

Elisabeta Iorga

Marius Iorga

**Preparate vegetariene
și
ovo-lacto-vegetariene**

ELISABETA IORGA MARIUS IORGA

Preparate vegetariene

și
ovo-lacto-vegetariene

METEOR
PRESS 

Redactor: *Ioana Bârzeanu*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: arh. *Daniel Munteanu*

© 2011, reeditare 2012 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IORGA, ELISABETA

Preparate vegetariene și ovo-lacto-vegetariene / Elisabeta Iorga, Marius
Iorga. - București : Meteor Press, 2011
ISBN 978-973-728-516-4

I. Iorga, Marius

641.55:613.287



CUPRINS

Topul legumelor „vedete” nutritive	7
Partea I. REȚETE VEGETARIENE	13
Capitolul I. APERITIVE, SALATE	13
Capitolul II. SUPE	27
Capitolul III. PREPARATE DE BAZĂ	33
Capitolul IV. DESERTURI	51
Capitolul V. BĂUTURI	63
Partea a II-a. REȚETE OVO-LACTO-VEGETARIENE	73
Capitolul VI. APERITIVE, SALATE	73
Capitolul VII. SUPE, CIORBE	85
Capitolul VIII. PREPARATE DE BAZĂ	91



Preparate vegetariene și ovo-lacto-vegetariene

Capitolul IX. DESERTURI	105
Capitolul X. BĂUTURI	113
Capitolul XI. PREPARATE ÎN VASE SPECIALE	119
Index	125
Bibliografie	127



TOPUL LEGUMELOR „VEDETE” NUTRITIVE

Toate legumele sunt importante în alimentația omului, cu atât mai mult când constituie materia primă de bază pentru persoanele vegetariene (și lacto-vegetariene).

Lumea medicală, cercetările în domeniul nutriției recomandă minimum 5 porții de legume zilnic. Dar cu cât consumul este mai diversificat, cu cât consumăm mai multe legume, cu atât beneficiile vor fi mai mari și mai multe.

Vom enumera doar câteva dintre avantajele pe care le aduce consumul de legume în viața și sănătatea fiecărui om:

1. Consumul de legume ajută la prevenirea și chiar la combaterea bolilor. O legumă poate conține o mulțime de substanțe fitochimice, cu rol curativ. De exemplu, broccoli, varza și alte legume verzi sunt bogate în substanțe care combat cancerul. Ardeii roșii conțin bioflavonoide, care combat radicalii liberi; usturoiul și ceapa, prin compușii sulfurați, combat colesterolul și cancerul etc.

2. Legumele furnizează nutrienții de bază necesari funcționării organismului. Ele conțin atât vitamine și minerale, cât și proteine, grăsimi, carbohidrați și încă o mulțime de alte substanțe care asigură funcționarea sistemului imunitar, a sistemului nervos, ajută la fabricarea hormonilor, la funcționarea creierului etc.

Concluzia este una singură, și anume că legumele sunt o sursă extrem de bogată de nutrienți.

3. Consumul de legume furnizează multă energie. Este cert că cea mai bună sursă de combustibil o reprezintă carbohidrații din



Preparate vegetariene și ovo-lacto-vegetariene

legume. Experții în nutriție recomandă ca minimum 60 de procente din rația zilnică de calorii să fie preluate din carbohidrați.

Pentru vegetarieni, rația zilnică necesară de calorii se preia numai din consumul de legume, de fructe și de cereale (exemplu: fasolea boabe, mazărea, porumbul, cartoful, dovleacul etc.).

4. Legumele sunt foarte bogate în fibre solubile și insolubile, ambele categorii fiind extrem de importante în procesul digestiv.

Fibrele insolubile, numite și „măturica sistemului digestiv”, au mai multe funcții. În primul rând, prin prezența lor în stomac, dau senzația de sațietate (importantă pentru dietele de slăbire și menținere a greutateii). În al doilea rând, fibrele insolubile asigură un tranzit intestinal rapid, prevenind constipația. În al treilea rând, ele curăță tractul digestiv, pe măsură ce îl străbat, prevenind astfel bolile gastro-intestinale (de exemplu, cancerul de colon).

Fibrele solubile se dizolvă în apa din alimentele consumate, aflate în sistemul digestiv, formând un fel de gel cleios, gel care încetinește gradual digestia, permițând glucozei să pătrundă treptat în sânge (lucru benefic celor cu diabet de tip 2). Acest gel are și rolul de a se cupla cu grăsimile și colesterolul din sânge, reducând astfel impactul negativ al acestora asupra inimii.

Exemple de legume cu un conținut bogat în fibre benefice sunt: morcovii, conopida, broccoli, fasolea verde, cartofii, andivele, anghinarea, dovleacul, păstârnacul, prazul.

5. Legumele conțin și proteine de calitate, lucru deosebit de important pentru adepții regimurilor lacto-vegetariene. Aceștia trebuie să includă tot timpul în meniul lor legume cu conținut ridicat de proteine.

Cel mai concludent exemplu este ciuperca, plantă care este socotită „carnea” vegetarienilor.

6. Legumele sunt lipsite de grăsimi, fapt ce reduce riscul bolilor cardiovasculare.

Unele uleiuri vegetale (de măsline, de porumb) țin sub control nivelul colesterolului din sânge, în timp ce grăsimile animale (untură, unt, smântână) cresc nivelul acestuia.

7. Legumele și, respectiv, regimul vegetarian sunt ideale pentru menținerea unei siluete adecvate. Legumele chiar reprezintă baza



pentru dietele de slăbire, majoritatea având un conținut scăzut de calorii.

8. Și, nu în ultimul rând, putem aminti din nou că în țara noastră se cultivă foarte multe legume, deosebit de necesare pentru a prepara o hrană sănătoasă. Prin urmare, ușurința procurării acestor legume și, în același timp, prețul lor accesibil reprezintă avantaje ce nu trebuie neglijate.

Enumerând atât de multe motive specifice și speciale (fundamentate științific), convingătoare în esență, putem avansa ideea unui regim alimentar bazat în principal pe consumul de legume și fructe. Faptul că, în ultimul timp, crește volumul de informații și cunoștințe despre beneficiile legumelor și fructelor asupra sănătății reprezintă un alt factor care le recomandă.

În privința conținutului de substanțe nutritive de bază, legumele și fructele le întrunesc pe toate, ele fiind de neînlocuit.

Legumele și fructele furnizează organismului nostru vitamine, minerale, nutrienți, fibre, având în același timp avantajul unui conținut scăzut de calorii.

Și, fapt deosebit de important, prin studii s-a dovedit prezența unor substanțe fitochimice naturale, care au puteri curative deosebite. Aceste substanțe fitochimice combat cancerul, susțin imunitatea, îmbunătățesc starea de sănătate a pielii, a diferitelor organe, reduc stresul etc.

Concluzionând, putem spune că, având cunoștință de toți factorii mai sus amintiți, conștientizând rolul alimentației în starea de sănătate zilnică a fiecăruia, se recomandă un consum crescut și continuu de legume și fructe, ideal fiind ca, zilnic, fiecare individ să consume cel puțin 5 porții de legume și fructe.

În această ordine de idei, unele persoane au adoptat regimuri total vegetariene, iar altele varianta mai ușoară, lacto-vegetariană (sau ovo-lacto-vegetariană), aceasta din urmă fiind și mult mai sănătoasă deoarece include mai multe elemente nutritive.

Trebuie reamintit că absolut toate legumele aduc anumite beneficii. Dar dintre ele se evidențiază așa-zisele „vedete nutritive”, adevărate „medicamente” naturale prin compoziția lor. Este bine ca aceste legume cu însușiri atât de deosebite din punctul de vedere al sănătății



Preparate vegetariene și ovo-lacto-vegetariene

să nu lipsească din meniul niciunui individ, fie el copil, tânăr sau adult. Cu atât mai mult ele nu trebuie să lipsească din alimentația vegetarienilor, deoarece asigură atât funcționarea zilnică, eficientă a organismului, cât și substanțele fitochimice necesare sănătății organismului pe termen lung.

Enumerarea acestor „vedete nutritive” cuprinde următoarele legume:

1. *Broccoli* – este o sursă bogată în vitamina A și C, beta-caroten, calciu, acid folic, fibre insolubile, potasiu, fier, magneziu și substanțe fitochimice (izotiocianați, indoli, luteină, sulforafan), elemente care luptă în primul rând cu cancerul.

Doar prin această simplă enumerare se evidențiază complexitatea acestei legume, o adevărată farmacie.

Când folosim broccoli pentru preparate, trebuie să alegem legume cu inflorescența de culoare cât mai închisă (fie verde-închis, fie violet-închis, fie verde-albăstrui intens) deoarece în acest caz avem o cantitate ridicată de vitamina C și beta-caroten. De remarcat la broccoli este faptul că substanțele fitochimice își mențin proprietățile fie că leguma este proaspătă sau congelată, crudă sau gătită.

Se recomandă ca prepararea acestei legume să se facă prin fierberea în aburi.

2. *Conopida* – face parte din familia cruciferelor, împreună cu broccoli, varza, varza de Bruxelles etc. Conopida este bogată în vitamina C, acid folic și substanțe fitochimice (indoli, izotiocianați).

Atât broccoli, cât și conopida nu conțin decât 25-28 de calorii* la 100 g. Acest lucru i-a făcut pe mulți nutriționiști să spună că aceste legume au „calorii negative”, adică organismul uman consumă de circa 3 ori mai multe calorii ca să „proceseze” aceste legume. Rezultă că legumele respective se pot folosi cu succes în dietele de slăbire sau de menținere a greutății, ele aducând doar beneficii în organism, prin compoziția lor.

3. *Ardeii* – cu precădere ardeii roșii – sunt surse extraordinare de vitamina C (chiar mai multă vitamina C decât portocalele), de beta-

* Este vorba despre așa-numitele „calorii mari”, de fapt kilocalorii. (n. red.)



caroten, bioflavonoide, luteină, zeaxantină, carotenoizi, capsaicină – ardeii iuți.

Ardeii grași (gogoșari, capia, ardei iuți) sunt legume care se cultivă intens în țara noastră. Se consumă cruzi, copti sau fierți (în ciorbe, tocănițe).

4. Legumele verzi – *spanacul*, *varza kale*, *varza collard*, *untisorul* etc. conțin foarte multe substanțe fitochimice cu rol curativ. Spanacul în mod deosebit este o sursă excelentă de vitamina C, potasiu, vitamina K, folati, carotenoizi (beta-caroten și luteină – foarte buni antioxidanți).

5. *Morcovii* – o sursă bogată în beta-caroten, un antioxidant și un precursor al vitaminei A, care protejează vederea, stimulează creșterea normală a celulelor și menține sănătatea pielii și a părului.

Morcovii sunt bogați în pectină, cu rol în eliminarea colesterolului, și conțin fibre insolubile, care curăță intestinele (colonul) și previn constipația.

Spre deosebire de majoritatea legumelor, morcovii sunt la fel de utili organismului atât cruzi, cât și gătiți.

6. *Roșiile* – care, din punct de vedere botanic, sunt un fruct, nu o legumă, conțin din belșug vitamina C, dar mai ales conțin beta-caroten, licopen, acid cafeic, acid feluric, potasiu. Licopenul, pigmentul carotenoid, reprimă efectele produse de radicalii liberi în organism și reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare.

Roșiile sunt adevărate „medicamente” pentru organism, consumate atât crude, cât și gătite.

7. *Varza* (în funcție de soi) este bogată în vitamina C, K, E, potasiu, acid folic, folati, fibre alimentare și beta-caroten. Această legumă trebuie consumată pe cât posibil în stare crudă, la salate, pentru a putea beneficia de totalitatea compușilor conținuți.

Deosebit de benefică organismului este varza murată, prin fermentarea bacteriană care are loc cu eliminarea unor microorganisme utile organismului uman.

8. *Varza de Bruxelles* – conține cam aceleași vitamine și aceleași substanțe fitochimice (izotiocianați, indoli și sulforafan) și multe fibre.

9. *Dovleacul* (de iarnă) – este o legumă bogată în beta-caroten, potasiu, vitamina B6, vitamina C, vitamina E, tiamină, magneziu și

fibre, fier, fosfor. Dovleacul este o legumă sezonieră, de aceea se consumă mai mult toamna și iarna.

10. *Cartofii dulci* – sunt legume mai rar folosite în alimentația românilor. Cartofii dulci sunt foarte bogați în beta-caroten, potasiu, vitamina B6, vitamina C, fibre insolubile (mai ales în coajă), acid cafeic, acid clorogenic, luteină, zeaxantină, steroli etc. Această enumerare recomandă leguma pentru a fi consumată cât mai des.

11. *Usturoiul* (care este atât legumă, cât și condiment, atât aliment, cât și medicament) – conține peste 200 de substanțe active și este recomandat în tratarea a peste 60 de boli (hipertensiune, obezitate, scăderea colesterolului rău). Usturoiul este vermifug, antiseptic, laxativ, sudorific, bactericid, anticancerigen etc.

12. *Ceapa* (este atât legumă, cât și condiment) – se consumă și verde, și uscată. Ceapa, ca și usturoiul, au fost văzute ca un panaceu. Ceapa ajută la scăderea colesterolului rău și reduce riscul bolilor coronariene, ajută la reducerea riscului de cancer etc.

Enumerarea legumelor și fructelor, cu multiplele lor întrebuințări, atât în alimentația omului, cât și în dietele pentru tratarea sau ameliorarea multor afecțiuni și boli, poate continua la nesfârșit.

Important de reținut este faptul că legumele și fructele trebuie consumate zilnic, atât crude, cât și prelucrate. În ceea ce privește pregătirea legumelor, se recomandă ca ele să fie preparate termic o perioadă de timp cât mai scurtă, eventual să fie gătite în aburi, sau cel mai eficient ar fi ca legumele și fructele să fie consumate crude, fiindcă în acest fel aportul de vitamine, minerale și nutrienți este cel mai mare.

Adeptii regimurilor vegetariene (sau ovo-lacto-vegetariene) vor găsi în această carte o varietate mare de preparate, gândite astfel încât să asigure organismului un procent cât mai mare și mai divers de substanțe nutritive.

Partea I
REȚETE VEGETARIENE



CAPITOLUL I
APERITIVE • SALATE



Salată de broccoli și conopidă cu portocale

4 porții – 40 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 500 g broccoli
- 1 ceapă roșie (lunguiață)
- 500 g conopidă
- semințe decojite de dovleac
- 1 portocală
- frunze de coriandru

Sosul:

- zeama de la 1 portocală
- 1 linguriță miere
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- sare
- piper

- *Prepararea sosului:* într-o salatiară se pun zeama de portocală, mierea, uleiul de măsline, sarea și piperul; se bate totul cu telul pentru omogenizare.
- Broccoli și conopida se desfac în buchețele care se spală bine cu apă caldă, iar apoi se pun pe un vas-sită, să fiarbă în aburi 10 minute.
- Portocala se spală, se decojește și se taie rondele, care se pun în salatiara cu sos.
- Ceapa roșie se curăță, se spală și se taie (transversal) în rondele fine, care se pun în salatiară.
- Buchețelele de broccoli și conopidă, după ce s-au răcit, se adaugă în salatiară. Toată compoziția se amestecă cu grijă (prin răsturnare cu o lingură și o furculiță) pentru a nu zdrobi componentele, apoi se pune salatiara la rece pentru minimum 30 de minute.
- La servire, pe fiecare porție de salată se presară semințe decojite de dovleac și frunzulițe de coriandru.

Sugestii:

- ♦ Pentru a obține o salată frumos colorată, la servire se pot adăuga, în fiecare farfurie, 3-4 roșii cherry.
- ♦ Frunzele de coriandru (puternic aromate) pot fi înlocuite cu frunze de pătrunjel.



