nu se innegreasca in timp ce se curata, ciupercile curatate se pun intr-o cratita cu apa rece putin sarata. In apa, se adauga si putin otet.

- Patrunjelul, mararul, menta se pastreaza proaspete timp de citeva zile, chiar pe vreme extrem de calduroasa, daca se tin intr-o cratita ermetic inchisa si absolut uscata. Verdeata trebuie sa fie de asemenea uscata (nestropita cu apa)

- Pentru ca in faina si orez sa nu se inmulteasca viermii si gargaritele, se recomanda ca, in fiecare sac cu faina sau orez, sa se puna 2-3 capatini de usturoi curatate si desfacute in catei, avind o deosebita grija sa nu fie vatamata coaja cateilor la curatat; in caz contrar usturoiul poate sa putrezeasca.

- Piinea ramine mai mult timp proaspata daca se pastreza intr-un vas smaltuit, de sticla sau de portelan, acoperit cu capac. Se recomanda sa se puna pe fundul vasului o bucatica de cartof crud sau putina sare, astfel piinea nu va mucegai.

- Piinea uscata poate deveni din nou moale daca se infasoara pentru 5 minute intr-un servet umed. Se scote apoi si se pune pentru 20-25 minute intr-un cuptor nu prea incins.

- Piinea proaspata se pote taia usor in felii subtiri fara sa se farimiteze daca cutitul se incalzeste pe masina de gatit sau se tine pentru 1-2 minute in apa clocotita.

## ***I.3 Alimentatia sanatoasa***

## Ce este?

Stilul de viata sanatos reduce riscul unor boli grave si al mortii premature. Nu toate bolile pot fi insa prevenite. Studiile stiintifice au identificat anumite tipuri de comportament care contribuie la aparitia unor maladii grave, soldate cu decese premature. Numeroase decese datorate in special bolilor arterelor coronare si cancerelor bronhopulmonare pot fi prevenite. Sanatate nu inseamna doar evitarea imbolnavirilor de tot felul. Sanatatea inseamna in egala masura pastrarea unei stari de bine din punct de vedere fizic, mental si social.

Pentru un om care nu doreste sa aiba probleme de sanatate, nu conteaza doar sa manince cu placere. Pentru el, important este si **CE** maninca. O alimentatie sanatoasa poate fi chiar mai ieftina. Ideile traditionale despre ce inseamna o hrana sanatoasa sint valabile si astazi. Consumul legumelor cultivate in gradina ofera numeroase beneficii pentru organism. Consumul zilnic de carne in cantitati mari - o alta idee traditionala - prezinta insa mari riscuri pentru sanatate. Studii recente au demonstrat ca grasimile si carnea in cantitati mari sint daunatoare sanatatii omului. Organismul uman are nevoie de cantitati mici de hrana si nu in fiecare zi. Cu cit mincam mai putina carne si grasimi animale, cu atit scad riscurile pentru sanatate.

*Sursa: Centrul National de Promovare a Sanatatii si Programe - Institutul de Management al Serviciilor de Sanatate.*

## Riscuri

Boli ale arterelor coronare, hipertensiune arteriala, diabet non-insulino dependent ( forma mai blinda a diabetului ), constipatie, dureri ale articulatiilor, capacitate de efort redusa, speranta de viata scazuta. Daca mincati prea multe grasimi, fumati, beti alcool peste masura si faceti prea putin efort fizic, riscurile sint mult mai mari.

## Riscuri pentru familie

Sinteti un exemplu negativ pentru familie, ceea ce duce la adoptarea unei alimentatii nesanatoase (implicit apar riscurile enumerate mai sus). Daca reusiti sa pastrati o greutate normala in raport cu inaltimea pe care o aveti este un lucru bun, insa nu e totul. Mentinerea sanatatii depinde si de **CE MINCATI**, de alegerea unei alimentatii care sa va fereasca de riscuri.

*Sursa: Centrul National de Promovare a Sanatatii si Programe - Institutul de Management al Serviciilor de Sanatate.*

## Cartof, piine, paste fainoase, orez si fulgi de cereale

Aceste alimente sint bogate in amidon; consumul zilnic va ofera energia de care aveti nevoie; nu ingrasa decit daca sint gatite sau servite cu grasime; contin proteine, vitamine si substante minerale; ar trebui sa constituie **ELEMENTUL PRINCIPAL** al celor mai multor mese ( ideal ar fi sa constituie baza oricarei mese); daca puteti, alegeti piine integrala deoarece contine fibre vegetale ( acestea previn constipatia si tulburarile intestinale). cartofii sint o sursa excelenta de vitamina C ( mai ales gatiti in coaja ) si impreuna cu alimentele bogate in fier ajuta la prevenirea anemiei; mincati in fiecare zi cantitati mai mari de cartofi, piine, orez, paste fainoase si fulgi de cereale.

*Sursa: Centrul National de Promovare a Sanatatii si Programe - Institutul de Management al Serviciilor de Sanatate.*

## Legume, zarzavaturi, fructe

Aceste alimente constituie principala sursa de substante minerale si vitamine din alimentatie; incercati sa mincati toate legumele de sezon; multe legume se gasesc indiferent de anotimp; adaugati fasole si linte, care sint surse excelente de fier si alte substante minerale; fructele contin si ele multe vitamine si substante minerale; consumati fructele de sezon si incercati sa puneti la pastrare fructe de livada sau salbatice ( congelate, uscate sau in conserva); mincati in fiecare zi cel putin cinci portii de legume si fructe.

*Sursa: Centrul National de Promovare a Sanatatii si Programe - Institutul de Management al Serviciilor de Sanatate.*

## **Carne, piine, paste fainoase, orez si fulgi de cereale**

Unul din principalele riscuri pentru sanatate este consumul de grasimi animale in cantitati prea mari; organismul are nevoie de grasimi in cantitati mici.

### *GRASIMILE SATURATE*

se gasesc in primul rind in carnea de vaca, porc si oaie si in diversele produse preparate din aceste feluri de carne si din grasimea lor, cum sint cirnatii, placintele cu carne, hamburgarii etc.; excesul de grasimi saturate poate duce la boli ale arterelor coronare, la ingrasare si obezitate;

*GRASIMILE NESATURATE* se gasesc in carnea

de peste, pui, curcan, rata, in oua, fasole, linte, seminte de floarea soarelui si in produsele care contin aceste alimente; grasimile nesaturate prezinta mai putine riscuri, dar in cantitati prea mari pot duce la ingrasare si la riscul aparitiei unor boli;

In loc de carne grasa sau slanina, cumparati cantitati mici de carne slaba; consumati mai multa carne de peste de orice fel; de asemenea, ficatul este aliment foarte bun, care contine fier; mincarurile traditionale din fasole si alte leguminoase sint hranitoare; cind le gatiti folositi cit mai putine grasimi animale si evitati prajitul; de asemenea, incercati sa evitati sa puneti grasimi in supe sau ciorbe; in concluzie, cu cit mincati mai putine grasimi, cu atit mai bine pentru sanatatea dumneavoastra.

*Sursa: Centrul National de Promovare a Sanatatii*

*si Programe - Institutul de Management al Serviciilor de Sanatate.*

## **Alimentatia în timpul sarcinii**

Alimente de baza pentru femeia insarcinata  
Necesarul de calorii  
Igiena alimentatiei

Trebuie cunoscut faptul ca este importanta calitatea si nu cantitatea de alimente pe care le folositi, ceea ce inseamna

ca viitoarea mama nu trebuie sa manince "pentru doi", ci sa-si concentreze elementele nutritive necesare copilului.

Exista patru grupe de alimente considerate de baza, iar daca dieta zilnica contine cite ceva din fiecare aceste grupe, inseamna ca aveti un consum echilibrat.

### Grupa 1

Alimente hidro-carbonate - care constituie baza majoritatii meselor

Cuprinde: piine, orez, porumb, griu, paste fainoase, ovaz, secara, mei, legume  
Furnizeaza: proteine, fibre, energie, vitamine si saruri minerale

### Grupa 2

Alimente lactate

Cuprinde: lapte, brinza, iaurt  
Furnizeaza: calciu, proteine, vitamina A, magneziu, iod si zinc

### Grupa 3

Carne si produse din carne, peste

Cuprinde: carne, peste, fasole, nuci, oua  
Furnizeaza: proteine, vitamina A, fibre (in nuci si fasole), fier, zinc, vitaminele complexului B

### Grupa 4

Fructe si legume

Cuprinde: fructe si legume (proaspete, congelate sau deshidratate)  
Furnizeaza: vitamina A si C, acid folic, fier, fibre, potasiu

Este bine sa mincati zilnic citeva fructe si legume proaspete, bine spalate.

**NECESARUL DE CALORII** variaza de la o persoana la alta in functie de metabolismul si activitatea fizica a fiecareia. O femeie gravida are nevoie de un supliment energetic (aprox. 200 calorii pe zi) in timpul ultimelor trei luni de sarcina. Mamele care-si alapteaza copiii numai in timpul primelor trei luni au nevoie de un supliment zilnic de 480 calorii, iar cele care alapteaza cel putin sase luni au nevoie de un surplus energetic zilnic de 550 calorii.

Puteti asigura suplimentul zilnic de 200 de calorii, prin mici gustari nutritive intre mese. Mincati un sandwich, un fruct proaspat, un iaurt sau o pizza. Acest tip de gustari este de preferat celor dulci (biscuiti, prajituri, gogosi) care au un continut crescut de grasimi si zahar, fiind sarace in elemente nutritive si duc la cresterea excesiva in greutate. Cresterea medie in greutate in timpul sarcinii este de 10-12 kilograme.

## IGIENA ALIMENTATIEI

In timpul sarcinii este foarte important sa evitati infectiile, in special cele cu salmo nella si listeria. Trebuie acordata o atentie deosebita igienei in prepararea alimentelor, pentru a evita alimentele contaminate cu bacterii sau toxine.

Este de recomandat sa evitati brinzeturile moi din lapte nepasteurizat si pateurile. Nu consumati carne sau oua crude. Daca reincalziti mincarea, tineti-o pe foc pina da un clocot. Pastrati carnea cruda intr-un compartiment separat al frigiderului. Este de preferat sa beti lapte pasteurizat sau bine fiert. Nu consumati alimente cu termenul de valabilitate depasit.

## ***II    APERITIVE***

### **Oua fierte partial**

Ingrediente:

oua.

Mod de preparare:

Ele trebuie sa fiarba astfel incit albusul sa fie prins in intregime, iar galbenusul semiinchegat. Metodele de fierbere si secretele reusitei sunt aceleasi ca si pentru ouale moi, doar timpul de fierbere este putin mai lung. Trebuie sa socotin 5-6 minute pentru prima metoda, 4 minute pentru a doua si 10 minute pentru a treia.

Servire:

Ouale cleioase pot fi servite simple sau cu diferite sosuri calde, sos alb, sos *bechamel*, sos de rosii.

### **Oua moi**

Ingrediente:

oua.

Mod de preparare:

Se pun ouale in apa clocotita. Se lasa sa fiarba 5 minute pentru a obtine un albus bine inchegat si timp de 3 minute si jumatate pina la patru minute pentru a obtine un albus mai mult sau mai putin fiert. Timpul de fierbere se va prelungi cu 30 secunde daca ouale sint mari.

### **Oua moi cu legume**

Ingrediente:

oua, morcovi, fasole uscata, spanac, andive, conopida.

Mod de preparare:

Ouale fierte moi pot fi servite cu soteuri sau piureuri de legume: morcovi, fasole alba, spanac, andive, conopida si alte legume. Fiecare persoana isi curata oul proaspat si il pune pe legume. Untiera cu unt proaspat si sarea nu trebuie sa lipseasca de pe masa.

### **Oua moi cu crochete de cartofi (pentru o persoana)**

Ingrediente:

crochete de cartofi, oua (2), sos alb (3 linguri).

Mod de preparare:

Se fierb ouale dupa reteta cunoscuta. Se pun ouale curatate pe acelasi platou cu crochetele. Se toarna sosul deasupra si se serveste foarte fierbinte.

## **Oua fierte tari**

Ingrediente:

oua.

Mod de preparare:

Timpul de fierbere necesar pentru obtinerea oualelor tari este de 10 minute de la primul clocot. Depasindu-l galbenusul se impietreste. Dupa ce a fiert, se tin citeva secunde in apa rece, pentru a se curata mai usor.

## **Oua umplute cu sunca**

Ingrediente:

4 oua fierte, sos maioneza, 60 gr sunca, 1 lingurita mustar, piper praf, frunze de salata verde

Mod de preparare:

Se curata de coaja ouale tari, rascoapte, fierte de citeva ore. Se taie in doua in latime. Se taie putin din capetele rotunjite, pentru ca oul sa poata sta vertical. Se amesteca bine sosul maioneza cu mustarul si sunca tocata. Se pune praf de piper. Cu aceasta compozitie se umplu albusurile fierte si se netezeste cu cutitul. Se aseaza in farfurie, pe frunze de salata verde.

Se prepara in 35 de minute.

## **Oua moi in sos de rosii**

Ingrediente:

oua (6), patrunjel, piper, sare, pasta de rosii (2 lingurite).

Mod de preparare:

Se fierb ouale. Se prepara un sos de rosii, diluind pasta de rosii cu o ceasca de apa. Intr-un vas, se pun sosul tomat, ouale curatate si patrunjelul tocat. Se lasa in cuptor doua sau trei minute pina cind ouale se imbiba bine cu sosul. Se pot adauga in sosul de rosii bucati de sunca si chiar cascaval.

## **Omleta "mananci si nu te saturi!"**

Ingrediente:

4 oua, 100g kaiser, 2 cabanosii(uscati),  
1/2 ceapa, 2 linguri cu smantana,cascaval,6 catei de usturoi, bulion, marar, patrunjel, sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se toaca ceapa marunt si se pune la prajit in ulei incins impreuna cu kaiserul si cabanosii(si aceste taiate marunt). Se adauga ouale batute bine si cu cele doua linguri de smantana-se presara piper si sare dupa gust. Cand aceasta este aproape gata se adauga mujdeiul amestecat cu bulionul.

Servire: Se serveste calda cu cascaval ras si cu marar si patrunjel presarat pe deasupra.

## **Omleta italiana**

Ingrediente:

6 oua, 6 linguri de telemea, 100 g de sunca, 2 rosii mari, 2 linguri de unt netopit, putin sos picant, patrunjel verde, sare, piper

Mod de preparare:

Bateti ouale foarte bine, puneti in tigaie putina grasime si pregatiti o omleta in mod obisnuit. Intoarceti-o pe ambele parti, apoi, fiind inca in tigaie, acoperiti omleta cu verdeata tocata, cu sos picant si sunca taiata in cuburi mici. Deasupra puneti rondele de rosii, apoi felii de brinza. Lasati citeva minute la cuptor sa se gratineze.

Servire:

Omleta se serveste cit este fierbinte.

## **Omleta cu cascaval**

Ingrediente:

50 g de unt, 150 g de cascaval ras, o lingura de lapte praf, 10 oua, sare, piper

Mod de preparare:

Spargeti ouale intr-un castron si adaugati celelalte ingrediente. Omogenizati. Puneti apoi untul intr-o tigaie si cind este fierbinte, adaugati ouale. Cind omleta este coapta pe o parte, intoarceti-o, apoi puneti-o pe platou, rulati-o si taiati-o in portii.

## **Oua umplute cu anchois**

Ingrediente:

10-12 oua; 5-6 cepe Chalotte; 3 fileuri de anchois; 2 felii paine alba faramitata ( numai miezul); 1 ardei rosu iute (posibil si uscat); 3 galbenusuri crude; 2 linguri de unt

Mod de preparare:

1.-Fierbem oule tari. Taiem oule in jumatate si scoatem cu grija galbenusurile. Strivim galbenusurile si le amestecam cu ceapa taiata marunt, ardeiul rosu taiat marunt, miezul de paine si cu anchois. Incorporam cele 3 galbenusuri crude. 2. - Incingem cuptorul la temperatura medie spre mica 160 grade, tapetam o tava cu hartie de copt. Umplem cu amestecul de mai sus jumatatile de ou, punem in tava umplutura ramasa si deasupra oule umplute. Punem pe fiecare ou putin unt si coacem cam 20 min.

Servire:

Se servesc calde.

## **Oua cu sos picant**

Ingrediente:

oua, smintina, zahar, sare, castraveti murati, patrunjel

Mod de preparare:

Fierbeti si puneti apoi in vas cu apa rece 4-6 oua (cite persoane sinteti la masa). Intr-un vas, puneti ½ kg de smintina, 2 oua intregi (crude), o lingurita de zahar si ¼ lingurita de sare. Bateti amestecul cu telul, tinind vasul pe plita fierbinte pina cind acesta se intareste. Dati pe razatoarea mica 1-2 castraveciori murati si adaugati-i in compozitie. Puneti acest sos intr-un castron si dati-l la rece o ora. Aduceti preparatul la masa dupa ce ati pus ouale fierte si curatate in sos si le-ati garnisit cu patrunjel verde.



## **Salata beuf cu oua**

Ingrediente:

oua fierte tari, castraveti murati, carne de vaca fiarta maioneza, ketchup, smintina

Mod de preparare:

Se taie toate foarte marunt si se amesteca bine cu maioneza si smintina .Se sareaza si condimenteaza dupa gust

Servire:

rece, si ornata cu castraveciori murati

## **Omleta cu mere**

Ingrediente:

1/2 kg mere, 2 linguri unt, 6 oua, 4 linguri zahar vanilat, foarte putina sare

Mod de preparare:

Se curate merele, se taie marunt si se prajesc in unt. Cind sint prajite, se acopera cu 6 oua batute si foarte putin sarate.

Servire:

Se serveste rece, presarata cu mult zahar vanilat.

## **Oua cu sos picant**

Ingrediente:

oua, mustar, castraveti, salata verde, ridichi

Mod de preparare:

Ouale rascoapte se curata si se taie felii rotunde. Se asaza feliile pe o farfurie, unele peste altele, iar deasupra se toarna un sos facut din maioneza in care se adauga mustar, castraveti in otet si resturi de albus rascoat, toate taiate marunt. Se decoreaza cu foi de salata verde si felii de ridichi.

## **Oua cu smintina**

Ingrediente:

oua, smintina, verdeata

Mod de preparare:

Oua rascoapte taiate rondele se pun intr-un sos din rintas, stins cu smintina, si se lasa sa dea citeva clocote.

Servire:

Se servesc presarate cu verdeata tocata.

## **Chiftelute cu oua**

Ingrediente:

6 oua fierte tari, 1 ou crud, 400 g carne tocata, 1 lingura pesmet, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Ouale fierte si curatate de coaja se imbraca in carne tocata, se dau prin ou batut si se tavalesc prin pesmet, dupa care se rumenesc pe toate partile in unt incins. Cind chiftelutele sint frumos rumenite, se taie in doua, se asaza pe o farfurie, cu partea taiata in sus si se servesc imediat. Sint gustoase si reci.

## **Omleta cu ciuperci si smintina**

Ingrediente:

7-8 oua, 200 g ciuperci, 100 g unt, 1 ceapa, 4-5 linguri smintina, 1 lingurita faina, sare

Mod de preparare:

Intr-o craticioara se inabusa in unt fierbinte ciupercile taiate, impreuna cu ceapa. Cind ciupercile sint patrunse, se sareaza, se adauga faina si se stinge cu smintina. Se lasa sa fiarba 5-10 minute ca sa scada. Separat se prepara o omleta din toate ouale sau 6 omlete mai mici. Cind sint gata se umple cu compozitia de mai sus, se intorc marginile inapoi (pentru a nu curge compozitia) si se ruleaza. Omleta se poate umple si cu sote de ficat, sote de rinichi, sote de mazare, pireu de spanac etc.

## **Oua cu slanina afumata**

Ingrediente:

6 oua fierte tari, 200 g slaninuta, 4 linguri smintina, 50 g unt, sare, piper

Mod de preparare:

Ouale se curata de coaja si se taie in rondele. Intr-o cratita se rumeneste slanina taiata in bucatele, se adauga rondelele de oua, se presara sare si piper, se toarna smintina si untul, apoi se pune la cuptor pentru cca 15 minute.

Servire:

Se serveste cu felii de piine prajita in unt.

## **Cosulete de parizer cu oua**

Ingrediente:

6 oua, 6 felii groase de parizer, 3 linguri ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Intr-o tigaie mare se pune uleiul si cind este incins se asaza feliile de parizer una linga alta. La caldura pielita se stringe, iar feliile de parizer capata aspectul unui cosulet. In fiecare cosulet, astfel obtinut, se sparge cite un ou, se presara cu sare si piper negru si se acopera tigaia cu un capac. Dupa 3-4 minute ouale sint gata.

## **Ochiuri cu costita**

Ingrediente:

6 oua, 6 felii de costita afumata, 1 lingura unt, sare, piper

Mod de preparare:

Se rumenesc in unt, pe ambele parti, feliile de costita si se scot pe o farfurie. In untul ramas, se prepara in mod obisnuit ochiurile; cind sint gata, se servesc cu costita rumenita.

## **Omleta cu rosii**

Ingrediente:

6 oua, 2 rosii mari bine coapte, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Se spala rosiile, se golesc de seminte si se taie in bucati mici. Intr-o tigaie se pune uleiul la incins, se adauga rosiile si se lasa sa scada, la foc iute. Se toarna apoi peste rosii ouale bine batute si se lasa sa se rumeneasca.

## **Omleta cu telemea de oi si marar**

Ingrediente:

6 oua, 150 g telemea de oi rasa, 2 linguri marar tocat fin, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Se sparg ouale intr-un castron, se bat cu furculita, se adauga brinza, mararul si sarea si se amesteca totul. Se toarna apoi intr-o tigaie cu ulei incins si se lasa sa se rumeneasca frumos.

## **Oua la pahar cu sunca si ciuperci**

Ingrediente:

cite doua oua de persoana, 100 g sunca, 200 g ciuperci mici, putin unt, sare, piper, verdeata tocata

Mod de preparare:

Ouale se fierb moi (cca 3 minute in apa clocotita); cind sint gata se curata si se pun in pahar. Sunca se taie cubulete, iar ciupercile spalate se taie felii si se rumenesc putin in unt. Cind sint gata se condimenteaza, se pun peste oua, impreuna cu sunca si se presara cu verdeata.

## **Barcute din oua (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

5 oua, 100 gr. maioneza, 1 cutie cu sproturi (100 gr. sunca), 100 gr. cascaval, 10 scobitori

Mod de preparare:

Ouale se fierb, tari. Se curata de coaja, dupa ce au fost tinute putin in apa rece, apoi se taie in doua. Intre timp, se face un amestec din galbenusuri, maioneza, sproturi (sau sunca taiata cubulete). Se umplu ouale. Cascavalul se taie felii, sub forma triunghiulara. Se infige pe scobitoare, in doua locuri, iar apoi in barcuta umpluta. Se gatesc repede.

Servire:

Pe platou, se as eaza cu frunze de patrunjel si afezate pe frunze de salata.

## **Oua cu cabanos sau ficat de pasare**

Ingrediente:

oua (2/pers.), 150 g cabanos sau 1 ficat de pasare, 1 lingura unt, sare, patrunjel verde tocat fin

Mod de preparare:

Ouale se fierb moi (cca 3 minute in apa clocotita); cind sint gata se curata si se pun in pahar. Cabanosul, sau ficatul de pasare, taiat in felii foarte subtiri, se rumeneste in unt si se pune in pahar, deasupra oualor. Se presara cu sare si patrunjel verde.

## **Oua cu spanac**

Ingrediente:

6 oua, o mina spanac, 25 g unt, sare, piper

Mod de preparare:

Spanacul curatat si spalat se fierbe in apa cu sare, timp de 5-6 minute, dupa care se scurge bine de apa si se taie mare. Intr-o tigaie se pune la incalzit untul cu spanacul si cind este destul de fierbinte se adauga ouale batute cu un praf de sare si putin piper negru.

## **Oua cu maioneza si verdeata**

Ingrediente:

6 oua, 6 linguri maioneza, 3 linguri smintina, 3 linguri verdeata tocata, sare, piper, citeva frunze de salata verde

Mod de preparare:

Se fierb ouale tari, se trec sub un jet de apa, se curata de coaja si se lasa sa se raceasca. Intr-un castron se pune maioneza, se subtiaza cu smintina, se sareaza si se pipereaza dupa gust si se amesteca cu verdeata. Pe un platou se aseaza ouale taiate in doua pe lung si se acopera cu sosul. Se garniseste de jur-impjur cu salata taiata fideluta.

## **Ochi romanesc cu sos de brinza**

Ingrediente:

1 ou, 1 lingurita unt, 2 lingurite faina, 100 ml lapte, 50 g brinza telemea, sare

Mod de preparare:

Se prepara un sos din faina dizolvata in lapte, unt, sare. Dupa ce, prin fierbere, s-a ingrosat, se adauga brinza rasa. Se serveste sosul alaturi de un ochi romanesc, fiert in apa cu sare.

## **Omleta cu malai si brinza (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

3 oua, 150g telemea de oaie, 4 linguri malai, 1 legatura de marar (optional), 1 lingura unt, sare, piper

Mod de preparare:

Se bat ouale, se adauga 1-2 linguri de apa (pentru a deveni mai pufoasa), se pun 50g brinza rasa, mararul si condimentele. Intr-o tigaie se topeste untul, se pune restul de brinza rasa si se lasa sa se rumeneasca putin. Se adauga ouale. Se rumeneste frumos la foc iute.

Servire:

Se poate servi cu salate reci, sosuri albe sau rosii

## **Oua umplute cu sos de smintina**

Ingrediente:

4 oua, 1 galbenus crud, miezul de la o felie de franzela muiat, 1 lingurita unt, 1/2 ceapa taiata marunt si rumenita in unt, marar si patrunjel verde tocate fin, sare, piper, 1 1/2 lingura pesmet, salata verde

Mod de preparare:

Sosul: 3/4 ceasca smintina, 1 lingurita faina. Se fierb ouale tari. Dupa ce s-au racit se curata si se taie in doua pe lung. Se scot cu atentie galbenusurile, se pun intr-un castron si se freaca cu untul, adaugind apoi galbenusul crud, miezul de piine muiat, verdeata tocata, ceapa, sarea si piperul. Cu aceasta compozitie se umple fiecare jumatate de albus in asa fel incit sa i se dea forma unui ou intreg. Se dau prin pesmet si se prajesc in unt. Se aseaza apoi intr-o cratita mica, se toarna deasupra smintina bine amestecata cu faina si se lasa sa fiarba incet la foc foarte mic

Servire:

Se servesc calde, asezate pe o farfurie garnisita cu frunze de salata verde

## **Rosii umplute cu oua (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

rosii de marime mijlocie, oua, sare

Mod de preparare:

Se taie capacelul la rosii si se scoate miezul. In interior se sparge cite un ou. Se pune deasupra sare, piper si alte condimente, dupa preferinta. Se acopera rosiile cu capacelul si se aseaza intr-un vas de jena uns cu unt sau ulei. Se dau la cuptor. Se verifica daca sint gata ridicind capacelul rosiei.

Important: Nu se pune capac la vasul de jena!

## **Oua surpriza cu sos picant**

Ingrediente:

6 oua, 30 g unt, 1 lingura sunca tocata, 1 lingurita pasta de sardele, 1 lingurita ceapa tocata marunt, 1 lingurita mustar, 1 lingurita patrunjel verde tocat, sare, piper, 2 pahare sos picant obtinut din: 1 pahar maioneza, 1 lingura hrean ras, 2 linguri smintina, 1 lingurita mustar (se amesteca maioneza usor cu smintina, mustarul, hreanul si sarea)

Mod de preparare:

Ouale fierte tari se curata de coaja, apoi la partea mai lata a fiecarui ou se taie albusul pina la galbenus. Se scoate incet galbenusul (astfel ca albusul sa ramina intreg), se freaca cu untul, pasta de sardele, mustar, sare, piper, se adauga sunca, ceapa si verdeata tocate. Ouale se umplu trecind compozitia printr-un sprit special. Se toarna sosul rece in farfurie si se aranjeaza ouale in zig-zag

Servire:

Se garniseste cu patrunjel verde si masline.

## **Oua umplute cu brinza**

Ingrediente:

6 oua tari, 2 galbenusuri crude, 2 linguri brinza rasa, 1 lingura smintina, sare, piper alb, 1 lingura unt; Sosul: 1 ceasca smintina, putina faina

Mod de preparare:

Se fierb cele 6 oua tari, se curata si se taie in doua in lungime. Se scot galbenusurile si se freaca intr-o cratita cu cele doua galbenusuri crude, puse pe rind. Se adauga brinza rasa, lingura de smintina, sare si putin piper alb. Se freaca bine, pina devine ca o smintina groasa. Cu aceasta compozitie se umplu albusurile, pina in margini. Se presara cu parmezan ras si se asaza pe o tava unsa cu unt. Se da la cuptor, la foc tare cca 10 minute. Separat se face un sos dintr-o ceasca de smintina cu putina faina.

Servire:

Se asaza ouale pe farfuria de servit si se toarna sosul fierbinte imp rejur

### **Pasta de jumari cu ceapa (Moni)**

Ingrediente:

500 gr. jumari, o ceapa medie, sare, piper, boia, ceapa verde pentru servit.

Mod de preparare:

Se cumpara sau se prepara din slanina 500 gr. de jumari, se dau prin masina de tocat, se amesteca cu ceapa taiata foarte fin, eventual rasa pe razatoarea cu gauri mici, se portiveste de sare si piper. Se pastreaza la rece mai mult timp.

Servire:

Se serveste sub forma de tartine, unsa pe paine, cu rondelile de ceapa verde si boia de ardei presarata deasupra.

### **Jumari cimpenesti**

Ingrediente:

oua (6), cartofi fierti (150 g), rosii (4), ciuperci (100 g), unt (50 g), mazare (100 g), brinza rasa (50 g), sare, piper.

Mod de preparare:

Se taie cartofii, rosiile si ciupercile in bucati. Se topeste untul intr-o tigaie, se pun cartofii care se prajesc usor, apoi rosiile si ciupercile, iar in sfirsit mazarea. Se bat usor ouale cu sare si piper si se pun peste legume. Se presara brinza rasa, se acopera si se lasa sa fiarba.

Servire:

Se serveste cu costita si piine prajita.

### **Jumari cu usturoi**

Ingrediente:

8 oua, 30 g usturoi, 80 g svaiter, 1 lingura mustar, sare, piper, 30 g unt

Mod de preparare:

Se sparg ouale intr-un castron si se bat. Se unge cu unt o cratita incalzita in prealabil. Se pune la bain-Marie si se varsa ouale. Se sareaza, se pipereaza, dupa gust. Cind amestecul este inca lichid, se adauga usturoiul tocat marunt, svaiterul ras si o lingura de mustar. Se amesteca in permamnenta, cu o lingura de lemn, timp de 10 minute. Se rastoarna pe un platou incalzit. Se decoreaza cu crutoane prajite (3-4 de persoana).

### **Jumari cu ardei gras si rosii**

Ingrediente:

ardei gras, rosii, cascaval.

Mod de preparare:

Se fierb timp de 20 de minute 1-2 ardei grasi si 3-4 rosii. La sfirsit, se adauga 50 g cascaval ras. Se prepara jumarile dupa reteta obisnuita. Cind sint aproape gata, se adauga legumele, amestecind mereu.

Servire:

Se servesc fierbinti.

## **Jumari cu vinete umplute**

Ingrediente:

oua (4), vinete (4), unt (75 g), ceapa (2), rosii (4), carne fiarta si tocata (450 g), lamiie (1), sare.

Mod de preparare:

Se taie vinetele in doua, pe lungime. Cu virful unui cutit se face o incizie de jur imprejurul vinetelor. Se sareaza putin si se lasa 20 de minute. Se cresteaza vinetele, se pun citeva bucatele de unt si se dau la cuptor (incalzit dinainte) timp de 20 de minute, intr-o farfurie de sticla unsa cu unt. Dupa aceea se scoate, cu o lingurita, miezul din jumatatile de vinete. Se prajeste usor in unt ceapa, se adauga rosiile curatate de coaja si toata carnea, zeama de lamiie si miezul vinetelor. Se umplu vinetele si se pun la cuptor pentru citeva minute. Se prepara jumarile din cele 4 oua si se garniseste mijlocul fiecarei vinete.

## **Brinza cu chimen si boia**

Ingrediente:

brinza de burduf sau cas proaspat (300 g), unt (100 g), boia dulce (1 lingurita), chimen (1 virf de cutit), sare.

Mod de preparare:

Brinza sau casul se dau prin masina de tocat (cu sita deasa) de 2-3 ori. Se amesteca cu untul freat spuma, cu chimenul, boiaua si sarea necesara. Unele persoane adauga dupa gust si putina ceapa rasa pe razatoare. Brinza se aseaza pe farfuria de servit dindu-I forma dorita. Se garniseste cu rosii, ardei grasi, ridichi taiate sub forma de trandafir, castraveciori cruzi, ceapa verde

## **Cas cu oua**

Ingrediente:

cas (4 bucati), oua (3), unt (1 lingurita), smintina (1 pahar), faina (1 lingura), sare.

Mod de preparare:

Bucatile de cas se aseaza intr-un vas rezistent la caldura uns bine cu unt. Peste feliile de cas se toarna ouale batute bine cu furculita, sarea necesara si smintina amestecata cu faina. Se da la cuptor sa se rumeneasca.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Urda cu marar**

Ingrediente:

urda (400 g), smintina (2 linguri), unt (50 g), marar, sare.

Mod de preparare:

Se pune untul într-un castron și se freacă cu o lingură de lemn. Se adaugă urda trecută prin sită, smântina, sare după gust și se bate bine cu lingura de lemn până devine ca o cremă. La sfârșit se amestecă cu mararul. Se așează pe farfuria de servit. Se dă forma dorită și se pastrează timp de 2-3 ore la rece, după care se servește. Cine dorește poate adăuga ceapă verde, tăiată marunt.

### **Clatite cu sunca (10 clatite)**

Ingrediente:

faina (150 g), lapte (300 ml), sare, sunca tocată marunt (300 g), untura (100 g), oua (2), smântina, piper.

Mod de preparare:

Clatitele preparate ca mai sus se umplu cu sunca tocată, amestecată cu smântina și piper, după gust. Clatitele se rulează și se dau la foc, câteva minute.

Servire:

Se servesc ca atare sau presarate cu cas ras pe razatoare.

### **Omleta taraneasca**

Ingrediente:

oua (5), untura sau unt (1 lingură), smântina (2 linguri), ceapă verde (4 fire), marar, sare, piper.

Mod de preparare:

Ouale se sparg într-o farfurie adâncă, se adaugă ingredientele de mai sus și se bat bine cu furculița. Se toarnă în untura sau untul încins. Se coace pe ambele părți și se servește imediat.

### **Clatite cu urda și marar (10 clatite)**

Ingrediente:

urda (300 g), marar (1 legătură), sare, făina (150 g), ou (1), untura (100 g).

Mod de preparare:

Urda se sfărâmă bine cu furculița, se adaugă mararul tocat marunt și sarea. Cu acest amestec se umplu clatitele. Se rulează și se pun într-un vas rezistent la foc sau într-o tigaie unsă și se dau la cuptor 10-15 minute.

### **Chiftelute cu cartofi**

Ingrediente:

cartofi fierti (300 g), ou (1), făina (100 g), unt sau untdelemn, sare.

Mod de preparare:

Din ingredientele de mai sus se face o pasta din care se formează chiftelutele mici, care se prăjesc în untdelemn.

Servire:

Se servesc presarate cu cas ras, ca atare, sau garnitura lângă diferite fripturi.



## **Omleta cu cas**

Ingrediente:

oua (6), lapte (6 linguri), untura (1 lingura), faina (1 lingurita), cas (100 g), sare, piper.

Mod de preparare:

Galbenusurile, faina si laptele se bat bine cu furculita. Se adauga albusurile batute spuma tare. Se prajeste in untura incinsa.

Servire:

Se serveste fierbinte, presarata cu cas ras.

## **Chec cu telemea si parizer**

Ingrediente:

Patru oua intregi, 300g. telemea, 300g. parizer, 4 linguri faina , 4 linguri smantina, piper dupa gust, frunze de patrunjel(o legatura), 1/2 lingurita bicarbonat

Mod de preparare:

Telemeaua si parizerul se dau pe razatoarea mare se pune intr-un castron si se adauga restul ingredientelor. Se amesteca bine si se toarna intr-o forma de chec tapisata cu margarina si faina. Se introduce in cuptor si se coace la foc mare cca. 25 minute. Pentru imbunatatire se poate pune in lungul tavii ,dupa ce s-a pus jumatate din aluat una, doua fire de cabanos dupa care se adauga restul de aluat, iar deasupra se presara cascaval ras . Dupa ce s-a copt se lasa in tava pina se raceste.

Servire:

Se serveste rece, taiat felii, pe un platou. Se poate orna cu rosii, castraveti murati, masline...

## **Gustari cu sunca**

Ingrediente:

8 felii de franzela, 8 felii de telemea, 4 felii de sunca, 2 linguri de unt netopit, 2 linguri de telemea rasa, piper si sare

Mod de preparare:

Ungeti feliile de franzela cu unt pe o parte si sarati-le foarte putin. Pe patru dintre acestea puneti cite o felie de telemea, una de sunca si din nou una de telemea. Pe fiecare felie presarati cite putin piper macinat. Acoperiti aceste sandvisuri cu cite felie de piine, fixati-le cu cite doua scobitori, puneti telemea rasa deasupra, apoi puneti-le intr-o tava la cuptorul fierbinte sa se coaca 15 minute.

## **Choux-uri umplute**

Ingrediente:

½ pahar mare de apa, 3 oua, 125 g de faina, 60 g de unt, sare

Mod de preparare:

Fierbeti in clocot apa impreuna cu sarea si untul. Cind clocoteste, adaugati faina toata deodata, amestecind continuu cu o lingura de lemn. Luati vasul la o parte si cind constatati ca nu mai sint nici un fel cocoloase in acest aluat, lasati-l sa se raceasca. Adaugati apoi pe rind, unul cite unul, galbenusurile si la urma, cu grija sa nu se lase, albusurile batute spuma tare. Ungeti o tava cu grasime si coaceti apoi la foc potrivit chouxurile, punindu-le cu un cornet, in marime potrivit? (cit niste nuci) si la distante de 2-3 cm. Cind sint aurite, scoateti-le din tava si taiati-le pe jumatate. Umpleti apoi chouxurile cu crema de lamiie, cu icre sau cu crema de nuci.

## **Aperitiv delicios**

Ingrediente:

6 chifle, 600 g muschi de porc, 1 varza mica, 2 cepe, 3 linguri de maioneza, 3 linguri de ketch-up, ulei, usturoi, unt

Mod de preparare:

Carnea se taie in cuburi mai groase. Ceapa se curata si se toaca, apoi se pune in tigaie si se caleste impreuna cu carnea. Se pun 2 linguri de ulei, usturoi dupa gust. Varza se toaca fin si se fierbe 6-7 minute in apa clocotita si putin sarata. Dupa care se scurge si se tine sub jet de apa rece. Maioneza se amesteca cu ulei, cu condimente si apoi cu varza. In putin unt, se prajesc jumatati de chifle, pe care se aseaza salata de varza, carnea, din nou varza si se acopera cu cealalta jumatate de chifla. Drept ornament se folosesc: verdeturi, felii de rosii sau de morcovi

## **Pateuri aperitiv**

Ingrediente:

Pregatiti un aluat obisnuit folosind: 1 kg de faina, 1/2kg de untura (osinza) tocata prin masina de 2 ori, 1 pahar mic de apa calduta, drojdie si sare;(pentru umplutura din brinza): 1/2kg de telemea cu 100 g de unt, 2 linguri de faina, 2 oua intregi, putin lapte si sare; (pentru umplutura din carne); 1/2kg de carne macra

Mod de preparare:

Lasati aluatul sa se odihneasca 10 minute, apoi intindeti foi subtiri de 1/2cm. Framintati telemeaua cu untul, faina, ouale, lapte si sare (ingredientele pentru umplutura din brinza). Rumeniti pe jumatate, in putina grasime, carnea macra, taiata in bucati mici. Adaugati foarte putina apa si lasati 15 minute carnea sa fiarba inabusit. In acest timp, intr-o tava, la cuptor, coaceti o ceapa, potrivit de mare. Cind carnea s-a racorit bine treceti-o prin masina de tocat, impreuna cu ceapa, adaugati 2 oua crude, sare si piper dupa gust.

## **Tartine**

Ingrediente:

piine, brinza de vaci, boia dulce, smintina, chimen, sunca, maioneza, masline, condimente

Mod de preparare:

Pe felii de piine foarte subtiri puneti: - brinza de vaci, frecata cu sare, boia dulce, smintina si chimen; -sare, piper si tarhon tocat; - rulouri de sunca, umplute cu maioneza, sustinute cu o scobitoare si decorate cu felii de masline; - sardele din conserva, frecate cu piper, sare, zeama de lamiie, decorate cu felii de lamiie.

## **Crochete de creier si sunca**

Ingrediente:

aluat (pregatit pentru clatite), drojdie de bere, creier de porc, sos alb, sunca, cascaval

Mod de preparare:

Pregatiti un aluat obisnuit de clatite, cu conditia sa fie mai gros, in care puneti o lingurita de drojdie de bere. Fierbeti creierul de porc in apa putin sarata, in care ati pus si o lingurita de otet. Separat, din faina, lapte si unt sau ulei, pregatiti un sos alb (ciulama) mai legat, pe foc mic, in care puneti bucati mici de creier si sunca taiata in cuburi marunte. Adaugati, dupa gust, 1-2 linguri de cascaval ras. Formati chiftelute mici alungite, dati-le prin faina si

prajiti-le in unt sau in ulei fierbinte.

## **Salata de vinete**

Ingrediente:

pentru 3 vinete potrivit de mari se iau 3 linguri de ulei

Mod de preparare:

Se coc vinetele la foc viu, pe jaratec sau la flacara de aragaz. Se curata repede de coaja, cu grija sa nu ramina bucatele negre. Se pun pe un fund de lemn putin inclinat sa se scurga. Apoi se toaca cu un satir de lemn. Se trec intr-un castron si cu o lingura de lemn se bat bine cu uleiul turnat putin cite putin. Cine doreste poate adauga citeva picaturi de zeama de lamiie. Se pune sare. Se aranjeaza pe un platou, garnisite cu felii de rosii.

Servire:

Se servesc cu ceapa taiata marunt.

## **Dovlecel cu brinza de vaci**

Ingrediente:

2-3 dovlecei mici, 200 gr briza de vaci, o ceapa foarte mica, marar, maioneza, sare

Mod de preparare:

Se fierb dovleceii, se pun la scurs. Apoi se taie cuburi.(nu trebuie sa mai contina apa)  
Brinza de vaci se amesteca cu maioneza, ceapa taiata fin, mararul si apoi se adauga dovlecelul taiat cubulete. Se amesteca foarte incet.  
Pofta buna !

Servire:

Se serveste in bol, ornat cu rosii si ardei

## **Ton cu porumb**

Ingrediente:

2 conserve de ton fulgi (nu intreg), 1 conserva porumb boabe,zeama de la jumatate de lamaie, ulei - daca este cazul

Mod de preparare:

Se amesteca continutul conservelor de ton si de porumb intr-un vas de sticla (pentru aspect), se adauga zeama de lamaie pentru a da un gust acrisor si eventual cateva picaturi de ulei, daca conserva de ton nu a avut suficient. Se poate orna cu cateva frunzulite de patrunjel sau marar verde.

Servire:

Se serveste rece, ca aperitiv.

## **Ficatei surpriza (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

ficatei de pui, bacon sau slaninuta, sare, piper

Mod de preparare:

Se spale ficateii, se sareaza si se pipereaza apoi se impacheteaza in felii subtiri de slaninuta. Pachetele formate se leaga fiecare cu cite o scobitoare. Pachetele astfel inchise se aseaza intr-o tava un pic unsa cu ulei si se dau la cuptor pina se rumenesc. Pofta Buna!

## **Mititei**

Ingrediente:

1/2 kg de carne macra, grasa, de vaca, 2 virfuri de cutit cu piper, 1 capatina usturoi, 1 virf de cutit bicarbonat, 1 lingurita cimbru, sare

Mod de preparare:

Se trece carnea de 3 ori prin masina de tocat, se adauga sare, piper, bicarbonat si cimbru. Separat se prepara un sos de usturoi pisat si 2 linguri de apa. Se strecoara zeama in tocatura si se amesteca bine. Tocatura se lasa 2-3 ore la gheata sau la rece. Se iau cu lingura cantitati egale din tocatura si cu miinile muiate in apa se formeaza mititei de aceeasi marime. Se asaza pe un fund de lemn. Se frig pe gratar la foc iute.

## **Rulouri din costita afumata cu ficatei de pui (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

costita afumata(1/2 de kg),ficatei de pui(1/2kg),piper,scobitori.

Mod de preparare:

Costita se taie in felii subtiri (aprox.1/2cm.). Ficateii spalati se taie in doua si se pun pe cite o felie de costita. Se pipereaza usor si se ruleaza. Se fixeaza cu scobitori si se pun in tava de aragaz, neunsa, pentru ca lasa untura! Se dau la cuptor pentru 15-20 minute. Sare nu se pune, pentru ca este sarata costita! Este foarte gustoasa si aspectuoasa!

Servire:

Se pot aranja pe un platou alaturi de alte aperitive sau chiar ca fel doi,alaturi de piure de cartofi si salata verde.

## **Ficat natur**

Ingrediente:

750 g ficat, 1 lingura faina, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Ficatul se taie in felii potrivit de groase care se dau prin faina si se prajesc in ulei incins.

Servire:

Se servesc dupa ce se sareaza.

## **Chifle cu spanac (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

6 chifle, 1 cana lapte, 1 borcan spanac (800 gr.), 1 ou, un cub de unt, vegeta (sare), piper, 100 gr.sunca presata (sau parizer, bacon,), putin cascaval ras

Mod de preparare:

Se taie capacelele chiflelor, se scoate miezul apoi se stropesc cu lapte caldut. Compozitia de umplere: Spanacul din borcan se scurge de zeama, se taie marunt, se amesteca cu 1 ou, 1 cub de unt, vegeta, piper, si mezelul taiat cubulete. Aceasta compozitie se pune pe foc pina da un cloclt. Cu ea, se umplu cele 6 chifle, se presara putin cascaval res, apoi se pun capacelele. Chiflele se ung cu putin unt si se pun la cuptor 20- 30 minute.

Servire:

Se servesc calde, dar sint gustoase si reci

### **Rulada cu jambon sau sunca**

Ingrediente:

6 felii de jambon sau sunca, 4 linguri unt, 2 linguri verdeata tocata fin, 3 oua fierte tari, 2 cepe, sare, piper

Mod de preparare:

Se freaca untul cu sarea si piperul si se amesteca cu verdeata. Cu acest amestec se unge fiecare felie de jambon. Se presara apoi cu ceapa tocata foarte marunt, deasupra se pun felii de ou, se ruleaza si, ca sa nu se desfaca, se prind cu scobitori. Pe o tava unsa cu unt se asaza rulourile si se pun in cuptor la foc moale 15 minute.

### **Pliculete cu cascaval (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

200 gr. unt (margarina), 200 gr. brinza de vaci proaspata, 1 ou, 150 gr. cascaval, 200-300 gr. faina, un pic de sare

Mod de preparare:

Intr-un vas se pune brinza, untul (moale), o jumatate de lingurita de sare si faina. Totul se amesteca bine. Ii dam compozitiei forma unei sfere si o punem pentru 1-2 ore la frigider. Se scoate aluatul din frigider. Se intinde (cam 5-7 mm grosimea foi). Se taie patrate care au lungimea laturii cam 8-10 cm. Albusul se separa de galbenus. Cu albusul ungem foaia de aluat. Cascavalul il dam prin razatoare si il punem gramajoare pe fiecare patrat. Se unesc colturile opuse si se lipesc. Se infierbinta cuptorul. Triunghiurile obtinute (pliculetele) le plasam pe o tava unsa, ungindu-le cu galbenusul care l-am batut cu un pic de sare. Se dau in cuptor la copt. Cascavalul poate fi inlocuit cu salam taiat pai sau cubulete.

Servire:

Se servesc calde. "Pliculetele" pot fi servite la ceai sau cafea, calde.

### **Ardei umpluti**

Ingrediente:

ardei (sau gogosari), unt, brinza telemea, ceapa, masline, rosii

Mod de preparare:

Se freaca unt (1 parte) cu 3 parti brinza telemea, data prin razatoare, pe latura care taie marunt si ceapa tocata. Se umplu cu aceasta compozitie ardei grasi, apasind bine, sa nu ramina goluri. Se tin 2-3 ore la rece. Apoi, cu un cutit bine ascutit, se taie felii groase de un deget, care se aranjeaza pe o farfurie si se orneaza cu masline si felioare de rosii. In loc de ardei, se pot folosi gogosari.

### **Rosii umplute**

Ingrediente:

rosii, salata de boeuf, salata verde, patrunjel, masline

Mod de preparare:

Se aleg rosiile potrivit de mari, se taie capacul, se golesc de miez, se sareaza in interior, se lasa 10 minute cu gura in jos sa se scurga. Se umplu cu salata de boeuf si se aranjeaza pe un platou rotund, pe foi de salata verde. Rosiile mai pot fi umplute cu salata de vinete formind niste cosulete. Ca tortita a cosule tului se pune o fisie de ardei verde. Platoul pe care se aranjeaza rosiile se decoreaza cu frunze de patrunjel si, eventual, masline.

## **Salata de creier**

Ingrediente:

½ kg creier, ½ cana lapte, miez de piine, ulei, ½ lamiie, sare, piper, ½ ceapa tocata, cîteva foi de salata verde, masline

Mod de preparare:

Se curata pielita de deasupra, se spala cu apa rece bine si se pune creierul la fiert in apa calduta cu sare si 1 lingura de otet. Se lasa sa fiarba in clocote mici 20 de minute. Se scurge, apoi dupa ce s-a racit se da in mixer si se amesteca cu putin miez de piine muiat in lapte si stors. Se amesteca bine, adaugind cite putin ulei odata. Se pune zeama de lamiie, sare si piper dupa gust. Cine doreste poate sa adauge inainte de a servi si putina ceapa tocata marunt

Servire:

Se aseaza frumos pe farfurie, se pun de jur-impjur foi de salata verde si masline

## **Salata de icre de crap**

Ingrediente:

200 g icre, 50 g miez de piine, 200 g ulei, 1 ceapa potrivita taiata marunt, sare, zeama de lamiie

Mod de preparare:

Icrele se spala, se scurg de apa si se curata de pielite. Se sareaza si se pun intr-o farfurie de tabla la foc, pe o cratita cu apa, amestecindu-le din cind in cind, pina se inrolesc. Separat se moaie in apa miezul de piine, se stoarce bine, se freaca cu putin ulei si apoi se amesteca cu icrele. Se bat cu mixerul, se pune uleiul putin cite putin, lamiie si ceapa taiata marunt dupa gust.

## **Crochete de cascaval**

Ingrediente:

¼ kg cascaval, 2-3 linguri faina, 2 oua, pesmet, brinza, ulei; Sosul alb: ½ lingura unt, 1 lingura faina, 2 cesti zeama de carne, sare

Mod de preparare:

Se taie cascavalul in cuburi mici. Se face un sos alb ceva mai gros din unt, faina si se stinge cu cele 2 cesti de zeama de carne. Cantitatea de sos trebuie potrivita atit cit sa lege brinza, nu mai mult, caci altfel crochetele devin cleioase, fara fragezime. Se lasa sa se raceasca. Se amesteca sosul cu brinza. Se fac crochete, care se dau prin faina, ouale batute si pesmet. Se rumenesc in ulei incins.

## **Salata cu carne de vita**

Ingrediente:

300 gr. carne de vita fiarta bine, 2 buc. ceapa mijlocie, 10-12 buc. ciuperci, 1 buc. sfecla mijlocie fiarta, 1 lingurita mustar, 3 linguri otet diluat sau zeama de lamiie, 4-5 linguri ulei, 1 lingurita zahar, sare, piper, verdeata

Mod de preparare:

Se pregateste mai intii sosul. Se freaca mustarul cu zaharul, sarea si piperul; uleiul se toarna cite putin, ca sa capete aspect de maioneza. Se adauga zeama de lamiie, apoi ceapa taiata fin. Ciupercile se spala, se taie lamele si se pun imediat in sos ca sa nu se innegreasca. Sfecla se curata si se taie cubulete, carnea se taie fisii sau tot cuburi si se amesteca cu sosul si ciupercile.

Servire:

Se asaza totul intr-o salatiara, se presara cu verdeata. Se tine la rece o ora inainte de a fi servita.

## **Salata de cartofi cu sos de mustar**

Ingrediente:

½ kg. cartofi, 2 cepe, 100 gr. masline, 2 oua rascoapte, ½ pahar smintina, 3 linguri ulei, 2 linguri otet, 1 lingurita mustar, ½ lingurita zahar, sare, piper

Mod de preparare:

Se pun la fiert cu apa rece cartofii in coaja spalati si se fierb la foc mic. Se iau de pe foc, se decojesc, se taie felii si, calzi inca, se amesteca cu ceapa taiata solzisorii, maslinele, albusul rascoat si otetul in care s-a dizolvat sarea si zaharul. Sosul de mu star se prepara astfel: se farima bine galbenusurile sau se dau prin sita, se amesteca intii cu mustarul, apoi cu uleiul pus picatura cu picatura si, la sfirsit, se subtiaza cu smintina. Se pipereaza si se toarna peste salata.

Servire:

Se serveste dupa 2-3 ore

## **Balmus**

Ingrediente:

½ l lapte, apa, faina de malai, brinza de oi (burduf), smintina

Mod de preparare:

Se pune la fiert laptele indoit cu apa si putina sare din care se face o mamaliga ceva mai moale, pentru 6 persoane. Cind e gata se adauga o farfurie buna de brinza si se mai amesteca pina e incorporata toata brinza. Se rastoarna. Se pune la cald pe un platou.

Servire:

Se serveste foarte fierbinte cu smintina

## **Salata de icre**

Ingrediente:

200 gr. icre, 1 buc. ceapa, 1-2 catei de usturoi, piper, sare, ulei, lamiie, masline

Mod de preparare:

Se strivesc cu furculita icrele impreuna cu zeama de lamiie si piperul, se adauga sare, ulei cite putin, iar la sfirsit ceapa si usturoiul tocate marunt. Se amesteca totul foarte bine

Servire:

Se garniseste cu masline negre.

## **Sunca cu pate in aspic**

Ingrediente:

200-300 gr. sunca, pate de ficat, aspic, ou fiert, castraveti murati, ciuperci fierte

Mod de preparare:

Se taie sunca in felii frumoase, apoi se unge fiecare felie cu un strat subtire de pate de ficat, se face sul si se pun pe o farfurie una langa alta.

Servire:

Se asaza deasupra, dupa placere, felii de ou rascoat, de castraveti in otet sau de ciuperci fierte. Se imbraca totul cu putin aspic racorit.

## **Sandviciuri cu brinza de vaci**

Ingrediente:

felii de piine, 1/4 kg brinza de vaci, 1/4 unt, 2 galbenusuri fierte, 100 g masline, chimen, boia de ardei, mustar, ridichi, verdeata

Mod de preparare:

Se da brinza prin sita, se amesteca cu unt si se freaca pina devine spuma. Se imparte compozitia in patru parti si apoi se amesteca o parte cu galbenusul dat prin sita pina se obtine o culoare galbena. O alta parte din brinza se amesteca cu maslinele date prin sita pina se obtine o culoare cenusie. O alta parte se amesteca cu chimen pisat si dat prin sita, iar alta cu mustar, obtinindu-se culori diferite. Cu aceasta compozitie se ung feliile de piine si se decoreaza cu verdeata si ridichi.

## **Sandviciuri cu cascaval**

Ingrediente:

felii de piine, 100 g unt, 100 g cascaval

Mod de preparare:

Se ung felii de piine cu unt si se asaza felii de cascaval care au fost taiate cu un cutit riglat. Pe deasupra se poate presara cascaval ras.

## **Sandviciuri asortate**

Ingrediente:

felii de franzela, salam taiat felii, sunca

Mod de preparare:

Pe feliile de franzela unse cu unt se asaza cornete facute din felii de salam umplute cu sunca taiata marunt. Sunca poate fi inlocuita cu salata boeuf. Se garnisesc cu gogosari sau cu castraveciori.

## **Sandviciuri picante**

Ingrediente:

felii de piine, 1 ceapa mica, 3-4 oua, 150 g unt, 1 lamiie, 1-2 castraveciori sau gogosari, sare



Mod de preparare:

Ouale rascoapte si tocate marunt se amesteca cu ceapa tocata fin si cu unt frecat spuma, se acreste cu zeama de lamiie. Se adauga gogosarii sau castraveciori taiati marunt. Se ung feliile de piine cu aceasta compozitie.

## **Franzeluta umpluta**

Ingrediente:

franzela, unt, pasta de peste, sunca, salam, castraveciori, sardele, masline, gogosari

Mod de preparare:

Se taie franzeluta pe jumatate, se scobeste miezul si se umple cu o umplutura facuta din unt frecat spuma in care se adauga pe rind pasta de peste, sunca, salam, castraveciori, sardele, masline si gogosari, toate taiate bucatele mici. Se umple bine franzela si se da la rece. Cind este bine intarita se taie felii subtiri, cam de 1/2 c m si se serveste.

## **Masline aperitiv**

Ingrediente:

masline, ulei, felii de lamiie

Mod de preparare:

Se spala maslinele in apa calda, apoi se racec cu apa rece si la urma se stropesc cu ulei. Se amesteca si se aranjeaza pe platou. Se decoreaza pe margine cu felii de lamiie.

## **Tartine cu pasta de peste (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1/2 kg peste fiert si dezodat, 4 oua, o lingurita vegeta, 200 g margarina vegetala, zeama de la o lamiie, sare, piper, masline

Mod de preparare:

Pestele se sfarama si se freaca cu margarina pina devine o pasta bine legata. Se adauga galbenusurile de la oua (doua fierte, doua crude), vegeta, zeama de lamiie, sare si piper dupa gust. Pasta se unge pe felii de piine si se orneaza cu masline.

## **III SUPE SI CIORBE**

### **III.1 Supe de carne**

#### **Supa din oase cu diferite garnituri**

Ingrediente:

telina, ceapa (1buc.), patrunjel, piper, sare, apa (2 1/2 litri), morcov (1buc.), pastarnac (1buc.), oase de vaca (1kg).

Mod de preparare:

Se sparg oasele cu ajutorul unui satir, se spala bine si se pun la fiert cu apa rece si putina sare. Cind s-a format spuma, se stringe cu lingura speciala, iar dupa o ora si jumatate se adauga si zarzavatul curatat si spalat; de asemenea, boabele de piper. Dupa ce totul este bine fiert, se da oala la o parte, se lasa sa se limpezeasca si se strecoara intr-o cratita care se aseaza din nou la fiert. Cind supa incepe sa clocoteasca, se adauga taiteii. Se lasa sa dea un clocot, doua, se rastorna supa in castron, iar pe deasupra se presara patrunjel tocat fin. Aceasta supa se poate pregati si cu galuste de gris, de creier sau de ficat.

Servire:

Se serveste calda.

#### **Supa de pasare**

Ingrediente:

apa (3-4 l), carne de gaina (3-4 kg.), ceapa (1 buc.), morcov (1 buc.), pastarnac (1/2 buc.), patrunjel, piper, sare (1 lingurita)

Mod de preparare:

Pentru supa se alege o gaina grasa si nu prea tinara. Gaina, curatata si spalata, se aseaza intr-o oala in care se toarna 3-4 l apa, dupa marimea gainii, piperul si sarea. Se pune la foc potrivit. Se continua apoi pregatirea supei. Zarzavatul se adauga dupa ce pasarea a fiert pe jumatate. Supa de pasare se poate prepara si fara zarzavat, doar cu o ceapa, in acest mod pastrindu-se gustul de pasare mai pregnant. La sfirsit, se adauga patrunjelul.

#### **Supa de limba**

Ingrediente:

morcov (2 buc.), praz, patrunjel, varza (1-2 frunze), rosii (2-3 buc.), piper, sare, apa, limba de vaca (500-600 gr.), pastarnac (1 buc.).

Mod de preparare:

Se spala bine limba de mai multe ori in apa calda, frecind-o cu malai, pentru a inlatura orice murdarie care se gaseste intre porii mari ai limbii. Se clateste apoi in apa rece, se opareste in apa clocotita si chiar se lasa sa dea 2-3 clocote, dupa care se jupoaie, inlaturind toata pielita in care este imbracata limba. Limba astfel curatata si limpezita in apa rece se aseaza intr-un vas cu apa fierbinte, la foc. Dupa ce a dat in clocot, se stringe toata spuma care s-a format pe deasupra, apoi se adauga o lingura de apa rece, care ajuta la formarea spumei. Se stringe din nou si se repeta aceasta operatie de cite ori este nevoie. Se lasa supa sa fiarba incet, la un foc potrivit, si, cind nu se mai formeaza spuma, se adauga ceapa si zarzavatul curatat, spalat si crestet in patru. Se acopera vasul cu un capac pentru ca supa sa nu scada prea mult, lasind intr-o parte o mica deschizatura pe unde sa iasa aburii. Rosiile, curatate de simburii si pielite, se

taie in felii, apoi se adauga impreuna cu boabele de piper cind limba este aproape fiarta. Se lasa sa mai fiarba 15-20 min. cind, fiind gata, se ia de pe foc si se lasa sa se limpezeasca. Se strecoara apoi jumatate din cantitate intr-o cratita, in care se fierbe garnitura cu care supa va fi servita la masa ( galuste, orez si gris). Dupa ce garnitura este fiarta, se rastoarna supa in castron, iar pe deasupra se presara patrunjel tocat fin.

Servire:

Limba se serveste la masa taiata in felii, cu hrean pe deasupra sau cu un sos picant.

### Supa din carne macra si oua

Ingrediente:

carne macra (350-400 gr.), ceapa (1 buc.), morcov (1 buc.), oase de vitel (2-3 buc.), oua (1buc.), supa de carne (2l)

Mod de preparare:

Se pregateste o supa de carne care, dupa ce s-a strecurat se pune la fiert. In aceasta supa se adauga carnea bine spalata, taiata bucatule mici sau tocata, si oasele dupa ce supa a dat in clocot si s-a ridicat spuma, se adauga zarzavatul curatat si spalat. Se lasa sa se fiarba la foc potrivit 1 1/2 ora. Cind totul este bine fiert (carnea si zarzavatul), se da oala jos de pe foc, se strecoara si se limpezeste, adaugind in supa strecurata doua albusuri de ou nebatute. Se aseaza oala din nou la fiert si se bate usor cu telul. In acest timp, se formeaza pe deasupra un fel de spuma care stringe toate particulele solide din supa, albusul se ingheaga, iar supa ramine limpede. Se da jos oala de pe foc si se trece supa printr-o strecuratoare pe care se aseaza o bucata de pinza deasa. Dupa ce supa s-a racit, se stringe toata grasimea care s-a format deasupra. Se incalzeste din nou si se toarna fierbinte in cesti.

Servire:

Supa poate fi servita la orice masa, oricît de pretentioasa. Se serveste la cesti, cu pateuri mici de carne sau brinza, crutoane, saleuri care se aseaza pe o farfurie, alaturi de supiera.

### Supa din carne de vita

Ingrediente:

1 1/2 kg de rasol cu os cu maduva, o ceapa, 1 morcov, 1/2 telina, 3 l de apa, sare

Mod de preparare:

Se pune rasolul taiat in bucati sa fiarba cu apa rece, la foc mic. Se ia, cu grija, toata spuma, apoi se adauga legumele bine curatate si spalate. Dupa jumatate de ora de fierbere, se adauga sarea si se lasa in continuare vasul pe foc mic, 2 1/2 ore. Cind carnea este fiarta, se scoate rasolul si se pune in vas curat, la caldura, acoperit. Se strecoara supa, se taie morcovul si telina in 3-4 bucati mari; pentru supa, se pregatesc galuste din 2 oua si 3-4 linguri de gris. Se separa albusurile de galbenusuri. Se bate spuma tare, se adauga galbenusurile, apoi, putin cite putin, se pune grisul. Cind supa clocoteste, se pun pe rind galustele, luind cite 1/4 de lingura din compozitie. Cind toate galustele s-au ridicat deasupra, se intorc si se pune patrunjel verde tocat.

### Supa cu floricele

Ingrediente:

o jumatate de telina mica, 2 morcovi, o ceapa, o radacina de pastirnac, carne de vita impanata si un os cu sita sau cu maduva

Mod de preparare:

Fierbeti obisnuit o supa. Strecurati lichidul si puneti-l in alt vas pe foc mic. Intre timp, pregatiti aluat pentru o foaie de taitei din: 1 ou, 2 linguri cu apa calduta, faina, un virf de cutit de sare si 3-4 picaturi de otet. Intindeti aluatul si taiati-l in rundele cu un pahar mic (de tuica), apoi taiati morcovii in fisii subtiri (ca taiteii), lungi de 2 cm. Luati 1-2 fisii mici de morcovi si introduceti-le prin mijlocul formelor de aluat. Cind supa clocoteste, puneti dintr-o data toate floricelele, acoperiti si dupa 5 minute inchideti focul.

Servire:

Serviti supa decorata cu patrunjel verde.

## **Ciorba "Padis"**

Ingrediente:

1/2 kg ciuperci proaspete, 1 legatura zarzavaturi, 1,5 l lapte, 400 gr smintina, 1/2 apa, 2 oua, sare, piper boabe, 1 frunza dafin, 2 fire cimbru, 10-12 catei usturoi, 1 ardei iute, 1 gogosar, bors pentru acrit.

Mod de preparare:

In apa se pun la fiert zarzavaturile taiate marunt, ciupercile curatate si tatiata felii, ardeiul iute intreg si gogosarul taiat cubulete. Peste aproximativ 30 minute se adauga laptele, usturoiul pisat si condimentele; se fierbe in continuare la foc mic inca 30 minute. Ouale batute cu smintina se adauga cind se ia de pe foc, la fel si borsul.

Servire:

Ciorba se serveste cu ardei iute si optional, smintina frecata cu galbenus de ou.

## **Supa clara ardelineasca de pui (Moni)**

Ingrediente:

un pui, patru cartofi, trei morcovi, o ceapa medie, o radacina de pastarnac, 200 gr. fidea, un pahar de lapte pentru servit.

Mod de preparare:

Intr-o oala se fierb puiul, cartofii si morcovii curatati dar intregi, ceapa curatata, netaiata si pastarnacul. Se acopera si se lasa la fiert cca. o ora spumand din cand in cand. Dupa ce au fiert si puiul si legumele, se strecoara zeama. Din legumele ramase se poate incropi o salata Boeuf inasa cu carne de pui.

Servire:

Fidea se fierbe separat inainte de fiecare servire in apa condimentata cu putina "Vegeta", se repartizeaza in fiecare farfurie o cantitate egala si se adauga lapte sau smantana dupa gust (optional)

## **Supa de carne**

Ingrediente:

pentru 500 g carne se pun 2 1/2 - 3 litri de apa. Aceasta supa de carne se foloseste pentru prepararea diferitelor supe, ciorbe, borsuri, etc

Mod de preparare:

Carnea scoasa din supa poate fi servita impreuna cu aceasta, sau poate fi folosita la prepararea diferitelor feluri de mincare. Pentru supa se poate lua orice fel de carne, precum si rasol din spate, rasol din fata si rasol din picior. Carnea se spala, se pune in oala (oasele se vor sparge in citeva locuri), se toarna peste ea apa rece, se acopera oala cu un capac si se pune la fociute pentru ca sa dea repede in clocot, apoi se regleaza focul in asa fel incit sa fiarba incet. Spuma care se formeaza la fiert se ia cu lingura de spuma, iar grasimea care se ridica la suprafata se foloseste la prajit ceapa si zarzavatul; daca grasimea nu se scoate, ea se descompune sub actiunea indelungata a caldurii si da supei un gust de seu. Dupa 1-1 1/2 ore de cind a dat in clocot, se adauga sarea. Cind carnea este gata, se scoate din supa, se pune in alt vas, iar supa se strecoara. Supa de carne se poate fierbe si cu zarzavat. In acest caz, dupa ce supa s-a spumat, se adauga morcovi, patrunjel si ceapa curatate si spalate. Legumele (in afara de ceapa) fierte in supa se pot folosi la diferite salate.

## **Supa de mazare**

Ingrediente:

pentru 500 g carne se iau 250 g mazare, 200 g zarzavat (morcov, patrunjel) si ceapa, 2 linguri unt

Mod de preparare:

Se prepara o supa de carne. Mazarea tinuta la muiat se pune in supa si se fierbe cam 1 1/2 ore. Morcovul, patrunjelul si ceapa, spalate si curatate, se taie in cuburi mici se prajesc usor in unt si se pun in supa cu 15-20 minute inainte de a servi. Se adauga sarea.

Servire:

La supa de mazare se poate adauga sunca sau piept de porc afumat. De asemenea, se poate servi cu mici cuburi de piine alba prajite in putin unt.

## **Supa de fasole verde cu costita afumata**

Ingrediente:

500 g fasole verde conservata, 200 g costita afumata, 1 pahar smintina, 1 ceapa, 1 radacina de patrunjel, 1/2 lingura faina, sare

Mod de preparare:

Se pune la fiert costita taiata bucatile, ceapa tocata marunt si radacina de patrunjel. Se adauga fasolea rupata bucatile si se continua fierberea. Se potriveste de sare iar cind supa este gata se adauga smintina amestecata cu faina. Dupa un clocot supa se da la o parte si se adauga verdeata.

## **Supa de gaina**

Ingrediente:

1 gaina, 2,5 l apa, 1 ceasca de orez, 3 oua, 1 lamiie

Mod de preparare:

Se curata gaina si se pune la foc cu apa rece cit sa o acopere si se fierbe incet. O parte din piept si maruntaie se taie marunt. In zeama de carne se pune orez si dupa ce a fiert se adauga maruntaiele si pieptul tocat. Se bat galbenusurile intr-un castron, se adauga zeama de lamiie, apoi zeama calda de carne, putin cite putin, amestecind mereu. Aceasta compozitie se toarna in oala cu supa amestecind mereu.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Supa de curcan - ca in Ardeal ( levesa) (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

Carne de curcan (piept,pulpe,sau tacimuri), 1 ceapa mica, 4-5 morcovi mari si sanatosi ,1 pastirnac, 1 telina mai mica, optional 1 gulie mica, 2 cartofi, 2 radacina de patrunjel, 1/4 lingurita piper, 1 lingurita sare

Mod de preparare:

Carnea se spala si se pune la fiert intr-o oala maricica (se ia in considerare faptul ca supa va scadea), se fierbe la foc mic, se spumeaza. Dupa ce a disparut spuma complet, se adauga zarzavatul curatat si spalat (morcovii daca sint mari

se crapa in 4 ,dar nu de tot, la fel si patrunjelul, pastirnacul si telina),se adauga sarea si piperul. Se recomanda ca totul sa se fiarba la foc foarte mic. Pentru reusita, se fierbe 5-6 ore si obligatoriu la foc foarte mic pentru a iesi foarte limpede. Dupa fierbere se strecoara si in zeama se fierbe taitei sau se fierb galuste, la foc domol pentru a nu se tulbura.

Servire:

Dupa ce s-a pus in farfurie, se poate presara pe deasupra frunze de patrunjel tocat. Iarna se poate servi cu ridiche neagra.

### Supa de carne de vita

Ingrediente:

2 l apa, 500 g carne de vita, tocata, 1 morcov mic, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 ceapa, 2 catei de usturoi, piper boabe, patrunjel verde tocat, sare

Mod de preparare:

Carnea tocata se amesteca cu apa rece si se pune la fiert. Dupa ce da intr-un clocot, se adauga zarzavatul curatat, spalat si dat pe razatoare, boabele de piper si sarea. Dupa cca 30 minute, supa este gata. Se ia oala de pe foc, se strecoara supa printr-un tifon si poate fi servita imediat in mai multe feluri si anume: in fiecare farfurie se pune un galbenus crud, sau taitei fierti separat in apa cu sare, sau cite o galusca de gri? etc., dupa care se adauga supa. Indiferent cu ce este servita supa, se adauga patrunjel verde tocat, pentru aroma si vitamine; carnea si zarzavatul poate servi la prepararea unei budinci dietetice cu macaroane.

### Supa de pasare cu taitei de casa

Ingrediente:

4 l apa, 1 gaina grasa si mare, 1 morcov potrivit, 1 patrunjel, 1 pastirnac, 1 telina foarte mica, 1 ceapa, sare, piper, patrunjel verde. Taiteii: 2 oua, 1 cescuta cu lapte, faina cit cuprinde, sare

Mod de preparare:

Gaina curatata si spalata bine se pune la fiert in apa rece cu putina sare, intr-o oala descoperita, la foc potrivit; dupa primul clocot se ia spuma din supa si cind carnea este pe jumătate fiarta, se adauga zarzavaturile curatate si spalate si piperul. Se continua fierberea cca 1 ½-2 ore. Cind carnea si zarzavaturile sint fierte, se ia oala de pe foc, se lasa sa se limpezeasca si se strecoara supa. O jumătate din cantitatea de supa se pune din nou sa fiarba impreuna cu taiteii. Cind sint gata, se pun intr-un castron peste care se adauga si restul de supa, presarindu-se patrunjel tocat fin. Taiteii se prepara astfel: din oua, lapte si faina se formeaza o coca tare care se framinta bine si se lasa sa se odihneasca 30 min. acoperita cu un servet. Se imparte aluatul in doua si se intind cu sucitorul foi cit se poate de subtiri, se lasa sa se zvinte, se presara cu putina faina, se ruleaza si se taie foarte fin cu un cutit bine ascutit. Se intind taiteii pe o fata de masa si se lasa sa se usuce. Cind sint destul de uscati, se scutura de faina si se toarna in supa care clocoteste. Se fierb cca 10-15 minute.

### Supa de galuste si carne de vaca

Ingrediente:

3 l apa, 1 kg carne de vita cu os sau sita, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 ceapa, 2-3 rosii, citeva boabe de piper, sare, patrunjel verde. Pentru galuste: 1 ou, 2 linguri gri°, sare

Mod de preparare:

Carnea se spala, se curata de pielite si se pune cu apa rece la fiert, pe foc moale. Cind se ridica spuma, se aduna cu lingura speciala. Se mai toarna o ceasca de apa rece si putina sare, ca sa se adune toata spuma deasupra si supa sa iasa limpede. Se spumeste pina cind zeama devine limpede, dupa care se acopera oala cu un capac si se continua fierberea, tot la foc potrivit, cam doua ore. Se adauga apoi zarzavaturile curatate si bine spalate. Cind zarzavaturile

sint aproape fierte se adauga rosiile, 3-4 boabe de piper si se continua fierberea. Dupa ce carnea si zarzavatul sint suficient de fierte, se trage oala de pe foc, se lasa sa se limpezeasca supa, apoi se ia o jumatate intr-o cratita in care se vor fierbe galustele. Se pune oul intr-o farfurie adinca, se bate bine cu o furculita, se adauga un praf de sare si se toarna grisul in ploaie mestecind mereu pina se obtine o pasta putin consistenta. Cind supa din cratita clocoteste se ia cu o lingurita, inmuata in apa, cite putin din pasta si i se da drumul in supa. Daca galustele se desfac se mai adauga putin gri°. Dupa ce au fost puse toate galustele se lasa sa fiarba cca 20 minute. Se incearca daca sint fierte, taind o galusca in doua. Daca in mijloc sint fierte, se scot galustele intr-un castron, se strecoara supa peste ele, se adauga si restul de supa, se presara cu patrunjel verde si se serveste fierbinte.

## **Ciorba taraneasca de legume**

Ingrediente:

2 l apa, 1 litru zer (sau 500 g iaurt diluat cu apa), o mina de mazare, o mina de fasole verde, 2 cartofi, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 2-3 rosii, 1 legatura marar, 1 legatura patrunjel, sare

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si ceapa, se taie marunt si se pun la fiert in apa rece, impreuna cu mazarea. Cind incepe fierberea, se adauga fasolea. Dupa citeva minute, rosiile date prin razatoare se adauga impreuna cu cartofii. Inainte de a fi complet fierte, se sareaza dupa gust, se toarna zerul si se adauga verdeata.

## **Bors de dovlecel**

Ingrediente:

2 dovlecei, 2-3 rosii, 2 ardei grasi, 2 cepe, 1/2 l bors, verdeata tocata, 1 ou, 1/2 pahar smintina

Mod de preparare:

Se pun la fiert, in apa rece cu sare, rosiile taiate felii, ardeii grasi taiati fidea, ceapa tocata marunt. Dupa cca 10 minute, se adauga dovleceii taiati bucatele. Dupa inca 10 minute, se adauga borsul clocotit separat si verdeata tocata, lasind sa dea impreuna citeva clocote. Dupa ce s-a racit, se drege cu galbenus de ou batut cu smintina.

## **Supa de rosii**

Ingrediente:

2 kg rosii, 2 cepe, 4 ardei grasi, 1 lingura orez, 1 lingura zahar, sare, verdeata

Mod de preparare:

Se pun intr-o oala la fiert cepele curatate, rosiile rupte bucati si 1 1/2 litri apa, sare. Cind ceapa este fiarta, se scoate din oala, iar rosiile si zeama se dau prin sita. Se pune zeama din nou la fiert impreuna cu ardeii taiati fidea si cu orezul ales si spalat. Se fierbe pina si inmoaie orezul, se adauga zaharul si verdeata tocata si se lasa sa mai dea un clocot. Pentru a nu le mai strecura, rosiile se pot da crude pe razatoare, ca si ceapa de altfel.

## **Supa de legume verzi**

Ingrediente:

2 l apa, 2 fire ceapa verde, 2 morcovi, 3 cartofi, 1 patrunjel, 1 telina mica, o mina fasole verde, o mina mazare, 3-4 frunze de varza, 50 g unt, 1 ou, 2 linguri smintina, sare, piper

Mod de preparare:

Zarzavaturile, curatate și spalate, se dau pe razatoare, varza se taie fideluta, fasolea se rupe în bucăți, iar ceapa se taie marunt. Ceapa și zarzavaturile se înabusa în puțin unt, după care se toarna apa necesara. După ce apa a dat în cîteva clocote și zarzavaturile s-au înmuiat, se adauga mazarea și fasolea, apoi cartofii tăiați cuburi. Se continua fierberea pînă cînd toate legumele s-au înmuiat. Cînd supa este gata, se sareaza și se pipereaza.

Servire:

Înainte de a fi servita se drege cu oul bătut cu smîntîna

### Supa limpede

Ingrediente:

3 l apa, 300 g carne de vaca, ½ găina, 1-2 morcovi, 1 patrunjel, 1 albus, 1 pastîrnac, 1 telina, 1 ceapa, sare, patrunjel verde

Mod de preparare:

Carnea de vaca și de găina se spală, se taie în bucăți și se pune la fiert cu apă rece. După ce a dat în clocot și s-a luat spuma, se adauga zarzavaturile curatate și spalate și sarea. Se continua fierberea cu vasul acoperit, la foc potrivit. Cînd carnea este fiarta, se strecoara supa într-un castron, se lasă să se racească și se înlătură toată grăsimea adunată deasupra. Apoi se pune din nou la fiert, iar cînd clocoteste se adauga albusul bătîndu-se bine cu o furculiță; cînd acesta se depune la fund supa rămîne frumoasă și limpede. Se strecoară din nou, se mai dă un clocot, se presară cu patrunjel verde tocat.

Servire:

Se servește în cesti, cu sălouri sau pateuri

### Supa de cartofi cu carne

Ingrediente:

½ kg cartofi, 200 g carne, 1 morcov, 1 pastîrnac, 1 telina, 1 radacina patrunjel, ¼ varza albă, sare, verdeata, ceapa

Mod de preparare:

Se taie carnea bucăți potrivite și se pune la fiert într-o oală mare cu 2 l apă. Cînd carnea este pe jumătate fiarta, se adauga zarzavaturile tăiate marunt, varza, ceapa și sarea. După ce zarzavatul este aproape fiert, se adauga cartofii tăiați sferturi și se lasă să fiarbă pînă se înmoaie.

Servire:

Înainte de a se servi supa, se pune verdeata tocată.

### Supa de varza

Ingrediente:

1 buc. varza creată, 2 buc. morcovi, 2-3 felii de slanina, ½ kg. de carne de vaca, de preferință piept, 1 buc. ceapa, 2 cuișoare, sare

Mod de preparare:

Se alege o varza creată, se scoate primul rînd de frunze, se taie varza în patru, se înlătură cotorul și partea tare din mijloc și se pune în apă clocotită să fiarbă vreo 10 minute. Se scoate, se pune în apă rece și se scurge bine de apă. Această operație servește la scoaterea mirosului prea tare pe care l-ar avea varza în supă. Varza astfel pregătită se așază pe fundul oalei, iar deasupra se așază pe rînd 2 morcovi curățați și tăiați în două, slanina, carnea, o ceapă în care s-au înfipt cuișoarele. Se toarna deasupra 4 litri de apă rece și se sarează. Trebuie să fiarbă apoximativ 3 ore la foc mic. Se spumuieste din cînd în cînd. Înainte de a se servi, se scoate din supă carnea și tot zarzavatul, lasîndu-se numai varza.

Servire:



Se serveste cu piine prajita

### **Supa cu carne si cartofi (dietetica)**

Ingrediente:

500 gr. cartofi, 200 gr. carne, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina, ¼ varza alba, sare, verdeata, ceapa

Mod de preparare:

Carnea se taie in bucati potrivite, se pune la fiert in 2 l de apa, se spumeaza. Cind este pe jumătate fiertă, se adauga zarzavaturile taiate cubulete, varza taiata felii subtiri, ceapa tocata. Dupa ce au fiert zarzavaturile, se scot din supa, se adauga cartofii taiati sferturi.

Servire:

La servire, se adauga frunze tocate de patrunjel

## **III.2 Supe de legume**

### **Supa crema de legume si zarzavat**

Ingrediente:

morcov (2 buc.), pastarnac (1 buc.), patrunjel (o radacina), varza (2-3 frunze), telina (1 buc.), ceapa (2 buc.), ardei gras (2 buc.), cartofi (2-3 buc.), faina (1 lingura), unt (100 gr.), conopida (2-3 buchetele), dovlecel (1 buc.), fasole verde (o mina), mazare (o mina), sare, apa (2 l).

Mod de preparare:

Zarzavatul si legumele se curata, se spala si se aseaza la foc. Cind totul este bine fiert, se strecoara, apoi se trece prin sita. Se topeste o parte din unt in vasul in care a fiert zarzavatul, se presara faina, se amesteca bine, apoi se pune si pireul de zarzavat. Dupa ce totul s-a inabusit putin, se adauga zeama de zarzavat si se lasa sa mai fiarba 15-20 minute la foc mic.

Servire:

Se serveste la masa cu restul de unt si verdeata pe deasupra, iar drept garnitura, cu crochete de piine prajita sau cu saleuri.

### **Supa de cartofi**

Ingrediente:

cartofi (1/2 kg.), morcov (2 buc.), pastarnac (1 buc.), patrunjel, telina (1/2 buc.), untdelemn (1 lingura), rosii (2-3 buc.), apa (2 1/2 l), ceapa (1 buc.).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si ceapa, se spala si se taie subtire dupa care se aseaza intr-un vas cu apa si putina sare si se pune la foc. Cind zarzavatul este pe jumătate fiert, se adauga cartofii curatati, spalati si taiati in cuburi mici. Dupa ce cartofii sint aproape fierti, se adauga rosiile, curatate de pielite si simhuri, taiate felii, sau bulionul, si o lingura de unt sau untdelemn. Dupa cîteva clocote, supa este gata.

Servire:

Se serveste la masa cu patrunjel si marar verde tocat marunt pe deasupra. Fiind preparata fara rintas, aceasta supa poate fi consumata si de persoanele cu afectiuni ale stomacului.

### **Supa de ciuperci**

Ingrediente:

morcov (2 buc.), pastarnac (1 buc.), patrunjel (1 buc.), ceapa (2 buc.), sare, smantana (150 gr.), faina (1 lingurita), unt (50 gr.), verdeata, ciuperci (150-200 gr.), apa (1 1/2 l).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul de supa si se aseaza la foc intr-o oala cu apa si putina sare. Cand zarzavatul este fiert, se strecoara si se pune din nou la fiert. In momentul cand a inceput sa clocoteasca, se introduc ciupercile si coditele, foarte bine spalate si taiate felii. Se lasa sa fiarba inabusit, 20 min pana cand ciupercile s-au inmuiat. Intr-o farfurie se amesteca faina cu putina apa rece, apoi se introduce in oala. Se mai lasa sa fiarba impreuna inca 15-20 min ,se potriveste de sare, se adauga untul, smantana, verdeata si putin piper, iar la dorinta o ceasca de orez care a fost curatat, spalat si fiert separat.

## **Supa din legume de vara**

Ingrediente:

apa (2l), ceapa (1 buc), dovlecel, mazare (o mana), rosii (3-4 buc.), sare, telina (1/2 buc), varza (2 frunze), verdeata.

Mod de preparare:

Se curata legumele, se spala bine in mai multe ape, se portioneaza, daca este cazul, apoi se pun la fiert intr-o oala cu apa rece. Se fierb la foc domol. Cand zarzavatul este fiert, se adauga rosiile si sarea. Rosiile nu se pun de la inceput, deoarece ingreuneaza fierberea celorlalte legume. Cand zarzavatul este foarte bine fiert, se strecoara supa. In castronul in care se serveste, se pune un galbenus de ou, se bate bine cu furculita se adauga smantana, care se amesteca bine cu galbenusul. Se toarna apoi supa in castron, amestecand continuu pana se desarta toata supa. Pe deasupra se presara patrunjel verde tocat marunt.

Servire:

Se serveste la masa cu saleuri, crutoane, pateuri

## **Supa de legume cu costita afumata**

Ingrediente:

morcov (3 buc.), telina (1 buc.), ceapa (2 buc.), varza (2-3 foi), rosii (2-3 buc.), mazare (100-150 gr.), sare, piper, apa (2 l), untdelemn (70-80 gr.), costita afumata (100-150 gr.), usturoi (2-3 catei), cascaval (100 gr.), macaroane (40-50 gr.).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala, apoi se taie marunt si se caleste in grasime. Se adauga apa fierbinte sau, daca se poate, zeama de carne, si se lasa sa se fiarba la foc potrivit impreuna cu bucata de costita. Cand totul este bine fiert, se scoate costita si se taie patratele; macaroanele, care au fost fierte separat, se taie in bucatele si se introduc in supa odata cu mazarea si costita. Dupa cateva clocote, se adauga rosiile curatate si taiate felii sau bulionul. Cand supa este fiarta se potriveste gustul cu usturoi pisat si sare.

Servire:

La masa se serveste cu cascaval ras pe deasupra.

## **Supa crema de conopida**

Ingrediente:

conopida (1 buc.), unt (100 gr.), faina (1 lingura), oua (2 buc.), smantana (2 linguri), sare, apa (2 l), patrunjel.