Salată de boabe de porumb

4 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 1 conservă porumb
- 1 ardei gras roșu
- 1 ardei gras verde
- 4 fire ceapă verde

Sosul:

- 100 ml oțet de mere
- 50 ml apă
- 2 lingurițe zahăr
- 1 linguriță boabe de muștar
- sare
- frunze de izmușoară

- *Prepararea sosului:* într-o salatiară se pun oțetul, apa, zahărul, sarea și boabele de muștar; totul se bate energic cu telul.
- Boabele de porumb (circa 400 g) se scurg într-o strecurătoare, se clătesc cu apă rece și se pun în salatiară.
- Ardeii se spală, se taie în două, se curăță de cotoare și semințe, apoi se taie fideluță și se pun peste porumb, în salatiară.
- Ceapa verde (cu cât mai multe frunze verzi) se curăță, se spală și se taie în inele, care se adaugă peste celelalte componente, în salatiară.
- Componentele se amestecă cu sosul, apoi vasul se pune la rece pentru minimum 30 de minute.
- La servire, pe fiecare porție se presară frunze de izmușoară.

Sugestii:

- ♦ La prepararea sosului, boabele de muștar pot fi înlocuite cu muștar cu boabe sau cu muștar cu hrean.
- ♦ Pentru a obține o salată picantă, în compoziție se poate adăuga 1 ardei iute tăiat în rondule mărunte.
- ♦ Opțional, se pot adăuga 50 ml ulei de măsline extravirgin.



Salată de boabe de porumb cu roșii și busuioc

4 porții – 20 de minute

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 400 g boabe de porumb
 - 4 roșii
 - 1 ceapă roșie
 - 1 morcov
- 4 linguri busuioc tocat

Sosul:

- 4 linguri ulei de porumb
- 2 linguri oțet balsamic
 - sare
 - piper

- Roșiile se spală și se taie în cuburi cu latura de circa 1 cm, apoi se pun într-un castron.
- Ceapa roșie se curăță, se spală și se toacă în cuburi cu latura de circa 0,5 cm, care se pun în castron.
- Morcovul se curăță, se spală, apoi se taie în cuburi cu latura de maximum 0,5 cm; se pun în castron.
- Boabele de porumb se clătesc cu apă rece, apoi se pun în castron împreună cu busuiocul tocat.
- Într-o cană se amestecă uleiul de porumb cu oțetul balsamic, sarea și piperul. Sosul obținut se toarnă în castron peste legume; se amestecă componentele și salata se servește imediat.

Sugestii:

- ♦ Busuiocul poate fi înlocuit cu alte plante aromate, cum ar fi pătrunjelul, mărarul, coriandrul etc., singure sau câte două în amestec.
- ♦ De asemenea, pentru această salată se poate prepara un sos pesto din ulei de măsline sau de floarea-soarelui sau de porumb, la alegere, și busuioc, plus alte verdeturi, la alegere, mixate.



Salată de andive cu ceapă

2 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 2 andive
- 2 fire ceapă verde
- 1 fir praz
- 1 ceapă roșie
- 1 lingură alune zdrobite
- 1 lingură fistic zdrobit

Sosul:

- 4 linguri oțet de mere
- frunze de pătrunjel verde
 - 4 linguri ulei din germenii de porumb
- sare
- piper

- *Prepararea sosului:* într-o salatiară se amestecă cu telul oțetul cu uleiul, sarea și piperul.
- Andivele se spală rapid cu apă rece, apoi se taie în runde.
- Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în inele.
- Prazul (cât mai mic ca diametru) se curăță, se spală și se taie în inele.
- Ceapa roșie se curăță, se spală, se taie în două, apoi se taie în peștișori.
- Toate componentele se pun în salatiara cu sosul preparat și se amestecă bine. Salata se pune la rece pentru 30 de minute.
- La servire, salata se presară cu alunele și fisticul zdrobite și se ornează cu pătrunjel verde.

Sugestii:

- ♦ În compoziția acestei salate se pot adăuga boabe de porumb din conservă.
- ♦ Salata de andive cu ceapă se poate servi și alături de o iahnie de fasole boabe.

Salată de andive cu fructe exotice

4 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 andive
- 1 mango
- 1 papaia
- 1 grepfrut
- 1 portocală
- 200 g măsline negre
- 100 g alune zdrobite

Sosul:

- 6 linguri ulei de măsline extravirgin
- ½ linguriță boia de ardei dulce
- 2 linguri verdeață tocată (pătrunjel și mărar)
- sare

- *Prepararea sosului:* într-o salatiară se pune uleiul de măsline, sarea, boiaua de ardei, verdeața tocată; se amestecă toate componentele cu telul.
- Grepfrutul și portocala se spală, se curăță de coajă și se taie fiecare fruct în două. Jumătate de grepfrut și jumătate de portocală se storc, iar sucul se pune în salatiară pentru formarea sosului. Celelalte jumătăți de fructe se taie în cuburi mici și se pun în salatiară.
- Fructele de mango și papaia se spală, se curăță, se taie în două, se îndepărtează sâmburii, apoi pulpa se taie în cuburi, care se pun în salatiară.
- Măslinile se spală, iar jumătate din cantitate se toacă foarte mărunt. Acestea se pun în salatiară, împreună cu alunele zdrobite.
- Andivele se spală rapid cu apă rece. Se desprind 12-16 frunze întregi (care au formă de bărcuțe). Miezul de andivă rămas se toacă mărunt și se pune în salatiară.
- Componentele din salatiară se amestecă și cu această salată se umplu frunzele



de andivă păstrate. Fiecare „bărcuță” umplută se ornează cu câte o jumătate de măslină, apoi toate se aranjează estetic pe un platou și se servesc.

Sugestii:

- ♦ Boiaua de ardei dulce poate fi înlocuită cu ½ linguriță de ghimbir proaspăt ras (are gust puțin piperat) sau cu boia de ardei iute.
- ♦ Ornarea „bărcuțelor” umplute se poate face și cu roșii-cherry și măslina, pentru a obține un joc de culori.



Salată de fasole boabe

4 porții – 25 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g boabe de fasole albă fiartă
 - 1 ceapă roșie
 - 200 g boabe de fasole neagră fiartă
 - 1 roșie mare
 - 4 fire ceapă verde
 - 1 ardei gras
- Sosul:**
- 4 linguri ulei
 - 2 linguri oțet de mere
 - 3-4 căței de usturoi
 - sare
 - piper
- *Prepararea sosului:* într-un castron se amestecă uleiul, oțetul, usturoiul curățat și zdrobit, sarea și piperul.
 - În sosul din castron se pune fasolea fiartă (albă și neagră).
 - Ceapa verde și ceapa roșie se curăță, se spală și se taie în inele. Acestea se pun în castronul cu sos și fasole.
 - Roșia se spală, apoi se taie în cuburi, care se pun în castron.
 - Ardeiul gras (verde sau galben) se spală, se taie în două, se îndepărtează cotorul și semințele, apoi se taie în cuburi mici care se pun în castron.
 - Componentele se amestecă bine, pentru omogenizare, și se servesc.

Sugestii:

- ♦ Pentru a obține un colorit și un gust aparte, se pot adăuga în salată 2 linguri de boabe de porumb fiert și 1-2 linguri de boabe de mazăre fiartă.
- ♦ În compoziția sosului se pot adăuga 1-2 linguri de verdeață tocată.



Salată de avocado

2 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 avocado
 - 1 portocală
 - 1 ceapă roșie
 - 1 salată creță
 - 2 linguri nuci zdrobite
- Sosul:**
- 4 linguri ulei de măsline
 - zeama de la o portocală
 - ½ linguriță ghimbir ras
 - sare
- *Prepararea sosului:* într-o salatiерă se amestecă uleiul de măsline, zeama de portocală, ghimbirul și sarea.
 - Fructul de avocado se spală, se taie în două, se scoate sâmburele, apoi cu o lingură se scoate miezul fructului din coajă și se taie în cuburi, care se pun în sosul preparat.
 - Portocala se spală, se decojește, se desface în felii, iar acestea se taie în cuburi, care se pun în salatiерă.
 - Ceapa roșie se curăță, se spală și se taie în rondele transversale, care se pun în salatiерă.
 - Salata creță se spală frunză cu frunză, apoi se rupe în şuvițe. Acestea se adaugă în salatiерă.
 - Componentele se amestecă cu sosul, se presară cu nuci zdrobite și salatiера se pune la rece pentru 15-20 de minute, apoi se poate servi.

Sugestii:

- ♦ În compoziția acestei salate se pot adăuga frunze de mentă, rupe mărunț.
- ♦ Nucile zdrobite pot fi înlocuite cu fistic sau alune zdrobite sau măcinate.

Salată caldă de legume verzi

4 porții – 40 de minute

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 200 g broccoli
- 200 g varză chinezească
- 100 g varză de Bruxelles
- 100 g mazăre proaspătă
- 4 fire ceapă verde

Sosul:

- 1 linguriță zahăr brun
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță ghimbir proaspăt – ras
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- 2 linguri oțet balsamic
- 2 linguri apă
- sare

- Broccoli se desface în buchețele mici, se spală bine și se pune în vasul-sită (pentru fierberea pe aburi).
- Varza chinezească și varza de Bruxelles se curăță de eventualele frunze uscate, se taie în două (sau în patru – dacă sunt prea mari), apoi se pun în vasul-sită, împreună cu mazărea spălată.
- Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în bucăți mai mari, apoi se amestecă în vasul-sită, cu restul legumelor.
- Vasul-sită se pune pe aburi (într-un alt vas, în care fierbe apa) și se lasă maximum 15 minute, așa încât legumele fierte în aburi să rămână fragede.
- Într-un vas *se prepară sosul*, amestecând la început zahărul brun cu apa, apoi cu oțetul balsamic, uleiul de măsline extravirgin, ghimbirul ras, usturoiul pisat și un praf de sare.



- În acest sos se adaugă legumele, se amestecă pentru omogenizare și pentru înțepătrunderea aromelor. Salata rezultată se servește caldă.

Sugestii:

- ♦ Această salată se poate servi și rece, și atunci se pot adăuga în salată câteva frunze proaspete de spanac și chiar câteva frunze de busuioc verde, proaspăt tocat.
- ♦ Salata are foarte puține calorii, aproximativ 50-60 de calorii o porție, deci este excelentă pentru cei care țin regim de slăbire.

Salată de orez sălbatic

6 porții – 30 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g orez sălbatic fiert
 - 200 g castraveți
 - 200 g orez cu bobul lung fiert
 - 6 fire ceapă verde
 - 200 g fenicul (un bulb)
 - 200 g boabe struguri roșii
 - 2 linguri miez de nucă zdrobit
 - 1 lingură stafide
 - crenguțe de tarhon
 - 1 portocală
- Sosul:**
- 2 linguri zeamă de portocale
 - 3 linguri ulei de măsline extravirgin
 - 1 lingură tarhon verde tocat
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
- Castravetele, ceapa curățată, feniculul și strugurii se spală; castravetele se taie în cuburi mici (0,5 cm latura), ceapa verde se taie în inele fine, feniculul se feliază foarte fin, strugurii se taie în două și li se scot sâmburii.
 - Toate componentele enumerate se pun într-o salatiară împreună cu orezul sălbatic și orezul cu bob lung, fierte.
 - Portocala se spală bine cu apă caldă, apoi se rad 2 lingurițe din coajă și se pun în salatiară. După aceea se curăță de coajă și se desface în felii care se taie mărunt și se pun în salatiară.
 - Nuca zdrobită și stafidele se adaugă și ele în salatiară.
 - *Prepararea sosului:* într-un bol, se amestecă zeama de portocale, uleiul de măsline, oțetul, tarhonul și pătrunjelul (tocate), sarea și piperul. Sosul obținut se toarnă peste componentele din salatiară; se amestecă pentru omogenizare.
 - Salata obținută se ține la rece minimum 30 de minute, după care se servește ornată cu crenguțe de tarhon.

• APERITIVE • SALATE •



- 1 lingură oțet
 - sare
 - piper

Sugestii:

- ♦ Feniculul poate fi înlocuit cu aceeași cantitate de tije de țelină sau chiar cu rădăcină de țelină.
- ♦ De la fenicul se pot folosi și frunzulițele verzi, care au un gust ușor picant (piperat).

Notă: Orezul sălbatic este o cereală cu aromă picantă. Fierberea lui poate dura și 1 oră.



CAPITOLUL II
SUPE



Supă-cremă de ciuperci

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g ciuperci
 - 2 cartofi mari
 - 2 morcovi
 - 1 țelină mică
 - 1 ceapă
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - 2 linguri ulei
 - sare
 - piper
- Ciupercile se spală, se curăță și se taie în lamele.
 - Cartofii, morcovii, țelina și ceapa se curăță, se spală, se taie în bucăți potrivite, apoi se pun împreună cu lamelele de ciuperci să fiarbă, la foc mediu, în 1,5 litri apă.
 - După ce legumele au fiert 25-30 de minute, se scot o parte din lamelele de ciuperci și se pun deoparte. Restul ciupercilor împreună cu legumele se mixează până se obține o cremă. În acest moment se adaugă lamelele de ciuperci păstrate, uleiul, sarea și piperul, apoi se repune vasul pe foc mediu pentru circa 10 minute.
 - Supă-cremă se servește caldă (presărată cu pătrunjel verde tocat), cu pâine neagră.

Sugestie:

- ♦ Dacă în supă-cremă obținută se adaugă o lingură de unt și se bat și 2-3 ouă, adăugate în fir subțire în supă fierbinte, preparatul devine ovo-lacto-vegetarian.



Supă de varză de Bruxelles

4 porții – 50 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 400 g varză de Bruxelles
 - 1 morcov
 - 1 ceapă
 - 2 cartofi (potrivii)
 - 4 linguri ulei
 - 1 litru supă limpede de legume
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - ½ linguriță nucșoară
 - 4 linguri semințe de floarea-soarelui
 - sare
 - piper
- Morcovul, ceapa și cartofii se curăță, se spală și se taie în cuburi.
 - Varza de Bruxelles se curăță de frunzușele veștede, se spală și, după caz, se taie în două sau în patru.
 - Uleiul se pune într-un vas și se adaugă cuburile de ceapă, morcov și cartof, se călesc 2-3 minute la foc mediu, apoi se adaugă varza de Bruxelles.
 - Legumele se călesc încă 2-3 minute, apoi se toarnă în vas supă limpede de legume și totul se fierbe 15 minute.
 - După acest interval, supa se condimentează cu sare, piper, zeamă de lămâie și nucșoară.
 - Imediat, se repartizează supa (cu legumele aferente) în 4 boluri, iar deasupra se presară semințe prăjite de floarea-soarelui.

Sugestii:

- ♦ Peste supa din boluri se pot presăra și verdețuri tocate (mărar, pătrunjel, mentă, frunze de țelină).
- ♦ Semințele de floarea-soarelui pot fi înlocuite cu semințe de dovleac prăjite și zdrobite.
- ♦ Dacă în supă se adaugă ouă bătute cu smântână, ea devine un produs pentru ovo-lacto-vegetarieni.



Supă exotică

4 porții – 50 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 litru supă de legume
 - 100 g orez cu bobul lung
 - 4 linguri ulei
 - 2 fructe mango (coapte)
 - 2 lingurițe praf de curry
 - 2 lingurițe ghimbir ras
 - ½ linguriță boia
 - ½ linguriță nucșoară
 - 2 linguri frunze de coriandru
 - sare
- Într-un vas se pune uleiul, în care se adaugă ghimbirul ras, praful de curry și orezul. Acestea se călesc 3-4 minute la foc mediu, apoi se toarnă peste ele supă limpede de legume și totul se fierbe la foc domol 5 minute.
 - Fructele de mango se spală și se curăță de coajă. Un fruct se taie în cuburi mici, se pune în supă, apoi se fierbe 10 minute, la foc mediu.
 - Celălalt fruct de mango se taie în șuvițe lungi, se adaugă în supă împreună cu boia, sare și nucșoară și după 2-3 minute se oprește focul.
 - Supa se servește caldă, presărată cu frunze de coriandru.

Sugestii:

- ♦ Ovo-lacto-vegetarienii pot adăuga în această supă zdrențe de ou.
- ♦ Coriandrul poate fi înlocuit cu frunze verzi de pătrunjel.



Supă de mere

4 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 8 mere
 - 1 lămâie
 - 2 linguri făină
 - 100 ml vin alb
 - 4 linguri zahăr
 - sare
 - praf de scortişoară
- Merele se spală, se curăță, se taie în patru, apoi se scoate casa semințelor.
 - Merele se pun într-un vas cu 1,5 litri apă și coaja rasă de la lămâie. După fierbere (10 minute) merele se pasează (sau se mixează).
 - Făina se amestecă cu vinul alb, așa încât să nu facă cocoloașe, apoi se adaugă în supa de mere pasată, care clocotește ușor pe foc. Tot acum se adaugă zahărul și sarea și supa se mai fierbe 10 minute la foc domol.
 - La servire, în bolul individual de supă se adaugă ½ linguriță zeamă de lămâie și se pudrează cu un pic de scortişoară.

Sugestii:

- ♦ Din merele fierte se pot păstra o parte întregi, iar o parte se pasează.
- ♦ La servire, merele întregi se adaugă în supa pasată.
- ♦ Ovo-lacto-vegetarienii pot prepara această supă adăugând lapte în loc de vin, iar la servire se poate adăuga câte 1 lingură de smântână.



CAPITOLUL III
PREPARATE DE BAZĂ

Mâncare de vinete

4 porții – 40 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2-3 vinete
 - 5 roșii mari
 - 5 ardei grași
 - 2-3 cepe
 - 2-3 căței de usturoi
 - 5 linguri ulei de măsline
 - 4 linguri verdeață (mărar și pătrunjel)
 - boabe de piper
 - sare
- Vinetele se spală, se șterg și se coc pe o plită, se curăță și se lasă pe un plan înclinat să se scurgă (sau se pun într-o strecurătoare).
 - Ardeii grași se spală, se șterg și se coc, se curăță de pielețe, de cotoare și de semințe.
 - Roșiile se spală, se crestează puțin în vârf, apoi se scufundă pentru câteva secunde în apă fierbinte, se trec imediat în apă rece, pentru a se desprinde pieleța de pe ele. Fiecare roșie se taie în felii (sau rondele).
 - Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie în peștișori.
 - Într-un vas se pun uleiul de măsline și 2-3 linguri de apă, împreună cu ceapa și usturoiul tocate. Se pune capacul pe vas și se lasă 4-5 minute pe foc domol.
 - În vasul cu ceapa înăbușită se așază în straturi succesive vinetele coapte, ardeiul copt și feliile de roșii. Între straturi se presară sare, piper boabe și jumătate din cantitatea de verdeață. Vasul se introduce în cuptorul încins, unde se lasă 20-25 de minute.

• PREPARATE DE BAZĂ •



- Preparatul se servește atât cald, cât și rece, presărat cu verdeța tocată rămasă.

Sugestii:

- ♦ Această mâncare de vinete se poate pune în borcane, care se sterilizează* și se poate păstra în spații răcoroase și uscate.
- ♦ Lacto-vegetarienii pot rade pe suprafața preparatului 200-300 g de brânză telemea, caș sau urdă.

* Vezi *Conserve din legume și fructe*, Editura Meteor Press, 2010.
(n. red.)

Vinete umplute cu legume

4 porții – 40 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 vinete mari
 - 2 cepe roșii
 - 2 dovlecei
 - 2 roșii mari
 - 2 ardei capia
 - 4 căței de usturoi
 - 4 linguri ulei de măsline
 - 2 linguri pesmet
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - sare
 - piper
- Vinetele se spală și se taie în două, pe lung, apoi se scoate miezul cu o lingură, așa încât să rămână un perete de minimum 1 cm; interiorul se unge cu o lingură de ulei de măsline și se presară cu puțină sare. Jumătățile de vinete astfel pregătite se pun într-o tavă și se introduc pentru 15-20 de minute în cuptorul încins.
 - Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se toacă.
 - Roșiile, ardeii și dovleceii se curăță, se spală și se taie în cuburi mici.
 - Într-un vas, se pun uleiul rămas, ceapa și usturoiul tocate. După ce vasul a stat pe foc mediu 3-4 minute, se adaugă miezul de vinete tocat, precum și restul de legume; totul se călește 10-15 minute. În timpul călirii se mai pot adăuga 5-6 linguri de apă.
 - Vasul se ia de pe foc și se amestecă cu pesmetul, o lingură de verdeață tocată, sare și piper.
 - Cu acest amestec de legume se umplu jumătățile de vinete și tava se introduce din nou în cuptor pentru 10-15 minute.

• PREPARATE DE BAZĂ •



- Preparatul se servește cald, presărat cu pătrunjel verde tocat.

Sugestii:

- ♦ În compoziția de legume se pot adăuga înainte de călire 1-2 morcovi rași.
- ♦ Un gust deosebit îl are preparatul servit cu mujdei de usturoi sau cu ardei iute.

Mâncare rusească de vinete

6 porții – 60 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 vinete
 - 4 cepe
 - 4 căței de usturoi
 - 4 ardei
 - 2 morcovi
 - 1 țelină mică
 - 1 rădăcină pătrunjel
 - 6 linguri ulei
 - 4 linguri făină
 - 2 linguri mărar verde tocat
 - 4 roșii mari
 - 2 linguri pastă de roșii
 - 1 linguriță zahăr
 - sare
 - piper
- Vinetele se spală și se taie în rondele de circa 1 cm, se presară cu sare și se lasă așa 1 oră.
 - Vinetele se scurg pe un plan înclinat și apoi se presează cu un prosop de hârtie pentru a obține suprafețe uscate. Fiecare felie se dă prin făină și se prăjește, pe ambele fețe, în 4 linguri de ulei, la foc domol, apoi feliile se scot pe o farfurie.
 - Cepele și usturoiul se curăță, se spală și se toacă.
 - Ardeii se spală, se curăță de cotoare și semințe, apoi se taie în cuburi.
 - Rădăcinoasele (morcovii, țelina, pătrunjelul) se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea cu găuri mari.
 - Roșiile se spală și se taie în rondele.
 - În tigaia în care s-au prăjit rondelele de vinete se adaugă restul de ulei cu 3-4 linguri de apă, ceapa și usturoiul; se călesc 3-4 minute la foc mediu, apoi se adaugă rădăcinoasele date pe răzătoare și cuburile de ardei. Se amestecă cu o lingură, se mai adaugă 3-4 linguri de apă, se pune un capac și se lasă tigaia pe foc mediu 10-15 minute.
 - Pasta de roșii se amestecă cu un pahar de apă, zahărul, sarea și piperul pentru a obține un sos.



- Într-un vas termorezistent se așază un rând de rondele de roșii, un rând de rondele de vinete și jumătate din legumele călite și se toarnă peste ele jumătate din sosul preparat. Se repetă așezarea rondelelor de roșii, vinete și legume călite. Totul se încheie cu un strat de rondele de vinete și roșii. Se toarnă deasupra tot sosul și se pune vasul în cuptorul încins pentru 30 de minute.
- Preparatul se servește cald, presărat cu mărar verde tocat.

Sugestie:

- ♦ La călire se pot adăuga și cuburi de dovlecei și verdeață tocată, precum și un ardei iute tocat mărunt pentru a obține un preparat picant.

Cartofi gratinați, cu rozmarin

4 porții – 30 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg cartofi
 - 1 legătură ceapă verde
 - 200 g măsline negre
 - 1 ramură de cimbru
 - 3-4 fire de rozmarin verde
 - 6 linguri ulei de măsline
 - 2 linguri oțet de mere
 - sare
 - piper
- Cartofii se curăță de coajă, se spală și se pun la fiert timp de 10 minute, la foc iute, în apă cu sare.
 - Ceapa se curăță, se spală și se taie în inele, nu prea mici.
 - Măslinile se clătesc și se desprind de pe sâmburi în bucăți nu prea mici.
 - Cimbrul și rozmarinul se spală și se rup în bucăți mari.
 - Într-un vas termorezistent (sau o tavă) se presară cimbrul și rozmarinul. Peste plantele aromate se pun cartofii (fierți timp de 10 minute) tăiați în două. Peste cartofi se presară inelele de ceapă și măslinile tocate.
 - Uleiul se amestecă cu oțetul de mere, cu sarea și piperul, apoi se toarnă peste cartofi și se amestecă, pentru a acoperi cu o peliculă de ulei toți cartofii.
 - Vasul se introduce în cuptorul preîncălzit și cartofii se coc 30-35 de minute, până capătă o crustă rumenă.

Sugestii:

- ♦ Peste cartofi se pot presăra 3-4 căței de usturoi, tocați mărunț.
- ♦ Preparatul devine mai consistent dacă, împreună cu cartofii, se pun în vasul termorezistent și câteva pălării de ciuperci, tăiate lamele.
- ♦ Pentru ovo-lacto-vegetarieni se pot adăuga în tava cu cartofi 2 ouă fierte tari, tocate, și 100 de grame de telemea, zdrobită sau dată pe răzătoarea cu găuri mari.



Sfeclă roșie umplută

4 porții – 70 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 8 sfeclă roșii (mici)
 - 400 g nuci măcinate
 - 2 cepe
 - 100 g pesmet
 - 60 ml ulei
 - 1 pahar vin
 - sare
 - frunze de mentă
- Sfecelele se spală foarte bine și se fierb 20 de minute în apă cu sare, în oala de presiune.
 - Sfecelele fierte și răcite se curăță de coajă, li se taie un capac și cu o linguriță se scobește miezul, lăsând un perete de circa 1 cm.
 - Jumătate din cantitatea de nuci se amestecă cu pesmetul, cu miezul de sfeclă tocat mărunt, cu 20 ml ulei și puțină sare. Cu acest amestec se umplu sfecelele.
 - Ceapa se curăță, se spală și se toacă foarte fin, apoi se călește 1-2 minute în uleiul rămas. Peste ceapa călită se adaugă nucile măcinate rămase, paharul de vin și un praf de sare.
 - În acest sos se aranjează sfecelele umplute și vasul se pune la cuptor pentru 20-25 de minute.
 - Preparatul se poate servi atât cald, cât și rece, ornat cu frunze de mentă.

Sugestii:

- ♦ Lacto-vegetarienii pot adăuga la acest preparat 2-3 linguri de smântână.
- ♦ În compoziția cu care se umplu sfecelele se pot adăuga 2 lingurițe de zahăr și un praf de nucșoară.

Arpacaș cu legume și alune

4 porții – 60 de minute plus timpul de preparare a arpacașului

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 250 g arpacaș
 - 150 g alune zdrobite
 - 4 ardei capia
 - 1 vânăță
 - 2 morcovi
 - 6 linguri ulei
 - 1 cană vin alb
 - 1 linguriță cimbru uscat
 - 4 crenguțe de pătrunjel verde
 - sare
 - piper
- Arpacașul spălat în 2-3 ape se pune la înmuiat în apă caldută pentru circa 1 oră, apoi se fierbe în apă cu sare, până când bobul devine moale; se scurge de apa în care a fiert și se păstrează într-un castron.
 - Ardeii capia se spală, se taie în două și li se elimină cotoarele și semințele, apoi se taie fideluță.
 - Morcovii se curăță, se spală și se taie în rondele foarte fine.
 - Vânăta se spală, se curăță, se taie în felii subțiri, iar apoi în cubulețe.
 - Într-un vas se pune uleiul și se călesc 5 minute rondelele de morcov, la foc mediu, apoi se adaugă ardeii capia și vinetele. Totul se căleşte 5 minute, la foc mediu, amestecând din când în când.
 - Acum se adaugă alunele zdrobite, vinul alb, sarea, piperul și cimbrul. Totul se fierbe 15-18 minute, până când sosul format se îngroașă.
 - Arpacașul se repartizează în 4 farfurii, iar deasupra se pune sosul preparat și se ornează cu câte o crenguță de pătrunjel verde.

Sugestii:

- ♦ În sosul cu legume se pot adăuga 1-2 linguri de sos de soia.
- ♦ Pentru persoanele care țin regim lacto-vegetarian, la servire se presară și parmezan ras.



Ruladă cu ciuperci

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

Aluatul:

- 3 căni făină
- 1 cană ceai de mentă
 - un praf sare
- 1 praf de copt
- 1 lingură oțet
- 5 linguri ulei

Umplutura:

- 500 g ciuperci
 - 1 ardei roșu
 - 1 ceapă roșie
- 5 căței de usturoi
- 6 linguri ulei de măsline
 - 2 linguri mărar verde tocat
 - 1 lingură griș
- 1 lingură pesmet
 - sare
 - piper

- Într-un castron se amestecă făina, ceaiul de mentă, sarea, praful de copt, oțetul și uleiul; se frământă un aluat ferm.
- Ceapa roșie și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt. Ardeiul roșu se spală, se taie în două și se curăță de coțoare și semințe, apoi se feliază, iar feliile se vor tăia julien fin. Ciupercile se spală și se taie în lamele subțiri.
- Într-o tigaie se pun 4 linguri de ulei și se călesc 3-4 minute ceapa și usturoiul, la foc mediu. Acum se adaugă ardeiul roșu și ciupercile. Se călesc împreună încă 3-4 minute, apoi se adaugă grișul, mărarul tocat, sarea și piperul. Se amestecă compoziția, se mai lasă pe foc domol încă 1-2 minute, apoi se ia tigaia de pe foc și se pune la răcit.
- Aluatul preparat se întinde într-o foaie de 0,5-0,7 cm grosime. Deasupra se pune compoziția (răcită) pe trei sferturi din suprafață, se rulează și se lipesc capetele.
- Se unge o tavă cu uleiul rămas, se presară cu pesmet și se pune rulada cu ciuperci. Tava se dă la cuptor pentru 30 de minute.



Partea I. REȚETE VEGETARIENE

- Rulada se poate servi caldă sau rece, feliată, împreună cu o salată de roșii.

Sugestii:

- ♦ În umplutură se pot adăuga 1-2 morcovi rași, păstârnac și țelină rasă.
- ♦ Pentru ovo-lacto-vegetarieni, în umplutură se pot adăuga 2-3 linguri de smântână și 1-2 ouă.



Drob de morcovi cu orez

8 porții – 15 minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 căni morcovi rași
 - 2 căni orez
 - 1 cană pesmet
 - 3 cepe tocate
 - 2 ardei grași roșii tocați mărunț
 - 6 căței usturoi tocați
 - ½ pahar ulei
 - 2 lingurițe cimbru uscat
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - 2 căni apă
 - 1 lingură mărar verde tocat
 - sare
 - piper
- Uleiul se amestecă cu apa, sarea și piperul, într-un vas încăpător.
 - În acest amestec se adaugă orezul (ales și spălat), morcovii rași, cepele tocate, usturoiul tocat, ardeii roșii tăiați în cuburi mici, pesmetul, cimbrul uscat, 1 lingură pătrunjel verde tocat și mărarul tocat. Totul se amestecă, se pune un capac pe vas, iar acesta se introduce în cuptorul încins și se menține la foc iute.
 - După 45-50 de minute, se reduce puțin focul, se ia capacul de pe vas și se mai lasă vasul 15 minute în cuptor, ca să se rumenească.
 - Preparatul se poate servi atât cald, cât și rece, în felii ca de tort, presărat cu pătrunjelul verde rămas.

Sugestii:

- ♦ În compoziția acestui drob se pot adăuga ciuperci proaspete sau din conservă, tăiate în cuburi mici.
- ♦ Lacto-vegetarienii pot adăuga la acest preparat 1-2 linguri de smântână.



Mâncare de gutui

4 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg gutui
 - 6 linguri ulei
 - 200 g zahăr
 - 1 pahar vin alb
 - 2 linguri amidon
 - ½ linguriță scorțișoară
 - sare
- Gutuile se spală, se curăță de coajă, se taie în patru, li se scoate casa semințelor, apoi se taie în felii subțiri.
 - Într-o tigaie se încălzește uleiul și se prăjesc uniform feliile de gutuie, apoi se pun într-un vas.
 - În uleiul rămas se adaugă zahărul și se lasă tigaia pe foc domol, până când se caramelizează zahărul.
 - Acum se adaugă vinul, un praf de sare și se mai lasă pe foc domol circa 5 minute.
 - Amidonul se amestecă cu puțină apă (circa 100 ml), apoi se toarnă în tigaia cu sosul de vin.
 - Sosul obținut se toarnă în vasul cu gutuile prăjite, și vasul se lasă pe foc domol, pe o plită, sau se introduce în cuptor pentru 20-30 de minute, până când se înmoaie fructele.
 - Mâncarea se servește presărată cu un praf de scorțișoară.