Mod de preparare:

Se curata conopida de frunze si se lasa 10 min. in apa sarata, ca sa iasa eventualii viermisori. Se pune conopida intr-o oala cu apa rece si sare la foc potrivit. Cand a fiert, se scoate pe o strecuratoare si se rup cateva buchetele, care se aseaza pe o farfurie si care vor servi drept garnitura cand supa va fi gata. Se topeste untul intr-un vas, se presara faina, apoi se adauga zeama in care a fiert conopida. Dupa cateva clocote, se amesteca cu restul de zeama si cu conopida care a fost trecuta prin sita. Se lasa sa mai fiarba 15-20 min. la foc domol. Dupa ce a fiert, se drege cu un ou si cu smantana. Se adauga in supa buchetelele de conopida care au fost oprite si patrunjel tocat fin.

Servire:

Se serveste la masa cu pateuri sau crochete din aluat.

## **Supa de conopida**

Ingrediente:

conopida (1 buc.), smantana (150 gr.), unt (50 gr.), faina (o lingura), sare, oua (1 buc.), apa (2 l).

Mod de preparare:

Se spala bine conopida, se curata de frunze si se rupe buchetele, apoi se pune cu apa si sare la foc. Se topeste untul intr-o tigaie, se adauga faina, se amesteca bine, apoi se pun cateva linguri de supa, se lasa sa clocoteasca si se toarna in supa. Se continua fierberea la foc domol, pana cand conopida este bine fiarta. Se drege cu ou si cu smantana si se presara patrunjel verde tocat.

## **Supa crema de ciuperci**

Ingrediente:

ceapa (2 buc.), morcov (2 buc.), telina (1 buc.), pastarnac (1 buc.), faina (1 lingura), ciuperci (200-300 gr.), unt (100 gr.), oua (2 buc.), lapte (1/2 pahar), sare, apa (2 l).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala si se aseaza cu apa si sarea la foc, iar cand totul este foarte bine fiert, se strecoara. Intr-o tigaie se topesc 3/4 din cantitatea de unt, se presara faina, se amesteca si cu 3/4 din cantitatea de ciuperci care au fost curatate de pielite, spalate si taiate felii subtiri. Se inabusa bine, apoi se adauga din zeama in care a fiert zarzavatul si se lasa mai departe la foc, pana cand ciupercile au fiert foarte bine. Se trece totul prin sita si se toarna acest pireu in restul de zeama, dupa care se aseaza din nou la fiert. Cand clocoteste, se adauga si restul de ciuperci curatate si taiate in feliute mici. Dupa ce ciupercile au fiert, se trage oala de pe foc si se adauga galbenusurile batute si amestecate cu laptele cald.

Servire:

Se serveste la masa cu restul de unt si patrunjel verde tocat pe deasupra.

## **Supa de fasole tucara**

Ingrediente:

slanina (100-150 gr.), morcov (1 buc.), patrunjel (1 radacina), ceapa (1 buc.), untdelemn (60-70 gr.), faina (1/2 lingura), rosii (2-3 buc.), smantana (150 gr.), sare, fasole tucara (1/2 kg.), marar (1 legatura).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala, se rade pe razatoare, apoi, impreuna cu apa, se aseaza totul la foc. Dupa citeva clocote, se introduce fasolea curatata, spalata si rupta in doua sau trei bucati. Cind totul este fiert, se adauga faina amestecata cu putina apa rece. Rosiile se oparesc pentru a inlatura mai usor pielitele si simburii, apoi se taie felii subtiri si se adauga in supa odata cu 3/4 din grasime, in care s-a calit slanina taiata bucatele. Dupa citeva clocote, supa este gata.

Servire:

Intr-un castron se pune smintina sau iaurtul, se amesteca bine, apoi se toarna supa fierbinte. Pe deasupra se pune restul de untdelemn si se presara mararul tocat marunt.

## **Supa de salata**

Ingrediente:

salata verde (3-4 buc.), slanina (100 gr.), faina (1/2 lingura), untdelemn (50 gr.), oua (2 buc.), ceapa (1 buc.), patrunjel, apa (1 1/2 l), sare, otet (1-2 lingurite).

Mod de preparare:

Se curata salata, se spala foarte bine in mai multe ape, frunza cu frunza, dupa care se taie suvite late de 1-2 cm. Si se lasa sa se scurga in strecuratoare. Slanina se taie in patratele mici si se aseaza intr-o oala cu putina apa la foc. Cand apa a scazut, se adauga faina amestecata cu putina apa rece, ca sa nu formeze cocoloase, ceapa tocata fin si restul de

apa, apoi se lasa sa se fiarba 20-30 min la foc potrivit. Se adauga salata, sarea si o parte din unt si se mai lasa pe foc sa dea 2-3 clocote. Intr-un castron se bat bine 2 oua, se adauga 1 lingurita otet, apoi treptat supa fierbinte, cu grija, ca sa nu se taie ouale. Se presara patrunjel verde tocat si restul de unt.

Servire:

Se serveste la masa cu saleuri.

### Supa de legume de iarna

Ingrediente:

morcov (3 buc.), telina (1 buc.), pastarnac (2 buc.), ceapa, patrunjel, varza (2 foi), praz (2 buc.), apa (2 l/2 l), sare, suc de rosii (200 gr.), untdelemn (1-2 linguri), piper.

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala bine in mai multe ape, apoi se pune la fiert intr-o oala cu apa rece. Dupa ce a inceput sa fiarba, se adauga o parte din sare si se lasa cu un capac deasupra sa clocoteasca mai departe. Cand zarzavatul este foarte bine fiert, se da oala jos de pe foc si se strecoara supa intr-o alta oala sau se scoate zarzavatul cu o spumiera. Se aseaza din nou la foc, se adauga untul sau untdelemnul si sucul de rosii, iar cand clocoteste se pune si garnitura care consta in: gris, orez, galuste. Se mai lasa sa fiarba 10-20min. Pana cand garnitura respectiva este fiarta.

Servire:

Se rastoarna supa in castron si se presara pe deasupra patrunjel verde tocat fin.

### Supa de linte

Ingrediente:

ceapa (1 buc.), morcov (1 buc.), patrunjel (1 radacina), usturoi (1-2 catei), linte (200 gr.), cimbru (1 fir), sare, apa (2 l/2 l), untdelemn (60 gr.).

Mod de preparare:

Se alege linte, se spala bine, apoi se aseaza cu apa la fiert. Cand incepe sa clocoteasca se adauga zarzavatul curatat, spalat si dat prin razatoare. Aceasta supa trebuie sa fiarba la foc potrivit pana cand boabele de linte s-au inmuait bine. Se adauga usturoiul bine pisat, cimbrul si se potriveste de sare. Se presara pe deasupra patrunjel verde tocat fin.

Servire:

Se serveste la masa cu gogosele de parmezan sau de cas, asezate pe o farfurie.

### Supa de dovlecei

Ingrediente:

dovlecel (4 buc.), morcov (1 buc.), pastarnac (1/2 buc.), ceapa (1 buc.), untdelemn (50 gr.), orez (1 cescuta), faina (1/2 lingura), apa (2 l), smantana (150 gr.), sare.

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul de supa si se aseaza intr-o oala cu apa si sare la foc. Cand zarzavatul este bine fiert, se strecoara supa. Dovleceii se rad, se taie felii nu prea subtiri ca sa nu se sfarame, se pun in supa care clocoteste, odata cu orezul, si se lasa la un foc mic 15-20 min. Se pune untdelemnul intr-o tigaie, se adauga faina, se amesteca bine, se adauga cateva linguri de supa, apoi se rastoarna in supa, care se mai lasa sa fiarba 10-15 min.

Servire:

Cand supa este gata se adauga smantanasi se serveste la masa cu saleuri de cascaval.

## **Supa crema de spanac**

Ingrediente:

spanac (550-650 gr.), unt (60 gr.), ceapa (2 buc.), oua (1 buc.), faina (1 lingura), lapte (1 pahar), oase (2-3 buc.), sare, apa (2 l).

Mod de preparare:

Se spala bine oasele, se sparg pe lungime si se pun la foc impreuna cu ceapa. Dupa ce au fiert 1 1/2-2 ore, se strecoara si se aseaza oala din nou la foc. Cand zeama clocoteste, se adauga faina bine amestecata cu lapte caldut si spanacul care a fost curatat, spalat bine in mai multe ape si oparit cu apa clocotita si sare. Dupa ce a fiert bine supa 20-30 min. se strecoara si se trece spanacul prin sita. Se amesteca pireul cu zeama si sarea si se aseaza din nou pe foc pentru 2-3 min. Se drege apoi cu un galbenus. Se adauga untul si patrunjelul tocat fin.

## **Supa crema de linte**

Ingrediente:

ceapa (1 buc.), morcov (1 buc.), pastarnac (1/2 buc.), patrunjel (o radacina), telina (1/2 buc.), usturoi (1-2 catei), linte (250-300 gr.), unt (80 gr.), cimbru (o crenguta), sare, apa (2 l), piper, cartofi (1 buc.).

Mod de preparare:

Se alege lintea, se spala si se pune la fiert cu apa. Dupa cateva clocote, se adauga zarzavatul curatat si apalat si cimbrul. Se lasa sa fiarba la foc potrivit. Cand totul este bine fiert, se strecoara supa si se trece prin sita numai lintea, cartoful si ceapa, iar restul de zarzavat se da la o parte. Se tolesc 3/4 din grasime in oala, se adauga pireul si se amesteca bine. Dupa ce s-au inabusit usor, se subtiaza cu zeama in care au fiert. Se mai lasa sa fiarba 15-20 min. si se adauga usturoiul pisat, sare si piper. Se rastoarna supa in castron si de adauga restul de grasime si verdeata tocata marunt.

Servire:

La masa se serveste cu saleuri de cascaval sau cu chimen

## **Supa de rosii I**

Ingrediente:

rosii (1 kg.), morcov (2 buc.), pastarnac (1 buc.), ardei gras (2 buc.), ceapa (1 buc.), unt (50 gr.), apa (2 l.), patrunjel, orez (2 linguri), sare.

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala si se aseaza la foc intr-o oala cu apa si sare. Cand zarzavatul s-a fiert, se adauga rosiile spalate si rupte in patru. Zarzavaturile bine fierte se trec prin sita, se aseaza din nou supa la fiert si, cand clocoteste, se adauga orezul curatat si spalat. Se lasa oala sa fiarba la foc incet, acoperita. Dupa ce orezul e gata, se drege supa cu oul si se adauga untul si patrunjelul verde tocat.

## **Supa de legume de toamna**

Ingrediente:

sfecla (1 buc.), lapte (1 pahar), conopida (1 buc.), untdelemn (70-80 gr.), faina (1/2 lingura), supa de carne (1 l), apa, praz (2 fire), cartofi (2-3 buc.), varza (2-3 frunze).

Mod de preparare:

Se curata sfecla, cartofii si conopida, prazul si varza se spala se taie felii si se inabusa in cantitatea de grasime. Se

amesteca toate legumele cu un sos alb care se pregateste astfel: se topeste restul de grasime, se pune faina, se amesteca bine si se adauga laptele caldut, ca sa nu se formeze cocoloase. Se lasa sa clocoteasca si se amesteca cu legumele. Se subtiaza adaugand 4 cesti cu zeama de carne sau de zarzavat. Se potriveste de sare si, cand este gata se adauga verdeata tocata marunt.

Servire:

Se serveste la masa cu betisoare de cartofi.

### Supa crema de cartofi

Ingrediente:

ceapa (2 buc.), patrunjel (1 legatura), oua (1 buc.), cartofi (600 gr.), untdelemn (80 gr.), faina (1 lingura), lapte (1/2 pahar), apa, sare, oase de vaca (2-3 buc.).

Mod de preparare:

Se spala oasele, se sparg in lungime cu satarul si se aseaza intr-o oala cu apa la foc impreuna cu ceapa. Se lasa sa se fiarba 2-2 1/2 ore, dupa care se strecoara. Se tocesc 3/4 din grasime intr-un vas, se ingalbeneste ceapa care a fost curatata si taiata in felii subtiri, se adauga faina si cartofii taiati in felii si se inabusa impreuna, amestecand continuu. Se toarna apoi 3-4 linguri din zeama de la oase, se lasa sa dea in clocote, dupa care se rastorna in oala. Se continua astfel fierberea pana cand cartofii sunt foarte bine fierti. Se trece totul prin sita si se aseaza din nou la foc. Cand este gata, se bate cu galbenus si lapte caldut si se adauga restul de untdelemn si verdeata tocata. Se poate prepara si fara oase.

Servire:

Se serveste la masa cu crutoane, saleuri sau pateuri.

### Supa de varza dulce cu smantana

Ingrediente:

varza (1 buc.), ceapa (1-2 buc.), morcov (2 buc.), pastarnac (1 buc.), patrunjel (o radacina), smantana (150 gr.), unt (60 gr.), apa (2 l), orez (2 linguri), sare.

Mod de preparare:

Se curata varza, ceapa si zarzavatul si se spala. Se toaca ceapa marunt, iar restul subtire, ca taiteii. Se calesc in unt, se sting in apa calda sau cu zeama de carne si se toarna in oala, unde se adauga si restul de apa si sare. Se lasa sa se fiarba la un foc potrivit 30-40 de minute. Separat, se fierbe orezul in apa cu sare, se adauga in supa si se lasa sa mai dea citeva clocote impreuna.

Servire:

Se serveste cu smintina.

### Supa crema de carote

Ingrediente:

morcov (1/2 kg.), ceapa (2 buc.), apa (2 l), oua (1 buc.), sare, unt (100 gr.), faina (1-1 1/2 lingura), lapte (1/2 pahar).

Mod de preparare:

Se curata carotele si ceapa, se spala si se pun cu apa la fiert. Dupa ce au fiert foarte bine, se strecoara zeama, iar carotele si ceapa se trec prin sita. Se pun 3/4 din cantitatea de unt in oala in care au fiert carotele, se adauga faina, se amesteca putin si se toarna apoi pireul de carote. Se subtiaza cu zeama in care au fiert si cu laptele. Se potriveste de sare si se mai lasa pe foc sa dea in clocot. Cine doreste poate servi aceasta supa dreasa cu un galbenus de ou si cu smantana.

Servire:

La masa se adauga restul de unt si verdeata.

## **Supa crema de dovlecei**

Ingrediente:

dovlecel (3-4 buc.), ceapa (2 buc.), unt (80 gr.), faina (1 lingura), lapte (1 pahar), oua (2 buc.), sare, apa (2 1/2 l), smantana (100-150 gr.), oase (2-3 buc.).

Mod de preparare:

Se spala oasele, se sparg si se fierb bine in cantitatea de apa respectiva. Dupa ce au fiert 1 1/2-2 ore, se strecoara. In aceasta zeama se introduce ceapa curatata si taiata felii subtiri si dovleceii curatati, taiati in bucati nu prea mari si inabusiti in grasime. Se lasa sa fiarba la foc potrivit. Faina se amesteca cu laptele caldut si se introduce in supa, apoi se mai lasa sa fiarba 30-35 min. dupa care se trece totul prin sita. Se bate cu galbenusurile de ou si se presara verdeata tocata marunt.

Servire:

Se serveste la masa cu smantana si cu crutoane din paine prajita.

## **Supa de fasole uscata**

Ingrediente:

fasole uscata (250 gr.), ceapa (2 buc.), morcov (1 buc.), ardei gras (1 buc.), untdelemn (50 ml.), rosii (2-3 buc.), apa (2-2 1/2 l), marar (1 legatura), patrunjel (1 legatura), sare.

Mod de preparare:

Se alege fasolea, se spala bine si se pune la fiert in apa rece. Cand fasolea este veche ca sa fiarba mai repede, se pune de cu seara in apa calduta ca sase inmoaie. A doua zi se varsa apa si se aseaza la foc cu apa rece. Dupa cateva clocote, se varsa apa si se pune din nou la foc cu apa fierbinte neaparat. Dupa ce fasolea a dat in cateva clocote, se introduce ceapa, morcovul si ardeiul, care au fost curatate, spalate si tocate marunt, si se lasa sa fiarba mai departe la foc potrivit, pana cand boabele de fasole s-au inmuiat complet. Se oparesc rosiile, se curata de coaja si de samburi, se taie in felii mici si se adauga in supa odata cu untdelemnul si sarea. Se mai lasa sa fiarba 5-10 min. la foc slab, caci fasolea se prinde repede pe fund.

Servire:

Se serveste supa presarata pe deasupra cu patrunjel si marar, tocate marunt.

## **Supa de praz**

Ingrediente:

praz (5-6 fire), morcov (1 buc.), pastarnac, patrunjel, varza (o frunza), lapte (1/2 l), untdelemn (50 gr.), faina (1/2 lingura), apa (2l).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala bine, apoi se pune intr-o oala cu apa si sare la foc. Cind zarzavatul este bine fiert, se strecoara supa. Prazul se curata, se spala, se taie felii subtiri si se introduce in supa cind aceasta fierbe in clocote. Dupa 10-20 de minute se ia de pe foc. Se incalzeste untdelemnul intr-o cratita, se amesteca bine, apoi se toarna treptat laptele. Dupa 2-3 clocote se rastoarna acest sos in supa clocotita si se lasa sa fiarba impreuna la foc mic 10-15 minute.

Servire:

Se serveste la masa cu crutoane de piine prajita in unt.



## **Supa verde**

Ingrediente:

macris (1/2 kg.), stevie (1/4 kg.), patrunjel, faina (1/2 lingura), unt (100 gr.), smantana (2 linguri), oua (1 buc.), sare, apa (1 1/2 l), spanac (1/4 kg.), salata verde (1 buc.), tarhon (1 legatura), ceapa verde (2 legaturi).

Mod de preparare:

Se curata verdeturile, se spala foarte bine in mai multe ape, apoi se taie in suvite si se calesc in 3/4 din cantitatea de grasime indicata. Se adauga faina, se amesteca bine, apoi se pune 1 1/2 l de apa fiarta sau aupa de carne, sare si se fierb 30-40 min. Se drege cu ou si cu smantana.

## **Supa de chimen**

Ingrediente:

morcov (2 buc.), patrunjel(1 radacina), pastarnac (1 buc.), cartofi (1 buc.), untdelemn (100 gr.), faina (1 lingura), sare, apa (2 l), chimen (2 linguri).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala si se pune cu apa la fiert, iar cind este foarte bine fiert, se strecoara zeama. Se topeste grasimea, se adauga faina, apoi chimenul, care a fost usor pisat pentru a da un gust bun. Se amesteca bine, apoi se pun 2-3 linguri de supa si, dupa citeva clocote, se rastoarna in oala. Se mai lasa sa fiarba la foc potrivit 15-20 min. Se potriveste de sare. Fiarta cu un os sau cu zeama de carne supa devine mai gustoasa si mai hranitoare.

Servire:

Se serveste la masa cu crutoane de piine prajita.

## **Supa de sparanghel**

Ingrediente:

sparanghel (1/2 kg.), smintina (150 gr.), oua (1 buc.), apa (2 l), sare, unt (50-60 gr.), faina (1/2 lingura).

Mod de preparare:

Se rade usor sparanghelul, se taie in bucati de 2-3 cm. Se pune intr-o oala cu apa si sare la foc. Cind sparanghelul este fiert, oala se ia de pe foc. Intr-un vas se topeste untul, se adauga faina, se amesteca bine, apoi se toarna citeva linguri de supa. Dupa citeva clocote, se toarna in supa si se lasa sa fiarba impreuna 5-10 minute. Se bate un ou si smintina si se presara pe deasupra patrunjel verde tocat fin.

Servire:

Se serveste la masa cu saleuri de cascaval.

## **Supa de mazare uscata**

Ingrediente:

ceapa (1 buc.), patrunjel (1 radacina), cartofi (1 buc.), untdelemn (60 gr.), lapte (1 pahar), sare, apa (2 1/2 l), mazare uscata (250 gr.).

Mod de preparare:

Se alege mazarea, se spala bine si se pune la inmuiat de cu seara. A doua zi, se schimba apa si se aseaza mazarea la foc potrivit. Dupa citeva clocote, se adauga zarzavatul curatat, spalat si trecut prin razatoare. Se lasa supa sa fiarba, oala fiind acoperita. Cind mazarea este bine fiarta, se adauga grasimea, laptele si sarea. Se mai dau citeva clocote.

Servire:

Se serveste la masa cu saleuri cu cascaval drept garnitura.

## **Supa de stevie sau de macris**

Ingrediente:

apa (1 1/2 l), ceapa (1 buc.), faina (1/2 lingura), macris (1/2 kg.), oua (1 buc.), slanina (100 gr.), smintina (150 gr.), stevie (1/2 kg.), unt (50 gr.), verdeata.

Mod de preparare:

Se curata de codite, se spala foarte bine in mai multe apa stevia sau macrisul, apoi se opareste, se strecoara si se taie fasii. Se aseaza oala pe foc cu apa si cu ceapa curatata, si tocata marunt. Dupa ce ceapa este aproape fiarta, se adauga stevia sau macrisul. Intr-o farfurie se amesteca faina cu putina apa rece, dupa care se toarna in oala. Se taie slanina in cubulete foarte mici si se caleste in grasime, apoi se pune in supa, unde se lasa sa se fiarba impreuna cu stevia 15-20 minute. Se bate un ou si cu smintina. Pe deasupra se presara patrunjel verde tocat marunt.

## **Supa taraneasca**

Ingrediente:

morcov (2-3 buc.), ceapa (2 buc.), patrunjel(1 radacina), varza (1/4 buc.), praz (2 fire), piper, sare, slanina afumata (100 gr.), grasime (50-60 gr.), fasole uscata (200 gr.).

Mod de preparare:

Fasolea se alege, se spala si se fierbe cu o ceapa, apoi se trece prin sita. Zarzavatul se curata, se spala se taie bucatelile mici si se aseaza intr-o oala la fiert. Cand zarzavatul este aproape fiert, se adauga pireul de fasole si slanina taiata in bucatelile si usor prajita in grasime. Se lasa sa fiarba mai departe supa, la foc potrivit, inca 25-30 min. Cand este gata se potriveste de sare si piper.

Servire:

Se serveste cu verdeata pe deasupra.

## **Supa crema de fasole uscata**

Ingrediente:

ceapa (2 buc.), telina (1 buc.), morcov (1 buc.), pastarnac (1 buc.), praz (1 fir), apa (2 1/2 l), sare, unt (80 gr.), verdeata, cartofi (2 buc.), fasole uscata (300 gr.).

Mod de preparare:

Se alege fasolea, se spala bine si se pune din ajun sa se inmoaie in de 3 ori mai multa apa rece. A doua zi, se schimba apa cu alta tot rece atata cit sa acopere fasolea. Cind incepe sa clocoteasca, se schimba apa, cu una fierbinte. Dupa citeva clocote, se adauga zarzavatul curatat si spalat si se lasa sa fiarba la foc mic 2-3 ore. Dupa ce fasolea este bine fiarta, se strecoara, apoi se trece prin sita impreuna cu zarzavatul. Se incalzeste 3/4 din cantitatea de grasime in oala, se adauga pireul, se amesteca bine, apoi se subtiaza cu apa in care a fiert fasolea. Se potriveste de sare si piper dupa gust, iar pe deasupra se pune restul de grasime si verdeata tocata.

Servire:

Se serveste cu crutoane de piine prajita.

## **Supa crema de praz**

Ingrediente:

praz (4-5 fire), unt (80 gr.), faina (1 lingura), lapte (1 pahar), cascaval (100 gr.), sare, morcov (2 buc.), pastirnac (1 buc.), ceapa (2 buc.), telina (1/2 buc.).

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala si se fierbe in apa cu sare, apoi se strecoara. Se curata prazul, se spala si se taie in felii subtiri. Se inabusa in 3/4 din cantitatea de grasime. Cind prazul s-a inmuia bine, se adauga faina, se amesteca, apoi se stinge turnind citeva linguri din zeama de zarzavat. Se lasa sa clocoteasca pina ce prazul este foarte bine fiert. Se trece prin sita, iar pireul obtinut se amesteca cu zeama ramasa de la zarzavat si cu laptele. Se mai lasa citeva clocote, apoi se da jos de pe foc, se potriveste de sare, se adauga restul de unt si cascavalul ras sau brinza pe deasupra.

## **Supa crema de telina**

Ingrediente:

telina (3-4 buc.), ceapa (2 buc.), cartofi (2-3 buc.), unt (50-60 gr.), cascaval (100 gr.), faina (1 lingura), lapte (1 pahar), sare, apa (2 l).

Mod de preparare:

Se curata telina si ceapa si se aseaza cu apa la fiert. Dupa ce au fiert 30 de minute se adauga cartofii curatati, spalati si taiati in patru. Dupa ce tot zarzavatul este bine fiert, se trece prin sita si se adauga zeama in care a fiert si faina amestecata in laptele cald. Se potriveste de sare si se lasa pe foc sa mai dea citeva clocote. La sfirsit se adauga untul si se presara pe deasupra cascaval ras.

Servire:

Se serveste cu crutoane de piine prajita.

## **Supa crema de mazare verde**

Ingrediente:

mazare pastai (1 kg.), spanac (cateva frunze), unt (60-70 gr.), faina (1/2 lingura), zeama carne (2 l), zahar (1 lingurita), hasmatuchi, sare, patrunjel.

Mod de preparare:

Se curata mazarea si se pun boabele cu apa la foc. Dupa citeva clocote, se adauga frunzele de spanac si de salata verde si sarea. Dupa ce boabele de mazare sint bine fierte, se trece totul prin sita. In timp ce legumele fierb, in oala in care se vor strecura se topeste untul, se presara faina, apoi se adauga citeva linguri de zeama in care a fiert mazarea. Se lasa sa fiarba 5-10 minute. Se adauga pireul, restul de zeama, sarea si zaharul, dupa plac. Se amesteca bine si se mai da un clocot.

Servire:

Se serveste presarata pe deasupra cu o legatura de hasmatuchi sau de marar tocate marunt.

## **Supa pasata de cartofi**

Ingrediente:

pentru 3 litri de apa se iau 2-3 morcovi, 1 legatura mica de patrunjel, 2 cepe, 4 linguri unt, 1 1/4 kg cartofi, 2 linguri faina, 3 pahare lapte, 2 galbenusuri

Mod de preparare:

Se curata si se taie marunt morcovii, patrunjelul, ceapa si se inabusa in unt. Se adauga cartofi taiati bucatele. Se stinge totul cu apa si se pune la fiert la foc mic. Cind cartofii sint gata, se ia supa de pe foc, se strecoara si se trece zarzavatul prin sita. Deoparte, se ru meneste faina cu putin unt, se stinge cu lapte fierbinte si se adauga in piureul de zarzavat, apoi se toarna zeama in care a fiert zarzavatul si se lasa sa mai dea un clocot. Se adauga patrunjel taiat

marunt. Dupa ce supa s-a luat de pe foc, se bat galbenusurile, se subtiaza cu 1-2 linguri de zeama de zarzavat si se toarna in supa.

Servire:

Se serveste cu piine taiata in cuburi mici si prajita in putin unt.

### Supa taraneasca

Ingrediente:

pentru 3 litri de apa se iau 3 linguri unt, 1 1/2 pahar lapte, 600 g cartofi, 300 g rosii, 2 cepe

Mod de preparare:

Se prajeste ceapa taiata marunt. Cind s-a rumenit se adauga rosii curatate si taiate marunt. Se continua prajitul, adaugindu-se 1 lingura de faina si 1 lingurita de boia de ardei. Se stinge totul cu 3 litri de apa fierbinte. Cind supa a inceput sa fiarba, se adauga cartofii taiati in cuburi mici (sau fidea), se lasa sa mai dea un clocot si se adauga 1 1/2 pahar lapte fierbinte. Se fierbe pina cind sint gata cartofii. Se ia de pe foc si se presara cu patrunjel verde taiat marunt.

### Supa pasata de morcovi

Ingrediente:

pentru 3 litri de apa se iau 1 kg morcovi, 1 legatura patrunjel, 3 linguri unt, 3 linguri faina, 2 pahare lapte

Mod de preparare:

Se curata morcovii, se taie marunt, se pun in cratita impreuna cu patrunjel taiat si se inabusa cu 1 lingura de unt. Cind morcovii s-au inmuaiat, se sting cu apa, se sareaza si se pun la foc mic pentru 15-20 minute. Apoi zeama se strecoara iar morcovii se strivesc cu o lingura de lemn sau se trec prin sita. Se prajeste faina cu 2 linguri de unt, se subtiaza cu lapte fierbinte, se toarna in piureul de morcovi, se adauga zeama de la zarzavat si se lasa sa fiarba. Se presara patrunjel verde taiat marunt. Supa se drege cu 1 lingurita de zahar.

Servire:

Se serveste cu bucatele de piine prajita.

### Supa de mazare uscata

Ingrediente:

300 g mazare uscata, 1,5 l apa clocotita, 1 ceapa, 50 g unt sau ulei, 1 lingurita de faina, zahar dupa gust, sare, piper

Mod de preparare:

Se pune mazarea la fiert cu apa rece si cu ceapa. Se fierbe la foc domol ca sa nu se prinda pe fund. Dupa ce a fiert se da totul prin sita. Separat se pune untul intr-o oala sa se infierbinte, se adauga faina si se amesteca mereu punind cite putina apa clocotita. Se adauga pireul de mazare, restul de apa clocotita, zahar si sare dupa gust. Cit timp clocoteste se amesteca mereu ca sa nu se prinda pe fund.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

### Supa de conopida

Ingrediente:

2 conopide mari, 1,5 l apa clocotita, 1 ceasca de ulei, faina alba, 2 galbenusuri, 2 linguri smintina

Mod de preparare:

Se curata conopida, se rupe in bucati si se fierbe in apa cu sare. Din conopida fiarta se opreste cite un buchetel pentru fiecare portie, iar restul se da prin sita, se amesteca cu rintas. Se adauga apa clocotita dupa nevoie si dupa citeva clocote supa este gata. Se drege cu galbenus de ou si smintina.

Servire:

Se serveste imediat, adaugind in farfurie cite un buchetel de conopida.

## **Supa de spanac**

Ingrediente:

1 kg spanac, 1,5 l apa clocotita, 50 g unt, 1 lingura faina, 1/2 ceasca lapte, 2 galbenusuri

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se opareste spanacul. Se strecoara si se trece printr-o sita deasa. Se pun intr-o cratita untul, faina si laptele. Se adauga un polonic de apa clocotita si se lasa sa fiarba. Se adauga spanacul amestecind mereu ca sa nu se faca cocoloase, se toarna apoi restul de apa clocotita. Se trage cratita la marginea plitei ca sa fiarba la foc domol. Dupa citeva clocote supa este gata, se da la o parte si se drege cu galbenus de ou.

Servire:

Se serveste cu crutoane (cuburi de piine prajita).

## **Supa falsa**

Ingrediente:

1 litru apa, 3 morcovi mijlocii, 3 linguri orez, 50 g unt, 1 litru lapte, zeama de la o lamiie, 1 galbenus, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Morcovii spalati si curatati se dau pe razatoarea mare si se calesc in unt (sau ulei). Se adauga apoi orezul spalat, se caleste putin, dupa care se toarna apa cit sa cuprinda totul. Se fierbe cca 20 minute, adaugindu-se apa daca mai este nevoie; apoi se pune laptele fiert separat si se mai da un clocot. Se drege cu un galbenus de ou, se presara patrunjelul, se sareaza, pipereaza si acreste dupa gust.

## **Supa de rosii**

Ingrediente:

1 litru apa, 1 kg rosii, 1 ceapa, 2 linguri orez, sare, piper, 1 lingura unt, smintina sau cascaval ras, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se toaca ceapa si se caleste usor in unt. Se adauga rosiile taiate felii, putina apa si se fierb impreuna 10-15 minute, dupa care se ia oala deoparte si se trece amestecul prin sita. Separat se fierbe orezul in apa si cind este gata se scurge si se amesteca cu supa pasata. Se potriveste de sare si piper, se mai fierbe putin, se pune verdeata si se ia vasul de pe foc.

Servire:

Cind se serveste, se poate drege cu smintina sau se presara cu cascaval ras, dupa gust.

## **Supa de cartofi simpla (dietetica)**

Ingrediente:

4 cartofi mari, 2 morcovi, 1 telina, 1 radacina patrunjel, 1 pastirnac, 1 ceapa, sare, verdeata, 1 ceasca smintina, 1 galbenus (un pumn de taitei sau cuburi de piine alba prajita)

Mod de preparare:

Se pun la fiert morcovul, telina, patrunjelul, ceapa si pastirnacul taiate in patru, intr-o oala cu 1,5 l apa clocotita si sare. Cind sint aproape fierte se adauga cartofii taiati sferturi. Separat se amesteca smintina cu galbenusul in castronul in care se serveste supa. Cind cartofii sint fierti se bate supa fierbinte cu cite o lingura din smintina preparata. La urma se adauga verdeata tocata marunt. Daca nu avem smintina se pot fierb in supa taitei sau se serveste cu cuburi de piine alba prajita.

## **Supa de cartofi si gulii**

Ingrediente:

4 cartofi, 2 gulii, 1 salata verde, 50 g unt, 1 litru apa (supa de zarzavat), 100 g smintina (100 g brinza rasa sau cuburi de piine alba prajita), sare, marar si patrunjel, 1 lingura faina

Mod de preparare:

Se curata legumele, se taie ca taiteii, se oparesc guliile curatate. Cartofii si guliile se taie in sferturi si se prajesc toate in grasime (unt). Se adauga o lingura de faina, se rumenesc. Se toarna apa fiarta sau supa de zarzavat, sare si se da in clocot. La urma se adauga verdeata tocata. Inainte de a servi, se bate supa cu smintina sau se adauga brinza rasa. In locul acestora, se poate servi cu cuburi de piine prajita.

## **Supa cu cartofi si fasole alba**

Ingrediente:

4 cartofi, 200 g fasole alba, zarzavat de supa, piine prajita, unt, sare

Mod de preparare:

Se pune fasolea sa fiarba intr-o oala cu apa rece, atit cit s-o acopere. Dupa ce a fiert 10-15 min., se scurge apa si se pune din nou fasolea la fiert cu alta apa. Se varsa si a doua si a treia apa. In a patra apa (1,5 l) se lasa sa fiarba pina se inmoaie. Procedind astfel, fasolea nu mai este daunatoare persoanelor suferinde. Cind fasolea este pe jumătate fiarta, se adauga zarzavatul de supa taiat in patru. Dupa ce s-a fiert, zarzavatul se strecoara si se adauga cartofii taiati. Se lasa sa fiarba 20-30 min, apoi se dau fasolea si cartofii prin sita.

Servire:

Se serveste supa cu cuburi de piine alba prajite in unt.

## **Supa la minut**

Ingrediente:

1,5 l apa, 1 pachet supa concentrata, 2 linguri faina, 25 g unt sau 3 linguri smintina, sare, piper, 1 lingurita patrunjel taiat fin

Mod de preparare:

Supa concentrata se dizolva in cantitatea de apa prevazuta si cind incepe sa fiarba se adauga faina, care a fost in prealabil desfacuta in putina apa rece. Se lasa sa fiarba 10 minute, apoi se pune untul sau smintina. Se potriveste de sare si piper dupa gust si se adauga patrunjelul taiat foarte fin.

## **Supa greceasca**

Ingrediente:

1,5 l apa, 1 pachet supa concentrata, 100 g orez, 2 oua, zeama de la o lamiie, 1 lingurita patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se prepara supa si cind da in clocot se adauga orezul care a fost bine spalat in prealabil si se lasa sa mai fiarba cca 15 minute. Se bat ouale ca pentru omleta si se adauga in momentul cind orezul este fiert. Se toarna treptat zeama de lamiie si se adauga patrunjelul.

Servire:

Se serveste fierbinte.

## **Crema supa de spanac**

Ingrediente:

2 l apa, 300 g spanac, 1 lingura rasa faina, 50 g unt, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata spanacul, se spala foarte bine sa nu ramina pamint si se pune la fiert. Dupa circa 10 minute se scurge si se paseaza. Separat, se ingalbeneste putin faina in unt si se stinge cu zeama in care a fiert spanacul, turnata cite putin. Se amesteca cu pireul de spanac, se sareaza, se pipereaza si se mai da un clocot.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

## **Supa de verdeturi**

Ingrediente:

2 l apa, 2 salate frumoase proaspete, o mina buna de macris, 2-3 fire de ceapa verde, 50 g unt, 1 lingura faina, verdeata tocata, sare

Mod de preparare:

Verdeturile, spalate bine si taiate marunt, se inabusa citeva minute in unt, dupa care se pune faina, se amesteca si se toarna cite putina apa. Dupa ce s-a adaugat apa necesara, se mai lasa sa fiarba inca 15-20 minute.

Servire:

Cind se serveste, se pune in fiecare farfurie o bucatica de unt proaspat.

## **Supa de varza dulce cu smintina**

Ingrediente:

2 l apa, 1 varza mijlocie, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 50 g unt, 3 linguri orez, 4-5 linguri smintina, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata zarzavaturile, se spala si se rad pe razatoare ; ceapa curatata si spalata se toaca marunt. Se caleste totul in unt si se stinge cu o ceasca de apa. Se rastoarna apoi intr-o oala in care s-a pus varza taiata fideluta. Se adauga apa si se lasa sa fiarba 30 minute. Orezul se curata, se spala si se pune in supa, cind zarzavaturile sint aproape fierte. Dupa 10-15 minute, supa este gata ; se potriveste cu sare si se trage oala de pe foc.

Servire:

Cind se serveste se drege cu smintina.

## **Supa de salata verde**

Ingrediente:

3 l apa, 6 salate, 1 ceapa, 7-8 catei de usturoi, 1 lingura ulei, 50 g slaninuta, 2 oua, sare

Mod de preparare:

Intr-o oala se pune la fiert ceapa si 3-4 din cateii de usturoi, tocati marunt. Cind sint aproape fierte, se adauga salata spalata bine si taiata bucati. Separat, se caleste slaninuta taiata feliute subtiri si restul de usturoi tocat. Dupa ce s-au rumenit se rastoarna peste supa. In tigaia in care s-a prajit slanina se face o omleta din cele 2 oua, care se taie in cuburi si se adauga la supa, inainte de a fi servita.

Servire:

Dupa gust, poate fi servita cu putina zeama de lamiie sau otet.

## **Supa verde**

Ingrediente:

¼ kg spanac, ¼ kg macris, marar si patrunjel verde, 2 linguri ulei, 1 lingura faina, 1 ceapa, ½ l lapte, ½ pahar smintina

Mod de preparare:

Din ulei, ceapa si faina se face un rintas prajit, care se stinge cu ¼ l apa. Se adauga laptele, sarea si cind da in clocot, verdeturile tocate marunt. Se fierbe citeva minute. Rece, se drege cu smintina.

## **Supa frantuzeasca**

Ingrediente:

2-3 fire praz, 2-3 linguri ulei, 2-3 cartofi, 2 pahare lapte, patrunjel verde tocat, 100 g cascaval

Mod de preparare:

Se curata prazul, se spala, se taie marunt, apoi se inabusa in ulei 2-3 minute. Se stinge cu ½ l lapte. Se adauga sare, cartofi cruzi, rasi pe razatoarea mica, laptele. Se fierb 10-15 minute, se pune verdeata tocata.

Servire:

Se serveste rece, cu cascaval ras deasupra.

## **Supa verde (2)**

Ingrediente:

¼ kg spanac, ¼ kg macris, marar si patrunjel verde, 2 linguri ulei, 1 lingura faina, 1 ceapa, ½ l lapte, ½ pahar smintina

Mod de preparare:

Din ulei, ceapa si faina se face un rintas prajit, care se stinge cu ¼ l apa. Se adauga laptele, sarea si, cind da in clocot, verdeturile tocate marunt. Se fierbe citeva minute. Rece, se drege cu smintina.



## **Supa-crema de legume**

Ingrediente:

2 litri apa, 200 g cartofi, 1 morcov mic, 2 cepe, 250 g rosii, citeva pastai de fasole, 3 catei de usturoi, 50 g unt, sare, verdeata tocata

Mod de preparare:

Se caleste ceapa taiata marunt cu o lingura de unt si cind s-a inmuiat, fara a se ingalbeni, se toarna apa. Se pune la fiert intr-o oala mai mare, impreuna cu morcovul taiat mare, cartofii curatati si taiati bucati, usturoiul, rosiile bine coapte, rupte in bucati si sarea. Se fierbe cu vasul acoperit. Cind legumele sint bine fierte, se trec prin sita si crema obtinuta se mai da in citeva clocote. Inainte de a se servi se adauga fasolea verde fiarta separat si taiata bucati mici, putin unt proaspat si patrunjel verde tocat.

## **Supa de visine**

Ingrediente:

1 kg visine, 2 galbenusuri, 250 g smintina, 1 lingurita zahar pudra, sare

Mod de preparare:

Se spala visinele, se oparesc si se dau prin sita. Se amesteca sucul de visine cu 1 litru apa, sare si zahar si se lasa sa dea citeva clocote. Se bat intr-un castron galbenusurile cu smintina, se toarna cite putina zeama clocotita, amestecind bine, apoi se amesteca cu toata supa.

## **Supa-crema de cartofi**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 ceapa, 1 morcov, 1 pastirnac, 1 telina, sare, 1 lingura unt (1 galbenus), 1 legatura patrunjel verde, cuburi de franzela prajita, 1,5 l apa

Mod de preparare:

Se pun la fiert cartofii impreuna cu zarzavaturile in apa rece sau calda cu sare. Cind s-au inmuiat bine, se dau prin sita (se pot da prin sita numai cartofii fara zarzavat). Se adauga patrunjelul tocat.

Servire:

Se serveste batuta cu un galbenus de ou sau cu bucatele de unt puse in farfurie. Se toarna supa fierbinte peste cuburile de franzela prajite.

## **Supa din cartofi fierti**

Ingrediente:

4 cartofi potriviti, 2-3 felii de slanina, 1 ceapa, boia, 1 lingura faina, 1 litru supa de zarzavat, (apa), putin ulei, 2 linguri bulion, sare

Mod de preparare:

Se rumeneste ceapa intr-o tigaie cu ulei incins si se adauga slanina taiata bucati. Se rad cartofii fierti cu o zi inainte si se pun in tigaie sa se prajeasca cu ceapa si slanina. Se adauga boiaua si faina. Se toarna totul intr-o oala cu apa (supa) clocotita. Se lasa sa fiarba 20-25 min., apoi se adauga bulionul si sarea.

Servire:

Se servește fierbinte

## **Supa cu zarzavaturi**

Ingrediente:

2 l apa, 1 ceapa, 2 morcovi, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 conopida mica, 1 ardei gras, 2 cartofi mijlocii, 1 lingurita faina, 50 g unt, 1 lingurita orez, 2 linguri smintina, sare, patrunjel si marar verde tocate fin

Mod de preparare:

Dupa ce zarzavatul a fost curatat si spalat, se taie marunt si se pune la fiert. Cind zarzavaturile s-au inmuiat, se adauga conopida desfacuta in buchetele, orezul, cartofii taiati cubulete si sarea, continuindu-se fierberea. Separat, intr-o tigaie, se ingalbeneste usor faina in unt, se stinge apoi cu putina supa, se lasa sa fiarba si se toarna peste supa. Dupa ce mai da in doua clocote, supa este gata. Se ia oala deoparte, se lasa sa se mai racoreasca, se drege cu smintina, se pune verdeata si se servește imediat.

## **Supa rece cu castraveti cruzi**

Ingrediente:

500 g resturi de carne, 2 morcovi, 2 cepe, 2 castraveti proaspeti, 250 g smintina, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb din ajun resturi de carne si oase. Se ia spuma bine de la supa, se adauga morcovii, cepele intregi, piperul si putina sare. Supa fiarta si racita se strecoara si se pune la rece. A doua zi se curata suprafata supei de toata grasimea si se toarna intr-un castron peste cuburi de castraveti cruzi.

Servire:

Se drege cu smintina. Se servește rece.

## **Supa de gulii**

Ingrediente:

3 l apa, 3 gulii mari, 300 g cartofi, 2 linguri ulei, 1 lingura faina, 1 galbenus, 2 linguri de smintina, sare

Mod de preparare:

Se curata guliile, se taie ca taiteii, se pun la fiert cu apa si sare. Se lasa sa fiarba bine, apoi se adauga cartofii curatati si taiati cuburi. Separat, se face un rintas deschis din ulei si faina. Se stinge cu zeama din oala si se amesteca cu supa. Se mai lasa sa dea 2-3 clocote, se da deoparte si, rece fiind se drege cu galbenusul de ou batut cu smintina.

## **Supa de rosii**

Ingrediente:

1 l apa, 1 kg rosii, 1 ceapa, 2 linguri orez, sare, piper, 1 lingura unt, smintina sau cascaval ras, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se toaca ceapa si se caleste usor in unt. Se adauga rosiile taiate felii, putina apa si se fierb impreuna 10-15 minute, dupa care se ia oala deoparte si se trece amestecul prin sita. Separat se fierbe orezul in apa si cind este gata se scurge si se amesteca cu supa pasata. Se potriveste de sare si piper, se mai fierbe putin, se pune verdeata si se ia vasul de pe foc Cind se servește, se poate drege cu smintina sau se presara cu cascaval ras, dupa gust.

## **Bors de gulii**

Ingrediente:

½ kg zarzavat de supa, ¼ kg gulii, ½ l bors, 100 g paste fainoase, verdeata, sare

Mod de preparare:

Se fierb legumele taiate fideluta in apa rece cu sare. Cind sint fierte pe jumătate, se adauga paste fainoase. La sfirsit, se toarna borsul clocotit separat si verdeata tocata. Se lasa sa dea citeva clocote, apoi se lasa sa se raceasca.

## **Supa de mere**

Ingrediente:

2 l apa, 6-7 mere acrisoare, 1 lingura rasa de faine, 1 virf cutit sare, 1-2 lingurite zahar, 1 pahar smintina, 50 g taitei fierti separat

Mod de preparare:

Se curata merele, se inlatura partea cu simburi, se taie cuburi si se fierb in apa impreuna cu zaharul si sarea. Cind sint gata, se adauga faina bine amestecata cu smintina, apoi taiteii fierti separat si scursi. Se mai lasa sa dea un clocot-doua

Servire:

Se serveste rece

## **Supa de ceapa**

Ingrediente:

3-4 buc. cepe mari, 1 lingura unt, ½ lingura faina, 2 l apa sau zeama de carne, sare, piine prajita , parmezan ras

Mod de preparare:

Se taie cepele in felii foarte subtiri si se pun la foc intr-o oala cu o lingura de unt. Trebuie avuta multa grija pentru ca ceapa sa nu se ingalbeneasca prea tare. Cind incepe sa se moaie se trage oala pe marginea masinii si se adauga faina, amestecind mereu, iar cind ceapa si faina au prins o culoare galbuie, se stinge cu 2 litri de apa sau mai bine cu zeama de carne si se amesteca in continuu. Se pune sarea si se lasa sa fiarba incet un sfert de ora. Intre timp se prajesc in unt atitea felii de piine cite farfurii de supa se servesc.

Servire:

Deasupra supei din farfurii se pune cite o feliuta de piine, presarata cu parmezan ras

## **Supa de chimen**

Ingrediente:

o lingura chimen, 1 buc. morcov, 2 linguri faina, ½ pahar lapte dulce, verdeata, ½ pahar smintina, 1 galbenus

Mod de preparare:

Se fierbe 1 lingura chimen, 1 morcov si verdeata cu 1 litru apa si sare. Se strecoara apoi zeama si se ingroasa cu faina desfacuta in lapte rece. Se mai fierbe 10 minute. Dupa ce s-a racit, se drege cu galbenus de ou batut cu smintina.

## **Supa din cartofi (dietetica)**

Ingrediente:

4 cartofi mari, 2 morcovi, 1 telina, 1 radacina de patrunjel, 1 pastirnac, 1 ceapa mare, sare, verdeata, 1 ceasca de smintina, 1 galbenus, taietei sau cuburi prajite din piine alba

Mod de preparare:

Se pun la fiert intr-o oala de 1,5 l apa clocotita, sare, legumele. Cind sint aproape fierte, se adauga cartofii taiati sferturi. Separat, se amesteca smintina, galbenusul, in vasul in care se serveste supa. Dupa ce au fiert cartofii, se adauga o lingura de smintina, verdeata tocata. In loc de smintina, se pot pune taietei, sau crutoane de piine prajita.

## **Supa crema de cartofi (dietetica)**

Ingrediente:

500 gr. cartofi, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina, 1 pastirnac, sare, 1 lingura de unt (sau un galbenus de ou), verdeata, cuburi de franzela prajite

Mod de preparare:

Se pun cartofii la fiert in 1,5 l de apa rece cu sare, impreuna cu zarzavaturile. Cind s-au inmuaiat se dau prin sita numai cartofii, zarzavaturile se strecoara. Se adauga patrunjel verde tocat.

Servire:

Se serveste amestecata cu un galbenus, sau unt pus in farfurie. Supa se toarna peste crutoanele din piine.

## **Romburi pentru supa**

Ingrediente:

500 gr. cartofi, 100 gr. margarina (unt), 3 oua, 6-7 linguri de faina, 4 linguri de lapte, sare, putin bicarbonat de sodiu, 1,5 l. supa de carne (zarzavat)

Mod de preparare:

Se fierb cu o zi inainte cartofii in coaja, se curata, se rad. Margarina se freaca, se amesteca cu cartofii rasi, se adauga galbenusurile, sarea, bicarbonatul, albusurile batute spuma, faina. Se intinde intr-o tava unsa bine, intr-un strat subtire, se netezeste, se coace, se taie in romburi mici, care se servesc in farfuriile cu supa fierbinte.

# **III.3 Ciorbe**

## **Ciorba de peste I**

Ingrediente:

peste (1 kg), ardei gras (2), rosii (3-4), zeama de varza (1/2 l), orez (1 ceasca), sare, piper, apa (1 1/2 l).

Mod de preparare:

Aceasta ciorba se poate prepara din peste marunt sau din capul si 2-3 bucati de la coada unui peste. Se pune intr-o oala ceapa tocata foarte marunt. Dupa ce a dat citeva clocote, se adauga orezul ales si spalat, iar cind este aproape fiert, se adauga ardeiul taiat fidelute (atentie, sa nu fie iute!). Dupa ce ciorba a dat in clocot, se adauga rosiile curatate de pielite si de simburi si taiate felii subtiri, pestele curatat, spalat si taiat felii si zeama de varza fiarta

separat și spumată. Se lasă oala să fiarbă la foc încet, iar după 10-15 minute, se încearcă pește, care nu trebuie lăsat să treacă din fiert, căci se sfărâmă. Când ciorba este gata, se retrage de pe foc și se adaugă marar și pătrunjel tocate fin, se acoperă oala și se mai lasă câteva minute, după care se potrivește de sare și de acrială și se servește la masă.

## **Ciorba de oase de porc**

Ingrediente:

ose de porc (3-4), cepe (2), morcovi (2), telina (1), păstîrnac, orez (1 ceașcă), pătrunjel (1 legătură), marar (1 legătură), zeama de varză (1/2 l), sare, apă (2 l).

Mod de preparare:

Se spală oasele de porc, se sparg pe lung, se pun la fiert într-o oală cu apă. Când clocoteste, se înlătură spuma și se lasă să fiarbă la foc domol. După 1-1 1/2 ore de fiert, se strecoară supă și se așează din nou la foc cu zarzavatul curățat, spălat și tocat mărunt sau dat prin răzătoare. După câteva clocote, se sarează și se adaugă orezul ales și spălat. Când zarzavatul și orezul sînt fierte, se adaugă zeama de varză fiartă separat și spumuită. După câteva clocote, ciorba este gată.

Servire:

Se servește cu marar și pătrunjel verde tocate mărunt, presărate deasupra.

## **Ciorba de berbec**

Ingrediente:

carne de berbec (1/2 kg), morcov (2), cepe (1), telina (1/2), păstîrnac, cartofi (1), roșii (2-3), zeama de varză (1/2 l), pătrunjel (1 legătură), sare, piper, apă (2 l), ouă (2).

Mod de preparare:

Se spală carnea și se opărește în apă clocotită. Se limpezeste bine în apă rece și se taie în bucăți potrivit de mari, după care se așează împreună cu apă într-o oală, la foc potrivit. Când începe să clocotească, se elimină spuma, apoi se lasă să fiarbă în continuare în oală acoperită. Când zeama este pe jumătate fiartă, se adaugă zarzavatul curățat, spălat și tăiat subțire ca fideaua. După ce carnea este bine fiartă, se pun roșiile sau bulionul dizolvat în puțină supă și se mai lasă să fiarbă 5-10 minute. Într-un vas, se fierbe 1/2 l zeama de varză; când clocoteste, se ridică spuma, apoi se toarnă în oală. Se lasă să fiarbă împreună 10-15 minute și se trage oala de pe foc.

Servire:

Se drege ciorba cu galbenus și se presară pe deasupra cu pătrunjel și marar verde tocate mărunt.

## **Ciorba de potroace**

Ingrediente:

maruntaiele, aripile și o parte din spinarea unei pasări, oase de vacă (2-3), morcov (1), rădăcina de pătrunjel (1/2), păstîrnac (1/2), telina (1/2), orez (2 linguri), zeama de varză (1 l), leustean, sare, apă (1/2 l).

Mod de preparare:

Se spală bine oasele și se așează într-o oală pe foc, unde se lasă să fiarbă 1-1 1/2 ora, după care se strecoară. Se spală bine buciile de pasare, se verifică bine să nu rămână tulpini sau puf, se introduc în zeamă în care au fiert oasele și se sarează ușor. Se înlătură spuma, de câteva ori, pînă cînd nu se mai formează și se adaugă zarzavatul curățat, spălat și tăiat fin. Se lasă să fiarbă la foc potrivit, în oală acoperită. Când carnea este aproape fiartă, se pune zeama de varză fiartă separat. Când clocoteste ciorba, se adaugă orezul fiert și clătit în apă rece, iar după unul-două clocote, se trage oala de pe foc. Se potrivește de sare și de acrială, iar pe deasupra se presară verdeata tocată fin.

Servire:

Se potriveste de sare si de acreala, iar pe deasupra se presara verdeata tocata fin.

## **Ciorba de carne de porc**

Ingrediente:

carne de porc (1 /2 kg), oase (1-2), cepe (1-2), morcovi (2), pastirnac (1), radacina de patrunjel (1), orez (1 cescuta), apa (1 1/2 l), oua (2), lamiie (1/2).

Mod de preparare:

Se sparg oasele si se pun la fiert cu apa rece.

Se spala carnea, se taie in bucati potrivite pentru patru persoane si se aseaza intr-o oala cu apa la foc. Cind clocoteste, se inlatura spuma si se adauga zarzavatul curatat, spalat si trecut prin razatoare. Se lasa sa fiarba, in oala acoperita. Cind carnea este aproape fiarta, se adauga orezul curatat si spalat. Se lasa sa mai fiarba 10-15 minute impreuna si se potriveste de sare si acreala. Se bate cu ou si se presara cu marar si patrunjel tocate marunt.

## **Ciorba de maruntaie de pasare**

Ingrediente:

lamiie.

Mod de preparare:

Se prepara ca ciorba de potroace, dar se acreste cu lamiie si se bate cu 1 galbenus. Cantitatea de apa creste la 2-2 1/2 l/

## **Ciorba de peste II**

Ingrediente:

peste (1 kg), cepe (2-3), ardei gras (2), apa (2 l), oua (2), rosii (2-3), hrean (1 bucata), leustean, marar, patrunjel, sare, piper, corcoduse.

Mod de preparare:

Se pun intr-o oala la foc ceapa tocata marunt si apa. Cind ceapa este aproape fiarta, se adauga ardeii taiati subtiri, rosiile curatate de pielite si simburi si pestele curatat, spalat si taiat in bucati potrivite pentru patru persoana, de asemenea, putin hrean ras. Se sareaza. Cind pestele este bine fiert, fara insa sa se sfarime, se trage oala de pe foc. Se acreste cu corcoduse (sau alte fructe crude) si se drege cu ou. Se toaca verdeata si se presara deasupra. Bucatile de peste se scot din oala una cite una cu lingura de spuma si se pun pe supiera cu atentie, ca sa nu se sfarime .

## **Ciorba cu cirnati afumati**

Ingrediente:

cirnati afumati (300 - 400 g), cepe (1-2), patrunjel (1 legatura), otet (2 - 3 linguri), faina (1/2 lingura), oua (1), smintina (2 linguri), untdelemn (2 linguri), apa (1 1/2 -2 l).

Mod de preparare:

Se pune la fiert in apa cu sare ceapa curatata si tocata marunt. Dupa ce s-a inmuiat bine, se adauga cirnatii taiati in bucati si caliti intr-un vas cu grasime. Se dizolva faina in putina apa rece si se toarna in supa. Se continua fierberea inca 30-40 minute. Cind cirnatii sint bine fierti, se adauga otetul si sarea dupa gust. Se mai dau citeva clocote, apoi se amesteca in ciorba un ou batut si smintina si se presara cu marar si patrunjel tocate.

## **Ciorba de crenvursti cu iaurt**

Ingrediente:

crenvursti (250 g), ceapa verde (2-3 legaturi), patrunjel (1 legatura), faina (1/2 lingura), iaurt (1/2 borcan), sare, apa (1 1/2 l).

Mod de preparare:

Se fierb crenvurstii taiati bucatele intr-un vas cu 1/2 l apa. In alt vas, se fierbe ceapa verde curatata si tocata marunt. Se adauga faina desfacuta in putina apa rece si crenvurstii fierti si scursi de apa, lasindu-se sa mai fiarba impreuna 10-15 minute. Se potriveste cu sare.

Se rastoarna iaurtul in castron, apoi se adauga treptat ciorba fierbinte. Pe deasupra, se presara patrunjel si marar verde tocate marunt.

## **Ciorba taraneasca**

Ingrediente:

carne de vaca (1/2 kg), cepe (1-2), morcov (2), praz (1 fir), pastirnac (1), radacina de patrunjel (1), telina (1/2), cartofi (2), rosii (2), bulion (1/2 lingura), apa (2 l), sare, patrunjel, leustean, zeama de varza (1/2 l), orez (2 linguri).

Mod de preparare:

Se spala carnea, se taie in bucati potrivite si se aseaza intr-o oala cu apa si sare, la foc. Cind incepe sa clocotesca, se scoate spuma de mai multe ori, pina cind nu se mai formeaza, apoi se adauga o parte de sare. Se curata zarzavatul, se spala si se taie marunt sau se rade pe razatoare, dupa care se introduce in ciorba. Cind carnea si zarzavatul sint aproape fierte, se adauga orezul, ales si spalat. Rosiile, curatate de pielita, de simburi si taiate felii, se adauga ceva mai tziu. In lipsa rosiilor, se pune bulionul dizolvat intr-o lingura de supa. Se lasa sa mai fiarba 10-15 minute. Separat, se fierbe intr-un vas zeama de varza si, cind clocoteste, se toarna prin strecuratoare in oala cu ciorba. Dupa ce ciorba a mai dat citeva clocote, se potriveste de sare si de acreala, mai adaugind daca este necesar zeama sau sare de lamiie dizolvata in apa. Cind este gata, se adauga frunzele de patrunjel si de marar tocate marunt.

## **Ciorba de maruntaie de miel**

Ingrediente:

maruntaie de miel (1/2 kg), oua (1-2), cepe (2), morcovi (1), pastirnac (1/2), radacina de patrunjel (1/2), rosii (3-4), sare, apa (1 l), zeama de varza (3/4 l), orez (1 ceasca), patrunjel, marar.

Mod de preparare:

Se curata, se spala zarzavatul si se aseaza intr-o oala cu apa la foc. In cazul cind sunt oase ramase de la mincare, se spala si se fierb mai intii, apoi se ia spuma, dupa care se introduce zarzavatul. Cind totul este bine fiert, se strecoara supa si se aseaza din nou la foc. Maruntaiele bine curatate, ca sa nu ramina vreun rest de intestin, se spala si se oparesc in apa clocotita. Se aseaza in strecuratoare pentru ca sa se scurga bine toata apa, apoi se taie in bucatele mici si se pun in oala. Se lasa sa fiarba la foc potrivit 30-40 minute. Se fierb intr-un vas 3/4 l zeama de varza si se ia spuma dupa care se rastoarna in oala cu ciorba. Se adauga si orezul, care a fost bine spalat. Dupa citeva clocote, ciorba este gata. Se da oala la o parte, se potriveste cu sare si acreala. In cazul cind nu este suficient de acra, se adauga zeama de lamiie. Pe deasupra se presara marar si patrunjel verde tocat marunt.

## Ciorba de vitel

Ingrediente:

carne de vitel (1/2 kg), oase (2-3), morcov (2), pastinac (1), radacina de patrunjel (1), ceapa (1), telina (1/2), orez (1 ceasca), oua (2), zeama de lamaie, sare, apa (2 1/2 l).

Mod de preparare:

Se spala oasele, se sparg si se fierb 1 1/2-2 ore, dupa care se strecoara zeama si se pune din nou la fiert. Se spala carnea de vitel, se taie in bucati potrivit de mari si se introduce in zeama in care au fiert oasele. Dupa ce a dat in citeva clocote, se ridica spuma, apoi se adauga ceapa tocata marunt si zarzavatul curatat, spalat si taiat foarte subtire. Se lasa sa fiarba la foc domol 1/2 - 1 ora, in vasul acoperit cu capac. Cind carnea este fiarta, se adauga si orezul, fiert separat si limpezit cu apa rece. Se drege ciorba cu ou si se adauga zeama de lamaie dizolvata in putina apa. Se potriveste dupa gust, adaugindu-se si restul de sare si acreala, daca mai este necesar.

Servire:

Se serveste la masa cu verdeata tocata fin si cu saleuri de parmezan.

## Ciorba de burta

Ingrediente:

burta de vaca (1 kg), oase (3-4), morcovi (2), radacina de patrunjel (1), telina (1), cepe (2), otet (1-2 linguri), sare, piper, patrunjel (1 legatura), apa (3 1/2 -4 l), oua (2).

Mod de preparare:

Ciorba de burta trebuie preparata din primele ore ale diminetii sau chiar din ajun deoarece burta fierbe foarte greu. Se spala foarte bine burta, se opareste sise curata de pielita, frecind-o cu o perie curata si cu malai, pina se albeste. Burta si oasele bine spalate se aseaza intr-o oala cu apa clocotita, la foc potrivit, unde se lasa sa fiarba 30-40 minute. Se schimba apa, se adauga o parte din sare si se lasa sa fiarba 4-5 ore la foc incet. Cind a fiert pe jumătate, se adauga zarzavatul curatat, spalat si piperul, apoi se lasa sa fiarba mai departe, oala fiind bine acoperita. Dupa ce atit burta, cit si zarzavatul sint bine fierte, se strecoara supa si se aseaza oala din nou la foc. Se adauga burta taiata in felii subtiri. Se mai dau citeva clocote. Se drege cu ou. Cind ciorba este gata se potriveste dupa gust, adaugindu-se otet, piper pisat si sare, daca mai este nevoie. Pe deasupra se presara verdeata tocata fin. De asemenea, se poate pune usturoi.

Servire:

Se serveste foarte calda.

## Ciorba de burta ( reteta scrisa de Mircea )

Ingrediente:

2 kg burta din comert ( deja spalata si curatata ), o coada de vaca sau genunchi de vaca ( cereti la macelarie o "cheie" ), o ceapa, doi morcovi, 4 oua, 300 g smintina, otet, o capatina usturoi

Mod de preparare:

Intr-o oala de presiune mare puneti la fiert burta, oasele de vaca, morcovii curatati si ceapa curatata cam in 5-6 litri de apa si o lingura de sare. Lasati sa fiarba 1-5 ore. In acest timp, separati galbenusurile de la 4 oua si amestecati-le cu smintina, batindu-le bine. Striviti usturoiul ca la mujdei. Scoateti burta si taiati-o suvite de aproximativ 5 cm lungime si 1 cm latime. Scoateti oasele si faramitati carnea de pe ele. Morcovii, fie ii striviti ca la sote fie ii taiati felii. Ceapa o aruncati. Reintroduceti in supa deja facuta burta taiata felii, carnea faramitata, feliile de morcovi, mujdeiul si smintina batuta cu oua ( aceasta turnati-o incet si amestecati mereu, ca se formeaza "zdrente" ). Adaugati zeama de lamaie sau otet dupa gust.

Servire: Se serveste fierbinte. Nu uitati insa sa aveti ardei iuti ca va pomeniti cu ciorba pe masa si fara ardei... nenorocire mare.



## **Ciorba de loboda**

Ingrediente:

½ kg de loboda, 1 litru de bors, o ceapa, piper, putin usturoi, leustean, 1 galbenus, 100 ml de smintina sau iaurt, sare

Mod de preparare:

Spalati bine loboda in 2-3 ape reci, apoi rupeti frunzele si virfurile tinere, taiati-le si puneti loboda impreuna cu ceapa tocata in 1 ½-2 l de apa clocotita. Lasati sa fiarba la foc potrivit 30 de minute. Adaugati o lingurita de "Vegeta", un virf de cutit de piper macinat si 2-3 linguri de ulei. Acriti cu borsul fiert separat, puneti sare dupa gust. Dregeti ciorba cu smintina si galbenus si, daca va place, mujdei din 3-4 catei de usturoi. Pentru aroma puneti leustean verde.

## **Bors cu perisoare**

Ingrediente:

un os de vita, 2 litri de apa, 1 litru de bors, o ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 1/2 telina, 1/2 kg de carne macra, 2 linguri de orez, 1 ou, sare, piper, 2 rosii, patrunjel verde, smintina

Mod de preparare:

Alegeti un os de rasol cu sita si maduva si puneti-l la fiert in 2 litri de apa. Curatati legumele, spalati-le foarte bine, tocati-le, si dupa o ora de fierbere a osului adaugati legumele tocate. Dati carnea prin masina de tocat, adaugati orezul fiert pe jumatate, ceapa tocata sau rasa, oul, sare si patrunjel verde. Omogenizati bine compozitia si faceti perisoare mici, pe care le fierbeti in supa din care osul a fost scos. Acriti cu borsul fiert separat, dregeti cu smintina, in care ati pus un galbenus crud, puneti verdeturi si acoperiti vasul.

## **Ciorba cu carne de vita si tarhon**

Ingrediente:

1 kg. piept de vita, morcov, patrunjel, telina, ceapa alba, 2 linguri de orez, un galbenus, 100 ml smintina sau iaurt, putin ulei, 1 litru de bors, tarhon si ceapa verde, sare

Mod de preparare:

Spalati carnea, taiati-o in bucati si puneti-o la fiert in 2 ½-3 l de apa. Luati spuma, adaugati putina sare si zarzavaturile bine spalate si tocate marunt. Acestea, zarzavaturile, pot fi date prin razatoarea mare, calite in ulei 2 minute, apoi puse in vasul cu carne. Lasati ciorba sa fiarba incet, in vas acoperit. Cind carnea este aproape gata, puneti orezul spalat, amestecati repede sa nu se lipeasca de fundul vasului. Acriti ciorba cu borsul fiert separat, lasati sa clocoteasca impreuna citeva minute, puneti tarhonul tocat fin si acoperiti vasul, luindu-l de pe flacara. Dregeti ciorba cu galbenus de ou si iaurt sau smintina proaspata.

## **Ciorba de perisoare de pasare (de la Oana)**

Ingrediente:

o gaina, 2 cepe, 1 morcov, 1 patrunjel, o telina, 2 linguri de orez, 2 oua, o lingurita cu faina, 2 linguri de smintina, patrunjel verde, sare, o lamiie mare

Mod de preparare:

Se curata carnea de pe oase si se lasa la o parte. Intr-un vas, se pun apoi oasele la fiert cu 3 litri de apa, se ia spuma de cite ori este nevoie si dupa o ora, se strecoara zeama, care se pune din nou la fiert cu o ceapa marunt tocata si zarzavaturile. Intre timp, se da prin masina de tocat carnea impreuna cu o ceapa. In castron, peste tocatura, se pun albusurile, o lingura buna de verdeata tocata marunt si sare dupa gust. Din compozitie, se pregatesc perisoare pudrate cu faina. Cind zarzavatul este fiert, se pune orezul si perisoarele, se potriveste de sare si se lasa vasul la foc domol inca 25-30 de minute. Se drege ciorba cu galbenusuri, combinate cu smintina, se acreste cu zeama de lamiie si se pune verdeata tocata.

## **Ciorba de salata**

Ingrediente:

3 salate, 300g kaiser, 4 oua, 2 morcovi, 3 cartofi, 2 ardei kapia, patrunjel, fidea, sare, piper, boia, smantana, bors.

Mod de preparare:

Se pune la fiert zarzavatul; cand acesta este aproape fiert, se pune si salata tocata.

Separat intr-o tigaie mai mare se face o omleta cu kaiserul taiat marunt.

Aceasta se taie in bucati si se adauga in oala cu ciorba. Se lasa sa fiarba 5-7 min. pentru a se aroma intreaga ciorba, se condimenteaza, se adauga borsul si se ia de pe foc dupa inca 3 min.

Servire:

Se serveste calda, cu o lingura de smantana.

## **Bors de gaina**

Ingrediente:

o gaina mica de 1kg, 1 morcov, 1 pastirnac, 1 patrunjel, 1 ceapa, 2-3 rosii, 1 lingura orez, 1 1/2 litri apa, 1 litru bors, 4 linguri smintina, 2 oua, cite o legatura mica de leustean, patrunjel si marar, sare

Mod de preparare:

Se curata gaina si se taie in bucati. Se pune la fiert cu apa rece si sare. Se ia spuma, apoi se adauga morcovul ras pe razatoarea mare, pastirnacul si patrunjelul taiati subtire, ceapa taiata marunt. Cind gaina este fiarta pe jumatate, se adauga 1 lingura de orez si rosiile curatate de coaja si taiate bucatele. Dupa ce a fiert se adauga borsul clocotit, frunze de leustean, patrunjel si marar taiate marunt. Inainte de a se servi, se drege cu doua galbenusuri si smintina.

## **Ciorba de perisoare cu zeama de varza**

Ingrediente:

500 g carne, 2 oua, 1 felie franzela, 3 cepe, 3 legaturi verdeata, sare, piper, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 1/2 litru apa, 1 litru zeama de varza acra, leustean

Mod de preparare:

Carnea se toaca si se amesteca bine intr-un castron cu o ceapa taiata marunt si inabusita cu putina grasime, miez de franzela muiat si stors, oua, verdeata, sare si piper. Se uda mina in apa rece si se fac perisoare mici si rotunde. Se taie zarzavatul si ceapa si se pun la fiert cu apa. Cind sint gata fierte se adauga zeama de varza. Se lasa sa dea un clocot si se pun perisoarele sa fiarba incet. Aproape de sfirsit se adauga verdeata si leusteanul.

## **Ciorba ruseasca**

Ingrediente:

pentru 500 g de carne se iau 300 g sfecla rosie, 200 g varza proaspata, 200 g zarzavat(morcov si patrunjel), ceapa, 3-4 cartofi, 2 linguri bulion de rosii sau 100 g rosii proaspete, 2 1/2 litri apa, 1 lingura otet si 1 lingura zahar

Mod de preparare:

Se prepara o supa de carne. Se taie pai sfecla rosie, morcovi, patrunjel si ceapa si se pun intr-o oala. Se adauga rosii proaspete sau bulion, otet, zahar si putina supa de carne grasa. Se pune capacul si se lasa sa fiarba inabusit. Legumele trebuie amestecate ca sa nu se prinda de fund, adaugind, daca este nevoie, cite putina supa de carne sau apa. Peste 15-20 minute se pune varza tocata marunt, se amesteca totul si se lasa inca 20 minute sa fiarba inabusit. Apoi legumele se sting cu supa de carne pregatita, se pune piper, foi de dafin, sare, se adauga dupa gust putin otet si se fierb pina cind sint complet gata. In timpul fiertului se adauga cartofi intregi sau taiati in lungime. Se taie rosii proaspete in felioare si se pun in ciorba cu 5-10 minute inainte de a fi gata. Cind ciorba este gata se poate pune, in afara de carne, sunca fiarta, crenvursti, cirnati. Cind se serveste la masa, ciorba se drege cu smintina. Pentru a da culoare ciorbei, se poate prepara zeama de sfecla rosie. In acest scop se taie felii o sfecla rosie, se adauga 1 pahar de supa de carne fierbinte, o lingurita de otet si se pune pentru 10-15 minute la foc mic pina da un clocot. Dupa aceea, zeama se strecoara si se toarna in ciorba inainte de a se servi la masa.

## **Bors ucrainean**

Ingrediente:

pentru 500 g carne se iau 400 g varza, 400 g cartofi, 250 g sfecla rosie, 1/2 pahar bulion de rosii, 1/2 pahar smintina, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 20 g slanina, 1 lingura unt proscat

Mod de preparare:

Se prepara o supa de carne si se strecoara. Morcovul, patrunjelul si sfecla se taie pai. Sfecla se fierbe inabusit 20-30 minute, apoi se adauga grasime, bulion de rosii, bors si supa de carne. Zarzavatul si ceapa se prajesc usor cu unt, se amesteca cu faina si se mai prajesc putin, se subtiaza apoi cu supa de carne si se lasa sa dea citeva clocote. In supa de carne preparata pentru bors se pun cartofi taiati in cuburi, varza taiata mare, sfecla rosie inabusita, sare si se fierbe totul 10-15 minute. Se adauga apoi zarzavatul prajit cu faina, foi de dafin, piper, ienibahar si se fierbe pina cind cartofii si varza sint gata. Cind borsul este gata, se pune slanina frecata cu usturoi, se adauga rosii taiate felii si se mai lasa sa dea un clocot la foc iute, dupa care se lasa sa stea 15-20 minute. Inainte de a servi, borsul se drege cu smintina si se presara cu patrunjel verde taiat marunt.

## **Ciorba de peste**

Ingrediente:

pentru 1 kg de peste se iau 1 ceapa, 1 praz, 1 patrunjel, 1 telina, 2 1/2 litri apa, 1/2 l bors

Mod de preparare:

Cea mai gustoasa ciorba de peste se prepara din peste viu sau foarte proscat (crap, cega, biban). Ciorba se poate gati, de asemenea, din salau sau diferiti pesti marunti, cu exceptia carasului si linului. Pentru ca ciorba de peste sa aiba consistenta gelatinoasa necesara, se fierb intii pestii marunti (ghigorti si biban), necurutati de solzi, dar fara mate si bine spalati. La biban, trebuie scoase si branhiile, altfel supa capata un gust amarui. Pestele astfel pregatit se pune in oala, se adauga apa rece, zarzavat si ceapa curatate, sare, foi de dafin. Se fierbe totul la foc potrivit, intre 40 minute si 1 ora. Dupa aceea supa se strecoara si se pune din nou la fiert cu bucati de peste mare si cu frunze de leustean. Se pot adauga in ciorba cartofi cruzi taiati, care se pun in zeama inainte de peste deoarece acesta fierbe mai repede. Se acreste cu bors sau sare de lamiie.

## **Ciorba de fasole boabe [ reteta lui Copel ]**

Ingrediente:

500 gr.fasole boabe, 150 gr.ceapa, 200 gr.morcov, 100 gr.radacina de telina, 3 rosii proaspete, 2 linguri bulion de rosii, 100gr.ulei, 5 gr.sare de lamaie, 2-3 tulpine de telina, un praf de supa de vita (sau cu gust de vita), 2 legaturi de leustean verde, o legatura patrunjel verde, sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

PREGATIREA: Fasolea boabe se alege de impuritati, se spala si se lasa in apa rece circa 12 ore. Morcovii, ceapa, radacina si tulpina de telina, se curata si se spala si se taie marunt. Patrunjelul si leusteanul verde se spala si se taie marunt. Rosiile se spala si se taie in sferturi de felii mai groase. PREPARARE: Fasolea se fierbe in apa, dupa 15 minute de fierbere, se indeparteaza apa, se inlocuieste cu alta apa fiarta si se continua fierberea. Intre timp, se caleste in ulei ceapa, telina si morcovii se adauga peste ele rosiile. Cind fasolea este pe jumatate fiarta se adauga calitura, praful de supa, sare si piper. La urma se adauga o legatura de leustean si patrunjelul verde si se mai fierbe 2-3 minute. Dupa preferinta, se poate adauga o data cu praful de supa, 2 linguri de bulion de rosii ori sare de lamaie sau amindoua.

Servire:

Ciorba se serveste fierbinte in supiera, cu leustean verde deasupra.

## **Ciorba de oase de porc**

Ingrediente:

oase de porc, 1 morcov, 1 ceapa, 1 telina, 1 pastirnac, frunze de patrunjel si leustean, 1 cescuta de orez, sare, 1/2 litru zeama de varza

Mod de preparare:

Se pun oasele la fiert cu apa rece, se scoate spuma si se fierbe la foc domol ca sa iasa ciorba limpede. Se adauga zarzavatul taiat fidea, sarea si orezul. Cind acestea sint fierte se adauga zeama de varza care a fost fiarta separat si verdeata tocata.

## **Bors moldovenesc**

Ingrediente:

1 gaina, 1 litru apa, 1 litru bors, verdeata, 1 legatura loboda, sare, taitei

Mod de preparare:

Se curata gaina si se pune la fiert cu apa rece fara zarzavat. Dupa ce a fiert se scoate gaina pe o farfurie si in zeama se pun taiteii sa fiarba. Cind sint gata se toarna borsul clocotit, gaina taiata bucati, verdeata si loboda taiata. Se lasa sa mai dea un clocot. Acest bors nu se drege.

## **Bors de iepure**

Ingrediente:

1 kg carne de iepure, 1 litru apa, 1/2 l bors, 1 ceasca smintina, zarzavat de supa, 1 ceapa, sare, 1 lingurita de faina, leustean

Mod de preparare:

Se spala carnea, se taie bucati si se pune la fiert. Dupa ce s-a luat spuma, se adauga ceapa tocata si zarzavatul dat prin razatoare. Cind sint fierte, se adauga borsul. Inainte de a se servi se pune leusteanul si se drege cu smintina

amestecata cu faina.

## **Ciorba de fasole verde grasa**

Ingrediente:

1/2 kg fasole verde grasa, 2 l apa, 3 linguri de faina, 2 cepe, sare, 1 ardei gras, 1/2 kg rosii, 2 oua, o ceasca de smintina, otet dupa gust, verdeata

Mod de preparare:

Se curata fasolea, se rupe in 2-3 bucati, se opareste cu apa clocotita. Se face un rintas, se adauga ceapa taiata marunt si se stinge cu apa. Se pune fasolea intr-o oala, se adauga rintasul, apa clocotita, sare, ardei gras tocat marunt, rosiile taiate si se pun la fiert. Cind fasolea este gata se ia oala de pe foc, se acreste ciorba cu otet, se drege cu ou si smintina si se presara cu verdeata.

## **Ciorba de zarzavat cu zeama de varza**

Ingrediente:

1 patrunjel, 2 morcovi, 1 pastirnac, 2 ardei grasi, 2 rosii, 2 cartofi, 1 fir de praz, 1/2 varza, verdeata, 1 l apa, 1 ceasca zeama de varza, 1 lingura de unt, 2 linguri faina, sare, piper, bulion, 2 oua, 1 ceasca smintina

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se taie marunt si se pune la fiert cu unt, verdeata si ceapa taiata marunt. Cind zarzavatul este aproape gata se adauga varza taiata subtire. Dupa ce varza s-a fiert se adauga cartofii care au fost fierti separat si rosiile. Se prajeste bulionul in ulei si se pune in ciorba. Se potriveste de sare si se acreste cu zeama de varza.

Servire:

Inainte de a se servi se drege cu ou si smintina.

## **Bors de hribi**

Ingrediente:

100 g de hribi uscati, 1 litru apa, 1/2 l bors, 500 g varza acra, 1 ceapa, 2 linguri faina, 2 linguri ulei, sare, verdeata

Mod de preparare:

Se taie varza fin, se presara cu faina si se prajeste. Se fierb hribii, se scot din zeama, se taie marunt, se pune peste varza prajita si se toarna deasupra zeama. Se continua fierberea si cind sint gata se toarna borsul fiert, sare si verdeata. Dupa un clocot, borsul este gata.

## **Bors de peste**

Ingrediente:

1 kg de peste (crap, salau etc.), 1 litru apa, 1/2 l bors, zarzavat de supa, 1 ceapa mare, 1/2 ceasca de orez, sare, verdeata

Mod de preparare:

Se pune apa la fiert si cind clocoteste se adauga ceapa taiata marunt si zarzavatul taiat subtire. Dupa ce s-a fiert zarzavatul, se adauga orezul si cind acesta este fiert se adauga bucatile de peste. Dupa citeva clocote, se adauga borsul clocotit, turnind cite putin pina se potriveste de acru. Se adauga sare dupa gust si citeva frunze de leustean. Dupa citeva clocote se scot frunzele de leustean.

Servire:

Cind se serveste, se adauga verdeata tocata.

## **Ciorba de salata verde cu oua**

Ingrediente:

salata verde, oua, slanina, ceapa verde, verdeata, faina, sare, unt, zarzavat

Mod de preparare:

Se prajeste slanina taiata patratele intr-o oala cu o lingura de apa. Cind apa a scazut, se adauga salata taiata fisii. Dupa ce s-au inmuat frunzele, se adauga ceapa verde tocata, verdeata tocata, putina faina, sare si unt si se acopera cu apa calda. Cind zarzavatul este fiert, se adauga o omleta coapta pe amindoua partile, taiata fisii sau in patratele. Se acreste cu otet si se presara patrunjel verde tocat. Omleta poate fi inlocuita cu oua care se sparg cite unul direct in ciorba. La fel se prepara ciorba de spanac, macris, etc.

## **Ciorba de ardei Kapia copti**

Ingrediente:

10 buc. ardei kapia copti, sare (dupa gust), 100 gr. smintana, 1 buc.ceapa, sos de rosii (dupa gust), 30 gr. faina, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se face un rintas din faina, smintana, apa rece, sos de rosii. Se adauga apa si se fierbe pina da intr-un clocot. Se strecoara, se adauga sarea si ardeii copti (recomand coacerea lor doar in momentul in care va apucati de treaba). Eventual se mai adauga smintina. Se prepara in 10 minute.

## **Bors de perisoare**

Ingrediente:

1 litru bors, 500 g carne pentru tocat, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 pastirnac, 2 cepe, 1 lingurita orez, 1 felie piine, 1 ou, sare, piper, patrunjel si leustean verde tocate

Mod de preparare:

Carnea, data prin masina de tocat, se amesteca cu ceapa tocata marunt, piine muiata in lapte si bine stoarsa, sare, piper, ou. Se fac perisoare mici inmuind mina in apa. Separat se fierb zarzavaturile, curatate, spalate si date pe razatoare sau taiate fideluta, impreuna cu o ceapa taiata marunt. Cind sint fierte, se adauga borsul fiert si strecurat. Se pun apoi perisoarele si se lasa sa fiarba bine.

Servire:

Se serveste fierbinte presarat cu verdeata tocata.

## **Ciorba greceasca**

Ingrediente:

2 l apa, 500-600 g carne de vaca, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, 2 linguri de orez, 1 ou, zeama de la o lamiie, sare, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Carnea taiata in bucati se pune la fiert cu apa rece. Dupa primele clocote, se ia spuma si se adauga ceapa si zarzavaturile intregi, curatate si spalate. Dupa ce a fiert, zarzavatul se scoate si se adauga orezul spalat. Cind orezul este fiert, se potriveste ciorba de sare, se trage oala de pe foc si se drege cu un ou batut si zeama de lamiie.

Servire:

Cind se serveste se pune patrunjelul verde tocat.

## **Ciorba de potroace (2)**

Ingrediente:

maruntaie, aripi, git si picioarele de la pasare, 1 l apa, 1 l zeama de varza acra, zarzavat de supa, 2 cepe, 1/2 cescuta de orez, sare, ardei verde mic, leustean, 2 oua

Mod de preparare:

Se toarna intr-o oala zeama de varza amestecata cu apa. Cind incepe sa clocoteasca, se adauga maruntaiele si bucatele de pasare usor presarate cu sare. Dupa ce se ia spuma se adauga ceapa tocata si zarzavatul ras. Cind carnea este aproape fiarta se pune orezul. La sfirsit se adauga leusteanul si se drege cu ou.

Servire:

Se serveste cu ardei verde, mic.

## **Ciorba de burta (2)**

Ingrediente:

1 kg burta, 4 l apa, 2 cepe, sare, zarzavat de supa, 2 oua, otet, verdeata

Mod de preparare:

Se curata burta si se pune la fiert cu apa fierbinte si o ceapa crestata. Se lasa sa fiarba incet pe marginea plitei. Cind este gata, se strecoara zeama si se fierbe in ea zarzavatul de supa, o ceapa, verdeata si sare. Din bucatile fierte de burta se taie suvite lungi si late de un deget. Se pun in zeama strecurata si se lasa sa mai dea un clocot. La sfirsit se drege cu ou si otet dupa gust.

Servire:

Se serveste cu patrunjel tocat.

## **Ciorba pescareasca**

Ingrediente:

1 kg de peste marunt (obleti, ghibarti etc.), 1 kg de peste mare (crap sau somn), 2 cepe, 1/2 kg rosii, 2 ardei grasi, 1 radacina de patrunjel, 1 radacina hrean, agurida, corcoduse verzi sau sare de lamiie, leustean si patrunjel, sare, piper

Mod de preparare:

Se pune la fiert pestele marunt. Cind este gata, se strecoara zeama si in ea se fierbe tot zarzavatul. Cind este gata se strecoara din nou zeama si se adauga bucatile de peste mare. Dupa ce a fiert, se acreste cu agurida, corcoduse sau sare de lamiie.

## **Bors de urzici**

Ingrediente:

1/2 kg urzici, 1 litru apa, 1/2 l bors, 1 ceapa, 1 ardei gras, un virf de cutit de boia de ardei, 1 cescuta orez, sare, 1 lingura ulei, 1 lingura faina

Mod de preparare:

Se curata urzicile si se spala, se pun intr-o oala cu apa clocotita sarata. In timp ce fierb, se pregatase rintasul in care se pune ceapa tocata marunt, se presara cu boia si se sting cu zeama de urzici. Se adauga sare, orez si ardei gras. Cind au fiert se adauga borsul clocotit.

Servire:

Se serveste cu mamaliga.

## **Bors de dovlecei**

Ingrediente:

1 kg dovlecei, 1 litru apa, 1/2 l bors, zarzavat de supa, o ceapa, orez, sare, verdeata, 2 linguri smintina

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se rade si se fierbe cu ceapa taiata marunt. Cind este aproape fiert se adauga orezul, apoi dovleceii. Dupa ce au fiert, se adauga borsul fierbinte si verdeata multa. Dupa citeva clocote, borsul este gata si se drege cu ou si smintina.

## **Bors de gaina**

Ingrediente:

2,5 l apa, 1 l bors, 1 gaina mijlocie, 1 ceapa mica, 1 legatura loboda, marar, patrunjel, leustean, taitei (1 ou, sare, faina cit cuprinde)

Mod de preparare:

Se curata gaina, se spala si se pune la fiert intr-o oala cu apa rece in care s-a pus ceapa si sarea. In timp ce gaina fierbe se pregatesc taiteii : oul se amesteca cu lapte sau apa, putina sare si faina cit cuprinde. Se face un aluat potrivit de tare din care se intinde o foaie subtire, cam cit muchia cutitului din care se taie taitei foarte subtiri. Cind gaina este fiarta, se strecoara supa si se adauga taiteii; se fierb in citeva minute. Separat se fierbe borsul, se adauga peste taiteii fierti, se pune gaina taiata in bucati si verdeata taiata marunt. Se mai da un clocot si borsul este gata.

## **Ciorba taraneasca de pasare**

Ingrediente:

2 l apa, 1 pui mijlociu, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina, 1 ceapa, 2 cartofi, 1 ardei gras, 150 g mazare boabe, 10-15 pastai de fasole, 8-10 rosii, 0,5 dl ulei, sare, verdeata, leustean

Mod de preparare:

Pasarea curatata si spalata se taie in bucati si se pune la fiert intr-o oala cu apa rece si putina sare. Dupa ce a dat in clocot se aduna spuma si se fierbe in continuare la foc domol. Se adauga apoi ceapa taiata marunt. Zarzaturile se curata, se spala, se taie fideluta sau cuburi si se calesc in ulei. Dupa ce carnea este aproape fiarta, se adauga zarzaturile calite, mazarea si fasolea verde taiata in bucati si cartofii curatati si taiati cuburi. Se lasa sa dea citeva clocote si se adauga rosiile oparite, curatate de pielita si taiate in felioare. Cind totul este fiert se potriveste de sare si se mai da un clocot. Se ia vasul de pe foc si se adauga leusteanul taiat marunt.

Servire:

Se serveste fierbinte, cu verdeata tocata marunt.



## **Bors de peste**

Ingrediente:

2 l apa, 1 litru bors, 6 bucati de crap, 1 ceapa, 1 ardei gras, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina foarte mica, 2 linguri orez, verdeata, sare, piper boabe

Mod de preparare:

Se taie marunt ceapa si zarzavatul de supa si se pun la fiert. Cind zarzavatul este aproape fiert, se adauga orezul curatat si spalat si boabele de piper. Se curata crapul de solzi, se scot urechile si osul amar de la cap, se spinteca si se scot intestinalele, dupa care se spala repede pentru a nu-si pierde gustul si se taie in bucati potrivite. Cind zarzavatul si orezul sint aproape fierte, se pun bucatile de peste in oala si se fierb la foc domol. Cind pestele este aproape gata, se adauga borsul care a fost fiert separat, se potriveste de sare, se pune verdeata si se mai da un clocot. Borsul de peste se poate servi si rece. De obicei la bors se pun cozile si capetele, bucatile frumoase de mijloc se lasa pentru a fi prajite.

## **Ciorba ardelenasca de salata (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

4 - 5 salate frumoase, 4 - 5 catei de usturoi, 1 felie slanina afumata, 2 - 3 linguri otet, 1 1/2 l lapte dulce fiert, 2 oua, 3 - 4 linguri smintina, 1 legatura marar verde

Mod de preparare:

Salata se spala foarte bine si se oparesete in apa clocotita 5 - 10 minute. Se scoate cu sita, se scurge foarte bine si se lasa la racit. In acest timp, se taie marunt slaninuta si usturoiul si se pun la prajit in oala intr-o lingura de ulei. Salata racita se taie foarte marunt si se adauga peste usturoi si slanina. Se adauga imediat otetul lasind sa se caleasca putin si salata. Se adauga 4 - 5 cani de apa si laptele si se lasa sa dea un clocot. Se ia de pe foc sa adauga mararul tocat fin si se drege cu ouale batute cu smantana. Atentie! Otetul trebuie adaugat inaintea laptelui in cantitatea necesara pentru a nu se taia ciorba.

Servire:

Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

## **Bors de loboda (1)**

Ingrediente:

2 l apa, 1 litru bors, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 ceapa, 2 cartofi, 500 h loboda (8 - 10 legaturi), 1 ou, 4-5 linguri smintina, sare

Mod de preparare:

Morcovul, patrunjelul si telina curatate, spalate si taiate fideluta sau date pe razatoare impreuna cu ceapa curatata si taiate marunt, se pun la fiert in apa rece. Cind sint aproape fierte, se adauga cartofii curatati si taiati cuburi. Loboda se curata, se spala, se taie dupa dorinta (mai mare sau mai marunta), se pune in oala, se mai da citeva clocote si se sareaza dupa gust. Se adauga borsul fiert separat si se mai da un clocot impreuna. Apoi se bate oul intr-o farfurie, cu smintina, adaugind putin cite putin zeama din bors. Cind s-a subtiat suficient, se toarna peste bors si dupa 5 minute se ia oala de pe foc.

Servire:

Se serveste mai ales rece.

## **Ciorba de fasole verde**

Ingrediente:

2 l apa, 500-600 g fasole verde, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 ceapa, 4-5 rosii, 1 ardei gras, 1 lingura orez, 100 g smintina, sare, piper, leustean, verdeata

Mod de preparare:

Zarzavaturile se curata, se spala, se taie fideluta, si se pun la fiert. Fasolea se curata, se spala si se taie subtire, fideluta (oblic pe pastaie). Se adauga la celelalte zarzavaturi si se continua fierberea. Separat se fierb rosiile curatate de coaja. Cind zarzavaturile sint aproape fierte, se adauga orezul spalat si rosiile. Dupa ce si orezul este fiert, se potriveste de sare si piper si se mai da un clocot. Se ia vasul de pe foc, se adauga leusteanul si verdeata tocate.

Servire:

Se serveste cu smintina.

### Bors de loboda (2)

Ingrediente:

3-4 legaturi de loboda, 2-3 legaturi de ceapa verde, ½ litru bors, patrunjel, leustean, 1 cescuta orez, sare, 1 ou, ½ pahar smintina

Mod de preparare:

Se spala frunzele de loboda si se taie fidea, iar ceapa verde se curata si se taie bucatele cu tot cu cozi. Loboda si ceapa se pun sa fiarba intr-un litru de apa rece cu sare si cu orezul ales si spalat. Dupa ce orezul este fiert se adauga borsul clocotit separat, patrunjelul si leusteanul tocat. Se lasa sa dea impreuna 2-3 clocote. Dupa ce s-a racit, se drege cu oul batut cu smintina.

### Bors de crap

Ingrediente:

1 kg crap, 2,5 l apa, 1 litru bors, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 pastirnac, 3 rosii, 2 linguri orez, 1 legatura leustean, sare

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si ceapa, se taie marunt si se pune la fiert in apa rece cu sare. Rosiile se dau prin razatoare. Cind clocoteste, se adauga orezul ales si spalat. Intre timp, se curata pestele, se scoate osul amar de la cap, se spala repede in putina apa, se taie bucati si se pune la fiert dupa ce zarzavatul si orezul s-au inmuaiat. Pestele este fiert dupa cca 15 minute. Cind este aproape gata, se adauga borsul fiert separat si leusteanul. In loc de bors, se poate folosi zeama de varza.

### Ciorba de legume cu smintina

Ingrediente:

2 litri de apa, 1 morcov, 1 telina mica, 1 patrunjel sau pastirnac, 1 ceapa, 2 cartofi, 1 ardei gras, 1 dovlecel, 10-12 pastai de fasole verde, putina mazare, 2-3 foi de varza, 4-5 rosii, 1 sfecla mica, 2-3 linguri smintina, 1 ou, zeama de la ½ lamiie, sare, verdeata

Mod de preparare:

Se curata si se spala zarzavaturile bine, apoi se taie dupa preferinta (sub forma de taitei, cuburi sau se dau pe razatoarea mare), ceapa se taie marunt. Se pun la fiert in ordinea timpului de fierbere. Cind zarzavaturile sint suficient de fierte, se adauga smintina batuta cu oul si cu zeama de lamiie.

Servire:

Se serveste fierbinte, cu verdeata tocata fin.

## **Ciorba de varza**

Ingrediente:

½ varza alba, 1 ceapa, 2 linguri ulei, 1 lingura faina, verdeata, ardei iute, ½ l lapte batut

Mod de preparare:

Se rumeneste in 2 linguri de ulei pe fundul oalei, ceapa rasa, se presara faina, se stinge cu 1 litru apa, se adauga sare, putin ardei iute, verdeata tocata, varza taiata subtire. Se fierbe 1 ½ ora. Dupa ce s-a racit, se amesteca cu ½ l lapte batut.

## **Bors de legume**

Ingrediente:

1,5 l apa, 1 litru bors, 2 morcovi, 1 patrunjel, 1 pastirnac, 1 ceapa, 2 cartofi, citeva frunze de varza, putina fasole verde, 150 g mazare verde, 1 dovlecel mic, 3-4 buchetele conopida, 1 ardei gras, 3 rosii, 1 dl ulei sau 100 g unt, 2 galbenusuri, 2-3 linguri smintina, leustean, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si se taie fideluta cubulete, la fel ca ceapa. Se incinge uleiul si se caleste morcovul si ceapa, apoi se pun si celelalte zarzavaturi si se inabusa bine. Se toarna o ceasca de apa calda si se fierbe inabusit. Se sareaza, se pipereaza si cind zarzavaturile sint aproape fierte se adauga rosiile decojite si taiate marunt. Se mai da intr-un clocot si se adauga borsul fiert si strecurat. Se pune leusteanul taiat marunt si dupa ce a dat un clocot se trage deoparte oala si se drege borsul cu galbenusurile batute cu smintina.

Servire:

Se serveste cu saleuri de chimen.

## **Bors de fasole grasa cu rosii si smintina**

Ingrediente:

½ kg fasole grasa, 1 ceapa mare, 2-3 rosii, o legatura de patrunjel, o lingura cu faina, ½ l bors, 1 ou, 100 g smintina

Mod de preparare:

Se pune la fiert fasolea in apa clocotita cu sare. Se rumeneste in ulei ceapa tocata marunt, se adauga faina si rosiile date prin razatoare. Se amesteca si se mai tine citeva secunde pe foc, pina se ingroasa sosul format de rosii. Se toarna in oala cu fasole. Se fierbe in continuare la flacara mica. La sfirsit, se adauga patrunjelul tocat si borsul fiert separat. Se mai da un clocot. Dupa aproape 15 minute, se adauga in ciorba oul batut cu smintina.

## **Ciorba taraneasca de legume**

Ingrediente:

2 l apa, 1 litru zer (sau 500 g iaurt diluat cu apa), o mina de mazare, o mina de fasole verde, 2 cartofi, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 2-3 rosii, 1 legatura marar, 1 legatura patrunjel, sare

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul si ceapa, se taie marunt si se pun la fiert in apa rece, impreuna cu mazarea. Cind incepe fierberea, se adauga fasolea. Dupa citeva minute, rosiile date prin razatoare se adauga impreuna cu cartofii. Inainte de a fi complet fierte, se sareaza dupa gust, se toarna zerul si se adauga verdeata.

## **Bors de iepure vanat**

Ingrediente:

Coastele, sira spinarii si tot ce nu folositi la friptura, 2 morcovi, 1 ceapa mare, 1 lingura de bulion de rosii, cateva frunze de tarhon, 100 g slaninuta afumata taiata feliute, multa verdeata, 1/2 l bors de putina acru.

Mod de preparare:

Dupa ce ati scos carnea de iepure din bait, separati pulpele si pieptul pentru friptura iar coastele si sira spinarii cu muschii de pe spate se pun la fiert impreuna cu ceapa, morcovul si sare in 2 l apa. Dupa fierbere (se incearca carnea cu furculita), se strecoara si se pune intr-o oala de 4 litri supa rezultata impreune cu carnea fiarta. Se completeaza cu apa astfel incat sa ramana loc si pentru borsul de putina, bulion (poate fi suc de rosii) pentru culoare, taitei de casa si se da in cateva clocote impreune cu slaninuta taiata felii foarte subtiri. Cand e aproape gata se adauga si borsul de putina (dat in clocot separat), tarhonul si verdeata.

Servire:

Serviti fierbinte si cu ardei iuti, sau dreasa cu smantana. Pofta buna!

## **Bors cu slanina si varza**

Ingrediente:

2 l apa, 1 litru bors, 500 g carne cu os, 100 g slanina, 1 morcov mic, 1 patrunjel, 1 telina mica, 1 ceapa, 1/4 varza mica, 1 sfecla potrivita, 3 cartofi, 10-15 pastai fasole, 1 ardei gras, 5-6 rosii, 150 g unt, 100 g smintina, 1 galbenus, sare, piper, patrunjel verde, leustean

Mod de preparare:

Carnea spalata se taie bucati potrivit de mari si se pune la fiert intr-o oala cu apa rece. Dupa ce a dat in clocot, se ia spuma continuind fierberea la foc moale, cu vasul acoperit. Separat, se curata si se spala zarzavaturile. Ceapa se taie marunt si se adauga la carnea care fierbe. Se pune apoi fasolea, morcovul, patrunjelul, telina si sfecla taiate fideluta sau date pe razatoare. Cind carnea si zarzavaturile sint aproape fierte se adauga varza taiata felii si cartofii curatati si taiati cuburi. Separat, se fierb rosiile, se dau prin sita si se adauga cind zarzavaturile sint fierte. Intr-o tigaie se prajeste putin slaninuta taiata felii subtiri si cind este gata se toarna in oala cu ciorba. Borsul se fierbe separat, se strecoara si apoi se toarna in oala. Se potriveste de sare si se mai da un clocot. Se trage oala deoparte si se presara leusteanul tocat. Din sfecla rosie rasa se opreste putin, se presara cu sare si se stropeste cu otet. Inainte de a se servi, se strecoara sfecla si cu zeama obtinuta se coloreaza borsul. Se drege borsul cu galbenus de ou si smintina si se presara patrunjel verde.

## **Ciorba de burta**

Ingrediente:

1 kg burta, 1 picior de vitel, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 2 foi dafin, 2-3 galbenusuri, 2 linguri de otet de vin sau 1/2 lamiie, piper boabe, sare

Mod de preparare:

Burta si piciorul de vitel se spala in mai multe ape si se curata cu sare pina ramin albe. Se pun la fiert in 4 l apa cu sare morcovul, patrunjelul, ceapa intreaga, foile de dafin, citeva boabe de piper. Se lasa sa fiarba bine la foc potrivit. Se scoate burta si dupa ce s-a racorit, se taie ca niste taitei mai grosi, la fel si carnea de pe picior. Se pune intr-o alta oala, se strecoara zeama in care a fiert si se lasa sa mai dea 2-3 clocote. Deoparte, se bat galbenusurile cu 2 linguri de otet de vin sau 1/2 lamiie si se amesteca incet cu zeama din oala. Se gusta de sare si se acru.

Servire:

Se serveste cu smintina (si, dupa prferinta, cu ardei iute si usturoi)

## **Bors de sfecla**

Ingrediente:

3 sfecele de marime mijlocie, 1 ceapa, 1 lingura faina, patrunjel si leustean verde, ½ l bors, 20 g smintina, sare

Mod de preparare:

Sfecla rosie se curata, se taie fidea si se pune la fiert in apa rece cu sare, ca sa nu-si piarda culoarea, si ceapa tocata. Se fierb la foc iute. Cind sint fierte, se adauga o lingura de faina desfacuta in putina apa rece, iar dupa citeva minute borsul clocotit separat, patrunjelul si leusteanul tocate. Se lasa sa dea 2-3 clocote Se serveste cu cite o lingura de smintina pentru fiecare farfurie.

## **Ciorba de vitel**

Ingrediente:

½ kg pulpa de vitel (poate fi si cu os), 1 morcov, 1 patrunjel, ½ varza alba, 1 ceapa, ½ l bors, verdeata, sare, 1 galbenus de ou, 1 cana smintina

Mod de preparare:

Se fierb bucatile de carne si se ia spuma de deasupra. Se pune morcovul, patrunjelul si ceapa taiata marunt la fiert, iar cind acestea sint aproape fierte se adauga varza taiata fideluta. Se adauga borsul, verdeata si sare dupa gust. Se drege cu galbenus de ou si smintina.

## **Ciorba de perisoare**

Ingrediente:

3 l apa, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 1 os de la carne, 1 litru bors, 3 rosii mici, 1 galbenus, verdeata tocata; Pentru perisoare: ½ kg carne, miezul de la o felie de piine, ½ cana de orez, ½ ceapa, 1 ou, sare, piper, smintina

Mod de preparare:

Se pune la fiert intr-o oala apa, morcovul, patrunjelul, ceapa taiata marunt si osul de la carne, lasind sa fiarba bine. Se toarna borsul fiert separat si strecurat, rosiile carora li s-au scos simburii si se pune sare. Se lasa sa dea citeva clocote. Separat, se face tocatura din carne cu miezul de piine inmuiat si stors bine, orezul, putina ceapa tocata fin, un ou, sare, piper. Se fac perisoare mici cu mina uda si se pun la fiert in ciorba. Se lasa sa mai dea citeva clocote apoi se pune verdeata tocata fin.

Servire:

Inainte de a servi, se scoate osul din ciorba si se drege cu un galbenus si 2 linguri de smintina.

## **Ciorba de cartofi si sfecla**

Ingrediente:

1 buc. sfecla mare, 3 buc. cartofi, 1 buc. morcov, 1 buc. ceapa, sare, verdeata, 1 l bors, smintina, 1 ou

Mod de preparare:

Se curata si se taie ca taiteii sfecla, apoi se pune la foc intr-o oala cu apa impreuna cu morcovul si ceapa taiata marunt. Cind sfecla e aproape fiarta, se adauga cartofii curatati si taiati subtiri, se adauga sare dupa gust. Cind zarzavatul incepe sa se moaie se pune borsul fiert separat si strecurat. Se lasa sa mai dea citeva clocote. Pentru ca ciorba sa aiba o culoare frumoasa rosie, se pun deoparte intr-o cratita citeva felii de sfecla rosie, cu putina apa fierbinte si se lasa sa dea numai vreo doua clocote, pina ce iese culoarea din sfecla. Nu se tine prea mult caci sfecla

se decoloreaza repede. Cind ciorba este gata, se scurge aceasta zeama in oala. Se pune apoi verdeata taiata marunt, lasind ciorba sa mai dea 2-3 clocote.

Servire:

Se serveste cioba dreasa cu smintina si ou batut

## **Ciorba de fasole boabe**

Ingrediente:

200-300 g fasole boabe, 1 ceapa, 2-3 morcovi, 1 ramura cimbru, 2-3 frunze de telina, sare

Mod de preparare:

Se pune din ajun fasolea intr-un vas cu apa calduta ca se se moaie. Trebuie sa stea astfel cel putin 12 ore. A doua zi se pune aceasta fasole intr-o oala cu apa rece la fiert. Dupa ce fasolea a inceput sa crape, numai atunci se pune sarea. In timp ce clocoteste se adauga ceapa tocata, ramura de cimbru, telina, morcovii taiati subtire. Cind fasolea e fiarta bine, se ia o patrima a ei si se trece prin sita, lasind sa cada prin ea in oala. In timpul fiertului nu trebuie amestecata ciorba cu lingura. Cine doreste poate adauga o cana de bulion pentru a o colora si a da ciorbei un gust acrisor.

## ***IV MANCARURI***

### ***IV.1 Mancaruri cu cartofi***

#### **Cartofi cu oua si smantana**

Ingrediente:

cartofi (800 g), unt (100 g), smantana (1 ceasca mare), oua (3), sare.

Mod de preparare:

Cartofii fierti se curata de coaja, se taie felii si se pun intr-un vas rezistent la caldura, impreuna cu untul taiat bucati si sarea necesara. Peste cartofi se toarna ouale batute bine cu furculita si amestecate cu smantana. Se da la cuptor 30 de minute.

#### **Iahnie de cartofi**

Ingrediente:

800 gr cartofi, 1 lingura grasime, 1 ceapa, 1 lingurita boia, sare, frunze de patrunjel verde, citeva masline

Mod de preparare:

Se curata cartofii de coaja si se spala intregi. Se taie fiecare cartof in patru bucati, care se sareaza si se lasa sa se scurga bine. Se pun intr-o cratita impreuna cu ceapa taiata sferturi si grasimea, se acopera cu un capac si se lasa ca ceapa sa se inmoaie si sa se ingalbeneasca putin. Se pune apoi boia, se toarna apa calda ca sa acopere cartofii, se pune sare si se lasa sa fiarba acoperit la foc potrivit. Se presara apoi frunze de patrunjel verde tocate marunt. Cind se iau cartofii de pe foc trebuie sa fie suficienta apa in cratita, deoarece sosul este inghitit foarte repede de cartofi.

Servire:

Se servesc calzi, cu muraturi sau varza acra. Daca se doreste, se pot adauga masline, pentru gust.

#### **Cartofi umpluti**

Ingrediente:

8 cartofi mari, 50 g de unt, o ceapa, 250 g de carne macra, 3 linguri de ulei, patrunjel verde, sare si piper dupa gust, 100 g miez de paine muiat in lapte dulce sau apa si bine stors, 1 ou, 100 ml de apa sau supa limpede de carne, o lingura de faina

Mod de preparare:

Dati prin masina de tocat carnea, verdeata, tocati fin ceapa si auriti-o putin in ulei fierbinte. Puneti carnea si verdeata in tigaie cu ceapa si amestecati incet la foc mic pina cind tocatura devine albicioasa. Luati vasul de pe foc, adaugati miezul de paine, oul batut ca pentru omleta, sare si piper. Curatati cartofii de coaja si cu un cutit foarte bine ascutit scoateti-le o parte din miez, lasindu-i ca niste pahare cu marginea groasa de 1,5- 2 cm. Umpleti cartofii cu tocatura si asezati-i intr-o tava sau craticioara. Peste faina puneti cite putina apa ori supa, amestecind mereu. Turnati incet sosul peste cartofi si dati tava la cuptorul fierbinte cu foc potrivit pentru o ora. Adaugati in tava cite putina apa, pentru ca sosul sa nu se arda.

Servire:

Serviti cartofii cu salata verde

## **Gratin de cartofi la cuptor**

Ingrediente:

1kg cartofi fierti in coaja, 4 oua fierte, 200g telemea de oaie, 250g smantana, putin unt, marar, 5 catei usturoi, condimente (sare, piper, boia iute).

Mod de preparare:

Se curata si se feliaza cartofii si ouale. Se unge cu unt un vas de Jena, se cladeste compozitia : strat feli cartofi, felii oua, se presara 1/2 din branza rasa, 1/2 din condimente, strat feli cartofi, felii oua. Separat, se amesteca smantana cu usturoiul pisat fin si celelalte condimente. Se toarna peste straturi. . Se presara cu restul de branza rasa, mararul si un praf de boia rosie iute pentru contrast. Se introduce in cuptorul incins pentru cca 30 minute pana cand prinde o crusta aurie.

Servire:

Se serveste fierbinte, cu smantana amestecata cu condimente la sosiera si marar proaspat tocat. O bere neagra rece acompaniaza fericit acest gratin. Pentru infometati, acest fel de mancare poate deveni o garnitura copioasa alaturi de o friptura la tava.

## **Cartofi cu ciuperci**

Ingrediente:

1,5 kg cartofi, 250 g ciuperci, 1 ceapa, 3 linguri untura, 3 linguri faina, 1 ceasca smintina, 1 ceasca zeama de ciuperci, 5 oua, verdeata, citeva foi de ceapa verde, pesmet, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb separat cartofii si ciupercile. Se strecoara ciupercile si se dau prin masina de tocat carne. Se pun intr-o tigaie cu ceapa tocata, prajita in untura, se adauga faina, smintina, zeama de ciuperci si verdeata tocata marunt. Se asaza jumatate din cantitatea de cartofi taiati in felii subtiri pe fundul unei cratite unse cu untura si presarata cu pesmet. Se pun deasupra 4 oua rascoapte taiate in felii subtiri sau trecute prin masina. Peste oua se pun ciupercile prajite si se acopera cu restul de cartofi. Deasupra se toarna smintina amestecata cu ou batut, marar, foi de ceapa verde taiate marunt si sare. Se presara cu pesmet si se da cratita la cuptor. Dupa ce s-a rumenit se scoate si se rastoarna pe farfurie.

## **Cartofi gratinati**

Ingrediente:

1 kg cartofi, 5 oua rascoapte, 100 g cascaval, pesmet, 3 linguri smintina, 1 1/2 pahar lapte, 1 ou crud, sare

Mod de preparare:

Se fierb, se curata si se taie cartofii. Se curata ouale rascoapte reci si se taie in felii subtiri. Se asaza intr-o cratita un rind de cartofi, un rind de oua rascoapte pina la terminare. Deasupra se toarna smintina amestecata cu lapte si ou. Se da la cuptor.



## **Musaca de cartofi cu brinza si oua**

Ingrediente:

1 kg cartofi, 6 oua, 200 g telemea, 100 g unt, 200 g smintina, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja si cind sint gata se curata si se taie rondele. Se fierb tari 4 oua, se curata si se taie tot sub forma de rondele; telemeaua se rade. Se freaca galbenusurile crude de la 2 oua, cu sare, se adauga untul topit, albusurile batute spuma si smintina. Se ia o forma potrivit de mare, se unge cu unt si se aseaza alternativ un strat de cartofi, un strat de rondele de ou presarate cu piper si telemea si se urmeaza asa pina se termina. Deasupra se toarna compozitia de ou cu smintina si se pune in cuptorul incins, sa se gratineze.

Servire:

Se serveste fierbinte in vasul in care s-a preparat.

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, doar pe jumatate, apoi se curata coaja, se taie un capacel si se scobesc de miez cu atentie pentru a nu-i perfora. Miezul fierbinte se amesteca bine cu untul si cascavalul ras. Se adauga apoi parizerul tocat, ouale, sarea si piperul. Se omogenizeaza totul foarte bine si apoi se umplu cartofii. Intr-o tava unsa cu unt se aseaza cartofii umpluti si se dau la cuptor pina se rumenesc.

Servire:

Puteti pune peste cartofi, cind ii scoateti din cuptor, putina smintina si patrunjel verde. Se servesc calzi. Pofta buna!

## **Tortillia**

Ingrediente:

500 g de cartofi, 200 ml de ulei, 5 oua, o ceapa mare, sare, piper

Mod de preparare:

Taiati cartofii pai, tamponati-i cu un prosop curat si puneti-i la fiert in uleiul fierbinte, cu foc mic, in vas acoperit. Cind se pot sfarima cu furculita, luati-i la o parte, scoateti-i din grasime, lasati-i sa se raceasca. Intre timp, tocati ceapa, caliti-o si puneti-o peste cartofi. Bateti ouale, adaugati-le peste aceste ingrediente, potriviti de sare si piper. Puneti putina grasime intr-o tava larga, lasati sa se infierbinte, puneti compozitia si dati tava la cuptor. Cind preparatul este gata pe jumatate, intoarceti-l cu ajutorul unei spatule de lemn si dati-i pe cit posibil forma rotunda. Prajita si pe partea cealalta, tortillia se asaza pe platou, se taie in cuburi potrivite si in fiecare se infige cite o scobitoare.

## **Galuste**

Ingrediente:

1 kg de cartofi, 1/2kg de carne de porc sau de vita, 2 oua, sare, piper, o lingura de faina, sos picant

Mod de preparare:

Fierbeti cartofii cu coaja, bine spalati, cind sint gata, curatati-i. Separat fierbeti bine carnea si treceti-o apoi prin masina de tocat. In cartofii pasati puneti un ou, sare, piper si faina atit cit sa puteti intinde aluatul. In carnea tocata puneti 1 ou, sare, piper. Taiati foaia de aluat in patrate de 5-6 cm, puneti pe fiecare cite o lingurita de tocatura si rulati galustele. Puneti-le apoi intr-un vas cu apa ce clocoteste si cind sint gata scoateti-le cu spumiera. Puneti-le intr-o tava sau vas de Jena, acoperiti-le cu sos picant si dati-le la cuptor pentru 20 de minute.

## **Chiftele cu cartofi**

Ingrediente:

1 kg de cartofi, 2 oua, 1/2 pahar faina, 1 lingura unt, grasime pentru prajit

Mod de preparare:

Se fierb c cartofii curatati se scurg de apa si se lasa aproximativ 10 minute sa se zvinte. Apoi fara sa fie lasati sa se raceasca, se strivesc cu o lopatica de lemn. Se adauga in piure o lingura de unt, galbenusuri de ou, se freaca bine si se fac chiftelute. Acestea se dau prin faina sau pesmet si apoi se prajesc pe ambele parti in grasime bine incinsa.

Servire:

Se serveste la chiftele sos de ciuperci.

## **Papanasi cu cartofi**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1/2 pahar faina, 25 g drojdie, 2 linguri grasime, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Cartofii cruzi curatati de coaja se dau repede pe razatoare ca sa nu se innegreasca, se pun intr-o cratita sau castron se adauga drojdie de bere muiata in 1/4 pahar de apa rece, se sareaza, se pune faina (se poate adauga 1 ou). Toate acestea se freaca bine si se pun la loc cald sa creasca. Se iau apoi papanasii cu lingura imbibata in grasime si se prajesc in tigaie in grasime foarte bine incinsa.

Servire:

Se servesc fierbinti cu smintina sau cu unt.

## **Cartofi cu sunca (dietetici)**

Ingrediente:

4 cartofi mari rotunzi, 100 g sunca, sare, 1 ou, 1-2 linguri ulei, apa (sau zeama de rosii)

Mod de preparare:

Se curata cartofii de coaja si se pun la fiert intregi. Nu trebuie sa fiarba complet. Se scurg bine de apa, se taie un capacel si se scobesc cu grija cu rondeaua sau cu un cutit. O parte din miezul scobit se amesteca bine cu sunca tocata, oul si sarea. Cu aceasta compozitie se umplu cartofii. Capacelele se pot lipi cu putin albus oprit din oul pentru umplutura. Se pun cartofii intr-o cratita, cu uleiul si cu apa sau zeama de rosii si se dau la cuptor pentru 20 minute. Pentru cei care nu tin dieta, se amesteca umplutura cu piper si smintina, iar cind se dau la cuptor, se adauga zeama de carne sau sos de rosii.

Servire:

Se servesc calzi.

## **Cartofi gratinati cu sos alb**

Ingrediente:

500 g cartofi, 2 oua, 125 g cascaval (din care 25 g pentru presarat). Sosul alb: 1 1/2 linguri unt, 1 1/2 linguri faina, 3/4 ceasca lapte, sare

Mod de preparare:

Se fierb cartofii cu coaja, se curata si se taie felii. Intr-o forma speciala, rezistenta la foc, in care se servesc la masa, se asaza un rind de cartofi, un rind de felii de oua fierte tari, un rind de cascaval ras mare, pina se termina toate.

Deasupra se toarna sosul alb presarat astfel: se incinge putin untul cu faina sa ramina alb. Se toarna o ceasca cu lapte rece si se amesteca bine pe foc pina se ingroasa. Se adauga putina sare. Se presara compozitia cu cascaval ras si se coace in cuptor pina devine roz.

## **Mincare acrisoara cu cartofi**

Ingrediente:

500 g cartofi, 2 linguri ulei, 2 linguri smintina, 1 lingura faina, 1 ceapa, boia, 1 lingurita otet de vin, sare, patrunjel si marar

Mod de preparare:

Ceapa taiata marunt, se rumeneste in uleiul incins. Se adauga faina si boiaua, apoi se stinge cu un pahar de apa clocotita. Se pun cartofii cruzi, curatati si taiati in sferturi. Se fierbe totul 20 min. Se adauga sarea, otetul, smintina, verdeata taiata marunt si se lasa sa mai dea 2-3 clocote.

## **Perisoare de cartofi cu sunca**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 cescuta pesmet, 2-3 linguri faina, 4 linguri smintina, 1 ou, 120 g sunca, putin ulei, sare, 1 lingura unt pentru pesmet

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, se curata si se trec reci prin masina de tocat. Se amesteca cu pesmetul inabusit in unt, apoi cu smintina, sarea, oul, sunca tocata (cu cutitul) si faina. Se face un aluat din care se formeaza un sul lung. Se taie bucati si se formeaza perisoare. Se asaza una linga alta intr-o tava cu putin ulei si se dau la cuptor.

## **Budinca de cartofi cu sos de cascaval**

Ingrediente:

4-5 cartofi, 1 ou, 1-2 linguri smintina, sare, putin unt si faina pentru tava. Sosul: 1 ceasca supa de carne, 1 lingura unt, 2 linguri cascaval ras, sare

Mod de preparare:

Cartofii fierti in coaja cu o zi inainte se curata si se rad pe razatoare. Se amesteca apoi cu sarea, galbenusul, smintina si albusul batut spuma. Se pune aceasta compozitie intr-o forma de budinca, unsa cu unt si presarata cu faina. Se fierbe o ora in abur (intr-un alt vas cu apa clocotita). Apoi se rastoarna pe un platou adinc. Se prepara sosul: se pune la fiert supa de carne cu untul si cascavalul ras si se lasa sa fiarba pina se ingroasa. Se toarna acest sos peste budinca.

## **Cartofi la minut**

Ingrediente:

1 kg cartofi, 1 dl ulei, sare, boia de ardei dulce, putin piper

Mod de preparare:

Se aleg cartofi potriviti de mari, se curata de coaja, se spala, se zvinta cu un servet si se taie in doua. Se ung apoi cu ulei, se presara cu sare, boia, piper si se asaza in rinduri pe o tava unsa bine cu ulei. Se dau la cuptor sa se rumeneasca, cca 25 minute.

Servire:

Se servesc imediat la fripturi

## **Cartofi cu ou si lapte**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 ceasca lapte, 1 ou, 2 linguri unt, sare

Mod de preparare:

Cartofii curatati se taie cruzi in felii rotunde subtiri, se sareaza si se aseaza intr-o forma unsa. Se bate oul cu laptele si se toarna peste cartofi. Se pun cateva bucatele de unt deasupra si se dau la cuptor fierbinte 30-40 minute.

## **Crochete de cartofi cu sunca**

Ingrediente:

500 g cartofi, 100 g sunca, 2 linguri smintina, sare, faina cit primeste (citeva linguri), 1 ou, pesmet si ulei pentru pane

Mod de preparare:

Se dau cartofii fierti prin masina de tocat, se amesteca cu sunca, sarea, smintina, apoi cu atita faina cit sa se obtina un aluat potrivit de moale. Se face un sul care se imparte in bucatele egale, se formeaza crochete de grosimea unui mititel, se tavalesc fiecare in faina, apoi in ou si la urma in pesmet. Se prajesc in ulei pe ambele parti. La fel se pot prepara crochete cu produse picante ca: putin hering tocat marunt sau peste afumat, sau cu slanina prajita si taiata marunt, ori cu creier fiert si tocat etc.

Servire:

Se pot servi cu garnitura de spanac sau morcov sote.

## **Cartofi noi prajiti**

Ingrediente:

1 kg cartofi noi, 4-5 catei de usturoi, miezul de la 5-6 nuci, 1 lingura pesmet, 3 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Se curata cartofii, se spala si se zvinta intr-un servet. Se dau apoi prin pesmet si se prajesc in ulei incins. Intre timp se curata usturoiul, se piseaza cu putina sare impreuna cu nucile si se pune peste cartofii prajiti. Se acopera vasul si se lasa cateva minute, pentru ca sa impregneze cartofii cu miros de usturoi. Se servesc imediat.

## **Pireu de cartofi copti**

Ingrediente:

4 cartofi mari frumosi, putina brinza rasa, 2 oua. Sosul alb: 1/2 lingura faina, 1 lingura unt, citeva linguri lapte

Mod de preparare:

Se perie si se spala bine cartofii, apoi se pun la copt intr-o tava. Se scoate miezul (copt) si se trece prin masina de tocat. Se prepara un sos alb: se incinge putin untul, se amesteca cu faina, se desface cu laptele si se fierbe pe foc pina se incheaga ca o crema. Acest sos se amesteca cu pireul si cu brinza rasa. Se aseaza pireul intr-un vas de sticla care poate fi introdus la cuptor. Se fac doua adincituri in care se sparg ouale unul linga altul si se da la cuptor pina se fac ochiuri.

## **Cartofi in sos alb**

Ingrediente:

500 g cartofi, sare, 1 1/2 linguri cu unt, 1 1/2 linguri faina, 1/2 ceasca lapte, 1/4 ceasca zeama in care au fiert cartofii,

1 galbenus, putin parmezan, putin pesmet

Mod de preparare:

Se fierb cartofii, dupa ce se curata curatati si se taie in sferturi, in apa sarata. Separat se topeste untul si se amesteca cu faina, fara a se rumeni. Se stinge cu apa de la cartofi, se leaga cu galbenusul si se adauga laptele. Se fierbe pina se ingroasa. Se adauga cartofii, se presara deasupra pesmet si parmezan ras. Se da la cuptor sa se rumeneasca.

## **Chiftele din cartofi si varza acra**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 ou, putina sare, piper (facultativ), 2-3 linguri faina, ulei pentru prajit. Umplutura: 250 g varza acra, 125 g resturi de friptura (carne tocata), 1 ceapa, ulei, 1 ou, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii fierti in coaja, curatati si raciti se rad pe razatoare si se amesteca cu oul batut, sare, piper si fa ina. Se framinta bine, apoi pe masa presarata cu faina se face din compozitie un sul din care se taie felii potrivite. Se da la fiecare felie forma de chiftea si se prajesc pe ambele parti in ulei incins. Aceste chiftele se pot umple cu brinza sau carne tocata, sau cu urmatoarea umplutura picanta: se amesteca varza acra tocata, cu carnea tocata, ceapa taiata marunt si rumenita in ulei, ou, sare si piper.

## **Cartofi caliti (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

4 cartofi mari, o ceapa mai mica, boia de ardei dulce, ulei, sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb in coaja, dupa care se curata si se taie felii. Ceapa se toaca marunt si se caleste in ulei. La sfirsit, se adauga peste ceapa o lingurita (apreciaza fiecare cantitatea) de boia. Amestecul se toarna peste cartofii care au fost sarati si se amesteca.

## **Cartofi natur cu unt**

Ingrediente:

500-600 g cartofi, 50 g unt, 1 lingura marar tocat, 2 linguri zeama de lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii curatati si spalati se taie in cuburi si se pun la fiert in apa clocotita cu sare. Dupa ce au fiert, se scurg de apa, se aseaza intr-un vas, se adauga untul si se presara cu piper negru.

Servire:

Cind se servesc, se stropesc cu zeama de lamiie si se presara cu marar tocat.

## **Cartofi umpluti cu creier**

Ingrediente:

4 buc. cartofi potriviti, 1 buc. creier de vaca, 50 gr. ulei pentru prajit cartofii, sare, patrunjel, 1 lingura pesmet, 1 lingura unt pentru creier, putina smintina

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, numai pe jumătate. Se lasa sa se raceasca, se curata, se taie in doua, se scobesc si se umplu

cu urmatoarea compositie: creierul curatat si spalat se inabusa in unt, cu sare si putin patrunjel verde tocat. Se adauga o lingura de pesmet. Se umple cartofii si se asaza intr-o tava cu putin ulei si putina apa. Se dau la cuptor 20 minute. Spre sfirsit se adauga putina smintina in sos.

## **IV.2 Mâncăruri cu Varza**

### **Sufleu de varza**

Ingrediente:

Alimente si cantitati pentru sase portii: varza alba 0,800 kg, unt 0,100 kg, faina 0,015 kg, cascaval 0,025 kg, smintina 0,100 kg, oua (3 bucati) 0.150 kg, pesmet 0,020 kg, sare 0,010 kg.

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se fierbe varza, dupa care se taie fideluta si se amesteca impreuna cu untul (75 gr) frecat cu faina, smintina (75 gr), cascavalul ras, sarea, galbenusurile si la urma albusurile batute spuma. Intr-o forma unsa si tapetata cu pesmet, se toarna compozitia, se adauga deasupra restul de unt, smintina si pesmet, se pune in cuptorul incins de un foc iute de 20 de minute.

Servire:

Se serveste fierbinte.

### **Mincare de varza dulce**

Ingrediente:

2 verze potrivit de mari, 4 linguri grasime, 6 linguri sos alb, 1 lingurita otet, 4-5 rosii, frunze de marar, sare, smintina

Mod de preparare:

Se taie varza in sferturi, se fierbe in apa clocotita cu sare, se scurge de apa si se rumeneste in grasime fierbinte. Se pune intr-o cratita, se adauga sos alb peste varza. Se pun felii de rosii, se umple cu apa calduta si se lasa sa fiarba in clocote. Se mai adauga putina grasime si otet si se lasa sa fiarba in continuare. Se presara frunze de marar, apoi se pune la cuptor citeva minute.  
Se prepara in 35 de minute.

Servire:

Se serveste cu smintina

### **Varza calita**

Ingrediente:

2 verze acre, 3 linguri grasime

Mod de preparare:

Se taia varza in felii subtiri. Se spala, ca sa iasa sarea din ea, si se stoarce bine. Se caleste in grasime fierbinte, apoi se poate pune la cuptor citeva minute, ca sa se rumeneasca putin.

Se prepara in 30 de minute.

Servire:

Se serveste ca garnitura la diferite fripturi.

### **Varza la cuptor**

Ingrediente:

1 varza mare sau 2 mai mici, 100 gr cascaval, 1 pahar smintina, 25 gr unt, sare

Mod de preparare:

Se fierbe varza taiata in sferturi, in apa clocotita cu sare, se scurge si se taie felii. Intr-o cratita unsa cu unt, se pune un strat de varza si se presara cu cascaval; se procedeaza in acest mod pana cind se pune toata varza. Peste ultimul strat se toarna smintina si se pune la cuptor.

Se prepara in 35 de minute.

## **Pirjoale de varza**

Ingrediente:

2 verze, 3-4 felii de piine alba rece, 1 pahar lapte, 4 oua, 1 lingura pesmet, 4 linguri grasime, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierbe varza in apa cu sare. Apoi, se toaca marunt sau se da prin masina de tocat si se amesteca cu piinea imbibata in lapte, piperul, ouale batute si pesmetul. Se fac pirjoale rotunde sau lunguete si se prajesc in grasime fierbinte.

Se prepara in 30 de minute.

## **Varza cu smintina**

Ingrediente:

1 varza, 150 gr cascaval, 1 lingura faina, 2 pahare smintina, 2 pahare lapte, 200 gr unt, sare, 1 lingura pesmet

Mod de preparare:

Se taie varza in felii groase si se fierbe in apa clocotita cu sare. Se scurge bine, se pune intr-o tava smaltuita, unsa cu unt si presarata cu pesmet si cascaval ras. Se toarna peste varza laptele amestecat cu smintina si faina, se presara cascaval ras, pesmet si bucatele de unt. Se rumeneste la cuptor.

Se prepara in 35 de minute.

## **Varza umpluta**

Ingrediente:

3 verze mijlocii, 300 g supa de zarzavat sau de pasare, 150 g de orez, 200 g de ciuperci, 2 cepe, o ceasca de ulei, 1 ou, 2 felii de piine, patrunjel verde.

Mod de preparare:

Inlaturati foile mari ale verzelor, spalati-le bine si puneti-le intr-un vas cu apa putin sarata, ce clocoteste. Lasati varza sa fiarba 3-4 minute, apoi scoateti-o pe o sita. Intre timp, prajiti in ulei fierbinte ceapa si coditele ciupercilor. Lasati-le sa fiarba pina scade apa lasata de ciuperci. In alt vas, caliti orezul, puneti apa si lasati-l sa fiarba incet. Combinati orezul cu ciupercile si ceapa calite, puneti in compositie piine muiata si stoarsa si oul. Omogenizati si umpleti verzele, desfacindu-le si adunindu-le frunzele. Legati-le strins si puneti-le sa fiarba cu supa. Cind sint gata, indepartati ata.

Servire:

Serviti varza cu smintina.

## **Mincare cu varza**

Ingrediente:

1 varza potrivit de indesata se taie felii de 1,5 cm si se prajesc in ou cu faina ca snitelele

Mod de preparare:



Se pun într-o cratita cu putina apa calduta, se taie marunt o ceapa, citeva boabe de piper, cimbru, marar (sau foi de dafin) si se acopera cu bulion. Se da la cuptor. Se poate pune si carne tocata pregatita ca pentru musaca.

## **Budinca de varza acra cu orez**

Ingrediente:

1 1/2kg de varza acra, 200 g de orez, 150 g de untura, 100 g de pesmet, 100 g de ceapa, vin, pasta de rosii, condimente

Mod de preparare:

Taiati varza in fisii foarte subtiri, spalati-o si stoarceti-o foarte bine. Calitio pe jumătate in grasime, adaugind la sfirsit si vinul. Auriti ceapa tocata in grasime si adaugati orezul, pasta de rosii si o ceasca cu apa. Condimentati, ungeti tava cu untura, tapetati-o cu putin pesmet, asezati un strat de varza, unul de orez (deasupra sa fie tot varza), dati tava la cuptor pentru 30 de minute.

Servire:

Serviti cu smintina si mamaliguta.

## **Varza cu suc de rosii**

Ingrediente:

500 g de varza dulce, 50 g de pesmet, 50 g de unt sau ulei, 150 ml de smintina, 150 ml suc de rosii, marar, patrunjel, piper, sare

Mod de preparare:

Spalati varza, apoi tocati-o marunt, fierbeti-o 20 de minute in clocote si strecurati-o. Intr-un vas, prajiti in grasime, timp de 1 minut, pesmetul. Combinati smintina cu suc de rosii, cu sare dupa gust, piper, marar sau patrunjel tocat. Ungeti cu unt sau ulei un vas de Jena, puneti jumătate din cantitatea de varza, intindeti un strat din pesmet si verdeturi, puneti smintina si repetati operatia. Deasupra puneti smintina si sucul de rosii cu verdeturi. Dati vasul la cuptor pentru 15 minute.

## **Specialitate slovacă**

Ingrediente:

o varza murata de peste 1 kg, 200 g de ciuperci uscate, 200 g de cirnati, untura, boia de ardei dulce, sare, piper, o lingurita de faina

Mod de preparare:

Desarati varza, tocati-o si puneti-o la fiert in apa in care ati clocotit 20 de minute un ciolan afumat. Intre timp, fierbeti foarte bine si ciupercile, pe care la adaugati peste varza si le lasati sa mai clocoteasca impreuna la foc potrivit. Taiati cirnatii in felii rotunde si puneti-i in acelasi vas cu ciupercile si varza. Infierbintati 2 linguri de untura, puneti pentru 3 minute boiaua dulce, pe care o turnati in vasul cu preparatul respectiv. Lasati apoi sa fiarba la foc mic pina cind lichidul aproape s-a evaporat. Drept garnitura, la masa, se servesc alaturi galuste din gris, pregatite ca pentru supa. In loc de ciuperci se pot pune in varza prune afumate sau se poate combina cu carne afumata de porc.

## **Budinca de varza acra cu orez**

Ingrediente:

1 1/2kg de varza acra, 200 g de orez, 150 g de untura, 100 g de pesmet, 100 g de ceapa

Mod de preparare:

Taiati varza in fisii foarte subtiri, spalati-o si stoarceti-o foarte bine. Caliti-o pe jumatate in grasime, adaugind la sfirsit si vinul. Auriti ceapa tocata in grasime si adaugati orezul, pasta de rosii si o ceasca cu apa. Condimentati, ungeti tava cu untura, tapetati-o cu putin pesmet, asezati un strat de varza, unul de orez (deasupra sa fie tot varza), dati tava la cuptor pentru 30 de minute.

Servire:

Se serveste cu smintina si mamaliga.

### Musaca de varza

Ingrediente:

1 varza frumoasa, 750 g de carne de vaca tocata, 5-6 linguri smintina, 1/2 kg rosii, verdeata, 1 ardei gras, 3 linguri de grasime, 1 ceapa mare, sare, piper, zeama de carne, pesmet

Mod de preparare:

Carnea tocata se prajeste cu ceapa calita in untura. Se adauga sare, piper si verdeata tocata. Se desface varza, se taie cotorul, se scot foile inlaturind vinele groase si se opareste. Se unge apoi o cratita cu untura, se presara cu pesmet, se intind citeva foi de varza si bucati fine de ardei. Deasupra se pune un strat de carne tocata, apoi alt rind de foi. Se termina cu un rind de foi peste care se presara pesmet, grasime putina, smintina si sare. Totul se pune la cuptor. Cind este gata se scoate si dupa ce s-a racit putin se rastoarna.

Servire:

Se serveste cu smintina.

### Chiftele de varza

Ingrediente:

1 kg de varza, 1/2 pahar de gris, 1/2 pahar de lapte, 3 oua, 1/2 pahar de pesmet si 3 linguri grasime

Mod de preparare:

Se curata varza se toaca marunt si se pune in cratita. Se toarna lapte fierbinte se pune pe foc, se acopera cu un capac si se fierbe inabusit cam 30-40 minute. Dupa aceea se toarna, treptat, in varza, gris amestecind mereu ca sa nu faca cocolosi si se mai lasa sa fiarba inabusit inca 5-10 minute. Se ia apoi cratita de pe foc, se adauga galbenusuri, sare se freaca bine si se lasa sa se raceasca. Cind compozitia s-a racit se fac chiftele se dau prin albus de ou si prin pesmet si se prajesc pe ambele parti.

Servire:

Chiftelele se servesc cu sos de smintina.

### Varza cu taitei

Ingrediente:

1 varza de marime potrivita, 300 g taitei, 2 linguri unt proaspat, 2 linguri unt topit, 2 oua

Mod de preparare:

Se toaca varza, se pune in cratita, se adauga 1 lingura de unt si se fierbe inabusit pina ce devine moale. Apoi se sareaza si se adauga piper pisat. In acelasi timp se fierb taiteii (in cantitate egala cu varza taiata), se strecoara si se amesteca cu 1 lingura de unt. Se aseaza intr-o cratita alternind rinduri de varza si taitei, se pun deasupra bucatele de unt proaspat si se da la cuptor sa se rumeneasca. Dupa ce este gata, se mai pot bate doua oua pentru a-i da un aspect frumos.

## **Budinca de varza cu carne**

Ingrediente:

500 g carne de porc slaba (sau 250 g carne de porc si 250 g carne de vaca), 1 varza potrivit de mare, 1 ceasca orez, 100 g costita afumata, 1 dl ulei, 3-4 rosii, 1 cescuta smintina, sare, piper, cimbru

Mod de preparare:

Carnea se spala si se trece prin masina de tocat impreuna cu costita. Ceapa se taie foarte marunt. Orezul se alege, se spala si se opareste cu apa clocotita; 2 rosii se curata de pielita si se sfarima cu o furculita. Toate ingredientele de mai sus se amesteca intr-un castron impreuna cu condimentele. Varza se spala, se curata de cotor, se opareste, se stoarce apoi bine de apa, se taie foarte subtire si se inmoaie putin intr-o cratita cu ulei (cca 20 minute). Separat se pregateste o tava potrivita sau o cratita in care se pun 1-2 linguri de ulei, apoi se aseaza trei rinduri de varza alternind cu doua de tocatura. Stratul de varza de deasupra se acopera cu celelalte rosii taiate felii. Se adauga o ceasca cu zeama de carne sau apa calduta. Se pune tava la cuptor pentru cca 1 ora.

Servire:

Se serveste cu smintina deasupra

## **IV.3 Mâncăruri cu carne**

### **Frigarui**

Ingrediente:

4 cepe, 8 cirnaciori afumati, 200 g de ficat, slanina afumata, citeva ciuperci proaspete (albe)

Mod de preparare:

Taiati cirnaciorii si ficatul in bucati de marimi egale. In frigari puneti, pe rind, intercalind afumaturile cu ficat, ceapa si ciuperci. Tineti apoi frigarurile gata pregatite intr-un sos facut din: ulei, vin alb, piper, sare, cimbru. Intoarceti-le de citeva ori si frigeti-le la foc viu.

### **Mincare cu cirnaciori si ciuperci**

Ingrediente:

300 g de pulpa de porc, 150 g de cirnaciori, 250 g de creier, 150 g de ciuperci, 50 g pasta de rosii, 100 ml de vin, 150 ml de ulei, sare, piper, usturoi, verdeata

Mod de preparare:

Se taie carnea in fisii subtiri, cirnaciorii in felioare si se prajeste impreuna in ulei. Creierul se prajeste separat, apoi se adauga taiat peste carne si cirnaciori. Tot separat se calesc bine ciupercile si se adauga in compozitie. Dupa gust, se potriveste de sare, piper, vin, usturoi, pasta de rosii, se stinge cu putina apa calda, se da vasul la cuptor sa fiarba la foc potrivit 20-25 de minute.

Servire:

Se serveste cu mamaliga

### **Escalop voievodal**

Ingrediente:

500 g muschiulet de vita, 250 g de ciuperci, 250 g de cascaval, o lingura rasa cu faina, 250 g de rosii, sare si piper

Mod de preparare:

Taiati carnea in felii, bateti-o cu ciocanul de snitele, pudrati-o cu faina si frigeti-o in ulei fierbinte. Spalati foarte bine ciupercile, taiati-le in felii si caliti-le in grasime fierbinte. Cind sint gata, puneti-le in castron si pudrati-le cu: piper, sare si verdeata tocata marunt. Pe fiecare felie de escalop puneti cite o lingura din compozitie, puneti deasupra cite o felie de cascaval, in mijlocul careia puneti cite o bucata de rosie curatata de pielita. Lasati preparatul la cuptor cu foc potrivit pina cind se gratineaza frumos.

Servire:

Serviti cu garnitura de sos tomat, condimentat

### **Pui provensal**

Ingrediente:

1 pui mai maricel (1,8 kg), sare , piper, 3 linguri ulei, 1 catel usturoi, 1/2 lingurita cimbru uscat, 2 ardei grasi (eventual rosii), 2 dovlecei, 200 g rosii mici.

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se spala puiul, se zvinta, se taie in patru, se sareaza, se pipereaza si se pune in tava de aragaz. Se amesteca uleiul cu usturoiul pisat si cu cimbru, se unge puiul si se baga la cuptor circa 30 minute. Ardeii si dovleceii se taie fisii, respectiv rondele, si se pun in tava printre bucatile de pui. Se adauga sare si piper si se mai lasa cam 30 minute. Cu 10 minute inainte de a-l scoate se pun rosiile taiate in doua.

## **Perisoare cu smintina**

Ingrediente:

1 kg. de carne ( piept de pasare, de vitel, macra sau de porc, frumos impanata ), 1 ou, 100 g de ceapa, 1 felie de piine, ulei, o lingurita de faina. Pentru sos: ulei, unt sau untura, 1 ceapa rasa, 25 g de faina, zeama de lamiie sau otet, 100 ml de smintina, marar verde, piper, sare

Mod de preparare:

Treceti carnea prin masina de tocat, impreuna cu ceapa si piinea muiata in apa si bine stoarsa. Adaugati in tocatura oul intreg sau 2 albusuri ramase, faina, potrivit de sare, puneti piper, patrunjel si marar tocat si omogenizati amestecul cu o lingura. Intr-o cratita, caliti ceapa cu putin ulei, stingeti cu o cana ( ¼ l ) de apa si cind clocoteste din nou, puneti la fiert perisoarele mici, rotunde, date cu putina faina. Lasati-le la foc mic 15 minute sa clocoteasca in vas acoperit . Frecati smintina cu faina, diluati cu putina apa rece si turnati peste sosul din vas. Lasati sa se ingroase potrivit sosul si puneti patrunjel si marar verde.

## **Escalop de vitel**

Ingrediente:

6-7 snitele, ulei, o lingurita cu virf de mustar, 100 ml. de smintina, o lingurita de faina, piper,sare, patrunjel verde

Mod de preparare:

Curatati carnea de pielite si taiati-o in felii de 1 cm grosime. Bateti-le cu ciocanul de carne, pentru ca fibrele musculare sa se rupa ( altfel carnea se stringe la prajit ), treceti-le prin putina faina si prajiti-le in grasime fierbinte. Pastrati aceste snitele calde pe un vas cu apa fierbinte. Frecati mustarul cu faina, smintina, putina sare, turnati amestecul in grasimea ramasa de la snitele, daca trebuie mai adaugati putina apa si lasati sosul sa clocoteasca. Pregatiti separat piureul de cartofi, soteuri de legume si la masa serviti-le drept garnitura la snitele, peste care ati turnat sosul fierbinte.

## **Pui umplut cu orez**

Ingrediente:

1 pui de 1 kg., 100 g. de orez, 2 oua, pipota si ficatul de la pui ( sau mai multe ), ceapa, piper, patrunjel, marar, sare

Mod de preparare:

Taiati pipota in cuburi mici , daca sint mai multe treceti-le prin masina de tocat. Tocati ceapa marunt si impreuna cu pipota (pipotele) puneti-le intr-o cratita de 1 ½ l. Caliti ceapa impreuna cu orezul 2-3 minute pe foc mic, amestecati mereu, apoi stingeti cu ½ l. de apa fierbinte. Potriviti de sare sau puneti o lingurita cu "Vegeta" si lasati sa fiarba incet, acoperit. Luati vasul de pe foc si cind lichidul este aproape rece, adaugati ficatul crud, tocat marunt, ouale, un virf de cutit de piper, marar si patrunjel tocate si 100 g de ciuperci. Puneti compozitia in pieptul puiului, umpleti-l si coaseti taietura. Dati la cuptor in tava cu putina apa si grasime si intoarceti puiul pe toate partile sa se rumeneasca frumos. Cind este gata, scoateti ata.

Servire:

Serviti cu salata de cruditati sau ochiuri.

## **Medalion din piept de pasare**

Ingrediente:

1 piept de gaina fiert, 3 linguri de pesmet, o cescuta cu lapte, 1 galbenus, o lingura de smintina, 5 linguri de ulei, o lamiie, o lingura de faina, sare, piper

Mod de preparare:

Dati prin masina de tocat pieptul de pasare fiert, apoi combinati-l cu pesmetul muiat in putin lapte (apa), adaugati galbenusul, smintina, sare si piper dupa gust. Omogenizati compozitia, faceti apoi mici medalioane rotunde, groase de 1-2 cm., dati-le prin faina si rumeniti-le pe ambele parti in uleiul fierbinte. Asezati-le pe platou, decorati-le cu cite o felie subtire de lamiie.

Servire:

Se servesc fierbinti, cu salata verde.

## **Ostropel**

Ingrediente:

600-700 g de carne de gaina, 2 cepe, o capatina de usturoi, 5-6 linguri de ulei, o lingura rasa cu faina, o lingura cu otet, o lingura de bulion si sare

Mod de preparare:

Spalati bucatile de carne si rumeniti-le in uleiul fierbinte. Scoateti-le intr-o cratita separata. In aceeasi grasime, caliti cepele tocate marunt, impreuna cu usturoiul. Cind s-au aurit, adaugati faina, amestecati bine si dupa 2-3 minute stingeti cu un pahar cu apa in care ati pus otetul. Lasati sa clocoteasca apoi 5 minute, strecurati sosul acesta peste bucatile de carne, puneti dupa gust bulion si dati vasul la cuptor, cu foc mic, pentru 30 de minute.

Servire:

Se serveste fierbinte

## **Pui cu mazare**

Ingrediente:

1 pui mai mare, 1 kg. de mazare, 2-3 cepe, 4-5 rosii, 5 linguri de ulei, o lingurita de faina, o lingurita de zahar, marar verde, sare

Mod de preparare:

Curatati bine puiul, taiati-l in bucati si rumeniti-le in uleiul fierbinte. Puneti carnea intr-o cratita. In aceeasi grasime caliti ceapa tocata. Cind este bine aurita, puneti faina si imediat stingeti cu un pahar de apa calda. Dupa 10 minute de clocote mici, treceti acest sos prin strecuratoare, peste carne. Separat, fierbeti boabele de mazare in putina apa, in care puneti zaharul si o lingura de ulei sau putin unt. Cind este gata, puneti mazarea peste carne, adaugati rosiile taiate si dati la cuptor pentru 10-15 minute.

## **Dovlecei umpluti**

Ingrediente:

6 dovlecei, 500 g de carne, o felie de piine, o ceapa, 3 linguri de orez, patrunjel si marar verde, sare, piper. Pentru sos: o lingura de unt (netopit) sau 3 linguri de ulei, o lingurita de faina, o ceasca de smintina si una de apa.

Mod de preparare:

Alegeti dovleceii cam de aceeasi marime, spalati-i, radeti-le usor coaja, apoi taiati-i in jumatati si scoateti-le o parte din miez. Dati carnea prin masina de tocat, felia de piine muiata (stoarsa) si ceapa. In tocatura puneti orezul pe

jumatate fiert, apoi patrunjel si marar verde si potriviti de sare si piper. Omogenizati compozitia, umpleti bucatile de dovlecei, astupati-i cu rondele de morcov sau cu felii de rosii. Prajiti-i. Intr-un vas separat pregatiti sosul; peste ceapa tocata, calita in grasime, puneti faina si, dupa gust, putina pasta de rosii sau boia de ardei dulce. Adaugati un pahar cu apa, clocotiti sosul citeva minute si turnati-l peste dovlecei. Dati vasul la cuptor sa fiarba incet 40-50 de minute, adaugind din timp in timp apa. Cind dovleceii sint gata, aduceti-i la masa, acoperiti cu smintina sau iaurt si decorati-i cu verdeata proaspata.

### Pui cu legume

Ingrediente:

Un pui de 1 kg, 400 g de morcovi, 400 g de cartofi, 200 g de fasole verde, 1 ramura de telina, 200 g de mazare, 200 g de fasole alba, 100 g cepe de arpagic, usturoi dupa gust

Mod de preparare:

Se pregateste o supa obisnuita, lasind puiul bine spalat si curatat sa fiarba intreg. Legumele spalate, curatate, se fierb separat, apoi se pun in vasul special de fiert pe baie de aburi, asezindu-le astfel: in vasul uscat se pune supa in care a fiert puiul si in ea se aseaza: morcovii, ceapa, usturoiul si telina. In vasul perforat se aseaza puiul, iar celelalte legume, fierte separat, se pastreaza la cald. Inchis, vasul de fierbere sub aburi, se lasa la foc mic 25 de minute. Pe platou se aseaza carnea, legumele in jurul ei, iar supa se serveste in castronase mici.

### Pui cu sos ca la Buzau

Ingrediente:

2 pui potriviti, 150 g de unt, 4 rosii mari, o capatina de usturoi, sare, piper, ½ l de vin alb

Mod de preparare:

Se taie puii in bucati potrivite. Intr-o cratita se pun 100 g de unt si, la foc mic, bucatile de carne se auresc frumos. Cind acestea s-au aurit pe toate partile, se pune usturoiul nepisat. Se lasa focul mai mic, se pune 1 pahar de apa, se potriveste de sare si piper, apoi vasul se acopera. Dupa 25 de minute de fierbere, se pun vinul alb, rosiile, curatate de pielite, si se mai fierbe inca 10-15 minute. In continuare, bucatile de carne se scot pe un platou cald, se ia vasul de pe foc si se pune restul de unt, batind bine cu telul. Trecut prin strecuratoare, sosul este turnat peste carne si preparatul poate fi servit.

### Budinca cu carne

Ingrediente:

1 kg carne macra de vaca, putina untura, 4 cepe, 1 lingurita bulion de rosii, 1 capatina usturoi, 3 oua, 1 lingurita faina, 1 cescuta lapte

Mod de preparare:

Se pune carnea intr-o cratita cu untura, cu ceapa taiata bucati si se prajeste totul impreuna. Se adauga bulion, sare si o capatina de usturoi curatat. Cind carnea s-a rumenit, se pune o lingurita de faina. Se amesteca bine si se toarna un pahar cu apa calda. Se lasa sa fiarba pina ce scade apa la jumatate. Se ia la o parte si cind carnea s-a racit se da totul prin masina de tocat. Se bat bine ouale, se adauga o cescuta de lapte si se toarna compozitia in tocatura amestecind incet. Se unge cu untura o craticioara, se presara cu pesmet si se pune in ea compozitia netezind-o frumos cu o lingura. Se fierbe in baie de apa la cuptor cam 3/4 ora. Cind budinca este gata se lasa 1/4 ora sa se odihneasca, apoi se rastoarna pe o farfurie rotunda.

Servire:

Se serveste cu garnitura de macaroane sau orez si sos de rosii.

## **Pui cu galuste**

Ingrediente:

2 buc.pulpe pui,100g ulei, faina 200g,1 buc ou,apa cit este nevoie, vegeta, marar

Mod de preparare:

Se pun pulpele de pui intr-o cratita, in ulei si apa. Se pregatesc galustele din faina, ou si apa prin amestecare continua. Cind pulpele sint fierte se ia cu lingurita din aluatul de galuste format mai inainte si se introduce in mincare. Se lasa la fiert pina se fierb si galustele. Se adauga vegeta dupa gust si mararul. Pofta buna!

Servire:

Se serveste mincarea calda, cu salata

## **Pui cu maiorana**

Ingrediente:

Un pui mijlociu transat in bucati mai mici preferabil fara piele 3 linguri ulei 1 lingura maiorana 500 gr.pasta "Tagliatelle" sau taitei de casa lati sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

1.-Se spala si se transeaza puiul in bucati mai mici si se pune la fiert cu 1-2 pahare de apa, uleiul, maiorana, si sarea. Dupa ce da in clocot se micsoreaza focul.Se fierbe cca 1/2 ora. 2.-Separat se pune la fiert 1 litru de apa cu 1 lingura de ulei. Cand clocoteste se pune sarea si pasta. Se fierbe cca. 10 minute "a la dente" 3.-Cand apa de pe pui a scazut, se pune piperul si se amesteca cu pasta strecurata.

Servire:

Se serveste cald cu salata de vara dupa preferinte. POFTA BUNA !

## **Spaghetti cu usturoi**

Ingrediente:

spaghetti,10-15 catei usturoi,3 linguri ulei,5 linguri sos tomat,1 frunza mica de dafin,salam(facultativ)

Mod de preparare:

Se fierb spaghetti si se scurg. Intr-o tigaie se pune uleiul la incins, se adauga usturoiul maruntit, salamul taiat cubulete, sosul tomat, foaia de dafin si o lingurita de Delikat. Dupa ce s-a calit tot amestecul, se adauga apa(cca o cana)si se fierbe, aprox. 7 min., apoi se toarna sosul peste spaghetti.

Servire:

Se poate servi cu ketchup.

## **Pui cu bame (1)**

Ingrediente:

1/2kg de bame, o ceapa, 50 g de unt, 5-6 rosii, 3 linguri de vin alb, patrunjel verde, sare, 1 pui mare, ulei, bors sau otet

Mod de preparare:

Spalati foarte bine bamele, apoi opariti-le cu bors sau cu 1 l de apa clocotita in care ati pus 3 linguri de otet. Lasati-le 10-15 minute, apoi limpeziti-le cu multa apa rece. Taiati carnea de pui in bucati potrivite, puneti-o in cratita cu ulei, acoperiti si lasati pe foc mic pina se rumeneste frumos. Puneti atita apa cit sa acopere carnea si lasati vasul sa fiarba la foc domol. Cind carnea este aproape fiarta, puneti bamele, patrunjel, sare, rosiile taiate, vinul si continuati



fierberea la cuptor pina cind sosul scade potrivit.

Servire:

Serviti preparatul cald.

## **Gaina cu sos de ceapa**

Ingrediente:

1 gaina, 4-5 cepe mari, 3-4 ardei grasi, 50 g de unt, usturoi, sare

Mod de preparare:

Taiati carnea in bucati potrivite si pudrati-le cu faina. Taiati ardeii in rondele, tocati ceapa, puneti in cratita si deasupra acestora asezati bucatile de carne. Adaugati unt, acoperiti cratita si dati la cuptor. Din cind in cind turnati cite putina apa si lasati sa fiarba incet.

Servire:

Servici preparatul cu mujdei de usturoi.

## **Pui cu fasole verde**

Ingrediente:

1 pui mare, 1/2kg de rosii, 1 kg de fasole verde, 100 ml de ulei, 50 ml de vin alb, piper, sare, patrunjel, o lingurita de faina, 100 g de smintina

Mod de preparare:

Alegeti fasolea, spalati-o si puneti-o la fiert in apa ce clocoteste. Separat, taiati carnea in bucati, auriti-o pe ambele fete in grasime. In aceeasi grasime caliti ceapa, daca va place puneti si 2-3 catei de usturoi. In continuare, puneti in acest vas fasolea fiarta, apoi carnea prajita, verdeata, rosii si restul de fasole. Deasupra lasati felii de rosii si turnati supa de carne limpede sau apa calda cit sa cuprinda toata compozitia. Dati vasul la cuptor si lasati sa fiarba incet. Dupa 30 de minute, turnati faina dezlegata cu apa rece si mai lasati 5 minute.

Servire:

La masa serviti fasolea cu carne, adaugind smintina proaspata si patrunjel verde.

## **Rata cu castraveti**

Ingrediente:

o rata, 6-8 castraveti mici murati, 1/2ceasca de pasta de rosii, 2-3 cepe, 2 ardei grasi, ulei, piper

Mod de preparare:

Spalati castravetii si taiati-i in felii rotunde si mai groase. Intr-o cratita cu ulei, puneti un rind de felii de castraveti, peste acestea ceapa tocata, iar deasupra bucati de carne. Turnati pasta de rosii dezlegata, puneti rondelele de ardei gras si piper. Asezati din nou castraveti si ceapa. Turnati apa cit sa le acopere si lasati sa fiarba la cuptor pina cind carnea se fragezeste si sosul a scazut.

## **Pui cu vinete**

Ingrediente:

1 pui de 1 kg, 50 g de unt, 3-4 linguri de ulei, 1 ceapa, 1 lamiie, sare, piper si 350-400 g de vinete, conservate in congelator

Mod de preparare:

Taiati puiul in bucati, spalati-le, zvintati-le foarte bine si frigeti-le in tigaie in amestecul de unt si ulei. Adaugati ceapa tocata si 2 catei de usturoi. Cind carnea s-a aurit, puneti sare, piper si adaugati 200 ml de apa. Lasati sa fiarba acoperit, pe foc mic, adaugind din timp in timp cota putina apa calda, pe masura ce aceasta se evaporata. Cind carnea este gata, scoateti-o din sos, adaugati piureul de vinete, decongelat, puneti sare, piper si zeama de lamiie dupa gust.

### Pui cu ciuperci

Ingrediente:

4 copane sau 4 piepturi de pui, 4 felii subtiri de costita, un borcan mic de ciuperci conservate (sau 400 g de ciuperci proaspete), o ceapa, 1 pahar cu smintina, 1 pahar cu untura

Mod de preparare:

Dezosati carnea si taiati-o in bucati late, apoi infasurati fiecare bucata in felii de costita ca pe clatite. Fixati-le cu scobitori, puneti-le in tava si dati-le la cuptor pentru 30 de minute. Caliti apoi in grasime ceapa tocata marunt, scoateti-o pe un platou, apoi puneti la calit ciupercile, adaugati sare si piper si acoperiti vasul lasat la foc mic. Intre bucatile de carne puneti ciupercile cu ceapa si mai lasati la cuptor timp de 5 minute.

Servire:

Serviti cu smintina.

### Rizoto

Ingrediente:

o ceapa, 50 g de unt, 200 g de sunca fiarta, 200 g de orez, cimbru, dafin, 1/2litru de supa de carne sau apa fierbinte, o lingura de pasta de rosii, sare, piper, 100 g de cascaval ras

Mod de preparare:

Intr-un vas, puneti la rumenit in unt ceapa tocata marunt, adaugati putin cimbru si o foaie de dafin. Adaugati sunca taiata in fisii, apoi orezul bine spalata si scurs de apa. Lasati citeva minute pe foc, amestecind bine sa nu se lipeasca de vas. Turnati apoi supa sau apa fierbinte in care ati dezlegat pasta de rosii. Potriviti de sare si de piper si cind preparatul incepe sa clocoteasca micșorati focul. Dupa 20 de minute, dati vasul la o parte, puneti deasupra cascavalul ras si aduceti preparatul la masa in acelasi vas.

### Pilaf grecesc

Ingrediente:

1 pui de 1 kg, 3 ficatei, 4 rosii, 2 cepe, 250 g de ciuperci, 300 g de orez, 6 dl de apa, unt, sare, zeama de la o jumătate de lămâie.

Mod de preparare:

Taiati toata carnea in bucati potrivite. Spalati ciupercile, taiati-le si stropiti-le cu zeama de lămâie. Auriti ceapa tocata in ulei, puneti carnea si rumeniti-o potrivit pe toate partile. Adaugati rosiile taiate, potriviti de sare si piper. Puneti putina apa calda. Cind aceasta aproape s-a evaporat, si carnea este gata, puneti si ciupercile. Ungeti o cratita cu unt si asezati-o pe foc, adaugati orezul spalata si amestecati cu grija. Cind orezul a absorbit toata grasimea, puneti apa fierbinte si putina sare. Dati vasul la cuptor pentru 20 de minute. Ungeti un vas rezistent la foc cu unt si puneti orezul, in care infigeti bucati de ficat prajit si stropit cu o parte din sosul de la mincarea de ciuperci. Puneti orezul pe platou, lasind un gol in mijloc, in care asezati carnea si ciupercile. Decorati cu patrunjel verde.

### Budinca din carne de vaca

Ingrediente:

½ kg de carne de vaca, 2 cepe, 2 oua, ½ ceasca mare de lapte, o lingura de ulei, 6 catei de usturoi, o lingura pasta de rosii, ½ lingurita de faina, o lingura cu virf de unt, pesmet

Mod de preparare:

Tocati ceapa si puneti-o intr-o cratita cu unt sau cu ulei, asezati deasupra carnea taiata felii, acoperiti vasul si lasati pe foc mic. Turnati apoi pasta de rosii, dezlegata cu apa calda, adaugati usturoiul taiat, puneti sare dupa gust, apoi faina si o ceasca de apa fierbinte. Acoperiti vasul si lasati sa fiarba pina cind apa scade la jumatate. Luati vasul de pe foc; cind carnea s-a racit, treceti-o prin masina de tocat. Deasupra turnati sosul legat si trecut prin strecuratoare. Bateti ouale, adaugati laptele si combinati cu carnea tocata. Ungeti o cratita cu ulei, tapetati-o cu pesmet, turnati compozitia si puneti vasul sa fiarba in cuptor, asezind cratita peste un vas cu apa ce clocoteste. Cind budinca s-a copt, rasturnati-o pe un platou si serviti-o cu sote de legume.

## Pui cu bame (2)

Ingrediente:

500 g carne de pasare, 100 g de ceapa, 1 ardei gras, 5-6 rosii, 50 ml de ulei, 50 ml de vin alb, ½ l de bors sau 50 ml de otet, 800 g de bame, sare, patrunjel si marar verde

Mod de preparare:

Taiati carnea in bucati si prajiti-le in grasime. Fierbeti in apa clocotita 5 minute bamele, pe care le limpeziti apoi cu multa apa rece. Peste carne adaugati bamele, apoi rosiile si ardeiul taiate marunt. Puneti verdeata, acoperiti vasul si lasati-l sa fiarba incet pe foc domol. Sosul nu se leaga cu faina si se fierbe sa scada potrivit, in cuptor, pina cind grasimea se ridica deasupra ca la zacusca.

## Ardei umpluti cu carne

Ingrediente:

pentru 10 ardei se iau 400 g carne, 2 linguri orez, 1 felie piine alba, 2 cepe, 5-6 rosii, 1 legatura patrunjel, 1 legatura marar, 1 lingura grasime, sare, piper

Mod de preparare:

Se aleg ardeii potrivit de mari, se taie un capacel in jurul coditei si se scoate codita. Se curata de seminte, se spala ardeii si se lasa cu gura in jos intr-un vas sa se scurga apa. Se prepara umplutura. Se da carnea prin masina de tocat impreuna cu ceapa inabusita in putina grasime si piine alba inmuata in apa sau lapte si bine stoarsa. Se adauga orezul ales si spalat, verdeata tocata marunt, sare, piper, 4-5 lingurite de apa rece si citeva bucatele mici de rosii. Se amesteca toate bine. Se umplu ardeii si se asaza intr-o cratita mai mare pe un singur rind cu gura la margine ca sa nu iasa umplutura. Se pune grasime si se lasa sa se rumeneasca pe o parte, apoi se intorc si pe cealalta parte. Cind sint gata se toarna deasupra lor apa clocotita, cit sa-i acopere, precum si rosii fierte si strecurate. Se presara un virf de cutit de zahar se pune capacul si se lasa mincarea sa fiarba. Cind ardeii sint aproape gata se dau la cuptor 20-30 minute, sa se rumeneasca.

Servire:

Se servesc cu smintina.

## Mincare de mazare cu carne

Ingrediente:

500 g carne de pasare sau de porc, 1/2kg de mazare boabe, ¼ l suc de rosii, 50 ml de ulei sau unt, 25 g de faina, patrunjel, marar, 50 g de ceapa, sare

Mod de preparare:

Taiati carnea, tocati ceapa si caliti totul in ulei timp de 10 minute. Adaugati mazarea, puneti apa cit sa acopere (carnea si mazarea), adaugati o lingurita de "Vegeta", sare, acoperiti vasul si lasati sa fiarba la foc mic pina cind

carnea este gata. Frecati faina cu sucul de rosii si, spre sfirsit, puneti in mincare. Dupa 10 minute de fierbere, in cuptor, inchideti focul si puneti verdeturile tocate.

## **Mincare de gutui**

Ingrediente:

carne de gaina, 3-4 gutui coapte, sare, 2 linguri de unt netopit, 2 linguri de zahar, 1/2pahar de vin alb, o ceapa si o lingura pasta de rosii

Mod de preparare:

Rumeniti in unt ceapa tocata impreuna cu ficatul si pipota de gaina. Acoperiti vasul si lasati-l pe foc mic. Cind apa lasata de ceapa si carne a scazut, turnati apa cit sa acopere carnea si lasati vasul sa fiarba incet, pe foc mic. Dupa 30 de minute, puneti zaharul putin ars (rosiatic), stins cu 2 linguri de apa. Gutuile curatate si taiate felii rumeniti-le putin in unt, apoi asezati-le in sosul din vas. Adaugati pasta de rosii si, la sfirsit, vinul.

## **Papricas de pui**

Ingrediente:

1 pui mare, o ceapa, 2 linguri de unt netopit, sare, o lingurita de faina

Mod de preparare:

Taiati carnea in bucati, pe care le rumeniti in unt impreuna cu ceapa tocata, apoi adaugati putina boia de ardei dulce. Puneti faina, stingeti cu apa cit sa acopere, adaugati sare si dati la cuptor sa fiarba incet. Separat, din faina, 1 ou, o lingurita de unt si o lingura de apa pregatiti galustele. Din aluatul moale, luati cite o lingurita si fierbeti galustele in apa clocotita si sarata. Cind galustele au crescut si sint fierte, luati-le cu spumiera si puneti-le in sos. Mai lasati sa clocoteasca 5 minute.

## **Muschi umplut**

Ingrediente:

1 kg de muschi, 150 g de ciuperci, sare, piper, cimbru, o lingura cu virf de unt, 3 oua, o ceapa mare, 2-3 catei de usturoi, patrunjel verde, un pahar cu apa

Mod de preparare:

Curatati bucata de muschi de pielite si aplatizati-o cu cutitul, apoi bateti-o putin cu ciocanul de snitele. Separat, caliti in unt ceapa tocata. Cind s-a ingalbenit usor, puneti ciupercile si verdeata. Lasati sa fiarba la foc mic pina cind ciupercile sint gata. Luati vasul de pe foc si lasati compozitia sa se raceasca. Potriviti de sare si piper, omogenizati, apoi intindeti compozitia in strat egal peste felia de muschi. Deasupra puneti felii de oua fierte tari. Rulati, intoarceti capetele, acoperind compozitia, legati muschiul cu ata groasa, alba, de bumbac si dati-l la cuptor in tava cu un pahar cu apa. Lasati sa se coaca incet, stropiti-l si rumeniti-l pe toate fetele. Cind este gata si s-a racit desfaceti ata si taiati muschiul in felii groase.

Servire:

Serviti cu sos condimentat, garnisit cu smintina si decorat cu verdeata.

## **Gulii umplute cu carne de vaca**

Ingrediente:

10-15 gulii, 10 linguri de tocatura de carne cu orez, untura, brinza rasa, zeama de carne

Mod de preparare:

Se curata de coaja guliile intregi si se taie in partea de sus un capacel. Se pun intr-o oala si se toarna apa clocotita cit sa le acopere. Se fierb acoperite. Din gulia fiarta se scoate miezul cu o lingurita, se da prin sita si se amesteca cu tocatura de carne. Se umplu apoi guliile cu carne tocata, se aseaza intr-o tava, se presara deasupra brinza rasa, se stropesc cu untura si se dau la cuptor.

Servire:

Se servesc cu zeama de carne din sosiera.

## **Budinca de taitei cu cirnati afumati**

Ingrediente:

500 g taitei, 1 lingura untura, 250 g sunca afumata, 1 pahar smintina, 2 oua, 1 lingura de pesmet, sare

Mod de preparare:

Se fierb taiteii in apa cu sare, se amesteca cu untura, cu sunca taiata marunt, galbenusurile, albusurile batute spuma si cu smintina. Se unge o forma cu untura, se presara cu pesmet si se toarna compozitia. Se rumeneste la cuptor.

## **Ficat prajit**

Ingrediente:

pentru 500 g de ficat se iau 1 lingura faina, 1 1/2 linguri unt sau untura

Mod de preparare:

Ficatul care urmeaza sa fie prajit nu trebuie spalat; el se tine timp de 1/4 de ora in lapte, apoi se usuca bine intr-un servet curat. Ficatul se taie in bucati de aceeasi grosime pentru ca la prajit sa se incinga cit mai uniform posibil. Astfel pregatit ficatul se presara cu piper pisat se da prin faina si se prajeste in unt sau untura fierbinte timp de 10 minute pe o parte, apoi pe cealalta. Cind se intoarce, nu trebuie infipta furculita in ficat pentru ca sa nu se scurga zeama. Ficatul prajit prea tare isi pierde gustul; cu cit se tine mai mult pe foc, cu atit devine mai tare si mai putin gustos. Se sareaza abia cind este aproape gata.

Servire:

Se serveste pe platou cald cu garnitura de legume sau cu un sos oarecare.

## **Limba rasol**

Ingrediente:

pentru 1 limba (cintarind aprox. 1 kg) se iau 3 litri apa, 1 morcov, 2 cepe, 1 patrunjel, 10 boabe de piper, 1 foaie de dafin

Mod de preparare:

Limba se spala in citeva ape si se tine in apa rece cel putin 1 ora. Se scoate apoi, se asaza in cratita, se toarna apa calda si se pune pe foc. Cind a inceput sa fiarba, se ia spuma, se adauga zarzavat ceapa, foi de dafin, piper, sare, se acopera cu capac si se fierbe la foc mic timp de 3 ore (limba de vitel si de porc se fierb mai putin). Se scoate apoi si se curata cu grija pielea de pe limba fierbinte (incepind din virf). Se taie in felii frumoase si se serveste fierbinte cu sos de hrean, cu sos alb sau cu un sos oarecare. Zeama in care a fiert limba se poate folosi pentru supa de legume.

## **Chiftelute marinate**

Ingrediente:

500 g carne, 2-3 cepe, 1/2 pahar bulion de rosii, 1 felie piine alba, 1/2 morcov, 1/2 telina, 1 cartof, 2 linguri faina, 2 linguri untura, 2 oua, sare, piper, verdeata

Mod de preparare:

Se taie carnea bucati mici si se trece prin masina de tocat impreuna cu miez de piine alba muiat si stors. Se amesteca cu ouale, ceapa taiata marunt si prajita in grasime, zarzavatul ras pe razatoare, verdeata si sare. Apoi se fac chiftelute, se dau prin faina si se prajesc pe toate partile in grasime incinsa. Chiftelutele prajite se pun intr-o cratita, se adauga bulion de rosii, 1 pahar de supa de carne, 1-2 foi de dafin, 5-6 boabe de piper(sau o bucatia de ardei iute). Cratita se acopera cu capac si se lasa sa fiarba inabusit, la foc mic 10-20 minute. Se pune apoi sare, iar cind se servesc la masa se presara cu mult patrunjel si marar verde tocat marunt. Ca garnitura se poate servi orez fiert sau piure de cartofi.

### Bame cu carne de porc

Ingrediente:

1/2 kg carne de porc de gatit, 1 kg bame conservate in bulion, 2 cepe, 1 lingura de untura, 1 paharel de vin

Mod de preparare:

Se taie carnea in bucati potrivite, se pun sa se rumeneasca cu untura si cu ceapa taiata marunt. Se amesteca din cind in cind ca sa nu se arda. Cind ceapa incepe sa se ingalbeneasca se pune sare si apa calda. Se lasa sa fiarba inabusit cam un ceas, turnind din cind in cind cite putina apa calda. Cind carnea este fiarta se adauga bamele cu bulion cu tot. Dupa un clocot se adauga vinul si se dau la cuptor.

### Limba cu masline

Ingrediente:

pentru 1 limba de 1 kg se iau 150 g masline, 4-5 cepe, 1 pahar ulei, 1 pahar vin, 3-4 rosii, 2 lingurite faina, 1 foaie de dafin, 1 lamiie, 100 g arpagic, sare, piper

Mod de preparare:

Limba fiarta se lasa sa se raceasca, se taie felii si se presara cu putin piper. Se asaza apoi feliile de limba intr-o cratita. Ceapa se taie subtire si se prajeste intr-o tigaie, in ulei fierbinte, pina capata culoare aurie. Se adauga faina, se stinge cu putina zeama in care a fiert limba si se lasa sa fiarba inabusit pina cind se inmoaie ceapa. Apoi se trece prin sita in cratita cu feliile de limba. Se adauga o foaie de dafin, piper boabe si putina verdeata tocata marunt (marar si patrunjel). Arpagicul se curata si se prajeste usor in putin ulei fierbinte. Apoi se adauga in cratita cu feliile de limba impreuna cu maslinele spalate, 2-3 rosii taiate felii prajite in ulei si strecurate. Se toarna deasupra putina zeama in care a fiert limba, 1 pahar de vin, se adauga citeva felii de lamiie curatate de coaja si simburi si taiate in doua. Se lasa sa fiarba si sa scada, tinind seama ca sosul daca se raceste, se ingroasa.

Servire:

Cind este gata, se lasa sa se racoreasca, apoi se asaza pe un platou, garnisind imprejur cu felii de lamiie.

### Pui cu smintina

Ingrediente:

pentru 2 pui mijlocii se iau 1 lingura unt proaspat, 1 pahar smintina, 1 lingurita faina

Mod de preparare:

Puii curatati si spalati se taie bucati si se inabusa cu unt intr-o cratita. Apoi se sareaza si se mai lasa sa fiarba inabusit, adaugind din cind in cind cite putina apa. Cind puii sint gata, se adauga smintina amestecata cu putina faina si se mai tin la foc potrivit inca 5-10 minute. Pentru a economisi smintina, se rumeneste 1/2 lingura de faina cu tot atita unt, se subtiaza cu apa si se fierbe, avind grija ca sosul sa nu devina prea gros, apoi se adauga 1-2 linguri de smintina. Sosul se toarna peste pui.

Servire:

Înainte de a servi la masă, se presară cu marar tocat marunt.