Sugestie:

- ♦ În acest fel de mâncare se pot adăuga 1-2 linguri de stafide.



Conopidă à la grecque

6 porții – 60 de minute plus timpul de răcire

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 conopidă (circa 1 kg)
 - 2 cepe
 - 200 g măsline verzi
 - 8 linguri ulei de măsline
 - 4 linguri capere
 - 4 linguri zeamă de lămâie
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - 2 linguri mărar verde tocat
 - 1 limetă
 - piper
 - sare
- Conopida se desface în buchetele, se spală bine și se lasă în apă rece 20-30 de minute.
 - Ceapa se curăță, se spală și se taie în peștișori.
 - Măslinile se clătesc și li se îndepărtează sâmburii.
 - Într-un vas se pune uleiul de măsline și se adaugă ceapa, care se călește 3-4 minute la foc domol.
 - Peste ceapă se adaugă buchetelele mici de conopidă, măslinele, sarea, piperul și 0,5 litri de apă. Vasul, acoperit cu un capac (sau cu o folie de aluminiu), se introduce în cuptorul încins unde se ține 20 de minute.
 - După acest interval, se ia capacul de pe vas, se adaugă caperele, zeama de lămâie și mărarul tocat. Vasul se lasă fără capac, încă 10-15 minute în cuptor, ca să scadă puțin sosul.
 - Preparatul se servește rece, presărat cu pătrunjelul verde și ornat cu felii de limetă.

Sugestii:

- ♦ Ceapa poate fi înlocuită cu 2-3 fire de praz, tăiat în inele.
- ♦ În acest preparat se pot adăuga câteva roșii-cherry întregi sau tăiate în jumătăți.



Partea I. REȚETE VEGETARIENE

- ♦ Ovo-lacto-vegetarienii pot adăuga la acest preparat 1-2 linguri de iaurt cremos sau smântână.
- ♦ Măslinile verzi pot fi înlocuite cu măslinile negre, sau pentru un colorit frumos al preparatului se pot folosi și măslinile verzi, și măslinile negre.



Pilaf sârbesc

4 porții – 30 de minute plus timpul de stat în cuptor

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g orez
 - 200 g ciuperci
 - 1 morcov
 - 2 ardei (verde și roșu)
 - 1 ceapă roșie
 - 1 litru supă limpede de legume
 - 40 ml ulei
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - sare
 - piper
- Morcovul se curăță, se spală și se dă pe răzătoarea cu găuri mari sau se taie în cuburi fine.
 - Ardeii se spală, se taie în două, se curăță de semințe și cotor, apoi se taie în cuburi mici.
 - Ciupercile se spală rapid în apă rece (ciupercile nu se țin mult în apă, deoarece se îmbibă repede), se curăță, apoi se taie în cuburi.
 - Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt, apoi se călește 2 minute, la foc mediu, în uleiul pus într-un vas încăpător.
 - Peste ceapa călită se adaugă cuburile de morcov, ardei și ciuperci. După ce legumele se călesc împreună 5-6 minute, la foc mediu (amestecându-le), se adaugă orezul spălat și se mai lasă vasul pe foc domol 5 minute.
 - După acest interval se adaugă supa limpede de legume, sarea, piperul, apoi se amestecă și vasul se introduce în cuptorul încins pentru 35-40 de minute.
 - Preparatul se servește cald, presărat cu pătrunjel verde tocat.

Sugestii:

- ♦ Supa limpede poate fi înlocuită cu aceeași cantitate de apă.
- ♦ Lacto-vegetarienii pot presăra telemea rasă, de capră.



CAPITOLUL IV
DESERTURI

Compot de pepene galben

4 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 500 g miez de pepene galben
 - 2 linguri stafide albe
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 1 lingură coajă rasă de lămâie
 - 2 căni apă (circa 500 ml)
 - 250 g zahăr
 - frunze de mentă
- Miezul de pepene se taie în cuburi cu latura de circa 1 cm, care se pun într-o salatiară și se stropesc cu zeamă de lămâie. Peste ele se adaugă stafidele.
 - Într-un vas se pun apa, zahărul și coaja de lămâie și se fierb 15-20 de minute pentru a obține un sirop.
 - După ce se răcește, siropul se toarnă peste fructele din salatiară și se amestecă pentru omogenizare.
 - Salatiara se ține la rece minimum 1 oră, apoi se servește compotul ornat cu frunze de mentă.

Sugestii:

- ♦ Zahărul din sirop poate fi înlocuit cu miere de albine.
- ♦ Aromatizarea preparatului se poate face cu zahăr vanilinat în loc de coajă de lămâie.
- ♦ Pentru o consistență mai mare a acestui desert, se poate presăra la servire cu fistic sau cu migdale măcinate.



Trufe cu cremă de castane

10 porții – 30 de minute plus timpul de răcire

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 400 g piure de castane
 - 100 g miez de nucă
 - 100 g biscuiți zdrobiți
 - 2 linguri zahăr pudră
 - 4 linguri rom
 - 2 linguri fulgi de cocos
- Miezul de nucă se prăjește ușor într-o tigaie, fără grăsime, la foc mic, 5-7 minute, apoi se toacă mărunt.
 - Piureul de castane se pune într-un bol și se amestecă bine cu biscuiții zdrobiți, miezul de nucă și romul.
 - Pe o farfurie se presară zahărul pudră, iar pe a doua fulgii de cocos.
 - Cu o linguriță se ia din compoziția de cremă de castane și se modelează biluțe. Jumătate din biluțe se dau prin zahărul pudră, iar jumătate se trec prin fulgii de cocos.
 - Bomboanele obținute se țin la frigider până se întăresc sau până în momentul servirii.

Sugestii:

- ♦ Biscuiții zdrobiți pot fi înlocuiți cu pesmet alb.
- ♦ În mijlocul fiecărei bomboane se poate pune câte o vișină din vișinată.

Ruladă cu stafide și gem

16 felii – 35 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g stafide
 - 400 g biscuiți simpli
 - 100 g margarină
 - 100 g gem
 - 1-2 linguri rom
 - 2 linguri zahăr tos
- Biscuiții se macină. Peste biscuiții măcinați se adaugă margarina ținută la temperatura camerei, gemul, romul și stafidele tăiate mărunt și se omogenizează totul.
 - Pe o planșetă se presară zahărul tos, se adaugă compoziția de biscuiți și se rulează, până se obține un salam. Acesta se înfășoară într-un celofan și se pune la rece.
 - Rulada se servește feliată în bucăți de circa 1,5 cm grosime.

Sugestii:

- ♦ În compoziția de biscuiți se pot adăuga 1-2 linguri de nuci sau alune măcinate.
- ♦ De asemenea, în compoziție se poate adăuga 1 linguriță de cacao.



Biscuiți melci

30 de bucăți – 40 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 500 g cartofi fierți în coajă
 - 300 g margarină
 - 500 g făină
 - 1 linguriță bicarbonat
 - 200 g zahăr
 - 2 plicuri zahăr vanilinat
 - 1 borcan gem
 - zahăr pudră
 - un praf de sare
- Cartofii fierți se curăță de coajă, se pasează, apoi se amestecă cu margarina înmuiată, zahărul, făina, zahărul vanilinat, bicarbonatul și sarea. Totul se frământă până se obține un aluat.
 - Pe o planșetă se întinde aluatul într-o foaie de 0,5 cm grosime. Pe suprafața foii se întinde gemul într-un strat uniform, apoi aluatul se rulează.
 - Pe fundul unei tăvi se pune hârtie de copt. Din ruloul obținut se taie rondele de circa 2 cm grosime, care se așază în tavă. Tava se introduce în cuptorul încins și melcii se coc 35-40 de minute.
 - Melcii copti se aranjează pe un platou și se presară cu zahăr pudră.

Sugestie:

- ♦ Peste foaia de aluat unsă cu gem se pot presăra 2-3 linguri de nucă sau alune măcinate, apoi foaia se rulează.

Piersici cu cremă de zmeură

4 porții – 30 de minute

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 4 piersici mari
 - 400 g zmeură
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 2 linguri miere
 - 2 linguri migdale
 - frunze de izmușoară
- Zmeura se alege și se clătește rapid, se pun deoparte 12 boabe de fruct, pentru ornare.
 - În cuva unui blender se pun restul fructelor de zmeură, zeama de lămâie și mierea; se mixează 1 minut.
 - Sosul obținut se repartizează în 4 cupe de desert cu picior.
 - Piersicile, bine coapte, se curăță de pielețe, se taie fiecare în două și li se scot sâmburii. În fiecare cupă cu sos se pun câte 2 jumătăți de piersică.
 - Zmeura păstrată se pune în locașul sâmburelui de piersică, apoi se ornează cu câte o crenguță de izmușoară.
 - Migdalele se rumenesc ușor într-o tigaie fără grăsime, se zdrobesc și se presară peste piersicile din cupe.

Sugestii:

- ♦ Piersicile pot fi înlocuite cu caise, iar zmeura poate fi înlocuită cu afine sau mure.
- ♦ Iarna se pot folosi piersici din compot.



Piersici flambate

4 porții – 35 de minute

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 4 piersici mari
 - 4 linguri zeamă de portocale
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 2 picuri zahăr vanilinat
 - ½ linguriță scorțișoară
 - 4 linguri coniac
 - 1 lingură margarină
- Margarina se topește într-o tigaie.
 - Piersicile, bine coapte, se curăță de pielețe, se taie în două, li se scot sâmburii, apoi se pun la călit în margarina topită. Fiecare jumătate de piersică se căleşte câte 2-3 minute pe fiecare parte.
 - Peste ele se adaugă zeama de portocale, zeama de lămâie, zahărul vanilinat și se mai călesc 2-3 minute.
 - Deasupra se adaugă coniacul și totul se flambează.
 - Preparatul se repartizează pe 4 farfurii și se presară cu scorțișoară, apoi se servește.

Sugestie:

- ♦ Peste piersici se pot presăra la servire fistic, migdale sau alune zdrobite.

Mere umplute, la cuptor

4 porții – 30 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 8 mere (mijlocii)
 - 4 linguri nuci măcinate
 - 4 linguri gem
 - 2 linguri stafide
 - 4 linguri zeamă de portocale
 - un praf de scorțișoară
 - 2 lingurițe coajă rasă de portocală
- Merele se spală, apoi se scobesc, așa încât să se păstreze un perete de minimum 1,5 cm grosime.
 - Într-un bol se pun gemul cu nucile măcinate, stafidele, coaja rasă de portocală și zeama de portocale și se amestecă.
 - Interiorul merelor scobite se presară cu un praf de scorțișoară, apoi se umple fiecare măr cu amestecul de gem, stafide și nucă.
 - Merele umplute se aranjează într-o tavă, în care s-a pus o cană de apă. Tava se pune în cuptorul încins, ținându-se 45-50 de minute.
 - Preparatul se poate servi atât cald, cât și rece, aranjând câte 2 mere pe o farfurie de desert, presărată cu puțină nucă măcinată și amestecată cu scorțișoară.

Sugestie:

- ♦ Gemul poate fi înlocuit cu miere sau cu zahăr, iar zeama și coaja de portocale pot fi înlocuite cu zeamă și coajă de lămâie.



Mere cu alune și stafide

4 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 4 mere mari
 - 100 g stafide
 - 100 g alune măcinate
 - 4 linguri zahăr pudră
 - 2 linguri coajă rasă de lămâie
 - ½ linguriță scorțișoară
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 4 linguri dulceață de vișine
- Merele se spală, se curăță de coajă și se rad; se pun într-un bol.
 - În bol se adaugă stafidele, alunele măcinate, coaja rasă de lămâie, zahărul, zeama de lămâie și scorțișoara. Totul se amestecă bine și se ține la rece minimum 30 de minute.
 - La servire, compoziția se repartizează în 4 cupe și se ornează cu vișine din dulceață.

Sugestii:

- ♦ Zahărul poate fi înlocuit cu miere, iar alunele pot fi înlocuite cu nucă măcinată.
- ♦ Lacto-vegetarienii pot garnisi acest preparat cu frișcă bătută.



Gutui în sos de zahăr ars

4 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 gutui mari (circa 700 g)
 - 250 g zahăr
 - 2 plicuri zahăr vanilinat
 - 2 linguri nuci măcinate
- Gutuile se spală, se curăță de coajă, se taie în sferturi și li se elimină casa semințelor, apoi fiecare bucată se taie în felii foarte subțiri.
 - Feliile de gutui se pun într-un vas cu 500-600 ml apă fierbinte, în care s-au dizolvat 200 g zahăr, așa încât feliile să fie acoperite. Totul se fierbe circa 30 de minute, până când fructele s-au înmuiat, iar apa a scăzut.
 - Într-o tigaie se arde restul de 50 g zahăr. Când zahărul a devenit ușor maroniu, se toarnă în tigaie gutuile cu suc cu tot. Se lasă pe foc domol 10-12 minute, până se îngroașă sosul de zahăr ars.
 - Zahărul vanilinat se amestecă cu nucile măcinate.
 - Gutuile cu sos se repartizează în 4 farfurii și se presară cu zahărul vanilinat cu nucă.

Sugestie:

- ♦ Preparatul se poate servi și rece, și cald. Deasupra se pot presăra și stafide tocate.



Gutui în sos de vin roșu

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 3 gutui mari
 - 6 linguri zahăr
 - 500 ml vin roșu (Cabernet Sauvignon)
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 1 linguriță ghimbir pulbere
 - 250 g afine
 - 1 lingură amidon
 - 2 plicuri zahăr vanilinat
- Gutuile se spală, se curăță de coajă, apoi se taie în două, li se scoate casa semințelor și jumătățile se taie în felii foarte subțiri.
 - Într-un vas se dau în fiert 1 litru apă cu 4 linguri de zahăr, ghimbirul pulbere și zeama de lămâie. Când siropul fierbe, se adaugă feliile de gutui și se fierb 20 de minute, la foc mediu.
 - Fructele se scot cu o spumieră și se păstrează siropul în care au fiert.
 - Afinele se fierb 10 minute în vinul combinat cu siropul rămas de la gutui, cu cele 4 linguri de zahăr rămase, plus zahărul vanilinat; se strecoară sosul și se pun deoparte afinele.
 - Amidonul se dizolvă în 3-4 linguri de apă și se toarnă în sosul fierbinte, apoi se lasă sosul să se răcească, amestecând din când în când cu telul.
 - Sosul se toarnă în 6 farfurii întinse, cât să ocupe baza farfuriei. Deasupra se aranjează feliile de gutui sub formă de evantai. Peste gutui se adaugă o linguriță de afine fierte și câteva frunze de mentă.

Sugestii:

- ♦ Afinele se pot înlocui cu fructe de soc, cu mure sau cu zmeură.
- ♦ În același mod se pot prepara și pere în sos de vin.



CAPITOLUL V
BĂUTURI



Ceai Sangria

8 porții – 20 de minute plus timpul de repaus

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 6 pliculețe ceai negru
 - 4 cești apă fierbinte
 - 2 căni cu cuburi de fructe
 - 2 cești cu suc de fructe
 - 4 lingurițe zahăr pudră
 - cuburi de gheață
- Într-un ceainic se pun pliculețele de ceai, iar deasupra se toarnă apa fierbinte. Ceainicul se acoperă și se lasă ceaiul să infuzeze 5 minute, apoi se răcește.
 - Într-un vas de servire se pun cuburile de fructe împreună cu zahărul pudră. Peste fructe se toarnă ceaiul răcit și se amestecă.
 - Deasupra se toarnă sucul de fructe și totul se amestecă. Compoziția se lasă să se odihnească, pentru ca aromele să se întrepătrundă.
 - Preparatul se repartizează în cupe, cu lingurițe, se adaugă cuburi de gheață și se servește.