## **Perisoare cu smintina**

Ingrediente:

1 kg de tocatura fara orez, 5 linguri de lapte, 1 virf de cutit de boia, 5-6 linguri smintina, 2 linguri grasime, 3 linguri de faina

Mod de preparare:

Din tocatura de carne se fac perisoare potrivit de mari ca o nuca, se tavalesc prin faina si se prajesc in untura incinsa. Se scot intr-o cratita. Separat se face un rintas din untura sau ulei, faina si stins cu lapte fierbinte. Se adauga 1/2 din cantitatea de smintina cite putin si amestecind mereu. Se presara putina boia pentru culoare si se lasa sa scada putin. Se toarna sosul peste perisoare si se pune cratita sa fiarba descoperit. Se potriveste de sare. Înainte de a se servi se adauga si restul de smintina si se presara verdeata tocata

## **Cirnati de porc cu sos de rosii**

Ingrediente:

500 g cirnati afumati, 1 lingura de untura, 2 linguri de bulion

Mod de preparare:

Se taie cirnatii in bucati si se prajesc in untura incinsa. Se toarna deasupra sos cu bulion de rosii si se lasa acoperiti pe foc inca 1/4 ora ca sa se imbibe cu sos.

Servire:

Se servesc cu garnitura de orez.

## **Rulada cu slanina afumata**

Ingrediente:

1 kg pulpa de porc, 200 g de slanina afumata, o cescuta de ulei, 1 ceapa, 1 telina mica, 1 fir de patrunjel, 1 cescuta de zeama de carne, sare, piper, 1 ceasca orez

Mod de preparare:

Se taie felii de carne ca pentru snitele, se bat cu ciocanul de lemn, fara sa se rupa, se indreapta marginile, se presara cu sare si piper. Pe fiecare bucata de carne se asaza cite o felie subtire de slanina afumata. Se face sul fiecare bucata de carne si se leaga. Într-o cratita se infierbinta ulei, se pune o ceapa taiata marunt, felii de telina, patrunjel, sare si resturile de carne si slanina taiate marunt. Se lasa totul inabusit cam 1/4 ora, amestecind mereu cu lingura ca sa nu se prinda. Se asaza apoi deasupra ruladele de carne, se intorc pe o parte si pe alta pina se prajesc, fara sa se rumeneasca. Se dau apoi la cuptor si se tin la foc potrivit 1 1/2 ora, intorcindu-le din cind in cind si stropindu-le cu o cescuta de apa rece. In sosul din cratita se adauga o cescuta de zeama de carne si se lasa sa mai dea citeva clocote. Se strecoara, se toarna peste rulada. Separat se fierbe orezul in zeama de carne cu sare si piper si se asaza in sos linga rulada.

## **Tocana cu rosii si ardei**

Ingrediente:

750 g carne, 10-12 cepe, 2 linguri untura, 7-8 rosii, 2-3 ardei grasi

Mod de preparare:

Se alege carne de minzat sau de vaca de la piept, sau carne de porc. Se taie bucati si se prajeste in tigaie, într-o lingura de untura. Într-o cratita mai mare se prajeste ceapa taiata felioare subtiri, pina se rumeneste bine. Se asaza

bucatile de carne peste ceapa, se pun deasupra rosiile taiate felii, ardei grasi taiati ca fideaua si se toarna apa sau zeama de carne cit sa acopere totul. Se fierbe inabusit scuturind din cind in cind cratita, ca sa nu se lipeasca mincarea de fund. Daca scade se adauga putina apa fierbinte pina ce carnea este bine fiarta.

Servire:

Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

### Mincare cu carne si patlagele vinete

Ingrediente:

500 g carne, 3 linguri untura, 2 cepe, 3-4 rosii, 3 patlagele vinete potrivite, 1 legatura patrunjel

Mod de preparare:

Se taie carnea bucati, se prajeste in grasime fierbinte, se asaza in cratita, se adauga ceapa, 1-2 patlagele rosii, 1 lingura de faina, putina boia de ardei si sare. Cratita se acopera cu capac si se lasa sa fiarba inabusit la foc mic 1-1 1/2 ore. Patlagelele vinete se curata, se taie bucati si se sareaza. Se lasa sa se scurga zeama, apoi se prajesc in untura. Cind sint gata se pun peste carne, iar dupa 10-15 minute se adauga 2-3 rosii si se da cratita la cuptor sa scada sau se lasa sa fiarba la foc mic.

Servire:

Cind se serveste mincarea la masa, se presara cu patrunjel verde taiat marunt.

### Pirjoale

Ingrediente:

500 g de carne, 2 felii piine alba, 1/2 pahar pesmet, 5-6 lingurite supa sau apa, 2 linguri untura, 2 oua, verdeata, 2-3 catei de usturoi, 1 ceapa, sare, piper

Mod de preparare:

Cea mai buna carne pentru pirjoale sint antricoatele, desi sint bune si celelalte parti (in afara de cele pentru supa). Piinea alba pentru pirjoale trebuie sa fie veche. Apa este necesara pentru ca pirjoalele sa fie mustoase. Pirjoalele sint mai gustoase daca apa se inlocuieste cu lapte sau cu supa de carne. Tocatura se prepara astfel: se curata carnea de pielute, se taie bucatele si se trece de doua ori prin masina de tocat, impreuna cu miez de piine alba rece muiat in apa sau in lapte si stors. Se adauga 5-6 lingurite de apa rece sau supa de carne, ceapa tocata marunt si prajita in untura verdeata taiata marunt, oua, sare, piper si usturoi pisat. Se bate bine compozitiacul o lingura de lemn pina se obtine o pasta uniforma. Se formeaza cu mina pirjoale in forma lunguiata, se dau prin pesmet si se prajesc in grasime bine incinsa, la foc potrivit. Pirjoalele se prajesc numai cu putin timp inainte de a le servi la masa.

Servire:

Se servesc fierbinti cu cartofi fierti sau prajiti, piure de cartofi, macaroane, legume fierte si oparite cu unt, precum si cu salata verde sau muraturi.

### Carne de vaca inabusita cu ceapa si cartofi

Ingrediente:

500 g de carne, 800 g de cartofi, 2-3 cepe, 1 lingura faina, 2 linguri grasime

Mod de preparare:

Se alege carne macra, se spala, se taie in bucati de cite 80-100 g, se sareaza, se presara cu piper, se da prin faina si se prajeste in tigaie pe toate partile, pina cind se rumeneste. Se asaza apoi in cratita; in tigaia unde s-a prajit carnea, se toarna 1 pahar de apa, se lasa sa dea un clocot, se strecoara prin sita in cratita cu carne si se mai adauga 2 pahare de apa fierbinte. Cratita se acopera cu un capac si se pune la foc mic sa fiarba inabusit 2-2 1/2 ore; dupa aceea se adauga peste carne ceapa taiata marunt si prajita separat, cartofi prajiti intregi sau taiati in 2-4 parti, 1 foaie de dafin, 2 fire de cui-soare si 5-6 boabe de piper (sau o bucata de ardei iute), se lasa carnea sa mai fiarba inabusit inca 1/2 ora.



Servire:

Cind se serveste la masa, carnea se presara cu patrunjel verde sau marar taiat marunt. Separat se pot servi castraveti murati, salata verde sau salata de rosii.

## **Creier prajit**

Ingrediente:

1 creier, 1 lingura faina, 1/2 lamiie, 2 linguri grasime, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Creierul se tine in apa rece 30-40 minute, dupa aceea se curata de pielita de deasupra, se pune in cratita, se toarna apa rece cit sa-l acopere, se adauga 1-2 linguri de otet, sare, 2 foi de d afin si 5-6 boabe de piper sau o bucatica de ardei iute. Cind apa a inceput sa fiarba se face focul mai mic si se lasa sa mai fiarba 25-30 minute. Creierul fiert se scoate din apa, se lasa sa se zvinte, dupa care fiecare jumătate se taie in doua parti, se presara cu sare si piper pisat, se da prin faina si se prajeste pe toate partile in grasime incinsa intr-o tigaie. Creierul astfel preparat se pune pe platou, se toarna deasupra unt si zeama de lamiie si se presara patrunjel verde sau marar tocat.

Servire:

Ca garnitura se pot servi cartofi prajiti, cartofi fierti si opariti cu unt sau piureu de cartofi. De asemenea mazare, fasole verde, morcovi sau alte legume fierte si oparite cu unt.

## **Carne de vaca cu sos picant**

Ingrediente:

500 g de carne, 1 kg cartofi, 3/4 pahar smintina, 1 lingura de sos, 2 cepe, 1 lingura faina, 3 linguri unt

Mod de preparare:

Se alege carne moale de vaca, se spala, se curata de tendoane, se taie in felii potrivite, se bate cu ciocanul de lemn si apoi se taie pai. Ceapa curatata si spalata se taie subtire si se prajeste in unt. Cind ceapa s-a rumenit, se adauga carnea taiata, sarata si piperata si se prajeste 5-6 minute, amestecindu-se cu furculita. Se presara apoi carnea cu faina, se amesteca si se prajeste din nou 2-3 minute. Dupa aceea se adauga smintina, se amesteca, se fierbe 2-3 minute, se drege cu sos picant (sau bulion de rosii) si se adauga sare dupa gust. Ca garnitura se servesc cartofi prajiti. Carnea si cartofii se pot presara cu marar sau patrunjel verde tocat marunt.

## **Pilaf de pui**

Ingrediente:

1 pui mare, 1 1/2 pahare orez, 2 linguri unt topit, 1 ceapa, 1 lingurita unt proaspat, 1 litru apa

Mod de preparare:

Puiul se taie bucati, se pune intr-o oala mica, se toarna apa cit sa acopere carnea si cind da in clocot se adauga sare si ceapa. Carnea nu trebuie trecuta din fiert. Se alege apoi orezul, se spala se usuca intr-un servet si se rumeneste usor in unt intr-o cratita. Se stinge orezul cu 3 pahare de supa strecurata in care a fiert puiul, se adauga apoi carnea de pui, se acopera cu capac si se da la cuptor sa fiarba la foc mic 25-30 minute. Pilaful nu trebuie amestecat cu lingura. Inainte de a se servi la masa se pune deasupra o bucatica de unt proaspat.

## **Pui cu conopida**

Ingrediente:

pui, conopida, ceapa, rosii sau bulion, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se prajesc bucatile de pui in ulei bine incins. Intr-o cratita se rumeneste faina, se adauga ceapa taiata marunt, boia de ardei si se stinge cu apa calda. Se pune carnea si se lasa sa dea citeva clocote. Se desface conopida in buchetele, se spala si se prajeste putin. Conopida astfel pregatita se pune peste carne, se adauga rosii sau bulion de rosii si se da la cuptor sa scada. Cind mincarea este gata, se presara cu patrunjel verde tocat.

## **Sarmale cu carne**

Ingrediente:

500 g carne, 1 varza marisoara, 1 ceasca orez, 3 cepe, 2 linguri bulion de rosii, 2 linguri untura

Mod de preparare:

Se ia carne amestecata de porc si de vaca. Se da carnea prin masina de tocat, se adauga orez ales si spalat, ceapa tocata marunt si usor rumenita in untura, sare si piper. Se aleg frunze intregi de varza acra (daca sarmalele sint de varza dulce, frunzele se oparesc in apa clocotita, se scot si se racec), se intind pe masa, se scot cu grija partile groase ale frunzelor si se taie daca sint prea mari. Se pune tocatura, se infasoara sarmalele si se asaza in cratita in care s-a pus un strat de varza taiata subtire. Se acopera sarmalele cu varza taiata si se toarna deasupra bulion de rosii, 1 pahar de apa, 2 linguri untura si se lasa sa fiarba inabusit, acoperit cu capac, la foc mic timp de 1 1/2 - 2 ore. La sfirsit se pun in cuptor pentru ca sa se rumeneasca frumos. Sarmalele sint mai bune preparate si fierte din ajun.

Servire:

Sarmalele de varza dulce se fierb mai putin si se servesc cu smintina. Se servesc fierbinti cu ardei iute si mamaliguta.

## **Dovlecei umpluti cu carne**

Ingrediente:

400 g de carne (macra), 4 dovlecei marisori, o cescuta de orez, 1 ceapa, 3 linguri smintina, 2 linguri bulion de rosii, 2 lingurite faina, 1 lingura untura sau unt

Mod de preparare:

Se prepara tocatura ca pentru sarmale. Dovleceii se curata, se taie in curmezis, se scoate miezul, se umplu bine cu tocatura ca sa treaca putin peste margini si se prajesc in tigaie. Se asaza apoi intr-o tava. Se prajeste faina in untura se adauga bulionul de rosii, smintina, 1 pahar de apa si sare. Se toarna sosul peste dovlecei si se dau la cuptor 30-40 minute.

Servire: Cind se servesc la masa, se presara cu marar tocat.

## **Pilaf cu carne de berbec**

Ingrediente:

500 g carne de berbec, 1 pahar de orez, 2 cepe, 1 lingura untura

Mod de preparare:

Carnea de berbec se taie in bucati mici, se presara cu sare si piper, se prajeste in untura impreuna cu ceapa taiata marunt. Dupa ce carnea si ceapa s-au prajit, se sting cu apa cit sa le acopere, se pune capacul si se fierb inabusit pina cind carnea este moale. Cind se serveste la masa se pun pe platou bucati de carne impreuna cu zeama in care a fiert iar deasupra se asaza pilaf fierbinte (Diverse -> Sfaturi practice -> Cum se prepara pilaful)

## **Cotlete cu sos picant**

Ingrediente:

6 cotlete potrivite, 3 linguri ulei, 4 rosii, 1 pahar vin, cimbru, menta, sare, piper

Mod de preparare:

Intr-o cratita, se prajesc cotletele in ulei incins. Intre timp, rosiile curatate de pielita siseminte se dau intr-un clocot, se paseaza si se pun din nou la fiert cu vinul, sarea si piperul. Cotletele se presara cu cimbru si menta, tocate; se toarna sosul si se mai lasa 10 minute la foc moale, in cratita acoperita.

Servire:

Se serveste fierbinte.

## **Carne de porc cu usturoi si rosii**

Ingrediente:

1 kg carne de porc macra, 2 linguri ulei, 5-6 catei de usturoi, 4-5 rosii, sare, piper, cimbru, verdeata tocata

Mod de preparare:

Carnea taiata in bucati potrivite, se rumeneste in ulei incins. Se adauga apoi usturoiul pisat, sarea, piperul, cimbrul si rosiile taiate foarte marunt. Se fierbe la foc mic 25 minute si se presara cu verdeata.

Servire:

Se serveste cu mamaliguta.

## **Gulas din inima de vaca**

Ingrediente:

pentru 500 g de inima (sau uger de vaca) se iau cite 1 lingura faina, 1 lingura untura, 1 lingura bulion de rosii, 1 ceapa

Mod de preparare:

Inima sau ugerul se spala, se taie in cuburi de cite 30-40 g, se spala din nou, se presara cu sare si piper si se prajeste in tigaie, in untura incinsa cu ceapa tocata marunt. Dupa aceea se presara cu faina si se mai prajeste inca putin. Bucatile prajite se asaza in cratita se toarna apa fierbinte (cit sa acopere carnea), se adauga bulion de rosii, foi de dafin, se acopera cratita cu un capac si se lasa sa fiarba inabusit la foc mic 1-1/2 ore.

Servire:

Ca garnitura se servesc cartofi prajiti sau fierti.

## **Iepure cu sos alb**

Ingrediente:

1 iepure de casa, 1 morcov, 1 patrunjel si 1 ceapa.

Mod de preparare:

Iepurele de casa, bine spalat, se taie bucati, se aseaza in cratita, se toarna apa atit cit sa acopere carnea. Cind apa a inceput sa clocoteasca se ia spuma, se sareaza si se adauga morcovi, ceapa si patrunjel, 5-8 boabe de piper(sau o bucatica de ardei iute) foi de dafin(1-2 foi) si se fierbe in clocote mici timp de 40-60 minute. Carnea gata fiarta se scoate din cratita se asaza pe platou si se toarna deasupra un sos alb preparat cu zeama ramasa la fiertul carni.

Servire:

Ca garnitura se servesc cartofi fierti sau piure de cartofi, orez fiert cu unt.

## **Mincare de berbec**

Ingrediente:

750 g carne, 2 teline, 8 cartofi, 10 cepe, 1 litru zeama de carne, sare, piper

Mod de preparare:

Se alege piept sau spinare de berbec, se taie in bucati. Cartofii se curata, telina si ceapa se taie felii. Se asaza totul intr-o cratita, un rind de carne, un rind de zarzavat amestecat apoi iar carne. Se adauga sare, piper si zeama de carne sau apa fierbinte. Se lasa cratita acoperita pe plita sa fiarba incet. Cind zeama a inceput sa scada, cratita se pune la cuptor. Mincarea gata trebuie sa fie scazuta.

## **Sote de berbec**

Ingrediente:

1 kg carne macra, 1 lingura de untura, 4 cepe, cimbru, 1 lingura bulion de rosii, 1/2 pahar vin

Mod de preparare:

Se taie carnea in bucatele mici de forma cuburilor, se pun intr-o cratita cu o lingura de untura, cu ceapa taiata felii subtiri, piper, sare, cimbru si un pahar apa. Se lasa sa fiarba pina ce scade apa si carnea incepe sa se prajeasca. Se adauga bulion de rosii, se amesteca si cind carnea s-a prajit se stinge cu vin indoit cu apa. Se continua fierberea pina sosul se ingroasa putin.

Servire:

Se serveste cu garnitura de cartofi.

## **Cotlete de pui**

Ingrediente:

se aleg pui tineri, mai marisori

Mod de preparare:

Se taie si se aleg bucatile mai carnoase (piept, pulpe etc.) si li se da forma de cotlet batindu-le peste tot. Se sareaza, se dau prin faina apoi prin ou si prin pesmet. Se rumenesc in ulei sau untura bine incinsa.

Servire:

Pentru garnitura se aleg ciuperci mici, se spala, se fierb si apoi se calesc in putin ulei. Se adauga smintina in care s-a pus sare si putina faina. Dupa 2-3 clocote se adauga marar tocat.

## **Snitel cu sos de legume**

Ingrediente:

500-600 g pulpa de porc sau 6 cotlete fara os, 1 dl ulei, sare, piper ; pentru sos : 1 morcov mic, 1/2 telina, 1/2 ardei gras, 2 rosii, 1 ceapa mica, 1 pahar vin, 2 linguri unt, cimbru

Mod de preparare:

Se prepara la inceput sosul punind toate zarzavaturile (si ceapa) la fiert cu putina apa. Cind sint fierte se paseaza si pireul obtinut se pune din nou la fiert cu vinul, putina apa, sarea, untul si cimbrul. Cind sosul a scazut destul, se lasa

deoparte. Snitelele se bat usor, se presara cu sare si se rumenesc putin in ulei. Apoi se asaza intr-o tava, se pun in cuptor si se stropesc din cind in cind cu vin. Cind snitelele sint aproape gata, se adauga sosul, se mai lasa la cuptor 15-20 minute, apoi se asaza pe un platou decorat cu frunze de salata.

Servire:

Se serveste cu pireu de cartofi sau cartofi cu unt.

### **Ciulama de pasare cu mamaliga**

Ingrediente:

1 pasare, 1 dl ulei, 1 lingura faina, 50 g unt, 300 g ciuperci, 1 morcov, ½ telina, 1 ceapa mica, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata pasarea, se spala si se pune la fiert cu ceapa, morcovul si telina. Separat, se fierb ciupercile taiate felii, in putina apa. Intr-o cratita se pune uleiul si cind este incins se adauga faina. Dupa ce s-a ingalbenit putin se stinge cu zeama de carne si se lasa sa fiarba in continuare amestecind mereu sa nu se prinda. Dupa 5-10 minute se adauga ciupercile si carnea taiata in bucati si se mai da intr-un clocot. Se pune untul, se acopera vasul si se da deoparte.

Servire:

Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

### **Pui haiducesc**

Ingrediente:

3 pui mijlocii, 1 dl ulei, 4-5 rosii bine coapte, 1 pahar vin, 100 g smintina, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Puii curatati si spalati bine se presara cu sare si se asaza intr-o tava cu ulei la cuptor. Dupa 10-15 minute se adauga vinul. In timpul frigerii se stropesc cu sosul format. Rosiile spalate se curata de pielite si seminte, se taie foarte marunt si se pun la fiert cca 10 minute. Cind puii sint bine patrunchi se scot, se desoseaza (se scot oasele) si se portioneaza. Sosul format se amesteca cu smintina, se potriveste de sare si piper si se mai fierbe cca 10 minute. Pe un platou decorat cu frunze de salata verde se asaza carnea, se toarna deasupra sosul amestecat cu rosiile, apoi se presara cu verdeata.

### **Papricas ardelenesc de pui (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

un pui, o legatura patrunjel, o ceapa, boia, piper, sare, 1/4kg. smintana, o lingura faina

Mod de preparare:

Se pune ceapa la prajit, de preferinta in untura de porc (o lingura). Cind devine albicioasa, se adauga boia si 1/2 legatura din patrunjelul spalat si taiat. Se pune puiul, transat bucati si spalat, se lasa sa se inabuse sub capac citeva minute (aprox. 10 min.). Se toarna apa fierbinte peste carne, cit sa o acopere, se sareaza si pipareaza. Cind e fiarta carnea, se face un sos din faina cu apa, si se toarna peste carne, se dau doua-trei clocote. Inainte de a se lua de pe foc, se toarna smintina si restul de patrunjel, amestecindu-se usor.

Servire:

Se serveste cu mamaliguta calda si brinza proaspata

### **Frigarui cu rosii si ardei**

Ingrediente:

300 g muschi de vita, 300 g muschi de porc sau cotlet, 150 g ciuperci, 1 ceapa, 2 rosii, 1 ardei gras, sare, piper, cimbru

Mod de preparare:

Muschiul de porc si de vaca se taie in bucati potrivite, ceapa, rosiile si ardeii se taie felii mai groase. Se insira pe frigarui alternand bucatile de carne cu ciuperci, rosii, ceapa si ardei. Frigaruiile se pun pe gratarul uns si bine incins, rotindu-le pe toate partile. Cind carnea este gata se sareaza, se pipereaza si se presara cu cimbru. Se asaza pe un platou cu garnitura de orez, fasole verde etc. si se servesc imediat.

## **Pui cu rosii**

Ingrediente:

1 pui, 1 kg rosii, 2 cepe, 0,5 dl ulei, 1 lingurita faina, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se curata puiul, se taie in bucati si se inabusa in putin ulei. Separat se caleste ceapa in ulei, se pune faina, se rumeneste putin si se toarna peste pui. Rosiile spalate se taie in doua si se pun peste pui o data cu sarea si piperul. Se acopera cratita si se lasa sa fiarba inabusit la foc potrivit 20-30 minute. Daca este nevoie, se adauga citeva linguri de apa. Se mai da intr-un clocot, se presara cu patrunjel verde si se serveste.

## **Chiftelute de ficat**

Ingrediente:

500-600 g ficat, 1 ceapa, 1 felie mare de piine, 2 oua, 4 linguri ulei, 2 linguri pesmet, 2 linguri faina, sare, piper, verdeata tocata

Mod de preparare:

Se fierbe ficatul in apa clocotita, se lasa sa se raceasca si se trece de doua ori prin masina de tocat impreuna cu ceapa si piinea inmuiata si stoarsa bine. Se amesteca cu ou crud, sare, piper si verdeata. Se fac cu mina chiftelute, se trec prin ou, prin faina si apoi prin pesmet. Se prajesc in ulei incins.

Servire:

Se servesc cu cartofi si salata verde, calde sau reci.

## **Pui cu smintina**

Ingrediente:

2 pui mijlocii, 2 linguri unt, 1 ceasca smintina, 1 lingurita faina, 1 lingurita marar tocat, sare

Mod de preparare:

Se curata puii si se taie in bucati care se inabusa in unt. Se presara sarea si se toarna cite putina apa ca sa fiarba carnea. Cind carnea este aproape fiarta, se adauga smintina amestecata cu faina si se continua fierberea la foc mic. La sfirsit, se adauga mararul, se mai da un clocot si se trage cratita de pe foc.

Servire:

Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

## **Rulada de carne cu legume**

Ingrediente:

750 g carne de vita fara oase, 100 g grasime, 2 cepe, 1 felie mare de piine, 150 g slanina proaspata sau costita afumata, 1 morcov, ½ pahar lapte, 2 cesti supa de carne, 1 lingurita faina, 1 pahar vin, o foaie de dafin, putin cimbru, sare, piper

Mod de preparare:

Carnea se curata de pielite, se spala si se taie in 4-5 felii groase cam de 0,5 cm. Se bat usor ca pentru snitele, se sareaza, se pipereaza si se lasa deoparte. Restul de carne se trece prin masina de tocat impreuna cu grasimea, ceapa taiata si inabusita si piinea inmuiata in lapte sau apa. Se adauga sarea, foaia de dafin pisata, putina apa (dupa gust se poate pune si verdeata tocata marunt) si se amesteca bine. Pe un fund de lemn ud se aseaza feliile de carne (pregatite la inceput) cu marginile suprapuse putin, nedapasind lungimea tavii in care rulada se pune la cuptor. Deasupra se asaza umplutura, se netezeste putin, se ruleaza, se pune deasupra slaninuta taiata fisii, se leaga cu o sfoara ca sa nu se desfacă, dupa care se asaza in tava unsa cu grasime. In jurul ruladei, se pun rondele de morcov, de ceapa si o crenguta de cimbru. Se toarna o ceasca de zeama de carne, se acopera tava cu un capac si se da la cuptor sa fiarba inabusit. Dupa o ora se ia capacul si se lasa sa se rumeneasca. Cind este gata, se scoate rulada, se taie sforcica si se asaza pe un platou. Sosul ramas se amesteca cu faina, se toarna vinul si se pune sa mai dea un clocot. Se strecoara.

Servire:

Rulada taiata felii este servita cu sosul pus deasupra sau separat in sosiera.

## **Chiftelute cu pireu de cartofi**

Ingrediente:

150 g carne de vaca sau de porc foarte slaba, 1 felie franzela uscata, 1 lingura apa calda, 1 lingurita suc de ceapa, sare

Mod de preparare:

Se da carnea cruda prin masina de tocat impreuna cu franzela inmuiata si stoarsa, apoi se amesteca cu apa si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute de marime potrivita, care se fierb in aburi sau in putina apa, acoperite. Se servesc cu pireu de cartofi si salata de ardei copti, cu sare, ulei si putin otet diluat.

## **Tocana sirbeasca**

Ingrediente:

un piept sau o pulpa de pui, 2 rosii mari, 1 ardei gras, 1 lingura zeama de ceapa, sare, 15 ml ulei, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se fierbe puiul in apa cu sare, impreuna cu ardeiul gras, rosiile tocate, zeama de ceapa, uleiul. Inainte de a fi fierte complet, se da la cuptor sa scada. Se presara cu patrunjel verde.

## **Ciulama de pui**

Ingrediente:

maruntaiele si aripile de la un pui, 200 ml lapte, 2 linguri faina, sare, 15 ml ulei

Mod de preparare:

Se fierbe carnea de pui in apa cu sare. Se rumeneste faina intr-o cratita fara grasime, se toarna zeama in care a fiert puiul, amestecind in permanenta pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga laptele, uleiul si inca putina sare. Dupa 5-10 minute, se pun bucatile de pui si se continua fierberea pina cind ciulamaua se ingroasa.

Servire:

Se serveste calda, cu mamaliguta

## **Antricot de vaca cu legume**

Ingrediente:

6 antricoate, 1 morcov, 1 dovlecel, 2-3 conopide, 1 dl ulei, 1 pahar vin, marar, patrunjel, cimbru, sare

Mod de preparare:

Antricoatele se spala, se zvinta putin, se bat usor cu ciocanul de snitele, se sareaza si apoi se rumenesc pe o parte si alta in ulei. Se aseaza apoi intr-o cratita sau tava, se pun 2-3 linguri de apa calda si se fierb pe foc 10-15 minute, dupa care se da vasul la cuptor. Dupa ce s-a rumenit putin se presara cimbrul, se stropeste cu vin, se adauga supa de carne sau apa si se continua fierberea pina se fragezesc antricoatele bine. Cind sint gata se scot si se tin la cald, acoperite, pina se servesc. In sosul format se pune mai intii morcovul taiat rondele, apoi conopida desfacuta in buchetele si la urma dovlecelul taiat in rondele mai groase. Dupa ce legumele au fiert se introduce vasul in cuptor pentru 10-15 minute.

Servire:

Cind se serveste se asaza antricoatele pe un platou, iar de jur imprejur se pun legumele. Se decoreaza cu salata verde.

## **Budinca de carne**

Ingrediente:

6-700 g carne de tocat, 2 oua, 2 felii de piine mai vechi, ¼ varza proaspata, 1 ceapa, 3 linguri ulei, sare, piper, verdeata

Mod de preparare:

Se trec prin masina de tocat carnea, varza, ceapa si piinea inmu iata in apa si stoarsa bine. Se amesteca apoi cu galbenusurile, verdeata tocata fin, se potriveste de sare si piper, iar la urma se adauga albusurile batute spuma. Se alege o cratita potrivita, se unge cu ulei si se toarna compozitia. Deasupra se netezeste, se unge cu ulei si se pune la cuptor la foc potrivit. Cind capata o coaja rumena si frumoasa, budinca este gata.

Servire:

Se serveste asezata felii pe un platou, cu garnitura de cartofi si salata verde

## **Fasole verde cu carne**

Ingrediente:

1 kg fasole verde, 600 g carne, 2 linguri ulei, 1 lingura pasta de rosii sau 3-4 rosii, sare, verdeata (patrunjel si marar tocate), piper

Mod de preparare:

Se spala carnea, se taie in bucati nu prea mari si se pune intr-o cratita cu ulei incins impreuna cu ceapa taiata marunt. Cind carnea s-a rumenit, se adauga sarea si apa cit sa o cuprinda. Dupa ce a dat citeva clocote, se adauga fasolea verde curatata si spalata. Cind este aproape fiarta, se potriveste de sare si piper, se adauga rosiile taiate felii sau pasta de rosii. Dupa ce este gata, se pune verdeata.

## **Clatite brasovene**

Ingrediente:



Pentru clatite: 3 oua 1/2 l.lapte 2 linguri faina un praf sare Pentru umplutura: 1 punga ficatei (300gr) 1 ceapa medie 200gr ciuperci (o conserva) 2 oua 1 lingura faina patrunjel, marar, cimbru (dupa gust) Pentru "coaja": 2 oua pesmet, faina

Mod de preparare:

Se fac niste clatite mari si rumene care se tin la cald. Ceapa se toaca marunt si se rumeneste in ulei incins,iar apoi se pun ficateii si ciupercile tocate marunt.Cele doua oua pentru umplutura se bat bine cu faina si se toarna peste ea cand este aproape gata. Totul se amesteca bine cu verdeata tocata si cu sare dupa gust si se umplu clatitele care se impacheteaza plic.Apoi se fac pane,adica se dau prin faina oua si pesmet si se rumenesc in ulei incins.

Servire:

Se servesc calde cu smantana si marar tocat.

## **Pui pane**

Ingrediente:

2 pui, 2 oua, 2 linguri pesmet, 1 lingura faina, 1 dl ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Puii curatati si spalati se taie in portii, se presara cu sare si piper si se bat usor cu ciocanul pentru snitele. Ouale se bat intr-un vas ca pentru omleta. Se ia fiecare bucata de pui, se trece prin faina, apoi prin ou si prin pesmet, dupa care se prajeste in uleiul incins, la un foc potrivit.

Servire:

Se servesc cu legume asortate si salata verde.

## **Pui la tava**

Ingrediente:

½ pui mijlociu de persoana, 1 ceapa, 1 morcov, ½ telina, 1 pahar vin alb, 1 dl ulei, putin unt, sare

Mod de preparare:

Se curata puii, se spala, se sareaza si se ung cu unt. Se toaca ceapa marunt si se pune intr-o tava unsa bine cu ulei; deasupra se aseaza zarzavatul taiat felii sau dat prin razatoarea mare si apoi puii. Se da tava la cuptor. In timpul rumenirii se stropesc cu vin. Cind sint gata, se taie in bucati si se tin la cald pina se servesc.

## **Rasol de pasare si legume**

Ingrediente:

1 gaina, zarzavat de supa, 1 ceapa, 1 radacina hrean sau 1 capatina de usturoi, sare

Mod de preparare:

Se alege o gaina mare si frumoasa, se curata, se spala si se pune la fiert in apa clocotita. Se ia spuma, apoi se adauga zarzavatul, ceapa si sarea. Gaina fierbe cca 2 ore, daca este batrina. Cind este fiarta, se scoate din supa, se lasa sa se raceasca, se taie in bucati si se aseaza pe o farfurie. Se garniseste cu rondele de morcov si telina.

Servire:

Se serveste cu sos de hrean, de smintina sau mujdei de usturoi.

## **Pui cu lamiie**

Ingrediente:

2 pui mijlocii, 1 ceapa, 1 lingura unt, 1 lingurita faina, 1 lamiie mica taiata felii, sare

Mod de preparare:

Puii spalati se taie in bucati si se fierb cu ceapa si putina sare in apa cit sa-i cuprinda. Separat, se face din faina si unt un rintas care se stinge cu zeama strecurata in care au fiert puii. Sosul trebuie sa fie mai subtire. Dupa ce este gata, se toarna peste pui, de unde in prealabil a fost scoasa ceapa. Se adauga lamiia, se potriveste de sare si se lasa sa clocoteasca impreuna cateva minute.

Servire:

Se serveste fierbinte.

## **Pui cu rosii si usturoi**

Ingrediente:

2 pui mici, 1 ceapa, 4-5 rosii, 5-6 catei de usturoi, 1 dl ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Puii curatati si spalati se taie bucati mari si se pun in uleiul incins cu ceapa taiata felii subtiri; se acopera vasul si se lasa sa fiarba inabusit. Cind carnea este aproape fiarta, se adauga rosiile curatate de coaja si taiate felii. Dupa ce fierb si rosiile, se pune usturoiul pisat si se mai fierbe 5 minute. Se scot apoi bucatile de carne pe un platou si se strecoara sosul care se toarna peste pui in momentul servirii.

Servire:

Se serveste cu legume asortate sau cu mamaliguta.

## **Pirjoale moldovenesti**

Ingrediente:

1 kg carne macra, 1 ceapa, 1 morcov, 1 cartof, 1 felie de piine, 1 ou, 1 dl ulei, 2 linguri pesmet, sare, piper, verdeata tocata

Mod de preparare:

Se alege carnea (de vita, porc sau miel) mai grasuta, se spala, se scurge de apa si se da prin masina de tocat carne impreuna cu ceapa tocata si usor calita si piinea stoarsa bine. Cine doreste poate toca o data cu carnea, morcovul si cartoful, astfel pirjoalele sint mai fragede. Este de preferat ca tocatura sa fie data prin masina de doua ori. Se amesteca in compozitie oul, se potriveste de sare, de piper si se pune verdeata. Se ia cu lingura tocatura, se da prin pesmet, se turteste cu mina, dindu-i-se forma dorita si se prajeste bine, pe ambele parti, in ulei incins.

## **Pilaf de pui**

Ingrediente:

1 litru apa, 1 pui mare, 1 ceapa, 2 linguri unt, 200 g orez, sare

Mod de preparare:

Puiul curatat si spalat se taie in bucati si se pune la fiert in apa rece cu ceapa si putina sare. In timpul fierberii se ia bine spuma ce se formeaza. Puiul nu trebuie sa fie prea fiert. Separat, orezul, spalat si uscat pe un prosop, se caleste intr-o cratita cu untul, apoi se toarna trei cesti din zeama in care a fiert puiul. Se aseaza bucatile de pui, se acopera si se da la cuptor la foc potrivit. Dupa cca 25 minute pilaful este gata. Inainte de a fi servit se pune deasupra putin unt

taiat in bucatele foarte mici pentru a se topi repede. Dupa gust se poate pune si putin piper negru. In pilaf nu se amesteca cu lingura.

## **Ficat cu sos de ceapa**

Ingrediente:

750 g ficat, faina, 1 lingura arpagic tocat, 1 lingurita frunze de patrunjel tocat, 1 ceasca de vin, 1 ceasca zeama de carne, 1 ceasca bulion, 1 lingura unt, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata de pielita ficatul si se taie in bucati de 4-5 cm. Se incinge intr-o cratita o lingura de unt, se pune ficatul si se intoarce cu o lingura pe o parte si pe alta sa se rumeneasca timp de 5 minute. Se presara deasupra un virf de lingura de faina, o lingura de arpagic tocat marunt, o lingurita de frunze de patrunjel tocat fin. Se rumeneste totul citeva minute. Se toarna o ceasca de vin, una de zeama de carne si se adauga putin bulion. La sfirsit, se pune sare si piper. Se lasa sa clocoteasca citeva minute.

Servire:

Se serveste calda

## **Pulpa de vitel la tava**

Ingrediente:

1 ½ kg pulpa de vitel, unt sau untura, sare, piper

Mod de preparare:

Se pune sare pe pulpa, se tine ½ ora cu sarea, dupa care se sterge bine cu o cirpa, se pune intr-o tava, se unge cu unt sau untura. Se da la cuptor la foc potrivit 1 ½ . Se unge din cind in cind cu zeama pe care o lasa.

Servire:

Pulpa se taie felii, se serveste cu cartofi sau legume si cu sosul din cratita scurs de grasime si care a mai fiert cu o lingura de apa

## **Friptura de porc in aluat**

Ingrediente:

1 kg carne de porc-spate, 1 ceapa, 6 cartofi fierti, 6 linguri smintina, 4 linguri pesmet, 4 linguri unt, nuca tamioasa rasa, sare, piper

Mod de preparare:

Se desprind oasele (daca este cazul) de carne. Se pipereaza carnea si se pune la fript. Se reduce focul, se adauga ceapa tocata, se inchide capacul si se lasa la fiert cca 90 minute. Se face o coleasa de cartofi putin sarata dintr-un amestec de cartofi fierti si rasi, smintina si putin unt. Se condimenteaza coleasa cu nuca tamioasa si se unge pe friptura intr-un strat gros. Se presara cu pesmet, se toarna putin unt topit si se pune friptura in cuptorul incalzit in prealabil unde se frig inca 25 minute. Cind crusta e rumena friptura este gata.

## **Ficatei de pasare prajiti**

Ingrediente:

½ kg ficati de pasare, 2-3 linguri faina, 150 g unt, 150 g ulei, 5 rosii, sare, piper, 1 catel de usturoi, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se iau ficatii de pasare, se sareaza, pipereaza apoi se tavalesc in faina si se prajesc intr-o tigaie in unt si ulei in parti egale. Intr-un alt vas se pregateste urmatorul sos: cele 5 rosii fara pielita si seminte tocate, se sareaza, pipereaza si se pun in ulei cu sare, piper, si usturoiul tocat si putin patrunjel. Se acopera cratita si se lasa sa fiarba la foc domol 20 minute, dupa care se baga ficatii. Se lasa sa dea citeva clocote cu sosul, apoi se serveste calda.

## **Pui cu smintina si cartofi la cuptor**

Ingrediente:

1 pui, 2 cepe, 4-5 cartofi, 200 gr smintina, 1 lingurita faina, 200 gr cascaval, sare, piper, sos englezesc, boia dulce

Mod de preparare:

Puiul se portioneaza, se adauga 1 lingura de ulei, se condimenteaza si se introduce la cuptor timp de 15-20 minute. Cartofii si ceapa se taie cuburi mici si se prajesc pe jumatate, apoi se adauga peste pui. Se mai lasa la cuptor 15 minute, apoi se toarna deasupra smintina amestecata cu faina, cascavalul si o lingurita de sos englezesc. Se lasa la cuptor timp de 10 minute.

## **Pui tiganesesc**

Ingrediente:

1 pui, 4-5 ardei grasi, 2 rosii, 1 ceapa, 1 catel usturoi, boia de ardei dulce, ulei, sare, marar

Mod de preparare:

Se sareaza puiul, se da prin boiaua dulce, apoi se prajeste in ulei incins. In timpul prajitului se adauga ardeii grasi curatati de simburi si taiati marunt, rosiile taiate felii fara seminte si pielita, ceapa taiata bucatele si oparita, usturoiul strivit si la urma mararul

Servire:

Se serveste cu garnitura de orez.

## **Rasol Lionez**

Ingrediente:

500 g rasol, 3-4 cepe, 4 linguri unt, sare, piper, putin otet, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se taie marunt ceapa si se pune intr-o cratita impreuna cu cele 4 linguri de unt. Cind ceapa a inceput sa se rumeneasca se adauga rasolul taiat bucatele, se pune sare si piper si se lasa 10 minute la foc domol. Cind se serveste la masa se toarna deasupra putin otet si se presara cu patrunjel tocat.

## **Pui cu unt si condimente (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

piept de pui, 30 g unt, verdeata, sare, piper, zeama de lamiie

Mod de preparare:

Pieptul de pui se scoate de pe os, lasindu-se doar osul cel mic. Se bate ca pentru snitele. Se presara cu sare si piper,

se ruleaza punind inaintu unt amestecat cu verdeata si sare de lamiie. Se ruleaza carnea spre osul mic care trebuie sa ramina afara impachetindu-se bine untul cu verdeata. Rulourile se trec prin faina, ou si pesmet si se frig in ulei mult, incins.

Servire:

Se poate servi cu felii de franzela date prin ou batut si prajite, ornate frumos pe platou si garnisite cu mazare sote si cartofi pai. In momentul servirii, se stropesc cu unt.

### Limba cu sos de smintina

Ingrediente:

2-3 limbi, 3 cepe, 1 lingura unt, ½ lingura faina, citeva fire de patrunjel, 1 frunza de dafin, 5-6 boabe piper, 1 cana smintina, sare

Mod de preparare:

Se spala limba in mai multe ape, frecind-o cu putina faina de malai pentru a se duce orice murdarie care ar fi intre pori. Se tine limba cel putin o ora in apa rece, inainte de a fi pregatita. Se pune limba la fiert intr-o cratita cu apa rece, 2 cepe, citeva fire de patrunjel, frunza de dafin, boabe de piper, sare. Cind incepe sa clocoteasca se ia spuma, se acopera si se lasa sa fiarba la foc redus cca 3 ore (limba de vitel sau purcel este gata mai repede). Se curata de pielita, se taie felii si se aseaza in cratita. Se rumeneste o ceapa taiata marunt cu o lingura de unt. Cind ceapa a inceput sa se ingalbeneasca, se adauga faina. Se mai prajeste putin, se stinge cu 2 cesti de zeama in care a fiert limba, se face un sos potrivit de gros, se adauga smintina, se toarna peste limba si se pune sa mai fiarba vreo 10 minute la foc mic.

### Gulas cu galuste

Ingrediente:

1 kg carne, 3-4 cepe, ½ lingurita boia de ardei, 1 lingura bulion, unt, 1 ou, 1 lingura faina, ulei, sare

Mod de preparare:

Se taie ceapa felii subtiri si se rumeneste putin in ulei, dupa care se adauga carnea taiata in bucati potrivite. Se amesteca din cind in cind, ca sa nu se arda. Cind incepe sa se rumeneasca, se adauga boiaua, bulionul, sare si putina apa. Se lasa sa fiarba inabusit, adaugind din cind in cind putina apa, pina se fragezeste carnea. Separat, se freaca o lingura de unt, un ou, faina, putina apa si sare. Se amesteca totul bine. Se ia cu lingurita din pasta si se da drumul galustelor in apa clocotita. Se tin sa fiarba 10 minute. Se scurg, se oparesc in unt si se pun in mincare sau se servesc ca si garnitura.

Servire:

Mincarea trebuie sa fie servita foarte fierbinte.

### Carne de vita a la Berna

Ingrediente:

750 g carne de vita (pulpa), 2 linguri de faina, 1 cutie mica bulion, 4 cepe mari, 2 catei de usturoi, o cana cu vin rosu, 1 cana zeama de lamiie, 300 g cartofi, 300 g morcovi, 3 foi de dafin, 4 cuisoare, 1 lingurita boia de ardei, putin zahar, sare, piper

Mod de preparare:

Carnea de vita se spala, dupa care se taie in cuburi. Se da la fript la foc tare, apoi se reduce flacara. Se toarna zeama de carne si se amesteca faina, boiaua si bulionul. Se pune capacul. Se taie ceapa si cateii marunt si se pun in vas. Dupa citeva minute se toarna vinul si se adauga sare, piper si zahar apoi se pune din nou capacul. Se taie cartofii si morcovii in patratele. Daca legumele sint de dimensiuni foarte mari, se taie in mai multe bucatele. Se scot apoi foile de dafin si cuisoarele si se adauga cartofii si morcovii. Se fierbe in continuare timp de 30 minute.

## **Antricoate cu ceapa prajita**

Ingrediente:

1 kg antricot, 2-3 cepe, o lingura grasime, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Se frig antricoatele la tava sau la gratar. Se taie cepele in felii foarte subtiri. Se pune sa se infierbinte o lingura de grasime cu 2 linguri ulei. Cind acesta a clocotit, se pune ceapa la prajit. Se amesteca usor cu o lingura de lemn, pina cind e bine rumenita, fara insa sa fie arsa. Se asaza antricoatele pe farfurie si se pune ceapa deasupra.

Servire:

Se servesc cu cartofi prajiti

## **Ficat la cuptor**

Ingrediente:

750 gr. ficat, slanina, otet, 1 buc. ceapa, 1 fir de cimbru, patrunjel, foaie de dafin, unsoare, zeama de carne, sare, o lingura smintina

Mod de preparare:

Se curata bucata de ficat, se impaneaza cu slanina. Se asaza intr-o tava, dar pe un gratar, ca sa nu se moaie in sosul din tava. Se pun in tava 2-3 linguri otet, ceapa taiata felii, cimbru, patrunjel si frunza de dafin. Se unge ficatul de 2-3 ori, la inceput cu unsoare, apoi cu zeama de carne. Se acopera cu o hirtie unsa, tinindu-se apoi cca 45 minute la cuptor. Se incearca daca e gata cu un ac lung. Zeama care iese trebuie sa fie rosie, dar nu singe. Cind e gata, se scoate din cuptor. In sosul din cratita se adauga 2 linguri de zeama de carne si una de otet, amestecind cu lingura sa se ia rumeneala de pe fund. Se trece prin sita. Se adauga o lingura de smintina si se potriveste de sare. Se incalzeste pe foc, la aragaz.

Servire:

Ficatul se taie felii, se asaza pe farfurie impreuna cu garnitura de cartofi prajiti. Sosul se serveste separat.

## **Ostropel de rata**

Ingrediente:

1 rata, 2-3 cepe, ½ lingura faina, zeama de carne, 1 lingura bulion de rosii, 2 catei de usturoi, sare, citeva boabe de piper, o foaie dafin, 2-3 linguri otet de vin, grasime sau ulei

Mod de preparare:

Se curata si se spala rata, se taie bucati, se sareaza si se inabusa intr-o cratita cu putina grasime sau ulei. Se lasa sa se rumeneasca, adaugind cite putina apa. Se taie cepele felii subtiri si se amesteca cu putina unsoare sau ulei si cu jumatatea de lingura de faina. Se stinge cu putina apa sau zeama de carne. Se adauga apoi o lingura de bulion, usturoiul, piperul, sarea, frunza de dafin. Se toarna sosul peste carne, se lasa sa fiarba pina ce rata e destul de frageda. Cind e aproape gata, se adauga otetul si se mai lasa sa dea un clocot. Sosul trebuie sa fie potrivit de scazut. In acelasi mod se prepara si ostropelul de gisca sau de gaina.

## **Tocana de carne**

Ingrediente:

1 ¼ kg carne (vita, porc), 1 lingura unsoare sau ulei, 3-4 cepe, 1 lingura bulion de rosii, sare, piper, ½ lingura faina

Mod de preparare:

Se alege carnea de la piept, mai grasa, sau carne cu coaste. Se taie carnea in bucati potrivite si se pune sa se rumeneasca cu o lingura de unsoare. Se adauga cepele taiate felii subtiri. Se lasa pina se rumenesc usor, se pune apoi putina apa, se acopera si se lasa sa fiarb a inabusit, adaugind din cind in cind cite o lingura de apa fierbinte, pina ce carnea s-a fragezit. Se adauga bulionul, sarea, piperul si faina. Se acopera si se lasa sa mai scada putin la cuptor.

Servire:

Se serveste cu mamaliga

## **Pui cu ciuperci**

Ingrediente:

1 pui, ¼ kg. ciuperci, 1 buc. ceapa, ½ lingura faina, zeama de carne, sare, unt

Mod de preparare:

Se pun bucatile de pui intr-o cratita cu o lingura de unt. Separat se infierbinta 1/2lingura de unt in care se pun ciupercile spalate si taiate felii subtiri, cu o ceapa rasa. Se amesteca sa nu se arda. Se presara faina si dupa citeva minute se adauga cite putina zeama de carne, pina sint fierte ciupercile. Se asaza puiul deasupra, se sareaza, se acopera si se pune ½ ora la cuptor. Se face sosul potrivit de scazut. Cine doreste, poate adauga, cu cinci minute inainte de a se servi, citeva linguri de smintina.

## **IV.4 Mâncăruri cu legume si zarzavaturi**

### **Piureu de urzici**

Ingrediente:

½ kg de urzici, ½ ceasca de ulei, 50 g de slanina afumata, o ceapa, 50 g de faina, 100 ml de smintina, zeama de lamaie, putin usturoi, marar, sare

Mod de preparare:

Spalati foarte bine urzicile si puneti-le in strecuratoare. Separat caliti slanina taiata in cuburi mici pina se rumeneste putin. Luati vasul de pe foc, puneti ceapa tocata si cind e putin aurie adaugati urzicile. Amestecati bine, puneti 400 ml de apa fierbinte si ½ lingurita de sare. Acoperiti vasul si lasati sa fiarba incet, mai adaugind apa daca scade prea mult. Cind urzicile sunt fierte, adaugati faina dezlegata cu putina apa, apoi puneti atita apa incit sa aveti 500 ml de sos. Lasati sosul sa fiarba 3-4 minute, luati vasul de pe foc, puneti smintina, potriviti de sare, acriti cu zeama de lamaie sau cu citeva picaturi de otet, puneti mujdeiul si marar verde.

### **Spanac la cuptor**

Ingrediente:

1 kg de spanac, 50 g de unt, 200 ml de smintina, 50 g de pesmet, ulei, sare, 3-4 catei de usturoi

Mod de preparare:

Se spala foarte bine spanacul, se pune la fiert in apa clocotita, se lasa sa fiarba 20 de minute, dupa care se rastoarna in strecuratoare. Intr-o cratita, se pune unt sau ulei la foc mic. Se adauga usturoiul, se lasa un minut. Se ia vasul la o parte, se pune spanacul si se amesteca totul bine. Deasupra, se toarna smintina, apoi pesmetul, rumenit un minut in putin ulei. Se da cratita la cuptorul incalzit in prealabil si se lasa 10-15 minute cu foc potrivit.

Servire:

Spanacul se serveste drept garnitura la ochiuri, chiftele, fripturi

### **Vinete portugheze**

Ingrediente:

3-4 vinete frumoase, 150 ml ulei, 1 lingura unt, 150 g brinza telemea, 2 cepe, 500 g rosii, 2 linguri faina, 2-3 catei de usturoi, 1 lingurita zahar, 1 foaie dafin, cimbru, o lingura pesmet, sare, piper.

Mod de preparare:

Vinetele se spala si se taie felii groase de 1 cm, se presara cu sare si se pun la scurs prin presare, lasindu-le sa stea circa 30 min. Separat se infierbinta uleiul in care se prajesc cepele taiate marunt, se adauga rosiile decojite si taiate felii, usturoiul taiat, frunza de dafin, cimbrul, zaharul, sarea si piperul. Se fierbe inabusit circa 30 min., pina cind sosul se ingroasa indeajuns. Vinetele se dau prin faina si se prajesc usor in ulei pe ambele parti. Dupa ce se raceste, sosul se trece printr-o sita. Intr-un vas de Yena se pun citeva felii subtiri de brinza peste care se pun felii de vinete; se mai toarna putin sos, apoi din nou se pun felii de brinza, vinete si sos pina se termina totul. Peste ultimul strat de sos se presara brinza rasa amestecata cu pesmet. Se stropeste cu unt si se da la cuptor la foc iute.

Servire: Se servesc calde.



## **Spanac cu smintina**

Ingrediente:

1 kg. de spanac, 50 g de unt sau margarina, 200 ml de smintina, 30 g de pesmet, usturoi, ulei, sare

Mod de preparare:

Spalati foarte bine spanacul si puneti-l la fiert in apa clocotita si sarata. Lasati-l sa fiarba 20 de minute, apoi puneti-l in strecuratoarea din plastic. Intr-o cratita, infierbintati ulei sau unt, puneti doi catei de usturoi tocat, dupa 1 minut adaugati spanacul si amestecati cu o lingura de lemn. Deasupra puneti smintina, apoi pesmetul putin rumenit cu ulei si sare. Dati vasul la cuptor pentru 10 minute.

Servire:

Serviti spanacul cu smintina drept garnitura la carne rasol, chiftelute sau ochiuri. Daca in loc de pesmet puneti telemea sau cascaval ras, serviti preparatul ca felul intii.

## **Mincare de urzici**

Ingrediente:

½ kg. de urzici, o ceasca de ulei, 100 g de slanina afumata, 1 ceapa, 30 g de faina, 100 ml. de smintina, zeama ori sare de lamiie, usturoi, marar, sare

Mod de preparare:

Spalati urzicile in citeva ape reci, dupa ce le-ati ales frunza cu frunza. Taiati slanina in cuburi mici si rumeniti-o la foc domol. Luati vasul la o parte, puneti ceapa, lasati 1 minut, dupa care adaugati urzicile si un litru de apa fierbinte. Acoperiti vasul si lasati urzicile sa fiarba. Cind sint gata, scoateti urzicile intr-o strecuratoare, framantati-le cu o lingura de lemn pentru a le pasa foarte bine. Dezlegati faina cu putina apa rece, adaugati apoi acest sos peste urzici, puneti apa in care au fiert, in asa fel incit sa se formeze 500 ml de sos. Lasati mancarea sa clocoteasca, luati vasul la o parte si puneti smintina batuta cu o lingurita de apa rece. Potriviti de sare, acriti dupa gust, aromati cu usturoi tocat si marar verde.

Servire:

Serviti preparatul ca atare sau alaturi de carne, chiftelute, ochiuri.

## **Omleta "pizza"**

Ingrediente:

oua(2),faina(cca.3linguri),salam, sunca,branza,diverse legume(ardei gras sau capia,rosii,ceapa),verdeata,sare(dupa gust),ulei

Mod de preparare:

Se bat ouale,apoi se adauga faina si se amesteca pana se obtine o pasta ca smantana.Se adauga sarea,branza,sunca si legumele taiate cubulete si verdeata taiata marunt.(In lipsa rosiilor se poate folosi suc de rosii).Se pune uleiul la incins,apoi se toarna compozitia in tigaie;dupa ce s-a rumenit pe o parte se intoarce pe cealalta.

Servire: Se serveste rece,taiata felii si insotita de muraturi,castraveti acri,etc,dupa preferinta.

## **Dovlecei cu telemea si oua**

Ingrediente:

3-5 dovlecei, 100-150 g de telemea, 100-200 ml de smintina, 50 g de unt, 2 oua, 50 g de faina, marar, piper, pesmet, sare

Mod de preparare:

Se spala dovleceii si se pun in apa clocotita cu o lingurita de sare. Se acopera vasul si se lasa dovleceii sa clocoteasca la foc mic 10 minute. Se pun apoi in strecuratoare, se preseaza putin, dupa ce, in prealabil, au fost taiati in jumatati, pe lung. Se scoate o parte din miez si se umple cu urmatoarea compozitie: brinza telemea sau cascaval ras, oua, faina, smintina, piper si marar tocat. Se aseaza dovleceii intr-un vas uns si tapetat si se da la cuptor cu foc potrivit timp de 30 de minute pana se rumenesc.

Servire:

Se servesc presarati cu cascaval si stropiti cu smintina

## **Ghiveci din legume**

Ingrediente:

o telina, 1 morcov, 1 patrunjel, 1/4 varza, 3 ardei grasi, 7-8 rosii, citeva buchetele de conopida, 2 cepe, 150 g de fasole verde, 2 cartofi, patrunjel si marar verde, sare, piper, 1 pahar mic de ulei

Mod de preparare:

Tocati varza foarte subtire. Cartofii se taie in rondele, iar fasolea verde se rupe in bucati. Taiati morcovul, telina, ardeii si patrunjelul in felii. Puneti toate legumele astfel pregatite intr-o cratita mare, adaugati sare si piper dupa gust, puneti rosii decojite, turnati uleiul si dati vasul acoperit la cuptor sa fiarba 40-50 de minute.

## **Sufleu de dovlecei**

Ingrediente:

3-4 dovlecei mijlocii, 3 linguri de unt (netopit), 3 linguri de faina, 3 oua, 3 linguri de telemea rasa, o ceasca de lapte, 2 linguri de smintina

Mod de preparare:

Radeti dovleceii de coaja, taiati-i in felii pe lat si puneti-i la fiert cu apa putina. Separat pregatiti un sos alb din: unt, faina, lapte si smintina, pe care il clocotiti 10 minute. Luati apoi vasul de pe foc si, cind s-a racit, puneti telemeaua rasa, pe rind, galbenusurile, apoi albusurile batute spuma tare. Potriviti de sare, scurgeti dovleceii de apa, pasati-i si amestecati-i cu sosul pregatit. Puneti totul intr-o tava unsa si dati la cuptor. Cind sufleul este frumos crescut si rumen, este gata. Presarati compozitia cu putin cascaval ras.

## **Vinete la cuptor**

Ingrediente:

4 vinete (1 kg), 6 ardei grasi, 500 g de rosii, o ceapa, o lingurita de mujdei, 100 ml de ulei, marar si patrunjel verde, sare

Mod de preparare:

Coaceti vinetele ca pentru salata, curatati-le si rupeti-le in fisii. Separat coaceti si ardeii, curatati-i si rupeti-i tot in fisii. Intr-o cratita sau vas termorezistent, puneti un rind de felii de rosii, verdeturi tocate, apoi un rind de vinete si unul de ardei. Repetati dispunerea acestor ingrediente. Tocati ceapa, caliti-o 2-3 minute, in tot uleiul si cind aceasta devine translucida, luati vasul de pe foc si puneti compozitia peste legumele asezate. Potriviti de sare, apoi dati vasul la cuptor pentru 20 de minute.

Servire:

Serviti preparatul rece, ca felul intii

## **Spanac la cuptor**

Ingrediente:

1 kg de spanac, 2 linguri de unt netopit, 1 ½ lingura de faina, un pahar mare cu lapte, 150 g de cascaval

Mod de preparare:

Curatati spanacul, spalati-l foarte bine si fierbeti-l in apa putina cu o lingurita de sare. Cind este gata, scurgeti-l bine de apa si tocati-l. Separat pregatiti din unt, faina si lapte un sos alb, care trebuie clocotit 5-7 minute, amestecindu-l continuu. Puneti in sos spanacul, omogenizati bine si deasupra presarati cascavalul ras. Dati vasul la cuptor pentru 20 de minute.

## **Urzici cu maioneza**

Ingrediente:

1 kg de urzici, 4 linguri cu virf de maioneza, o lingura de hrean ras, 3 catei de usturoi

Mod de preparare:

Alegeti urzicile (frunza cu frunza), spalati-le in citeva ape reci si puneti-le la fiert intr-un vas cu apa ce clocoteste. Cind urzicile sint fierte, scurgeti-le si pasati-le bine. Combinati-le cu maioneza, cu hreanul dat pe razatoarea mica si cu mujdei de usturoi.

Servire:

Serviti-le imediat, decorate cu ridichi de luna taiate in fisii subtiri.

## **Pilaf fara carne**

Ingrediente:

o ceasca mare cu orez, o ceapa, 4 linguri de ulei, sare, piper, marar verde, 3-4 rosii din conserva, 3 cesti mari cu supa de legume, strecurata, sau apa, 2 linguri pasta de rosii

Mod de preparare:

Spalati orezul si lasati-l o ora in apa rece. Intre timp, caliti ceapa tocata marunt, adaugati orezul, 2 catei de usturoi taiati felii, rosiile fara pielita si mararul tocat. Amestecati totul la foc mic cam 5 minute, turnati 3 cesti de apa (supa), adaugati pasta de rosii si piper. Dati vasul la cuptor cu foc mic pentru ca pilaful sa fiarba incet.

## **Telina cu masline**

Ingrediente:

2 teline mari, o ceapa, 30 g de masline, 8 linguri de ulei, o lingura de faina, 2 linguri de vin, 1 pahar suc de rosii, ½ lamâie, o lingura de zahar, o foaie de dafin si piper

Mod de preparare:

Spalati ceapa, curatati-o si dati-o pe razatoare. Caliti-o apoi 1 minut in tot uleiul, la foc mic. Peste ceapa puneti telina taiata betisoare (de 1 cm grosime si de 4-5 cm lungime), lasati-le 2-3 minute pe foc, apoi stingeti cu ¼ l de apa fierbinte. Puneti imediat si maslinele, acoperiti vasul si lasati sa fiarba la foc mic, pina cind telina este gata. Adaugati vinul, suc de rosii freat cu faina, 3-4 felii de lamiie fara coaja, zaharul caramelizat si stins cu 2 linguri de apa fierbinte. Puneti foaia de dafin, piperul si apa cit sa acopere ingredientele. Dati vasul la cuptor ca sosul sa se lege.

## **Ardei umpluti cu vinete**

Ingrediente:

4 vinete, 4-6 ardei grasi, 2 oua, ulei, sare, piper, o lingura de mujdei

Mod de preparare:

Spalati ardeii si curatati-i de seminte. Taiati-i in jumatati pe lung. Din vinete faceti o salata obisnuita. Potriviti salata de sare, piper, adaugati mujdeiul, apoi combinati-o cu ouale batute ca pentru omleta. Umpleti ardeii, presarati-i cu putin pesmet, asezati-i intr-un vas cu grasime si dati la cuptorul incalzit in prealabil pentru 30 de minute. Serviti preparatul cu sos de rosii picant. Ardei grasi mai pot fi umpluti cu: orez fiert combinat cu ciuperci inabusite si presarati cu cascaval ras. Vasul se da la cuptor cu foc potrivit pentru 25 de minute.

## **Ardei umpluti cu legume**

Ingrediente:

pentru 8 ardei grasi se iau 2 morcovi, 1 patrunjel, 1 ceapa, 3-4 rosii, 1 lingura zahar, 3 linguri ulei

Mod de preparare:

Ardeii, pregatiti ca in reteta Ardei umpluti cu carne, se pun 1-2 minute in apa clocotita, putin sarata; se scot apoi pe o sita ca sa se scurga. Dupa aceea, se pune umplutura, se asaza pe un rind in cratita se toarna deasupra apa sau supa de carne, se adauga unt sau ulei si bulion de rosii si se lasa sa fiarba inabusit cu capac, in cuptor sau pe plita, timp de 30-40 minute. Pentru prepararea umpluturii de legume se taie pai morcovul, patrunjelul si ceapa si se prajesc in ulei, se adauga apoi rosii proaspete curatate de seminte si pielita, taiate marunt, se presara putin zahar, sare, piper si se prajesc.

Servire:

Daca ardeii se servesc calzi la masa, se toarna deasupra un sos de smintina. Ardeii se pot servi si reci.

## **Legume fierte cu smintina**

Ingrediente:

1 kg de legume fierte, 250 ml de smintina, 30 g de faina, sare, 50 g de telemea sau cascaval, 50 g de unt, marar sau patrunjel tocat

Mod de preparare:

Fierbeti legumele (telina, morcov, cartofi, pastirnac), puneti-le intr-un vas termorezistent, puneti untul taiat bucati. Combinati faina cu smintina, puneti sare, turnati peste legume, fara sa le amestecati. Deasupra puneti cascaval ras, verdeata tocata si dati pentru 10 minute la cuptor.

## **Dovlecei la cuptor**

Ingrediente:

15-20 de dovlecei in floare, 1/2kg de rosii, 1 ardei gras, 100 ml de ulei, o ceapa, putin usturoi, marar, sare, piper

Mod de preparare:

Spalati dovleceii, puneti-i intr-un vas termorezistent, intregi sau taiati in jumatati pe lung. Adaugati ardeiul taiat in fisii si rosiile. Tocati ceapa, caliti-o 2 minute in ulei si asezati-o peste dovlecei. Zdrobiti usturoiul si puneti-l la fel. Adaugati ½ pahar de apa fierbinte, marar tocat si putin cimbru. Dati vasul la cuptor pentru 30 de minute.

## **Mincare de fasole verde**

Ingrediente:

500 g carne de pasare (vita, porc), 1/2kg de fasole verde, o ceapa, ¼ l suc de rosii, 25 g de faina, 50 ml de ulei, patrunjel verde, cimbru si sare

Mod de preparare:

Tocati ceapa, taiati carnea in bucati si prajiti-le impreuna 2-3 minute. Adaugati apa cit sa cuprinda bine carnea, puneti 1/4 lingurita de sare si lasati sa fiarba. Cind clocoteste, puneti fasolea spalata si taiata in bucati. Acoperiti vasul si lasati-l la foc mic. Cind fasolea este aproape gata, puneti sucul de rosii si cimbru. Dati vasul la cuptor sa se formeze sosul si daca mai este nevoie adaugati apa calda. Cind mincarea este aproape gata, puneti verdeata.

Servire:

Serviti preparatul, adaugind in farfurie si cite o lingura de smintina.

## **Dovlecei cu brinza**

Ingrediente:

5 dovlecei, 5 linguri de brinza de vaca sau urda, 1 ou, o ceasca de smintina, 1 lingurita de gris, 2 legaturi marar, 1 lingura untura, 3 lingurite de faina, sare, piper

Mod de preparare:

Se taie capacelele la amindoua capetele dovleceilor si se curata de coaja. Se scobeste miezul dovleceilor, se spala si se oparesc cu apa clocotita. Se lasa sa se scurga. Se alege brinza de vaci bine scursa, se freaca cu o lingura de lemn, se adauga sare, piper, gris, marar tocat si ou, iar daca este nevoie si putina grasime. Se umplu dovleceii cu o lingurita, se sterg cu un servet si se prajesc putin in untura. Se fierbe separat intr-o cratita putina apa, putina untura si sare. Cind clocoteste apa se pun dovleceii. Se completeaza sosul turnind apa clocotita pina se acopera dovleceii. Se acopera cratita cu capacul si se lasa sa fiarba pina scade sosul, raminand putin pe fundul cratitei. Se face un rintas la care se adauga 1/2 din cantitatea de smintina si se toarna peste dovlecei. Se mai dau 2-3 clocote.

Servire:

La masa se servesc cu restul de smintina si marar tocat.

## **Conopida cu pesmet**

Ingrediente:

2 conopide, 4 oua, 2 linguri unt, pesmet, sare

Mod de preparare:

Se fierbe conopida in apa clocotita cu sare. Se asaza intr-o forma, se presara cu ou rascopt dat prin sita si cu pesmet alb prajit in unt. Se da la cuptor. Dupa citeva minute se poate servi.

## **Dovlecei cu bulion de rosii**

Ingrediente:

6 dovlecei potrivit de mari, o felie de piine alba, 2 cepe, 1 ou, 1 lingura bulion de rosii sau 4 rosii, 2 linguri unt topit sau ulei

Mod de preparare:

Se curata dovleceii de coaja, se taie in doua, se scoate miezul si se toaca marunt impreuna cu o felie de piine alba inmuiata si stoarsa si cu ceapa prajita. Se adauga in aceasta compozitie 1 ou, piper, 1 lingura rasa de faina, verdeata

tocata, sare. Se prajesc dovleceii in grasime. Se pun apoi intr-o cratita. Separat se prepara sosul: 1 ceapa taiata marunt se rumeneste usor, se adauga putina faina (un virf de lingura), se subtiaza cu apa se pune bulion de rosii si se da un clocot. Se toarna sosul peste dovlecei si se da cratita 1/2 ora la cuptor.

## **Legume cu sos de lapte**

Ingrediente:

pentru 1 kg legume se iau 2 pahare sos de lapte. Cu sos de lapte pot fi preparate diferite legume: cartofi, morcovi, mazare verde, fasole verde, sparanghel etc

Mod de preparare:

Mincarea de legume cu sos de lapte se poate gati dintr-un singur fel sau din mai multe feluri de legume. In ultimul caz acestea se amesteca. Legumele se curata, se taie in patratele sau in felioare, se fierb in apa putin sarata si se strecoara prin strecuratoare sau prin sita. Se asaza apoi intr-o tava, se toarna deasupra sos de lapte fierbinte, se amesteca si se dau la cuptor. Sosul de lapte trebuie sa aiba consistenta smintinii.

## **Fasole verde cu omleta la cuptor**

Ingrediente:

1 kg fasole grasa, 2 oua, 1 lingurita faina, 3 linguri lapte, 1 lingura unt, sar

Mod de preparare:

Se spala si se fierbe fasolea in apa cu sare, se scurge de zeama si se pune cu unt intr-o cratita. Se desface faina cu lapte rece, se adauga ouale batute bine si se potriveste de sare. Se toarna compozitia peste fasole si se da la cuptor la foc iute cam 1/2 ora, pina se prinde ca o omleta.

Servire:

Se serveste fierbinte.

## **Conopida cu sos de rosii**

Ingrediente:

1 conopida mare, 50 g unt, 1 lingura pesmet, 1 ceasca sos de rosii, sare

Mod de preparare:

Se curata conopida si se fierbe in apa clocotita cu sare. Se scurge apoi de apa, se toarna deasupra unt topit si se presara cu pesmet rumenit.

Servire:

Se serveste cu sos de rosii.

## **Bame grecesti**

Ingrediente:

750 g bame, 125 g ulei, 2 cepe, 1/2 kg rosii, otet, piper, 1/2 lingurita faina, 1 ardei, 1/4 lamiie, zahar, sare

Mod de preparare:

Se aleg bame tinere, se taie coditele, se oparesc cu bors clocotit, sarat sau cu otet indoit in apa. Se scurg si se prajesc in ulei. Se adauga ardei gras, taiat subtire. Separat se caleste ceapa, se stinge cu apa, se trece prin sita si se pune

peste bame. Tot separat se rumenesc rosiile, lasindu-le sa fiarba in ulei si in zeama lor, apoi se strecoara si se toarna peste bame. Se lasa sa fiarba descoperit, se potriveste de sare si daca nu este destul de acra se adauga zeama de lamiie. Dupa ce se raceste, se adauga putin ulei crud amestecat cu otet dupa gust. Se serveste imediat.

## **Conopida prajita cu pesmet**

Ingrediente:

conopida, unt, pesmet

Mod de preparare:

Se fierbe conopida, se desface in bucati potrivit de mari si se prajeste in tigaie, cu unt. Inainte de a se servi la masa se presara cu pesmet prajit in unt si se asaza pe platou.

## **Dovleac prajit**

Ingrediente:

dovleac, faina, grasime, smintina, unt

Mod de preparare:

Se curata dovleacul, se taie felii, se sareaza, se da prin faina si se prajeste in tigaie in grasime.

Servire:

Se poate servi cu smintina si unt.

## **Budinca de clatite cu spanac**

Ingrediente:

15 clatite, 1/2 kg spanac, 1 lingura untura, 100 g cascaval, 5 linguri smintina, pesmet, sare

Mod de preparare:

Se fac clatite mici, rotunde cit forma in care se prepara budinca. Se alege spanacul, se opareste in apa clocotita cu sare, se trece prin sita si se amesteca cu putin lapte si untura. Se unge forma cu untura, se aseaza in forma o clatita, iar deasupra ei se intinde un strat de spanac peste care se presara cascaval ras. Se pune iarasi o clatita, se repeta operatiunea si se termina cu o clatita. Deasupra se presara cascaval, pesmet si untura. Se tine la cuptor cam 1/4 ora.

Servire:

Se servesc fierbinti cu sau fara smintina.

## **Fasole verde cu oua**

Ingrediente:

fasole verde, oua, cascaval, smintina, sare, piper, verdeata

Mod de preparare:

Se asaza in cratita fasole verde fiarta, se stropeste bine cu ulei si se presara bogat cu cascaval ras. Deasupra se toarna oua batute amestecate cu smintina, putina faina, sare, piper si verdeata tocata. Se da la cuptor.

## **Mincare de patlagele vinete**

Ingrediente:

3 patlagele vinete de marime mijlocie, 1 lingura faina, 3 capatini de usturoi, 500 g rosii, 3 linguri ulei

Mod de preparare:

Trei patlagele vinete de marime potrivita se taie rondele se pun cîteva minute in apa clocotita sarata, se scot si se lasa 20 minute sub presa. Dupa ce apa din ele s-a scurs se dau rondelele prin faina si se prajesc in ulei la foc potrivit pentru ca sa se patrunda bine. Se curata usturoi se prajeste usor cu putin ulei se adauga rosii curatate de coaja, 1 lingurita de zahar, sare se acopera cu capac si se fierbe pina se inmoaie usturoiul. Cind sosul este gata se aranjeaza vinetele frumos pe marginea unui platou iar la mijloc se toarna sosul de rosii cu usturoi.

## **Sufleu de legume variate**

Ingrediente:

1 morcov, 1 patrunjel, 1 telina mica, cîteva pastai de fasole verde, 2 cartofi, cîteva bucatele de conopida, 1 lingura faina, 100 g unt, 1 ceasca lapte, 4 oua, 100 g cascaval, sare, piper

Mod de preparare:

Legumele bine fierte se paseaza obtinindu-se un pireu care se amesteca cu sosul alb (preparat din lapte, faina si unt), cu cele 4 galbenusuri, batind bine, apoi cu cascavalul ras si albusurile batute spuma. Se pune intr-un vas uns cu unt, se presara deasupra cascaval ras su bucatele de unt si se da la cuptor pentru 20-30 minute sa se rumeneasca.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Sarmalute de soia in foi de vita (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1/2 pachet mare de soia texturata fulgi sau bucati mici, 200 g orez cu bob rotund, o ceapa mare, 100 g morcov (un morcov mediu), un ou, sare, piper, condiment universal si, foarte important, condiment pentru friptura, o lingura buna de pasta de rosii sau bulion, un pahar de vin alb sec, 1 iaurt mare, o cutie mica smintina, 7-8 legaturi frunze de vita

Mod de preparare:

Fulgii sau bucatile de soia bine maruntite se pun la muiat intr-un castron mai adinc cu apa calda multa (sa aiba cca. 4 cm de apa deasupra) si se acopera cu o farfurioara sau un capac de diametru mai mic decit al castronului astfel incit soia sa fie bine cuprinsa de apa; se lasa astfel cel putin doua ore, dupa care se strecoara si se stoarce soia de apa; se da in clocot apa intr-un vas si se dizolva bine condimentul universal, dupa care se toarna din nou peste soia. Intre timp, se curata ceapa si se taie foarte marunt, se curata si se da pe razatoarea mica morcovul, se alege si se spala bine orezul. Se caleste ceapa si morcovul in putin ulei pina morcovul lasa culoarea, apoi se adauga orezul si putina apa calda si se lasa sa se umfle bobul de orez sa fie cam pe jumatate fiert, dupa care se da compozitia sa se raceasca. Se spala bine si se oparesc foarte usor foile de vita. In compozitia racita se adauga oul, sare, piper si condimentul pentru friptura dupa gust si se umplu sarmalutele. Se fierb la foc mic adaugind apa calda de cite ori este nevoie. Cind sint aproape fierte (nu dureaza prea mult!), se adauga pasta de rosii subtiata cu vin si se introduc la cuptor pentru 15 - 20 minute.

Servire:

Se servesc calde cu iaurt amestecat cu smintina linga o portie buna de mamaliguta. Nu le ocoliti nici reci, sint delicioase!



## **Praz cu masline (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

2 legaturi mari de praz, 1 / 2 kg masline, suc de rosii sau bulion, 1 lingurita otet, 1 lingurita zahar, 2 lingurite faina, sare, piper, dafin

Mod de preparare:

Prazul spalat si curatat de prima foaie se taie rondele cam de 2 cm grosime. Se adauga intr-o oala cu apa clocotita si se lasa la oparit timp de 10 minute. Se scoate si se lasa la scurs. Maslinele se desareaza, punindu-le timp de 5 minute in apa clocotita. Se prepara un sos in felul urmator: intr-un vas potrivit se prajeste usor faina, se stinge cu 1 cana apa, se adauga bulionul sau sucul de rosii, otetul, sare, piper, zahar, foaia de dafin si se lasa sa dea un clocot. In acest sos se pun prazul si maslinele si se introduce la cuptor pentru 10 minute.

Servire:

Se serveste nu foarte fierbinte, cu paine foarte proaspata.

## **Dovlecei cu rosii la cuptor (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 kg dovlecei tineri, 1/2 kg rosii, 4 - 5 cepe potrivite, 2 linguri faina, 1 lingurita pasta tomate, ulei, patrunjel verde, sare, piper

Mod de preparare:

Dovleceii se curata de coaja, se taie rondele cam de 1 cm grosime, se tavalesc prin faina si se prajesc intr-o tigaie in ulei incins, cam 1 minut pe fiecare parte. Se scot intr-un castron. Rosiile se taie rondele si se sareaza. Ceapa taiata cubulete se caleste in ulei pina devine sticloasa si se amesteca cu 1 lingurita de pasta de tomate. Intr-o cratita potrivita, unsa cu ulei, se aseaza un strat de dovlecei, un strat de ceapa, un strat de rosii s.a.m.d. Stratul de deasupra sa fie de rosii. Intre straturi se presara sare si piper in functie de gust. Se completeaza cu o cescuta de apa si se introduce la cuptor pentru 30 - 40 minute. Inainte de servire se presara cu patrunjel verde.

Servire:

Este delicioasa si fierbinte, dar si rece, scoasa de la frigider.

## **Rosii umplute cu vinete**

Ingrediente:

6 rosii, salata de vinete, citeva frunze de patrunjel verde, 1 ardei gras, 6 masline negre

Mod de preparare:

Rosiile se spala, se golesc de seminte, se presara cu sare si se lasa sa stea cca 5 minute, dupa care se asaza cu gura in jos sa se scurga. Se umplu apoi cu salata de vinete. Maslinele, din care s-au scos simburi, se desfac in doua si fiecare jumatate se pune capac la rosii. Din fisii de ardei se face un gratar deasupra.

## **Fasole verde cu rosii si usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1/2 kg fasole verde, 1/2 kg rosii, 1 ceapa, 5-6 catei usturoi, 4-5 linguri ulei, pesmet, sare, patrunjel verde

Mod de preparare:

Pastaila se rup in 2-3 bucati si se fierb in apa clocotita cu 1/2 lingurita sare, acoperite, pina se inmoaie. Ceapa taiata marunt se caleste in ulei 2 minute, se adauga usturoiul si se ia de pe foc. Se amesteca cu pastaila bine scurse. Intr-un

vas potrivit se aseaza jumatate din cantitatea de fasole, peste care se aseaza jumatate din rosiile taiate felii, se presara cu pesmet, patrunjel tocat si sare, se adauga din nou ultimul strat de fasole, rosii si pesmet, se stropeste cu 1 lingura de ulei si se da la cuptor pentru 20 minute.

Servire:

Se poate servi rece ca fel principal si calda ca si garnitura la friptura de vita sau pui. Se poate inlocui patrunjelul verde cu marar, in functie de gust.

## **Oua fierte cu spanac**

Ingrediente:

6 oua, 250 g spanac, 100 g macris, 100 g unt, 6 linguri smintina, 2 linguri svaiter ras, sare, piper. SOSUL: 1 lingura faina, 1 lingura unt, 1 galbenus, 1 cescuta lapte, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb ouale (cca 4 min. in apa clocotita), se toarna apa rece peste ele, se curata de coaja si se lasa deoparte. Sosul se prepara incalzind untul intr-o tigaie, adaugind faina si dupa 1 -2 minute stingind cu lapte. Se fierbe in continuare amestecind ca sa nu se prinda, se sareaza, se pipereaza, se ia de pe foc si se incorporeaza galbenusul si o lingura de brinza rasa. Se spala frunzele de macris si se calesc putin in unt, se adauga spanacul curatat, spalat si tocat mare si se tine pe foc pina fierbe si scade bine, apoi se potriveste de sare, se pipereaza si se adauga 3 linguri de smintina. Se pune spanacul intr-o cratita unsa cu unt, deasupra se aseaza ouale, apasindu-le usor in spanac; se acopera cu sosul, se presara cu restul de brinza, se pune putin unt si se da la cuptor sa se rumeneasca.

## **Sufleu de spanac**

Ingrediente:

1 kg spanac, 50 g unt, 1 lingurita faina, 1 cescuta smintina, 3 linguri brinza rasa, 3 oua, sare

Mod de preparare:

Spanacul, curatat si spalat bine, se fierbe intr-o oala. Cind este gata, se scurge de apa si se toaca. Separat, se infierbinta intr-o cratita o lingura de unt, se pune faina si se rumeneste putin, dupa care se adauga spanacul, amestecind mereu sa nu se prinda. La sfirsit, se adauga treptat smintina. Se ia de pe foc, se amesteca cu brinza si cind s-a racorit se incorporeaza galbenusurile pe rind, apoi albusurile batute spuma. Se ia un vas rezistent la foc, se unge bine cu unt, se toarna compozitia, se stropeste cu unt, se presara cu brinza rasa si se da la cuptor. Dupa 45 minute sufleul este gata.

## **Orez sarbesc cu pui**

Ingrediente:

2 pulpe de pui, 2 cepe, 2 ardei grasi, 1 morcov, 5-6 rosii coapte, ciuperci (facultativ), 2 linguri ulei, piper, sare, delikat, 2 pahare de orez (care va fi pus la inmuiat in apa rece 1 ora), 4 pahare de supa de pui

Mod de preparare:

Ceapa se taie marunt, rosiile se decojesc. Se fierb pulpele de pui cu morcovul si o ceapa, sare si delikat. Separat, se caleste ceapa in ulei. Ina se inmoaie, se adauga ardeiul gras taiat feliute si dupa 2-3 minute se adauga si rosiile decojite, taiate cubulete. Se lasa sa fiarba pina cind rosiile se inmoaie si se adauga cele 4 pahare de supa in care a fiert puiul si citeva rondele de morcov. Se fierb impreuna aproximativ 15-20 minute, apoi se adauga orezul spalat si scurs bine. Se pune capac si se lasa la foc mic aproximativ 15-20 min. Cine doreste poate pune si ciuperci inainte de a se adauga rosiile.

## **Mincare de dovlecei cu rosii**

Ingrediente:

7-8 dovlecei potriviti, 4-5 rosii, 1 ceapa, 1 lingurita faina, sare, piper, ulei, verdeata, foaie de dafin, supa de zarzavat

Mod de preparare:

Ceapa tocata se inabusa in ulei incins. Se adauga faina, apoi dovleceii si rosiile taiate bucatele si putina supa de zarzavat sau apa, foaia de dafin, sare. Se fierbe inabusit o jumatate de ora. La urma, se adauga patrunjelul si mararul taiate marunt.

## **Mazare cu friganele**

Ingrediente:

1 kg mazare verde, 50 g unt, 0,5 dl ulei, 12 felii piine, 2 oua, 1 ceasca lapte, 1 lingurita zahar, sare, verdeata tocata marunt

Mod de preparare:

Mazarea se fierbe si cind este gata se scurge bine de apa, se opareste cu untul fierbinte si se presara verdeata. In timp ce fierbe mazarea, se prepara friganelele astfel: feliile de piine curatate de coaja se inmoaie in lapte, se trec prin ouale batute si se prajesc in uleiul incins.

Servire:

Se servesc cu mazarea calda, de obicei cite doua friganele de persoana

## **Chiftele de zarzavat**

Ingrediente:

2 morcovi, 2 radacini patrunjel, 1 telina, 1 praz, 4-5 cartofi fara coaja, 2 linguri de faina, 2 oua, 2 linguri de parmezan ras sau alta brinza, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb zarzavaturile in apa cu putina sare, se scurg bine de apa si se dau prin masina de tocat. Se adauga faina, ouale, parmezanul, sarea si piperul. Se fac chiftele rotunde care se dau prin faina si se prajesc in ulei incins.

## **Sufleu de telina**

Ingrediente:

1 telina, ¼ l lapte, sare, piper, 1 lingura unt sau ulei, 1 lingura faina, 1 lingura gris, 2 oua

Mod de preparare:

Se fierbe telina bucatele in apa cu sare. Cind s-a inmuiat, se trece prin sita. Se prepara un sos din untul incins, faina si laptele. Se amesteca pireul de telina cu acest sos, se leaga cu grisul, galbenusurile, piperul, iar la urma albusurile batute spuma. Se toarna compozitia intr-o forma unsa si presarata cu pesmet, se da la cuptor si se coace la foc domol.

## **IV.5 Fripturi**

### **Piept de minzat umplut**

Ingrediente:

1 kg de carne, 3-4 cepe, o lingura de pesmet, o lingura de vin, 1 ou, grasime, sare, piper, verdeata

Mod de preparare:

Alegeti carne de la piept. Scoateti coastele cu grija si cu un cutit, foarte bine ascutit, despartiti carnea pe trei sferturi, ca un buzunar, in care puneti umplutura. La ½ kg de carne tocata, adaugati o lingura plina cu pesmet, o ceapa tocata fin si inabusita in grasime, o lingura de vin, sare, piper, verdeata tocata si un ou crud. Omogenizati amestecul, umpleti pieptul si coaseti cu ata de bumbac alb. Ungeti friptura cu putina grasime, puneti-o intr-o tava cu citeve bucatele de slanina, in restul de ceapa taiata in felii. Acoperiti cratita si dati-o la cuptor cu foc potrivit. Cind s-a rumenit, adaugati apa calda sau zeama de carne (atit cit sa acopere carnea pina la jumatate). Lasati sa fiarba inabusit cam 1,5 ore. Cind este gata, lasati friptura sa se raceasca, scoateti ata, apoi taiati in felii late. Serviti cu sosul din tava, cu garnitura de macaroane sau cu piureu de legume.

### **Muschiulet de porc**

Ingrediente:

400 g muschi de porc, 150 g de ciuperci, 150 g de cirnaciori, 100 g de costita afumata, 100 g de cascaval, 100 g de ceapa, 100 ml de ulei, piper, 3 oua, 50 g de marar verde, 50 g de pesmet, 50 g pasta de rosii, 1 pahar cu suc de rosii, 1 ardei iute

Mod de preparare:

Taiati fileul de porc pe lungime si bateti-l cu un ciocan special, pina ramine de 1 cm grosime. Separat pregatiti umplutura astfel: caliti ceapa in grasime fierbinte, cind se aureste putin puneti ciupercile spalate si taiate, adaugati piper, verdeata, sare. Luati vasul la o parte, omogenizati foarte bine si cind s-a mai racit puneti un ou crud. Peste bucatu de muschi intindeti umplutura, puneti cirnaciarii, 2 oua. Rulati muschiul, prindeti-l in scobitori, puneti-l intr-o tava cu grasime si la inceput cu foc mic. Ungeti rulourile din carne cu vin alb si cu ulei. Cu sosul din tava stropiti friptura si aveti grija ca aceasta sa se rumeneasca pe toate fetele. Cind friptura este gata, lasati-o la racit, scoateti-i scobitorile si taiati-o in felii mai groase.

### **Pui la cuptor cu sos de smintina**

Ingrediente:

2 fileuri de piept de pui, 2 pulpe (fara pielita si os), sare, piper, 80 g ceapa, 20g unt, 200 g smintina, 300 ml lapte, amidon sau faina pentru legat sosul, 300 g ciuperci, 5 fire tarhon, o cutie de boabe de porumb, grasime pentru uns tava.

Mod de preparare:

Se freaca carnea de pui cu sare si piper. Se caleste ceapa in unt si se stinge cu smintina si lapte. Se adauga faina sau amidonul si se mai lasa 2-3 minute. Se incorporeaza in sos ciupercile, porumbul scurs si tarhonul. Se pune carnea intr-o tava unsa, si se toarna peste ea sosul. Se lasa aproximativ o ora la cuptor.

Servire:

Se serveste cu vin alb sec.

## **Pui provensal**

Ingrediente:

1 pui mai maricel (1,8 kg), sare , piper, 3 linguri ulei, 1 catel usturoi, 1/2 lingurita cimbru uscat, 2 ardei grasi (eventual rosii), 2 dovlecei, 200 g rosii mici.

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se spala puiul, se zvinta, se taie in patru, se sareaza, se pipereaza si se pune in tava de aragaz. Se amesteca uleiul cu usturoiul pisat si cu cimbru, se unge puiul si se baga la cuptor circa 30 minute. Ardeii si dovleceii se taie fisii, respectiv rondele, si se pun in tava printre bucatile de pui. Se adauga sare si piper si se mai lasa cam 30 minute. Cu 10 minute inainte de a-l scoate se pun rosiile taiate in doua.

## **Pui umplut**

Ingrediente:

3 felii costita afumata taiate marunt, 6 felii piine fara coaja, 3 cepe verzi tocate marunt, 2 linguri nuca zdrobita, 2 lingurite stafide, 1/4 ceasca patrunjel verde tocat, un ou batut, 1/4 ceasca lapte, un pui (cca. 1,400 kg), sare si piper, 45 g unt topit, 1-2 linguri ulei, o ceasca si jumătate apa, un catel de usturoi pisat, o lingura faina.

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul. Se prajeste costita (sa fie crocanta). Se taie pinea cubulete, se adauga costita, ceapa, nuca, stafidele, patrunjelul si oul amestecat cu lapte, se amesteca bine si se gusta de sare si piper. Se scot maruntaiele si se indeparteaza grasimea, apoi se spala puiul si se usuca cu un prosop. Se umple cu amestecul preparat, se coase sau se fixeaza cu scobitori si se freaca cu sare si piper. Se amesteca untul cu uleiul, se unge puiul pe toate partile si se baga la cuptor. Grasimea ramasa, amestecata cu jumătate din apa, se toarna in tava. Se prajeste 1 ora si un sfert, stropindu-l din cind in cind cu sosul din tava. Cind este gata se pune puiul pe un platou, se acopera cu folie si se lasa sa stea 5 minute dupa care se transeaza. Se toarna sosul din tava intr-o craticioara si se pune la foc. Se adauga faina si se amesteca bine sa nu faca cocoloase. Se lasa 5 minute la foc slab, amestecind intruna, pina ce devine maronie. Se stinge cu restul de apa si se lasa sa se ingroase. Se sareaza, se pipereaza, se trece prin sita si se serveste fierbinte cu puiul umplut.

## **Friptura cu sos de legume**

Ingrediente:

1 kg. carne de porc (piept sau spata), 2 linguri de unt netopit, 4 linguri de ulei, 2 cepe, 3-4 ciuperci mari, o lingurita de faina, 1 pahar de vin alb, 1 pahar zeama de carne, patrunjel verde, 4-5 rosii, sare si piper

Mod de preparare:

Se alege carnea si se taie in bucati potrivite. Oasele se pun sa fiarba cu apa putina si o ceapa. Se caleste carnea in unt combinat cu ulei, se adauga restul de ceapa, ciupercile taiate, patrunjelul si faina. Cind faina s-a aurit, se pune vinul, zeama de carne, rosiile (din conserve), apoi se potriveste de sare si piper. Se lasa sa fiarba incet, la cuptorul cu foc mic.

Servire: Serviti friptura cu piureu de cartofi decorat cu sosul din tava.

## **Cocos cu vin**

Ingrediente:

1 cocos de peste 1,5 kg, 200 g de slanina, 1 pahar cu vin rosu, o lingura de faina, 2 linguri pasta de rosii, 4 cepe,

zarzavat de supa obisnuit, 200 g de ciuperci, 40 de crutoane de pâine, sare si piper.

Mod de preparare:

Intr-o cratita mai mare, pe foc potrivit, puneti slanina taiata in cuburi mici. Deasupra, asezati cocosul bine curatat si spalat. Asezati in acelasi vas si ceapa tocata pestisor. Cind slanina s-a topit si pasarea este putin rumenita, intoarceti friptura pentru a se patrunde de caldura pe toate partile. Daca este bine facuta, scoateti-o pe un platou si in grasimea din vas puneti o lingura de faina pentru a se auri 3-4 minute. Stingeti cu vin, adaugati pasta de rosii si zarzavatul curatat si dat pe razatoarea mica. Adaugati sare si piper dupa gust. Daca mai este nevoie adaugati si putina apa. Puneti apoi friptura in acest sos, stropiti abundent, acoperiti vasul si mai lasati-l la cuptor cu foc mic inca 10 minute

Servire:

Pasarea se serveste taiata in bucati acoperita cu sosul din tava si insotita de crutoane de pâine rumenite in unt.

### Cotlet surpriza

Ingrediente:

4 cotlete, sare, boia, piper, untura, sos de friptura, 2 linguri de brinza rasa, 2 linguri de pesmet, unt

Mod de preparare:

Alegeti cotlete frumoase, ungeti-le cu putin ulei, indepartati eventualele parti grase, dati-le cu putin piper si boia de ardei dulce pe ambele parti. Lasati-le 10 minute la frigider, dupa care le puneti la fript in putina grasime. Cind cotletele sint gata, puneti-le intr-o cratita mai larga, turnati peste ele sosul de friptura (eventual un sos condimentat), puneti brinza rasa si pesmetul. Lasati-le la foc mic 10 minute si serviti cotletele decorate cu cite un cubulet de unt tavalit in patrunjel tocat. Alaturi, in sosiera, puneti si sosul din tava, pe care l-ati combinat cu un pahar mic de apa rece, l-ati lasat sa fiarba 5 minute si l-ati trecut prin strecuratoare.

### Friptura de porc

Ingrediente:

100 g de unt, 750 g de aluat frantuzesc, 2 kg de carne, 1 os cu maduva, 1 ou, 2 morcovi, 1 ceapa tocata fin sau rasa, sare, piper, cimbru si 2 foi de dafin

Mod de preparare:

Sarati si piperati bucata de carne, puneti-o la fiert la foc potrivit, cu ceapa, morcovii taiati, cimbru, foi de dafin, unt, 2 pahare mari cu apa si osul cu maduva. Lasati sa fiarba pina cind carnea este bine patrunsă. Lasati-o sa se raceasca. Intindeti aluatul in foaie subtire, puneti bucata de carne, intoarceti spre interior capetele foi de aluat, rulati friptura in asa fel incit sa fie bine acoperita, ungeti cu ou zonele de aluat, rupt eventual. Dati friptura intr-o tava la cuptor pentru 15 minute, pina cind aluatul este aurit frumos.

### Biftec la tava

Ingrediente:

1 kg muschi de vaca, untura, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata muschiul de pielite si grasimea in plus, se taie in felii rotunde, se pune fiecare bucata intr-un tifon, se bate cu ciocanul si apoi se string capetele tifonului si se invirtesc, ca sa dea muschiului forma rotunda. Se leaga cu sfoara ca sa pastreze forma si se presara cu piper. Se rumenesc apoi la foc viu intr-o tava cu untura bine incinsa. Se trage apoi tava la marginea plitei la foc mic pentru ca bucatile de muschi sa se friga. Cind biftecul este gata se presara cu sare.

Servire:

Se serveste fierbinte, simplu sau cu ochi deasupra si cu diferite garnituri si cu salata.

## **Coasta de porc umpluta cu mere**

Ingrediente:

750 g coasta proaspata, 1/2 kg mere, cimbru, sare, piper, 3-4 boabe ienibahar, 1/2 pahar vin, 1 lingurita faina

Mod de preparare:

Se alege o coasta mai mult lunga decat lata, se taie la mijloc ca sa formeze o punga, lasind o margine de 2 cm imprejur. Se freaca cu sare, piper, cimbru si boabe de ienibahar pisate. Se umple punga cu merele curatate de coaja si seminte, taiate in sferturi. Se coase punga si se asaza coasta in tava cu 1/2 ceasca apa fierbinte. Se acopera cu un capac si se fierbe la foc moale cam 1/2 ora. Se intoarce coasta, se adauga inca 1/2 ceasca cu apa fierbinte si se lasa sa fiarba iar 1/2 ora. Se scoate capacul si se da la cuptor sa se rumeneasca. Cind este gata se scoate friptura iar in sosul ramas se adauga faina care se stinge cu vin. Dupa 2-3 clocote se strecoara. Dupa ce s-a racit friptura se scoate ata, se asaza pe o farfurie, iar deasupra se toarna sosul.

## **Pui pane**

Ingrediente:

2 pui, 3 oua, 2 linguri faina, pesmet, grasime, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata puii, se taie in doua sau in patru, se presara cu sare si piper, apoi se da fiecare bucata in faina in ou si in pesmet. Se pune in grasime bine incinsa si se prajesc incet la foc potrivit.

Servire:

Se servesc cu soteuri de legume si salata de sezon.

## **Snitel vienez**

Ingrediente:

1 kg carne de vitel, grasime, sare, piper, 5 felii lamiie, faina, ou, pesmet

Mod de preparare:

Se taie carnea cruda in felii, se bat usor cu ciocanul, se presara pe ambele parti cu sare si piper, apoi se bat in faina, ou si pesmet. Se prajesc snitelele pe amindoua partile in multa grasime, la inceput pe foc viu, apoi la foc mai moale. Cind snitelele sint gata se pune cite o felie de lamiie pe fiecare si se servesc cu cartofi prajiti si salata verde.

## **Muschi de porc la cratita**

Ingrediente:

750 g muschi, 1 lingura grasime, 5 cepe mici, 5 lingurite de faina, 1 pahar vin, sare, piper, 1 foaie de dafin

Mod de preparare:

Se prajeste, intr-o cratita, muschiul intreg in grasime, cu sare si piper. Se adauga ceapa taiata subtire, faina si se amesteca bine. Se stinge cu un pahar de vin, se adauga o foaie de dafin si citeva boabe de piper. Se trage cratita la marginea plitei si se prajeste incet. Ca sa fie mai picant se pot adauga in sos 2-3 catei de usturoi taiati marunt.

Servire:

Ca garnitura se serveste pireu de cartofi si salata de sezon.

## **Pui la capac**

Ingrediente:

un pui intreg, sare, piper, cimbru, ulei

Mod de preparare:

Se pregateste puiul pentru friptura: se spala, se lasa intreg, dar se zdrobesc oasele in dreptul sirei spinarii pentru a lua o forma cat mai plata, se condimenteaza, se unge cu ulei. Pentru prajit se foloseste o cratita in care se pun 2/3 apa, se acopera cu un capac intors pe care se toarna ulei si se aseaza puiul. Se introduce in cuptorul incins si se lasa sa se patrunda/rumeneasca intorcandu-se de 1,2 ori de pe o parte pe cealalta. Atentie: nu se acopera! Din cand in cand se poate turna cu lingura peste pui sos din capac.

Servire:

Se serveste imediat ce a fost scos de la cuptor cu piure de cartofi, cartofi prajiti sau orice alte garnituri care vi se par potrivite si, bineinteles, cu vin alb. Pofta Buna !

## **Muschi de vaca la tava**

Ingrediente:

1,5 kg muschi, 100 g slanina, zarzavat de supa, 1 lingura untura, 1/2 ceasca zeama de carne, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata muschiul se sterge si se impaneaza sau se inveleste cu slanina si se leaga cu sfoara dindu-i o forma regulata. Se presara sare, piper si se pune in tava unde se stropeste cu untura fierbinte. Se adauga zarzavatul taiat marunt si se da la cuptor, la foc viu. Cind muschiul se rumeneste, se domoleste focul si se toarna zeama de carne si friptura se stropeste mereu cu sosul ei. Cind este gata se scoate muschiul se desface sfoara dupa ce s-a racit si apoi se taie felii.

Servire: Se serveste cu sosul propriu strecurat si cu diferite garnituri.

## **Pui fripti la cuptor**

Ingrediente:

1 pui, 1 lingura unt sau untura

Mod de preparare:

La puii curatati si spalati se prind picioarele sub pielita din partea de jos a abdomenului, se presara cu sare, se ung cu unt topit sau untura inaintea si pe dinafara si se asaza in tava. Se dau la cuptor, la foc potrivit, 1 ora, turnind din cind in cind untura din tava, cu lingura peste ei.

## **Snitel de vitel (vienez)**

Ingrediente:

pentru 1 kg carne se iau 2 oua, 1 pahar pesmet, 1 pahar faina, 2 linguri untura

Mod de preparare:



Se prepara din pulpa de vitel. Se taie camea felii potrivit de groase, in curmezisul fibrelor. Se bat feliile usor cu ciocanul de lemn. Se sareaza, apoi se trec prin faina, ou batut si prin pesmet. Se prajesc in tigaie, in grasime foarte bine incinsa. La inceput la foc iute, apoi la foc mai domol. Snitelul se prepara in momentul cind trebuie servit la masa.

Servire:

Se serveste cu cartofi prajiti, cartofi fierti si opariti cu unt si verdeata tocata marunt, piure de cartofi sau cu diferite legume fierte si oparite cu unt. De asemenea, se poate servi cu salata verde, salata de varza rosie, castraveti si gogosari in otet.

### Cotlet pane si natur

Ingrediente:

pentru 500 g de antricoate de porc sau de vitel se iau 1/2 pahar faina, 1 ou, 1/2 pahar pesmet si 2 linguri unt sau untura

Mod de preparare:

Se iau antricoate de porc, de berbec sau de vitel, se spala, se curata si se taie cotlete (cu osul respectiv). Fiecare cotlet se bate usor cu un ciocan de lemn, se presara cu sare si piper, se da prin faina, ou batut si apoi prin pesmet. Cotletele astfel pregatite se prajesc intr-o tigaie in grasime incinsa, pe ambele parti, pina cind se rumenesc 15-20 minute. Cotletele prajite se asaza pe un platou si se toarna deasupra unt topit. In acelasi mod se poate prepara cotlet natur, fara sa fie dat prin faina, ou si pesmet. In acest caz, peste cotlet se pune sosul ramas de la prajit.

Servire:

Ca garnitura se pot servi cartofi prajiti, piure de cartofi sau diferite legume cu unt (morcovi, conopida, mazare verde etc.).

### Biftec cu cartofi

Ingrediente:

carne (muschi de vaca), cartofi prajiti, muraturi sau salata verde

Mod de preparare:

Carnea(muschi de vaca) se spala, se curata de tendoane, se taie in curmezisul fibrelor in bucati de aproximativ 100-150 g, se bate usor, se sareaza si se pipereaza. Apoi se pune in tigaie sau intr-o cratita cu unt foarte incins si se prajeste pe ambele parti pina este gata (10-15 minute). Se asaza biftecul pe un platou.

Servire:

Se toarna deasupra sos si unt. Ca garnitura se servesc cartofi prajiti. De asemenea, se pot servi castraveti murati, castraveciori in otet sau salata verde.

### Biftec cu ou

Ingrediente:

carne (muschi de vaca), oua, cartofi

Mod de preparare:

Se prepara la fel ca si biftecul cu cartofi. Cind se serveste la masa, se pune peste fiecare biftec cite 1 ou prajit ochi.

Servire:

Ca garnitura se servesc cartofi, iar deasupra se toarna sos si unt.

## **Snitzel cu branza**

Ingrediente:

1 kg. carne tocata slaba, 2 oua, 200 grame cascaval de vaca (dat pe razatoarea mare), sare si piper dupa gust, faina (cca 150 gr.), 1 ou batut bine cu 3 linguri de lapte, pesmet (400 gr)

Mod de preparare:

Carnea se amesteca cu cascavalul, cele 2 oua batute, sarea si piperul. Se framanta bine si se lasa sa se odihneasca 1/2 ora. Apoi se formeaza (cu mana umeda) mingi din preparatul de mai sus, care se turtesc putin in palma, apoi se trec prin faina, apoi prin oul batut cu lapte, iar in final prin pesmet. In momentul in care se trec prin pesmet, se preseaza atent, in asa fel incat mingea de preparat (carnea) va deveni un snitzel de dimensiune palmei si grosimea degetului mic. Este bine sa executati aceasta operatiune in tava mare de aragaz. In acest fel, veti avea suficient spatiu pentru a lucra cu preparatul prin pesmet.

Se aseaza pe planseta, unul langa celalalt si se lasa la frigider 2 ore. Se prelesc in tigaia incinsa, cu putin ulei, avand grija sa se intoarca de doua-trei ori pe fiecare parte, cate 2 minute.

Servire:

Se serveste calde cu pilaf de orez, couc-cous, pireu de cartofi, sufleu de conopida, varza calita, cartofi natur, ghiveci de legume, cartofi gratinati, la alegere.

NB! \* se poate prepara cantitate dubla, si se pot pastra la congelator, neprajite. Cand se vor servi, e bine a fi scoase din congelator cu 2-3 ore inainte de prajire.

\* din 1 kg carne, vor rezulta 12 buc. snitzel cu branza. SUCCES!

## **Frigarui inabusite**

Ingrediente:

500 g pulpa de porc, 150 g slanina, 1 paharel vin, 1 lingurita cimbru, 1 lingura untura, sare, piper

Mod de preparare:

Se spala si se taie carnea in cuburi mai mici, slanina se taie felioare. Se infig pe frigarui cuburile de carne, alternind cu feliile de slanina. Se sareaza, se pipereaza, apoi se asaza frigaruiile una langa alta intr-o tigaie cu grasime incinsa, se acopera si se inabusa la foc potrivit. Ca sa se fragezeasca carnea bine, din cind in cind se pune cite o lingura de apa. Cind carnea este aproape gata, se adauga vinul si se presara cu cimbru.

Servire:

Se serveste cu mamaliguta, cartofi fierti etc.

## **Friptura de muschi de vaca**

Ingrediente:

750 g muschi, 100 g costita, ulei, piper, sare, cimbru, usturoi

Mod de preparare:

Se curata muschiul de vine si pielite, se taie in bucati mici cuburi (3-4 cm) se pune pe o farfurie, se presara cu piper, cimbru si usturoi si se inmoaie usor in ulei. Se infig bucatile in frigaru punind intre ele felioare de costita afumata. Se pun pe gratar si cind se intorc se ung cu o pana muiata in untura. La urma se pune sare si se servesc in frigaru, garnisite cu patrunjel si diferite soteuri de legume, cu salata de sezon. La fel se prepara si frigaruiile de vitel, berbec si miel.

## **Pulpa de vitel fripta**

Ingrediente:

1,5 kg pulpa, 2 linguri untura, 1 ceasca zeama de carne, sare

Mod de preparare:

Se curata si se sterge pulpa, se leaga cu sfoara, se da sare, se asaza in tava si se stropeste bine cu untura fierbinte. Se pune la cuptor si se lasa sa se rumeneasca pe toate partile. Se domoleste apoi focul si se toarna in tava zeama de carne. Se stropeste din cind in cind cu sosul ei. Cind este gata se taie pentru ca sa se racoreasca, se scot sforile, se taie felii subtiri si se asaza in farfurie.

Servire:

Se garniseste cu diverse legume prajite sau fierte peste care se toarna sosul fripturii bine strecurat.

## **Antricot de vaca la gratar**

Ingrediente:

6 antricoate, 1 lingura ulei, 20 g unt, patrunjel verde, sare, cimbru

Mod de preparare:

Se taie antricoatele, lasindu-le cite putina grasime la partea exterioara, se ung cu ulei si se pun pe gratarul bine incins, frigindu-se pe ambele parti. Dupa ce s-au fript bine, se asaza pe o farfurie si se presara cu sare. Deasupra fiecarui antricot se pune cite o bucatica de unt cit o aluna si patrunjel verde tocat marunt. Cine prefera cimbrul, presara antricotul in momentul cind se pune pe gratar.

Servire:

Se serveste cu cartofi prajiti sau sote de morcov sau alte legume si cu salata de sezon.

## **Cotlet de porc cu sos de vin**

Ingrediente:

1 kg cotlet, 2 cepe mijlocii, 3-4 rosii, 1 pahar vin, putina nucsoara rasa, sare, piper

Mod de preparare:

Bucata de cotlet spalata se presara cu sare si piper, se lasa 10-15 minute, dupa care se asaza intr-un vas potrivit de mare si se da la cuptor la foc iute sa se friga. Dupa cca 30 minute, se adauga ceapa taiata rondele, rosiile intregi, vinul si nucsoara si se acopera vasul cu un capac. Cind carnea este patrinsa bine, se scoate din vas si se pune pe un platou. Sosul se paseaza, se pune intr-o sosiera si se serveste impreuna cu carnea. Dupa gust, nucsoara se poate inlocui cu cimbru.

## **Muschi de porc la gratar**

Ingrediente:

1 muschi de 700-800 g, 100 g costita afumata, 6-7 catei de usturoi, ulei, sare

Mod de preparare:

Muschiul spalat si zvintat bine pe un prosop, se impaneaza cu bucatele de costita si usturoi. Se aseaza apoi pe gratarul uns bine si se tine pina se frige si se rumeneste frumos, fara sa se usuce prea tare. Se sareaza si se asaza pe platou.

Servire:

Garniturile (fasole verde, cartofi pai) se aranjeaza in jurul muschiului. Se orneaza cu frunze de salata verde.

## **Snitel picant**

Ingrediente:

600 g pulpa de porc, 3 oua, 2 dl ulei, 2 linguri pesmet, 1 lingura faina, 1 lingura mustar, 1 cescuta lapte, sare, piper

Mod de preparare:

Carnea se taie in felii potrivit de groase. Fiecare felie se bate cu ciocanul pentru snitele, se unge cu ulei, se presara cu piper, se pudreaza bine cu pesmet si se pune una peste alta. Intr-un castron se bat ouale cu putina sare, se adauga mustarul, faina, laptele si o lingura de ulei. In compozitia astfel preparata se inmoaie pe rind fiecare snitel si se prajeste in ulei incins, pe ambele parti.

Servire:

Cind sint gata se servesc calde cu cartofi cu unt sau pireu de cartofi.

## **Pirjoale din muschi de vita**

Ingrediente:

600 g muschi de vita, 50 g unt, sare, 1 lingura verdeata tocata marunt, cimbru, piper

Mod de preparare:

Muschiul curatat de pielita se taie in 6 bucati, se despică in doua, se bate puțin, se presara cu sare si se pune pe gratar. Muschiul nu trebuie tinut prea mult ca sa nu ramina in must. Cind se ia de pe gratar, se presara cu cimbru sau piper si i se pune o felie de unt data prin verdeata.

## **Biftec cu ou**

Ingrediente:

6 bucati de carne (muschi de vaca), cite una de persoana, 6 oua, 50 g unt, sare, piper, 1 dl ulei, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se presara fiecare bucata de carne cu sare si piper si se soteaza in ulei fierbinte, la foc iute, pina se patrunde bine. Separat, se pregatesc 6 ochiuri romanesti sau prajite.

Servire:

Se serveste asezind pe fiecare biftec in parte cite un ochi, cu o bucatica de unt, iar ca ornament o frunza de patrunjel. Ca garnitura se pot servi legume fierte sau salate.

## **Friptura la tigaie**

Ingrediente:

600 g carne de porc, 1 ceapa mare, 1 lingura untura, sare

Mod de preparare:

Carnea spalata se taie in bucati mici, se sareaza si se rumeneste in untura bine incinsa, o data cu ceapa taiata in felii subtiri. Se amesteca usor pentru ca feliile de ceapa sa ramina intregi si frumos rumenite.

Servire:

Se serveste imediat cu mamaliguta.

## **Muschi de vaca cu ciuperci in aluat**

Ingrediente:

1 kg muschi de vaca, 300 g ficat de porc, 250 g ciuperci, 50 g unt, sare, piper; pentru aluat: 250 g faina, 250 g unt, 4 linguri apa

Mod de preparare:

Muschiul de vaca se frige in cuptorul bine incins, cind este frumos rumenit, iar mijlocul mustos, se da deoparte sa se raceasca. Din ficat se prepara o pasta obisnuita. Ciupercile se soteaza usor. Din faina si unt se prepara un aluat frantuzesc din care se intinde o foaie lunga cit tava si lata cit sa poata acoperi muschiul. Foaia de aluat se unge pe mijloc cu pasta de ficat, deasupra se aterne ½ din ciuperci, peste care se aseaza muschiul. Acesta se acopera cu restul de pasta de ficat, se pun ciupercile care au mai ramas si se inveleste totul cu foaia de aluat. Ruloul se pune intr-o tava unsa cu unt, se unge cu ou si se coace la foc moale.

Servire:

Se serveste rece, taiat felii.

## **Muschi de vaca la cuptor**

Ingrediente:

700-800 g muschi de vaca, 7 linguri ulei, 1 lingura otet, sare, piper, putin cimbru, 200 g smintina, 50 g slaninuta

Mod de preparare:

Prepararea muschiului de vaca (ca sa fie mai fraged si gustos) se face in doi timpi si anume: se prepara o marinata din 6 linguri ulei, o lingura otet, sare, piper, cimbru si apa cit sa cuprinda muschiul. Se aseaza de seara muschiul in sosul marinat si se lasa pina a doua zi. A doua zi se scoate muschiul, se sterge, se impaneaza cu feliute de slanina si se aseaza intr-o tava cu o lingura ulei. Tava se pune in cuptorul bine incins. Dupa cca 30 minute se adauga o parte din marinata si smintina si se lasa la cuptor in continuare. Cind muschiul este bine patruns si frumos rumenit (cca 30 minute), se scoate de la cuptor, se taie felii si se aseaza pe un platou. Sosul se strecoara si se serveste separat intr-o sosiera.

## **Friptura inabusita de vaca**

Ingrediente:

1,200 kg pulpa de vaca, 100 g slaninuta, 1 ceapa, 1 morcov, 4-5 catei de usturoi, 1 dl ulei, piper boabe, 1 foaie dafin sau putin cimbru tocat, sare

Mod de preparare:

Carnea spalata si scursa bine se impaneaza cu bucatele de slanina si catei de usturoi, se sareaza, se leaga cu o sfoara dindu-i o forma lunguiata si se lasa 10-15 minute. Se pune apoi intr-un vas cu ulei incins pe plita si se rumeneste pe toate partile. Se adauga ceapa si morcovul taiate in rondele subtiri, se calesc usor, dupa care se pun doua pahare de supa de oase sau apa, piperul boabe, foaia de dafin sau cimbrul. Se acopera vasul cu un capac si se pune in cuptor la foc mic pentru 3 ore, intorcindu-se friptura de cite ori este nevoie. Cind carnea este fiarta, se scoate capacul ca sa se poata rumeni. Se indeparteaza sfoara si se taie friptura in felii care se aseaza pe un platou. Sosul degresat se toarna peste friptura.

Servire:

Se serveste fierbinte cu pireu de cartofi, sote de morcovi sau legume fierte si stropite cu unt

## Ciolan la cuptor cu varza calita in cosulete de spaghetti (reteta oferita de un membru Culinar Club)

Ingrediente:

2 ciolane dezosate, 1,5 varza acra, 200 g kaizer, 2 cepi mari, 3 morcovi mari, 2 patrunjeli mari, 1 sticla de bere, 1 pachet de spaghetti, sare, piper, ulei, maiorana, curry, mustar, un pahar de vin alb, 50 g cascaval

Mod de preparare:

Se dezosazeaza cele doua ciolane, si se desfasoara in asa fel incit sa se poate umple cu cubulete de kaizer si cu o fisie de cascaval. Se condimenteaza cu piper, oregano, sare, maiorana si curry. Se infosoara carnea cu ajutorul unor betisoare si se aseaza intr-o tava. Se unge carnea cu mustar si in tava se taie rondele de morcovi si patrunjel, precum si de ceapa. Se stropeste totul cu putin ulei si se toarna sticla de bere peste. Se pune la cuptor pentru 1 ora - 1 ora si jumatate. **Garnitura:** se fierbe un pachet de spaghetti, dar cu grija sa nu se lipeasca prea tare spaghetti. Este recomandat sa se rupa in doua cind se pun in apa. Dupa ce au fiert spaghetti, cu ajutorul unui polonic mai mare si a unei strecuratoare se formeaza cosulete din spaghetti care se prajesc in ulei pina cind devin maronii si crocante. Se poate apasa mai tare cutitul cind se scot cosuletele din polonic. Intre timp, se pregateste si varza. Se pune varza la calit cu putin piper, foi de dafin, sare, daca e necesar si un paharel de vin.

Servire:

Servirea se face in felul urmator: se pun doua cosulete de spaghetti umplute cu varza calita in farfurie, carnea taiata se aseaza linga cosulete, precum si legumele fierte si putin prajite din tava unde s-a prajit si carnea.

## File de porc a la Milano

Ingrediente:

2 bucati pulpa porc, 4 felii de carne afumata, ½ ceasca smintina, ½ ceasca zeama de carne, o cantitate mica de bulion, o lingura de faina, 100 g telemea rasa, sare, piper

Mod de preparare:

Fileurile se taie in jumatate si se bat usor. Apoi se infasoara feliile de carne afumata peste fileurile de porc si se fixeaza cu scobitori. Se frig apoi la foc la foc puternic pe ambele parti, dupa care se reduce focul si se toarna zeama de carne. Se pune capacul si se lasa la fiert cca 35 minute. Apoi carnea se sareaza si pipereaza. Se amesteca smintina, bulionul, faina si telemeaua. Acest amestec se toarna peste pulpe si se intoarce in cuptorul incalzit, unde se lasa la fript inca 10 minute

Servire:

Se serveste calda cu garnitura

## Friptura taraneasca

Ingrediente:

4 felii muschi de porc, 1 catel de usturoi, 3 linguri ulei, 1 lingura patrunjel tocat, 2 lingurite mustar, sare, piper, 1 lingura de unsoare

Mod de preparare:

Se infierbinta intr-o cratita unsoarea cu cele 4 felii de carne. Nu se acopera cratita. Se lasa sa se rumeneasca timp de 12 minute pe ambele parti, se reduce focul si se mai lasa sa clocoteasca incet cca 20 minute. Intr-o farfurie incalzita cu ulei se taie marunt usturoiul, apoi se amesteca cu mustarul, sare, piper si patrunjelul tocat. Se toarna sosul in farfurie, se aseaza cotletele si se intorc in sos; se tine farfuria la cald pe masina de gatit. Se scoate grasimea din cratita, se toarna vreo 3-4 linguri de apa calda, apoi se pune peste cotlete

Servire:

Se serveste cu cartofi prajiti.

## **IV.6 Mâncăruri cu peste**

### **Crap la cuptor**

Ingrediente:

1 crap, 2 linguri cu virf de unt, 3-4 rosii, 3 ardei grasi, o lamiie, 6-7 linguri de ulei, 2-3 catei de usturoi, 2 cepe, patrunjel, sare, piper, cimbru, 1 pahar mic cu vin

Mod de preparare:

Se curata si se spala pestele, se taie in bucati potrivite, se pune intr-o tava emailata, se presara cu sare, cimbru, piper, apoi se aterne ceapa taiata felii subtiri, combinata cu felii de rosii si de ardei. Se adauga usturoiul (mujdei), patrunjelul tocat si felii de lamiie fara coaja. Deasupra, se toarna uleiul si vinul. Se da vasul la cuptor, cu foc potrivit, timp de 40-50 de minute. Daca se pune pestele intreg, in interior se presara piper, cimbru si mujdei de usturoi.

### **Peste rasol cu cartofi si slanina**

Ingrediente:

pentru 750 g peste se iau 800 g cartofi, 1-2 cepe, 100 g slanina

Mod de preparare:

Slanina de porc se taie in bucati marunte si se prajesc in tigaie impreuna cu ceapa curatata si taiata felii. Se adauga cartofi curatati si taiati felii rotunde, se pune sare si piper si se stinge totul cu 1 pahar de apa. Se acopera cu capac si se lasa sa fiarba 5 minute la foc mic. Dupa aceea pestele curatat si taiat se pune peste cartofi si se fierbe pina este gata. Cind se servesc la masa, bucatile de peste se asaza pe un platou incalzit se garnisesc in jur cu cartofi si se presara cu patrunjel verde tocat marunt.

### **Peste cu cartofi si ceapa**

Ingrediente:

pentru 750 g de peste se iau 2 cepe, 800 g cartofi, 300 g rosii, 1 lingura otet sau 1/2 lamiie, 4 linguri unt sau 6 linguri ulei

Mod de preparare:

Ceapa curatata spalata si taiata felii subtiri se prajeste usor cu unt. In aceeasi cratita se pun bucati de peste (crap sau palamida) pregatite din timp si sarate, se acopera cu felioare de rosii, se adauga 3-4 linguri de apa, peste rosii se presara sare si piper, iar in jurul bucatilor de peste se aseaza rondele de cartofi prajiti. Pe deasupra se toarna unt sau ulei, cratita se acopera cu capac si se da la cuptor pentru 20-30 minute. In acelasi fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul

Servire:

Cind se serveste la masa se presara pestele cu patrunjel verde tocat marunt si se stropeste cu zeama de lamiie sau otet.

### **Salau in aspic**

Ingrediente:

pentru un salau de 1-1,200 kg se iau 10-12 g gelatina, 1 morcov, 1 patrunjel

Mod de preparare:

Salaul curatat si spalat se taie felii. Oasele, capul fara branhii, resturile de la curatat si icrele se pun in cratita, se adauga condimente, ceapa, sare, foi de dafin (1-2 foi), se toarna apa si se pun la fiert. Dupa 20-30 minute se pun in aceeași cratita bucatele de salau si se fierb 10-15 minute. Cind pestele este gata, se scoate cu lingura de spuma si se asaza pe un platou sub forma de peste intreg, inasa cu mici distante intre bucati si se lasa la rece. Zeama ramasa se strecoara si cu ea se prepara 2-2 1/2 pahare de aspic. Se dizolva in zeama galatina muiata, se lasa sa dea un clocot si se strecoara printr-un servet. Fiecare bucata de salau se garniseste cu felii de lamiie, morcovi taiati in forma de stelute, verdeata. Se toarna deasupra aspicul cite putin, de doua, trei ori, in asa fel ca garnitura sa nu fie miscata din loc, iar bucatile de salau sa fie acoperite cu aspic. Platoul se tine la loc rece pina cind aspicul se intareste.

Servire:

Ca garnitura se pot servi varza rosie, salata de cartofi, castraveti proaspeti sau murati, sos de maioneza.

## **Peste cu cartofi si ceapa**

Ingrediente:

pentru 750 g de peste se iau 2 cepe, 800 g cartofi, 300 g rosii, 1 lingura otet sau 1/2 lamiie, 4 linguri unt sau 6 linguri ulei

Mod de preparare:

Ceapa curatata, spalata si taiata felii subtiri se prajeste usor cu unt. In aceeași cratita se pun bucati de peste (crap sau palamida) pregatite din timp si sarate, se acopera cu felioare de rosii, se adauga 3-4 linguri de apa, peste rosii se presara sare si piper, iar in jurul bucatilor de peste se asaza rondelle de cartofi prajiti. Pe deasupra se toarna unt sau ulei, cratita se acopera cu capac si se da la cuptor pentru 20-30 minute. In acelasi fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul, mreana.

Servire:

Cind se serveste la masa se presara pestele cu patrunjel verde tocat marunt si se stropeste cu zeama de lamiie sau otet.

## **Stiuca umpluta**

Ingrediente:

pentru 1 kg stiuca se iau: 1 felie piine alba, 1/2 pahar ulei, 2 oua, patrunjel verde, 1 morcov, 1 ceapa, 4 cartofi de marime potrivita, 2 litri apa

Mod de preparare:

Se curata stiuca, se scoate cu atentie pielea, se spala, se freaca usor cu sare si se pune deoparte. Carnea se ia de pe oase, se trece prin masina de tocat impreuna cu miez de piine alba, muiat in lapte si stors. Umplutura se freaca cu ulei, se adauga 2 oua, patrunjel verde tocat marunt, piper si sare. Pielea se stoarce bine, apoi se umple cu umplutura si se da forma de stiuca. Se coase si se pune la fiert in apa putin sarata, impreuna cu zarzavat, cartofi si oasele de peste. Cind pestele este gata, se pune pe platou, se toarna pe deasupra zeama strecurata si se garniseste cu cartofi si morcovi fierti in zeama.

Servire:

Se serveste rece cu lamiie sau calda cu unt proaspat sau cu sos de rosii.

## **Peste cu sos a la grec**

Ingrediente:

Fileuri de peste (la alegere, de preferat peste alb, de apa dulce sau marin) 1 Kg, apa, sare, otet, 1 ardei iute, 5 catei de usturoi, otet, 5-6 linguri de ulei, patrunjel tocat fin, o lamaie feliata subtire, piper boabe si macinat



Mod de preparare:

Se spala fileurile de peste in jet de apa rece, repede ca sa nu-si piarda gustul. Se zvanta in prosop si se frige pe gratarul incins sau pe plita presarata cu sare. Se frige 2-3 minute pe fiecare parte, la foc iute, fara sa se usuce (interiorul trebuie sa ramana succulent). Separat se pune pe foc intr-o craticioara apa (300 ml) cu uleiul, 3 linguri de otet, o feliuta de lamaie, boabe de piper, un praf de sare (daca pestele s-a fript fara sare) si unul de piper macinat. Cand sosul clocoteste se aseaza cu grija bucatile de peste fripte si se lasa sa clocoteasca pana sosul devine alb-lptos (se completeaza cu apa daca scade astfel incat pestele sa fie acoperit pe trei sferturi). Se gusta de sare, de otet (se mai adauga daca e cazul). in timpul fierberii (la foc potrivit) se scutura craticioara pentru a se evita prinderea.

Servire:

Se serveste cu mamaliguta fierbinte, stropit cu mujdei de usturoi, ardei iute tocat fin, patrunjelul presarat deasupra si feliute de lamaie pe fiecare fileu.

## **Peste inabusit**

Ingrediente:

pentru 500 g de peste proaspat se iau cite 1 lingura faina si unt, 800 g cartofi

Mod de preparare:

Se poate prepara inabusit salaul, stiuca, mihaltul, crapul, nisetrul, cega, pastruga. Pestele se curata se spala, se taie felii si se pune in cratita pe un singur rind, se toarna apa in asa fel ca bucatile sa fie acoperite cel mult pina la jumătate, se sareaza; cratita se acopera bine cu un capac si se lasa sa fiarba in clocote timp de 15-20 minute. Pestele gatit inabusit este mai gustos decit cel fiert in apa multa. Gustul lui se poate imbunatati mult daca se adauga la fiert patrunjel si ceapa. Cind pestele este gata se asaza pe un platou incalzit, iar cu zeama ramasa se prepara un sos alb sau de rosii.

Servire:

Se serveste cu cartofi fierti.

## **Salau polonez**

Ingrediente:

500 gr salau, zarzavaturi, cartofi, sos de oua cu unt

Mod de preparare:

Salaul curatat si spalat se taie felii late si se fierbe impreuna cu zarzavatul, ca la pestele inabusit. Dupa aceea se prepara un sos de oua si unt. Bucatile de peste fiert se pun pe un platou, se garnisesc cu cartofi fierti si peste ele se toarna sosul sau se serveste separat in sosiera.

## **Peste marinat**

Ingrediente:

peste (nisetru, crap, salau, stiuca, mihalt, etc), sare, pipier, faina, ulei, sos marinat, morcovi, patrunjel, ceapa, bulion rosii, otet slab, zahar, condimente

Mod de preparare:

Se poate prepara marinata din orice fel de peste: nisetru, crap, salau, stiuca, mihalt, etc. Pestii mari (crap, salau, nisetru), trebuie taiati bucati, cei mici (mihalt,etc.) se vor lasa intregi. Pestele curatat se sareaza, se presara cu piper, se da prin faina si se prajeste in ulei. Dupa ce se raceste se toarna peste el sosul marinat preparat astfel: se curata si se spala 2-3 morcovi, 1 patrunjel, 2-3 cepe, se taie in felii subtiri sau pai, se pun intr-o cratita, se adauga 3-4 linguri de ulei si se rumenesc usor timp de 10-15 minute. Apoi se adauga in cratita un pahar de bulion de rosii si condimente ca foi de dafin, piper, 3-5 bucati de cuisoare. Se acopera cu capac si se fierbe inabusit 15-20 minute. Se

toarna apoi in cratita 1/2 pahar de otet slab, 1-1 1/2 pahare supa de carne sau apa, se mai da un clocot, se drege cu sare si zahar, dupa gust, si se lasa sa se raceasca. Pestele marinat se serveste in salatiara sau intr-un platou adinc.

### Stiuca cu rosii

Ingrediente:

750 g peste, 200 g bulion de rosii, 100 g ceapa, 1 lingura unt, sare, piper, zahar

Mod de preparare:

Se curata ceapa si se taie marunt. Apoi se prajeste in unt, se amesteca cu bulion de rosii, se adauga 1/2 pahar de supa (sau apa), sare, piper, 1/2 lingurita zahar si se lasa sa dea in clocot. Dupa aceea se scoate fileul de peste, se taie, se spala, se sterge cu un servet si se asaza intr-o cratita. Se toarna deasupra sosul de bulion preparat. Cratita cu peste se acopera cu un capac si se lasa sa fiarba la foc mic, 20-30 minute. Cind se serveste la masa, se pune pestele pe un platou, se toarna peste el sosul de rosii si se presara patrunjel verde tocat marunt.

### Peste cu varza

Ingrediente:

1,5 kg peste (crap, stiuca etc.), 1 varza acra, 200 g ulei, 300 g rosii, 1 ardei gras, boabe de piper, sare

Mod de preparare:

Se curata si se spala pestele, se freaca cu putina sare si se taie in bucati. Se desface varza in foi, se taie marunt ca taiteii si se stoarce putin de zeama. Se incalzeste bine pe tava, se pune ulei in care se caleste varza. Cind este pe jumatate calita se adauga rosiile, boabele de piper si ardeiul taiat marunt. Se amesteca totul bine iar deasupra se asaza bucatile de peste, indesindu-le putin in varza. Se da la cuptor avind grija sa se stropeasca pestele din cind in cind cu zeama lasata de varza. Cind pestele s-a inmuia se scoate tava din cuptor si se lasa sa se raceasca.

### Snitel de peste

Ingrediente:

1,5 kg peste mare, ou, pesmet, ulei

Mod de preparare:

Se fierbe pestele, se raceste, se taie in felii apoi fiecare bucata se inmoaie in ou, se trece prin pesmet, prin ulei, din nou prin pesmet si se prajeste in ulei bine incins.

Servire:

Se serveste cu diverse garnituri.

### Plachie de peste

Ingrediente:

1,5 kg peste (stiuca, crap, salau etc.), 7-8 cepe mari, 2 cesti de ulei, 3-4 rosii, 1 pahar vin, patrunjel verde, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata pestele, se taie in bucati si se freaca cu sare si piper. Se taie ceapa in felii subtiri si se prajeste usor in ulei. Se adauga rosiile curatate si taiate, piper, mult patrunjel tocat si vin, amestecind totul bine. Dupa ce s-au prajit se pune totul intr-o tava, se asaza bucatile de peste deasupra si se da la cuptor la foc potrivit, iar din cind in cind se

toarna sos deasupra pestelui. Cind este gata plachia se asaza pe o farfurie si se poate servi calda sau rece, dupa plac.

## **Marinata de peste**

Ingrediente:

1,5 kg peste mare, 1 ceasca ulei, 2 foi dafin, citeva boabe de piper si ienibahar, făina, sare

Mod de preparare:

Se curata, se taie pestele in bucati, se presara cu sare si se lasa sa se scurga bine. Se zvinta bucatile cu o cirpa, se dau prin făina si se prajesc in ulei fierbinte. Se pune otetul cu mirodeniile sa dea un clocot si se adauga sare. Otetul fierbinte se toarna peste peste atit cit sa-l acopere. Se adauga 2-3 linguri de ulei.

## **Rasol de peste cu maioneza**

Ingrediente:

1,5 kg peste alb (salau etc.), zarzavat de supa, 500 g cartofi, 1 ceapa, 1 foaie dafin, boabe de piper, sare, verdeata, maioneza

Mod de preparare:

Se fierbe bine zarzavatul de supa, ceapa taiata in doua, sare, boabe de piper si foaie de dafin. Se trage vasul la marginea plitei si, dupa ce nu mai fierbe, se introduce usor pestele intreg, curatat si spalat. Se fierbe apoi la foc iute. Cind este gata, se scoate pestele, se asaza in farfurie si, dupa ce s-a racit, se acopera cu maioneza.

Servire:

Se serveste cu cartofi fierti, presarati cu patrunjel tocat.

## **Saramura de platica ca-n delta (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1-2 platici (1,5-2 kg), o capatina de usturoi, doua linguri de untdelemn, doi ardei iuti, sare, apa

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi, se scot intestinalele, se taie capul si coada, se spala in apa rece si se pune pe un prosop curat pentru a se scurge de apa. In timp ce pestele se scurge de apa, pe aragaz se pune la incins o tabla, pe care se presara sare pina la acoperirea suprafetei tablei. Pina se incinge bine tabla, se ia pestele si se fac crestaturi cu un cutit bine ascutit la distanta de 2-3mm una de alta, perpendiculare, pe toata lungimea pestelui. Pestele astfel crestet se tavalesc prin malai si se pune pe tabla bine incinsa. Se coace bine pe ambele parti, se razuie cu un cutit de malaiul ars, se pune intr-o cratita mare, se acopera cu apa si se pune pe aragaz sa dea un colocot. Separat, se pragateste mujdeiul de usturoi frecat bine cu untdelemnul ( in care se rup cei doi ardei iuti) care se toarna peste peste, dupa ce s-a luat de pe aragaz.

Servire:

Se poate servi cald cu mamaliga rece sau rece cu mamaliga calda.  
Pofta buna!

## **Crap la cuptor**

Ingrediente:

1 crap de peste 1 kg, 3 cepe, 1 lingura pasta de rosii, 3 linguri ulei, 1 pahar vin alb, 4 catei usturoi, 1 foaie de dafin, citeva boabe de piper, sare

Mod de preparare:

Se curata crapul, se spala, se scurge bine si se sareaza pe deasupra si inaintu, apoi se lasa sa stea cca 15 minute. Ceapa, taiata in felii foarte subtiri, se pune intr-o tava impreuna cu uleiul, pasta de rosii, vinul, sarea, piperul, foaia de dafin si usturoiul. Deasupra se pune pestele intreg, uns cu ulei. Se introduce tava la cuptor. Din cind in cind se stropeste pestele cu zeama din tava. Dupa cca o ora crapul este gata.

Servire:

Se poate servi cald sau rece.

## **Crap prajit**

Ingrediente:

1 crap de cca 1 kg, 1 dl ulei, 1 lingura faina, boia de ardei dulce, patrunjel verde, 1 lamiie, sare

Mod de preparare:

Pestele curatat si spalat se taie in bucati potrivit de mari, se sareaza si se lasa sa stea 10-15 minute. Se zvinta apoi cu un servet, se da prin faina amestecata cu boia si se prajeste in ulei incins, pe ambele parti. Se aseaza bucatile pe un platou garnisit cu frunze de patrunjel verde si felii de lamiie.

Servire:

Se serveste cald, dar este bun si rece.

## **Peste la cuptor cu lamiie (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

file de peste 5-6 bucati (depinde de nr de portii dorit de d-voastra), 2-3 rosii bine coapte (sint bune si cele din conserva), 2 ardei iuti, 1 lamiie, un pahar cu vin alb, 4-5 linguri ulei, sare si condimente dupa gust si neaparat usturoi catei taiati

Mod de preparare:

Bucatile de file se spala, se curata de eventualele evisceratii ramase, se aseaza intr-o tava unsa in prealabil cu ulei. Pe bucatile de file se aseaza rosiile taiate feliute subtiri, ardeii iuti curatati si taiati fideluta subtire, usturoiul si jumatate din cantitatea de condimente plus 1/2 pahar de vin. Se introduce la cuptor cca 25-30 minute, la foc potrivit, dupa care se adauga cealalta jumatate de pahar de vin, lamiia stoarsa bine (optional aceste cantitati de condimente se pot mari) si se mai introduce la cuptor aprox 10 minute tot la foc potrivit (nu foarte mic).

Servire:

Se serveste cald, cu diferite garnituri de cartofi natur, ciuperci

## **Salau cu sos de lamiie**

Ingrediente:

200 g salau, 1/2 morcov, 1/2 patrunjel, 1/4 telina, sare, 1/2 lingurita zeama de lamiie

Mod de preparare:

Se fierbe zarzavatul, curatat si taiat felii, in apa cu sare si, cind este fiert, se adauga pestele curatat. Se lasa sa fiarba incet 15-20 minute. Cind este fiert, pestele se scoate cu grija sa nu se sfarime si se aseaza pe o farfurie cu zarzavatul si cartofii fierti, taiati felii. Deasupra se toarna zeama de lamiie, uleiul si se presara verdeata.

## Chiftelute de peste

Ingrediente:

150 g carne de peste fiarta (salau sau cod), 1 felie franzela, 1 lingurita orez fiert, 1/4 ou, sare, 2 cartofi, 10 g unt, verdeata, 2 felii sfecla, 1/2 rosie

Mod de preparare:

Carnea de peste fiarta se desface cu grija de pe oase si se da prin masina de tocat impreuna cu felia de franzela inmuiata si stoarsa. Se amesteca apoi cu orezul fiert, oul si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute mici, care se fierb in aburi 15-20 minute, peste care se pun untul si verdeata.

Servire:

Se servesc cu cartofii fierti taiati felii, sfecla si rosiile ca salata.

## Salau in sos de Riesling

Ingrediente:

Riesling 4 bucati file de salau a cite 200 g, 50 g carne afumata, 4 linguri de Riesling, 1 ceasca de apa, 1 pahar de smintina, 1 galbenus de ou, suc de lamiie, 1 lingura de gelatina pentru alimente, 1 legatura patrunjel, 1 lamiie, sare

Mod de preparare:

Pestele se curata si se acreste. Carnea afumata se taie in cuburi si se pune la fript, apoi se pun la fript fileurile de peste, fiecare parte timp de 3 minute pina primesc o culoare maronie. Se toarna Riesling, se pune capacul si la cea mai mica flacara se frige inabusit timp de 10 minute. Se scoate pestele, se sareaza usor si se tine la cald pe o plita incalzita in prealabil. Se amesteca gelatina in apa si se adauga la zeama fripturii dupa care se da citeva clocote. Se pune galbenusul in smintina si se amesteca in sosul care nu mai clocoteste. Se ia oala de pe cuptor si se adauga sare dupa gust. Se toarna apoi sosul peste fileurile de peste si se garniseste cu patrunjel verde taiat si cu felii de lamiie

Servire:

Se poate servi ca si garnitura cu sparanghel sau cartofi prajiti.

## Crap cu morcov (Dana-membru Culinar Club)

Ingrediente:

pentru 6 persoane: 6 felii mari de crap, 1/2 kg morcov, 6 linguri maioneza (din comert sau preparata acasa), un ardei gras, un ardei iute, o lamiie, ulei, sare, vegeta, cimbru

Mod de preparare:

Pestele se aseaza intr-o tava unsa cu putin ulei si se presara cu vegeta. Apoi, pe feliile de peste, se aranjeaza ardeiul gras si ardeiul iute, taiate subtire. Se da la cuptor cca 10 minute, apoi se adauga morcovul preparat in prealabil astfel: se rade pe razatoarea mare, apoi se caleste putin in ulei cu sare si cimbru maruntit. Tava se mai lasa la cuptor pina se rumeneste peste. Se lasa la racit, apoi se aseaza in farfurii, ornindu-se cu cite o lingura de maioneza si felii de lamiie.

## Crap cu ciuperci

Ingrediente:

2-3 cepe albe, 250 g ciuperci, patrunjel verde, sare, piper, 1 foaie de dafin, 1 pahar vin alb, ulei, 1 lamiie, piine

Mod de preparare:

Se rumeneste ceapa in putin ulei, se adauga ciupercile, sare, piper, foaia de dafin, vinul si putina apa, iar la urma patrunjelul taiat marunt. Se aseaza in acestea crapul taiat bucatele dupa ce inainte a fost spalat si curatat. Se da la foc iute sa fiarba, iar c ind e gata se serveste la masa

Servire:

Se garniseste cu felii de piine prajita si felii de lamiie.

### **Musaca cu ton si paste fainoase (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

3 conserve de ton, 300 g orez, 2 cepe, un pachet paste fainoase, 2 morcovi, un ardei gras, 2 linguri bulion, 2 rosii, 2 oua, amestec de mirodenii pentru spaghetti (se gaseste in magazinele alimentare), sare si piper

Mod de preparare:

Ceapa se taie marunt si se rumeneste in ulei, dupa care se adauga o cana de apa, bulionul si orezul. Se lasa sa dea citeva clocote. Intr-un castron se pune pestele peste care se toarna sosul de ceapa si orez. Se amesteca bine, apoi se adauga ardeiul gras taiat fisii si morcovul ras. Se sareaza, pipareaza, se aromatizeaza cu amestecul de mirodenii. Apoi se completeaza compozitia cu ouale batute bine. Pastele fainoase se fierb in apa cu sare, apoi se scurg. Intr-o tava nu prea mare (dar suficient de inalta), se aranjeaza alternativ pastele si compozitia. Primul si ultimul rind trebuie sa fie din paste. Se orneaza cu felii de rosii si se da musacaua la cuptor pina se rumeneste putin.

## **IV.7 Paste fainoase**

### **Macaroane cu ciuperci**

Ingrediente:

300 g de macaroane, 100 g de salam, 4 linguri de ciuperci (din conserve), 3 linguri cu virf de unt, 2 linguri cu telemea rasa, piper, sare si patrunjel verde

Mod de preparare:

Taiati salamul si ciupercile in felii subtiri mici, inabusiti ciupercile intr-o craticioara cu unt. Separat, fierbeti macaroanele, scurgeti-le bine de apa si puneti-le intr-un vas rezistent la foc, uns cu unt. Combinati macaroanele cu salam, ciuperci si telemea rasa. Potriviti de sare si de piper, apoi puneti vasul in cuptorul fierbinte.

Servire:

Serviti preparatul decorat cu patrunjel verde.

### **Spaghete milaneze**

Ingrediente:

250 g de spaghete, 4 linguri de unt netopit, 150 g de sunca sau costita, 150-200 g de ciuperci, 6 linguri de smintina, 2 galbenusuri, 6 linguri de cascaval, sare si piper

Mod de preparare:

Intr-un vas cu apa ce clocoteste, in care s-a pus si o lingurita de sare, se pun la fiert spaghettiile. Se adauga o lingura de ulei sau de unt, pentru ca acestea sa nu se lipeasca intre ele. Dupa 20 de minute de clocote mici, macaroanele sint gata. Se iau din vas cu o strecuratoare, se tin 3 minute sub jet de apa rece si se lasa apoi sa se scurga. Separat, se pregatesc ciupercile astfel: se spala foarte bine, se stropesc cu putina zeama de lamiie, apoi se toaca fin, se pun la foc si se amesteca putin in unt. Dupa 10 minute, cind lichidul lasat de ciuperci a scazut, se combina ciupercile cu macaroanele. Se adaugati in acelasi vas sunca taiata in cuburi mici, smintina, sarea si piperul dupa gust. Se lasa vasul in cuptor, cu focul mic, 10 minute. Se ia vasul la o parte si cind compozitia s-a mai racit, se pune unul cite unul galbenusurile, combinate cu cascavalul ras. Se da din nou vasul la cuptor, dar numai pentru 5 minute. Se poate servi imediat.

### **Budinca cu macaroane**

Ingrediente:

500 g macaroane, 1 pahar cascaval sau brinza rasa, 4 oua, 1 pahar zahar, 1/2 pahar de unt, 1/2 litru lapte

Mod de preparare:

Se fierb macaroanele (in loc de macaroane se pot folosi fidea sau taitei), in apa usor sarata, cu grija sa nu iasa din cratita afara. Se clatesc cu apa rece, se lasa sa se scurga, apoi se asaza intr-o tava unsa cu unt si se presara cu cascaval sau cu brinza rasa. Se bat ouale cu zahar si cu unt, se amesteca cu lapte se toarna peste macaroane si se da la cuptor sa se coaca timp de 25-30 minute, pina cind macaroanele se rumenesc (in budinca se poate pune numai cascaval sau numai zahar).

## **Macaroane gratinate**

Ingrediente:

400-500 g macaroane cu oua sau spaghetti, 1 cescuta lapte, 1 lingurita faina, 100 g unt, 1 galbenus, 2 linguri smintina, 3 linguri svaite ras, pesmet, sare

Mod de preparare:

Se fierb macaroanele intr-un vas descoperit cca 20 minute, se scurg si se amesteca fierbinti cu un sos preparat dupa cum urmeaza: din unt, faina si lapte se face un sos alb care se amesteca cu galbenusurile si smintina, batind cu telul pina se omogenizeaza bine. Se asaza intr-o tava unsa cu unt, presarata cu pesmet si se pun in cuptor sa se gratineze. Cu 10 minute inainte de a fi gata, se presara cu svaite ras.

Servire:

Se servesc fierbinti.

## **Paste cu clatite (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 pachet macaroane, 20 clatite, 200 g ciuperci, 400g cascaval, 300 g cas de oi, 100 g sunca sau salam, 150 g costita, 5 oua, 100 g smintina, 2 castraveti murati

Mod de preparare:

Se prepara clatitele dupa reteta clasica si se lasa la racit. Se fierb macaroanele 5 min, se scurg si se spala sub jet de apa rece. Se taie cubulete ciupercile, sunca, costita, 200 g cascaval, 2 oua fierte tari si castravetii murati, dupa care se amesteca bine. Cu aceasta compozitie umpleti clatitele. Intr-o tava unsa cu unt puneti jumatate din cantitatea de macaroane, presarati deasupra 150 g cas si 100g de cascaval taiat cuburi, peste acestea aranjati clatitele umplute, puneti deasupra restul de macaroane, cas si cascaval. Amestecati ouale cu smintina si turnati peste intreaga mincare. Introduceti la cuptor timp de 45 min, la foc mic.

Servire:

Se servesc calde, cu sos de de rosii sau smintina

## **Fidea cu usturoi si ciuperci**

Ingrediente:

500 g fidea de ou, 350 g ciuperci, 3 linguri ulei, 2 catei usturoi, zeama de la ½ lamiie, 2 linguri patrunjel verde tocat, sare, piper

Mod de preparare:

Se infierbinta o lingura de ulei, in care se caleste putin usturoiul si ciupercile spalate si taiate in lamele subtiri. Dupa ce s-au calit se sareaza, se pipereaza si se pun la cuptor pentru 10 minute. Se adauga apoi zeama de lamiie si patrunjelul. Intre timp se fierbe fidea, se strecoara, se pune pe un platou, se stropeste cu doua linguri de ulei si se amesteca cu ciupercile.

## **Pizza cu taitei (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 punga taitei lati, 200 gr. mezeluri (parizer, cabanos, salam), 200 gr. telemea sau cascaval, 4 oua, ketchup, masline si ciuperci optional.

Mod de preparare:



Pastele fainoase se fierb în apă cu sare și o linguriță ulei, jumătate din timpul normal de fierbere (cam 3-4 minute). Se trec prin jet de apă rece și se pun într-o tavă potrivită unsă cu ulei sau margarină. Mezelurile și brânza se taie bucatele și se pun deasupra blatului de taitei. Cele 4 ouă se bat bine, se amestecă cu puțin ketchup și se toarnă peste toată compoziția din tavă. Pe deasupra, se pot adăuga măsline tăiate feliate și câteva ciuperci (din conservă). Se trasează cu ketchup dungi orizontale și verticale peste toată compoziția și se introduce la cuptor pentru 25 - 30 minute.

Servire:

Se poate servi cu un sos clasic de roșii sau cu ketchup.

### Paste cu 4 feluri de brânza

Ingrediente:

paste scurte spiralate, cas ras, cascaval ras, brânza de vaci, brânza topită afumată, ouă, puțină smântină, parizer de pui, marar, sare piper și alte condimente după gust. Cantitățile diferă de la gust la gust în funcție de ce gust vreți să predomină.

Mod de preparare:

Se fierb pastele ca de obicei în apă cu sare și puțină vegetă, când sînt gata se rastornă într-o sită se strecoară și se clătesc cu puțină apă rece, se scurg bine. 3-4 ouă bătute bine, smântină, brânza de vaci, casul și cascavalul ras se amestecă cu pastele. Într-o tavă se pune o folie de staniol unsă cu puțin unt/ulei sau margarină și se așează în ea tot amestecul. Pe deasupra se pune parizerul de pui tăiat cubulețe mici, brânza topită afumată tăiată feliate subțiri, mararul tocat marunt (este bun și mararul uscat la pliculeț ce se găsește în magazine) și încă 1 sau 2 ouă bătute bine și se dă la cuptor. Când veți simți mirosul și aveți limba de un cot de poftă pastele sînt gata. Vor avea o crustă aurie, vor înota în ou cu puțin unt iar amestecul de brînzeturi vor da un gust deosebit acestor paste.

Servire: Aceste paste pot fi servite calde sau reci pe post de aperitiv sau de felul 2.

### Taitei cu parmezan și sos de roșii

Ingrediente:

500 g taitei cu ouă, 50 g unt, 150 g sunca grasă, 1 ceapă, 3 roșii mari, 3 linguri parmezan, 1 lingură busuioc tocat marunt

Mod de preparare:

Se calește în unt ceapa cu sunca tăiată marunt, se adăuga roșiile curățate de pielită și semințe și tăiate în felii subțiri. Se fierbe totul 15 minute, se sarează și se piperează după gust. Între timp, se fierb taiteii, se scurg și se pun pe un platou. Se toarnă deasupra sosul de roșii și se presară parmezanul ras. La mijloc, se pune busuiocul.

### Macaroane cu brânza

Ingrediente:

300 g macaroane, 50 g unt, 150 g cascaval sau telemea de oi, sare

Mod de preparare:

Se pun la fiert aproape 2 l apă cu o lingură de sare, într-o oală incapătoare. Când clocoteste apa, se adăuga macaroanele, care se fierb timp de 15 minute în vasul descoperit. Se iau de pe foc, se scurg și se amestecă într-un castron, cu untul și cascavalul ras. Se servesc imediat.

## **Paste cu legume (reteta oferita de Dana-membru Culinar club)**

Ingrediente:

1 punga cu paste lungi, 1 ardei gras, o ceapa mare, 1 vinata, 1 morcov, doua rosii, 1 lingura bulion, 1 lingurita mustar, ulei, sare, piper, patrunjel verde

Mod de preparare:

Pastele se fierb in apa cu sare, apoi se scurg si se amesteca cu putin ulei. Vinata se taie cubulete, ardeiul fis ii, morcovul se da pe razatoarea mare, apoi se calesc impreuna in ulei pina se inmoaie. Se prepara sosul: ceapa taiata marunt se prajeste in putin ulei, dupa care se adauga bulionul si mustarul. Se adauga 200 ml apa, apoi sare, piper si alte mirodenii, dupa gust. Se mai lasa cca 3 minute la foc mic. Legumele calite se aseaza peste paste, iar deasupra se toarna sosul fierbinte. Se orneaza cu felii de rosii si patrunjel verde, tocat.

## **Paste cu vinete la cuptor (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

500g paste, 2 vinete medii, o ceapa mare, o rosie mare, o legatura de patrunjel, 3 catei de usturoi, 50 ml ulei, 150 ml smintina, 100 g cascaval, un ou, sare, piper

Mod de preparare:

Se pun pastele la fiert, apoi se strecoara. Separat, se curata vinetele se taie felii cca 0,5cm si se lasa cu sare 30 min. Vinetele se scurg si se taie cubulete, apoi impreuna cu ceapa se calesc bine. Se adauga usturoiul taiat marunt, rosia cubulete, sarea si piperul. Intr-o forma pentru suflou se aseaza alternativ un strat de paste cu unul din sosul de vinete. Deasupra, se adauga cascavalul ras si smintina cu patrunjelul taiat marunt si ou. Se lasa la cuptor 30 min.

Servire:

Se serveste calda, cu un pahar de vin

## **spaghete bologneze**

Ingrediente:

500 g spaghete ,300g carne tocata,o ceapa,2 catei usturoi,1 ardei gras,un morcov,400 g bulion,vegeta,dafin,frunze de busuioc tocate,sare,piper,ulei de masline.

Mod de preparare:

Spaghetele se fierb.Ceapa si usturoiul se toaca,ardeiul si morcovul se taie cubulete si se calesc in ulei cam 5 minute impreuna cu carnea tocata.Se adauga bulionul,putina vegeta,dafin,busuioc tocat ,putina apa si se lasa sa fiarba 10 -15 min.incet ,sub capac.Se condimenteaza si se serveste cu spaghete.

## **IV.8 Mâncăruri cu ciuperci**

### **Budinca de ciuperci**

Ingrediente:

3 felii de piine, 300 g ciuperci, 5 oua, 4 linguri smintina, 2 linguri ulei, 1 ceapa mica, 1/2 pahar lapte, verdeata, 10 linguri de sos de ciuperci, sare, piper

Mod de preparare:

Se moaie feliile de piine in lapte. Se spala citeva ciuperci si se pun la fiert. Cind sint gata se trec prin masina de tocat carne, apoi se storc chiflele muiate in lapte si se trec de doua ori prin masina impreuna cu ciupercile. Se prajeste in untura ceapa taiata marunt, la care se adauga verdeata tocata si se toarna peste ciuperci. Se adauga pe rind galbenusurile si se freaca bine, se potriveste de sare si piper, se adauga smintina si albusurile batute spuma. Se toarna compozitia intr-o forma si se fierbe o ora in baie de apa.

Servire:

Budinca se serveste cu sos de ciuperci facut cu 2 lingurite de faina calita in ulei, cu lapte, smintina si sare.

### **Ciuperci cu oua**

Ingrediente:

500 g de ciuperci, 2 cepe, 1 lingura unt proaspat, 1 lingurita faina, 2/3 pahar supa de carne sau apa, 2/3 pahar de smintina, 3 oua, sare, piper

Mod de preparare:

Ciupercile curatate si spalate se toaca marunt, se adauga ceapa taiata si se prajesc usor in unt. Se pun apoi intr-o cratita, se adauga sare, piper, faina, supa de carne sau apa iar cind ciupercile sint gata fierte se pune si smintina. Se fierb citeva oua tari se curata, se taie rondele, se asaza pe un platou fierbinte iar deasupra se pun ciupercile.

Servire:

Se servesc foarte fierbinti.

### **Pilaf cu ciuperci**

Ingrediente:

400 g de ciuperci, 500 g orez, 1 litru de apa, 150 g unt, sare

Mod de preparare:

Se taie in patratele mici ciuperci proaspete, curatate si spalate si se prajesc intr-o cratita in unt topit proaspat sau in ulei. Se toarna deasupra apa clocotita, se adauga sare, unt, orez spalat in apa fierbinte si se fierbe totul pina cind orezul se umfla si se desface bob de bob.

### **Ciuperci cu smintina**

Ingrediente:

500 g ciuperci proaspete (sau din conserva), 1/2 pahar smintina, 25 g brinza, 1 lingurita faina, 2 linguri unt

Mod de preparare:

Se curata ciupercile, se spala si se oparesc cu apa fierbinte. Se pun pe sita ca sa se scurga apa, se taie bucatele mici, se sareaza si se prajesc in unt. Cind sint aproape gata, se adauga faina, se amesteca, se toarna apoi smintina, se lasa sa dea un clocot si se rumenesc in cuptor (cine doreste presara ciupercile cu brinza rasa). Se pot gati cu smintina si ciuperci conservate. In cazul acesta se varsa saramura, se spala ciupercile, se taie si se prajesc. Apoi se procedeaza ca si cu ciupercile proaspete.

Servire:

Cind se servesc la masa se presara cu patrunjel verde sau marar tocat marunt.

### Bureti cu smintina

Ingrediente:

600 g de bureti proaspeti, 100 g de unt, 1 ou, 250 ml. de smintina, verdeata, sare, piper

Mod de preparare:

Buretii se curata si se spala foarte bine. Se pun intr-un vas cu apa in care s-a adaugat otet sau zeama de lamiie (o lingurita). Buretii care sint mai mari se taie in felii potrivite, ceilalti se lasa intregi. Se pune untul intr-un vas pe plita fierbinte si cind s-a topit se adauga buretii. Se potriveste focul, se acopera vasul si se lasa sa fiarba pina cind toata apa s-a evaporat. Se pune apoi verdeata si se potriveste de sare si de piper. Se ia vasul la o parte, se pune smintina combinata cu o lingurita de faina, apoi se aduce preparatul la masa, si se decoreaza cu mult patrunjel verde.

### Tocanita cu ciuperci

Ingrediente:

1 kg ciuperci, 2 cepe, 2 linguri ulei, 1 lingurita faina, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Ciupercile taiate se fierb si se lasa sa se scurga. Intre timp se caleste ceapa in uleiul fierbinte, se pune faina si cind se ingalbeneste se stinge cu o ceasca de apa in care au fiert ciupercile, amestecind mereu sa nu se faca cocoloase. Se pun ciupercile si se lasa sa scada bine, la foc mic. Se sareaza, se pipereaza si cind este gata se presara patrunjelul.

Servire:

Se serveste imediat, dar este foarte gustoasa si rece.

### Ciuperci la cuptor

Ingrediente:

500 g ciuperci, 50 g unt sau 1 dl ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Se aleg ciuperci frumoase si proaspete, se curata, se spala si se scurg de apa pe un prosop. Se asaza apoi pe o tava unsa cu unt, se presara cu sare, piper si se stropesc cu unt sau ulei. Se pun la cuptor si in cca 15 minute sint gata.

Servire: Se servesc fierbinti.

### Ciuperci umplute cu sunca si svaier

Ingrediente:

500 g ciuperci, 3-4 linguri sos alb, 100 g sunca, 100 g svaier, 50 g unt, 1 lingura pesmet, sare, piper

Mod de preparare:

Se scot piciorusele de la ciuperci, se curata si se spala sub un jet de apa. Se toaca o ceapa marunt si se caleste in putin ulei. Se adauga piciorusele ciupercilor tocate, continuindu-se calirea. Se potriveste de sare si piper. Cind ciupercile sint fierte, se lasa vasul descoperit, sa scada. Palariile ciupercilor, spalate si zvintate, se aseaza pe o tava unsa cu ulei, se umplu ciupercile cu sunca si svaite, se presara cu pesmet, se stropesc cu unt si se gratineaza.

## **Pilaf cu ciuperci (Bureti)**

Ingrediente:

600-700 g ciuperci, 1 ceapa, 1 ceasca orez, 3 linguri ulei, sare, verdeata tocata

Mod de preparare:

Ceapa tocata se caleste in uleiul incins, se adauga apoi orezul, se caleste putin si se stinge cu apa clocotita. Se adauga ciupercile spalate si taiate felii, se presara sarea si se pun la foc potrivit timp de 20 minute.

Servire:

Se serveste imediat, presarat cu verdeata.

## **Ciuperci umplute cu brinza**

Ingrediente:

500 g ciuperci, 50-80 g unt, 150 g brinza telemea, 1 lingura parmezan ras, patrunjel verde tocat, sare, piper

Mod de preparare:

Se toaca piciorusele ciupercilor, se inabusa in putin unt si, cind sint bine patrunse, se amesteca cu telemeaua rasa si patrunjelul verde. Palariile ciupercilor, spalate si zvintate, se aseaza pe o tava unsa cu ulei, se stropesc cu ulei, se presara cu sare si piper, se umplu cu compozitia de mai sus, se presara cu parmezan ras, se stropesc cu unt si se pun la cuptor pentru gratinat.

Servire:

Se serveste calda sau rece.

## **Rosii umplute cu ciuperci**

Ingrediente:

6 rosii mari, 300 g ciuperci, 50 ml ulei, 1 ceapa, 1 lingura pesmet, patrunjel verde, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa tocata marunt se caleste in ulei si cind incepe sa se ingalbeneasca, se adauga ciupercile curatate, spalate si taiate in lamele fine. Se fierb impreuna inabusit, pina cind se inmoaie bine. Se scad, se sareaza, se pipereaza, se ia vasul de pe foc si se amesteca cu patrunjelul verde tocat. Cu aceasta compozitie se umplu rosiile, se aseaza intr-o tava unsa cu ulei, se presara fiecare rosie cu pesmet, se stropesc cu ulei si se pune la cuptor sa se gratineze, la foc iute, 8-10 minute.

Servire:

Se servesc reci.

## **Ciuperci pe friganele**

Ingrediente:

400 g ciuperci, 1 ou, 1 lingurita marar, 1 lingura unt, sare, friganele din 4 felii de franzela

Mod de preparare:

Se curata ciupercile, se spala si se taie marunt. Se pune untul sa se incinga intr-o cratita si se adauga ciupercile, mararul si sarea. Cind ciupercile sint prajite, se ia cratita de la foc, se toarna peste ciuperci un ou batut si se amesteca cu lingura. Se prajesc friganele si peste fiecare se aterne un strat gros din ciupercile preparate, netezind bine cu cutitul. Se pun intr-o tava si se dau la cuptor pentru 10 minute. Se servesc imediat.

# V SOSURI

## Sos de rosii

Ingrediente:

unt (100 g), ceapa (1), morcov (1), telina (1), rosii (5-6), usturoi (2 catei), dafin (1/4 foaie), cimbru (1/4 foaie), zahar (1/2 lingurita), sare, piper.

Mod de preparare:

Se curata legumele, se dau pe razatoare si se calesc in 50 g unt. Cind sunt rumenite se adauga rosiile curatate de coaja si taiate marunt (iarna se inlocuiesc cu doua linguri de bulion), cimbru si foaia de dafin. Se fierbe sosul 30-35 minute, apoi se trece prin sita, se pune zaharul, se potriveste de sare si piper si se mai da in citeva clocote.

Servire:

Se serveste cu preparate din carne de pasare, peste si legume.

## Sos brun

Ingrediente:

unt sau ulei (75 g), faina (75 g), morcov (1), patrunjel (1), telina (1/2), ceapa (1), usturoi (2 catei), dafin (1/4 foaie), cimbru, bulion pasta (50 g), piper, sare, oase de vita sau porc (500 g).

Mod de preparare:

Zarzavaturile se spala, se curata, se taie in bucati ceapa, se curata, se spala si se taie felii.

Intr-o cratita se pune untul si cind se infierbinta adauga faina rumenindu-se bine in tot timpul se amesteca cu o lingura de lemn sa nu se arda faina. Dupa ce aceasta a capatat o culoare bruna, se adauga zarzavaturile, ceapa si condimentele si se prajesc usor. Se sting apoi cu doua cesti cu apa calda.

In timp ce se prepara sosul, oasele se sparg si se prajesc in cuptor, apoi se pun in vasul cu sos odata cu bulionul.

Se fierbe totul la foc potrivit cca 3 ore, avind grija sa se adune spuma cind se formeaza si sa se mestece mereu ca sa nu se prinda sosul de vas. Dupa ce este gata se strcoara printr-o sita.

Se foloseste ca material de baza la prepararea sosurilor.

## Sos de oua cu masline

Ingrediente:

oua fierte (3), masline (10), smintina (1 cescuta), vin (3 linguri), zeama de lamiie (3 linguri), piper, sare, tarhon, cimbru.

Mod de preparare:

Ouale se cojesc, apoi albusurile se toaca marunt, iar galbunurile se freaca cu smintina pina se obtine un sos alifios care se amesteca cu maslinele tocate marunt. Se adauga vinul, zeama de lamiie, sarea, cimbru si tarhonul.

Cind sosul este gata, se amesteca cu albusurile tocate.

## Sos picant I

Ingrediente:

1 ceasca (aprox.250 grame) de sos brun (vezi reteta sos brun), unt (50 g), castraveciori murati (2), 1 lingura rasa mustar, 3 linguri vin, o lingurita otet, sare, piper.

Mod de preparare:

Ceapa tocata marunt se amesteca cu otetul, mustarul, piperul si citeva linguri de apa, si se fierb 10-15 minute. Se adauga apoi sosul brun, continuind fierberea inca 10 minute. Castravetii murati se curata de coaja, se toaca foarte marunt, se storc de zeama si se pun in sos impreuna cu vinul si untul, amestecind bine.

Servire:

Se foloseste la prepararea fripturilor de pasare si la preparatele din vinat.

## **Sos picant de rosii cu mustar**

Ingrediente:

ulei (100 ml), faina (2 linguri), pasta de rosii (150 g), supa (500-600 ml), mustar (2 linguri), cimbru (1 crenguta), busuioc (1 crenguta mica), sare, piper, zahar (2 linguri).

Mod de preparare:

Se pune faina in uleiul incins, amestecind repede cu o lingura de lemn; dupa 2-3 minute se stringe cu o ceasca de supa, se adauga pasta de rosii, mustarul, zaharul ars separat intr-o tigaita si stins cu supa, cimbrul si busuiocul; se sareaza si se pipereaza. Se fierbe sosul pina scade la consistenta dorita, apoi se intrebuinteaza la fripturile de pasare lacuite, sau ca sos picant la fripturile de pasare.

## **Sos de smintina cu mustar si rosii**

Ingrediente:

smintina (200 g), mustar (100 g), oua fierte (2), lamiie (1), sos de rosii (1 cescuta), tarhon (1 lingurita), patrunjel (1 lingura), sare, piper.

Mod de preparare:

Intr-un castron se freaca mustarul cu smintina pusa treptat, pine se omogenizeaza. Se adauga ouale tocate marunt, sosul de rosii, zeama de lamiie si verdeata; se amesteca bine, apoi se potriveste de sare si piper.

Servire:

Se serveste la rasol, colturasi cu carne sau salate.

## **Sos alb**

Ingrediente:

unt (50 g), faina (1 lingura), lapte (250 ml), sare, piper.

Mod de preparare:

Se incalzeste untul, se adauga faina mestecind continuu cu lingura si dupa citeva minute se stinge cu lapte, amestecind sa nu se faca cocolosi. Se fierbe pe foc mic 15-20 minute. Se sareaza si pipereaza dupa gust. Laptele poate fi inlocuit cu supa de carne, de legume sau de smintina.

## **Sos de ciuperci**

Ingrediente:

unt (100 g), ciuperci (150 g), faina (1 lingura), zeama carne (2 cesti), vin (2 linguri), lamiie (1/2), sare, piper, patrunjel.

Mod de preparare:



Ciupercile se spala, se curata si se taie feliute fine, care se calesc in 50 g de unt. Se pun cateva linguri de zeama de carne si se fierb pina scade toata apa. Separat, intr-o craticioara, se rumeneste putina faina in restul de unt. Cind capata o culoare usor aurie, se stinge cu zeama de carne, avind grija sa nu se faca cocolosi. Se fierbe 15-20 minute, apoi se adauga ciupercile si vinul, se potriveste de sare si piper si se continua fierberea inca cca 10 minute. Se trage vasul de pe foc, se adauga zeama de lamiie si patrunjelul si se serveste la fripturi sau ficat de pasare.

## Sos de visine

Ingrediente:

visine (300 g), unt (50 g), faina (50 g), smintina (1 pahar), zahar (1 lingura), sare.

Mod de preparare:

Visinile se spala, se curata de codite si simburi, se fierb in putina apa, apoi se trec prin sita.

Intre timp, intr-o craticioara, in unt incins, se caleste faina si cind s-a ingalbenit usor, se stinge cu supa, se adauga pasta de visine si se fierbe, la foc mic, 15-20 minute. Daca sosul se ingroasa prea tare, se ami pun cateva linguri de apa. Cind sosul a capatat consistenta dorita, se adauga smintina si se potriveste de sare si zahar. Dupa gust, zaharul poate fi mai intii caramelizat, stins cu apa si apoi turnat in sos.

Servire:

Se serveste la rasol de pasare sau unele preparate de vinat.

## Sos de smintina

Ingrediente:

unt (25 g), faina (1 lingura), smintina (250 g), zeama de lamiie (de la 1 lamiie), sare.

Mod de preparare:

Se prepara la fel ca sosul alb, cu singura deosebire ca la sfirsit se adauga zeama de lamiie.

Servire:

Se intrebuinteaza la preparatele din carne de pasare

## Sos picant II

Ingrediente:

ceapa (1), morcov (1), patrunjel (1), ulei (50 ml), vin negru (1 pahar), castraveciori murati (2-3), mustar (1 lingurita), otet (1 lingurita), piper, sare, dafin (1/4 frunza).

Mod de preparare:

Ceapa, morcovul si patrunjelul se curata, se spala si se rad pe razatoarea cu gauri mici. Se calesc apoi in ulei fierbinte, se stinge cu bulionul subtiat cu putina apa si se fierb impreuna cca 30 minute, dupa care se trec prin sita. Piperul obtinut se pune intr-o craticioara, la foc mic, se adauga vinul, mustarul, dafinul, castravetii curatati de coaja si taiati foarte marunt. Se potriveste de sare, piper si otet, se mai fierbe 10 minute si se toarna peste preparatul indicat.

## Sos de ou cu mustar si castraveti acri

Ingrediente:

oua fierte (2), ulei (150 ml), mustar (1 lingura), zeama de lamiie (de la 1/2 lamiie), castraveciori murati (2), sare,

piper, patrunjel.

Mod de preparare:

Ouale se curata de coaja, se scot galbenusurile si se freaca cu uleiul, turnat cite putin, pina se obtine o crema, la care se adauga mustarul si zeama de lamiie, frecind pina la omigenizare. Se pun apoi albusurile tocate marunt, castravetii tocati, tarhonul, putin piper, sare dupa gust si patrunjel.

## **Garnitura pentru fripturi**

Ingrediente:

12 mere mijlocii, 2 linguri dulceata de visine sau de afine, 150 g de frisca, o lingura de faina, 1 pahar cu lapte, 30 g de unt, 100 g de telina fiarta

Mod de preparare:

Pregatiti un sos alb obisnuit, in care adaugati dupa ce este gata, 100 g de telina fiarta si data pe razatoare. Scoateti mijlocul fructelor cu o lingurita sau cu un dispozitiv special, in asa fel incit merele sa ramina ca niste paharele.

Umpleti-le cu sosul alb (o parte), iar pe celelalte cu fructele din dulceata, asezate peste un strat de frisca.

Servire:

Se serveste drept garnitura la friptura de pasare la gratar sau la carnea rasol.

## **Sos de ciuperci cu ceapa**

Ingrediente:

pentru 50 g de ciuperci albe uscate sau 500 g de ciuperci proaspete se iau 2 cepe albe, 1 1/2 lingurita faina, 100 g bulion de rosii, 50 g unt topit sau ulei, 1/2 litru apa

Mod de preparare:

Se spala bine ciupercile albe uscate se tin la muiat in apa curata rece 3-4 ore, apoi se fierb in aceeași apa într-un vas acoperit. Ciupercile fierte se scot din zeama si se toaca marunt. Se toaca marunt ceapa, se prajeste in unt, se adauga bulionul de rosii si ciupercile fierte si amestecind mereu se prajeste totul la foc mic timp de 8-10 minute. Se stinge apoi cu zeama de la ciuperci fierbinte se lasa sa mai dea un clocot se pune faina amestecata cu unt si se fierbe in clocote mici 10-12 minute. Cind sosul este gata se pune sare. Se poate adauga 1 lingura de smintina. Acest sos se poate prepara si cu ciuperci proaspete. In acest caz ciupercile tocate marunt se pun in tigaie cu ceapa usor rumenita si amestecind mereu se prajesc pina sint gata. Se adauga apoi sare bulion de rosii sau rosii proaspete taiate marunt si se fierbe; dupa aceea se pune faina amestecata cu unt si se fierbe din nou.

Servire:

Sosul se serveste cu chiftele de cartofi, orez; de asemenea, este si pentru carne prajita, fileu de peste

## **Sos alb (pentru carne fiarta)**

Ingrediente:

1 lingura faina, 2 linguri unt, 1 1/2 pahare supa de carne, 1 galbenus de ou

Mod de preparare:

O lingura de faina se rumeneste usor cu o cantitate egala de unt, se subtiaza cu supa de carne strecurata, in care a fiert iepure de casa, gaina, carne de berbec sau de vitel si se fierbe la foc slab timp de 5-10 minute. Dupa aceea, sosul se ia de pe foc se adauga un galbenus de ou batut într-un pahar cu putin sos, se sareaza dupa gust se adauga o bucatica de unt si se amesteca.

Servire:

Se serveste la diferite feluri de carne fiarta.

### **Sos rosu (pentru chiftele, carne prajita, etc)**

Ingrediente:

1 lingura de faina, 1 radacina de morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 1 lingura bulion de rosii si 1 1/2 lingura unt sau untura

Mod de preparare:

O lingura de faina se rumeneste cu aceeasi cantitate de unt sau untura pina capata culoare cafenie. Se amesteca apoi cu bulion de rosii si se subtiaza cu 2 pahare supa de carne. Se adauga zarzavat si ceapa taiate si usor prajite si se fierbe la foc mic timp de 20-30 minute. Dupa aceea se da prin sita se sareaza si se adauga o bucatina de unt proaspat.

### **Sos de smintina (pentru pirjoale, ficat, etc)**

Ingrediente:

1/2 pahar smintina, 1 lingura faina si 1 lingura unt

Mod de preparare:

Se rumeneste o lingura de faina cu o cantitate egala de unt si se subtiaza cu un pahar de supa de carne sau zeama in care au fiert legume. Se adauga smintina si se fierbe la foc mic 5-10 minute. Apoi se pune sare, o bucatina de unt si se amesteca fara sa mai fiarba.

### **Sos de rosii (pentru chiftele de cartofi, legume umplute si alte mincaruri)**

Ingrediente:

1/2 pahar bulion de rosii, 1/2 lingura faina, 1/2 radacina de morcov si 1/2 radacina de patrunjel, 1/2 ceapa, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Zarzavatul si ceapa se curata, se toaca marunt si se prajesc in unt, adaugind faina in timpul prajitului. Dupa aceea se pune bulion de rosii, se amesteca, se subtiaza cu apa sau cu supa de carne si se fierbe la foc mic 5-10 minute. Cind sosul este fiert se da prin sita, se sareaza dupa gust, se adauga o bucatina de unt proaspat si se freaca.

### **Sos de lapte (pentru mincaruri de legume)**

Ingrediente:

1 1/2 pahare de lapte, 1 lingura faina si 25 g unt. Aceasta cantitate este suficienta pentru 1 kg de legume.

Mod de preparare:

Se rumeneste faina usor cu unt, se subtiaza cu lapte fierbinte, se adauga sare si se fierbe 10-15 minute.