Sugestie:

- ♦ Preparatul se poate aromatiza cu zahăr vanilinat.



Ceai Kashmir

2 porții – 10 minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 linguriță ceai negru
 - ¼ linguriță scorțișoară
 - câteva fire de șofran
 - 2 lingurițe migdale tocate mărunt
 - 2 lingurițe zahăr
 - 500 ml apă fierbinte
- Într-un ceainic, preferabil de porțelan, se pun ceaiul negru, scorțișoara și șofranul. Peste ele se toarnă apa fierbinte, se pune capacul pe ceainic și se lasă 5 minute ca să infuzeze.
 - În 2 căni se repartizează migdalele tocate și zahărul. Peste ele se toarnă ceaiul fierbinte și se servește.

Sugestie:

- ♦ Zahărul poate fi înlocuit cu miere de albine.



Shake cu banane și miere

2 porții – 10 minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 banane
 - 2 lingurițe miere
 - 400 ml lapte de soia
 - ¼ linguriță nucșoară pudră
 - 1 linguriță alune de pădure măcinate
 - cuburi de gheață
- Bananele spălate se curăță de coajă, se taie mărunt și se pun în cuva unui blender.
 - Peste banane se pun mierea și laptele de soia. Se mixează componentele, apoi se pun să stea la rece 10-15 minute.
 - Shake-ul de banane se toarnă în 2 pahare, se adaugă câte 1-2 cuburi de gheață și se presară cu nucșoară și alune de pădure măcinate.

Sugestie:

- ♦ Mierea poate fi înlocuită cu un sirop concentrat de ghimbir. Nucșoara poate fi înlocuită cu frunze de mentă.



Punci revigorant, nonalcoolic

6 porții – 15 minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 ml suc de mere
 - 500 ml suc de portocale roșii
 - 100 ml suc de afine
 - 30 ml zeamă de limetă
 - 1 portocală
 - 1 limetă
 - 200 g afine
 - 100 g miere
 - frunze de mentă
- Într-o carafă mare se toarnă sucul de mere, sucul de portocale roșii, sucul de afine, zeama de limetă și mierea, apoi se bat ușor cu telul pentru omogenizare.
 - Portocala, limeta și frunzele de mentă se spală bine, apoi portocala și limeta se taie în rondele.
 - Fructele de afine se țin la congelator până în momentul servirii.
 - La servire afinele înghețate se repartizează în 6 pahare. Peste ele se toarnă sucul obținut în carafă. Pe buza fiecărui pahar se prinde câte o felie de portocală și una de limetă, cu o crenguță de mentă între ele.

Sugestii:

- ♦ Pentru acest puncu se pot folosi și portocale galbene.
- ♦ Pentru un gust mai aparte, se va înlocui zeama de portocale cu zeamă de grepfrut.



Shake tropical

8 porții – 20 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g portocale (2 buc.)
 - 250 g lămâi (2 buc.)
 - 200 g kiwi (3-4 buc.)
 - 1 conservă ananas (fruct și suc)
 - 200 ml suc de piersici
 - 50 g miere
 - 1 litru apă minerală
 - cuburi de gheață
- Portocalele și lămâile se spală bine, se taie în două și se storc.
 - Mierea se dizolvă în apa minerală și se amestecă cu zeama citricelor, într-o carafă.
 - În carafă se adaugă și sucul piersicilor și sucul de la compotul de ananas.
 - Fructele de kiwi se spală, se curăță de pielițe și se taie în cuburi. Fructele de ananas din conservă se taie mărunț și se repartizează în 8 pahare, împreună cu cuburile de kiwi și câteva cuburi de gheață.
 - În pahare se toarnă acum sucul din carafă și shake-ul obținut se servește imediat.

Sugestie:

- ♦ Compotul de ananas poate fi înlocuit cu un fruct de ananas proaspăt, curățat și tăiat mărunț, iar sucul din conservă poate fi înlocuit cu un ceai de fructe tropical, îndulcit.



Cocktail de legume

1 porție – 15 minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 castravete (circa 70 g)
 - 1 ardei roșu
 - 100 ml suc de roșii
 - 50 ml apă minerală
 - 1 fir busuioc
 - 1 fir țelină verde
 - sare
 - cuburi de gheață
- Castravetele și ardeiul se spală. Ardeiul se taie în două, se curăță de cotor și semințe, apoi se taie mărunt și se pune în cuva blenderului, împreună cu castravetele mărunțit.
- Se spală frunzele de busuioc și de țelină, se pun deoparte 3-4 frunzulițe de busuioc și țelină, iar restul se rup și se pun în cuva blenderului.
- Componentele din cuva blenderului se mixează, adăugând treptat și sucul de roșii, și sarea, apoi compoziția se toarnă într-un pahar.
- În pahar se adaugă și apa minerală, și cuburile de gheață.
- Paharul se ornează cu frunzele de busuioc și țelină păstrate și se servește.

Sugestie:

- ♦ Pentru un preparat picant se poate adăuga puțin ardei iute sau piper proaspăt măcinat.



Limonadă de caise și pepene

circa 5 litri – 50 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg caise
 - 1 kg pepene galben
 - ½ kg pepene roșu
 - 2 portocale
 - 1 lămâie
 - 500 g zahăr
 - 2 litri apă minerală (sau plată)
- Se aleg caise coapte, care se spală, se curăță de pieluțe și sâmburi, apoi se pun în cuva unui blender; se mixează 2 minute, până se obține un piure, care se răstoarnă într-un vas.
 - Pepenele galben și cel roșu se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie mărunt și se pun în cuva blenderului, se mixează până se obține și din acestea un piure, care se răstoarnă în vasul cu piureul de caise.
 - Din tot zahărul și 0,5 litri apă se fierbe din timp un sirop, care se răcește, apoi se adaugă în vasul cu piureuri.
 - Portocalele și lămâia se spală, se taie în două și se storc, iar zeama obținută se toarnă în vas.
 - În final, în vas se adaugă și apa minerală. Limonada se pune în sticle, care se închid ermetic și se păstrează în frigider.

Sugestii:

- ♦ În locul caiselor se pot folosi piersici foarte bine coapte sau un amestec de caise și piersici.
- ♦ Zahărul poate fi înlocuit cu miere de albine.
- ♦ Această limonadă se poate aromatiza, la servire, cu frunze de mentă sau se pot adăuga în pahare rotunde de portocale, lămâi sau limete.



Crușon de piersici

10 porții – 15 minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g piersici
 - 250 g zahăr
 - 1 litru vin alb sec
 - 100 ml coniac
 - 4 linguri zeamă de lămâie
 - 1 litru apă minerală
 - 1 lămâie
- Piersicile bine coapte se opăresc și se curăță de pieluță, apoi li se scot sâmburii; se taie în cuburi mici și se pun într-un bol.
 - Peste piersici se adaugă vinul alb sec, zahărul și zeama de lămâie; se amestecă componentele și bolul se pune la rece.
 - În momentul servirii se adaugă coniacul și apa minerală, apoi se amestecă.
 - Crușonul se repartizează în pahare în care s-au pus cuburi de gheață.
 - Lămâia se spală cu apă caldă, se feliază și fiecare felie se prinde pe buza paharului umplut cu crușon. Se pune câte un pai în pahar și câte o linguriță pe farfurie și se servește.

Sugestie:

- ♦ În mod identic se prepară și crușonul din caise. Coniacul poate fi înlocuit cu rom, cu frunze de mentă, sau se pot adăuga în pahare rondele de portocale, lămâi sau lime.

Cocktail de fructe

2 porții – 15 minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 piersici mari
 - 2 portocale
 - 400 ml apă minerală
 - 2 linguri miere
 - 6 frunze de mentă
 - cuburi de gheață
- Piersicile se țin 1-2 minute în apă fierbinte, apoi fiecare fruct se curăță de piele, se taie în două, se scot sâmburii, iar pulpa se taie în cuburi care se pun în cuva unui blender.
 - Portocalele se spală bine cu apă caldă. Fiecare se taie în două, se decupează din fiecare câte două rondele, apoi restul fructelor se storc, iar sucul se adaugă în cuva blenderului.
 - Frunzele de mentă se spală și 4 dintre ele se pun în cuva blenderului, împreună cu mierea.
 - Totul se mixează 2-3 minute, se adaugă apa minerală, apoi se toarnă în două pahare înalte. În fiecare pahar se adaugă cuburi de gheață și se pune câte un pai. Pe buza fiecărui pahar se prind câte două rondele de portocală, cu câte o frunză de mentă la mijloc.

Sugestii:

- ♦ În mod identic se prepară și cocktailul din caise.
- ♦ Mierea poate fi înlocuită cu zahăr pudră.

Partea a II-a
REȚETE
OVO-LACTO-VEGETARIENE



CAPITOLUL VI
APERITIVE • SALATE



Salată de varză cu sos de roșii

4 porții – 25 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 varză chinezească
 - 3 roșii
 - 6 linguri semințe decojite de floarea-soarelui
 - 3 linguri susan
 - sare
 - **Sosul:**
 - 3 roșii
 - 1 iaurt mic
 - 4 lingurițe zeamă de lămâie
 - 1 ceapă
 - 1 linguriță cimbru
 - sare
- *Sosul:* se curăță ceapa, se spală și se taie în cuburi mari. Roșiile se crestează în vârf și se scufundă în apă clocotită pentru 5-6 secunde, se trec prin apă rece și li se scoate pielea, apoi se taie în cuburi.
 - Cuburile de ceapă și de roșii se pun în blender împreună cu iaurtul, cimbrul tocat mărunt, zeama de lămâie și sarea și se mixează 2-3 minute până se obține un sos fin. Sosul se pune la rece.
 - Varza și roșiile se spală. Varza se taie fideluță, iar roșiile se taie în cuburi și se pun într-o salatiere. Totul se presară cu sare.
 - Peste varză se toarnă sosul de roșii, se presară semințele de floarea-soarelui și se amestecă pentru omogenizare. Salata se pune la rece.
 - La servire, salata se presară cu semințele de susan.

Sugestii:

- ♦ Varza chinezească poate fi înlocuită cu varză albă sau cu un amestec de varză albă și varză roșie.
- ♦ Salata se poate aromatiza cu mărar tocat fin.
- ♦ Pentru a deveni un preparat vegetarian strict, iaurtul din sos poate fi înlocuit cu 3-4 linguri de ulei de măsline.
- ♦ Semințele de susan pot fi înlocuite cu alune zdrobite.



Salată de andive și mere

2 porții – 25 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 andive
 - 2 mere
 - 2 linguri migdale prăjite
 - 100 g frunze de spanac
- Sosul:**
- 100 g iaurt
 - 1 linguriță miere
 - 1 linguriță muștar cu hrean
 - un vârf linguriță praf de ghimbir
 - sare
- *Sosul:* se amestecă, într-un castron, iaurtul cu mierea, cu muștarul cu hrean, cu ghimbirul și cu sarea.
 - Andivele se spală și se taie după preferință, apoi se pun în castron.
 - Merele se spală, se curăță de coajă, se taie în două, se îndepărtează casa semințelor și se taie în cuburi mari sau în felii subțiri și se pun imediat în sos.
 - Frunzele de spanac se spală, se rup și se pun în castron.
 - Componentele se amestecă cu sosul pentru omogenizare, apoi se presară migdalele prăjite și zdrobite și salata se pune la rece.

Sugestii:

- ♦ Migdalele se prăjesc într-o tigaie mică, la foc domol (agitând tigaia cât mai des) până când încep să capete o culoare maronie. După ce se răcesc, se zdrobesc ușor sau se trec prin aparatul de măcinat nuci.
- ♦ Migdalele pot fi înlocuite cu alune sau fistic.
- ♦ Spanacul poate fi înlocuit cu frunze de unișor.
- ♦ Dacă dorim ca preparatul să poată fi consumat de vegetarienii stricți, sosul se va prepara din: 3 linguri ulei de măsline extravirgin, 3 linguri oțet balsamic, 1 linguriță miere, 1 linguriță muștar, un praf de ghimbir și sare.



Roșii umplute cu porumb

4 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 roșii mari
 - 1 conservă porumb
 - 200 g brânză de vaci
 - 100 g smântână
 - 1 ardei gras verde
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 8 fire de pătrunjel verde
 - sare
- Roșiile se spală, li se taie un capac, apoi se scobește miezul cu grijă (să nu se rupă pereții). Fiecare roșie se pudrează cu un praf de sare, apoi se pune cu gura în jos pe un grătar.
 - Ardeii verde se spală, se taie în două și se îndepărtează cotorul și semințele, apoi se taie în cuburi foarte mici.
 - Într-un castron se amestecă brânza de vaci cu smântâna. Peste ele se adaugă cuburile de ardei verde, boabele de porumb (scurse și clătite) și 4 fire de pătrunjel verde tocate mărunt. Se amestecă totul și se potrivește gustul cu sare.
 - Roșiile se umplu cu compoziția preparată, li se pune capacul (pe o parte) și în fiecare se înfige câte o ramură de pătrunjel verde.
 - Preparatul se ține minimum 30 de minute la rece, apoi se servește.

Sugestii:

- ♦ Pentru ca produsul să fie dietetic, se poate folosi brânză de vaci degresată și smântână cu conținut scăzut de grăsime (sau se înlocuiește smântâna cu iaurt cremos).
- ♦ În compoziția de brânză se poate adăuga mărar verde tocat.



Salată de fasole, mixtă

6 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g fasole verde fideluță (fiartă)
 - 200 g fasole boabe neagră (fiartă)
 - 200 g fasole albă (fiartă)
 - 2 linguri miez de nucă
 - 200 g linte fiartă
 - 100 g ciuperci fierte
 - 6 fire ceapă verde
 - 1 salată verde
- Sosul:**
- 300 g iaurt cremos
 - 3 lingurițe muștar picant
 - 4 linguri zeamă de lămâie
 - 2 linguri busuioc verde
 - sare
 - piper
- *Prepararea sosului:* iaurtul se pune într-o salatiерă și se amestecă cu muștarul, zeama de lămâie, sarea și piperul. Peste sos se rup cu mâna frunzele de busuioc, spălate și uscate.
 - Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în inele. Acestea se adaugă în sosul preparat.
 - Toate tipurile de fasole, fierte, și linte se pun în salatiерă.
 - Ciupercile fierte se taie în lamele și se pun peste fasole.
 - Salata verde se spală și se usucă. Se pun deoparte 6-8 frunze mari, întregi, iar restul se rupe mărunț și se pune peste legume.
 - Toate componentele din salatiерă se amestecă cu sosul de iaurt. Frunzele de salată întregi, păstrate, se pun pe marginea salatierei.
 - Miezul de nucă se zdrobește și se presară peste salată, apoi aceasta se servește.

Sugestii:

- ♦ Toate tipurile de fasole, precum și linte se găsesc gata fierte, la conservă.
- ♦ Linte se poate înlocui cu boabe de mază sau porumb, fierte.
- ♦ Busuiocul se poate înlocui cu mărar și pătrunjel verde, tocate.



Salată de orez

4 porții – 20 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 200 g orez fiert
 - 200 g telemea de capră
 - 2 ardei roșii
 - 100 g iaurt
 - 100 g brânză de vaci
 - 4 linguri mărar verde
 - 4 fire ceapă verde
 - sare
 - boia dulce
- Într-un castron se freacă brânza de vaci cu iaurtul, mărarul tocat, boiaua dulce și sarea.
 - Peste componentele din castron se adaugă orezul fiert și se amestecă.
 - Ardeii roșii se spală, se taie în două, se îndepărtează cotoarele și semințele, apoi se taie în cuburi foarte mici, care se pun în castron.
 - Telemeaua de capră (atenție la sare!) se taie în cuburi și se adaugă în castron.
 - Salata se pune la frigider pentru 30 de minute.
 - La servire, pe suprafața acestei salate se presară inele de ceapă verde.