### **Sos de hrean**

Ingrediente:

(pentru rasol de vaca, de carne sarata, de berbec, de porc si limba); pentru 1 lingura de faina se iau 2 linguri unt, 2 linguri hrean ras, 1/2 pahar smintina, 2 linguri otet

Mod de preparare:

O lingura de faina se rumeneste usor cu aceeasi cantitate de unt, se subtiaza cu un pahar de supa de carne fierbinte, ramasa de la fiertul carni, se adauga smintina si se fierbe la foc moale timp de 5-10 minute. In acelasi timp, se prepara hreanul: intr-o craticioara mica sau in tigaie se pun 1 lingura de unt proaspat, 2 linguri de hrean ras si se prajesc usor. Apoi se toarna 1-2 linguri de otet (in functie de taria lui) si o cantitate egala de apa sau supa de carne. Se adauga o foaie de dafin, 5-8 boabe de piper (sau o bucatica de ardei iute) si se pune pe foc pina scade de tot. Hreanul fiert astfel se pune in sosul preparat, se lasa sa dea un clocot si dupa ce s-a luat de pe foc, se sareaza, se adauga o bucatica de unt si se amesteca.

## Sos maioneza

Ingrediente:

100 g ulei de floarea soarelui sau de masline, 2-3 galbenusuri si 1 lingurita zeama de lamiie

Mod de preparare:

Intr-un castron de portelan, se pun galbenusuri crude, se sareaza si se freaca cu o lingura de lemn sau cu un tel. Se toarna ulei in cantitati mici (la inceput cite o picatura apoi cite 1 lingurita), amestecind de fiecare data bine cu galbenusurile. Cind uleiul si galbenusurile formeaza o masa groasa si omogena se adauga zeama de lamiie sau sare de lamiie dizolvata in apa. Daca sosul este prea gros, se adauga cam o lingura de apa calda. Pentru ca sa capete un gust mai picant se poate adauga in sos 1/2 lingurita de mustar care trebuie amestecat cu galbenusurile inainte de a se pune uleiul.

Servire:

Maioneza se serveste la mincaruri reci de carne sau peste, fierte sau prajite.

## Sos de ciuperci

Ingrediente:

250 g ciuperci, 2 cepe, 1 lingura unt, 1 lingura faina, 1 pahar smintina, sare

Mod de preparare:

Se inabusa ciupercile curatate, spalate si taiate felioare subtiri, cu 1/2 lingura de unt, cam 15 minute. Separat se prajeste ceapa tot cu 1/2 lingura unt si cind a inceput sa se ingalbeneasca, se adauga o lingura de faina. Se amesteca bine si se stinge cu zeama lasata de ciuperci. Se adauga ciupercile fierte, sare si smintina si se lasa sa fiarba bine.

Servire:

Se serveste la carne de pasare fiarta si la alte mincaruri.

## Sos de hrean (pentru rasol de vaca, de carne sarata, de berbec, de porc si limba)

Ingrediente:

2 linguri hrean ras, 1 lingura de faina, 2 linguri unt, 1/2 pahar smintina, 2 linguri otet

Mod de preparare:

O lingura de faina se rumeneste usor cu aceeasi cantitate de unt, se subtiaza cu un pahar de supa de carne fierbinte, ramasa de la fiertul carni, se adauga smintina si se fierbe la foc moale timp de 5-10 minute. In acelasi timp se prepara hreanul: intr-o craticioara mica sau in tigaie se pun 1 lingura de unt proaspat, 2 linguri de hrean ras si se prajesc usor. Apoi se toarna 1-2 linguri de otet (in functie de taria lui) si o cantitate egala de apa sau supa de carne. Se adauga o foaie de dafin, 5-8 boabe de piper (sau o bucatica de ardei iute) si se pune pe foc pina scade de tot.

Hreanul fiert astfel se pune in sosul preparat, se lasa sa dea un clocot si dupa ce s-a luat de pe foc, se sareaza, se adauga o bucatina de unt si se amesteca.

### **Garnitura rapida de cartofi (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

500g cartofi albi, 1 cutie ciuperci, 300g cascaval ras, vegeta, piper

Mod de preparare:

Cartofii se fierb cubulete in apa cu sare, dupa care se scurg bine. Intr-o cratita se topeste untul, se calesc ciupercile si se adauga cartofii calzi. Se amesteca pina cind untul este absorbit de cartofi. Se adauga vegeta si piper dupa gust. Se aseaza pe platou si se presara cascavalul ras. Timp de preparare: cca. 30 min

### **Garnitura de dovlecei (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

4 dovlecei, sare, usturoi, ulei

Mod de preparare:

Se curata patru dovlecei de coaja, se taie in rondelle de un 1cm, se sareaza si se lasa 10 minute sa intre sarea in ei. Se storc de zeama. Se face un mujdei de usturoi. Se incinge uleiul si se prajesc rondellele de dovlecei. Se scot pe rind intr-un castron, se ung cu mujdei si se acopera cu un capac sau o farfurie. Dupa ce se termina de prajit si ultimele rondelle se acopera si se lasa 10 minute sa se inabuse.

Servire:

Se pot servi ca si garnitura la orice fel de friptura

### **Sos de rosii si usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

4 kg rosii carnoase (prunisoare), 1/4 kg. usturoi, 1/4 ardei iuti, 1 pumn mare de sare

Mod de preparare:

Rosiile se fac suc de rosii. Usturoiul curatat si ardeii iuti se dau, cu simburi, prin masina de tocat. Se amesteca totul cu un pumn de sare mare. Se pune in borcane, in care se adauga 1 aspirina/borcan. Se pune la rece. Se consuma dupa 3 saptamini.

Servire:

Se foloseste la fripturi, peste, ciorbe, etc., la orice fel de mincare, in afara de dulciuri. Pentru diluare, se amesteca cu bulion sau suc de rosii. Amestecat cu maioneza, se obtine un sos fin.

### **Sos alb (pentru peste inabusit)**

Ingrediente:

faina, supa de peste, lamiie, unt

Mod de preparare:

O lingura de faina se prajeste usor intr-o cratita cu o cantitate egala de unt, se subtiaza cu 2 pahare de supa de peste si se lasa sa fiarba 7-10 minute. Apoi sosul se sareaza se ia de pe foc, se adauga zeama de la o lamie sau sare de

lamiie dizolvata in apa, o bucatica de unt proaspat. Se freaca bine pentru ca untul sa se amestece cu sosul si se strecoara.

## **Sos de rosii (pentru peste rasol si peste inabusit)**

Ingrediente:

morcov, patrunjel, ceapa (o jumatate din fiecare), o lingura unt, o lingura faina, 3 linguri bulion de rosii

Mod de preparare:

Se curata, se spala, se taie marunt morcovul, patrunjelul si ceapa. Apoi se rumenesc intr-o cratita cu 1 lingura de unt si cu o cantitate egala de faina. Se adauga apoi 3 linguri de bulion de rosii, se amesteca se subtiaza cu 2 pahare de supa de peste, se sareaza si se fierbe 8-10 minute la foc mic. Dupa aceea se ia sosul de pe foc, se adauga 1 lingura de unt proaspat, se freaca pina se desface bine in sos, apoi se strecoara totul prin sita.

## **Sos de oua cu unt (pentru peste rasol)**

Ingrediente:

pentru 500 g de peste se iau 1-2 linguri unt proaspat si 2 oua, patrunjel verde, zeama de lamiine

Mod de preparare:

Ouale fierte tare se toaca si se amesteca cu unt fierbinte. Se adauga 2 linguri supa de peste, sare, patrunjel verde sau marar tocat marunt si citeva picaturi de zeama de lamiie sau 1 lingurita de otet.

## **Sos cu nuci si usturoi**

Ingrediente:

2 pahare de nuci macinate, miezul de la o felie de piine, 10 catei de usturoi, ¼ l de ulei, 2 linguri de otet, o cescuta de apa, sare

Mod de preparare:

Curatati si pisati usturoiul pina devine pasta. Combinati-l apoi cu nucile si miezul de piine muiat, stors, si bateti-l bine pina se formeaza ca un aluat. Adaugati picurat otet si apa, potriviti de sare si amestecati. Puneti apoi uleiul ca la maioneza si amestecati continuu.

Servire:

Se serveste cu peste prajit.

## ***VI SALATE***

### ***VI.1 Salate de legume***

#### **Salata de cartofi**

Ingrediente:

cartofi (500 g), ardei gras (2-3), ceapa (1), rosii (3 mari), untdelemn (3 linguri), otet, sare.

Mod de preparare:

Cartofii fierti se curata de coaja fierbinti si se taie felii rotunde si subtiri. Ceapa curatata se taie in pestisori, ardeii curatati de seminte si vinisoare se taie in felii rotunde si subtiri. Peste feliile de cartofi calde inca, se toarna untdelemnul cu sarea necesara si se amesteca usor. Cand cartofii sunt complet reci se adauga ceapa, ardeii si otetul. Deasupra se aseaza rosiile si se mai sareaza putin.

#### **Salata de ardei grasi**

Ingrediente:

ardei grasi (4), ceapa (1), rosii (2 mari), untdelemn (2 linguri), otet (1 lingura), apa (2 linguri), marar, sare.

Mod de preparare:

Ardeii spalati, curatati de seminte si vinisoare, se taie in rondele subtiri. Ceapa se taie pestisori, iar rosiile in felii rotunde. Ardeii si ceapa se aseaza in salatiara, se sareaza obisnuit si se amesteca usor. Dupa cateva minute se toarna un sos obtinut din untdelemn, otet si apa. Deasupra se aseaza rosiile sarate foarte putin si se presara mararul tocat.

Servire:

Se serve te proaspata.

#### **Salata de castraveti**

Ingrediente:

castraveti (2), otet, catei de usturoi (3-4), marar, sare.

Mod de preparare:

Castravetii curatati, taiati felii subtiri, sarati si dupa 10-15 minute storsi, se pun in salatiara, impreuna cu usturoiul taiat marunt. Peste ei se toarna otet indoit cu apa. Se presara marar tocat marunt.

#### **Salata de fasole boabe cu heringi**

Ingrediente:

fasole uscata (300 g), hering (1), ceapa (1), untdelemn (2 linguri), otet (1 lingura).

Mod de preparare:

Fasolea fiarta in apa cu sare se scurge bine. Heringul desarat si spalat in mai multe ape se curata de oase si se desface in felii subtiri. Ceapa curatata bine se taie pestisori. Toate acestea se pun in salatiara. Se amesteca usor si dupa cateva minute se serveste. Salata se poate garnisi cu oua rascoapte taiate in sferturi. Deasupra se presara marar

verde tocat marunt.

## **Salata mixta**

Ingrediente:

castraveti (1), ardei gras (1), ceapa mica (1), marar, sare, piper, otet.

Mod de preparare:

Castravetii se curata de coaja si se taie in felii subtiri. Ceapa curatata se taie pestisori. Ardeiul curatat de seminte se taie in rondele subtiri. Rosiile spalate se taie in sferturi. Toate acestea asezate in salatiara se amesteca cu sosul facut din otet, apa, sare si piper. Deasupra se presara mararul taiat marunt.

## **Salata de cruditati**

Ingrediente:

1 ridiche neagra, 1 telina, 1 morcov mai mare, 1 radacina de patrunjel, 1/2 pastirnac, 1 sfecla rosie, 2 linguri untdelemn, 1 lingura otet, sare

Mod de preparare:

Se rad toate zarzavaturile pe o razatoare cu gaurile mari. Se adauga sarea, untdelemnul, otetul, se amesteca usor si se lasa 15-20 de minute ca sa intre bine in zarzavat.  
Se prepara in 20 de minute.

## **Salata verde**

Ingrediente:

2 salate verzi, 1 lingura untdelemn, zeama de la o jumătate de lamiie sau o lingurita de otet, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata frunzele vestede. Se tin in apa rece 2-3 minute. Se desfac frunzele intr-un castron, se spala in mai multe ape si se scurg bine. Se taie ca taiteii lati, se pune in salatiara, se sareaza, se toarna untdelemn amestecat cu otet sau zeama de lamiie si piper. Daca se doreste, se poate adauga si smintina.  
Se prepara in 7 minute.

## **Salata de laptuci**

Ingrediente:

4 salate proaspete, 2 linguri ulei, zeama de la o jumătate de lamiie sau o lingurita de otet, sare, piper

Mod de preparare:

Salata se spala bine, in mai multe ape, se desfac foile fragede si se amesteca cu ulei, sare, otet sau zeama de lamiie si piper.  
Se prepara in 10 minute.



## **Salata de rosii**

Ingrediente:

4-5 rosii, 1 ardei gras, 2 linguri ulei, 1 lingurita otet, sare, piper, frunze de marar verde

Mod de preparare:

Se aleg rosii cit mai carnoase si bine coapte si se taie in felii rotunde. Se aseaza in salatiiera si, intre bucatile de rosii, se pun felii de ardei gras taiat lung. Se pune sare si piper, otet si ulei si se presara deasupra marar verde tocat marunt. Se prepara in 7 minute.

## **Salata cu rosii, ardei si anghinare**

Ingrediente:

o mina buna de frunze tinere de papadie sau 2 anghinare, 2 rosii mari, 1 ardei gras, 1 lamiie, 2 oua, 1 lingura de mustar, o cescuta de ulei, o lingura de otet, sare, piper

Mod de preparare:

Fierbeti ouale tari, le curatati, apoi le taiati in sferturi. Spalati foarte bine frunzele de papadie si le rupeti. Curatati anghinarele de cozi si de frunze, le taiati felii late de 1 cm si le puneti sa fiarba in apa usor sarata. Cind s-a racit, taiati feliile de anghinare in bastonase. Intr-un castron combinati mustarul cu otetul, sarea, piperul, apoi, frecind, intocmai ca la maioneza, puneti picurat uleiul. Taiati rosiile si ardeii, le puneti peste oua, anghinare si papadie si asezonati salata cu sosul de mustar.

## **Salata de iarna**

Ingrediente:

1 telina, 2 morcovi, 1 radacina de pastirnac, 2 mere, 300 g de maioneza

Mod de preparare:

Spalati si curatati foarte bine legumele, apoi dati-le pe o razatoare mica. La fel procedati cu merele. Combinati-le cu maioneza, puneti-le pe platou si serviti-le ca antreu.

## **Telina cu smintina**

Ingrediente:

2 teline mari, 200 g de smintina, o lingura rasa cu faina, 100 g de cascaval, sare

Mod de preparare:

Spalati telinele, curatati-le de coaja si taiati-le taitei. Puneti-le apoi la fiert intr-un vas cu apa fierbinte. Dupa 20 de minute de fierbere, puneti telina, ajutindu-va de o strecuratoare, intr-un vas (cratita e mailata). Deasupra turnati smintina combinata cu faina si putina sare. Dati la cuptor cu foc potrivit pentru 10-15 minute.

Servire:

Cind aduceti la masa, puneti peste telina cascavalul ras

## **Salata picanta**

Ingrediente:

2 teline, o ceapa, 1 gogosar din otet, 1/2pahar de ulei, zeama de lamiie, sare, piper, maioneza din 2 galbenusuri si ulei, patrunjel verde, 15 masline

Mod de preparare:

Curatati telina, spalati-o si dati-o pe razatoarea mica. Ceapa treceti-o prin mixer sau tocati-o foarte marunt si stoarceti bine zeama, prin tifon, peste telina. Pregatiti separat maioneza, pe care o combinati cu telina.

Servire:

Asezati totul pe o salatiara si garnisiti salata cu frunze de patrunjel, jumatati de masline si gogosar.

## **Salata de vinete cu maioneza**

Ingrediente:

2 vinete, 1 galbenus, 100 ml de ulei, zeama sau sare de lamiie, 1 ou, ceapa rasa

Mod de preparare:

Pregatiti din galbenus, ulei si zeama de lamiie o maioneza obisnuita. Separat coaceti vinetele, tocati-le si combinati cu grija in castronul cu vinete maioneza. Adaugati dupa gust sare si ceapa data pe razatoarea cea mai fina. Cu aceasta salata pregatiti rosii umplute sau tartine pe felii de piine proaspata.

## **Salata de telina**

Ingrediente:

o telina mare, 4 mere, un pahar cu smintina, sare, o lingurita de mustar

Mod de preparare:

Curatati telina, spalati-o si dati-o pe razatoarea cu gauri mari. Procedati la fel cu merele si puneti totul in castron. Adaugati un sos pregatit din: smintina, mustar si putina sare.

Servire:

Serviti salata alaturi de friptura rece sau de rasol.

## **Coleslow (Salata de varza alba)**

Ingrediente:

6 linguri otet, 1 lingura faina, 1 lingurita mustar, 1 lingurita zahar, 1 lingurita sare, 6 linguri smintina, 20 g unt sau margarina, 300 g varza alba, 150 g morcovi, 2 tulpini telina, 2 linguri seminte de floarea soarelui.

Mod de preparare:

Se pun intr-o cratita 6 linguri apa, otetul, faina, zaharul, sarea si mustarul si se lasa la foc mic pina ce dau in clocot (amestecind intruna). Se adauga smintina si untul si se amesteca pina se tolesc. Se toarna sosul intr-un castron, se incorporeaza legumele taiate fisii subtiri si se lasa cel putin 2 ore.

Servire:

Salata se serveste dupa ce s-au presarat deasupra seminte de floarea soarelui prajite.

## **Salata de telina si nuci**

Ingrediente:

8 linguri miez de nuca, 8 linguri de telina rasa, 3 linguri de cascaval, 5 linguri de maioneza, o salata verde, o lingura de pasta de rosii aromata, sare, piper, ulei, otet, mustar

Mod de preparare:

Spalati telina si dati-o pe razatoarea cu gauri mici. Taiati nucile in bucati subtiri (nu le macinati). Intr-un castron puneti cascaval ras (sau telemea), puneti telina si nucile, adaugati maioneza, pasta de rosii si omogenizati cu un sos format din: mustar, ulei si putin otet diluat. Puneti in castroane mici frunze de salata verde si peste acestea salata de telina si nuci.

## **Salata de conopida cu sunca presata**

Ingrediente:

O conopida potrivita, 200g sunca presata, jumatate de telina (data prin razatoare), o capatana de usturoi, maioneza, cascaval ras, sare, piper.

Mod de preparare:

Conopida dupa ce a fost data intr-un clocot, se toaca (dupa ce s-a racit) si se amesteca cu sunca taiata in bucatele mici si cu telina, apoi se adauga maioneza si usturoiul pisat. Se condimenteaza si apoi se amesteca toate pana la omogenizarea completa.

Servire:

Salata se aseaza in boluri si se adauga pe deasupra cascavalul ras. Se lasa la rece circa 20 min inainte de servire.

## **Salata de cartofi cu maioneza (Moni)**

Ingrediente:

Opt cartofi medii, opt castraveciori murati (sau gogonele), doua oua si 250 ml. ulei pt. maioneza, doua linguri mustar iute, sare, piper, optional 100 gr. soia granule, cateva masline si gogosari murati pentru ornat (optional).

Mod de preparare:

Spalati cartofii si puneti-i la fiert in coaja. Cat fierb cartofii, preparati maioneza din doua galbenusuri de ou frecate cu uleiul, o lingura de mustar (ca sa nu se taie), sare. Daca la un moment dat maioneza devine prea groasa diluati-o cu doua linguri de zeama de lamaie. Daca va hotarati sa puneti soia, fierbeti-o cateva minute in apa cu condimente, scurgeti-o bine si lasati-o sa se raceasca. Curatati cartofii, taiati-i cubulete, lasati-i sa se raceasca. Taiati castraveciorii sau gogonelele in cubulete mici, scurgeti zeama pe care o lasa. Puneti toate ingredientele intr-un castron impreuna cu restul de mustar, adugati sare si piper si dati la rece.

Servire:

Serviti in boluri ornate cu masline si fasii subtiri de gogosari murati.

## **Salata de fasole verde**

Ingrediente:

500 g fasole verde, 250 g maioneza, 100 ml smintina, frunze de patrunjel si de telina

Mod de preparare:

Alegeti fasole verde cu pastai fine, delicate. Spalati-le, curatati-le si puneti-le la fiert intr-un vas cu apa ce clocoteste, in care ati pus o lingurita de sare. Cind este gata, puneti fasolea intr-o strecuratoare din plastic si lasati-o sa se raceasca. Combinati fasolea cu maioneza, puneti-o in castron si decorati cu frunze de patrunjel si telina tocate bine. Daca o decorati si cu citeva masline, salata va fi si mai apetisanta.

## **Salata de vinete**

Ingrediente:

3 vinete (1 kg), 1 galbenus, 150 ml de ulei, o lingurita zeama de lamiie sau otet, o lingura de ceapa rasa fin, sare

Mod de preparare:

Din galbenus, zeama de lamiie (otet), si ulei pregatiti maioneza. Coaceti vinetele pe jar viu sau pe flacara, curatati-le si tocati-le bine. Cind vinetele tocate s-au racit, combinati-le cu maioneza, ceapa rasa si potriviti de sare. Puneti vinetele pe platou si decorati cu felii de rosii si patrunjel verde.

## **Legume a la grec**

Ingrediente:

Ca elemente de baza se folosesc: ceapa de apa, conopida, ciuperci, castraveti, condimente

Mod de preparare:

Legumele se pregatesc separat, folosindu-se pentru fiecare: o ceapa mijlocie, ½ cescuta de ulei, ½ cescuta de vin alb, ½ de lamiie, coriandru, piper, sare. Se curata si se spala legumele, se aleg cepe mici, care se taie in jumatati, conopida se rupe in bucatele si se pune in apa fierbinte, cu putin otet, pentru 5 minute. Fiecare leguma (castraveti, ciuperci, conopida), separat, se stropeste cu ulei si vin alb, se condimenteaza si se pune sa fiarba pe baie de aburi. Se aseaza in castroane mici, de forme diferite. Se pastreaza in frigider.

Servire:

Se servesc reci, alaturi de carne rasol, peste alb sau chiftelute prajite.

## **Salata de telina cu maioneza**

Ingrediente:

5-6 linguri de telina rasa, 3-4 mere, 5 linguri cu virf de maioneza, 4 linguri de smintina, o lamiie

Mod de preparare:

Spalati telina, curatati-o si dati-o pe razatoarea cu gauri mici. Presarati-o apoi cu foarte putina sare, stropiti-o cu zeama de lamiie si amestecati-o bine. Dupa o ora, curatati merele, radeti-le in acelasi mod si puneti-le peste telina. Adaugati apoi maioneza si amestecati cu o lingura de lemn.

Servire:

La masa serviti salata garnisita cu smintina.

## **Salata de varza alba**

Ingrediente:

pentru 500 g de varza se iau 1/4 pahar otet, 1/2 lingura zahar, 1 lingura ulei

Mod de preparare:

Se curata varza si se spala, se scoate cotorul, apoi se taie subtire. Se sareaza usor si se freaca intre palme pentru ca sa se inmoaie. Se stoarce zeama, apoi varza se asaza in salatiera, se toarna otet amestecat cu putin zahar si se lasa totul sa stea timp de 30-40 minute. In salata de varza se pot adauga 2-3 morcovi rasi, frunze de patrunjel sau telina taiate marunt si o lingura de ulei. Salata se poate prepara si in felul urmator. Varza tocata se pune intr-o cratita, se adauga sare si otet si amestecind mereu se tine la foc pina scade si se inmoaie. Dupa aceea se lasa sa se raceasca si se adauga putin zahar si ulei.

## **Salata combinata**

Ingrediente:

1 telina, 1 ridiche neagra, 1 salata verde, 1/4 varza dulce, 1 morcov, 3 -4 mere, sare, 1-3 cartofi fierti, 2 linguri de maioneza, mustar, putina zeama de lamiie

Mod de preparare:

Se rad pe razatoare toate zarzavaturile si merele, se pune sare si se lasa sa stea 1/2 ora. Cartofii calzi se taie in cuburi mici, se pune sare si se amesteca cu putin ulei. Dupa 10-15 minute se pun cartofii peste zarzavat, se adauga maioneza amestecata cu mustar si zeama de lamiie. Se amesteca totul bine si se asaza pe o farfurie garnisita cu salata verde.

## **Salata de vinete si rosii**

Ingrediente:

300 g vinete, 1-2 cepe, 2 linguri ulei, 1 rosie

Mod de preparare:

Se coc sau se fierb vinetele, se curata de coaja, se toaca, se adauga ceapa si o rosie, putin prajite, sare, piper, ulei si putin otet. Toate acestea se amesteca, se fierb la foc mic pentru ca apa de prisos sa se evapore si se lasa la racit.

## **Avogado cu usturoi**

Ingrediente:

1 avogado 250-300g, 6-8 catei de usturoi, 100 ml ulei de masline, sare dupa gust

Mod de preparare:

Se curata de coaja avogado, asa cum curatam dovleceii. Apoi fructul se taie in doua si se scoate simburele de la mijloc. Se pune fructul impreuna cu usturoiul pisat si sarea intr-un vas in care poate fi mixat. Se mixeaza pina ce s-a incorporat tot uleiul de masline. Se pune intr-un castron si se orneaza fie cu felii de ardei gras fie cu felii de rosii. Este de preferat sa se prepare numai cit se maninca, pentru ca salata in contact cu aerul se oxideaza.

Servire:

Este un aperitiv bogat in vitamine si foarte potrivit pentru zilele de post (cind mincarea de post nu tine de foame). Se serveste exact ca si salata de vinete.

## **Salata de cartofi cu sos de mustar**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 ceapa mica tocata, 1 lingurita otet, sare, piper, 2 linguri ulei, 3 linguri mustar

Mod de preparare:

Garnitura: 50 g masline (1 ou fiert tare). Se fierb cartofii in coaja, se curata reci si se taie felii. Se adauga ceapa tocata, sare si piper; se dilueaza mustarul cu ulei si otet. Se toarna peste cartofi si se amesteca bine. Se lasa sa stea 30 min. inainte de a se servi. Se garniseste cu masline sau cu un ou fiert tare, curatat de coaja si taiat felii.

## **Salata siciliana**

Ingrediente:

500 g cartofi copti, 500 g mere cretesti, 400 g telina. Maioneza: 1 ou, 120 g ulei, 1/2 lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii bine spalati si uscati se coc in cuptor. Se curata calzi, se lasa sa se raceasca si se taie. Telina, curatata si spalata, se taie foarte subtire, ca taiteii. Merele se curata si se taie felii. Se amesteca toate intr-o salatiara. Se prepara maioneza si se amesteca cu celelalte. Salata se poate consuma si a doua zi.

## **Salata de cartofi cu sos de smintina**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1/2 pahar smintina, 1 galbenus, putina zeama de lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, se curata si reci se taie felii. Separat se prepara sosul: se dizolva sarea in zeama de lamiie, se adauga piper, galbenusul si la urma smintina. Se amesteca totul bine. Se toarna acest sos peste cartofi.

## **Salata de peste afumat si mere (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 peste afumat (cca 150 g), 2 mere acrisoare, 2 cepe potrivite, 200 g maioneza, sare dupa gust

Mod de preparare:

Se curata de oase si se portioneaza pestele afumat. Merele se curata si se dau pe razatoarea mare. Cepele se taie pestisori. Se pun intr-un castron, se potrivesc de sare si se amesteca cu maioneza.

Servire:

Se serveste pe un platou cu frunze de salata verde.

## **Salata de legume de vara**

Ingrediente:

2-3 rosii mijlocii, 2 castraveti, 2 ardei grasi, 1 gogosar, 2 salate, 1 legatura patrunjel, ulei, zeama de lamiie, piper, sare

Mod de preparare:

Se curata castravetii de coaja si se taie rondele; ardeii si gogosarii spalati se taie fideluta, rosiile se spala si se taie felii nu prea groase, salata spalata se rupe in bucati sau se taie marunt, patrunjelul verde se toaca marunt. Se pune totul intr-o salatiara, se sareaza, se pipereaza, se stropeste cu ulei si zeama de lamiie, se amesteca usor.

Servire:

Se serveste ca garnitura la omlete si la preparate calde din carne.

## **Salata de cartofi**

Ingrediente:

1 kg cartofi, 1 ceapa, 2-3 rosii, 1 salata verde, 5-6 linguri sos de mustar, 10 masline fara simburi, marar, patrunjel putin tarhon

Mod de preparare:

Cartofii fierti si curatati, se taie rondele si se amesteca cu ceapa taiata pestisori si doua rosii taiate felii, cu verdeata tocata si sosul de mustar. Se pune intr-o salatiara si se garniseste cu salata, felii de rosii si masline.

## **Salata de ridichi de luna**

Ingrediente:

5-6 legaturi de ridichi, 2 oua rascoapte, 3 linguri smintina, sare, verdeata tocata

Mod de preparare:

Ridichile spalate se taie rondele si se pun intr-un castron. Galbenusurile frecate bine cu sare, se amesteca cu smintina si apoi cu albusurile taiate fideluta. Se adauga ridichile si se presara cu verdeata.

## **Salata orientala de primavara**

Ingrediente:

1,200 kg cartofi, 3-4 fire ceapa verde, 3 capatini salata verde, 2 legaturi ridichi de luna, 1 legatura patrunjel verde, 2 oua, 4 linguri ulei, 1 lingura otet sau zeama de lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii fierti in coaja se curata si se taie felii, ridichiile se taie rondele, iar ceapa in bucati de 2-3 cm. Salata verde se spala, foile se desfac si se rup bucati sau se lasa intregi. Se pune totul intr-un castron mai mare si se toarna deasupra uleiul. Se amesteca bine si se potriveste de sare si otet (sau zeama de lamiie). Se pune salata pe un platou si se garniseste cu felii de oua si ridichi taiate in forma de floare.

## **Salata de sfecla rosie cu maioneza (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1/2 kg sfecla rosie, maioneza tare din 3 galbenuse de ou, sare, piper, zeama de lamaie

Mod de preparare:

Se fierbe sfecla in coaja. Cind este fiarta se curata de coaja si se da pe razatoarea mare. Se lasa la scurs intr-o strecuratoare. Separat, se face maioneza tare din 2 galbenuse crude si un galbenus fiert. Se condimenteaza maioneza cu sare, piper si zeama de lamiie, dupa gust. Se amesteca cu sfecla rosie.

Servire:

Se serveste ca aperitiv. Are o culoare superba si un gust deosebit.

## **Salata de cartofi cu rosii si ardei**

Ingrediente:

600 g cartofi, 2-3 ardei grasi, 2-3 rosii mari, frumoase, sare, piper, ulei, otet sau zeama de lamiie dupa gust, putin patrunjel verde

Mod de preparare:

Cartofii se spala bine si se pun la fiert in apa fierbinte ; cind sint gata se curata imediat de coaja si se taie rondele subtiri care se stropesc repede cu ulei. Ardeii grasi se taie subtiri ca fidea, rosiile se taie felii rotunde impartite in doua sau in patru. Se adauga sare, piper si zeama de lamiie sau otet, se amesteca bine, se gusta pentru a se potrivi de sare, otet sau piper, se asaza sub forma de piramida, iar in virf se infige un buchetel de patrunjel verde.

## **Salata de praz**

Ingrediente:

4 fire de praz, 2-3 linguri ulei, 1-2 linguri otet, masline, sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se curata si se spala prazul, se taie rondele sau bucati nu prea mari si se pun la fiert in apa sarata care a dat in clocot. Cind este gata, prazul se scoate intr-o salatiara si se lasa deoparte pina se raceste; se gusta de sare si, daca mai este nevoie, se mai adauga, se pipereaza dupa gust si se stropeste cu ulei si otet. Se amesteca salata cu grija ca sa nu se sfarime prazul si se garniseste deasupra cu jumatati de masline aranjate in diferite modele.

## **Salata de telina cruda**

Ingrediente:

2 teline, 2 oua, 2 castraveti murati, 4 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie sau otet, citeva foi de salata verde sau varza rosie, sare

Mod de preparare:

Telina se spala bine, se curata de partea lemnoasa si se da prin razatoarea cu gauri mari. Dintr-un galbenus fiert tare si un galbenus crud, sarat dinainte, care se freaca bine, mereu in acelasi sens, cu uleiul turnat picatura cu picatura, se prepara o maioneza care apoi se subtiaza cu zeama de lamiie turnata, de asemenea, putin cite putin. Cind maioneza este gata, se taie marunt castravetii, se amesteca bine cu maioneza si totul se toarna peste telina din salatiara. Se amesteca din nou totul bine de tot, se gusta de sare, daca este necesar se mai adauga, apoi se netezeste suprafata si se garniseste cu foi de salata verde sau varza rosie taiata ca taiteii. Se presara deasupra albus fiert tare si tocat marunt.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Salata racoritoare de vara (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

pentru 2 portii

Pentru sos:

1 cutie iaurt (200 gr.), 1 lingurita (rasa) mustar, 1 lingura ulei, sare, piper, un ardei iute(optional). Compozitie: 2 rosii (mai mari), 1/2 castravete(de sera), 1 ardei gras, 1 ceapa uscata (mica), marar, patrunjel

Mod de preparare:



Iaurtul se amesteca cu mustarul, uleiul, sarea, piperul si ardeiul iute taiat foarte mic. In sosul rezultat, se pun rosiile, castravetele, ceapa, ardeiul - taiate cubulete, iar la sfirsit mararul si patrunjelul taiate foarte marunt.

Servire:

Se serveste imediat si este delicioasa, usoara si racoritoare.

## **Salata de cartofi cu maioneza**

Ingrediente:

500 g cartofi sapunari, sare, masline, ceapa, salata verde. Maioneza: 100 g ulei, 1 galbenus crud, 1/2 lamiie (2 linguri otet), 1 lingurita smintina

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, in apa clocotita, se curata si se lasa sa se raceasca. Se taie felii nu prea subtiri, se sareaza si se pun in salatiara. Se prepara maioneza: se freaca galbenusul crud intii singur, apoi cu ulei turnat picatura cu picatura, amestecind mereu intr-un singur sens (daca s-a taiat maioneza, se toarna 2-3 picaturi de apa rece, se amesteca bine si se continua cu uleiul). Cind maioneza devine tare, se toarna zeama de lamiie tot cu picatura (in loc de lamiie, 2 linguri otet); se adauga smintina. Se amesteca maioneza cu feliile de cartofi. Pentru ca salata sa fie mai picanta, se adauga o ceapa mica rasa pe razatoare. Se garniseste cu masline. Daca nu se pun masline, setrece un ou tare prin sita si se presara deasupra. Primavara, salata de cartofi se garniseste cu foi de salata verde, asezate de jur imprejur.

## **Salata de cartofi picanta**

Ingrediente:

500 g cartofi fierti, 1 castravete acru (1 gogosar murat), 1 ou fiert tare, 1/2 pahar maioneza, 1/2 lingura mustar

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, se curata si, cind sint reci, se taie felii potrivit de groase. De asemenea, castravetele sau gogosarul se taie felioare. Oul fiert se toaca marunt. Se amesteca toate in salatiara. Se prepara maioneza si se adauga mustarul. Cu acest sos picant se amesteca salata.

## **Salata de telina cu mere si maioneza**

Ingrediente:

3 teline mari, 2 mere, maioneza preparata din doua oua, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se curata telinele si merele, se spala, se taie fideluta si se amesteca cu maioneza. Se pune pe un platou si se garniseste cu frunze de patrunjel verde.

## **Salata de rosii cu usturoi (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

rosii, usturoi, sare, piper, ulei sau iaurt-crema

Mod de preparare:

Se taie rosiile foarte marunt, cubulete, ca sa lase cit mai multa zeama (atentie - trebuie sa fie foarte reci). Se toaca usturoiul si se piseaza ca pentru mujdei, si se pune peste rosii. Se adauga sare si piper dupa gust si se amesteca bine. Deasupra, se toarna uleiul sau iaurtul-crema si se amesteca.

Servire:

Se serveste, cu piine prajita fierbinte, ca aperitiv sau gustare, la bere

## **Salata orientala**

Ingrediente:

Cartofi, castraveti, oua, masline, ceapa, maioneza

Mod de preparare:

Se fierb cartofii si ouale, se lasa sa se raceasca si se taie in rondel. Se adauga si castravetii, maslinele, ceapa si, la sfirsit maioneza.

## **Salata de fasole verde cu usturoi**

Ingrediente:

1 kg fasole verde, 7-8 catei de usturoi, 3 linguri ulei, marar si patrunjel verde tocat, sare, eventual ceapa verde

Mod de preparare:

Fasolea verde, fiarta in apa clocotita cu sare, se scurge si se pune intr-o salatiara. Se stropeste – calda fiind inca – cu uleiul. Dupa ce se raceste, se adauga verdeata, mujdeiul de usturoi si ceapa. Se amesteca totul si se tine putin la rece inainte de a fi servita.

## **Salata de cartofi, ceapa si lamiie**

Ingrediente:

800 g cartofi sapunari, 4 linguri ulei, 2 linguri otet sau ½ lamiie, 2 cepe mari de apa, 2 lingurite mustar, marar sau patrunjel dupa plac, sare

Mod de preparare:

Cartofii se spala bine si se fierb in coaja, in apa sarata care a dat in clocot. Cit sint inca fierbinti, se curata, se taie felii subtiri (rondel, jumatati de rondel sau sferturi de rondel, dupa marimea cartofului) si se stropesc imediat cu ulei pentru ca acesta sa-i patrunda cit sint inca calzi. In acest fel cartofii devin mai gustosi. Se adauga apoi otetul amestecat cu mustar si sare, dupa plac. Ceapa se curata la robinet, deoarece apa ii mai ia din usturime, se taie in felii foarte subtiri care se amesteca apoi cu restul salatei; cine prefera mai multa ceapa, poate folosi orice cantitate, dupa plac. Mararul sau patrunjelul dupa ce se spala bine si se toaca se presara deasupra. Se consuma dupa cel putin jumatate de ora de la preparare.

## **Salata de castraveti cu smintina**

Ingrediente:

4 castraveti, ½ pahar smintina, 2 linguri zeama de lamiie sau otet, verdeata, sare, piper

Mod de preparare:

Cu 1-2 ore inainte de pregatire, castravetii se pun in apa rece, apoi se curata, se gusta capetele sa nu fie amare, se taie in doua de-a lungul pentru a li se scobi mijlocul unde sint seminte, deoarece chiar la castravetii tineri acestea sint indigeste, apoi se taie felii foarte subtiri, se sareaza si se lasa o ora intr-un tifon atarnat de un cui, sau intr-o strecuratoare ca sa se poata scurge apa din ei. Se ia apoi o cirpa curata, se intinde pe masa, se rastoarna peste ea castravetii si se acopera pentru citeva minute cu o alta cirpa curata pe care se apasa usor cu mina ca sa absoarba si

restul de apa din castraveti. Se aranjeaza apoi castravetii in salatiara, se toarna deasupra zeama de lamiie si smintina, se pipereaza, se pune sare, daca mai este nevoie, se amesteca se presara verdeata spalata si tocata marunt.

Servire:

Se poate servi la fripturi.

## **Salata de rosii picanta**

Ingrediente:

800 g rosii, 4 linguri ulei, 1 ardei gras, citiva catei de usturoi, sare, piper dupa gust

Mod de preparare:

Se aleg rosii coapte, proaspete si tari, se spala bine se taie felii rotunde cu un cutit bine ascutit si se pun in salatiara la gheata. Ardeiul gras se spala bine, se taie rotocoale si se aseaza peste rosii. Din ulei, sare, piper si usturoiul pisat se prepara un sos care se toarna deasupra. Salata nu se amesteca pentru a nu se sfarima rosiile, se scutura numai de cateva ori castronul si se serveste imediat.

## **Salata de conopida cu marar si mustar**

Ingrediente:

1 conopida mare sau 2 mai mici, 3-4 linguri ulei, 2-3 linguri otet, 1-2 lingurite mustar, sare, piper, marar.

Mod de preparare:

Conopida se curata, se desface in buchetele, se spala bine, se pune la fiert in apa clocotita sarata, avind grija sa nu fiarba prea mult deoarece se sfarma. Cind este gata, se scurge si se pune in salatiara. Separat se face un sos din mustar subtiat cu otet si ulei, sare, piper si marar tocat marunt. Se toarna sosul peste conopida si se serveste.

## **Salata de lactuci cu smintina si oua**

Ingrediente:

2 salate de lactuci, 4 linguri smintina, ½ lamiie, 2 oua, sare, piper, putin patrunjel verde, eventual un virf de cutit zahar, eventual 1-2 cartofi

Mod de preparare:

Salatele se curata foaie cu foaie, cele vestede sau stricate se arunca, iar cele fragede se spala in cit mai multe ape ca sa se inlature pamintul. Se intinde apoi un servet curat pe masa si se pun frunzele sa se scurga. In timp ce se scurge salata, se fierb ouale tare si se prepara sosul din smintina, zeama de lamiie, sare, piper si eventual putin zahar. Se pun apoi foile de salata scurse intr-o salatiara, fie intregi, fie rupte bucati, fie taiate ca taiteii in fisii late de un deget. Se curata ouale de coaja, se taie felii subtiri (eventual cu masina speciala de taiat oua) si se aranjeaza in jurul salatei, presarindu-se pe fiecare felie de ou putin patrunjel verde tocat marunt. Se toarna deasupra sosul si se serveste imediat. Cine doreste poate adauga si felii de cartof fiert.

## **Salata de macris**

Ingrediente:

800 g macris, 4 linguri ulei, ½ lamiie, sare

Mod de preparare:

Se ia macris proaspat, se alege, se curata, se spala bine in mai multe ape, se scurge intr-o strecuratoare sau pe un servet curat, se sareaza si se amesteca bine cu ulei si zeama de lamiie. Se serveste imediat.

## **Salata de ridichi de luna cu oua si ceapa**

Ingrediente:

4-6 legaturi ridichi de luna, 4-6 fire ceapa verde, 3-4 oua, 2-3 linguri ulei, 2 legaturi marar, sare

Mod de preparare:

Ridichile de luna se curata, se spala cu apa rece si se taie felioare rotunde. Ceapa se curata, se spala si se taie marunt, impreuna cu cozile verzi. Mararul se spala se curata si se toaca marunt. Ouale se fierb tare si, cind se raceasc, se curata de coaja si se taie felii rotunde. Se pun in salatiara ridichile, ceapa, mararul si ouale, se amesteca bine cu uleiul si numai inainte de a se servi se sareaza, caci sarea inmoaie ridichile. Se serveste imediat. Nu trebuie sa se dea atentie faptului ca la amestecare ouale se sfarma; cine doreste poate chiar de la inceput sa taie ouale marunt.

## **Salata de vara cu carne**

Ingrediente:

250 g carne fiarta sau fripta, 250 g cartofi noi, 1 morcov, 1 salata de laptuci, 1 castravete proaspat, 100 g fasole verde, 100 g mazare, citeva fire de ceapa sau usturoi verde, citeva masline, 2 oua, 1 telina, 5-6 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie, sare, piper, mustar dupa gust; cine doreste poate pune putin hrean ras

Mod de preparare:

Resturile de carne de vaca sau de porc slaba, fiarta in supa, sau resturile de friptura de vaca, porc, pasare de curte sau vinat se taie marunt. Se pot folosi si mai multe feluri de carne ramase de la pregatirea diferitelor bucate. Cartofii noi se fierb si, cind sint gata, se taie felioare. Se pot folosi si cartofi prajiti, ramasi neconsumati. Morcovul se fierbe, sau asa crud se curata si se da prin razatoarea cu gauri mari. Salata de laptuci se desface foaie cu foaie si se spala bine in cit mai multe ape. Castravetele se curata, se gusta capetele sa nu fie amare, se taie in doua de-a lungul, se scot semintele care sint indigeste, apoi se taie felii subtiri. Telina se curata, se spala si se da prin razatoarea cu gauri mari. Fasolea si mazarea se pun la fiert separat, in apa sarata clocotita. Vasul in care fierbe fasolea sau mazarea nu se acopera pentru a se pastra culoarea verde frumoasa. Cind sint gata, se rastoarna intr-o strecuratoare pentru a se raci si scurge. Ceapa sau usturoiul verde se curata, se spala si se taie in bucatele de 1-2 cm. Maslinele se taie in doua si se scot simburii. Dintr-un galbenus crud, sarat dinainte si un galbenus fiert tare, frecate impreuna, mereu in acelasi sens, cu uleiul turnat picatura cu picatura, se prepara o maioneza care se subtiaza apoi cu mustar si zeama de lamiie, adaugate, de asemenea putin cite putin. Intr-un castron se pun impreuna carnea, cartofii, morcovul, castravetele, fasolea, mazarea, ceapa sau usturoiul, maslinele si eventual putin hrean ras. Se amesteca totul bine, dar cu grija, cu maioneza. Se gusta pentru a se vedea daca nu mai trebuie sare, zeama de lamiie sau piper, apoi toata compozitia se pune in salatiara, peste frunze de salata de laptuci.

Servire:

Se garniseste cu albus fiert tare si tocat, cu mazare dupa gustul fiecaruia

## **Salata de dovlecei**

Ingrediente:

4 dovlecei, 2-3 linguri ulei, 2-3 linguri otet sau zeama de lamiie, 3-4 catei de usturoi, 2-3 rosii, marar, sare

Mod de preparare:

Se aleg dovlecei proaspeti, se spala, se taie cotorul, se rade coaja verde si se pun la fiert in apa sarata care a dat in clocot. Cind sint gata, se scot si se pun intr-o strecuratoare ca sa se scurga. Se lasa sa se raceasca si se taie felii rotunde. Se aseaza in salatiara si se toarna deasupra un sos preparat din ulei, otet sau zeama de lamiie, usturoi pisat, marar tocat marunt si sare. Rosiile se taie felii rotunde si se aranjeaza in jurul salatierei ca o cununa. Pe fiecare felie se presara putin marar tocat.

## **Salata frantuzeasca**

Ingrediente:

500 g cartofi, 1 ceapa mica, 1 morcov fiert, 1/2 catel de usturoi, 1 pahar de vin bun, 2 linguri ulei, zeama de la 1/2 lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja. Separat se fierbe morcovul curatat. Se taie felii subtiri. Cit sint calzi, se adauga sarea si piperul, apoi ceapa tocata marunt si putin usturoi pisat. Se toarna deasupra paharul de vin si se lasa o ora pina se suge tot vinul. Dupa aceea, se toarna sosul preparat din zeama de lamiie si ulei.

## **Salata de gulii cu maioneza**

Ingrediente:

7 gulii potrivite, 2 ardei grasi, 3 rosii, 1 salata verde, 1 ceasca maioneza

Mod de preparare:

Se curata guliile, se taie rondele si se fierb in apa cu sare, dupa care se scurg si se pun intr-o salatiara. Se amesteca apoi cu un ardei gras taiat fideluta si cu maioneza. Se garniseste cu felii de rosii, de ardei gras si frunze de salata verde.

## **Salata de ciuperci cu brinza**

Ingrediente:

300-400 g ciuperci, 2 lamii, 100 g brinza de burduf sau telemea, 2 linguri ulei, sare, piper, verdeata tocata (marar si patrunjel), citeva frunze de salata

Mod de preparare:

Se prepara sosul intr-un castron, amestecind uleiul cu sarea, piperul si zeama de lamiie. Ciupercile se spala, se taie in lamele fine si se pun imediat in sos, sa nu se innegreasca. Se rade brinza, se amesteca cu ciupercile, se presara verdeata si salata, taiate fin. Se tine la rece o ora inainte de a fi servita.

## **Rosii umplute cu pasta de oua**

Ingrediente:

6 rosii, 8 oua, 2 dl ulei, zeama de la o lamiie, 1 lingurita mustar, sare, piper, patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se aleg rosii proaspete si tari, se spala, li se taie un capacel si se golesc de miez, apoi se pun la scurs cu gura in jos. Se fierb 6 oua tari, se cojesc, se toaca marunt si se amesteca cu mustarul, 2 linguri de maioneza, sare, piper si patrunjel. Cu aceasta compozitie se umplu rosiile, iar in loc de capacel se pune o lingura de maioneza aranjata frumos si o frunza de patrunjel (maioneza se prepara din doua galbenusuri).

Servire: Inainte de a fi servite, ouala se tin la rece, cca 30 minute

## **Salata de ciuperci cu cartofi**

Ingrediente:

250 g ciuperci, 300 g cartofi, 2 cepe de apa, 2 linguri otet, 3 linguri ulei, 2 lingurite mustar, 2 rosii frumoase, 1 salata de laptuci, marar, sare

Mod de preparare:

Ciupercile se curata si se spala bine, apoi se fierb 15 minute in apa clocotita cu sare si otet, cind sint gata se taie bucatele. Cartofii se spala, se fierb in apa clocotita, se curata si se taie fierbinti. Separat se face un sos din mustarul subtiat cu ulei si putina zeama in care au fiert ciupercile. Ceapa se curata la robinet in curent se apa, evitindu-se astfel lacrimarea ochilor, se toaca marunt si se amesteca bine cu ciupercile si cartofii. Se toarna deasupra sosul de mustar, se amesteca apoi din nou intreaga compozitie, se aranjeaza in salatiara pe frunze de salata de laptuci care in prealabil au fost curatate si spalate bine in mai multe ape. Rosiile se spala, se taie felii rotunde, se aranjeaza in forma de cununa in jurul salatei si se presara cu marar spalat si tocat marunt. Se serveste imediat.

### Salata de telina picanta

Ingrediente:

2 teline, 2 oua, 2-3 linguri ulei, 1-2 linguri otet, 1-2 lingurite mustar, sare, piper dupa plac, citeva masline, putina verdeata

Mod de preparare:

Telina se spala, se curata de partile lemnoase, se taie betisoare subtiri de tot si se fierbe 5-10 minute in apa sarata care a dat in clocot. Se scoate apoi intr-o strecuratoare si se lasa sa se scurga apa. Intre timp se fierb ouale tari si dupa ce s-au racit se curata si se toaca marunt. Separat se prepara un sos din ulei, mustar subtiat cu otet, sare si piper. Se pune intr-o salatiara telina scursa, ouale tocate marunt si sosul picant. Se amesteca totul bine, se gusta, se garniseste cu jumatati de masline fara simbul, verdeata tocata si se serveste. Aceasta salata poate fi consumata chiar si a doua zi, cind este tot atit de gustoasa.

### Salata de cruditati (reteta oferita de un membru Culinar Club)

Ingrediente:

4 morcovi mari, 1 telina potrivita, 1 mar mare, 1/2 radacina de hrean, sare, 2 galbenusuri, 150 ml ulei, mustar, lamiie sau otet dupa gust, sare

Mod de preparare:

Morcovii, telina si hreanul se dau pe razatoarea mica, marul pe razatoarea mare. Se presara legumele cu sare si se lasa 10 min., timp in care se prepara maioneza. Se scurg legumele foarte bine de zeama si se adauga 3/4 din maioneza. Se aseaza pe platou si se orneaza cu cealalta 1/4.

Servire:

Se serveste simpla pe frunze de salata verde sau ca garnitura linga preparate reci din carne

### Salata de cartofi cu sos de mustar

Ingrediente:

750 g cartofi, 4 oua, 1 ceapa, 150 g castraveti acri, masline, sare, piper, tarhon. pentru sos: o lingura de mustar, o lingura zeama de castraveti acri, ulei, smantana sau iaurt

Mod de preparare:

cartofii fierti se taie rondele, oule fierte se taie in patru. Ceapa se taie rondele, se adauga maslinele si tarhonul. peste aceste ingrediente se toarna sosul: se amesteca mustarul cu uleiul si se freaca ca la maioneza si se adauga putin cite putin zeama de la castraveti. se adauga apoi si iaurtul sau smantana, se condimenteaza cu sare si piper si se serveste.

## Salata de fasole verde

Ingrediente:

1 kg fasole verde, un morcov, o capatana mica de usturoi, 200 grame carne de pui fiarta, 5 linguri de maioneza, piper, sare, vegeta, un gogosar murat si masline pentru ornat.

Mod de preparare:

Fasolea se curata si se fierbe in apa cu vegeta (nu trebuie sa fie fiarta prea tare). Morcovul se da pe razatoarea mare, iar usturoiul se piseaza. Carnea fiarta de pui se taie fasii. Se amesteca ingredientele intr-un castron, apoi se aduga sarea, piperul si maioneza (atentie la sarare, deoarece si vegeta contine sare).

Servire:

Se serveste pe un platou, ornata cu felii de gogosar murat si masline negre si verzi.

## **VI.2 Salate din carne de pasare**

### Salata din carne de pasare

Ingrediente:

carne fiarta de pasare (250g), cartofi fierti in coaja (1kg), telina (2), oua fierte (2), maioneza, mustar (50g), mere (2), coniac (1 paharel), sare, piper, salata verde (cateva frunze).

Mod de preparare:

Cartofii se taie cubulete, telina se rade pe razatoarea cu gauri mari, merele taie fideluta sau se dau tot pe razatoare, 150g carne se taie cubulete; se amesteca apoi totul cu mustarul, maioneza (preparata din: 1 ou, 150ml ulei, zeama de lamaie, sare) si coniacul, se sareaza si se pipereaza dupa gust. Pe un platou sau intr-o salatiara se asaza frunze de salata verde peste care se pune compozitia. Dupa ce s-a netezit frumos se garniseste cu restul de carne de pasare taiata fasii si rondele de oua.

Servire:

Se serveste rece.

### Salata de andive cu piept de pasare

Ingrediente:

andive (700g), piept de pasare fiert (350g), maioneza, smintina (3 linguri), zeama de lamaie (1/2 lamaie).

Mod de preparare:

Se aleg andive tinere (andivele tinere nu au frunze verzi care sunt amare), se taie putin din cotor, se curata, se spala rapid sub un jet de apa, se scurg de apa, apoi se desfac frunzele, care se lasa intregi sau se rup in doua, se pun intr-o salatiara sau intr-un castron, se amesteca cu pieptul de pasare taiat in lung si cat mai subtire; cu maioneza (preparata din: 1 ou, 150ml ulei, sare, zeama de lamaie) si cu smantana; se sareaza, se pipereaza si se acreste dupa gust.

Servire:

Se serveste imediat.

### Salata de sparanghel cu carne de pasare

Ingrediente:

sparanghel (700g), piept de pasare (1), oua (3), ulei (250ml), zeama de lamiie (1 lamaie), mustar (1 lingurita), sare, piper.

Mod de preparare:

Se alege sparanghelul cu tulpina groasa de un deget si cu varfurile violete, se curata (de la radacina spre varf), taind apoi cam 1-2 cm din partea de jos care este fibroasa. Se spala sub un jet de apa rece, se aseaza in snopuri si se leaga in partea de jos si de sus, apoi se fierb in apa clocotita cu sare, cca 30 minute. Dupa ce a fiert, se scoate sparanghelul cu grija, se desface din snopuri si se asaza pe un servet impaturit pentru a absorbi toata apa, dupa care se pune pe o farfurie. Din galbenusuri, ulei si lamaie se prepara o maioneza; se potriveste de sare si piper, se amesteca cu mustarul si carnea taiata cubulete si se toarna peste sparanghel. Se prefera carnea de la pieptul de gaina, fiind alba si frageda.

Servire:

Se serveste rece.

### Salata de pui

Ingrediente:

2 piepti de pui ( mai mari ), 1 castravete , 100 g. de ciuperci conservate, 1 rosie mare, 1 iaurt mic, 1 lamiie sau putin otet, ceapa verde, sare, piper, mustar

Mod de preparare:

Spalati foarte bine toate zarzavaturile si verdeturile. Fierbeti pieptii de pui si taiati carnea in bastonase sau cuburi mici. Puneti carnea peste verdeturi si legume taiate, iar deasupra faceti un sos din: iaurt, zeama de lamiie ( otet ), sare, piper si mustar.

### Salata din carne de pasare si maioneza

Ingrediente:

3 linguri cu virf carne de pasare fiarta, 5-6 cartofi mari, 2 mere, 2 teline mijlocii, 2 oua, 3 linguri cu virf de maioneza, 1 pahar mic de coniac, sare, piper, o salata verde

Mod de preparare:

Spalati, apoi fierbeti cartofii. Cind s-au racit, curatati-i, taiati-i in cuburi mici. La fel taiati si carnea. Dati pe razatoare telinele curatate, spalate, merele fara coaja si fara simbuli. Puneti totul intr-un castron mare si combinati cu maioneza si coniacul, potriviti de sare si piper. Pe platou asezati frunze frumoase de salata, bine spalate, peste care puneti compozitia omogenizata. Decorati cu rondele de ou fiert, maioneza si citeva cuburi de carne. Lasati la frigider pina la masa.

### Salata Delicia

Ingrediente:

1 piept de pasare (200-300 g), 6-7 cartofi mijlocii, 2 mere mari, o telina potrivita, 3 linguri cu virf de maioneza, o lingura de mustar, 3 linguri de coniac, 3 oua fierte tari, un pahar de aspic, sare

Mod de preparare:

Taiati, ca fideaua, urmatoarele ingrediente: cartofii fierti si curatati, merele si telina crude, apoi carnea de pasare fiarta. Jumatate din cantitatea de carne puneti-o in amestec. Adaugati peste cartofi merele, carnea si maioneza, apoi mustar, coniac, piper si sare dupa gust. Combinati usor compozitia si asezati-o cu grija pe platou. Deasupra presarati restul de carne. De jur-impjur, decorati salata cu rondele de ou fiert si acoperiti-le cu un strat subtire de aspic.



## **Salata de carne**

Ingrediente:

pentru 200 g de carne se iau 4-5 cartofi, 2 castraveti, 100 g salata verde, 1/2 pahar sos maioneza

Mod de preparare:

Se taie felii carne fiarta sau fripta, cartofi fierti si castraveti proaspeti. Se pun in castron si se adauga un sos maioneza, sare, apoi se amesteca totul. Se asaza in salatiara si se garniseste cu frunze de salata verde, felii de castraveti si bucatele de carne.

## **Salata de cartofi cu ficatei de pasare**

Ingrediente:

4 cartofi fierti, ficateii de la 1-2 pasari, 1 ceapa mica, sare, ulei (untura de pasare)

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, se curata si se toaca marunt cu un cutit, impreuna cu ficateii de pasare prajiti. Se toarna ulei sau untura de pasare sise adauga sare si o ceapa taiata marunt.

# **VI.3 Salate de oua**

## **Salata de oua cu rosii si ridichi**

Ingrediente:

oua fierte tari (7), rosii (6), castraveti (1), patrunjel tocat (2 linguri), maioneza (2 oua), branza telemea (75g), smintina (2 lingurite), salata verde (1), ridichi, sare, piper.

Mod de preparare:

Se oparesc rosiile cu apa clocotita si se curata de pielite. Se taie capacul fiecarei rosii si se curata miezul cu o lingurita. Se sareaza usor si se rastoarna ca sa se scurga. Setoaca castraveciul, se amesteca cu 2 pua zdrobite cu furculita, cu patrunjel tocat si cu 2 linguri de maioneza. Se pune sarea si piperul. Se umplu rosiile cu acest preparat. Se acopera un platou cu foi de salata si se asaza rosiile. Separat, se amesteca branza cu smantana. Se inconjoara rosiile cu acest amestec. In mijlocul fiecarei rosii se pune un varf de albus fiert. Pe marginea platoului se aranjeaza felii de ou garnisite cu cate o ridiche. Restul maionezei se serveste alaturi, in sosiera.

## **Salata mediteraneana**

Ingrediente:

oua fierte tari (4), fasole verde (250g), rosii (2), castravete (1/2), marar verde, usturoi (1 catel), otet (2 linguri), zeama de lamaie (1 lingura), ulei de masline (3 linguri), fileuri de ansoa (1 cutie), capere, masline negre (12), sare, piper.

Mod de preparare:

Se fierbe fasolea in apa clocotita sarata. Setaie toate legumele in bucati si se toaca foarte fin usturoiul. Sosul se prepara amestecand uleiul, otetul, zeama de lamaie, sarea, piperul si usturoiul tocat. Se varsa sosul peste legume, se adauga caperele si se amesteca bine. Se taie ouale in sferturi si se pun deasupra salatei, alternand cu fileurile de ansoa si cu maslinele.

## **Salata de oua cu sos de usturoi**

Ingrediente:

usturoi, 2 sardele, 3 linguri ulei, otet, sare, piper

Mod de preparare:

Se fierb cam 10 minute citiva catei de usturoi. Se scurg apoi si se piseaza. In usturoiul pisat se adauga 2 sardele tocate marunt, 2-3 linguri de ulei, otet, sare si piper dupa gust. In acest sos se pun oua rascoapte taiate felii. Peste ele se presara verdeata tocata.

## **Salata de oua cu masline**

Ingrediente:

oua, masline, sardele, ulei, otet, piper

Mod de preparare:

Se amesteca intr-o salatiara oua rascoapte tocate, ceapa tocata marunt si masline taiate in patru. Peste ele se toarna un sos preparat din pasta de sardele, ulei, otet si piper.

## **Salata de ou cu sos de mustar**

Ingrediente:

oua, ceapa verde, ridichi, sos de mustar

Mod de preparare:

Ouale rascoapte se taie in sferturi si se asaza intr-o salatiara peste foi de salata de laptuci. Se adauga ceapa verde taiata in bucati cam de 1 cm si ridichi de luna. Peste ele se toarna un sos preparat din mustar, ulei, otet, sare si piper.

## **Salata de oua servita cu ficat**

Ingrediente:

oua, cartofi, ceapa, sare, piper, ulei, zeama de lamiie, ficat, ridichi

Mod de preparare:

Se face o pasta din oua rascoapte si cartofi fierti dati prin masina de tocat in care se adauga ceapa tocata marunt, sare, piper, ulei si zeama de lamiie. Se asaza salata pe o farfurie plata dindu-i forma dorita. De jur-impjur se aranjeaza bucatele de ficat prajit si ridichi de luna taiate felii subtiri.

## **Salata de oua cu ceapa verde**

Ingrediente:

oua, ceapa verde, ulei, otet, sare, piper, patrunjel verde

Mod de preparare:

Se amesteca oua rascoapte taiate felii cu ceapa verde taiata bucatele si cu un sos preparat din ulei, otet, sare, piper si patrunjel verde tocat.

## **Salata de oua cu ridichi de luna**

Ingrediente:

6 oua rascoapte, 10-12 ridichi, 3 fire ceapa verde, 1 salata verde, 1 ceasca sos de mustar

Mod de preparare:

Pe o salatiara se asaza frunze de salata, deasupra se pun feliile de oua, ridichile taiate rondele si ceapa taiata in bucati mari.

Servire:

Se toarna sosul de mustar si se tine putin la rece inainte de a se servi.

## **Oua in sos de rosii**

Ingrediente:

6 oua, 3 rosii bine coapte, 1 felie subtire de sunca, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Se fierb ouale mai moi, se curata de coaja si se pun intr-o cratita mica. Separat se fierb rosiile, se paseaza, se adauga sare si piper dupa gust si se fierbe pasta rezultata pana se ingroase putin. Sunca se taie cubulete, se pune peste sos si se taie totul in cratita cu oua, se acopera si se pune la foc moale cca 10 minute, timp in care ouale se imbiba cu sos.

Servire:

Se presara cu patrunjel verde si se servesc calde.

## **Salata de oua cu sos picant**

Ingrediente:

6 oua, 2 salate de lactuci, 4 fire ceapa verde, 1 legatura ridichi de luna, 4 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie sau otet, 2 linguri mustar, sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Ouale se fierb tari, se pun in apa rece ca sa se poata decoji mai usor, se curata, se lasa sa se raceasca, apoi se taie in sferturi. Salata de lactuci se desface foaie cu foaie si se spala in cit mai multe ape ca sa se inlature orice urma de murdarie. Ceapa se curata, se spala si se taie bucati de 1-2 cm. Ridichile de luna se curata de frunze si codite, se spala bine si se pun sa se scurga pe un servet curat. Separat, intr-o farfurie se prepara un sos picant : se amesteca mustarul cu uleiul, sarea si piperul, subtiindu-se totul cu zeama de lamiie sau otet. Se ia apoi o salatiara, se aranjeaza de jur imprejur si la fundul ei foi de salata de lactuci, peste care se pun sferturile de oua, ceapa si ridichile. Deasupra se toarna sosul picant de mustar si se serveste imediat la masa pentru a nu se vesteji salata si ridichile.

## **Salata de ciuperci cu oua**

Ingrediente:

200 g ciuperci, 4 oua, 100 g parmezan, 1 ceapa de apa, 1 morcov, 1 telina, 2-3 linguri ulei, 2 linguri otet, sare

Mod de preparare:

Ciupercile se curata, se spala bine si se pun la fiert in apa clocotita cu sare si otet. Dupa aproximativ 15 minute, se scot si se taie bucati. Ouale se fierb tari si se toaca marunt (un ou fiert se pastreaza pentru garnitura) ; parmezanul, ceapa, morcovul si telina se rad prin razatoare. Se amesteca bine ciupercile cu ouale, o parte din parmezan, ceapa, morcovul si telina, se stropesc cu ulei si putina zeama in care au fiert ciupercile, se gusta de sare, se amesteca apoi din nou totul foarte bine. Se pune intreaga compozitie in salatiara in forma de movila, se presara cu parmezan si se

garniseste cu oul fiert pastrat, care se taie felii rotunde.

## **Salata de oua cu ceapa verde**

Ingrediente:

4 legaturi ceapa verde, 4 oua, 4-5 linguri ulei, ½ lamiie sau 2-3 linguri otet, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa se curata, se spala bine in multe ape, se taie bucatele si se sareaza. Ouale se fierb tari si se scot doua galbenusuri care se zdrobesc cu o lingura de lemn. Se freaca apoi galbenusurile, mereu in aceeasi parte, cu uleiul turnat picatura cu picatura. Cind uleiul s-a terminat, se picura si zeama de lamiie care va subtia putin sosul. Celelalte doua oua si albusurile ramase se toaca marunt si se amesteca bine cu ceapa taiata bucati. Se toarna deasupra sosul, se pipereaza dupa dorinta, se amesteca din nou, apoi se serveste.

## **Salata de oua cu ficat**

Ingrediente:

4 oua, 4 cartofi mari, 250 g ficat, 4 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie, 1 legatura ridichi de luna, 1 ceapa de apa, sare, piper si patrunjel verde dupa plac

Mod de preparare:

Ouale se fierb sa fie tari, se pun in apa rece si cind s-au racit se curata de coaja. Cartofii se spala cu peria, se pun la fiert cu coaja cu tot intr-un vas acoperit, in apa sarata care a dat in clocot. Cind sint gata se scot, se curata imediat de coaja si se lasa sa se raceasca. Ficatul se spala repede cu apa, se taie fisii nu prea late si se prajesc in ulei. Ceapa de apa se curata, se spala si se toaca marunt. Ridichiile de luna se curata de frunze si codite, se spala bine si se pun la scurs pe un servet curat. Patrunjelul verde se curata, se spala si se toaca marunt. Dupa ce ouale si cartofii s-au racit, se dau prin masina de tocat, se sareaza, se pipereaza, se toarna in compozitie uleiul in care s-a prajit ficatul, precum si zeama de lamiie si totul se freaca bine. Se amesteca apoi ceapa tocata si se gusta pentru a se vedea daca mai este nevoie de sare sau piper. Se pune salata pe o farfurie plata, dindu-i-se forma dorita. De jur imprejur, se aranjeaza bucatelele de ficat prajit si ridichiile de luna taiate felii subtiri. Se serveste imediat.

## **Salata cu oua, carne si legume**

Ingrediente:

Resturi de friptura de vita sau de pasare, 4 cartofi sapunari, 2 castraveti murati, 2 oua, 1 conopida mica, 1 salata de lactuci, citeva masline, 3-4 linguri ulei, 1-2 linguri otet sau zeama de lamiie, 2 lingurite mustar, sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Resturile de friptura se taie bucatele. Se pot folosi resturi din mai multe feluri de fripturi. Cartofii se spala bine cu peria si se pun la fiert acoperiti in apa sarata fierbinte. Cind sint gata, se scot, se curata fierbinti inca si se taie in forma de cuburi mici, care se stropesc imediat cu putin ulei pentru a capata un gust mai placut. Castravetii murati se taie bucatele sau felii. Ouale se fierb tare si se taie marunt sau felii. Conopida se desface in buchetele, se spala si se pune la fiert in apa sarata care a dat in clocot. Cind este gata, se rastoarna intr-o strecuratoare si se lasa sa se scurga si sa se raceasca. Salata de lactuci se desface foaie cu foaie si se spala in cit mai multe ape. Maslinele se taie in doua si se scot simburii. Mustarul se subtiaza cu ulei si otet sau zeama de lamiie, adaugindu-se apoi sare si piper. Intr-un castron se amesteca bucatelele de carne cu cartofii, conopida, ouale, castravetii murati si maslinele, se toarna sosul de mustar, se gusta pentru a se adauga, daca mai este cazul, sare, piper sau zeama de lamiie. Se aranjeaza intr-o salatiara tapetata cu frunze de salata de lactuci. Se garniseste cu felii de oua, masline si salata de lactuci si se serveste dupa 1-2 ore sau chiar a doua zi.

## **Salata de oua cu ceapa verde**

Ingrediente:

6-8 oua, 8 fire ceapa verde, 4 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie sau otet, sare, piper si patrunjel verde dupa dorinta

Mod de preparare:

Ouale se fierb tare, apoi se pun in apa rece ca sa se cojeasca mai usor. Cind s-au racit, se curata de coaja si se taie feli rotunde. Ceapa se curata, se spala si se taie bucatele de 1-2 cm, cu cozi cu tot. Separat, intr-o cana, se prepara un sos din ulei, otet sau zeama de lamiie, sare, piper si putin patrunjel verde tocat. Se ia o salatiara, se pun in ea feliile de ou, ceapa taiata bucatele, se toarna deasupra sosul si totul se amesteca bine, dar cu grija ca sa nu se sfarime prea tare feliile de ou. Se garniseste cu patrunjel verde si se serveste.

## **Salata cu oua, sunca si legume**

Ingrediente:

200 g sunca sau parizer, 4 cartofi mari, 200 g mazare, 1 morcov, 1 patrunjel, 2 castraveti murati, 2 oua, 6 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie, mustar, patrunjel verde, piper si sare dupa gust

Mod de preparare:

Cartofii se spala bine si se pun la fiert cu coaja cu tot, in apa sarata care a dat in clocot. Cind sint gata, se curata fierbinti de coaja, se taie sub forma de cubulete si se stropesc cu ulei. Mazarea se curata, se spala si se pune la fiert in apa sarata care a dat in clocot. Vasul in care fierbe mazarea se lasa descoperit pentru a se pastra culoarea verde, frumoasa. Cind este gata, se rastoarna intr-o strecuratoare si se lasa sa se raceasca si sa se scurga. Morcovul si patrunjelul se spala bine, se curata usor si se pun la fiert in apa sarata clocotita. Cind sint gata, se scot, se lasa sa se raceasca si se taie marunt in forma de cubulete. Castravetii murati se taie bucatele mici. Dintr-un galbenus crud, sarat dinainte, si un galbenus fiert tare care se freaca bine, mereu in acelasi sens, se prepara o maioneza. Dupa ce galbenusurile frecate au devenit ca o pasta, se picura uleiul continuind frecarea in acelasi sens pina se sfirseste uleiul. Se amesteca cu mustarul si apoi cu zeama de lamiie, puse tot cite putin. Separat, intr-un castron, se amesteca morcovul, patrunjelul, cartofii, castravetii murati, mazarea si alburile ramase de la maioneza, care au fost fierte tare si apoi tocate. Compozitia se sareaza si se pipereaza dupa gust, apoi se amesteca bine cu maioneza. Un sfert din cantitatea de maioneza se pastreaza pentru garnitura. Se aranjeaza pe un platou sau pe o farfurie plata un strat de salata, se netezeste, se unge cu maioneza si se da deoparte. Citeva linguri din compozitie se pastreaza pentru a se umple rulourile de sunca sau de parizer. Se iau feliile de sunca sau de parizer taiate subtiri, se pune deasupra putina salata de legume, se ruleaza, se lipeste marginea cu putina maioneza si se pune ruloul usor, cu partea lipita in jos ca sa nu se vada, peste stratul de salata de pe platou. Se procedeaza astfel pina ce intreaga suprafata a salatei a fost acoperita si, bineinteles, pina la epuizarea intregii cantitati de sunca sau parizer. Dupa ce totul este gata, se umplu capetele rulourilor cu maioneza, se garnisesc cu maioneza pe deasupra, de preferinta cu un cornet sau cu spiritul. Se completeaza garnitura cu frunzulite de patrunjel verde si totul se pune la rece. Se serveste imediat sau cel tirziu a doua zi, deoarece maioneza, sunca si parizerul se altereaza foarte repede.

## **Salata din oua cu smintina**

Ingrediente:

8 oua, 6 linguri ulei, 3 linguri zeama de lamiie, 2 linguri mustar, 2 linguri smintina groasa, 1 salata de lactuci, 1 legatura ridichi de luna, 1 castravete murat, sare

Mod de preparare:

Se fierb 6 oua tari, se pun in apa rece ca sa se poata coji mai usor, se curata si cind s-au racit, se taie de-a lungul in sferturi. Doua galbenusuri sarate din timp ca sa capete o culoare frumoasa se freaca fara intrerupere, mereu in

aceeasi parte, cu uleiul turnat picatura cu picatura. Se prepara o maioneza la care, dupa terminarea uleiului, se adauga smintina, apoi mustarul si zeama de lamiie, pe rind, putin cite putin. Salata de laptuci se desface foaie cu foaie si se spala in cit mai multe ape. Ridichile de luna se curata de codite si frunze, se spala, se pun la scurs pe un servet curat, apoi se taie felii subtiri, care nu trebuie sarate deoarece se inmoaie si isi pierd gustul. Castravetele murat se taie felii subtiri sau jumatati de felii daca este mai mare. Se ia o salatiara, se aseaza foile de salata, avind grija ca la margine sa fie frunzele cele mai frumoase si se pune deasupra un strat de maioneza in care se infig sferturile de ou fiert. Se garniseste cu felioare de ridichi de luna si felii subtiri de castravete murat. Se serveste imediat, deoarece salata de laptuci si ridichile se vestejesc repede, iar maioneza se altereaza usor.

## **Salata din scrumbie cu oua**

Ingrediente:

1 scrumbie sarata, 4 oua, 1 ceapa, 4 masline, 4 linguri ulei, 4 linguri otet, 1/2 pahar lapte, putin marar

Mod de preparare:

Se cresteaza scrumbia la abdomen, se curata, se spala si se pune in apa ca sa se desareze. Apa in care se tine scrumbia trebuie schimbata de citeva ori. Se lasa la desarat 24 de ore. La urma, scrumbia se tine citeva ore in lapte pentru a se desara si mai bine, se sterge, se curata pielea si se taie capul. Se inlatura sira spinarii si oasele, crestindu-se scrumbia de-a lungul, apoi se taie bucati de 2 cm latime si se aranjeaza pe o farfurie in forma de peste intreg, adaugindu-se si capul. Ceapa se curata, se spala, se taie rotocoale subtiri si se aranjeaza de jur imprejur. In timp ce scrumbia sta la desarat, se fierb ouale tari, se pun in apa rece pentru a se decoji mai usor, se curata, se lasa sa se raceasca, apoi se taie in sferturi care se aranjeaza in jurul scrumbiei, peste rotocoalele de ceapa. Se curata maslinele, se taie in doua, se scot simburii si se pun din nou in loc linga oua sau deasupra lor.

Servire:

Se toarna deasupra ulei si otet, se presara putin marar tocat si se serveste la masa cel putin dupa o ora de la preparare

## **VI.4 Salate reci**

### **Salata de vinete**

Ingrediente:

vinete (5-6), ulei (1/4l), usturoi (3 capatani), otet (2 linguri), sare, piper.

Mod de preparare:

Se taie vinetele in felii rotunde groase de un deget, se sareaza, se lasa sa se scurga, se sterg. Se prajesc in ulei incins pe ambele parti, se aranjeaza intr-o salatiara. Deasupra se toarna un sos facut din usturoiul pisat, freat cu uleiul in care am prajit vinetele, sare si otet.

Servire:

Se serveste peste cateva ore.

### **Salata de dovlecei cu oua**

Ingrediente:

dovlecei (4-5), cepe (2), ulei (100ml), oua tari (3), sare, piper, marar tocat (2 linguri).

Mod de preparare:

Se prajesc cepele taiate pestisori, se adauga dovleceii rasi si storsi de zeama si se lasa pe foc pana devin aurii. Se lasa sa se raceasca, se amesteca , cu sare, piper, marar tocat si ouale taiate felii rotunde.

## **Salata de morcovi cu mere**

Ingrediente:

morcovi (1/2kg), mere (3), zahar pudra (1 lingura), smintina (3 linguri).

Mod de preparare:

Morcovii se spala bine si se dau prin razatoarea mare. Merele se curata de coaja, se dau prin aceeasi razatoare, se amesteca, cu morcovii rasi, zaharul si smantana.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Salata de fasole verde cu iaurt**

Ingrediente:

fasole verde (1/2kg), iaurt (250g), otet (1 lingura), ceapa (1), sare.

Mod de preparare:

Se curata fasolea, se rupebucati si se pune la fiert in apa clocotita cu sare. Dupa ce a fiert, se strecoara si, calda, se amesteca,cu sosul preparat intre timp din iaurtul batut cu otet, sare si ceapa tocata.

## **Salata verde cu sos de smantana**

Ingrediente:

salate (2), smintina (1/2 pahar), otet (1 lingura), sare, zahar pudra (1/2 lingurita), marar tocat (1 lingura), patrunjel tocat (1 lingura).

Mod de preparare:

Se spala foile de salata, se lasa sa se scurga, se aranjeaza intr-o salatiara. Separat se prepara un sos batand smantana cu zaharul, sarea si otetul. Apoi se toarna peste salata.Acest sos inlocuieste cu succes uleiul la prepararea salatei verzi. Deasupra se presara verdeata tocata

## **Salata de ceapa verde cu oua**

Ingrediente:

ceapa verde (2 legaturi), oua fierte tari (4), ulei (4-5 linguri), zeama de lamaie (1/2 lamaie), sare, piper.

Mod de preparare:

Se curata si se spala ceapa, se taie bucatele, se amesteca, cu rondele de ou. Se stropeste totul cu sosul preparat din ulei, zeama de lamaie, sare si piper.

## **Salata de dovlecei marinati**

Ingrediente:

dovlecei in floare (1kg), otet diluat (1 pahar), apa (2 pahare), ulei (3 linguri), foaie dafin (1), zahar cubic (2 bucatele), sare, piper.

Mod de preparare:

Dovleceii se curata de floare si se fierb in marinata facuta din: otet, apa, ulei, zahar si condimente. Dupa ce au fiert, se scot cu spumiera, se pun in salatiara si se toarna deasupra 3-4 linguri din marinata. Se garniseste cu masline.

## **Salata de varza alba cu mere**

Ingrediente:

varza alba (1/2), mere (2-3), untdelemn (2 linguri), zahar (1/2 lingurita), otet (2 linguri), sare, masline (100g), ceapa (1), cimbru (1 varf cutit).

Mod de preparare:

Varza alba se taie fidea, merele se curata de coaja si se dau prin razatoarea mare, ceapa se taie solzisori. Toate se amesteca, cu untdelemn, otet, sare, zahar si cimbru. Se decoreaza cu masline.

## **Salata de masline**

Ingrediente:

masline (150g), miez de paine (100g), ulei (100ml), lamiie (1/2), ceapa (1), salata verde (cateva frunze).

Mod de preparare:

Se scot samburii maslinelor si se dau prin masina de tocatcarne impreuna cu miezul de paine inmuiat in apa si stors bine. Pasta obtinuta se freaca cu ulei turnat cu picatura. La sfarsit, se adauga ceapa taiata marunt sau data prin razatoarea mica si zeama de lamaie. Se orneaza cufrunze de salata.

## **Salata de legume si fructe**

Ingrediente:

1 salata verde, 1/2telina, 1 portocala, o felie buna de pepene galben, patrunjel verde, citeva caise coapte, 1 lamiie

Mod de preparare:

Pentru maioneza: 1 galbenus proaspat, o lingurita de mustar, sare, piper, 1/2lamiie, 200 ml de ulei. Curatati salata verde, spalati-o frunza cu frunza sub jet de apa. Desfaceti portocala in felii, taiati miezul de pepene si pulpa de caise in cuburi mici. Dati telina pe razatoarea mare ori taiati-o in bastonase. Puneti combinat toate acestea in castron si stropiti-le cu zeama de lamiie dupa gust. Pregatiti maioneza si decorati salata cum va place, ori asezati in castron maioneza si deasupra fructele combinate. Serviti salata proaspata.

## **Salata cu cascaval**

Ingrediente:

o salata verde, mare, otet, 200 g de cascaval, 2 oua

Mod de preparare:

Dati cascavalul (150 g) pe razatoarea mare. Bateti cele doua galbenusuri, puneti sare si piper. Bateti albusurile



spuma tare si amestecati-le cu galbenusurile. Puneti cascavalul, taiat in cuburi mici, in patru vase speciale mici de Jena, pe care le dati la cuptorul cu foc potrivit pentru 15 minute. Puneti pe 4 farfurii salata verde taiata si asezonata cu otet. Deasupra salatei asezati pe fiecare farfurie cascavalul care s-a aurit frumos in cuptor.

## **Salata verde cu smintina si ou**

Ingrediente:

300 g salata verde, un castravete proaspat, un ou, 1/2 pahar de sos de smintina cu otet

Mod de preparare:

Salata verde se spala si se scurge bine, apoi se taie si se pune intr-un castron. Se fierb ouale bine, se taie in felioare subtiri si se amesteca cu un sos preparat din smintina si otet. Inainte de a servi la masa, salata se amesteca cu sosul de smintina si oua si se pune in salatiara. Se garniseste cu rondele de castraveti proaspeti si se presara cu marar sau cu patrunjel verde taiat marunt.

Servire:

Salata se serveste la fripturi si la unele mincaruri de peste.

## **Salata de creier de vita[reteta lui Copel]**

Ingrediente:

un creier de vita (se poate intrebuinta si creier de porc - 2 creiere), 5-6 gr. de sare, 2 linguri de ulei, 2 linguri de otet, o ceapa mijlocie, sare si piper alb dupa gust

Mod de preparare:

Se curata bine creierul de pielite si urme de sange si se pune la fiert intr-un vas cu apa si o lingura de otet. Se fierbe 10-12 minute, scotind mereu spuma formata in timpul fierberii. Dupa fierbere se scoate creierul din apa punindu-l pe un platou sa se raceasca.

Dupa racire se introduce creierul in foodprocesor (in lipsa acestuia se va freca cu dosul furculitei creierul cu celelalte ingrediente), se adauga celelalte ingrediente, se formeaza o crema la care se adauga ceapa taiata foarte marunt in urma careia salata este gata. (Trebuie sa iasa aproape alba)

Servire:

Salata se unge pe tartine care se servesc pe un platou ornat cu frunze de salata verde.

## **Salata speciala (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 cutie ciuperci, 250 gr sunca presata, putin ulei, 100 ml vin alb, sare, piper, 200 gr smintina

Mod de preparare:

Se calesc in ulei ciupercile taiate, sunca bucatele, se adauga vinul, sarea si piperul. Se lasa la racit, apoi se adauga smintina.

## **Salata de varza alba cu smintina**

Ingrediente:

½ varza alba, ½ pahar smintina, 1-2 linguri zeama de lamiie, 1 morcov mare, marar verde si sare dupa gust

Mod de preparare:

Varza alba se curata de foile vestede din exterior, se scoate coceanul, se desfac foile, se spala si se ruleaza pentru a putea fi mai usor taiate ; se taie subtire ca fidea, se freaca bine cu sare si se lasa deoparte pentru 10-15 minute, ca sa lase zeama. Se ia apoi varza, se stoarce bine cu ambele miini si se pune in salatiara. Se stropeste cu zeama de lamiie, se rade deasupra morcovul, care ii da un aspect mai viu, se amesteca bine cu smintina, care poate fi chiar acrisoara, se presara marar tocat si se serveste imediat. Cine doreste poate inlocui morcovul cu sfecla cruda sau fiarta, rasa.

### **Salata de vinete a la Andres (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

2 vinete, 100 ml. ulei, un galbenus de ou, o jumatate de lingurita de mustar, o ceapa mica taiata marunt(se poate omite), sare dupa gust

Mod de preparare:

Se coc vinetele in coaja. Cind sint coapte, moi in interior, se toaca si se lasa sa se raceasca. Se face o maioneza din galbenus, mustar si ulei. Maioneza si ceapa taiata marunt se amesteca cu vinetele tocate si se adauga sare.

Servire:

Se serveste cu felii de piine si cu rosii.

### **Salata dobrogeana**

Ingrediente:

3 rosii frumoase, 2 ardei grasi, 3 castraveti potriviti, 1 ceapa, 1 salata verde, 100 g telemea de oi, 1 ceasca sos de oua cu masline, sare

Mod de preparare:

Se curata ceapa, se taie felii foarte subtiri si se pune intr-un castron; castravetii se curata de coaja, se taie felii si se pun peste ceapa; rosiile se spala si se taie felii potrivite, ardeii grasi se taie ca fidea. Se amesteca totul si se lasa la rece pina la servire. Inainte de a se pune la masa, se amesteca cu sosul, se pune pe o salatiara si se presara cu telemea rasa.

### **Salata de cartofi cu pestisori sarati**

Ingrediente:

600 g cartofi, 150 g pesti mici sarati, 4 linguri otet, 4 linguri ulei, 2 cepe mari, marar dupa plac

Mod de preparare:

Se spala bine cartofii, se fierb in apa clocotita, se curata calzi, apoi se taie felii subtiri care se stropesc cu ulei. Pestisorii se tin in otet, apoi se scot si se taie in bucatele de aprox. 2 cm. Otetul in care au stat pestisorii se arunca. Cepele se taie marunt, apoi impreuna cu pestisorii se adauga la cartofi. Totul se amesteca bine. Salata se presara cu marar tocat marunt si se consuma rece, dupa cel putin o jumatate de ora de la pregatire.

### **Salata de ciuperci cu mujdei de usturoi**

Ingrediente:

600-700 g ciuperci, 4 catei de usturoi, 3 linguri ulei, 2 linguri zeama de lamiie, sare, piper, patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

Ciupercile curatate si spalate se fierb in apa cu putina sare si putina zeama de lamiie. Dupa 10 minute se scurg, se taie felii si se pun intr-o salatiara. Deasupra se toarna sosul preparat din mujdei, piper, sare si zeama de lamiie, se amesteca si se presara cu patrunjel.

## **Salata de ceapa**

Ingrediente:

Ceapa rosie (3 buc), sare, ulei de masline, otet aromatic

Mod de preparare:

Taiati ceapa fideluta, presarati sare, amestecati bine de tot cu mainile framantand ca la aluat, adaugati uleiul si otetul aromat. Vetii constata ca salata nu este iute deloc deoarece taria i-a fost domolita de otet.

Servire:

Se serveste ca salata la gratare.

## **Salata cu carne de vita si castraveti**

Ingrediente:

480 g carne de vita fiarta, castraveti acrii, 200 g de ceapa cruda, 300 g de cartofi fierti, 200 g de maioneza, 20 g pasta de rosii

Mod de preparare:

Taiati in cuburi mici carnea, castravetii, ceapa si cartofii. Puneti totul intr-un castron si amestecati, adaugind maioneza, pasta de rosii si dupa gust sare, piper si putin zahar si mustar. Asezati in salatiara sau pe platou si decorati cu felii de oua fierte, rosii, gogosari sau masline.