Sugestie:

- ♦ Pentru acest aperitiv se poate folosi brânză „Făgăraș”, care este un amestec de brânză de vaci cu smântână.



Ouă cu cașcaval

4 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 6 ouă
 - 150 g smântână slabă
 - 150 g cașcaval ras
 - 2 linguri pesmet
 - 2 linguri griș
 - 2 lingurițe ulei
 - 2 linguri roșii de ceapă verde
 - un praf nucșoară
 - sare
 - piper
- Se ung cu ulei 4 forme termorezistente individuale și se pudrează cu pesmet.
 - Într-un castron se sparg 2 ouă și se bat, apoi se adaugă smântâna slabă și cașcavalul ras; se bate compoziția cu telul. Se adaugă grișul, sarea, piperul și nucșoara și se omogenizează.
 - Compoziția obținută se repartizează în cele 4 forme termorezistente. În fiecare formă se adaugă câte un ou (spart pe o farfurie și adăugat ulterior); pe fiecare ou se presară un praf de piper.
 - Formele termorezistente se așază într-o tavă cu apă fierbinte, totul se acoperă cu folie de aluminiu și tava se pune în cuptor, unde se lasă 20-25 de minute.
 - După acest interval, se scot cu grijă formele termorezistente și se șterg. Preparatul se servește presărat cu roșii de ceapă verde.

Sugestii:

- ♦ Acest preparat se poate servi cu cartofi natur, presărați cu pătrunjel verde tocat.
- ♦ Smântâna slabă poate fi înlocuită cu lapte mai gras.



Salată de ardei cu feta și măsline

4 porții – 30 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 3 ardei grași mari (roșu, galben și verde)
 - 3 fire ceapă verde
 - 300 g brânză feta
 - 300 g măsline negre
 - 2 linguri verdeață tocată (pătrunjel și mărar)
- Sosul:**
- 6 linguri ulei de măsline extravirgin
 - 3 lingurițe miere
 - 2 lingurițe muștar cu hrean
 - 1 portocală
 - 1 lămâie
 - sare
 - piper
- Ardeii (divers colorați) se spală, se taie în două, se îndepărtează cotoarele și semințele, apoi se taie în șuvițe subțiri, care se pun într-o salatiere.
 - Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în inele, care se pun peste ardei.
 - Măslinile se clătesc, li se scot sâmburii, apoi se taie în șuvițe, care se pun în salatiere.
 - Brânza feta (atenție la sare!) se taie în cuburi sau se zdrobește (după preferință), apoi se pune în salatiere, împreună cu verdeța tocată.
 - *Prepararea sosului:* într-un bol se amestecă muștarul cu uleiul adăugat treptat. Zeama de portocală și de lămâie se amestecă cu mierea, până se dizolvă complet, apoi se adaugă (amestecând cu telul) peste muștarul cu uleiul de măsline.
 - Se potrivește gustul cu sare și piper, apoi sosul se toarnă în salatiere și se amestecă ingredientele.
 - Salata se servește rece, după ce a stat minimum 15 minute în frigider.

Sugestii:

- ♦ La servire, peste salată se pot presăra 2 linguri de semințe de susan sau semințe de dovleac decojite.
- ♦ Pentru o aromă deosebită, în sos se pot adăuga o linguriță de coajă de lămâie rasă și o linguriță de coajă de portocală rasă.



Cartofi cu sos de iaurt

6 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg cartofi fierți în coajă
 - 2 castraveți proaspeți
 - 2 ardei grași roșii
 - 2 căței de usturoi
 - 600 g iaurt
 - 1 legătură mentă
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 4 linguri ulei de măsline extravirgin
 - sare
 - piper
- Cartofii fierți se curăță de coajă și se taie în felii de 2-3 mm. Feliile de cartofi se repartizează pe un platou și se stropesc cu uleiul de măsline extravirgin.
 - Castraveții se spală și se dau pe răzătoarea cu găuri mari, apoi se pun într-o strecurătoare să se scurgă de zeamă.
 - Ardeii grași se spală, se taie în două, se curăță de cotoare și semințe, apoi se taie în șuvițe lungi, de 2-3 mm grosime.
 - Usturoiul se curăță și se spală.
 - Menta se spală, se pun deoparte câteva frunzulițe, iar restul se toacă.
 - Iaurtul se pune într-un bol, în care se adaugă usturoiul pisat, menta tocată, castraveții rași, zeama de lămâie, sarea și piperul.
 - Sosul se omogenizează și se toarnă peste cartofii din platou, așa încât să fie acoperiți toți cartofii.
 - Peste sosul turnat pe cartofi se presară fâșiile de ardei roșu și frunzele de mentă păstrate.

Sugestii:

- ♦ În sosul de iaurt se pot adăuga 3-4 fire de ceapă verde, tăiată în inele.
- ♦ Peste sosul repartizat pe cartofi, alături de fâșiile de ardei roșu, se pot presăra măsline negre și verzi, tocate mărunt.



Fondue lacto-vegetarian

6 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg cartofi roșii
 - 400 g brânză de vaci cremoasă
 - 100 g brânză feta
 - 100 g iaurt cremos
 - 2 roșii mari
 - 4 linguri busuioc tocat
 - sare
 - piper
- Cartofii se spală și se fierb în coajă, în apă cu sare, apoi se curăță de coajă.
 - Într-un vas de fondue se amestecă brânza de vaci cremoasă cu feta, cu iaurtul cremos, cu sarea și piperul.
 - Roșiile se spală, se crestează în vârf și se scufundă câteva secunde în apă fiartă, apoi în apă rece. Imediat se înlătură pielea de pe roșii.
 - Roșiile decojite se taie în cuburi foarte mici și se adaugă în sosul de brânză împreună cu busuiocul tocat. Se amestecă totul pentru omogenizare.
 - La servire, cartofii se taie în cuburi cu latura de circa 2 cm, care se iau în furculiță și se înmoaie în sosul de brânză.

Sugestii:

- ♦ Alături de cuburile de cartofi se pot servi și cuburi de morcovi fierți și cuburi de pâine prăjită (crutoane).
- ♦ În sosul de brânză se pot adăuga 50 g cașcaval ras.



Pere umplute

4 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 pere mari
 - 200 g urdă
 - 4 lingurițe smântână
 - 2 linguri mărar verde tocat
 - ½ linguriță boia de ardei iute
 - 4 ridichi roșii
 - 8 frunze de salată verde
 - 8 măsline negre
 - 2 linguri zeamă de limete
 - sare
 - ½ linguriță boia de ardei dulce
- Urda se zdrobește într-un bol, apoi se amestecă cu smântâna, mărarul verde tocat, boiaua iute și sarea.
 - Perele se spală, se curăță de coajă, se taie în jumătăți, li se scoate casa semințelor și o parte din miez, păstrând un perete de circa 1 cm grosime. Perele se ung imediat cu zeama de limete (sau de lămâie), pentru a nu se înnegri.
 - Jumătățile de pere se umplu cu crema de urdă.
 - Frunzele de salată, spălate și uscate, se aranjează pe un platou și pe fiecare frunză se așază câte o jumătate de pară umplută. Pe fiecare umplutură se presară un praf de boia de ardei dulce. În vârful fiecărei umpluturi se aranjează o măslină, iar în jurul ei se pun felii de ridichi roșii, precum petalele unei flori.

Sugestii:

- ♦ Lângă fiecare „floare” de pe umplutura perelor se poate înfige câte o frunză de busuioc.
- ♦ Urda poate fi înlocuită cu telemea, cu brânză feta sau cu caș.
- ♦ În compoziția de brânză se pot adăuga câteva rondele de ceapă verde, tăiate fin.



CAPITOLUL VII
SUPE • CIORBE



Supă-cremă mexicană cu porumb

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 conservă de porumb (circa 500 g)
 - 1 ceapă
 - 2 cartofi
 - 2 morcovi
 - 1 țelină
 - 2 dovlecei mici
 - 4 linguri ulei de porumb
 - 4 ouă
 - 2 ardei iuți
 - 2 linguri coriandru verde tocat
 - sare
 - piper
- Ceapa, cartofii, morcovii, țelina și dovleceii se curăță, se spală și se taie în bucăți potrivite. Legumele se pun într-un vas cu 2 litri apă și 2 linguri ulei și se fierb circa 30 de minute.
 - După ce au fiert, legumele se scot și se pasează într-un blender. Piureul de legume se amestecă cu lichidul în care au fiert și se repune pe foc.
 - În vas se adaugă boabele de porumb, scurse și clătite, și se potrivește gustul cu sare și piper. Supă-cremă se mai fierbe 10 minute, cu clocote mici, la foc domol.
 - Din ouăle bătute și uleiul rămas se prepară o omletă într-o tigaie cu suprafață mare. Când omleta s-a întărit, se răstoarnă pe un platou, se rulează și se taie în fâșii.
 - La servire, în fiecare farfurie cu supă-cremă cu boabe de porumb se adaugă câteva șuvițe de omletă, câteva rondele subțiri de ardei iute și coriandru verde tocat.

Sugestii:

- ♦ În supă preparată se pot adăuga câteva lingurițe de smântână.
- ♦ Șuvițele de omletă pot fi înlocuite cu șuvițe obținute prin tăierea câtorva clătite rulate.
- ♦ Coriandrul poate fi înlocuit cu frunze de pătrunjel verde tocat.



Supă-cremă de mazăre

6 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g mazăre boabe
 - 1 cartof
 - 1 ceapă
 - 1,5 litri supă limpede de legume
 - 200 g mozzarella
 - sare
 - piper
 - crenguțe fine de mărar verde
- Cartoful și ceapa se curăță, se spală și se taie în cuburi potrivite.
 - Supa de legume se pune la fiert la foc mediu, cu boabele de mazăre, cartoful și ceapa.
 - După 15 minute, mazărea, cartoful și ceapa se pasează sau se mixează în blender. Supa-cremă obținută se repune pe foc domol, se condimentează cu sare și piper și se lasă să clocotească ușor 5 minute.
 - La servire, supa-cremă se repartizează în boluri, se adaugă apoi cuburi mici de mozzarella și se ornează cu crenguțe fine de mărar verde.

Sugestii:

- ♦ Mozzarella poate fi înlocuită cu urdă, tăiată în cuburi mici, sau cu brânză tare, dată pe răzătoarea cu găuri mari.
- ♦ Supa-cremă de mazăre poate fi servită cu ochiuri românești și cu mult mărar și pătrunjel verde, tocate fin deasupra.



Supă de ouă

4 porții – 50 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 6 ouă
 - 6 linguri ulei
 - 6 căței de usturoi
 - 1 ceapă mică
 - 2 linguri făină
 - 1 linguriță boia
 - 1,5 litri supă limpede de legume
 - 100 ml smântână
 - 2 linguri tarhon tocat
 - 2 linguri oțet
 - sare
 - piper
- Într-un vas se toarnă uleiul și se pun căței de usturoi pisați, făina și boiaua. Se amestecă și totul se stinge cu supa de legume, adăugată polonic cu polonic, amestecând continuu cu telul.
 - După ce s-a înglobat întreaga cantitate de supă, se adaugă ceapa întreagă (curățată și spălată), sarea și piperul. Vasul se lasă să fiarbă pe foc iute 10 minute.
 - Două ouă se sparg într-un bol și se bat împreună cu smântâna și oțetul.
 - În timp ce supa clocotește, se sparg pe rând ouăle rămase într-un polonic și se adaugă în supă, având grijă să nu se spargă gălbenușul. După fiecare ou se așteaptă 1-2 minute pentru a-l adăuga pe următorul. După încă 5 minute se oprește focul.
 - Când s-au adăugat toate ouăle, se pun și ouăle bătute cu smântână, agitând suprafața supei, pentru a se omogeniza amestecul.
 - Supa se servește fierbinte, presărată cu tarhonul tocat.

Sugestii:

- ♦ Ochiurile românești se pot fierbe separat, în apă clocotită.
- ♦ Tarhonul poate fi înlocuit cu pătrunjel verde tocat.



Ciorbă de fasole verde cu iaurt

10 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg fasole verde
 - 6 fire ceapă verde
 - 6 roșii
 - 1 ardei gras roșu
 - 300 g iaurt
 - 2 linguri mărar verde
 - 2 linguri tarhon
 - 6 linguri ulei
 - 3 linguri oțet
 - sare
- Fasolea se curăță de ațe, se rupe și se spală.
 - Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în inele.
 - Ardeiul gras se spală, se taie în două și se elimină cotorul și semințele, apoi se taie în cuburi.
 - Uleiul se pune într-un vas împreună cu legumele, care se călesc 8-10 minute, la foc mediu, amestecând din când în când.
 - Peste legumele călite se adaugă 2,5 litri apă fierbinte și se lasă să fiarbă 10-12 minute, la foc iute.
 - În acest timp se spală roșiile, se taie în cuburi și se adaugă în vas, împreună cu oțetul și sarea. Se mai fierbe totul 10-12 minute, la foc iute.
 - Când se ia vasul de pe foc, se adaugă iaurtul (bătând cu telul tot timpul) împreună cu verdeța și ciorba se servește caldă.

Sugestii:

- ♦ Verdețurile din rețetă pot fi înlocuite cu pătrunjel verde sau cu leuștean verde.
- ♦ Iaurtul poate fi bătut cu două ouă înainte de a fi adăugat în ciorbă, care astfel devine mai consistentă.



Supă de cireșe

4 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g cireșe
 - 5 linguri zahăr
 - 1 baton scortîșoară
 - 2 linguri amidon
 - 250 ml lapte
 - 3 linguri griș
 - 1 ou
 - izmușoară
- Cireșele se spală sub jet de apă, apoi se îndepărtează codițele și se scot sâmburii.
 - Cireșele curățate se pun într-un vas cu 3 linguri de zahăr, batonul de scortîșoară și 500 ml apă; se fierb 10 minute la foc mediu.
 - Amidonul se amestecă cu 3-4 linguri de apă și se adaugă în vasul cu cireșe, pentru a îngroșa supa.
 - Laptele se pune separat la fiert cu cele două linguri de zahăr rămase. Când laptele fierbe, se adaugă grișul în ploaie, amestecând continuu cu telul. Grișul se fierbe 7-8 minute la foc domol.
 - Se ia vasul cu griș de pe foc și se adaugă și oul (cât grișul este foarte cald), amestecând imediat cu telul pentru omogenizare.
 - Supa de cireșe, răcită, se repartizează în 4 farfurii. Se iau cu lingura găluște mici din grișul cu lapte și se repartizează în farfuriile cu supă.
 - În fiecare farfurie se adaugă câteva frunze de izmușoară.

Sugestie:

- ♦ În mod identic se poate prepara și supa de vișine.



CAPITOLUL VIII
PREPARATE DE BAZĂ



Spaghete cu sos aromat

4 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 300 g spaghete
 - 3 roșii
 - 3 gogoșari
 - 1 legătură ceapă verde
 - 100 g măsline negre
 - 3 căței de usturoi
 - 3 linguri ulei
 - 3 linguri unt
 - 4 linguri smântână
 - 1 linguriță cimbru
 - 1-2 lingurițe zahăr
 - frunze de busuioc
 - sare
 - piper
- Spaghetetele se fierb conform indicațiilor de pe ambalaj. După ce au fiert, se scurg și se clătesc.
 - Roșiile și gogoșarii se spală, se curăță, se taie în cuburi, se pun într-un blender și se mărunțesc. Pasta obținută se pune într-un vas, se adaugă uleiul și se pun pe foc mediu, timp de 15 minute.
 - Ceapa verde și usturoiul se curăță, se spală și se taie în inele fine. Untul se topește într-o tigaie, se pun ceapa și usturoiul și se călesc 5 minute pe foc domol.
 - Măslinile se clătesc și se desprind de pe sâmburi, se toacă mărunt și se adaugă peste ceapa călită. Tot aici se adaugă pasta de roșii și gogoșari, cimbrul, zahărul, sarea și piperul. Compoziția se lasă pe foc domol 10 minute, amestecând din când în când.
 - Spaghetetele se scot în farfurie, deasupra se pun câteva linguri din sosul preparat și, cu două furculițe, se amestecă. Deasupra fiecărei porții se pune câte o lingură de smântână și se presară frunze de busuioc verde.

Sugestie:

- ♦ Spaghetetele pot fi înlocuite cu orice fel de paste făinoase. Busuiocul poate fi înlocuit cu frunze de pătrunjel verde sau coriandru, tocate mărunt.



Chiftele de cartofi cu sos de mere

6 porții – 40 de minute plus timpul de fierbere și prăjire

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg cartofi roșii
 - 6 fire ceapă verde
 - 3 ouă
 - 200 g brânză tare
 - 50 g unt
 - 200 g pesmet
 - 6 linguri ulei
 - 4 linguri verdeață tocată (mărar și pătrunjel)
- Sosul:**
- 600 g mere acrișoare
 - 3-4 roșii
 - ½ linguriță scorțișoară
 - 1 pahar vin alb
 - 1 lingură făină
 - sare
 - piper
- *Prepararea sosului:* merele se spală, se curăță de coajă, se taie în patru, li se scoate casa semințelor și se pun într-un vas în care s-a turnat un pahar cu apă. Roșiile se spală, se taie în cuburi și se pun peste mere. Se adaugă sarea, piperul și scorțișoara și vasul se pune pe foc mediu. După ce compoziția a fiert timp de 10-15 minute, se adaugă vinul amestecat cu făina și se mai lasă vasul pe foc domol 5-7 minute, amestecând din când în când. Compoziția se mixează caldă, cu un blender, până se obține un sos fin; sosul se păstrează la cald.
 - Cartofii se spală, se curăță și se taie în cuburi, se pun în apă să fiarbă, la foc iute, 15 minute, apoi se scurg.
 - Cartofii fierți și răciți se zdrobesc și se amestecă bine cu verdeața, ceapa verde tăiată în inele fine, ouăle bătute, untul și brânza rasă. În compoziție se adaugă sare și piper, după gust.
 - Din amestecul de cartofi se iau porții cu o lingură, se formează chiftele care se dau prin pesmet, apoi se prăjesc într-o



Partea a II-a. REȚETE OVO-LACTO-VEGETARIENE

tigaie în care s-a încălzit uleiul. Chiftelele de cartofi prăjite se scot pe un prosop de hârtie absorbantă, pentru a îndepărta excesul de grăsime.

- La servire, se pun pe farfurie 3-4 chiftele de cartofi și 3-4 linguri din sosul de mere preparat.

Sugestii:

- ♦ Alături de acest preparat se poate servi salată de roșii și ardei sau salată verde.
- ♦ Compoziția de chiftele, înainte de a se da prin pesmet, trebuie să fie tare. În cazul în care este prea moale, în compoziție se mai pot adăuga 1-2 linguri de pesmet.

Chifteluțe de legume

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 2 cartofi mari
 - 1 ceapă
 - 2 căței de usturoi
 - 2 morcovi
 - 1 dovlecel mic
 - 1 rădăcină pătrunjel
 - 1 fir de praz
 - 2 ouă
 - 2 linguri pesmet
 - 6 linguri ulei
 - 1 lingură busuioc tocat
 - 4 linguri făină
- Sosul:**
- 2 linguri ulei
 - 1 ceapă
 - 2 căței de usturoi
 - 2 linguri stafide
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 1 cană vin alb sec
- 1 lingură busuioc tocat
 - sare
 - piper
- Cartofii, morcovii, pătrunjelul, ceapa, usturoiul, dovlecelul și prazul se curăță, se spală și se mărunțesc în procesorul unui robot sau se dau pe răzătoarea cu găuri mici (rădăcinoasele), iar restul se toacă. Legumele mărunțite se pun într-o strecurătoare și se presează cu o lingură pentru a îndepărta o parte din zeama pe care o conțin.
 - Peste legume se adaugă busuiocul tocat, ouăle bătute, pesmetul, sarea și piperul, apoi se amestecă.
 - Din compoziția obținută se iau porții cu o lingură și se formează chifteluțe care se dau prin făină și se prăjesc în uleiul încins. Chifteluțele se scot într-un bol, tapetat cu șervețele absorbante, și se păstrează calde.
 - *Prepararea sosului:* ceapa și usturoiul, curățate, spălate și tocate, se călesc în ulei 3-4 minute, apoi se adaugă stafidele, vinul și zeama de lămâie; se condimentează sosul cu sare și piper, apoi se fierbe totul 8-10 minute, la foc domol, până când sosul se îngroașă.
 - Pe fiecare farfurie se pun câteva chifteluțe, iar deasupra se adaugă câteva linguri de sos și se presară busuioc.



Sugestii:

- ♦ Componentele sosului preparat se pot pasa într-un blender și li se pot adăuga câteva linguri de smântână.
- ♦ Busuiocul poate fi înlocuit cu frunze de pătrunjel verde sau cu coriandru.
- ♦ Alături de chiftelele de legume cu sos se poate servi o garnitură de orez fiert.

Pârjoale de praz

4 porții – 40 de minute plus timpul de fierbere și răcire

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 600 g praz
 - 500 g cartofi
 - 6 linguri făină
 - 6 linguri ulei
 - 100 g brânză tare
 - 200 ml iaurt cremos
 - 4 linguri verdeață tocată (mărar, pătrunjel)
 - 2 linguri zeamă de limete
 - 100 g măsline negre tocate
 - sare
 - piper
- Cartofii se spală și se fierb în coajă 20-25 de minute. După fierbere se scurg, se răcesc și se curăță de coajă.
 - Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți mari. Acestea se fierb 10 minute în apă cu sare, apoi se scurg și se răcesc.
 - Cartofii și prazul, fierte, se dau prin mașina de tocat, apoi se amestecă cu 4 linguri de făină, brânza rasă, sarea și piperul.
 - Din compoziția obținută se formează pârjoale (chiftele mai mari), care se trec prin făina rămasă și se prăjesc în ulei; se scot pe hârtie absorbantă.
 - Iaurtul cremos se pune într-un bol, apoi se adaugă zeama de limete, verdeața tocată, sarea și piperul; se bate sosul cu telul pentru omogenizare.
 - Pe fiecare farfurie se așază pârjoale de praz, alături se pun câteva linguri din sosul de iaurt cremos, peste care se presară măsline negre tocate.

Sugestie:

- ♦ Alături de acest preparat se servesc salate de crudități, din legume de sezon, asezonate cu ulei de măsline extravirgin (presat la rece) și zeamă de lămâie sau de portocale.



Pârjoale de varză

6 porții – 60 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 varză (circa 1 kg)
 - 1 morcov
 - 2 cepe
 - 2 ouă
 - 2 linguri făină
 - 2 linguri pesmet
 - 2 linguri mărar verde tocat
 - ½ linguriță cimbru uscat
 - 50 ml ulei
 - sare
 - piper
- Varza se curăță de primele frunze, se spală sub jet de apă, apoi se taie în sferturi, cu cotor cu tot.
 - Într-un vas se pune la fiert apă cu un praf de sare, iar când apa clocotește se adaugă sferturile de varză, se pune capacul și se oprește focul. Varza se lasă la opărit circa 10 minute, apoi se scurge apa.
 - Varza opărită se taie în fâșii foarte subțiri, care se pun într-un castron.
 - Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt, apoi se pune în castron.
 - Morcovul se curăță, se spală și se dă pe răzătoarea cu găuri mari, apoi se adaugă peste varză.
 - În castron se adaugă acum ouăle bătute, pesmetul, făina, mărarul tocat, cimbrul uscat, sarea și piperul. Se amestecă totul cu o lingură sau se frământă cu mâna.
 - Într-o tigaie se pune uleiul la încălzit. Cu o lingură se ia din compoziția din castron și se pun pârjoalele la prăjit câte 4-5 minute pe fiecare față, la foc mediu (pentru a nu se arde uleiul).

Sugestii:

- ♦ Se pot servi cu cartofi piure, cartofi natur sau orez cu legume.
- ♦ În compoziție se pot adăuga 1-2 linguri de brânză de vaci sau o lingură de smântână, și atunci pârjoalele vor fi mai fine și fragede.



Paste cu dovleac și cașcaval

4 porții – 40 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 400 g paste (tagliatelle)
 - 400 g miez de dovleac
 - 50 ml ulei
 - 1 ceapă
 - 4 căței de usturoi
 - 200 g cașcaval
 - 1 linguriță zahăr
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - sare
 - piper
- Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se toacă mărunt.
 - Dovleacul se dă pe răzătoarea cu găuri mari.
 - Uleiul se pune într-o tigaie, se adaugă ceapa care se călește 3-4 minute la foc mediu, iar când devine sticloasă se adaugă usturoiul; se amestecă totul.
 - După 1-2 minute, se adaugă dovleacul ras și se amestecă componentele, apoi se condimentează cu zahăr, sare și piper. Amestecul se lasă pe foc mediu 2 minute, apoi se adaugă 1 pahar de apă și compoziția se fierbe 10-12 minute.
 - Acum se adaugă pătrunjelul verde tocat și jumătate din cantitatea de cașcaval, apoi se amestecă compoziția și se oprește focul sub tigaie.
 - În timp ce se prepară sosul, se fierb pastele conform indicațiilor de pe ambalaj, se scurg, se clătesc, se pun într-un castron, iar deasupra se toarnă sosul de dovleac. Totul se presară cu cașcavalul rămas și se servește.

Sugestii:

- ♦ La servire, preparatul se poate presăra cu nuci zdrobite sau cu alune tocate.
- ♦ În sosul de dovleac se poate adăuga ½ linguriță de scorțișoară.



Sufleu de conopidă

6 porții – 30 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 conopidă (circa 1 kg)
 - 4 ouă
 - 200 g cașcaval ras
 - 150 g smântână
 - 1 lingură amidon
 - 2 linguri ulei
 - 2 linguri verdeață tocată (mărar și pătrunjel)
 - sare
- Conopida se desface în buchețele, care se spală bine în mai multe ape, apoi se fierb 10 minute în aburi (se pun într-un vas-sită care se așază pe un vas în care fierbe apa).
 - Ouăle se sparg și se separă gălbenușurile de albușuri. În bolul în care s-au pus gălbenușurile se adaugă smântâna, amidonul, cașcavalul ras și sarea; compoziția se amestecă pentru omogenizare.
 - Peste albușuri se presară un praf de sare și se bat cu telul (sau cu mixerul), iar apoi se amestecă ușor cu sosul de gălbenușuri.
 - Un vas termorezistent se unge cu ulei și se pune în el conopida, iar peste ea se presară verdeața tocată. Peste toate se toarnă sosul de gălbenușuri și albușuri preparat și se repartizează cât mai uniform, cu o lingură.
 - Vasul termorezistent se pune în cuptor pentru circa 40 de minute, apoi sufleul se servește cald.

Sugestii:

- ♦ În mod identic se poate prepara și un sufleu din broccoli, sau un sufleu dintr-un amestec de conopidă și broccoli.
- ♦ De asemenea, putem prepara prin aceeași metodă și sufleul de dovlecei sau de varză.

Sufleu de legume cu ouă coapte

6 porții – 45 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg cartofi
 - 400 g morcovi întregi, fierți
 - 100 g mazăre fiartă
 - 6 ouă
 - 300 ml lapte
 - 4 linguri margarină
 - 4 linguri pătrunjel verde tocat
 - sare
 - piper
- Cartofii se spală, se curăță, se spală din nou, apoi se taie în cuburi care se fierb 15 minute în apă cu sare.
 - După fierbere, cartofii se scurg. Peste cartofi se adaugă laptele fierbinte și totul se bate cu telul pentru piureuri. Se adaugă 2 linguri de margarină și sare și se mai bate piureul până devine cremos.
 - În piureul preparat se adaugă morcovii fierți, tăiați în rondele, mazărea și 2 linguri din pătrunjelul verde, apoi compoziția se amestecă ușor.
 - Compoziția de cartofi se pune într-un vas de Jena. Se netezește preparatul și pe suprafața obținută se fac cu dosul lingurii 6 gropițe. În fiecare gropiță se sparge câte un ou.
 - Deasupra compoziției din vasul de Jena se repartizează margarina rămasă, tăiată mărunt. Vasul se introduce în cuptor și preparatul se coace 15-20 de minute, până se coagulează ouăle, apoi se servește.

Sugestii:

- ♦ Peste preparat, înainte de a fi introdus la cuptor, se poate presăra cașcaval, eventual afumat, ras.
- ♦ În piureul de cartofi se pot adăuga și alte legume, cum ar fi: fasole verde fiartă, cuburi de țelină fiartă, cuburi de dovlecei sau dovleac fierte etc.

Colțunași cu varză

8 porții – 80 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

Aluatul:

- 1 kg cartofi fierți în coajă
 - 300 g făină
 - 1 ou
- 2 gălbenușuri
 - sare
 - zahăr

Umplutura:

- 500 g varză
- 6 linguri unt
- 6 linguri vin alb
- 6 linguri pesmet
 - sare
 - piper
- 2 linguri zahăr

▪ Cartofii curățați se pasează într-un castron. Peste ei se adaugă făina, oul, gălbenușurile, un praf de sare și un praf de zahăr, apoi se frământă un aluat care se pune deoparte.

▪ **Umplutura:** Varza se curăță de primele frunze, se spală și se taie fideluță. Într-un vas se pun 3 linguri de unt, se așază vasul pe foc și se adaugă zahărul; se lasă să se caramelizeze. Acum se adaugă varza și se înăbușă 5-6 minute, amestecând; se toarnă și vinul, se pune capacul pe vas și se mai lasă pe foc domol 12-15 minute, amestecând din când în când. Între timp, se condimentează cu sare și piper. Varza călită se ia de pe foc și se lasă să se răcească.

▪ Aluatul preparat se întinde într-o foaie de 4-5 mm grosime și se taie în pătrate cu latura de circa 10 cm. Pe fiecare se așază câte o lingură de varză călită, se pliază aluatul ca să formeze un triunghi și se presează bine marginile, ca să se lipească.

▪ Colțunașii formați se fierb 15-18 minute, în apă cu sare, la foc mediu. După acest interval, se scurg într-o strecurătoare.

• PREPARATE DE BAZĂ •



- Untul rămas se topește într-o tigaie și pesmetul se prăjește ușor, 3-4 minute.
- La servire, pe colțunașii aranjați pe farfurie se presară pesmetul și se consumă calzi.

Sugestii:

- ♦ La călire, varza poate fi puternic condimentată cu piper alb proaspăt măcinat, pentru un gust mai picant.
- ♦ Cu același aluat se pot prepara colțunași cu brânză sărată, cu brânză dulce, cu ciuperci sau cu magiun de prune.



CAPITOLUL IX
DESERTURI

Pere umplute cu cremă de nucă

4 porții – 40 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 pere mari
 - 200 g mascarpone
 - 200 g nuci prăjite și măcinate
 - 100 g zahăr pudră
 - 2 plicuri zahăr vanilinat
 - 200 g frișcă
 - 4 pișcoturi
 - 4 linguri zeamă de limete
 - 8 fructe roșii (proaspete sau confiate)
 - frunze de mentă
- Se aleg 4 pere mari, uniforme și coapte. Perele se spală, se curăță de coajă, se taie în două și se scobește la fiecare căsuța cu sâmburi și o parte din pulpă, așa încât să rămână un perete de circa 1 cm grosime. Imediat, jumătățile de pere se stropesc cu zeama de limete pentru a nu se înnegri.
 - Într-un bol se amestecă mascarpone cu zahărul pudră, zahăr vanilinat, pișcoturile zdrobite și nucile prăjite și măcinate. După omogenizarea componentelor se adaugă și frișca și se amestecă cu mișcări ușoare.
 - Perele se umplu cu compoziția de mascarpone cu nuci și se pun la rece pentru minimum 30 de minute.
 - La servire, fiecare jumătate de pară umplută se ornează cu fructe roșii (zmeură, căpșuni etc.), eventual feliate, înconjurate de frunzulițe de mentă.