## **Salat ruseasca de jambon**

Ingrediente:

2 morcovi, 1 patrunjel, 1 telina, 4-5 cartofi, 4-5 linguri de mazare boabe, 2 castraveciori murati, 3 oua, 2 dl ulei, zeama de la o lamiie mare, 10-15 masline fara simburi, citeva frunze de salata verde, 300 g jambon sau sunca, mustar, sare, piper

Mod de preparare:

Toate zarzavaturile se fierb in apa cu sare, se lasa sa se raceasca si se taie in cubulete. Castraveciorii se taie tot in cuburi, la fel 7-8 masline si albusul fiert. Se prepara o maioneza din 2 galbenusuri crude si unul fiert, uleiul si zeama de lamiie. Se amesteca totul cu jumatate din maioneza, se asaza pe o salatiara tapisata cu frunze de salata verde, se da forma dorita, se imbraca cu maioneza ramasa si se garniseste cu jambonul taiat feliute, cu masline, rondele de morcov, boabe de mazare, felii de cartofi si patrunjel verde tocat.

## **Salata berlineza**

Ingrediente:

carne de vita fiarta, cartofi fierti, 2 cepe taiate marunt, castraveti acri taiati cuburi, ardei gras taiat cuburi.  
sos: maioneza, ketchup, mustar, boia, sare, piper. pentru decor se folosesc frunze de salata verde si frunze de patrunjel

Mod de preparare:

carnea fiarta se amesteca cu cartofii fierti taiati cuburi, cu ceapa taiata marunt, castravetii acri si ardeii la fel taiati cuburi. Se toarna deasupra sosul format din: maioneza amestecata cu ketchup, boia, sare, piper. Se decoreaza cu oua

fierte, frunze de patrunjel si salata verde.

Servire:

se poate servi si ca aperitiv.

## **VII MURATURI**

### **VII.1 Muraturi simple**

#### **Gogosari in otet**

Ingrediente:

gogosari mari, carnosi, bine inrositi, proaspat culesi; foi de tarhon; boabe de piper; otet; sare; diverse condimente, dupa gust.

Mod de preparare:

Se aleg gogosari mari, carnosi, bine inrositi, proaspat culesi si frumosi. Se spala bine, se taie coada pe jumatate si se inteapa fiecare gogosar de 7-8 ori, ca sa patrunda bine otetul. Se asaza ordonat si indesat in borcane de sticle. Printre gogosari, se pun foi de tarhon, boabe de piper si diverse alte condimente, dupa preferinta. Se fierbe in clocot in otet de 9 grade, la care se pune sare dizolvata in putina apa fierbinte. Pentru fiecare litru de lichid se adauga 50 g de sare. Otetul se toarna peste gogosari numai dupa ce acestia s-au racit putin. Pentru a diminua gustul de acire al otetului se poate adauga miere. Dupa 8-10 zile otetul se fierbe din nou sau se inlocuieste partial.

Servire:

Gogosarii se pot consuma dupa 5-6 saptamini, cu diverse fripturi.

#### **Castraveciori murati**

Ingrediente:

castraveti mici, frunze de visin, marar uscat, ardei iute, radacini de hrean, otet, sare, boabe de mustar

Mod de preparare:

Se aleg castravetii cei mai mici, verzi, fara pete, neloviti. Se spala bine in apa proaspata si se sterg cu un servet. Se tin apoi 12 ore in apa sarata, se scurg si se aseaza in borcane sau in butoiase bine spalate, oparite si afumate. La fund, se aseaza frunze de visin si marar uscat, apoi se aseaza castravetii care se indeasa bine. La fiecare strat de castraveti se adauga citiva ardei iuti, verzi si radacini de hrean, taiate in felii subtiri. Se acopera totul cu marar si foi de visin. Se toarna deasupra otet de 9 grade fiert si sarea dizolvata in putina apa (1 l la doua linguri de sare). Otetul se toarna rece. La suprafata muraturilor se aseaza un saculet de pinza subtire cu boabe de mustar. Mustarul, ca si hreanul, ajuta la pastrarea castravetilor. Borcanele se leaga cu pergament. Butoiasele trebuie infundate si rostogolite. Dupa 8-10 zile, otetul se fierbe din nou si se inlocuieste in parte, pentru a-i completa taria, apoi, dupa ce s-a racit, se toarna peste castraveti.

Servire:

Se servesc cu diverse fripturi sau cu alte mincaruri, dupa gust.

#### **Rosii murate in sare**

Ingrediente:

2 kg.rosii,o radacina de telina,2 ardei iuti(nu prea mari), 4-5 dinti de usturoi, o legatura de marar verde, 2-3 frunze de dafin, sare(o lingura la un litru de apa.

Mod de preparare:

Se aleg rosiile mai mici si mai tari, se spala si se introduc intr-un borcan adecvat, intercalate cu dintii de usturoi in coaja taiati in doua,cu ardeii iuti, cu radacina de telina taiata bucati si frunzele de dafin. Peste toate se aseaza

mararul. Separat se fierbe într-un vas 3-4 litri de apă. Se lasă apa să se răcească până la 30 de grade, se dizolvă sarea în apă prin amestec ușor și se umple vasul cu roșii până la închiderea capacului. Se închide bine capacul. Vara, murătura va fi gata în 10-12 zile. În zilele reci, cam o lună.

Servire:

După ce se scot câteva roșii din borcan, peste vas se va pune din nou capacul și se va introduce în frigider.

## **Salata pentru iarnă**

Ingrediente:

morcov, ardei gras, gogosari, fasole verde, conopida, castraveti, ardei iute, hrean, telina - radacina, frunze, gogonele, sfecla rosie, varza rosie, casreaveti; sare otet apa foi de dafin piper usturoi

Mod de preparare:

toate ingredientele se toacă la dimensiuni de 2-3 cm se amestecă bine și se pun în borcan, butoi otetul se fierbe cu sarea, foile de dafin, piperul și cu apă la un litru de otet 1 1/2 apă. cînd otetul a fiert se toacă peste zarzavaturi și se acoperă cu capacul. După 2-3 zile sunt bune de mincat. Poftă bună

Servire:

se poate servi ca salată

## **VII.2 Muraturi combinate**

### **Muraturi asortate**

Ingrediente:

diverse legume

Mod de preparare:

Amestecul de legume se poate alcatui dupa plac; de obicei se face din castraveti, patlagele necoapte, ardei grasi lungi si pepeni mici verzi. Daca se adauga pastai de fasole, acestea trebuie fierte. Morcovii trebuie taiati in felii subtiri. Legumele care se pun la murat trebuie sa fie sanatoase, nepatate si nelovite, neatinse de bruma si proaspat culese. Dupa sortare si spalare, legumele se aseaza la murat, ca si castravetii in butoaie. Pentru a da un gust mai placut muraturilor si pentru a ajuta la conservarea lor, se adauga frunze de visin, de stejar sau de coacaze. Multe din acestea sint bogate in vitamina C. La un butoi de 100 l cantitatea totala de adaosuri nu trebuie sa treaca de 4-5 kg. Acestea se aseaza pe fundul butoiului si apoi la mijlocul si la suprafata muraturilor. Borcanul se infunda si se umple complet cu saramura de 7 % concentratie (tarie) pregatita cu 24 de ore inainte. Concentratia saramurii poate fi potrivita cu ajutorul unui ou; saramura este buna pentru patlagele verzi sau murate asortate, atunci cind oul pus in saramura se ridica la suprafata solutiei. Pentru ca saramura sa fie cit mai curata, este bine ca sarea sa fie pusa pe o pinza usor cufundata in apa. Dupa umplerea cu saramura, butoaiele trebuie sa stea o zi sau doua la temperatura de 20 grade C. In acest timp, saramura care scade se completeaza; butoiul trebuie sa fie in permanenta plin. Dupa acrire, muraturile se pun la rece, in pivnita sau, intr-un loc cu temperatura foarte scazuta.

Servire:

Se serveste cu diverse mincaruri, dupa gust.

### **Pepeni murati**

Ingrediente:

pepeni, castraveti, gogonele, frunze de telina, frunze de hrean

Mod de preparare:

Se aleg pepeni mici, care nu se mai coc, se verifica sa nu fie loviti si mucegaiti. Se spala si se pun in borcane, intercalind printre ei castraveti, gogonele si pentru aroma frunze de telina si hrean. Pentru fiecare litru de apa, se pun 25 g de sare. Se fierbe saramura, se lasa sa se raceasca, se toarna peste muraturi si se leaga cu celofan.

## **VIII DULCIURI**

### **VIII.1 Budinci**

#### **Budinca de lamiie**

Ingrediente:

coaja de lamiie (1 lamiie), faina (4 linguri), oua (8), zahar (10 linguri), zeama de lamiie (1 lamaie), sare

Mod de preparare:

Se freaca bine galbenusurile cu zaharul si putina sare, se adauga faina, coaja si zeama de lamiie. La sfirsit, se incorporeaza albusurile batute spuma. Se unge cu unt o forma, se toarna compozitia si se da la cuptor, la foc potrivit.

#### **Budinca din branza de vaci**

Ingrediente:

branza de vaci (200 g), zahar (125 g), faina (2 linguri), oua (2), sare, coaja de lamiie.

Mod de preparare:

Se amesteca branza cu zaharul, apoi faina si celelalte. Se bat ouale ca pentru omleta cu putina sare si se amesteca totul. Se coace la cuptor intr-o forma unsa cu unt.

Servire:

Se poate servi cu dulceata.

#### **Budinca de ciocolata**

Ingrediente:

ciocolata (200g), unt (200g), zahar (125g), faina (2 linguri), oua (4), sare.

Mod de preparare:

Se pun intr-o cratita ciocolata, untul si zaharul si se dau la foc moale, amestecand mereu cu o lingura de lemn. Se ia compozitia de pe foc dupa ce s-au topit ingredientele si se lasa sa se raceasca. Se freaca cele 4 galbenusuri cu 2 linguri de faina si se toarna incet compozitia racita. La sfarsit, se pun albusurile batute spuma. Se unge o forma cu unt, se pune compozitia si se fierbe in bain-Marie timp de o ora.

#### **Budinca de orez**

Ingrediente:

125 gr orez, 1 l lapte, 1 pachet cu zahar vanilat, 3 oua, 50 gr unt, 4-5 mere, 1 pahar sirop de zahar, 1 pahar de zahar pudra

Mod de preparare:

Se fierbe orezul in apa (3 masuri de apa la 1 masura de orez). Se adauga zaharul vanilat, laptele si galbenusurile si se amesteca. Se unge o forma de unt si se acopera fundul si peretii cratitei cu felii de mere fierte in sirop. Se pune orezul deasupra. Se toarna albusurile batute spuma cu zahar pudra. Se pune la cuptor, sa se coaca.



Se prepara in 35 de minute.

## **Budinca de gris**

Ingrediente:

4 oua, 200 g de zahar, 200 g de alune sau miez de nuca, 1 portocala, 25 g de unt, o lingura de dulceata din coji de portocale, 100 g de gris

Mod de preparare:

Spalati si stergeti bine portocala, dupa care ii stoarceti sucul. Separati galbenusurile si frecati-le cu zahar intr-un castron. Adaugati in aceasta crema alunele sau nucile sfarimate (nu macinate), apoi sucul si coaja de portocala dupa gust si grisul. Omogenizati compozitia. Bateti albusurile spuma tare si incorporati-o in amestec putin cite putin. Ungeti cu unt un vas de Jena, puneti compozitia si coaceti la cuptor potrivit 25 de minute.

## **Budinca de lamiie**

Ingrediente:

2 lamii, 4 oua, 2 linguri de zahar pudra, 2 linguri de zahar pentru ars, 3 linguri de unt netopit, 3 linguri de faina, 3 cesti de lapte

Mod de preparare:

Fierbeti laptele cu zahar si coaja de la o lamiie taiata in fisii, amestecind continuu. Separat, intr-o cratita, puneti untul si, cind s-a topit, adaugati incet faina. Turnati putin cite putin laptele, fara coaja de lamiie, peste faina, amestecind mereu pina devine ca o ciulama. Cind incepe sa clocoteasca, luati vasul de pe foc. Lasati sa se raceasca, adaugati coaja rasa de la a doua lamiie, incorporati pe rind galbenusurile. La urma puneti albusurile batute spuma tare. Intr-un vas ardeti putin 2 linguri de zahar si imbracati peretii acestuia. Turnati aici compozitia de budinca si coaceti-o pe baie de aburi, o ora, la cuptor cu foc potrivit.

## **Budinca Diplomat**

Ingrediente:

300 g de cozonac, 3 oua, 2 galbenusuri, 100 g de zahar, 1 ½ pahar de lapte, 100 g de stafide, o lingura de rom, un virf de cutit de scortisoara macinata

Mod de preparare:

Ungeti cu unt o forma de budinca, acoperiti-i fundul cu hirtie pergament si umpleti cu cozonacul taiat in cuburi mici si cu stafide. Intr-un castron, amestecati ouale, laptele, zaharul, romul si scortisoara, omogenizati totul bine si turnati compozitia peste cozonac si stafide. Dati vasul la cuptor cu foc moderat, incalzit deja in prealabil, asezati tava pe baie de aburi si, dupa 30 de minute, budinca este gata. Lasati preparatul sa se raceasca 8-10 minute, rasturnati-l pe platou.

Servire:

Se poate servi cu sirop de vanilie

## **Ic goioabe(bombe)**

Ingrediente:

300g zahar, 100ml apa, 1 margarina, 3 linguri cacao, 2-3 picaturi esenta de rom, 500g biscuiti, cca 125 de visine din visinata, 120g nuca de cocos (sau nuca prajita macinata sau bombonele)

Mod de preparare:

Biscuitii se dau prin masina de tocat, pe urma se pune margarinatopita in prealabil , apa si 3 linguri de cacao.Se

framanta bine, se fac sfere in mijlocul carora se pune cite o visina. Dupa aceea se dau prin nuca de cocos (sau nuca prajita macinata sau bombonele). Se introduc la frigider pana se intaresc. POFTA BUNA.

Servire:

se serveste pe platou.

## **Budinca de mere**

Ingrediente:

pentru 10 felii de piine se iau 4-5 linguri unt, 8-10 mere, 4 oua, 1 1/2 pahar zahar, 1 litru lapte

Mod de preparare:

Se curata merele si se taie felii subtiri. La fel se taie felii subtiri si piine alba, nu foarte proaspata, se inmoaie in unt topit si se asaza intr-o forma unsa cu unt, alternind un rind de piine si un rind de mere (rindul de sus trebuie sa fie de piine). Fiecare rind de mere se presara cu scortisoara pisata. In acelasi timp se freaca ouale cu zahar se adauga lapte si se toarna peste budinca. Se pune la copt in cuptor la foc potrivit.

## **Budinca de orez cu stafide**

Ingrediente:

pentru 1 pahar de orez se iau 2 pahare lapte, 2 oua, 2-3 linguri zahar, 50 g stafide, 1/2 lingurita sare, 1-2 linguri unt

Mod de preparare:

Orezul se spala si se fierbe in apa clocotita timp de 10 minute. Se scurge apa, iar peste orez se toarna lapte fierbinte se adauga sare si se fierbe, timp de 25-30 de minute, amestecind mereu. Se adauga apoi zahar, oua, stafide si se amesteca bine. Se pune orezul intr-o tava sau intr-o cratita unsa cu unt si presarata cu pesmet si se da la cuptor. Cind budinca este gata, se asaza pe un platou, se taie in portii si se serveste cu sirop de fructe.

## **Budinca de brinza de vaci**

Ingrediente:

500 g brinza de vaci, 1 ou, 3 linguri smintina, 3 linguri zahar, 2 linguri gris, 100 g stafide, 1/2 praf de vanilie, 1 pahar sirop de fructe, 3 linguri unt

Mod de preparare:

In brinza de vaci trecuta prin masina de tocat se pun 2 linguri de unt topit, 1 ou batut cu zahar, gris, 1/2 lingurita de sare, praf de vanilie. Toate acestea se freaca bine cu o lingura de lemn si se adauga (daca sint la indemina) stafide curatate si spalate. Se pune apoi compozitia intr-o tava sau intr-o cratita cu marginile joase unsa cu unt si presarata cu pesmet, se niveleaza suprafata, se unge cu smintina, se stropeste cu unt si se coace timp de 25-30 minute.

Servire:

Se serveste fierbinte cu un sirop sau cu smintina.

## **KaeseKuchen (Prajitura de branza) (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1 Kg. branza dulce de vaci, 6 oua, 1 punga cu stafide, 3 linguri margarina, 3 linguri faina, apa, otet, zahar, gris

Mod de preparare:

Pentru aluat: se freaca margarina cu 2 linguri de zahar, una de apa, una de otet si faina cat cuprinde cat sa iasa o coca

care sa se poata intinde pe fundul vasului de jena. Coca aceasta are aprox. 1cm. grosime si nu se intinde decat pe fund si nu pe margini. Peste coca se presara un strat subtire de gris.

Separat branza de vaci se amesteca cu ouale, stafidele, zahar dupa gust si ale arome la alegere (vanilie, coaja de portocala rasa, etc.) Compozitia se toarna peste coca si se pune la cuptor la foc potrivit pana capata o culoare aurie.

Servire:

Se serveste rece, taiata felii ca cele de tort, cu furculite si cutite pentru desert, in stil german.

## **Budinca colorata**

Ingrediente:

½ l lapte, 100 g gris, 3-4 linguri zahar, 50 g unt, 3 oua, 2 linguri sirop din dulceata de visine, trandafiri sau zmeura, 1 lingura cacao sau sos caramel

Mod de preparare:

Se pune laptele la fiert si cind da in clocot se toarna grisul, in ploaie. Se adauga untul si se lasa sa fiarba. Cind este gata, se ia vasul de pe foc, se lasa sa se raceasca putin dupa care se incorporeaza galbenusurile unul cite unul. La sfirsit se adauga albusurile batute spuma. Se imparte compozitia in 3 parti egale: o parte se coloreaza cu siropul de dulceata de trandafiri si se pune intr-o cratita unsa bine cu unt, deasupra se pune a doua pasta necolorata, iar deasupra ultima treime colorata cu cacao sau sos caramel (preparat din doua linguri zahar ars stins cu putina apa). Se da la cuptor pentru cca 20-25 minute, apoi se rastoarna pe o farfurie intinsa.

Servire:

Se serveste cu sos caramel sau sos de ciocolata.

## **Budinca de taitei cu brinza de vaci**

Ingrediente:

80 g taitei, 100 g brinza de vaci, 1 ou, 1 lingura zahar, coaja de lamiie, sare, 5 g unt, 4-5 stafide

Mod de preparare:

Se prepara taiteii ca si pentru taitei cu lapte, cu deosebirea ca se taie fisii late de 1 cm. Se fierb in apa cu sare si se scurg. Brinza de vaci, data prin sita, se amesteca cu galbenusul de ou frecat cu zaharul, taiteii fierti, coaja de lamiie si albusul batut spuma. Se toarna compozitia intr-o forma unsa cu unt, cu care se pune sa fiarba in baie de apa. Se da la un foc potrivit 20-30 minute si, cind este gata, se rastoarna pe o farfurie. Se decoreaza cu citeva stafide deasupra.

## **Budinca de praz**

Ingrediente:

6 fire praz, 200 g brinza de oi, 3 oua, 200 g unt, 3-4 linguri pesmet, sos de smintina cu lamiie

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se taie prazul rotogoale foarte subtiri. Se prajesc in unt pina se rumeneste. Se lasa sa se raceasca putin, apoi se amesteca cu o uale batute si amestecate cu brinza rasa si pesmet. Se aseaza compozitia intr-o forma de budinca presarata cu pesmet si se da la cuptor 20-25 minute.

Servire:

Se serveste imediat cu sos de smintina cu lamiie

## **Crema de cacao**

Ingrediente:

3 linguri zahar, 2 linguri cacao, 1 lingura unt, 1 lingura faina, 1 pachetel vanilie, ½ l lapte, 2-3 linguri rom, 2-3 linguri frisca

Mod de preparare:

Se amesteca zaharul cu cacaua, faina, vanilia si putin lapte rece. Cind amestecul este ca o pasta, se adauga restul de lapte (acesta clocotit) si untul. Se fierbe 10 minute pe foc mic, amestecind mereu. Se da deoparte si dupa ce s-a racorit se adauga romul si se pune compozitia in cupe.

Servire:

Se orneaza cu frisca

## VIII.2 Înghetate

### **Inghetata de visine**

Ingrediente:

visine (500g), lapte (750ml), zahar tos (300g).

Mod de preparare:

Visinele spalate, curatate de codite si samburi se paseaza prin sita. Samburii curatati si zdrobiti in piulita se fierb impreuna cu laptele si zaharul 5-6 minute, amestecand in co tinuu. Se ia de pe foc, se strecoara, se amesteca, cu visinele pasate dupa care se toarna in caseta si se da la frigider.

### **Inghetata cu caise**

Ingrediente:

400 g de caise, 200 g brinza de vaci, 180 g de zahar, 200 g de frisca, 1 paharel cu lichior, vanilie sau zahar vanilat

Mod de preparare:

Spalati fructele, scoateti-le simburii si puneti-le la fiert cu apa cit sa le acopere pe jumatate. Dupa 15 minute de fierbere, pasati fructele, combinati-le cu zahar, vanilie, lichior si brinza de vaci. Omogenizati bine compozitia si cind aceasta este complet rece, puneti frisca si asezati-o in tavite speciale pe care le puneti apoi in congelator.

### **Inghetata de lamiie**

Ingrediente:

5 lamii mari, 1 litru de apa, 360 g de zahar

Mod de preparare:

Intr-un vas curat, pregatiti un sirop obisnuit din apa si zahar. Dupa 10 minute de clocote mici, adaugati coaja de la lamiie taiata in bucati mici, luati siropul de pe foc si lasati-l sa se raceasca. Puneti in sirop sucul lamiilor bine stoarse, omogenizati, turnati amestecul in cupe si puneti-le la congelator.

Servire:

Cind serviti inghetata, decorati-o cu felii subtiri de lamiie.

### **Inghetata vanilata**

Ingrediente:

4 pahare cu lapte, 2 pahare cu zahar, 3 oua, 2 plicuri cu zahar vanilat, un virf de cutit de sare, 2 pahare cu smintina

Mod de preparare:

Intr-un castron, se bat ouale cu zaharul, sarea, zaharul vanilat, pina cind zaharul este complet topit. Se adauga apoi in amestec laptele si se pune castronul pe un vas cu apa ce clocoteste, amestecind continuu pina cind compozitia se ingroasa. Se ia vasul de pe foc, se lasa sa se raceasca, se pune smintina, apoi se toarna inghetata in cupe si se pun la congelator.

## **Inghetata de ciocolata**

Ingrediente:

350 g de smintina, 5 oua, 4 linguri cu virf de zahar pudra, 100 g de ciocolata, o lingurita de rom, vanilie

Mod de preparare:

Frecati galbenusurile, cu zaharul. Cind acesta s-a topit, puneti smintina, adaugati ciocolata rasa si topita, romul, apoi albusurile batute spuma tare. Puneti in cupe si dati-le la congelator.

Servire:

Serviti inghetata decorata cu ciocolata rasa.

## **Inghetata de capsuni I**

Ingrediente:

1 g capsuni, 350 g zahar, ½ kg frisca

Mod de preparare:

Se trec prin sita capsunile si se fierb cu zaharul. Cind s-au racit, se amesteca cu frisca si se dau la frigider.

## **Inghetata de capsuni II**

Ingrediente:

½ kg capsuni, 250 g zahar pudra, 3 oua, 3 linguri de lapte praf

Mod de preparare:

Fructele, zaharul si albusurile spuma se bat bine, se desface laptele cu putina apa, apoi se adauga galbenusurile. Se amesteca totul si se da la rece.

## **Inghetata de fructe**

Ingrediente:

1 cutie (borcan) mare cu iaurt, 1 pahar de vin cu zahar, 1 lingurita de rom sau coniac, 300 g fructe strivite (capsuni, zmeura, visine), 2 foi de gelatina

Mod de preparare:

Se amesteca iaurtul cu zaharul, cu romul, fructele strivite si gelatina dizolvata. Se pune in forme si se ingheata.

## **Inghetata de zmeura**

Ingrediente:

1 kg zmeura strivita, ½ g zahar, 1 litru apa, zeama de la 2 lamii

Mod de preparare:

Se face sirop din apa si zahar. Dupa ce s-a racit, se amesteca cu zeama de lamiie si fructele. Se da la frigider.

## **Inghetata de portocale**

Ingrediente:

¼ litru suc de portocale, ½ kg zahar pudra, zeama de la 3 lamii, 20 ml apa, 1 albus, ½ g frisca

Mod de preparare:

Se amesteca toate ingredientele si albusul batut spuma si cu frisca. Se pune in forme si se da la congelat.

## **Inghetata de mere**

Ingrediente:

60 gr piure de mere, 300 g zahar, 2 lamii, 1 lingurita scortisoara, frisca

Mod de preparare:

Se foloseste piure de mere (fie cumparat din magazin, fie preparat in casa, calind merele rase), se adauga zaharul care se freaca in prealabil cu coaja rasa de la cele doua lamii si cu zeama lor. Se amesteca totul si se adauga scortisoara. Se pune in congelator si se serveste cu frisca.

## **Inghetata din zmeura**

Ingrediente:

5 pahare de lapte, 3 oua, un pahar cu zahar tos, o lingura cu faina, 2 pahare de zmeura pasata

Mod de preparare:

Intr-un castron, se bat bine ouale cu telul si cind incepe sa creasca se adauga zaharul combinat cu faina, apoi se toarna cite putin lapte caldut. Se amesteca continuu, asezind castronul pe un vas cu apa ce clocoteste si se fierbe pe foc mic, pina cind amestecul se ingroasa. Se inchide focul. Cind compozitia s-a racit, se combina cu zmeura zdrobita, se pune in forme si se da la congelator sa inghete bine. Se pot folosi si alte fructe (piersici, caise).

## **Inghetata cantalup**

Ingrediente:

zeama si miezul de la un pepene galben de 1 kg, 5 galbenusuri, 200 ml de lapte, 200 g de frisca sau smintina, 3 linguri de coniac, 2 pachetele cu zahar vanilat, 200 g de zahar

Mod de preparare:

Se taie pepenele in jumatati, se scot semintele, iar miezul se taie in felii subtiri. Se pun intr-un castron si se pudreaza cu zahar vanilat. Din galbenusuri, zahar si lapte, se face o compozitie, care se fierbe pe baie de aburi pina incepe sa se ingroase. Se da vasul la o parte si se lasa compozitia sa se raceasca. Se adauga apoi coniacul, miezul de pepene trecut prin sita (plus siropul lasat). Se pune compozitia in forme si se da la congelator sa inghete.

## VIII.3 Salate de fructe

### Salata de piersici

Ingrediente:

apa (1 pahar), piersici rosii (8), zahar pudra (150g), vin (1/2 pahar).

Mod de preparare:

Se face un sirop din apa si zahar, in care se pun sa dea in clocote piersicile descojite si taiate in doua. Dupa 2-3 clocote, se scot piersicile intr-o compotiera. Siropul se lasa sa fiarba pana se ingroasa bine, se adauga vinul si se toarna peste piersici. Se lasa sa se raceasca si se pune la rece.

Servire:

Se serveste peste 3-4 ore.

### Salata de caise

Ingrediente:

caise (1/2kg), zahar pudra (150g), zeama de lamaie (1 lamaie), vin alb (1 pahar).

Mod de preparare:

Caisele se curata de coaja, li se scot iamburii si se pun intr-o compotiera. Peste ele se presara zaharul pudra, zeama de lamaie si, la sfirsit, paharul cu vin alb. Se da la rece.

Servire:

Se serveste peste 4-5 ore

### Salata de banane cu suc de portocale

Ingrediente:

banane (3), zahar pudra (2 linguri), zeama unei jumatati de portocale

Mod de preparare:

Se curata bananele, se taie in felii, se stoarce portocala peste ele si se amesteca cu zaharul pudra.

Servire:

Se serveste rece

### Salata de pepene galben

Ingrediente:

pepene galben (1), zahar (3 linguri), rom (2 linguri).

Mod de preparare:

Pepenele, taiat bucatele, se presara cu zahar si se stropeste cu rom. Se lasa la rece.

Servire:



Se serveste peste 2-3 ore

## **Salata de capsuni**

Ingrediente:

capsuni (500g), zahar tos (250g), vin rosu (1 pahar), coaja de lamiie (1/2 lamaie).

Mod de preparare:

Din zahar, vin si coaja de lamaie se fierbe un sirop gros. Cald, se toarna peste capsunile curatate, spalate, scurse pe sita si puse intr-o salatiara. Se da la rece.

Servire:

Se serveste peste 3-4 ore.

## **Salata de mere si portocale**

Ingrediente:

4 mere, 4 portocale, 4 linguri cu virf zahar pudra, 4 lingurite rom, ½ pahar vin alb dulce, citeva bucati de coaja de portocala zaharata

Mod de preparare:

Merele se spala, se curata si se taie felioare subtiri. Portocalele se curata de coaja, se inlatura pielitele albe din interior, se taie transversal rotocoale si se scot simburii. Fiecare rotocol se taie in doua sau in patru si se amesteca cu merele. Se stropeste totul cu rom si cu vin, se presara zahar pudra si coaja de portocale zaharata, taiata bucatele. Se pune in salatiara pentru citeva ore la gheata, apoi se serveste.

## **Desert raconitor**

Ingrediente:

4 mere, 2 linguri zahar, coaja rasa de la o lamiie, zeama de la o lamiie, 150 g frisca, 10-15 boabe de visine din dulceata

Mod de preparare:

Merele se curata de coaja, se rad pe razatoarea mare si se amesteca cu visinile, coaja de lamiie si zeama de lamiie. La urma se adauga frisca. Se serveste in castronase pentru compot, garnisite cu boabe de visine. Este un desert care se poate prepara chiar in timpul mesei.

## **Cupe cu fructe (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

500 g fructe de padure - zmeura, fragi, mure (le puteti cumpara congelate din magazine), rom, 200 g pricomigdale (sau alte fursecuri), 250 g de brinza de vaci, proaspata, zahar pudra, zahar tos

Mod de preparare:

1. Se aseaza toate fructele intr-un bol si se stropesc cu rom. Apoi, se sfarma pricomigdalele si se impart in patru cupe; se aseaza fructele deasupra.
2. Se freaca brinza de vaci cu zaharul pudra si cu o lingura de rom. Se toarna compozitia in cupe, deasupra fructelor si se presara zahar.

## **Salata de prune si struguri cu sos de vin (de la Dana-membru Culinar Club)**

Ingrediente:

1/2 kg prune negre, 1/2 kg boabe de struguri albi si negri, 200 g zahar tos, 1 lingurita margarina, 250 ml. vin, zahar vanilat, scortisoara

Mod de preparare:

3/4 din cantitatea de zahar se rumeneste pina se topeste, la foc mic, apoi se adauga margarina si se amesteca bine. Separat, vinul se fierbe cu scortisoara si zahar vanilat, apoi se adauga restul de zahar tos. Cu acest sos se oparesc fructele (prunele se curata de simburi in prealabil, iar daca sint mari, se taie felii). Imediat se adauga zaharul ars, fierbinte. Se lasa la rece cca. o ora inainte de servire.

Servire:

Salata se poate orna cu frisca sau inghetata de vanilie

## **Mere desert**

Ingrediente:

2 mere, 50 gr. nuci, 2-3 linguri smintina, 1-2 linguri zahar pudra, 50 gr. stafide, zeama de lamiie, vanilie

Mod de preparare:

Merele curatate se dau prin razatoare si se amesteca cu toate celelalte (nucile macinate).

Servire:

Se servesc in cupe

## VIII.4 Cocteiluri

### **Cocteil de cafea (1 portie)**

Ingrediente:

cafea (1 pahar), punch de vin (20 ml), coniac (20 ml), lapte praf (20 g).

Mod de preparare:

Se agita totul si se tine la rece.

### **Cocteil de sampanie (1 portie)**

Ingrediente:

sampanie (1 pahar), galbenusuri (2), zahar pudra (2 lingurite), lichior portocale (10 ml), lichior amarui (10 ml).

Mod de preparare:

Se freaca galbenusurile cu zaharul peste care se toarna si restul cantitatilor si se serveste cu cuburi de gheata.

### **Cocteil de portocale (1 portie)**

Ingrediente:

sirop portocale (200 ml), vin rosu (100 ml), portocala (1 felie).

Mod de preparare:

Se agita totul si se tine la rece.

### **Cocteil de fructe (1 portie)**

Ingrediente:

zahar (1 lingurita), portocala (1 felie), ananas (1 felie), visine din visinata (2 visine), coniac (1 paharel), vin (50 ml).

Mod de preparare:

Se pun intr-o cupa si se dau la rece.

### **Cocteil de oua (1 portie)**

Ingrediente:

galbenus crud (1), zahar (2 linguri), punch de vin (40 ml).

Mod de preparare:

Se freaca galbenusul cu zaharul, se amesteca cu vinul si se da la rece.

### **Cocteil din votca cu lamii**

Ingrediente:

votca (1/2 l), lamiie (3), zahar (4 linguri).

Mod de preparare:

Se amesteca votca cu zeama celor trei lamii si cu zaharul.

Servire:

Se serveste cu sifon.

## **Cocteil cu inghetata de vanilie si alune**

Ingrediente:

lapte (1 l), alune (100 g), inghetata de vanilie (400 g), votca (250 ml).

Mod de preparare:

Se fierbe laptele. Cind clocoteste, se pun alunele prajite, decojite si pisate in pilita. Se ia laptele de pe foc si se lasa acoperit o ora.

Servire:

Se serveste rece, in pahare de cocteil, in care se pune cite o lingura de inghetata si votca (circa 40 ml) si se amesteca.

## **LC Cocktail**

Ingrediente:

50ml vin rosu sec(cabernet sauvignon),50ml visinata,50ml SPRITE si facultativ 50ml afinata.

Mod de preparare:

SE AMESTECA TOATE COMPONENTELE CA SUNT RECI.

Servire:

SE POATE SERVI CU CUBURI DE GHEATA SI O FELIE DE LAMAIE.

## **lc bulls**

Ingrediente:

200ml lapte,3-4 picaturi de rom, 3-4 picaturi de coniac,10g de ciocolata rasa, zahar dupa preferinta.

Mod de preparare:

Intr-o ceasca se toarna 200 ml lapte fierbinte, se stropeste cu rom si coniac, se indulceste dupa preferinta, iar la urma se rade ciocolata deasupra. Sa va fie de bine.

## **Cocktail Saratoga**

Ingrediente:

40 g coniac, 80 g vermut, 40 g whisky, 10 g bitter

Mod de preparare:

Se amesteca bine coniacul cu whisky, bitter si vermut. Se pune la rece.

Servire:

Se serveste cu o jumatate de felie de lamiie in pahar si cuburi de gheata.

### **Cocktail de portocale**

Ingrediente:

40 g suc de portocale, 60 g coniac, 10 g zahar pudra, 5 g bitter

Mod de preparare:

Se amesteca sucul de portocala cu zahar pudra, coniac si bitter. Se da le rece.

Servire:

Se serveste cu cuburi de gheata in pahar.

### **Cocktail ELIXIR**

Ingrediente:

200 g vin rosu, 20 g coniac, 25 g zahar pudra, 50 g vermut, 5 g suc lamiie, 10 g bitter

Mod de preparare:

Se amesteca bine vinul rosu cu coniac, suc de lamiie, zahar pudra, vermut si bitter.

Servire:

Se serveste cu cuburi de gheata in pahar. Se bea cu paiul.

### **Cafea cu coniac**

Ingrediente:

6 cesti de cafea tare, 6 lingurite sau 6 bucati zahar, 6 linguri coniac

Mod de preparare:

Se prepara cafeaua si se toarna fierbinte intr-un termos. Cind se serveste, se adauga usor ? ca sa ramina deasupra ? la fiecare ceasca, cite o lingura de coniac. Se flambeaza si se serveste.

### **Cocktail din martini si nectar de piersici (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

50 ml martini alb, 100 ml gin, 125 ml apa tonica, 125 ml nectar de portocale (sau piersici), gheata si lamiie

Mod de preparare:

Intr-un pahar mare de 400 ml se amesteca toate ingredientele, se pune gheata si se orneaza cu lamiie.

## **Cocteil de fructe si morcov (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

4-5 mere ionatane, 2 pere bine coapte, 3 gutui, 1/2 kg de morcov, 3-4 caise sau piersici din compot, zeama de la doua lamii

Mod de preparare:

Gutuile si merele se fierb pina se inmoaie, apoi se transforma in pireu impreuna cu piersicile (caisele). Perele se zdrobesc (crude) in mixer sau cu furculita, iar din morcov se stoarce zeama (prin radere si presare sau cu ajutorul storcatorului de fructe). Se amesteca bine totul, se adauga zeama de lamiie, iar daca cocteilul este prea gros, se completeaza cu zeama de compot.

Servire:

Se serveste rece, in pahare inalte

## **VIII.5     Bauturi cu vin**

### **Vin rosu cu banane**

Ingrediente:

banane (6), vin rosu (1 l), scortisoara (1 baton), zahar (250 g).

Mod de preparare:

Se pune pe foc vinul cu zaharul si scortisoara, iar cind s-a infierbintat, se introduc bananele cojite si taiate rondele. Se lasa pe foc inca 5 minute, apoi se da vasul jos, se scoate scortisoara si se da la rece.

### **Punch de vin**

Ingrediente:

vin alb (1 l), zahar (250 g), coaja de lamiie (de la 1 lamiie), cuisoare (2-3), coniac (50 ml).

Mod de preparare:

Se amesteca totul, se fierbe inainte de a se servi, se adauga coniacul si se da la rece.

### **Vin cald sicilian**

Ingrediente:

coaja a doua portocale mari, 1 litru vin vechi, 200 g zahar, scortisoara, felii lamiine

Mod de preparare:

Cojile de portocala se incalzesc bine in cuptor, se pun intr-un vas si se toarna vinul, se adauga zaharul si scortisoara. Se pastreaza o zi, apoi se incalzeste din nou.

Servire:

Se serveste in pahare cu o felie de lamiie.

## **IX 9. BUCATARIE LACTO-VEGETARIANA**

### **IX.1 Mâncăruri**

#### **Telina pane cu sos picant**

Ingrediente:

2 teline, sare, 1 ou, 2 linguri faina sau 2 linguri pesmet, 1 pahar maioneza, 2 castraveti mici acri, marar verde tocat, ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se curata telinele, se fierb intregi in apa clocotita cu sare, se scurg si se taie felii grosute. Se inmoaie in ou, faina sau pesmet si se prajesc in ulei fierbinte. Sosul picant se prepara din maioneza, care se amesteca cu castravetii taiati marunt si cu mararul verde tocat. Feliile de telina prajite se pun in acest sos.

#### **Cartofi cu smintina**

Ingrediente:

700 g cartofi, 3 linguri unt, 1 lingura marar tocat, ½ pahar smintina, sare

Mod de preparare:

Se curata cartofii si se pun la fiert cu un pahar de apa si putina sare. Se lasa sa fiarba 10 minute, apoi se adauga untul si smintina si se lasa sa fiarba incet, in continuare, pina scade zeama la jumatate, scuturind cratita din cind in cind. Se adauga mararul tocat si se da la cuptor 5 minute

#### **Icre din fasole alba**

Ingrediente:

1/2 kg fasole alba uscata, ulei, 1 lamiie, sare, boia sau piper, 100 g masline, 1 ceapa

Mod de preparare:

Se pune la fiert fasolea inmuiata din ajun in apa rece cu sare. Cind s-a inmuiat, se scurge zeama (care se poate servi separat cu taitei), iar fasolea se trece printr-o sita deasa. Pireul se freaca turnind ulei cu picatura, ca la maioneza. Cind este suficient de grasa se adauga zeama de lamiie, ceapa rasa, sare si boia pina capata culoarea roz ca icrele. Se asaza pe un platou lung, se garniseste cu cite o gramajoara de masline tocate la distanta de 2-3 cm, alternind cu felioare subtiri de lamiie.

#### **Chiftelute de legume**

Ingrediente:

4 cartofi, 1 morcov, 1 patrunjel, o mina de mazare, ½ ceapa mica, 2 lingurite verdeata tocata, 1 ou, 1 ½ lingura faina, ½ lingura ulei sau unt, sare

Mod de preparare:

Se fierbe zarzavatul, se scurge bine de apa si se da prin sita. Se lasa sa se raceasca, apoi se amesteca cu ceapa foarte



fin tocata, cu oul, sarea, verdeata tocata si faina. Se formeaza cu mina chiftelute, se dau prin faina si se prajesc in grasimea bine incinsa.

Servire:

Se servesc imediat.

## **Ciuperci cu smintina**

Ingrediente:

500 g ciuperci, 1 ceapa, 1 lingura unt, ¾ pahar smintina, sare, piper

Mod de preparare:

Se curata ciupercile, se spala bine si se taie felioare. Se oparesc cu apa clocotita, se scurg si se pun intr-o cratita impreuna cu ceapa taiata fin si o lingura de unt. Se lasa sa se prajeasca citeva minute, apoi se toarna smintina, se adauga sare si piper si se lasa la cuptor 30 minute.

## **Praz cu masline**

Ingrediente:

4 fire praz, 100 g masline, 3 linguri ulei, ¼ lingurita zahar, 2 lingurite otet, 2 lingurite bulion, sare, bulion

Mod de preparare:

Se curata prazul, se spala si se taie bucati nu prea mari. Se opareste cu apa clocotita. Se pune prazul scurs bine de apa intr-o cratita cu ulei fierbinte, se lasa sa se prajeasca usor, se adauga sarea, piperul, bulionul, zaharul, otetul si maslinele (care au fost desarate in apa calduta) si se da la cuptor sa scada bine.

## **Varza dulce cu friganele**

Ingrediente:

1 varza, citeva bucatele de unt, citeva linguri pesmet, sare; Friganele : 5-6 felii de piine alba, 3 linguri brinza telemea rasa, 1-2 linguri faina, 1 pahar lapte, 2 oua, ulei

Mod de preparare:

Se taie varza in sferturi, se fierbe pe jumatate in apa sarata, se scurge, se taie firisoare subtiri si se pune intr-o forma rezistenta la foc. Se acopera varza cu pesmet si cu bucatele de unt.

Servire:

Varza se serveste cu friganele de piine acoperite cu telemea rasa.

## **Cartofi umpluti cu cascaval**

Ingrediente:

4 cartofi mari, 1 lingura unt, 100 g cascaval uscat, 100 g smintina, 1 lingurita marar tocat, sare

Mod de preparare:

Se coc cartofii. Cind sint gata se lasa sa se raceasca, se curata si se taie un capac in lungul cartofului. Se scobeste din miez astfel ca peretii sa ramina de 1,5 cm. Miezul scobit se imparte in doua. O parte se indeparteaza, iar cealalta se amesteca cu untul si cascavalul ras. Cu aceasta compozitie se umple cartofii in asa fel ca sa se mai poata adauga in fiecare cite putina smintina. Se sareaza. Se asaza cartofii unul linga altul intr-o tava smaltuita sau intr-un vas de Jena si se dau la cuptor sa se rumeneasca.

Servire:

Se servesc imediat, presarind putin marar tocat peste fiecare cartof.

## **Ciuperci cu macaroane**

Ingrediente:

1/4 kg ciuperci, 200 g macaroane (taitei), sare, 2 linguri unt, 1 ceapa, ulei, 1 lingura bulion, piper, 100 g brinza, supa

Mod de preparare:

Se fierb macaroanele (taiteii), se strecoara, se clatesc cu apa rece. Ceapa se prajeste in ulei, se inabusa cu ciupercile taiate felii, se adauga bulion, sare, si piper, apoi se sting cu supa sau apa. Se amesteca ciupercile cu macaroanele (taiteii) si se pun sa mai dea citeva clocote. Se adauga jumatate din cantitatea de brinza rasa si untul, se amesteca si se rastoarna pe un platou. Se presara cu restul de brinza.

## **Conopida cu parmezan**

Ingrediente:

1 conopida mare, 3 linguri unt, 2-3 linguri parmezan ras (sau cascaval tare), 2 linguri pesmet, sare

Mod de preparare:

Se desface conopida in buchetele, se spala si se fierbe in apa cu sare. Se lasa sa se scurga de apa si se aseaza intr-o tava smaltuita sau intr-un vas de Jena, in straturi, presarate cu parmezan. Peste ultimul strat se presara pesmet si se toarna untul incalzit si se da la cuptor 15 minute.

## **Varza dulce cu unt si pesmet**

Ingrediente:

1 varza mijlocie, 2 1/2 linguri unt, 1 lingura cu virf pesmet, sare

Mod de preparare:

Se curata varza de primul rind de foi, se taie in patru si se pune la fiert in apa sarata. Cind este gata, se scurge bine de apa si, dupa ce se inlatura coceanul, se aseaza intr-o tava smaltuita sau intr-un vas de Jena uns cu putin unt. Se prajeste untul cu pesmetul si se toarna in strat uniform peste varza. Se da la cuptor sa se patrunda bine.

## **Oua umplute cu sos de lapte**

Ingrediente:

4 oua, 8 felii de franzeluta, 1 lingura smintina, 3 1/2 lingurite unt, 1 1/4 pahar lapte, 1 galbenus, 1 1/2 lingurita marar tocat, 1/2 ceapa, sare, piper, 1 lingurita faina

Mod de preparare:

Se fierb ouale tari, se curata dupa ce s-au racit si se taie in doua pe lung. Se scot galbenusurile, se pun intr-un castron, se zdrobesc bine cu furculita si se amesteca cu ceapa prajita foarte putin (fara sa fie rumena) intr-o lingurita de unt. Dupa ce s-a racit compozitia se adauga smintina, sarea si piperul si se umplu jumatatile de ou. Fiecare felie de franzeluta se prajeste in unt, apoi se scoate miezul in asa fel incit sa se obtina niste covrigi. Jumatatile de ou umplute se aseaza in locul miezului scos, se pune pe o farfurie si se toarna deasupra urmatorul sos fierbinte: se prajeste foarte putin 1 1/2 lingurita unt cu faina si se stinge cu lapte lasind sa fiarba 2-3 minute. Se ia de la foc si se adauga galbenusul amestecind mereu cu lingura, apoi mararul si sarea.

## **Iahnie de cartofi**

Ingrediente:

500 g cartofi, 2 cepe, 3 linguri ulei, ½ lingurita boia, 1 lingura bulion, marar, patrunjel, sare

Mod de preparare:

Cartofii se curata, se spala si se taie in bucati potrivit de mari. Se prajesc putin intr-o cratita cu ulei incins, adaugind bulionul, boiaua, sarea, mararul si patrunjelul. Se toarna apa cit sa acopere cartofii si se lasa sa fiarba incet pina sint gata, adica mincarea sa fie bine scazuta.

## **Legume asortate cu unt**

Ingrediente:

400 g cartofi noi, 200 g morcovi, 250 g mazare boabe, 2 ½ linguri unt, sare

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se fierbe fiecare leguma separat, in apa sarata. Cind sint gata, cartofii si morcovii se taie cuburi. Se asaza pe o farfurie in rinduri legumele fierte si se toarna deasupra untul fierbinte.

## **Pilaf de ciuperci**

Ingrediente:

300 g ciuperci, ¾ pahar orez, 1 ceapa, 3 linguri ulei, sare, piper.

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se taie ciupercile bucati. Se pun intr-o cratita cu ceapa taiata marunt si 2 pahare apa. Se lasa sa fiarba incet 10-15 minute. Se strecoara si se masoara zeama de ciuperci. Se opreste 1 ¼ pahar de zeama, iar daca nu ajunge se adauga apa. Ciupercile strecurate, se pun intr-o cratita, se toarna zeama de ciuperci (masurata), sarea, piperul si orezul ales, spalat si calit in 3 linguri de ulei. Se lasa sa fiarba la foc incet, acoperit cu un capac imbracat intr-un servet curat muiat in apa si stors. Cind orezul este aproape fiert, se da pilaful la cuptor, la foc mic, pina cind infloreste orezul.

Servire:

Se poate servi cald sau rece.

## **Mincare de praz**

Ingrediente:

4 fire de praz, ½ pahar lapte, 1 pahar smintina, 2-3 linguri cascaval ras, sare, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Se curata prazul, se taie bucati si se pune la fiert in apa sarata pina se inmoaie bine. Se scurge bine de apa, se pune intr-o cratita pe foc cu untul si laptele si se lasa sa fiarba inabusit, scuturind mereu cratita ca sa nu se prinda prazul de fund. Apoi se aseaza intr-o tava smaltuita sau intr-un vas de Jena, se toarna smintina deasupra, se presara cu cascaval ras si se da la cuptor 15-20 minute.

## **Cascaval pane**

Ingrediente:

4 felii cascaval, 1 ou, ½ lingura unt, 2 linguri pesmet, 1 lingura faina

Mod de preparare:

Se taie cascavalul in felii groase de 1 cm. Se dau prin faina, ou batut si apoi prin pesmet. Se prajesc rumen in unt pe ambele parti.

Servire:

Se serveste imediat.

## **Budinca de conopida**

Ingrediente:

1 conopida mare, 2 oua, 3 linguri smintina, 3 linguri unt, 150 g brinza de oi, 2 linguri gris, pesmet, sare, sos de ou (daca se doreste)

Mod de preparare:

Se spala conopida si se fierbe in apa putin sarata. Se scurge de apa, se pune intr-un castron si se zdrobeste cu furculita. Se bat ouale si se amesteca cu smintina si brinza rasa, grisul, sarea si untul incalzit se amesteca cu conopida. Compozitia obtinuta se pune intr-un vas smaltuit sau de sticla de Jena, uns cu unt si presarat cu pesmet si se coace la foc potrivit pina se rumeneste.

Servire:

Se serveste calda, simpla, sau cu sos de ou.

## **Omleta cu fasole verde**

Ingrediente:

4 oua, 4 linguri fasole verde fiarta, 2 linguri smintina sau 2 linguri lapte, 1 lingura unt sau ulei, sare

Mod de preparare:

Ouale batute se amesteca cu fasolea fiarta, se adauga smintina sau laptele, sarea necesara si se prajeste omleta in tigaie, cu untul sau uleiul bine infierbintat.

## **Cartofi cu brinza la cuptor**

Ingrediente:

800 g cartofi, 150 g brinza de oi, 2 oua,  $\frac{3}{4}$  pahar smintina, 2  $\frac{1}{2}$  linguri unt, sare

Mod de preparare:

Se spala bine cartofii si se fierb cu coaja. Cind sint fierti, se curata si se taie felii nu prea groase. Intr-o tava smaltuita sau intr-o cratita se aseaza un rind de cartofi, se presara putina brinza maruntita, apoi din nou un rind de cartofi peste care se presara brinza. Se toarna deasupra ouale batute si amestecate cu smintina, se sareaza si se pun bucatele de unt pe toata suprafata si se dau la cuptor 20 minute.

Servire:

Se servesc fierbinti. Se aseaza de preferinta intr-un vas de Jena.

## **Fasole alba cu sos de rosii**

Ingrediente:

$\frac{1}{2}$  kg fasole, 2 cepe, 1 morcov, ulei, sos de rosii, sare, piper, 1 foaie de dafin, putin zahar, bicarbonat

Mod de preparare:

Fasolea, inmuiata din ajun in apa cu un virf de cutit de bicarbonat, se fierbe in apa rece morcovul si o ceapa, pina se inmoaie. Se prajeste cealalta ceapa in ulei, se adauga sosul de rosii fiert separat cu foaia de dafin, sare, piper si zahar. Fasolea fiarta se serveste in acest sos.

## **Budinca de varza dulce**

Ingrediente:

1 varza mijlocie, 3 oua, 2 linguri smintina, 3 linguri pesmet, 1 lingura marar sau patrunjel tocat, 3 linguri unt, sare, piper (facultativ)

Mod de preparare:

Se taie varza ca fideaia si se pune la fiert in apa putin sarata. Dupa ce da citeva clocote, se scurge bine de apa, lasind-o 5-10 minute in strecuratoare. Se amesteca apoi cu ouale batute, doua linguri pesmet, smintina, verdeata, sarea, piperul (facultativ) si untul incalzit. Se aseaza intr-un vas smaltuit sau de Jena. Se da la cuptor la foc potrivit pina se rumeneste.

## **Ciuperci la cuptor**

Ingrediente:

500 g ciuperci, 3 linguri ulei, piper, sare, patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se aleg ciuperci mari, se curata, se rup coditele, se spala si se lasa sa se scurga bine de apa. Coditele curatate si spalate se toaca marunt si se amesteca cu sarea, piperul si patrunjelul tocat. Se aseaza ciupercile intr-o tava, se pune in mijlocul fiecareia cite putin din coditele tocate, se presara cu sare, se stropeste cu ulei si se dau la cuptor la foc potrivit 15-20 minute. Cind sint gata, se aseaza incet pe farfurii de servit, turnind peste fiecare zeama din tava.

## **Ciulama de ciuperci**

Ingrediente:

500 g ciuperci, 1 lingura unt sau ulei, 1 lingura rasa faina, sare, 1 ceasca lapte

Mod de preparare:

Se curata ciupercile, se spala se taie si se fierb in apa sarata. Cind sint gata, se strecoara pastrind zeama. Se prajeste usor faina in unt, se stinge cu zeama in care au fiert ciupercile, se adauga o cescuta cu lapte si se lasa sa fiarba pina cind sosul este potrivit de gros. Se adauga ciupercile fierte si se mai lasa pe foc 5-7 minute.

Servire:

Se serveste fierbinte, cu mamaliguta

## **Conopida sote cu brinza si unt**

Ingrediente:

1 conopida, sare, 2 linguri brinza telemea, marar, 1 lingura unt

Mod de preparare:

Conopida curatata se desface buchetele si se fierbe in apa cu sare pina se inmoaie. Se scurge bine si se aseaza pe un platou. Se presara cu brinza amestecata cu marar tocat. Se incinge untul si se toarna peste conopida.

## **Fasole verde cu unt si smintina**

Ingrediente:

750 g fasole verde, 2 linguri unt, ½ pahar smintina, sare

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se fierbe in apa sarata fasole foarte tinara. Se scurge bine de apa si se pune intr-o cratita pe foc impreuna citeva minute, scuturind mereu ca sa se amestece cu untul fierbinte. Apoi se aseaza fasolea pe farfuria de servit, se toarna deasupra smintina si se serveste imediat.

## **Mazare cu rosii si marar**

Ingrediente:

750 g mazare verde, 1 lingura unt, 3-4 rosii, 1 ceapa, 1 lingurita zahar (facultativ), 1 lingurita marar tocat, sare

Mod de preparare:

Se pune mazarea curatata intr-o cratita impreuna cu ceapa taiata foarte marunt, rosiile curatate de pielita si seminte si taiate bucati mici, sarea, zaharul si mararul. Se lasa sa fiarba incet, la foc mic, pina este gata mazarea. Mincarea trebuie sa fie scazuta.

## **Ardei cu brinza de vaca si smintina**

Ingrediente:

8-9 ardei grasi, 1/2 kg brinza de vaca amestecata cu 100 g telemea, 1 lingura gris, 1 lingura ulei, 2 linguri smintina, 1-2 oua, sare. Sosul alb: 1 lingura unt, 1 lingura faina, 1 pahar lapte

Mod de preparare:

Se curata ardeii de codite si de seminte. Brinza de vaca maruntita bine, se amesteca cu telemeaua rasa, cu grisul si cu smintina. Se adauga sosul preparat din unt, faina si lapte, sarea, galbenusurile si albusurile batute spuma. Cu acest amestec se umple ardeii. Se fierb putin pe foc cu ulei si apa, apoi se dau la cuptor sa se rumeneasca. Ardeii se mai pot umple numai cu brinza, fara sos alb. In acest caz, se servesc cu smintina.

## **Vinete cu ceapa si oua**

Ingrediente:

2 vinete mari lunguete, 1 ceapa, 2 felii piine alba inmuata intr-un pahar lapte, patrunjel, marar, 2 oua tari, 1 ou crud, sare, piper, 4 linguri smintina, 1 lingura faina, ulei

Mod de preparare:

Se taie vinetele in doua in lungime, se scobesc, se trece miezul impreuna cu ouale tari prin masina de tocat, se amesteca cu ceapa rasa calita in ulei, cu piinea muiata si stoarsa, patrunjelul si mararul tocat, apoi cu oul crud, sare si piper. Se umple vinetele cu acest amestec. Smintina amestecata cu faina se toarna peste vinete si se lasa sa fiarba pe foc mic un sfert de ora, apoi se dau la cuptor sa se rumeneasca.

## **Sos de marar**

Ingrediente:

100 ml.lapte, 5 gr. margarina (ulei), 1 legatura de marar, faina

Mod de preparare:

Faina se pune intr-un vas uscat si se rumeneste putin, dupa care se adauga laptele fiert, se lasa sa fiarba 15 minute, amestecind continuu ca sa nu se prinda de vas. Inainte da a lua vasul de pe foc, se adauga mararul spalat si tocat marunt. Dupa ce s-a luat vasul de pe foc, sa adauga margarina (uleiul).

Servire:

Se recomanda persoanelor cu afectiuni cardio -vasculare si renale, precum si persoanelor care tin regim fara sare

## **Sirop de papadie**

Ingrediente:

flori de papadie, apa, 1 kg. zahar, sare de lamiie

Mod de preparare:

Se spala florile de papadie, se pun 2 miini de flori intr-un litru de apa, se fierb 10 minute, apoi se lasa 12 ore. Se strecoara florile prin presare, iar sucul rezultat se fierbe cu zaharul la foc mic , pina primeste consistenta dorita. La sfirsit, se pune putina sare de lamiie.

Servire:

Se recomanda persoanelor care sufera cu caile biliare

## **Ciuperci la cuptor**

Ingrediente:

500 g ciuperci, 2 linguri unt, 1 lingura pesmet, 1/2 lingura faina, 5 linguri lapte, sare

Mod de preparare:

Se curata si se spala ciupercile. Se pun intr-un vas cu apa clocotita, lasindu-le sa dea un clocot. Se scurg bine de apa, se taie felii si se amesteca cu un sos preparat din faina amestecata cu laptele, sarea si untul usor incalzit. Se asaza intr-un vas uns si presarat cu pesmet. Se presara deasupra cu pesmet si se dau la cuptor pina se rumenesc.

## **IX.2 Salate**

### **Salata de cartofi cu mustar si smintina**

Ingrediente:

5-6 cartofi sapunari, 2 cepe de apa, sare, piper, 1-2 linguri otet de vin, 2 linguri ulei, 1 ou tare, 2 linguri zeama de lamiie, 1 lingurita mustar, 1/2 pahar smintina, 1/2 lingurita zahar, 2 catei de usturoi, 100 g masline

Mod de preparare:

Cartofii fierti in coaja se curata si dupa ce se racesc se taie felii. Se adauga cepele taiate, se amesteca cu otetul in care s-a dizolvat sarea si zaharul, apoi cu uleiul si piperul. Se prepara sosul frecind bine galbenusul tare dat prin sita si adaugind intii mustarul, apoi picatura cu picatura uleiul si zeama de lamiie. Se freaca bine pina devine un sos omogen, apoi se subtiaza cu smintina. Vasul in care se serveste salata se freaca cu usturoi, iar sosul se toarna peste cartofi.

Servire:

Se serveste cu masline.

### **Salata de ciuperci cu andive si maioneza**

Ingrediente:

1/2 kg ciuperci, 1/4 kg andive, 2 rosii mari, 2 ardei grasi, 1 pahar maioneza, 50 g unt pentru ciuperci, 1 castravete acru, sare

Mod de preparare:

Se inabusa ciupercile in unt, adaugind putina apa cu sare. Se aleg foile bune ale andivelor si se taie fisii lungi. Se taie rosiile si ardeii grasi la fel. Se prepara maioneza si se toarna peste legume. Salata se poate prepara si numai din ciuperci si maioneza.

### **Salata verde cu sos de smintina**

Ingrediente:

2 salate, 1/2 pahar smintina, 1 lingura otet (zeama de lamiie), sare, putin zahar, putin marar si patrunjel tocat

Mod de preparare:

Se alege salata, se spala bine si se aranjeaza intr-o salatiara de jur imprejur. Se amesteca smintina cu otetul, sarea si zaharul. Acest sos se toarna peste salata. Se presara deasupra verdeata tocata.

### **Salata de ciuperci cu orez**

Ingrediente:

1/2 kg ciuperci, 1/2 ceasca orez, 2 cesti de apa, unt sau ulei, zeama de lamiie, sare, 1 ceapa, 1 rosie

Mod de preparare:

Se fierbe orezul in apa cu sare si se scade la cuptor. Ciupercile taiate bucatele se inabusa cu ceapa tocata, in unt sau ulei fierbinte. Se amesteca cu orezul, se drege cu zeama de lamiie. Se pune pe un platou si se garniseste cu felii de



rosii.

## **Pasta de cartofi pentru sandvisuri**

Ingrediente:

5-6 cartofi, 2 oua tari, patrunjel tocat, 1 castravecior murat, 1 ceapa, maioneza sau 2-3 linguri de ulei, 100 g masline

Mod de preparare:

Cartofii se fierb in coaja, se curata calzi, se toaca marunt impreuna cu ouale tari, castraveciorul murat, ceapa, patrunjelul si maslinele. Se amesteca toate cu maioneza sau numai cu ulei. Se ung felii de piine cu aceasta pasta.

## **Salata italieneasca**

Ingrediente:

2 salate verzi, citeva fire de ceapa verde, citeva ridichi de luna, ulei, otet (zeama de lamiie), 2 oua tari, 100 g masline, sare

Mod de preparare:

Se rupe bucati miezul salatelor si se imprastie pe un platou lung. Se presara ceapa verde taiata bucatele, ridichile de luna taiate felii. Se toarna sosul vinegreta preparat din ulei, otet sau zeama de lamiie si sare. Se garniseste de jur imprejur cu felii de oua tari si masline. Se serveste imediat.

## **Salata de rosii umplute cu varza alba**

Ingrediente:

4-5 rosii mari rotunde, ½ varza alba, 4 ardei grasi rosii. Sos: 1 galbenus tare, 1 lingurita mustar, ulei, otet, patrunjel tocat, sare

Mod de preparare:

La fiecare rosie se taie un capacel, se scobeste miezul si se presara inauntru cu sare. Varza si ardeii se taie marunt, se amesteca cu miezul de la rosii, sare, patrunjel tocat. Se freaca galbenusul tare (trecut prin sita) cu mustar, ulei si otet dupa plac. Se amesteca legumele cu acest sos si se umplu rosiile. Se pune capacelul la loc si se aranjeaza rosiile pe o farfurie.

## **Salata de conopida**

Ingrediente:

1 conopida, sare, ulei, zeama de lamiie, 100 g masline, 1 ceapa de apa, 1 catel de usturoi, mustar

Mod de preparare:

Se fierb buchetelele de conopida in putina apa clocotita cu sare. Se scurg, se pun intr-un castron frecat cu usturoiul intreg. Se adauga ceapa tocata. Se toarna deasupra sosul vinegreta, preparat din ulei, zeama de lamiie si mustar dupa plac.

Servire:

Se serveste cu masline.

## **Rosii umplute cu vinete**

Ingrediente:

4-5 rosii mari, 1-2 catei de usturoi, ulei, 1 vinata, patrunjel, sare

Mod de preparare:

Se scobesc rosiile si se presara inaintu cu sare. Se taie vinetele cubulete si se prajesc in ulei impreuna cu miezul rosiilor trecute prin sita si cu usturoiul pisat. Se umplu rosiile, se stropesc cu ulei, se presara cu patrunjel tocat si se dau la cuptor sa se rumeneasca.

## **Salata de fasole verde cu usturoi**

Ingrediente:

½ kg fasole grasa sau tucara, citeva linguri ulei, citeva linguri otet de vin, 2-3 catei de usturoi, sare, 1 rosie, patrunjel si marar tocat

Mod de preparare:

Se fierbe fasolea in apa fierbinte sarata pina se inmoaie. Se scurge bine, se amesteca cu ulei, otet si usturoiul pisat. Se lasa acoperit timp de 2 ore sa se raceasca si sa se imbibe bine. Se presara abundant cu verdeata tocata. Se garniseste cu felii de rosii.

## **Salata de cartofi de vara**

Ingrediente:

4 cartofi, 4 ardei grasi, citeva fire de ceapa verde, 4-5 rosii, 100 g masline, sare, piper, otet sau zeama de lamiie, ulei, patrunjel tocat, 2 catei de usturoi

Mod de preparare:

Cartofii fierti in coaja se curata si calzi se taie felii. Rosiile se taie la fel felii, ardeii se taie fisii lungi subtiri, cepele verzi se taie bucatele cu cozi cu tot. Se freaca platoul cu usturoi, se amesteca bine toate legumele, se sareaza, se pipereaza, se toarna uleiul cu otetul sau zeama de lamiie si se presara patrunjelul tocat. Se garniseste de jur-imprejur cu sferturi de rosii intercalate cu masline. Se serveste imediat.

## **Salata mexicana (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

300g mazare fiarta, 200g porumb fiert, 200g fasole rosie fiarta, ton in ulei - 3 conserve de 100 g, maioneza, 1 lamiie, sare, piper, chipsuri de cartofi cu sare, 2 oua fierte, masline verzi cu anchoa-12 buc.

Mod de preparare:

Se scurg foarte bine legumele fierte si tonul si se amesteca intr-un caston adinc. Se adauga maioneza, suc de lamiie, sare si piper dupa gust. Se acopera cu maioneza si se orneaza cu chipsuri de jur imprejur, cu ouale taiate in 4 si cu maslinele in mijloc.

Servire:

Se serveste cu vin alb foarte rece

## **Salata de spanac cu oua**

Ingrediente:

½ kg spanac, 2 oua tari, 1 ou tare pentru garnitura, citeva masline, ulei, zeama de lamiie, sare

Mod de preparare:

Se oparesc timp de 5 minute foile mai frumoase de spanac tinar in apa clocotita, se scurg si se taie bucati. Se amesteca cu sare. Se adauga ouale tari tocate si maslinele taiate bucatele. Se drege cu zeama de lamiie si cu ulei. Se garniseste cu felii subtiri de ou tare.

## **Salata dulce de telina**

Ingrediente:

2 teline, 3-4 linguri nuci, 1 pumn de stafide (muiate in apa), 4 mere, 2-3 linguri ulei, citeva linguri zeama de lamiie, sare, 1 lingurita zahar

Mod de preparare:

Se rad telinele, merele se taie felioare, se amesteca cu putina sare, zaharul, nucile si stafidele. Se potriveste, dupa gust, de ulei si zeama de lamiie.

## **Salata de vinete cu legume (zacusca)**

Ingrediente:

2 vinete, 4 ardei grasi, 1-2 cepe, 3 rosii, 100 g masline, 1 telina, 1/2 pahar otet, 1/2 lingurita zahar, ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Telina cruda se taie ca taieteii; vinetele spalate, necurate, se taie in cubulete si se prajesc inabusit in ulei pina se inmoaie. Se sareaza. Se taie ardeii in fisii, se inabusa 10 minute si se pun cu vinetele pe un platou. Se caleste ceapa taiata felioare; cind s-a ingalbenit, se adauga rosiile curatate si taiate bucatele. Se adauga maslinele si se caleste totul. Se amesteca toate in platou, se toarna otetul diluat cu apa, in care s-a dizolvat zaharul si sarea. Se adauga piper si se amesteca bine. Se poate face o salata asemanatoare cu vinete coapte si tocate si cu telina fiarta si tocata, amestecate ca un pireu.

Servire:

Se serveste rece. Este mai buna dupa 24 de ore.

## **Salata de varza alba cu rosii si maioneza**

Ingrediente:

1 varza mica alba, 2-3 rosii taiate felioare, patrunjel tocat, 1 pahar maioneza (1 galbenus, aproximativ 1 pahar ulei, 1/2 lamiie), 100 g masline

Mod de preparare:

Varza se taie marunt, apoi se amesteca cu maioneza preparata si se garniseste de jur-impjur cu felioare de rosii si cu masline. Patrunjelul taiat marunt se presara deasupra.

## **Salata de varza**

Ingrediente:

pentru 4 portii: 1 kg. varza alba (cruda), 1 gulie cruda potrivit de mare, 1 morcov mare, 2 mere acrisoare, 1 ardei gras, frunze de telina, 1 legatura de marar verde, 1 legatura de patrunjel verde, zeama de la o lamiie, 3 linguri de ulei de masline, sare, piper dupa gust

Mod de preparare:

Varza se desface in frunze, se spala, se taie taietei, se sareaza, se lasa 1 ora. Gulia, morcovul, merele spalate si curatate se dau pe razatoarea cu zimti mari. Ardeiul gras, spalat si curatat de seminte, se taie fisii subtiri. Frunzele de telina, marar si patrunjel se spala si se toaca marunt. Varza se stoarce, se aseaza in castron, se adauga merele scurse

de suc, morcovul, gulia, ardeiul, verdeata, sucul de lamiie, uleiul. Compozitia se amesteca si se potriveste dupa gust cu sarea si piperul.

Servire:

Se recomanda in curele de slabire

## **IX.3 Supe si ciorbe**

### **Bors de ciuperci**

Ingrediente:

1 litru apa, 1/2 l bors, 300 g ciuperci, 1 ceapa, 1 morcov mic, 1 patrunjel, 2 linguri orez, 4 linguri smintina, marar, patrunjel, leustean, sare

Mod de preparare:

Morcovul si patrunjelul se curata, se spala, se dau prin razatoarea de zarzavat. Se pun la fiert cu apa impreuna cu ceapa taiata marunt. Cind zarzavatul este gata fiert, se strecoara si in zeama de zarzavat obtinuta se pune orezul, ciupercile curatate, spalate si taiate felioare subtiri si sare. Se lasa sa fiarba la foc mic, acoperit, pina este gata orezul. Se adauga verdeata tocata si borsul clocotit si se mai lasa sa dea 2-3 clocote.

Servire:

Se serveste dres cu smintina.

### **Supa de gulii**

Ingrediente:

1 1/2 l apa, 6 gulii, 2 lingurite unt, 1 lingurita faina, 1 pahar smintina, sare, 1 1/2 lingurita marar tocat, orez sau crutoane

Mod de preparare:

Guliile curatate si spalate, se taie felii foarte subtiri, se fierb in apa pina se inmoaie si se trec prin sita, subtiind cu zeama in care au fiert. Se pune supa din nou la foc si cind incepe sa fiarba, se adauga untul si smintina in care s-a amestecat o lingurita de faina. Dupa ce mai da 2-3 clocote se potriveste de sare si se presara mararul tocat.

Servire:

Se serveste cu orez fiert separat, spalat cu apa rece sau cu crutoane.

### **Bors taranesc**

Ingrediente:

1 litru apa, 1/2 l bors, 1 ceapa, 1/2 telina, 1/2 morcov, 1/2 patrunjel radacina, 4 rosii, 4 fire tarhon, 3 cartofi, 1 lingurita faina, 2-3 linguri ulei, verdeata tocata, 1 ou, sare

Mod de preparare:

Zarzavatul curatat si spalat se taie marunt si se prajeste usor in ulei, adaugind la urma si faina. Se adauga apa, cartofii curatati, spalati si taiati in bucati mari si se lasa sa fiarba 10-15 minute. Se pun apoi rosiile curatate de pielita si taiate felii, sare si frunzele de tarhon. Se lasa sa mai fiarba acoperit pina cind cartofii sint gata, apoi se adauga borsul clocotit si dupa ce a mai dat un clocot, doua, se pune verdeata tocata si se drege cu ou.

### **Supa de varza dulce**

Ingrediente:

1 litru apa, 500 g varza, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 250 g smintina, 1 lingurita faina, sare, 1 virf de cutit cimbru

uscat, 2 lingurite unt

Mod de preparare:

Zarzavatul si ceapa, curatate si spalate, se dau pe razatoarea de zarzavat si se pun la fiert in apa 20-30 minute. Se strecoara, se inlatura zarzavatul, iar in zeama ramasa se pune varza tocata fin. Se lasa sa fiarba acoperit, la foc mic, pina cind varza se inmoaie. Se adauga sarea, untul, cimbrul si la urma faina bine amestecata cu smintina. Se lasa sa mai dea doua, trei clocote.

## **Bors de loboda**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ l bors, 4-5 legaturi loboda, 4 fire ceapa verde, 1 morcov, 1 patrunjel (radacina), 2 lingurite orez, marar, patrunjel verde, leustean tocat, 2 linguri unt sau ulei, 1 ou, sare

Mod de preparare:

Zarzavatul curatat si bine spalat se da prin razatoarea de zarzavat si se inabusa usor in unt impreuna cu firele de ceapa verde. Se adauga apa si sarea si se lasa sa fiarba citeva minute, apoi se adauga orezul si se lasa sa mai fiarba pina cind acesta este aproape fiert. Se adauga loboda bine spalata si taiata subtire. Dupa ce da un clocot, se adauga borsul clocotit, verdeata tocata si se lasa sa mai dea 2-3 clocote. Se drege cu galbenus de ou.

## **Supa-crema de spanac**

Ingrediente:

1 litru apa, 500 g spanac, 2 felii lamiie cu coaja, 2 linguri unt, ½ lingurita faina, ½ pahar smintina, sare, crutoane

Mod de preparare:

Se curata spanacul, se spala si se pune la fiert cu apa. Dupa ce a dat citeva clocote se ia de pe foc, se strecoara si se trece prin sita, subtiind cu apa in care a fiert. Se pune din nou pe foc adaugind lamiia, sarea si untul. Se lasa sa dea citeva clocote, apoi se adauga faina amestecata cu smintina, lasind sa mai fiarba citeva minute.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

## **Bors de fasole boabe**

Ingrediente:

1 litru apa, bors (dupa gust), 250 g fasole boabe, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 1/2 lingurita faina, 1/2 lingura ulei, patrunjel, marar, leustean, sare

Mod de preparare:

Se alege, se spala si se inmoaie fasolea din ajun in apa calduta. Se pune la fiert si dupa ce a dat 2-3 clocote se schimba apa si se pune din nou la fiert cu apa calduta. Se repeta operatia de 2-3 ori la intervale de 10 minute. In ultima apa (1 1/2 l), se adauga ceapa, morcovul si patrunjelul intregi. Se acopera oala cu capac si se lasa sa fiarba pina cind se inmoaie bine fasolea. Se scoate zarzavatul si se adauga faina amestecata cu uleiul, borsul clocotit, sarea, verdeata tocata si se mai lasa sa dea 2-3 clocote.

## **Supa de orez**

Ingrediente:

1 litru apa, 600 g lapte, 150 g orez, 2 lingurite unt, 4 linguri smintina, 2 lingurite verdeata tocata, sare, zeama de lamiie dupa gust

Mod de preparare:

Orezul, ales si spalat bine, se fierbe in apa pina se inmoaie. Se trece prin sita subtiind cu zeama in care a fiert si se pune din nou pe foc. Se adauga laptele, untul si sarea necesara. Se lasa sa dea 2-3 clocote si se serveste cu verdeata tocata, smintina si zeama de lamiie.

## **Bors de fasole verde**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ l bors, 250 g fasole verde, 1 morcov, 1 patrunjel radacina, 1 ceapa, 4 rosii, 2 ardei grasi, 3 lingurite ulei, ½ lingurita faina, verdeata, sare

Mod de preparare:

Se pun la fiert in apa cu sare morcovul, patrunjelul si ceapa taiate foarte marunt. Cind zarzavatul este fiert, se scoate, pastrind numai zeama. Se adauga fasolea taiata in bucati. Cind incepe sa fiarba, se pune ardeiul gras taiat in patru, rosiile curatate de pielita si seminte si taiate felii. Se lasa sa fiarba pina cind fasolea este gata, se adauga verdeata tocata marunt, faina amestecata cu uleiul, borsul clocotit si se lasa sa mai dea 2-3 clocote.

## **Supa de ciuperci**

Ingrediente:

1 litru apa, 500 g ciuperci, 1 ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 2 lingurite unt, 2 pahare lapte, 1 lingurita faina, marar tocat, sare

Mod de preparare:

Ceapa, morcovul si patrunjelul se dau prin razatoarea de zarzavat si se fierb in apa pina cind se inmoaie bine. Se strecoara si in zeama de zarzavat se pun ciupercile curatate, spalate, taiate felii mici si inabusite putin in unt. Se lasa sa fiarba 20-25 minute, se sareaza apoi se adauga faina bine amestecata cu putin lapte si se lasa sa mai dea 2-3 clocote, dupa care se adauga restul de lapte, mararul tocat, lasind sa mai fiarba putin.

## **Bors de fasole verde**

Ingrediente:

1 ½ l apa, ½ l bors, 250 g fasole verde, 1 ceapa mica, 1 morcov mic, 1 patrunjel mic (radacina), 350 g rosii, 2 lingurite unt, ½ lingurita faina, verdeata, sare, 4 linguri smintina

Mod de preparare:

Zarzavatul taiat foarte fin se prajeste in unt impreuna cu faina. Se stinge cu apa, se adauga fasolea taiata bucati si sarea, lasind sa fiarba la foc mic pina se inmoaie fasolea. Se adauga rosiile fierte separat si strecurate, borsul clocotit si se lasa sa mai dea citeva clocote.

Servire:

Se adauga verdeata taiata marunt si se serveste cu smintina.

## **Supa de dovlecei**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ l lapte, 4 dovlecei (nu prea mari), 2 linguri rase de griș, 2 lingurite unt, 2 lingurite marar tocat, sare, 4 linguri smintina

Mod de preparare:

Dovleceii, curatati, bine spalati se taie felii subtiri si se fierb in apa pina se moaie. Se trec prin sita subtiind cu zeama in care au fiert. Se pun din nou la foc si se adauga laptele, sarea, untul si grisul turnat in ploaie. Se amesteca cu lingura si se lasa sa dea 2-3 clocote, apoi se adauga mararul.

Servire:

Se serveste cu smintina.

## **Ciorba de salata**

Ingrediente:

1 ½ l apa, 4 salate (potrivite ca marime) cu miez tare, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 1 lingurita faina, verdeata tocata, 4 linguri smintina, otet sau zeama de lamiie (dupa gust), sare

Mod de preparare:

Omleta din 4 oua si 4 linguri lapte, prajita in 2 lingurite unt sau ulei, sare. Zarzavaturile curatate si spalate se dau pe razatoarea de zarzavat si se pun la fiert cu apa 15-20 minute. Se strecoara inlaturindu-se zarzavatul si in zeama se adauga salata bine spalata si taiata suvite late, faina amestecata cu smintina. Se lasa sa fiarba 5 minute apoi se adauga sare, otet sau zeama de lamiie si verdeata tocata.

Servire:

Se serveste cu omleta taiata ca taiteii.

## **Bors de stevie**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ l bors, 400 g stevie, 200 g macris, 2 fire ceapa verde, 2 lingurite marar, patrunjel si leustean tocat, 2 lingurite orez, 2 linguri unt sau ulei, 1 ou, sare

Mod de preparare:

Ceapa taiata marunt se inabusa putin in unt sau in ulei. Se adauga apa si sarea. Cind incepe sa clocoteasca, se pune orezul lasind sa fiarba pina cind este aproape gata. Se adauga stevia si macrisul taiate subtiri, se lasa sa dea un clocot, se adauga borsul clocotit si se lasa sa mai fiarba incet pina cind este gata orezul. Se adauga verdeata si se drege cu un ou.

## **Supa de conopida**

Ingrediente:

1 ½ l apa, 1 conopida mica, 1 patrunjel, 1 morcov, 1 ceapa, 2 linguri unt, ½ lingurita faina, 4 linguri smintina, marar tocat, sare

Mod de preparare:

Se dau prin razatoare patrunjelul, morcovul si ceapa si se fierb in apa pina cind se inmoaie bine. Se strecoara zeama si se adauga faina, amestecata cu untul si cu putina zeama de zarzavat si buchetele mici de conopida. Se sareaza. Se lasa sa fiarba incet, pina fierbe conopida. Se adauga mararul tocat.

Servire:

Se serveste cu smintina

## **Bors de urzici**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ l bors, 1 ceapa mica, 2 lingurite orez, un virf de cutit de boia, 2 linguri ulei sau unt, ½ lingurita faina,



sare, 1 ou, 2 farfurii adinci de frunze de urzici, verdeata

Mod de preparare:

Ceapa taiata marunt se inabusa putin in ulei sau unt, adaugind apoi faina, boiaua si sarea. Se toarna apa si, dupa ce da un clocot, se pune orezul si urzicile bine spalate, oparite si tocate mai marunt. Se lasa sa fiarba incet acoperit, pina ce orezul este aproape gata. Se adauga borsul clocotit lasind sa mai dea citeva clocote. La urma se adauga verdeata tocata. Se drege cu ou batut.

## **Ciorba de varza dulce**

Ingrediente:

1 litru apa, ½ varza dulce, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 6 rosii mari, sare, 2 linguri unt, 1 ou, zeama de lamiie (dupa gust), verdeata

Mod de preparare:

Morcovul, patrunjelul si ceapa, curatate si spalate se dau pe razatoarea de zarzavat si se prajesc usor intr-o lingura de unt. Se adauga apa si se lasa sa fiarba 10-15 minute, apoi se pune varza taiata fin. Dupa ce da citeva clocote, se adauga rosiile oparite si trecute prin strecuratoare, sarea si se lasa sa fiarba pina este gata varza. Se adauga verdeata tocata si oul batut cu zeama de lamiie.

## **Supa de chimen**

Ingrediente:

1 ½ l apa, 1 ceapa mare, 1 morcov mare, 1 patrunjel mare, ½ telina mare, 2 linguri unt, 1 lingurita faina, 2 lingurite chimen, sare, crutoane

Mod de preparare:

Zarzavaturile taiate ca taiteii se fierb cu chimenul. Cind au fiert se strecoara, se pune zeama din nou la foc adaugind faina foarte usor prajita in unt. Se sareaza. Se lasa sa mai dea citeva clocote.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

## **Supa de rosii cu zarzavaturi**

Ingrediente:

1 litru apa, 750 g rosii, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 2 ardei grasi, 1 lingura marar, patrunjel si leustean tocat, 1/2 lingurita zahar, 1/2 lingurita faina, 1 1/2 lingura ulei, 1 1/2 lingura orez, sare

Mod de preparare:

Se spala rosiile, se taie si se pun la fiert cu jumatate din cantitatea de apa. Cind s-au inmuaiat, se trec prin sita. Morcovul, patrunjelul, ceapa, date pe razatoarea de zarzavat, se pun la fiert cu restul de apa. Cind au fiert, se strecoara, pastrind numai zeama de zarzavat, care se pune pe foc impreuna cu bulionul preparat, orezul, sarea, zaharul si ardeii taiati in patru. Se lasa sa fiarba acoperit pina cind orezul este gata. Se adauga faina amestecata cu uleiul si citeva linguri de supa, verdeata tocata si se lasa sa mai dea 2-3 clocote.

Servire:

Se poate servi atat fierbinte cit si rece.

## **Supa de fasole cu smintina**

Ingrediente:

1 1/2 l apa, 1 ceapa, 1/2 morcov mic, 1/2 patrunjel mic, 1 mina fasole verde, 1 cartof, 2 rosii, 1 lingurita faina, 2 linguri unt, 2 lingurite patrunjel si marar tocat, 3-4 linguri smintina, sare

Mod de preparare:

Se pun la fiert morcovul, patrunjelul si ceapa taiate ca fideaau, fasolea taiata bucatele si cartofii taiati cuburi. Dupa ce dau citeva clocote, se adauga rosiile curatate de pielita si de seminte si taiate in bucati mici. Se amesteca faina cu untul si cu citeva linguri de supa, se toarna in supa si se amesteca cu lingura incet, de citeva ori. Se potriveste de sare, se adauga verdeata tocata si se lasa sa mai fiarba citeva minute acoperit.

Servire:

Se serveste dreasa cu smintina

## **Ciorba de cartofi**

Ingrediente:

1 litru apa, 4 cartofi, 1/2 morcov, 1/2 patrunjel, 1 ceapa, 4 rosii mari, 1/2 lingurita faina, 2 linguri unt sau ulei, patrunjel tocat, sare, 2 linguri smintina

Mod de preparare:

Se curata zarzavatul, se spala si se da pe razatoarea de zarzavat. Se prajeste usor in unt sau ulei, adaugind si faina. Se toarna apa, se adauga cartofii taiati cuburi nu prea mari, sarea si se lasa sa fiarba incet pina cind cartofii sint aproape fierti. Se adauga rosiile oparite si trecute prin strecuratoare si se lasa sa mai fiarba pina cind sint gata cartofii. Se adauga patrunjelul si se drege cu smintina.

## **IX.4 Dulciuri**

### **Portocale in pijama (in aluat de clatite)**

Ingrediente:

2 portocale mari, 100 g zahar pudra, putina zeama de lamiie. Aluat de clatite: 1 pahar lapte diluat cu apa sau sifon, 2 oua, 125 g faina, zahar vanilat, ulei, sare

Mod de preparare:

Se curata portocalele de coaja galbena si de pielita alba, se taie felii, se scot simburii, se preasara cu putin zahar pudra si se stropesc cu citeva picaturi de zeama de lamiie. Se prepara aluatul de clatite: se bat cu telul ouale, se amesteca cu toata faina deodata, se subtiaza cu laptele rece la care se adauga la nevoie apa sau sifon. Se bate bine pina cind se obtine un aluat omogen mai gros. Se inmoaie feliile de portocale in acest aluat curgator si se prajesc repede in ulei incins.

Servire:

Se servesc calde presarate cu zahar vanilat. Sint bune si reci.

### **Papanasi prajiti**

Ingrediente:

500 g brinza de vaca, 2 oua, 3 linguri faina, 3 linguri untura, sare, smintina (facultativ)

Mod de preparare:

Se freaca bine brinza cu galbenusurile, se adauga faina, sarea si albusurile batute spuma. Se ia cu lingura din compozitie si se formeaza galuste lunguiete care se turtesc putin. Se dau prin faina si se prajesc in untura fierbinte.

Servire:

Se servesc presarati cu zahar pudra si smintina.

### **Sufleu de mere cu gris**

Ingrediente:

125 g gris, 1/2 l lapte, 4-5 linguri zahar, 2 linguri unt, putina sare, 1/2 lamiie, 1/2 lamiie, 300-400 g mere, 1 lingura scortisoara pentru sos, 2 galbenusuri, 1/2 l lapte coaja de lamiie, 3 linguri zahar

Mod de preparare:

Se prajeste grisul in untul incins, se stinge cu laptele fierbinte indulcit, la care se adauga coaja rasa de lamiie si putina sare. Merele taiate felii, se pudreaza cu zahar si se stropesc cu zeama de lamiie. Galbenusurile se freaca cu zaharul si faina, se subtiaza cu laptele, se pun pe foc si se fierb. Grisul se pune in forma, se acopera cu merele, se toarna sosul din lapte si se da la cuptor.

### **Capsuni cu crema de vanilie**

Ingrediente:

1/2 kg capsuni sau zmeura, 3-4 linguri de zahar pudra, citeva migdale; CREMA DE VANILIE: 3 galbenusuri, 4

linguri zahar pudra,  $\frac{3}{4}$  l lapte, 2 pachetele zahar vanilat, 1 lingura faina.

Mod de preparare:

Se aseaza pe fundul platoului de servit un strat de capsuni sau de zmeura prasarat cu zahar pudra. Deasupra se pun citeva suvite subtiri de migdale prajite in cuptor. Apoi se aseaza din nou un strat de fructe presarate cu zahar si deasupra lor un strat gros de crema de vanilie racorita. Crema de vanilie : se freaca galbenusurile cu zahar, se amesteca cu faina si zaharul vanilat, se subtiaza cu laptele turnat cite putin. Se pune pe foc mic sau pe baie de apa sa se ingroase, amestecind mereu.

Servire:

Se serveste dupa ce a fost tinuta in congelator.

## **Smochine la desert**

Ingrediente:

$\frac{1}{2}$  kg smochine, 1 paharel de lichior, 1 paharel coniac, 100 g frisca

Mod de preparare:

Se taie smochinele cuburi mici, se toarna deasupra paharelul de lichior si coniacul. Se lasa sa stea 2 ore la gheata sa se imbibe bine.

Servire:

Se serveste cu frisca.

## ***X*** **10. RETETE SPECIALE DE** **SARBATORI**

### ***X.1*** **Mâncăruri**

#### **Ciupercute false**

Ingrediente:

6 oua, 50 g unt, 50 g sunca, sare, piper, rosii, patrunjel verde, morcovi

Mod de preparare:

Fierbeti ouale pina cind devin tari, curatati-le si taiati-le putin partea de la baza pentru a le putea aseza pe platou. La celalalt capat, taiati albusul pina la galbenus. Scoateti galbenusurile, pasati-le, combinati-le cu 50 g de unt, 50 g de sunca data prin masina si verdeata. Omogenizati compozitia, potriviti de sare si piper, apoi umpleti albusurile. Taiati capacele de rosii, goliti-le de suc si de seminte si asezati-le pe oua ca pe niste palarioare. Punctati-le apoi cu picaturi de unt, cu rondel de albus sau decorati-le cu frunze de patrunjel verde. Pe oul fiert si umplut, caruia ii puneti la loc capacul de albus, "desenati" imaginea unui iepuras, caruia ii faceti ochi din boabe de piper, mustati si gura din masline, iar urechile i le "pregatiti" din morcovi fierti.

#### **Cotlete de porc cu smintina**

Ingrediente:

4 cotlete de porc taiate de 2-3 cm grosime, 50 g de slanina afumata, o ceapa, 100 ml de vin alb, sec, lamiie, sare, 100 ml de smintina

Mod de preparare:

Taiati slanina in cuburi mici, pe care le caliti la foc iute atit cit sa se auresca putin. Adaugati ceapa data pe razatoare, puneti-o peste slanina 1 minut, adaugati un virf de cutit de boia dulce de ardei, puneti sare si stingeti cu vinul si 3-4 linguri de apa. Lasati sa fiarba incet 5 minute, potriviti de sare, puneti zeama de lamiie, apoi luati vasul de pe foc. Bateti smintina cu o lingura de apa rece, puneti-o in sosul pe care nu-l mai dati la foc, dar il pastrati putin cald. Cotletele nebatute si nesarate, unse cu putin ulei prajiti-le in tigaia de teflon si puneti-le pe platou. Peste acestea turnati sosul, decorati cu patrunjel verde si serviti-le cu garnitura de orez fiert sau cu piureu de cartofi ori sote de legume.

#### **Sandviciuri**

Ingrediente:

3 oua, 2 cartofi, sare, piper, ceapa, unt

Mod de preparare:

Dati prin masina de tocat 3 oua fierte tare si 2 cartofi fierti. In compozitie puneti, dupa gust, sare, piper si ceapa. Adaugati unt, omogenizati amestecul pina cind are consistenta potrivita. Cu pasta respectiva ungeti felii subtiri de piine taiate in triunghiuri sau obtinute prin taierea cornurilor proaspete.

## **Rulada din carne**

Ingrediente:

bucati mici de friptura, 2 cartofi cruzi, o felie de piine, lapte, ceapa, 2 oua, sare, piper, patrunjel verde, sos condimentat

Mod de preparare:

Dati prin masina de tocat bucati mici de friptura ramase, 2 cartofi cruzi, o felie de piine muiata in lapte si bine stoarsa, o ceapa mijlocie. In compozitie adaugati 1-2 oua crude, sare, piper si patrunjel verde tocat. Ungeti o forma de chec, puneti pasta obtinuta si dati-o la cuptorul cu foc mic. Stropiti preparatul cu o ceasca de sos condimentat si cind aceasta se aureste (prinde coaja) inchideti focul. Dupa citeva ore, taiati aceasta delicioasa rulada de carne in felii subtiri.

## **Rata cu portocale**

Ingrediente:

o rata, 4 portocale, 2 linguri cu virf de unt, 1/2lingurita de zahar, un paharel de coniac, o lingura de faina, o lingura de untura, sare

Mod de preparare:

Taiati rata, curatati-o si spalati-o foarte bine. Rumeniti-o intreaga in unt la cuptor. Separat, pe foc mic, puneti intr-o cratita grasimea si adaugati faina, amestecind mereu. Cind aceasta se aureste, adaugati coaja rasa de la doua portocale si un pahar cu apa. Dupa primele clocote, puneti rata usor rumenita, sucul de la portocale si coniacul. Potriviti de sare. Dati vasul la cuptor sa fiarba incet, si mai adaugati ?daca este nevoie- cite putina apa. Cind carnea este gata, scoateti rata din sos, taiati-o in bucati, puneti-o pe un platou, turnati deasupra sosul si garnisiti cu felii de portocale.

## **Piftie de gisca (sau curcan)**

Ingrediente:

carne de gisca sau de curcan, o ceapa, sare, usturoi

Mod de preparare:

Spalati carnea si puneti-o la fiert cu apa multa (sa treaca de patru degete peste carne), adaugati o ceapa si lasati sa fiarba incet, la foc domol. Indepartati spuma si dupa o ora puneti sare. Cind carnea se desface de pe oase, luati putina zeama, lasati-o sa se raceasca si, daca se lipeste de degete, piftia este gata. Asezati carnea dezosata pe platouri, farfurii si castronase. Strecurati zeama, lasati-o sa se raceasca, indepartati grasimea, puneti mujdei de usturoi, amestecati, apoi puneti-o peste carne.

## **Miel cu spanac**

Ingrediente:

1 kg carne de miel, 1 kg spanac, 2 linguri pasta de rosii, zeama de la o jumatate de lamiie, sare, ulei

Mod de preparare:

Taiati carnea in bucati potrivite si inabusiti-o in ulei pe foc mic, intr-un vas acoperit cu capac. Cind incepe sa se rumeneasca, turnati atita apa cit sa acopere carnea si lasati vasul sa fiarba incet. Cind carnea este aproape fiarta, adaugati spanacul, care a fost ales, spalat si oparit, o data cu sosul de rosii. Potriviti de sare, puneti o lingurita de zeama de lamiie si dati la cuptor sa fiarba 15 minute.

## **Sarmalute de miel**

Ingrediente:

1 kg de carne, 2 linguri orez, 2 cepe, patrunjel si marar verde, sare, piper, ulei, frunze de stevie

Mod de preparare:

Alegeti carne macra de la pulpele din spate, curatati-o de pielite, taiati-o apoi treceti-o prin masina de tocat. Tocati ceapa, auriti-o putin in ulei fierbinte, adaugati orezul, mai lasati 2-3 minute, apoi stingeti cu 2-3 linguri de apa si cind aceasta s-a evaporat, puneti ceapa si orezul peste carne. Adaugati sare, piper, verdeturile tocate fin si omogenizati. Din compozitie faceti sarmalute mici, invelite in frunze de stevie spalate si oparite. Asezati sarmalutele intr-o cratita, acoperiti-le cu bors proaspat si fierbeti-le in cuptor cu foc mic.

Servire:

Serviti-le cu sosul din tava si smintina.

## **Pulpa de miel umpluta**

Ingrediente:

o pulpa de miel, sare, piper, 1/4 kg carne pentru cirnati, patrunjel si marar verde, o ceapa, 1 morcov, 2 linguri cu untura netopita sau ulei, 1 pahar mare cu apa

Mod de preparare:

Alegeti pulpa din spate, curatati-o de pielita si scoateti-i osul. Desfaceti-o cit mai plat, dati-i cu putina sare, acoperiti-o cu tocatura intinsa in strat egal, apoi rulati pulpa, legati-o strins cu ata din bumbac alb si puneti-o in cratita. Alaturi asezati morcovul taiat in fisii, ceapa taiata in sferturi, untura si apa. Acoperiti vasul si puneti-l la cuptor cu foc mic pentru o ora si jumatate. Intoarceti din cind in cind friptura, stropiti-o cu sos din tava.

Servire:

La masa, serviti friptura umpluta, cu sote de legume.

## **Friptura de miel glasata**

Ingrediente:

1 1/2 kg de carne macra, 4 linguri de unt netopit, sare, piper, boia de ardei dulce, o ceapa, 1 morcov, 200 g de costita afumata, cimbru, 1 pahar de vin, 1 pahar de supa, o telina mica

Mod de preparare:

Alegeti carne macra spalati-o foarte bine, apoi impanati-o cu fisii de costita, felii de morcovi, de telina. Sarati-o si piperati-o dupa gust. Rulati bucata de carne astfel pregatita, legati-o strins cu ata din bumbac alb si inainte de a pune friptura in tava cuptorului, pudrati carnea cu boia, cimbru si ungeti-o cu grasime. In tava adaugati supa de carne, sare si citeva boabe de piper. Acoperiti tava si dati focul potrivit de iute. Cind friptura s-a rumenit, intoarcati-o pe toate fetele, apoi odata racita dezlegati-i ata, taiati-o in felii groase.

Servire:

Se serveste cu garnitura de legume.

## **Friptura de miel invelita**

Ingrediente:

2 kg pulpa de miel, 200 g de slanina afumata, 1 pahar cu vin alb, usturoi, 1/2 lamiie, cimbru, sare, piper boabe, o ceasca de ulei

Mod de preparare:

Scoateti osul pulpei, desfaceti carnea cu lama unui cutit ascutit si asezati-o intr-un vas de Jena. Frecati carnea cu lamiie, apoi cu mujdei si cimbru. In tava adaugati o ceasca de ulei si o ceasca de apa sau de supa. Peste carnea astfel pregatita puneti slanina afumata, taiata in fisii subtiri. Dati tava la cuptor la foc iute. Adaugati in tava boabe de piper, dupa o ora puneti vinul. Cind friptura este frumos rumenita, inchideti focul, lasati-o sa se raceasca, indepartati slanina si taiati-o in felii.

Servire:

Se serveste cu salata verde.

### Stufat de miel

Ingrediente:

1 kg de carne, 1/4 kg de ceapa verde, 1/4 kg de usturoi verde, verdeata, 1/4 l sos de rosii, o lingura de faina, o ceasca de ulei, sare, o lingura de otet

Mod de preparare:

Curatati ceapa si usturoiul, spalati-le foarte bine si taiati-le in bucati de 4-5 cm lungime. Puneti-le intr-un vas si opariti-le cu apa clocotita. Dupa citeva minute, scoateti-le si caliti-le putin in ulei fierbinte. In aceeasi grasime, caliti apoi bucatile de carne. Intr-un vas, puneti carnea, verdeturile calite, acoperiti cu apa calda sau supa. Adaugati sosul de rosii, faina dezlegata cu putina apa, sare. Puneti vasul sa clocoteasca o ora in cuptorul fierbinte.

### Miel cu smintina

Ingrediente:

1/2 kg de muschi de miel, o cana cu smintina, 3 linguri de marar tocat, o lingurita de faina, o ceasca de ulei, sare

Mod de preparare:

Scoateti cu grija muschiul, spalati-l si tamponati-l cu un prosop foarte curat. Taiati-l apoi in felii groase, pe care le puneti in uleiul fierbinte. Cind carnea s-a albit, scoateti-o pe un platou. In aceeasi grasime adaugati faina dezlegata intr-o ceasca de apa calda. Puneti apoi in vas feliile de muschi, sarati-le si adaugati mararul tocat. Acoperiti vasul cu un capac si lasati sa fiarba la foc mic.

Servire:

Se serveste fierbinte, cu mamaliguta calda.

### Drob de miel

Ingrediente:

inima, ficatul si plaminii de la miel, o ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 3-4 oua, o mina de ceapa verde, marar si patrunjel verde, o foaie de aluat, sare, piine, piper si ulei

Mod de preparare:

Puneti intr-un vas apa cu putina sare si cind clocoteste adaugati maruntaiele de miel curatate, spalate si lasati-le sa fiarba 5-7 minute. Luati spuma, adaugati morcovul si patrunjelul impreuna cu ceapa intreaga. Cind carnea este fiarta, luati vasul la o parte si treceti-o prin masina de tocat impreuna cu miezul de piine, bine inmuaiat si stors. Combinati carnea tocata cu ceapa verde, cu marar si patrunjel, apoi potriviti de sare, de piper si puneti ouale. Omogenizati bine amestecul si intr-o cratita unsa cu ulei asezati foaia de aluat. Acoperiti si peretii vasului. Puneti tocatura, acoperiti-o cu foaia de aluat, ungeti cu ulei si dati la cuptor. Cind este gata, rasturnati drobul pe un platou, taiati-l in felii mai late si serviti-l cu salata de primavara.



## Piept de gisca cu ciuperci

Ingrediente:

1 piept de gisca, 1 ficat de gisca, o felie de piine, o ceapa, 3 oua, 100 g de unt, sare, piper, 250 g de ciuperci, 1/2 pahar cu vin alb, patrunjel verde

Mod de preparare:

Dati prin masina de tocat de doua ori pieptul de gisca si piinea. Taiati ficatul in felii potrivite. Tocati marunt ceapa si auriti-o intr-o lingura de unt, apoi puneti-o peste carne. Adaugati, tot aici, galbenusurile, sare si piper. Omogenizati bine compozitia, apoi puneti-o intr-o tava astfel: 1 strat de carne tocata, 1 rind de felii de ficat si repetati. Deasupra puneti cuburi mici de unt si ciuperci (jumatate din acestea), apoi dati la cuptor cu foc domol. Taiati fin restul de ciuperci, caliti-le in unt, puneti patrunjel verde si, cind apa lasata de ciuperci a scazut, puneti vinul. Potriviti de sare si piper, lasati sa fiarba. Taiati in felii mai groase compozitia coapta si serviti-o cu sosul de ciuperci si smintina.

## Cotlete de porc cu sos de vin

Ingrediente:

1kg. cotlet, 2 cepe mijlocii, 3-4 rosii, 1 pahar vin, putina nucsoara rasa, sare, piper

Mod de preparare:

Bucata de cotlet se spala, se presara cu sare si piper, se lasa 10-15 min., dupa care se aseaza intr-un vas potrivit de mare si se da la cuptor, la foc iute. Dupa circa 30 min. se adauga ceapa taiata rondele, rosiile intregi, vinul, nucsoara si se acopera vasul cu capac. Cind carnea este patrunsă bine se scoate si se pune pe platou. Sosul se paseaza, se pune in sosiera si se serveste impreuna cu carnea. Dupa gust nucsoara se poate inlocui cu cimbru.

## Cartofi noi in coaja copti la microgal

Ingrediente:

1/2kg cartofi noi(sau in lipsa acestora, cartofi mici obisnuiti), 1/2 lingurita unt, putin mujdei de usturoi, cîteva fire de marar, sare.

Mod de preparare:

Cartofii se spala sise aseaza intr-un vasde microgal, se scurge de apa, acoperim cu capacul potruvit si introducem vasul in microgal. Coacem cartofii la temperatura cea mai mare timp de 9-11 minute. Dupa coacere se mai lasa vasul in microgal vreo 6-7 minute dupa care se scoate vasul cu atentie, fiind fierbinte. Se inlatura capacul cu atentie la iesirea aburilor. Se adauga untul amestecind usor cartofii seadauga mujdeiul si se sareaza continuind amestecarea.

Servire:

Se serveste cald pe un platou si se presara cartofii cu marar proaspat tocat. Se consuma ca atare sau ca garnitura la peste sau carne.

## Sfiriiala Dobrogeana (reteta introdusa de un membru Culinar Club)

Ingrediente:

maruntaie de miel + carne de la coada si de la git, 3 linguri unt, 1 polonic de smintina, 2 cepe, sare dupa gust, mamaliga mai tare (500g malai la 2l apa)

Mod de preparare:

Se taie maruntaiele + carnea, se sareaza si se lasa 1 ora. Se pune malaiul la fiert. Se toaca ceapa. Untul se pune la incins in ceaun. Se pune ceapa si carnea la prajit si se rumenesc. Se adauga smintina, se lasa inca 10-15 min. Mamaliga se intinde pe un fund mare de lemn, scobind-o larg in mijloc, ca o farfurie. Se toarna sfiriiala in farfuria de mamaliga si se mananca cit e fierbinte. Pofta buna!

Servire:

Se serveste la un "pahar de vorba" a doua zi de PASTE alaturi de prieteni! Optional se poate adauga si brinza framintata putin sarata.

## X.2 Dulciuri

### Salata de portocale

Ingrediente:

2 portocale mari, 3-4 mere, un pahar mic de vin alb, sec, rom (intr-un pahar mic), 2-3 linguri de zahar

Mod de preparare:

Curatati fructele de coaja, taiati merele, iar portocalele desfaceti-le in felii si aranjati-le in salatiara. Puneti vinul intr-un ibric si clocotiti-l un minut impreuna cu zaharul. Luati ibricul de pe foc, adaugati romul si turnati amestecul fierbinte peste fructe.

Servire:

Serviti salata rece drept garnitura la friptura de curcan sau la antricot de vitel.

### Tort cu nuca

Ingrediente:

7 oua, 2 pahare de zahar, 2 pahare de nuca macinata, 3 linguri de rom, 4 linguri de pesmet fin, 3 linguri de cacao, 1 pachetel cu zahar vanilat, coaja de lamiie, 1/2lingurita de sare, un virf de cutit de bicarbonat, crema de ciocolata

Mod de preparare:

Frecati galbenusurile cu zaharul, sarea si romul pina ce amestecul creste si se ingroasa. Adaugati pesmetul, nuca, zaharul vanilat, praful de copt, coaja de lamiie, cacaua si la sfirsit albusurile batute spuma tare. Ungeti o forma de tort cu unt, puneti compozitia si dati la cuptor cu foc mic. Cind blatul este gata, scoateti-l, taiati-l in jumatati in latime. Umpleti foile si decorati tortul cu crema de cacao pregatita din: 1 litru de lapte, 2 linguri de faina, 3 linguri de cacao, 5 linguri de zahar, 1 plic cu zahar vanilat, putin unt si frisca. Puneti faina, zaharul si cacaua intr-o cratita, amestecati-le si turnati cite putin laptele, amestecind continuu. Asezati cratita pe foc, amestecati mereu pina ce compozitia se ingroasa, apoi lasati-o sa se raceasca. Adaugati untul. Cu aceasta garnisiti si decorati tortul, punind la sfirsit frisca.

### Cozonac simplu de Craciun cu nuca si cu mac

Ingrediente:

Aluatul:800gr.faina;100gr.margarina;50gr.ulei;150gr.zahar;40gr.drojdie;500ml.lapte;4 galbenusuri;1 lingura gris;1 lingurita rasa de sare. Umplutura de nuca:500gr.nuca macinata; 150gr.apa; 250gr.zahar; 100gr.rom Umplutura de mac:500grmac macinat;250 gr.zahar;200gr.apa;1 lingurita coaja de lamaie rasa

Mod de preparare:

Se pune drojdia si o lingurita de zahar in jumatate de pahar de lapte caldut. Se amesteca si se pune deoparte sa creasca. Se cerne faina intr-un vas adanc. Peste ea se toarna drojdia crescuta si se amesteca. Se topeste margarina impreuna cu uleiul si se amesteca cu faina. Se adauga galbenusurile frecate cu sarea, zaharul , grisul si la sfarsit se adauga laptele caldut amestecand tot timpul ca sa nu se faca cocoloase. Se framanta si se bate pana apar bule de aer. Aluatul se presara cu faina, se acopera cu un servet si se pune deoparte sa creasca. Prepararea umpluturii de nuca: Se pune la fiert apa si zaharul. Cand fierbe se adauga nuca macinata si se fierbe putin .Se stinge focul si se adauga romul. Se lasa sa se raceasca. Prepararea umpluturii de mac se face la fel ca cea de nuca cu deosebirea ca in loc de rom se pune coaja de lamaie rasa. Prepararea cozonacului: Se pune multa faina pe masa de lucru,iar mainile se vor da prin faina tot timpul. Aluatul crescut se rastoarna pe masa, se imparte in doua. O jumatate se intinde cu mana de marimea tipsiei, peste ea se intinde umplutura de nuca ,se ruleaza si cu grija se pune in tipsia bine unsa. La fel se procedeaza cu cealalta jumatate care se umple cu mac. Se ung cozonacii cu galbenus de ou , se mai lasa sa creasca in tipsie cca.10 min. se pun apoi in cuptorul incalzit in prealabil. Se coace la temperatura de 180-200 grade cca. 45 -60

min. Se scot cand sunt rumeni. Se scot calzi din tepsie si se pudreaza cu zahar cand sunt reci.

Servire:

Sarbatori fericite.

## **Fursecuri**

Ingrediente:

100 g de faina, 100 g de unt, 100 g de zahar pudra, 2 oua, 1 pachetel cu zahar vanilat, 10 ml de rom sau cîteva picături de esenta

Mod de preparare:

Bateti albusurile spuma impreuna cu zaharul pudra si romul. Adaugati galbenusurile si untul moale (topit, dar rece), realizind operatia prin rasturnarea compozitiei. Puneti apoi faina, rasturnati la fel pina se incorporeaza, chiar daca dispare spuma. Luati apoi mereu din marginea compozitiei cite de lingurita, din care faceti rotunduri mici si plate pe care le puneti in tava la distanta de 3 cm. Puneti tava la cuptorul cu foc potrivit pentru 20 de minute. Folositi-va de un cutit cu lama fina si scoateti fursecurile cit mai rapid. Ornati-le cu serbet de trandafiri, de cacao sau de lamiie, lipindu-le pe mijloc fragmente din fructe confiate.

## **Placinta cu mere**

Ingrediente:

250 g de margarina, 2 cani mari cu faina, o cana cu apa, o lingura zeama de lamiie, si 1/2 lingurita de sare, 1 kg de mere, zahar, scortisoare, zahar vanilat

Mod de preparare:

Intr-un castron puneti margarina (mai putin de o lingura), jumatate din faina si frecati cu o furculita pina se omogenizeaza. Rotunjiti acest aluat si puneti-l in frigider. Restul de faina combinati-l cu apa, zeama de lamiie si sare si framintati un aluat, batindu-l bine pina se formeaza basici si se desprinde de mina. Puneti aluatul pe masa, presarati-l cu faina si lasati-l 10 minute acoperit. Intindeti din acesta o foaie, puneti-i in mijloc aluatul cu unt din frigider, acoperiti-l cu marginile si intindeti o foaie egal de groasa. Formati un dreptunghi si paturiti-l in trei, aducind capetele peste mijloc. Puneti la rece 15 minute si repetati operatia de doua ori. Din acest aluat pregatiti 3 foi de placinta de marimea tavii. Coaceti-le pe dosul tavii si lasati-le la rece. Pregatiti umplutura. Curatati merele, dati-le pe razatoarea cu gauri mari, puneti-le in cratita cu 3-4 linguri de zahar, pe foc mic, adaugati 2 linguri de unt si scortisoara, omogenizati compozitia. Dupa 10 minute, descoperiti vasul si apa se evapora. Cind compozitia este rece, umpleti foile de placinta, taiati-le in bucati si pudrati-le cu zahar vanilat.

## **Saratele cu smintina si cascaval**

Ingrediente:

1 kg. faina de patiserie, 250 g. margarina, 300g untura, 5 linguri de smantina, 1 lingura sare fina, 20g. drojdie, 200g cascaval ras pe razatoarea mica, 3 galbenusuri de ou, 100 ml apa, 50 ml lapte pt. drojdie. Pentru presarat deasupra aluatului gata intins: una sau doua galbenusuri de ou batute, una lingura cafea filtru, chimen, 100 g cascaval ras.

Mod de preparare:

Drojdia se pune in putin lapte caldut indulcit, si se lasa la caldura sa creasca cca. 10 minute. Intre timp se cerne faina, se pune pe planseta si se adauga restul ingredientelor fara a le framinta, inclusiv cele 200 g de cascaval ras mai putin apa. Cand a crescut drojdia, se face un cuib in faina si se toarna drojdia dospita, se framinta bine aluatul pina se desprinde de pe mina, daca nu se leaga, se adauga apa la temperatura camerei (bucatariei). Dupa ce s-a framintat bine, se face aluatul sul d in care se taie bucati pentru intins. Foaia se intinde pe planseta cam de 3 mm grosime. Daca se fac sub forma de covrigei( cu forma de covrigei), aluatul intins va fi mai mare, iar daca se fac sub forma de betisoare aluatul se intinde sub forma de dreptunghi, latimea fiind egala cu lungimea betisoarelor. Inainte de a le taia sau decupa aluatul se unge cu galbenus batut cu cafeaua filtru fara zahar si deasupra se presara chimen sau cascaval dupa gust dupa care se decupeaza formele dorite. Este foarte gustos d aca in aluat se pune o lingura-doua de chimen

macinat fin (se gaseste in comert), iar deasupra se pune cascavalul ras.

Servire:

Saratelele sub forma de betisoare se pot servi asezate in pahare drepte, in asa fel ca 1/2 sa fie afara din pahar

## **Turta dulce**

Ingrediente:

250 g faina, 3 linguri miere (lichida), 100 g zahar, 3 oua + 1 ou pentru uns, 1 lingurita bicarbonat, 100 g nuci, scortisoara pisata si cuisoare (dupa gust), 1 lingura unt pentru uns tava

Mod de preparare:

Se incalzeste mierea, se amesteca cu zaharul, bicarbonatul, ouale puse unul cite unul, faina, scortisoara, cuisoarele si jumatate din nucile taiate subtire. Se framinta bine totul. Se unge o tava cu unt topit si sleit, se aterne o hirtie alba, care de asemenea se unge, se pune compozitia, se unge cu ou si se presara cu restul de nuci taiate subtiri. Se coace la foc potrivit. Cind este gata, se rastoarna usor pe un fund de lemn, se scoate hirtia, se intoarce si dupa ce s-a racit, se taie patrate

## **Cozonaci**

Ingrediente:

1 kg de faina, 1 1/2 pahare de lapte, 6 oua, 300 g unt sau margarina, 1 1/2 - 2 pahare zahar, 40-50 g drojdie, 3/4 lingurita sare, 150 g stafide, jumatate praf de vanilie

Mod de preparare:

Aluatul pentru cozonaci se poate prepara dupa doua retete: Prima reteta: se inmoaie drojdia in 1 1/2 pahar de lapte cald, se adauga jumatate din cantitatea de faina, se amesteca bine ca sa nu se formeze cocolosi, se acopera si se pune plamadeala la loc cald. Cind volumul plamadellii s-a dublat, se adauga sarea, galbenusurile (1 galbenus se lasa pentru unsul cozonacilor) frecate cu zahar si vanilie, untul, se framinta totul, se adauga albusurile batute spuma si restul de faina. Aluatul nu trebuie sa fie prea tare, insa bine framintat si sa se desprinda cu usurinta de peretii vasului. Se acopera aluatul si se pune la cald. Dupa ce a crescut si s-a dublat volumul, se adauga stafide (spalate si uscate) si se amesteca cu aluatul, apoi se pun in forme. Cine doreste sa faca cozonacii mai pufosi, umple forma pina la 1/3 din inaltimea ei. Pentru cozonaci mai indesati se umple formele pina la jumatate. Formele se pregatesc in felul urmator: se acopera fundul cu hirtie alba unsa pe o parte si alta cu unt, iar peretii se ung bine cu unt topit si apoi sleit. Formele cu aluat se pun la cald si se acopera cu un servet. Cind aluatul a crescut cit inaltimea formei, se unge cu ou batut si se pune la copt la foc potrivit, 50-60 minute. In timpul coptului, formele de cozonaci se vor intoarce cu multa bagare de seama fara sa se scuture. Pentru ca partea de sus a cozonacilor sa nu se arda, dupa ce s-au rumenit se vor acoperi cu hirtie udada cu apa. Pentru a incerca daca este gata, se infige in cozonac o surcica subtire: daca, dupa ce se scoate, surcica ramine uscata, cozonacul este gata, daca insa pe surcica se prinde aluat, cozonacul este crud. Dupa ce cozonacul s-a racit se pudreaza cu zahar vanilat. A doua reteta: in 1 1/2 pahar de lapte cald se moaie drojdia, se adauga 4 pahare de faina si se framinta aluatul. Se pune apoi sarea, zaharul freat bine cu galbenusurile, untul topit sau margarina, albusurile batute spuma, se amesteca totul, se presara cu faina, se acopera si se pune sa stea peste noapte intr-un loc ferit de curent. Dimineata se adauga restul de faina, vanilie amestecata cu zahar si se framinta aluatul la fel cum s-a descris in prima reteta. Aluatul se acopera si se pune la loc cald sa creasca. Dupa ce a crescut, se adauga stafide, se amesteca si se asaza in forme. In rest se procedeaza la fel cum s-a aratat in prima reteta.

## **XI 11. MÂNCARURI DE POST**

### **XI.1 Preparate din peste**

#### **Pasta de peste**

Ingrediente:

2 conserve de peste in ulei, 1 ceapa, 100 gr margarina, zeama de lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Pestele se scurge de ulei, se paseaza, se freaca cu margarina pina se omogenizeaza (se poate da cu mixerul), se adauga zeama de lamiie, sare si piper dupa gust. La sfirsit, se adauga ceapa tocata marunt. Se foloseste la sandvisuri.

#### **Salata de ton cu fasole**

Ingrediente:

1 conserva de ton, 1 cutie de fasole cu boabe mari, 1 ceapa, maioneza de post, zeama de lamiie (sau otet), sare, piper

Mod de preparare:

Fasolea se spala cu apa calduta, se scurge si se amesteca cu tonul scurs de ulei. Se adauga ceapa tocata marunt, maioneza de post si se amesteca usor sa nu se zdrobeasca boabele de fasole. Se acreste cu zeama de lamiie, se potriveste de sare si piper.

#### **Peste la cuptor**

Ingrediente:

1 kg de peste, 2 cepe, 5 rosii, 5 linguri de bulion, 5 catei de usturoi, 3 ardei, ulei, 1 lamiie, 1 pahar vin alb, boia de ardei, 1 legatura de verdeata, cimbru, sare, piper

Mod de preparare:

Pestele se curata de solzi, de aripioare si intestine. Se spala, se fac portii, se sareaza si se presara cu piper. Se aseaza intr-o tava unsa cu ulei si se adauga printre peste ceapa si ardeiul curatate si taiate solzisori. Se dau la cuptor 15 minute. Se adauga bulionul diluat cu o cana de apa, rosiile taiate rondele si asezate pe peste, usturoiul taiat felii, boiaua de ardei, se stropeste cu vin, se presara cimbru si se mai lasa la cuptor alte 10 minute. Cind pestele este bine patruns, se scoata tava, se presara verdeata.

Servire:

La servire, se adauga cite o felil de lamiie pentru fiecare portie.

#### **Pastravi la gratar**

Ingrediente:

1 kg de pastravi, ulei, lamiie, sare

Mod de preparare:

Pestele se curata, se spala, se sareaza si se usuca. Se ung cu ulei si se invelesc in hirtie de pergament. Se frig pe gratar. Cind sint gata se scot din hirtie si se servesc cu lamiie.

## **XI.2 Salate**

### **Salata de ardei**

Ingrediente:

6 ardei grasi, 2 catei de usturoi, 1 ceapa, 1 legatura de patrunjel, cimbru, 6 linguri otet, 5 linguri de ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Ardeii se curata, se taie fisii de 2 cm si se aseaza pe platou. Usturoiul se piseaza cu putina sare si piper. Ceapa se curata, se spala, se taie solzisori si se aranjeaza pe fisiile de ardei. Usturoiul se amesteca cu uleiul, otetul si se toarna peste ardei si ceapa. Se presara cu verdeata tocata marunt.

### **Salata de castraveti si ridichi**

Ingrediente:

2-3 castraveti, 1 legatura ridichi, 1 salata verde, 1 ceapa, ulei, otet (zeama de lamiie), verdeata (marar sau patrunjel), sare, piper

Mod de preparare:

Castravetii si ridichile se spala si se taie felii subtiri. Ceapa se taie marunt, solzisori. Salata verde se spala bine, se scurge si se taie fideluta. Se amesteca totul si se adauga uleiul, otetul, sarea si piperul dupa gust.

### **Salata asortata de primavara**

Ingrediente:

2 salate verzi, 2-3 gulii, 3 castraveti, 1 legatura ridichi, 1 ceapa, ulei, otet (sau zeama de lamiie), sare, piper

Mod de preparare:

Se spala salata, se scurge si se taie fideluta. Castravetii si ridichile se curata, se spala si se taie felii subtiri. Guliile se curata si se dau pe razatoare mare. Totul se amesteca si se adauga ceapa taiata solzisori, uleiul, otetul, sarea si piperul dupa gust.

### **Salata de castraveti cu usturoi (reteta de la Manastirea Brancoveanu)**

Ingrediente:

5 castraveti, 5 catei de usturoi, 5 linguri de ulei, 1 lingura de otet, sare, piper

Mod de preparare:

Castravetii se curata de coaja, se taie felii subtiri (se pot da pe razatoare), se presara o lingurita de sare si se lasa 15 minute la scurs. Se storc de zeama pe care au lasat-o si se amesteca apoi cu otetul, usturoiul pisat, uleiul si piperul.

### **Salata de ciuperci marinate**

Ingrediente:

1 kg ciuperci, 1 ceasca de ulei, 100 ml otet, foi de d afin, boabe de mustar, sare, piper

Mod de preparare:

Ciupercile se curata si se spala in citeva ape. Se pun la fiert, 15 minute, in apa clocotita cu sare si se lasa apoi la scrus. Se pun la fiert otetul cu 200 ml apa la care se adauga uleiul, sarea, piperul, foile de dafin. Dupa ce se raceste, se toarna peste ciupercile aranjate in borcan. Se adauga boabele de mustar si se sigileaza borcanul timp de 2-3 zile.

Servire:

Se serveste cu multa verdeata.

## **Salata de gulii**

Ingrediente:

3 gulii, 1 castravete, marar, ulei, zeama de lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Guliile si castravetele se curata si se taie felii foarte subtiri. Se adauga zeama de lamiie, mararul tocat marunt, putin ulei, sare, piper dupa gust.



## **XI.3 Aperitive**

### **Dovlecei cu piper**

Ingrediente:

4 dovlecei, ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Dovleceii se spala, se taie cuburi si se calesc in ulei incins. Se presara cu piper si sare si se lasa pe foc pina se rumenesc.

Servire:

Se servesc reci.

### **Rosii umplute**

Ingrediente:

5 rosii mari, salata de vinete

Mod de preparare:

Rosii se spala, se taie un capacel si se scoate miezul cu o lingurita. Se umplu cu salata de vinete si se acopera cu capacelul. Se orneaza cu verdeata. Rosiile se pot umple cu diverse salate (de dovlecei, de orez, de ciuperc i, de conopida)

## ***XI .4 Sosuri***

### **Maioneza cu fasole**

Ingrediente:

1 ceasca de fasole, 1 ceasca de ulei, zeama de la o lamiie, sare, piper

Mod de preparare:

Fasolea foarte bine fiarta se zdrobeste cu lingura de lemn si se trece prin sita. Apoi se adauga putin cite putin uleiul si zeama de lamiie. Se pune apoi sare si piper, dupa gust.

### **Sos de busuioc**

Ingrediente:

1 ceasca de ulei, 1 lingura de faina, 1 ceasca de apa, 2 lingurite de busuioc uscat, sare, piper

Mod de preparare:

Faina se adauga in uleiul incins si se lasa sa se rumeneasca. Se adauga putin cite putin apa, amestecandu-se mereu sa nu se faca cocoloase. Se lasa la foc mic, pina se ingroasa. Se adauga busuioc si se potriveste de sare si piper. In acest mod se pot prepara si sosurile de marar, cimbru, tarhon, salvie.

## **XI.5 Mâncăruri din legume**

### **Ardei umpluti cu ciuperci (reteta de la Manastirea Adormirea Maicii Domnului)**

Ingrediente:

8 ardei grasi, 1 cutie de ciuperci (200 gr), 4-5 rosii, 500 gr orez, 2 cepe, 4 linguri de ulei, 1 legatura de patrunjel, 1 legatura de marar, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa se curata, se atie marunt si se caleste in ulei incins. Se adauga orezul, impreuna cu ciupercile, taiate marunt, se acopera cu apa si se lasa la fiert. La sfirsit, se adauga rosiile taiate marunt. Se lasa la racit, se adauga verdeata tocata marunt si se potriveste de sare si piper. Ardeii se spala, li se taie cite un capacel in partea dinspre coada, se curata de seminte, se spala si se lasa la scurs. Se umplu ardeii cu orez si ciuperci, se ung cu ulei si se aseaza in tava. Printre ei, se pun felii de rosii si se dau la cuptor la foc mic 45 de minute. Inainte cu 10 minute de a fi scosi de la cuptor, se poate prepara un sos de rosii care se toarna peste ardei. Se poate prepara si fara ciuperci.

### **Cartofi fierti cu mujdei de usturoi (reteta de la Manastirea Sihastria)**

Ingrediente:

1/2 kg cartofi, 1 capatina de usturoi, 1 ceasca de ulei, 1 ceasca apa minerala, sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii se spala, se fierb in coaja, apoi se curata. Usturoiul se curata, se piseaza, se freaca cu ulei si apa minerala. Cartofii se amesteca cu mujdeiul de usturoi si se incalzesc.

Servire:

Se servesc fierbinti.

### **Conopida sote**

Ingrediente:

1 conopida, 100 gr margarina, sare, piper

Mod de preparare:

Conopida rupta bucatele se spala si se fierbe in apa clocotita cu sare. In momentul servirii, se scoate si se scurge. Se presara cu margarina topita si se potriveste de sare si piper.

Servire:

Se serveste fierbinte.

### **Tocanita de ceapa**

Ingrediente:

6 cepe, 4 rosii, 1 morcov, 3 catei de usturoi, 1 legatura de marar, 1 pahar dce ulei, otet, boia, zahar, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa se curata, se taie solzisori, se caleste impreuna cu morcovul ras si cu boiaua. Cind ceapa s-a inmuaiat, se

adauga rosiile taiate marunt, otetul, zaharul, sarea, piperul si se lasa la fiert 10 minute. La sfirsit, se adauga mararul tocat marunt.

## **Dovlecei cu masline**

Ingrediente:

2 dovlecei, 1 catel de usturoi, 1 ceapa, 100 gr masline, 5 linguri de ulei, 1 pahar de vin alb, 1 lingura de faina, zeama de lamiie, busuioc, 1 lingura de bulion, 1 legatura de patrunjel, sare, piper

Mod de preparare:

Dovleceii (in coaja) se spala, se sterg si se taie in felii de 1 cm grosime. Se presara cu zeama de lamiie, sare si piper, se trec prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Se scot si se aseaza pe un platou. Ceapa si usturoiul se curata, se taie marunt, se prajesc si se sting cu bulion, zeama de lamiie si vin. Se adauga piperul, busuiocul si patrunjelul tocate marunt. Maslinele taiate felii se pun peste dovlecei si deasupra se toarna sosul. Se lasa la frigider 10-15 minute.

## **Mazare cu marar**

Ingrediente:

1 kg mazare boabe curatate, 2 cepe, 1 lingura de faina, 1 lingura de bulion, 2 linguri de ulei, 1 legatura de marar, zahar, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa se curata, se taie marunt, se caleste in ulei. Se adauga mazarea spalata si apa cit sa o acopere si se lasa la fiert. Dupa ce a fiert, se adauga faina, bulionul, se potriveste de zahar, sare si piper. La sfirsit, se adauga mararul tocat marunt.

## **Pilaf cu ciuperci (reteta oferita de un membru Culinar Club)**

Ingrediente:

orez, 3 cepe, 3 ardei gras, 1 telina, 1 morcov, 1 cutie ciuperci, rosii, ulei

Mod de preparare:

Se toaca ceapa marunt, se pune in tigaie si se caleste, se adauga ardeiul, telina, morcovul si ciupercile, rosiile si se calesc bine. Se adauga orezul si se mai caleste un pic. Se adauga apa si se pune la cuptor.

Servire:

Se serveste cu marar si patrunjel tocat pe deasupra, rece sau cald

## **XI.6 Supe si ciorbe**

### **Supa de ceapa**

Ingrediente:

3 cepe, 1 morcov, 1 radacina de patrunjel, 1 telina mica, 1 pastirnac, 3 linguri de ulei, 1 lingura de faina, crutoane, sare

Mod de preparare:

Ceapa se curata, se taie solzisor, se caleste in ulei si se adauga putin cite putin faina, amestecandu-se mereu. Zarzavaturile se curata, se dau pe razatoare si se fierb intr-un litru de apa cu sare. Dupa ce s-au fiert, se strecoara si zeama se pune peste ceapa calita. Se lasa la fiert si se potriveste de sare.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

### **Supa de legume**

Ingrediente:

3 cepe, 1 morcov, 1 radacina de patrunjel, 1 varza mica, 1 cana de fasole alba, 4 cartofi, 3 rosii, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare:

Ceapa, morcovul, patrunjelul si varza se curata, se spala, se taie marunt si se inabusa in ulei. Cind legumele s-au inmuiat, se adauga fasolea, fiarta separat, cartofii taiati cubulete si se pune totul intr-o oala de 3 l cu apa clocotita cu sare. Dupa ce au fiert, se adauga rosiile taiate feliute si se mai dau citeva clocote. Se potriveste de sare.

### **Supa de rosii cu fidea**

Ingrediente:

1 kg de rosii (sau 1 cutie de bulion), 1 ceapa, 1 ardei, zahar, 1 legatura de patrunjel, 1 legatura de marar, fidea (fara ou), sare, boabe de piper

Mod de preparare:

Ceapa si ardeiul se curata, se toaca marunt si se calesc. Rosiile se spala, se dau pe razatoare si se adauga peste ceapa si ardei. Se fierb 10-15 minute, amestecandu-se continuu, se adauga 2 l de apa si se mai lasa la fiert. Se adauga o mina de fidea, zaharul, boabe de piper si se potriveste de sare. Dupa ce se stinge focul, se adauga verdeata tocata marunt si se acopera.

### **Supa-crema de praz**

Ingrediente:

1/2 kg praz, 2 cartofi, 1 ceapa, 1 legatura de patrunjel, 3 linguri de ulei, crutoane, sare, piper

Mod de preparare:

Ceapa, prazul si cartofii se curata, se spala si se taie marunt. Se fierb in 2 l de apa cu sare, se strecoara, se paseaza, se dau prin sita si se amesteca cu zeama. Se pun din nou la fiert, se adauga verdeata tocata marunt si se potriveste de sare si piper.

Servire:

Se serveste cu crutoane.

## **Bors de loboda**

Ingrediente:

10 legaturi de loboda, 2 cepe, 2 linguri de orez, leustean, patrunjel, 1 cana de bors, 1 lingura de ulei, sare

Mod de preparare:

Loboda se spala in multe ape, se taie marunt si se pune la fiert in 2 l de apa, impreuna cu ceapa tocata marunt si cu orezul spalat. Dupa ce au fiert, se adauga borsul si uleiul si se mai lasa sa dea un clocot. La sfirsit, se adauga verdeata tocata marunt si se potriveste de sare. Pentru un gust deosebit, se poate adauga usturoi verde tocat marunt si o lingurita de hrean ras.

## **Bors de primavara**

Ingrediente:

6 fire de ceapa verde, 1 fir de usturoi verde, 4 legaturi de loboda, 2 legaturi de stevie, frunze de spanac, 1 lingurita de orez, 2 cartofi, 1 lingura de bulion, 1 cana de bors, 1 legatura de marar, patrunjel si leustean, sare, boabe de piper

Mod de preparare:

Zarzavaturile se curata si se spala foarte bine. Ceapa si usturoiul tocate marunt impreuna cu orezul spalat in citeva ape si cartofii curatati, spalati si taiati cubulete se fierb in 2 litri de apa. Cind sint aproape fierte se adauga celelalte zarzavaturi taiate fisii, bulionul, sarea si piperul. Dupa ce au fiert toate zarzavaturile, se adauga borsul, se mai lasa sa dea un clocot. La sfirsit, se presara verdeata tocata marunt.

## **Ciorba de fasole verde**

Ingrediente:

1 kg de fasole verde, 2 cepe, 2 ardei, 1 morcov, 2-3 rosii (sau 3-4 linguri de bulion), 1 legatura de patrunjel, 1 legatura de marar, 1 lingura de ulei, 1 legatura de leustean, sare

Mod de preparare:

Fasolea se curata de codite, se spala si se rupe bucatele. Ceapa si ardeii se curata, se taie marunt, morcovul se curata si se da pe razatoare. Fasolea se pune la fiert in 2 l de apa clocotita cu sare, se adauga zarzavaturile si se fierb bine. Dupa ce au fiert, se adauga rosiile taiate felii, uleiul, verdeata taiata marunt si se potriveste de sare.

Servire:

Se poate servi cu piine prajita.

## **Ciorba de spanac**

Ingrediente:

1 kg de spanac, 2 cepe, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 1 pastirnac, 2 cartofi, 3 rosii (sau 2 linguri de bulion), 1 pahar de orez, 3 catei de usturoi, 3 linguri de ulei, 1 legatura de leustean, 1 cana de bors, sare, piper

Mod de preparare:

Spanacul se spala foarte bine si se scurge. Ceapa, morcovul, pastirnacul, patrunjelul se curata si se toaca marunt. Cartofii si rosiile se taie cubulete. Toate acestea se pun la fiert in 2 l de apa, timp de 30 de minute, impreuna cu orezul. Cind zarzavaturile sint fierte, se adauga borsul, uleiul si se mai lasa la fiert inca 5 minute. La sfirsit, se

presara verdeata tocata marunt, se potriveste de sare si piper si se adauga usturoiul tocat marunt.

## **Ciorba de varza**

Ingrediente:

1 varza, 5 rosii, 1 ceapa, 1 morcov, 1 lingura de ulei, 1 legatura de patrunjel, 1 legatura de marar, sare

Mod de preparare:

Morcovul si ceapa se curata, se dau pe razatoarea mare si se calesc in ulei. Apoi, se adauga 2 l de apa si se pune varza taiata fideluta. Dupa ce varza a fiert, se adauga rosiile taiate felii subtiri, uleiul, verdeata tocata marunt si se potriveste de sare.

## **XII 12. RETETE DIN ALTE TARI**

### **XII.1 Spania**

#### **Tortilla cu legume**

Ingrediente:

1 ardei gras rosu, 1 ceapa, 3 linguri ulei, 300 g cartofi fierti in coaja, 1 rosie, 125 g mazare congelata, 2 linguri patrunjel tocat, 1 lingurita frunze de cimbru, sare, 8 oua, 100 ml lapte, 1/2 lingurita praf de curry, 1/2 lingurita boia, piper, nucsoara

Mod de preparare:

Preparare cca. 20 min. Coacere cca. 35 min. Cca. 435 calorii/portie Ingrediente pentru 4 portii

1. Se spala, se curata si se taie mic ardeiul gras. Se curata ceapa, se toaca si se caleste. Se adauga ardeiul gras si se calesc impreuna.

2. Se decojesc cartofii, se taie felii. Se spala, se curata si se taie cuburi rosiile. Ambele se adauga la ardeiul gras, impreuna cu mazarea si se condimenteaza cu patrunjel, cimbru si sare. Se prajesc putin si se asaza intr-o forma de sufleu unsa.

3. Cuptorul se incinge la 180 de grade. Ouale se bat cu lapte, curry, boia, sare, piper si nucsoara.

4. Amestecul de cartofi si legume se acopera cu ou si se coace cca. 35 min. Se scoate si se taie bucati. Se orneaza cu verdeata proaspata si masline.

#### **Crema alba cu crusta de caramel**

Ingrediente:

250 ml lapte, 250 g frisca, 1 baton vanilie, 1 baton scortisoara, coaja rasa de la o jumatate de portocala, 2 oua, 4 galbenusuri, 180 g zahar, 4 capsuni taiate jumatati si 3 linguri fistic tocat pentru decor

Mod de preparare:

Preparare cca. 30 min. Racire 60 min. Cca. 530 calorii/portie (Ingrediente pentru. 4 portii)

1. Laptele se toarna intr-o craticioara si se amesteca impreuna cu frisca. Se cresteaza batonul de vanilie pe lung, se scoate miezul si ambele se pun in lapte, alaturi de scortisoara si coaja de portocala. Se aduce la fierbere. Ouale, galbenusurile si 80 g zahar se freaca intr-un castron de metal. Se trece amestecul de lapte si frisca prin sita si se toarna in fir subtire in crema de ou. Castronul se pune in bain-marie si se bate pana se ingroasa. Se toarna in boluri si se lasa sa se raceasca.

2. Se caramelizeaza 100 g zahar si 10 ml apa, se toarna peste crema si se lasa la rece 60 min. Se orneaza crema cu fistic si capsuni.

#### **Tocanita andaluza de anghinare**

Ingrediente:

12 anghinare mici, 1 ceapa, 3 catei usturoi, 3 linguri ulei de masline, 1,3 l supa de legume, 1/2 lingurita oregano, 1



lingura menta tocata, 300 g cartofi mici, 400 g boabe fasole, 200 g rosii, 4 cepe verzi, sare, piper

Mod de preparare:

Preparare cca. 20 min. Fierbere cca. 25 min. Cca. 280 calorii/portie, (Ingrediente pt. 4 portii)

1. Se taie jumatati anghinarele, se indeparteaza frunzele exterioare. Se curata ceapa si usturoiul, se toaca si se calesc in ulei de masline. Se stinge cu supa si se aromatizeaza cu oregano si menta. Se lasa sa dea in fiert supa.

2. Se curata cartofii, se spala si se taie jumatati. Se pun in supa, impreuna cu fasole si anghinare. Se fierbe inabusit 20 min.

3. Se oparesc rosiile, se decojesc, se curata si se taie. Se spala si se curata ceapa verde si se taie rondele groase de 1 cm. Se adauga la legume, impreuna cu rosiile si se fierb 5 min. Se potriveste de sare si piper. Tocanita se serveste in farfurii adanci, garnisita cu menta.

## **XII.2 Franta**

### **Supa cu usturoi**

Ingrediente:

catei de usturoi (24), piine neagra (10 felii subtiri), brinza telemea (100 g), ulei de masline (2 linguri), cimbru, cuisoare, sare, piper.

Mod de preparare:

Se fierb in 2 litri de apa timp de 20 minute usturoiul, o crenguta de cimbru, cu cuisoare, o lingurita de sare si un praf de piper. Feliile subtiri de piine se taie in patratele mici, se acopera cu brinza rasa si cu uleiul de masline si se lasa intr-o tava in cuptor, citeva minute, pina se topeste brinza. Se aseaza apoi in castronul cu supa si se toarna peste ele supa strecurata.

Servire:

Se serveste calda.

### **Supa de piine**

Ingrediente:

piine (150 g), zahar pudra (70 g), lapte (1 l), oua (1).

Mod de preparare:

Piinea se taie in cubulete mici, se pudreaza cu zahar si se prajesc intr-o tigaie. Se pun apoi intr-un castron si se toarna peste ele, intii oul batut cu putin lapte si restul de lapte firbinte.

Servire:

Se serveste imediat.

### **Oua "a la gasconne"**

Ingrediente:

oua (8), vinete (4), sos de rosii picant (2 cesti), kaiser (4 felii), ulei (4 linguri), sare, piper, patrunjel.

Mod de preparare:

Vinetele se curata de coaja si se taie in forma de rondelle. Se sareaza si se lasa sa se scurga. Dupa ce si-au lasat apa, se sterg cu un servetel si se prajesc in ulei. Costita se taie in bucatele si se prajeste separat. Ouale se vor face jumari. Pe un platou incalzit, se aranjeaza feliile de vinete, jumarile si costita. Se toarna sosul de rosii si se presara patrunjel tocat.

## **XII.3 Germania**

### **Supa de telina**

Ingrediente:

telina (400 g), cartofi (500 g), margarina (50 g), smintina (1 pahar), brinza telemea (250 g), sare, piper, patrunjel.

Mod de preparare:

Se taie cartofii si telina in cubulete mici, se pun intr-o cratita cu margarina topita. Dupa ce s-au aurit, se toarna apa calda atit cit sa le acopere si se lasa sa fiarba inabusit citeva clocote. Se mai adauga apa fiarta in care s-a batut smintina, sarea, piperul si felii subtiri de brinza. Se presara patrunjel tocat si se serveste foarte feirbinte.

### **Supa de bere**

Ingrediente:

bere (2 sticle), unt (50 g), faina (60 g), smintina (1 pahar), zahar (1 lingurita), scortisoara (1 lingurita), sare, piper, piine prajita.

Mod de preparare:

Se face un rintas aurit din unt si faina, care se stinge cu bere, adaugindu-se imediat sarea, piperul, zaharul si scortisoara. Apoi se lasa oala cu supa la foc mic, numai citeva clocote. Se prajesc usor 4-5 felii de piine cu unt si se aseaza in castronul de supa.

Servire:

Inainte de a turna supa, aceasta se drege cu smintina.

### **Rulada cu varza rosie**

Ingrediente:

varza rosie (1), sare, otet, oua (3), piper, mustar.

Mod de preparare:

Se curata varza si se stropeste fiecare frunza cu apa sarata, in care s-a diluat putin otet. Se da prin masina de tocat salamul, apoi se amesteca tocatura cu oul, piine muiata in apa si bine stoarsa, sarea, piperul si mustarul. Se pune putina umplutura pe fiecare foaie de varza, se ruleaza si se prinde cu o scobitoare. Intr-o cratita in care s-a topit margarina se pun sa se prajeasca usor bucatelele de slanina. Ruladele se aseaza intr-o cratita, se adauga putina sare calda si se lasa sa fiarba inabusit.

Servire:

Cind se servesc se toarna peste ele bucatele de slanina praj

### **Cartofi "Harz"**

Ingrediente:

cartofi, rosii, patrunjel, sare, boia, cepe (2), oua (4).

Mod de preparare:

Se face un piure de cartofi care se amesteca repede cu leberul, ceapa tocata fin, sarea, boiaua dulce. Intr-o tigaie cu

untura topita se aseaza aceasta compozitie in care se fac cu lingura 4-5 adincituri. In acestea se vor sparge ouale. Se pune tigaia in cuptorul incins. Cind albusul s-a coagulat, se aranjeaza intre oua citeva felii de rosii.

Servire:

Tigaia se mai lasa in cuptor pentru citeva minute, apoi se presuara patrunjel tocat si se serveste imediat.

## **Prajitura berlineza**

Ingrediente:

faina, oua, praf de copt, margarina, zahar, sare, stafide, scortisoara, marmelada, amidon

Mod de preparare:

Se framinta un aluat din faina, ou, praf de copt, margarina, zahar si sare. Se opreste 1/3 din aluat, restul se intinde intr-o tava, imbracindu-i si marginile. Marmelada se amesteca cu amidonul, stafidele, scortisoara si se intinde acest amestec peste aluatul din tava. Cu coca ramasa se fac grile, care se vor intinde in crucis peste umplutura. Dupa ce prajitura s-a copt, se pudreaza imediat cu zahar.

## **XII.4 Elvetia**

### **Crema "Fondue"**

Ingrediente:

usturoi, vin, brinza, piper, faina, coniac.

Mod de preparare:

Se freaca peretii unei cratite cu usturoi pisat, apoi se umple cu vin si se adauga brinza taiata in cubulete si piperul. Cratita se pune pe foc mic si se amesteca in continuu cu o lingura de lemn, pina ce compozitia devine ca o crema. Se dizolva faina in putina crema, apoi se toarna, amestecind mereu in crema fierbinte. Se lasa sa mai dea un clocot, se adauga coniacul, apoi se serveste cu crutoane de piine alba.

### **Peste "a Suisse"**

Ingrediente:

peste, unt, ceapa, sare, piper, vin, oua.

Mod de preparare:

Intr-o cratita unsa cu unt se pun cepele taiate pestisori, iar pe deasupra pestele curatat si spalat. Se presara sare si piper; se toarna vinul si dupa ce s-a acoperit pestele cu o hirtie unsa cu unt, se lasa la cuptor, la foc mic, cca 1/2 de ora. Galbenusurile se freaca cu smintina, se sareaza, se adauga verdeata tocata marunt si se toarna peste peste inainte de a-l servi.

Servire:

Se serveste cu garnitura: cartofi fierti, taiati in felii rotunde si rondelle de lamiie.

### **Supa de iarna**

Ingrediente:

carne de vaca (250 g), carne afumata de porc (250 g), fasole uscata (200 g), cartofi (400 g), telina (frunze), varza (1), apa (2 1/2 l), sare, piper, smintina (100 g), faina (1 lingura).

Mod de preparare:

Se pune de cu seara fasolea la inmuiat si dimineata se scurge, apoi se pune la fiert impreuna cu carnea afumata si cea proaspata, taiata bucatele. Dupa cca 1 1/2 ora se pot adauga cartofii taiati in felii, telina si varza taiata in sferturi. Se pune sare, piper si se lasa sa fiarba si zarzavatul. Cind supa e gata, se amesteca smintina cu faina, se adauga putina supa si se toarna totul in cratita.

## **XII.5 Austria**

### **Supa vieneză**

Ingrediente:

boia (1 lingura), carne (500 g), cartofi (500 g), cepe (5), faina (1 lingura), oase (2-3), piper, sare, untura (80 g), catei de usturoi (2).

Mod de preparare:

Oasele se fierb în apă rece, se ia supă, se sarează și se lasă să mai fiarbă aproape o oră; se taie cepele pestisori, se auresc în untură, presărind și boiaua. Se stinge cu 4 cesti de supă, apoi se lasă să fiarbă câteva clocote și se dă totul prin sită. În acest bulion se pun bucatele de carne, usturoiul și chimenul pisate, sarea, piperul și se lasă totul să fiarbă până ce carnea devine moale. Faina se dizolvă cu puțină supă, se toarnă peste carne și se mai adaugă 5 cesti de supă de oase. Ultimii vor fi puși în supă cartofii, tăiați cubulețe.

### **Tocana de miel**

Ingrediente:

carne miel (800 g), prăji (2), morcovi (4), telina (1), pătrunjel (1), cartofi (5), faina (1 lingură), cuisoare (6), lămii (1).

Mod de preparare:

Se fierb toate legumele tăiate în bucățele mici în apă rece și sărată, în care s-au pus și cuisoare. După ce s-a luat spuma, se adaugă carnea tăiată în bucățele (fără oase). Îndată ce carnea a fiert, se scoate și se ține la cald, într-o cratită pe aburi. Se strecoară supă prin sită, se adaugă o lingură de faină, sucul de lămii, iar la sfârșit, bucatelele de carne. Se lasă cratita pe foc mic, să mai dea câteva clocote, apoi se servește tocana fierbinte.

## **XII.6 Polonia**

### **Varza cu carne - "Bigos"**

Ingrediente:

varza (1 kg), supa (1 1/4 l), cepe (4), mere (4), costita afumata (200 g), untura (150 g), carne de vaca (800 g), carnati afumati (4), sare, piper, faina (1 lingura).

Mod de preparare:

Varza se taie felii groase de cca 2 cm si se sareaza. Se pun intr-o cratita si se acopera cu supa (sau apa calda). Se lasa totul sa fiarba pe foc mic. Intr-o tigaie cu untura se pun cepele taiate pestisori, merele curatate si taiate in cubulete, costita taiata in fisii subtiri. Totul se prajeste putin, se aduaga faina, iar dupa ce si faina s-a aurit, se toarna un pahar de supa. Dupa ce a dat citeva clocote, se toarna aceasta compozitie peste varza. Carnea se taie in bucati, care se prajesc usor in untura de asemenea si cirnaciarii afumati si apoi se toarna peste varza.

### **Pirogi**

Ingrediente:

faina (350 g), oua (1), prune (500 g), unt (50 g), zahar pudra (1 ceasca), sare, zahar (1 lingurita), apa calda (4-6 linguri).

Mod de preparare:

Se face un aluat din faina, ou, 1 lingurita de zahar, apa si se intinde o foaie de cca 1/2 cm grosime. Se taie rotunduri cu ajutorul unui pahar de apa. Se spala prunele, se rup in doua, li se scot simburii si sint pudrate cu zahar. Pe fiecare rotund se aseaza cite o pruna, iar aceasta este acoperita cu un alt rotund, caruia i se apasa marginile ca sa se lipeasca bine. Intr-o oala mare cu apa clocotita si sarata se pun pirogii sa fiarba. Cind acestia se ridica la suprafata, se scot, se scurg, se pun pe un platou si se stropesc din abudent a cu unt topit, fierbinte si zahar pudra.

### **Sarlota de ciocolata**

Ingrediente:

zahar pudra (200 g), unt (200 g), ciocolata (200 g), zahar vanilat (2 pachetele), migdale sau nuci (100 g), lamiie (1), tablete de ciocolata (2), smintina (3 pahare).

Mod de preparare:

Se amesteca intr-un castron untul batut spuma cu zaharul, ciocolata topita si zaharul vanilat. Amestecul se freaca cu o lingura de lemn, pina se obtine o crema omogena. Migdalele taiate extrem de fin, sunt amestecate cu zaharul pudra si sucul unei lamii. Acest amestec se intinde peste crema. Intr-o craticioara pe foc foarte mic se pun la topit cele 2 tablete de ciocolata. Se ia ciocolata de pe foc, se lasa sa se raceasca, apoi se toarna incet peste smintina, amestecindu-se continuu pina se obtine o crema consistenta. Se toarna peste restul compozitiei si se pune castronul in frigider peste citeva ore.

## **XII.7 Ungaria**

### **Porkolt**

Ingrediente:

carne de porc (1 kg), cepe (6-8), untura (3 linguri), boia (1 virf de lingurita), sare, piper, cartofi (1 kg), unt (1 bucată), lapte (1/2 pahar).

Mod de preparare:

Carnea se taie in bucatele mici, patrate, iar ceapa pestisori si se pun impreuna la prajit, intr-o cratita cu untura incinsa. Dupa ce ceapa a capatat o culoare aurie se toarna atita apa cit sa acopere carnea, se sareaza, se pipereaza, se adauga boiaua si se lasa cratita la foc sa clocoteasca incet. Porkoltul este gata atunci cind ceapa s-a dizolvat complet iar carnea este fiarta; se face un piure la care se adauga unt si lapte si se serveste impreuna cu porkoltul.

### **Varza la cuptor**

Ingrediente:

kaiser (250 g), slanina afumata (250 g), carnati afumati (4), untura (100 g), cepe (4), orez (125 g), boia dulce, sare, piper, faina (1 lingura), o ceasca de smintina, varza murata (1).

Mod de preparare:

Se inabusa in untura cepele taiate pestisori apoi se adauga costita si slanina, taiate cubulete mici. Se sareaza, pipereaza si se pune boiaua. Se lasa cratita pe foc mic cca 1/2 de ora. Se fierbe orezul in apa sarata, se scurge si se stropeste cu apa rece. Intr-o cratita unsa cu grasime se pune un strat de varza acra tocata, un rind de cirnaciori taiati in rondele, un rind de orez fiert, un rind de costita si slanina cu ceapa, in fine un ultim rind de varza. Smintina se amesteca minutios cu o lingura de faina si se toarna peste varza. Se pudreaza cu boia si se pune cratita la cuptor.

### **Supa de carne**

Ingrediente:

carne de vaca (1 kg), zarzavat de supa, unt (100 g), faina (1 lingura), cartofi (3-4), chimen, boia, usturoi, sare, crutoane de piine.

Mod de preparare:

Din 1/2 kg de carne si zarzavat se pregateste o supa foarte concentrata care se strecoara. Rasolul va putea fi folosit la pregatirea altei mincari. Cealalta 1/2 kg de carne se taie in bucatele care se vor praji usor in unt. Se adauga sare, boia, chimen, un catel de usturoi, iar dupa ce se amesteca totul bine se adauga in supa concentrata. Se lasa sa fiarba totul aproape o ora, adaugandu-se apoi cartofii taiati in cuburi si la sfirsit crutoanele de piine prajita.

### **Gulas**

Ingrediente:

carne de porc (500 g), cepe (4), untura (500 g), boia (1 lingurita), rosii (3), catei de usturoi (1), chimen, morcov, patrunjel, sare, piper, cartofi (1 kg), smintina (100 g), zahar, apa (1 l).

Mod de preparare:

Se topeste untura intr-un vas mare se pune carnea taiata in bucatele, si se l-asa sa se aureasca. Dupa ce au prins o usoara crusta, bucatelele de carne se scot si se tin la cald. In untura ramasa se pune ceapa taiata pestisori. Dupa ce s-



a aurit se adauga usturoiul, morcovul (dat prin razatoarea mare), rosiile taiate in felii si bucatile de carne. Se adauga boiaua, chimenul, sarea, piperul, zaharul si se toarna atita apa cit sa acopere mincarea. Cratita va fi lasata la foc mic sa clocoteasca incet. Cind carnea este aproape fiarta se mai toarna o cana cu apa calda si se adauga cartofii taiati in sferturi. Inainte de a-l servi se adauga smintina si patrunjel verde.

### Tocana

Ingrediente:

carne de vaca (500 g), ceapa (300 g), untura (150 g), costita afumata (250 g), rosii (5), ardei gras (3), vin alb sec (1 pahar), sare, piper, smintina (1/2 pahar).

Mod de preparare:

Se taie cepele pestisori si se auresc intr-o cratita cu 1/2 din cantitatea de untura. Apoi se adauga carnea taiata fisii lungi si subtiri, sarea si piperul. Dupa ce carnea a prins o usoara crusta aurie se toarna vinul si se lasa cratita pe foc mic. Cind carnea este aproape fiarta se adauga fisii subtiri de costita, prajita in prealabil in putina untura. Intr-o alta tigaie se pune restul de untura in care se vor praji usor feliile de rosii si ardeiul gras, care vor fi apoi turnate peste tocana. Inainte de a lua cratita de pe foc se toarna smintina si se lasa tocana sa mai dea citeva clocote.

### Prajitura cu brinza

Ingrediente:

faina (500 g), drojdie (30 g), zahar (100 g), apa (3 linguri), untura (80 g), oua (4), lamiie (1), brinza telemea (250 g), scortisoara (1 lingurita).

Mod de preparare:

Se dizolva drojdia in putina apa calda. Se pune faina pe planseta, drojdia in mijloc si se adauga zaharul, untura topita, galbenusurile de ou si coaja de lamiie. Se freaca aluatul si se lasa sa creasca aproape 1 ora. Din aceasta coca se intinde o foaie de 1 cm grosime, care se acopera cu brinza rasa, amestecata cu zahar si scortisoara. Se ruleaza aluatul in forma de rulada, se unge cu galbenus si se pune pe o tava unsa cu grasime. Se coace la foc mic aproape 1 ora.

## **XII.8 Rusia**

### **Varenki**

Ingrediente:

faina (250 g), oua (1), brinza telemea (200 g), smintina (1 ceasca), sare, piper, unt (100 g).

Mod de preparare:

Se face o coca de taitei din faina, apa, ou si putina sare. Se lasa sa se odihneasca timp de o ora, apoi se intinde cu sucitorul si se taie in patrate cu latura de 5 cm. In fiecare patrat se pune o lingura de brinza rasa, care s-a amestecat cu smintina, sare si piper. Totul se acopera cu un alt patratel si se lipesc marginile. Acesti colturasi se pun sa fiarba in apa clocotita si sarata.

Servire:

Se servesc cu unt topit, fierbinte.

### **Bors rusesc**

Ingrediente:

sfecla rosie (500 g), telina (1), praji (2), morcovi (3), patrunjel (1), varza (1/2), untura (3 linguri), faina (1 lingura), bulion (3 linguri), dafin (1 foaie), carne de vaca (250 g), marar, sare, smintina (1 pahar).

Mod de preparare:

Zarzavatul se curata, se spala si se taie in bucati mici sau fisii subtiri, apoi se inabusa in grasimea incinsa. Se toama 2 litri de apa feirbinte, se sareaza si se adauga carnea si costita taiate in bucati. Se lasa sa fiarba la foc mic. Smintina se amesteca cu o lingurita de faina, cu bulionul cu rosii si se subtiaza cu bors (o cana), apoi se toarna in oala.

Se mai pune o sfecla cruda, data prin razatoarea mare, apoi se lasa borsul sa clocoteasca pina ce carnea este moale. Se presara marar tocat si se serveste cu smintina.

### **Blinele**

Ingrediente:

faina de griu (200 g), faina de secara (200 g), drojdie (15 g), oua (3), smintina (30 g), unt (40 g), sare.

Mod de preparare:

Intr-o cratita se pune faina de griu, se face o gropita in mijloc in care se va pune drojdia dizolvata in apa calda. Totul se amesteca, dupa care se acopera cu un servet curat si se lasa la cald, aproape 2 ore; in acest timp, aluatul va trebui sa creasca inca o data cit a fost. Cind a crescut bine, se adauga faina de secara, galbenusurile cu ou, smintina, sarea si albusurile batute spuma. Se lasa apoi sa se odihneasca inca 20 de minute. Se incinge putin unt intr-o tigaie, se ia cu lingura din aluat si se prajesc clatite, mai groase decit cele obisnuite. Blinelele se servesc de obicei cu smintina si peste afumat.

### **Salata de heringi**

Ingrediente:

hering (2), cartofi (1 kg), ceapa (3), sfecla rosie (1), mere (3), sare, piper, patrunjel, ulei, otet.

Mod de preparare:

Se fierb cartofii si sfecla, dupa care se taie in felii. Pestele se rupe in fisii foarte mici, cepele se taie pestisori iar merele cubulete. Se amesteca totul cu sare, piper, patrunjel tocat, ulei si otet.

## **Saslik**

Ingrediente:

carne de miel sau de oaie (500 g), slanina (150 g), rosii (4), ardei gras (3), sare, piper, orez (200 g), ulei (3 linguri), lamii (3).

Mod de preparare:

Se taie carnea in bucatele mici si se dau prin ulei, piperindu-le. Se frig apoi pe frigaruite, sau se aseaza pe un gratar, alternind cu felii de slanina, ardei si rosii. Gratarul trebuie sa fie foarte incins.

Servire:

Saslikul se serveste insotit de orez fiert, stropit cu unt si jumatati de lamii.

## **Bitoci**

Ingrediente:

muschi de vaca (500 g), unt (150 g), cepe (3), sare, piper, smintina (1 ceasca), oua (2), faina (2 linguri).

Mod de preparare:

Se toaca carnea si se framinta bine cu 100 g de unt. Se sareaza si se pipereaza. Se formeaza chiftelute mari care se dau prin faina si apoi prin ouale batute ca pentru omleta. Intr-o cratita cu unt incins se pun bitocile la prajit. Cind sunt aproape gata, se toatna peste ele ceapa taiata pestisori care s-a prajit separat si smintina.

## **XII.9 Bulgaria**

### **Salata de toamna**

Ingrediente:

pere (4), telina (1), nuci tocate (4 lingurite), bulion (2-3 linguri), ulei (2 linguri), oua (1), smintina (4 linguri).

Mod de preparare:

Perele si telina se taie in felii subtiri, se amesteca cu nucile. Bulionul se dilueaza cu ulei si smintina si se torna peste salata. Se orneaza cu felii de ou.

### **Ghiveci**

Ingrediente:

carne de vaca (500 g), ulei (2-3 linguri), cartofi (3), morcov (1), ardei gras (2), cepe (2), fasole uscata, rosii (3-4), oua (1), smintina (1 pahar), sare, piper, patrunjel.

Mod de preparare:

Carnea se spala si se taie in bucati potrivite si se pune intr-o cratita cu untura sa se rumeneasca putin. Se adauga cepele taiate pestisori, morcovii taiati in rondele, ardeii fideluta. Dupa ce totul a capatat o culoare aurie se adauga cartofii in cuburi, conopida, mazarea si fasolea, apoi se toarna 2 pahare de apa sau zeama de carne, se sareaza, se pipereaza si se lasa sa dea citeva clocote la foc mic. Cind cartofii sint inca destul de tari, se aseaza in cratita feliile de rosii iar cratita se da la cuptor, pentru ca ghiveciul sa scada. Inainte de a-l servi, se bate oul, se amesteca cu smintina si se toarna peste ghiveci, lasind inca 10 minute cratita in cuptor. Cind mincarea este gata se presara cu patrunjel verde.

### **Salata de dovleac**

Ingrediente:

dovlecei (250 g), castravete acru (1), rosii (2-3), ceapa (1), boia, patrunjel, ulei (2-3 linguri).

Mod de preparare:

Dovleacul se da pe razatoare, restul de legume se taie in cuburi, iar verdeata se toaca marunt. Toate se amesteca. Se mai poate adauga: varza acra.

### **Budinca de carne**

Ingrediente:

carne de porc (125 g), carne de berbec (375 g), sare, oua (5), piine (75-100 g), ciuperci, bulion (3 linguri), smintina (3 linguri), brinza rasa (2 linguri).

Mod de preparare:

Carnea taiata in bucati mici se amesteca bine cu sare, boia, ou, piine inmuata in lapte si ciuperci tocate. Toata compozitia se pune intr-o cratita unsa cu grasime si se lasa in cuptor cca 40 de minute. Ouale fierte se taie in felii, se aranjeaza pe deasupra budincii atunci cind aceasta este aproape gata. Din smintina, bulion si brinza rasa pregatim un sos pican pe care-l turnam peste budinca. Se mai lasa cratita 10 minute in cuptor, apoi se serveste mincarea fierbinte, cu salata sau muraturi.

## **Cartofi cu brinza**

Ingrediente:

cartofi (1 kg), ceapa (1), untura, brinza rasa (40 g), brinza (4-5 felii).

Mod de preparare:

Cartofii curatati se spala, se rad, se sareaza si impreuna cu ceapa taiata pestisori se prajesc in untura incinsa. Cind sunt aproape patrunchi, se adauga brinza rasa; se amesteca totul bine si se lasa cratita pe foc mic, pina se formeaza o crusta aurie. Se intoarce acesta clatita pe partea cealalta, se acopera cu felii de brinza si se lasa cratita acoperita cu un capac, pina cind brinza se topeste.

Servire:

Se poate servi cu legume sote, felii de sunca sau salata.

## **Clatita alpina**

Ingrediente:

cartofi (500 g), mere (500 g), slanina (75 g), margarina (2 linguri), cepe (1-2), salam (300 g).

Mod de preparare:

Cartofii se taie in cuburi si se pun in apa clocotita si sarata. Se lasa sa fiarba citeva minute. Se adauga merele curatate si taiate cuburi. Se lasa focul mic. Dupa ce au fiert, se scurge apa, se zdrobesc cartofii amestecindu-i cu merele. Se adauga cubuletele de slanina, ceapa si salamul prajite impreuna. Se da forma unei clatite care se rumeneste usor pe amindoua partile in untura incinsa.

## **Supa de iaurt**

Ingrediente:

iaurt (3 borcane), lapte (1/2 ceasca), castraveti (2), nuci (10), sare, ulei (3 linguri), marar.

Mod de preparare:

Iaurtul se pune intr-un castron si se dilueaza cu laptele. Castravetele taiat in cubulete foarte mici se lasa putin sa se scurga de apa, apoi se pune peste iaurt.

Servire:

Aceasta supa se serveste rece, presarata cu marar tocat.

## **Salata de spanac**

Ingrediente:

spanac (500 g), oua (2), zeama de lamiie, sare, ulei (3 linguri), hrean (1 lingura), ceapa (1), patrunjel.

Mod de preparare:

Spanacul se spala in citave ape, se scurge, apoi se taie fideluta. Se amesteca bine cu ulei, zeama de lamiie, hrean, ceapa si verdeata tocata. Se garniseste cu ridichi si oua fierte.

## **Salata de conopida**

Ingrediente:

conopida (1), carote (4-5), ulei (4 linguri), zeama de lamiie, sare, zahar, patrunjel.

Mod de preparare:

Conopida fiarta se rupe in bucatele si se amesteca cu morcovii cruzi rasi, apoi cu uleiul, zeama de lamiie, sarea, zaharul si verdeata tocata. Se poate adauga ceapa tocata sau in loc de ulei si lamiie, smintina.

## **XII.10     Yugoslavia**

### **Mincare de telina cu brinza**

Ingrediente:

telina (1/2 kg), cartofi (1/2 kg), ulei (100 g), brinza telemea (300 g), sare, piper, smintina (1/2 pahar).

Mod de preparare:

Telinele si cartofii se curata si se taie in felii rotunde, egale. Se pun intr-o cratita unsa cu grasime, se toarna restul de grasime pe deasupra impreuna cu 2 pahare de apa calda. Se sareaza, se pipereaza, apoi se lasa sa fiarba la foc mic. Cind mincarea este pe jumătate fiarta se pune pe deasupra brinza taiata in felii subtiri si se toarna smintina.

Servire: Inainte de a se servi mincarea se orneaza cu patrunjel verde tocat fin.

### **Rosii la cuptor**

Ingrediente:

rosii (1 1/2 kg), margarina (100 g), pesmet (150 g), costita afumata (250 g), sare, piper, unt, patrunjel.

Mod de preparare:

Rosiile se curata de pielita, se taie in felii rotunde si se aseaza intr-o cratita unsa cu grasime, intre rindurile de rosii punindu-se cubulete de costita, pesmet, bucatele de margarina, sare si piper. Cind cratita s-a umplut se pune pe deasupra pesmet si unt. Daca este necesar se toarna putina apa fierbinte. Mincarea se da la cuptor la foc mic.

### **Peste cu sos de mere**

Ingrediente:

peste (10 felii), otet (2 linguri), slanina (50 g), ceapa (1), mere (5), smintina (1 pahar).

Mod de preparare:

Feliile de peste se sareaza si se stropesc cu zeama de lamiie. Slanina se taie in bucatele si se pune intr-o tigaie la foc mic. Dupa ce s-a topit putin, in untura fierbinte se pun ceapa taiata pestisorii si feliile de mere curatate de coaja si de simburi. Dupa cateva minute se lasa la foc mic. Feliile se vor intoarce pe cealalta parte pentru a se praji uniform.

Servire: Inainte de a se servi, se adauga smintina.

### **Supa dulce**

Ingrediente:

rosii (1 kg), cepe (2), scortisoara (1/4 lingurita), apa (1 1/2 l), vin alb sec (1/4 l), oua (2), zahar (5 lingurite), sare.

Mod de preparare:

Rosiile rupte in bucati se pun la fiert in apa cu cepele taiate pestisori, sare, scortisoara si zaharul. Dupa ce au fiert se dau prin sita si se adauga vinul fiert separat in care s-au pus galbenusurile. Albusurile se bat spuma, se ia cu lingura o cantitate mica si se pune la fiert in supa care clocoteste pe foc mic.

## **XII.11     India**

### **Omleta indiana**

Ingrediente:

oua (6), ulei (6 linguri), supa (1 ceasca), ceapa (2), sofran (2 lingurite), coriandru (2 lingurite), sare, piper, lamiie (1), iaurt (3 lingurite).

Mod de preparare:

Se taie rosiile in cubulete mai mari si cepele in rondele apoi se pun la fiert in supa clocotita. Se adauga sare, piper, sofran, coriandru. Se lasa sa fiarba cca 10 minute, apoi se strecoara supa. Rosiile si rondelele de ceapa se vor aseza pe o omleta care a fost pregatita intre timp si tinuta la cald. In restul de supa se toarna iaurtul si sucul de lamiie. Cu acest sos se serveste omleta.

### **Peste cu orez**

Ingrediente:

peste, slanina (125 g), unt (40 g), ceapa (3), rosii (4), sofran (1/2 lingurita), sare, piper, boia, orez (250 g).

Mod de preparare:

Intr-o cratita cu unt topit se pun slanina taiata in bucatele si cepele tocate marunt. Indata ce incep sa capete o culoare aurie, se pune peste pestele taiat bucatele potrivite. Acestea se intorc pe ambele parti iar dupa ce s-au prajit putin se scot si se tin la cald. In aceeaasi cratita se pun rosiile taiate in cuburi, sarea, piperul, boiaua si sofranul. Se adauga apa si se lasa sa fiarba, la foc mic aproape 1/2 de ora. Se pun apoi si bucatile de peste, se lasa totul sa mai dea citeva clocote si se serveste cu orz fiert.

### **Bulete de carne**

Ingrediente:

pulpa de porc (500 g), patrunjel, menta (citeva frunze), sare, piper, faina, ulei (6 linguri), migdale (1 lingurita), orez (250 g).

Mod de preparare:

Se toaca carnea, se amesteca cu patrunjelul si frunzele de menta tocate, sarea, piperul, migdalele date pe razatoarea mica. Se formeaza bulele de marimea unei prune, care se dau prin faina si se prajesc in ulei incins. Dupa ce s-au rumenit putin, se scurg de grasime, se pun intr-o cratita, se acopera cu apa fierbinte si se lasa sa dea citeva clocote. Se servesc foarte fierbinti impreuna cu orez fiert.

### **Pui cu sos picant**

Ingrediente:

pui mare (1), unt (100 g), ceapa (3), catei de usturoi (2), supa (1 l), sare, piper, sofran (1 lingurita), coriandru (1 lingurita), faina (2 linguri), lamiie (1).

Mod de preparare:

Bucatile de pui se pun sa se rumeneasca in unt. Cind sint pe jumătate gata, se adauga cepele taiate pestisor si usturoiul pisat. Dupa ce s-au aurit si cepele, se toarna supa, sarea, piperul, sofranul, coriandrul. Se lasa sa fiarba aproximativ 1/2 de ora. Dupa ce carnea a fiert, bucatelele de pui se scot, iar in sosul ramas se adauga faina. Se amesteca incet, pina ce se ingroasa putin. Se pun din nou bucatile de pui.



Servire:

Se serveste mincarea foarte fierbinte.

## **Vinete umplute**

Ingrediente:

vinete (1 kg), ceapa (4), unt (150 g), sare, piper, oua (2), pesmet.

Mod de preparare:

Se spala vinetele, li se taie cotorul si se imparte fiecare vinata in jumatate, in lungime. Se scoate miezul, se toaca, amestecandu-l apoi cu cepele tocate marunt, sarea, piperul. Aceasta compozitie va fi apoi pusa intr-o tigaie cu unt incins si prajita usor citeva minute. Se umplu apoi vinetele, se dau prin ou batut si pesmet si se prajesc in mult unt.

## **Jumari dulci**

Ingrediente:

oua (6), ulei (4 lingurite), zahar (1 ceasca), lapte (1 ceasca), smintina (2 linguri), scortisoara (1/2 lingurita), stafide (3 lingurite), migdale (80 g), fructe de sezon (250 g).

Mod de preparare:

Se bat ouale si se pun intr-o tigaie cu ulei incins, pe foc mic. Se amesteca mereu pentru a obtine jumari moi. Intr-o craticioara se pune la fiert laptele amestecat cu smintina, zaharul, scortisoara si stafidele. Aceasta compozitie se toarna peste jumari, amestecind intr-una timp de 7-8 minute. Jumarile se servesc acoperite cu migdale taiate marunt si fructe de sezon taiate in cubulete.

## **XII.12     China**

### **Orez a la Canton**

Ingrediente:

orez fiert (4 cesti), untura (4 linguri), cirnaciori (6), sunca (200 g), oua (2), ceapa (1), ton (100 g), ciuperci, ceapa verde.

Mod de preparare:

Se fierbe orezul in apa sarata, cu citeva ore inainte de pregatirea mincarii. Dupa ce a fiert, se scurge si se spala cu apa rece. Cirnaciarii, sunca, ciupercile si ceapa se taie felii subtiri si se prajesc usor in untura. Se adauga putina apa calda si se lasa cratita la foc mic, sa fiarba in citeva clocote. Dupa ce sosul a scazut, se adauga orezul (incalzit in prealabil), tonul rupt in fisii marunte si ouale batute ca pentru omleta. Se amesteca incet, lasind cratita pe foc foarte putin timp, pina ce compozitia devine omo gena.

Servire:

Mincarea se serveste cu ceapa verde.

### **Orez chinezesc**

Ingrediente:

orez, sare.

Mod de preparare:

Se spala orezul in citeva ape. Se pune intr-o cratita si se adauga atita apa rece incit sa-l acopere cu cel mult 1 cm, si se mai adauga si sare. Se lasa la foc iute, dar dupa ce a dat 2-3 clocote se acopera cratita si se face focul extrem de mic. Dupa cca 25 de minute apa s-a evaporat si orezul este fiert.

### **Orez cu miere**

Ingrediente:

orez (250 g), miere, migdale sau nuci (80 g).

Mod de preparare:

Se lasa orezul in multa apa rece, timp de doua ore, apoi se spala, se scurge si se pune la fiert tot cu apa rece si sarata. Dupa ce bobul se moaie, se scurge orezul de apa si se pune intr-o cratita deja incalzita, la foc mic. Se adauga repede mierea, care s-a subtiat cu putina apa calda si migdalele usor prajite, taiate in felii subtiri.

### **Sos de soia**

Ingrediente:

ulei (6 linguri), faina (2 linguri), mustar (2 linguri), pasta de rosii, zahar (3 linguri), supa, sare, piper, busuioc, cimbru.

Mod de preparare:

Cu ajutorul acestei retete nu se va putea gati un sos de soia, asa cum este el pregatit in tara sa de bastina, ci un sos cu un gust asemanator, care se serveste ca o garnitura la aproape orice fel de mincare.

Se face un rintas din ulei si faina, care se stinge cu o ceasca de supa. Se adauga mustarul si bulionul, amestecind mereu si zaharul, care s-a ars intr-o tigaita separata. Sa nu se uite sarea, piperul, o crenguta de busuioc si una de cimbru. Se mai toarna supa, pina ce sosul capata consistenta unei smintini. Se lasa sa dea citeva clocote.

## **Rata lacuita**

Ingrediente:

boboc de rata (1), vin alb sec (3/4 l), miere (5 linguri), sos de soia (4 linguri), busuioc, sare.

Mod de preparare:

Se curata si se spala bobocul de rata, ungindu-l in interior cu miere - 1 lingura - si sare. Tot in interior se va pune crenguta de busuioc. Se aseaza pasarea intr-o cratita in care s-a turnat vinul si se lasa sa fiarba la foc aproape 15 minute, apoi se repeta operatia. badijonarii. De data aceasta se va lasa pasarea inca 5 minute in cuptor, se badijoneaza din nou si, in sfirsit, ultimele 5 minute la cuptor. Aceasta friptura se serveste cu orez chinezesc si cu salata verde, taiata in fisii si acrita cu otet.