Sugestii:

- ♦ Dacă perele sunt prea tari, se recomandă ca după curățire să fie imersate într-un sirop fierbinte și fierte 5-7 minute, abia după aceea să fie tăiate în două și scobite.
- ♦ Brânza mascarpone poate fi înlocuită cu brânză de vaci sau cu urdă dulce.
- ♦ Nucile pot fi înlocuite cu fistic sau cu migdale, prăjite și zdrobite.

Înghețată de pepene galben

6 porții – 60 de minute plus timpul de stat în congelator

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg miez de pepene galben
 - 200 ml lapte
 - 200 g zahăr
 - 200 g smântână dulce
 - 4 gălbenușuri
 - 4 linguri coniac
 - 2 pachetele zahăr vanilinat
 - 12 pișcoturi
 - frunzulițe de mentă
- Miezul de pepene se taie în cuburi, se pune într-un castron și se pudrează cu zahărul vanilinat.
 - Gălbenușurile se freacă cu zahărul, apoi se adaugă laptele cald, treptat. Vasul se pune pe bain-marie și se fierbe până se îngroașă crema.
 - După ce s-a răcit, crema se amestecă cu smântâna dulce și cu coniacul.
 - Miezul de pepene se pasează sau se mixează până se obține un piure. Acesta se adaugă în vasul cu crema de gălbenușuri și totul se amestecă pentru omogenizare.
 - Preparatul se pune în forme individuale sau se pune totul într-o formă specială și se introduce în congelator pentru minimum 3 ore.
 - La servire, înghețata se pune în cupe, se adaugă câte două pișcoturi și se ornează cu frunze de mentă.

Sugestii:

- ♦ Înghețata se scoate din congelator cu 10-15 minute înainte de servire, pentru a căpăta o consistență plăcută.
- ♦ Înghețata se poate servi pe un pat de fructe proaspete tăiate în cuburi mici.

Cocktail de fructe cu brânză de vaci

8 porții – 40 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g brânză de vaci
 - 1 kg fructe de sezon
 - 100 g stafide
 - 4 linguri rom
 - 4 linguri zeamă de lămâie
 - 300 g zahăr pudră
 - 300 g frișcă bătută
 - 1 linguriță scorțișoară pudră
- Stafidele se pun la macerat în rom, la care se adaugă 4 linguri de apă.
 - Brânza de vaci se trece prin sită, apoi se adaugă zahărul și frișca bătută; se amestecă cu grijă.
 - Fructele alese se spală, se curăță, se taie în felii și se pun într-un castron. Peste ele se adaugă zeama de lămâie, apoi stafidele macerate împreună cu sosul de rom.
 - După ce se amestecă, peste fructe se toarnă sosul din brânză de vaci și se amestecă din nou. Preparatul se repartizează în 8 cupe, care se pun în frigider până în momentul servirii.
 - La servire, peste compoziția din cupe se pudrează scorțișoară.

Sugestie:

- ♦ Ornarea fiecărei porții se poate face cu câte o rozetă de frișcă, sau cu migdale măcinate, sau cu frunze de mentă ori izmușoară.

Jeleu de iaurt cu zmeură

6 porții – 30 de minute plus timpul de răcire

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 1 kg iaurt
 - 250 g zahăr
 - 250 g zmeură
 - 250 g frișcă bătută
 - 30 g gelatină
 - frunzulițe de izmușoară
- Gelatina se pune la înmuiat pentru 10-15 minute, în 50 ml apă rece.
 - Zmeura se curăță de impurități și se evită spălarea cu apă rece, dacă nu este murdară. Dacă se impune spălarea, fructele se pun într-o strecurătoare, se țin sub un jet ușor de apă rece, apoi se lasă să se scurgă apa.
 - Iaurtul se bate bine cu zahărul până devine cremos, apoi se adaugă gelatina dizolvată și se amestecă pentru omogenizare.
 - În crema de iaurt se adaugă zmeura, după ce s-au pus deoparte câteva fructe frumoase, pentru ornare.
 - Crema obținută se toarnă în cupe cu picior și se pune la frigider pentru minimum 1 oră.
 - La servire, în fiecare cupă se adaugă frișcă bătută și se ornează cu fructele păstrate și cu frunzulițele de izmușoară.

Sugestii:

- ♦ Este recomandabil să se folosească un iaurt cremos (cu 5 procente grăsime).
- ♦ Zmeura poate fi înlocuită cu mure, afine, frăguțe sau cu un amestec din aceste fructe.



Budință de cartofi, cu sirop

8 porții – 40 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 6-7 cartofi (potrivți)
 - 4-5 linguri făină
 - 2 ouă
 - 200 g stafide
 - 1 lingură unt
 - 1 praf de copt
 - sirop de fructe
 - 1 lingură pesmet
 - un praf de sare
- Cartofii se spală, se curăță și se dau pe răzătoarea cu găuri mici.
 - Peste cartofii rași se adaugă ouăle bătute, făina, stafidele, praful de copt și sarea; se amestecă bine componentele pentru omogenizare.
 - Un vas termorezistent se unge cu unt, se presară cu pesmet și se toarnă în el compoziția de cartofi preparată.
 - Vasul termorezistent se așază într-o tavă în care s-a pus apă fierbinte și se introduce în cuptorul încins. Budinca se coace 80-90 de minute.
 - După ce este coaptă, budinca se răstoarnă pe un platou, iar deasupra se toarnă sirop de fructe. Se poate servi atât caldă, cât și rece.

Sugestii:

- ♦ Făina poate fi înlocuită cu griș.
- ♦ Pe lângă stafide, în compoziție se pot adăuga caise uscate, tăiate mărunt.
- ♦ Budinca se poate aromatiza cu zahăr vanilinat sau cu coajă rasă de portocală.



Prăjitură cu mere și cartofi

12 porții – 50 de minute plus timpul de coacere

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 mere
 - 4 cartofi fierți în coajă
 - 2 ouă
 - 7 linguri zahăr
 - 125 g făină
 - 50 g + 1 lingură unt
 - 200 g frișcă bătută
 - 2 lingurițe scorțișoară
 - 2 lingurițe coajă rasă de lămâie
 - 1 praf de copt
 - un praf de sare
- Cartofii se fierb în coajă, cu o zi înainte. A doua zi se curăță de coajă și se rad într-un castron.
 - Merele se spală, se curăță de coajă și se rad peste cartofi în castron.
 - Peste ele se adaugă ouăle bătute cu un praf de sare, făina, 50 g unt frecat cu zahărul, praful de copt, scorțișoara și coaja rasă de lămâie. Totul se amestecă bine, pentru omogenizare.
 - O formă de tort se unge cu o lingură de unt și se pune hârtie de copt pe fundul formei. Se toarnă compoziția din castron, se nivelează și se introduce în cuptorul încins, unde se ține 1 oră, la foc iute.
 - După ce prăjitura s-a răcit, se dezlipesc marginile cu un cuțit și se răstoarnă pe un platou. Preparatul se servește cald sau rece, cu frișcă deasupra.

Sugestii:

- ♦ În compoziția de cartofi cu mere se pot adăuga stafide.
- ♦ Prăjitura se poate servi cu 2-3 lingurițe de dulceață în loc de frișcă.

Omleta împăratului

4 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 ouă
 - 4 mere
 - 1 lingură amidon
 - 4 linguri unt
 - 4 linguri zahăr
 - 1 lingură coajă rasă de portocală
 - 2 plicuri zahăr vanilinat
 - 2 linguri nucă măcinată
- Ouăle se sparg într-un bol și se bat cu telul împreună cu zahărul, amidonul și coaja rasă de portocală.
 - Merele se spală, se curăță de coajă, se taie în două, li se scoate casa semințelor, apoi se taie în felii foarte subțiri.
 - Într-o tigaie antiaderentă (cu diametrul mai mic) se topește o lingură de unt și se adaugă un sfert din compoziția cu ouă. Imediat se adaugă feliile de la un măr. „Clătita” se coace 2-3 minute, la foc mediu, pe fiecare față. La fel se procedează și cu următoarele 3 „clătite”.
 - Fiecare clătită, tăiată în două, se aranjează pe câte o farfurie de desert. Deasupra se presară nucă măcinată amestecată cu zahărul vanilinat.

Sugestii:

- ♦ Amidonul poate fi înlocuit cu făină.
- ♦ La servire, peste clătită se pot adăuga felii de portocală (curățate de pielițe) și presărate cu zahăr vanilinat.



CAPITOLUL X
BĂUTURI

Cocktail cu înghețată de portocale

6 porții – 25 de minute plus timpul de păstrare la rece

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g înghețată de portocale
 - 3 portocale
 - 3 lămâi
 - 200 g zahăr pudră
 - 500 ml vin alb dulce
- Portocalele și lămâile se spală bine cu apă caldă. Se taie în felii 1 portocală și 1 lămâie și se păstrează pentru ornare. Celelalte portocale și lămâi se taie în două și se storc.
 - Într-un castron înalt se pun înghețata de portocale, zahărul și zeama de portocale și lămâi preparată. Componentele se mixează 2-3 minute pentru omogenizare și dizolvarea completă a zahărului.
 - La sfârșit se toarnă vinul dulce, se mai mixează 1-2 minute și amestecul se pune la rece până la servire (sau se adaugă cuburi de gheață).
 - La servire, cocktailul se pune în pahare înalte și, în fiecare pahar, pe suprafața lichidului se pune câte o rondelă de portocală, iar pe buza paharului se prinde o rondelă de lămâie.

Sugestie:

- ♦ Pentru o aromă mai puternică se pot adăuga în acest cocktail 100 g lichior de portocale.

Milkshake Melba

8 porții – 30 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 200 g înghețată de piersici
 - 1 kg piersici
 - 1 litru lapte
 - 200 g zahăr pudră
 - 50 g migdale prăjite și măcinate
- Piersicile se spală, se curăță de pieliță și de sâmburi și se mixează până devin o pastă.
 - În cuva blenderului în care s-au mixat piersicile se adaugă laptele și zahărul pudră și totul se mai mixează 2 minute, până când compoziția devine spumoasă.
 - În fiecare pahar se pune câte o lingură de înghețată de piersici, peste care se toarnă milkshake-ul. Deasupra se presară migdale măcinate.

Sugestie:

- ♦ Înghețata de piersici poate fi înlocuită cu înghețată de vanilie, iar în pahar se pot adăuga cuburi mici de piersică.



Milkshake de ciocolată

8 porții – 10 minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g înghețată de ciocolată
 - 1 litru lapte
 - 50 g cacao
 - 2 lingurițe esență de rom
 - 200 g frișcă bătută
 - 50 g ciocolată neagră
- Înghețata de ciocolată și laptele se pun în cuva unui blender și se mixează până se obține o compoziție cremoasă.
 - Se adaugă esența de rom și praful de cacao și compoziția se mai mixează 1 minut.
 - Amestecul se toarnă în pahare, se adaugă 2-3 lingurițe de frișcă bătută, iar deasupra se rade ciocolată. Se servește imediat, cât este rece.

Sugestie:

- ♦ Esența de rom poate fi înlocuită cu 50 ml lichior de ciocolată.

Shake aromat

10 porții – 20 de minute

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 500 g banane
 - 250 g mere (2 mere)
 - 100 g miere
 - 1 lămâie
 - 500 g chefir
 - 500 ml lapte
 - 1 plic zahăr vanilinat
 - un praf de scorțișoară
- Bananele se spală, se curăță, se mărunțesc și se pun în cuva blenderului. Peste ele se stoarce lămâie. Se adaugă chefirul, apoi se mixează 1 minut. Compoziția se toarnă într-o carafă.
 - Merele se spală, se curăță de coajă, se taie în sferturi și se curăță de casa semințelor, se mai mărunțesc și se pun în cuva blenderului. În blender se toarnă și mierea și 100 ml lapte. Componentele se mixează 2 minute, apoi se toarnă laptele rămas, zahărul vanilinat și scorțișoara; se mai mixează (sau se bat cu telul) 1 minut.
 - Compoziția din blender se toarnă în carafa cu amestecul de banane și chefir; se omogenizează cu telul.
 - Shake-ul se servește imediat, în pahare înalte.

Sugestii:

- ♦ Acest shake se poate aroma cu frunze de mentă în locul prafului de scorțișoară.
- ♦ Merele pot fi înlocuite cu aceeași cantitate de pere dulci, moi.



**CAPITOLUL XI
PREPARATE ÎN
VASE SPECIALE**

Ciuperci cu avocado

4 porții – 30 de minute

Se folosesc un vas special – wok – și un mixer cu procesor.

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 600 g ciuperci
 - 2 avocado
 - 1 ceapă roșie
 - 2 linguri ulei de măsline
 - 2 linguri zeamă de lămâie
 - 100 ml vin alb
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - crenguțe de mărar verde
 - 1 lămâie
 - 2 lingurițe nucșoară
 - sare
 - piper
- Ciupercile se spală rapid cu apă rece, se curăță de pielețe și se taie în lamele foarte fine.
 - Avocado (se aleg fructe foarte tari) se spală, se taie în două, se îndepărtează sâmburii și, cu ajutorul unei linguri, se scoate miezul fructului din coajă. Miezul se taie în cuburi foarte mici.
 - Lamelele de ciuperci și cuburile de avocado se pun într-un castron și se stropesc imediat cu zeama de lămâie.
 - Ceapa roșie se curăță, se spală și se toacă mărunt cu ajutorul unui procesor.
 - În vasul wok, pus pe foc cu 1 minut înainte, se adaugă uleiul de măsline și imediat se pune ceapa tocată. După 10-20 de minute, se adaugă cuburile de avocado și lamelele de ciuperci. Se amestecă aceste componente 2-3 minute, apoi se adaugă vinul, sarea, nucșoara, piperul și pătrunjelul verde. Vasul se lasă 5 minute pe foc domol, apoi se stinge focul și se mai lasă vasul acoperit 10 minute.
 - Preparatul se poate servi ornat cu felii de lămâie și crenguțe de mărar.

• PREPARATE ÎN VASE SPECIALE •



Sugestii:

- ♦ Avocado pot fi înlocuit cu cuburi mici de ananas proaspăt, iar vinul poate fi înlocuit cu un polonic de supă de legume.
- ♦ Lacto-vegetarienii pot adăuga 1-2 linguri de smântână sau pot să radă pe suprafața preparatului telemea de capră sau cașcaval.

Legume cu orez

4 porții – 25 de minute

Se folosește un vas wok (sau un vas cu bază acuterm special de 2,7 litri).

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 6 cepe verzi
 - 2 ardei grași (roșu și galben)
 - 100 g mazăre
 - 200 g porumb fiert
 - 2 linguri ulei de măsline
 - 300 g orez fiert
 - 250 ml supă limpede
 - 2 linguri pătrunjel verde tocat
 - sare
 - piper
- Cepele se curăță, se spală și se taie în rondele; se pun deoparte 2 linguri de inele verzi, pentru ornare.
 - Ardeii se spală, se taie în două, li se îndepărtează cotoarele și semințele, apoi se taie în cuburi.
 - Se pune pe foc domol un vas wok și se adaugă uleiul de măsline, ceapa tocată, cuburile de ardei gras, mazărea și porumbul.
 - După 1-2 minute, se adaugă peste legume supă limpede, se pune capacul pe wok și se lasă pe foc domol 5-6 minute.
 - Acum se adaugă orezul fiert, sarea și piperul. Se stinge focul și se lasă vasul acoperit încă 10-12 minute, apoi se servește.
 - La servire, preparatul se presară cu pătrunjel verde tocat și cu rondelele de ceapă verde păstrate.

Sugestii:

- ♦ În compoziția acestui preparat se pot adăuga și alte legume: praz, dovlecei, conopidă, broccoli, varză chinezească etc.
- ♦ Cantitatea de sare va fi foarte scăzută sau nu se va pune deloc sare.



Supă de ceapă

6 porții – 30 de minute

Se folosesc un vas de 4 litri, un vas de 5,6 litri și mixer cu procesor.

Ingrediente Mod de preparare:

și cantități:

- 1 kg ceapă albă
 - 1 litru supă limpede de legume
 - 0,5 litri vin alb
 - 50 ml ulei de măsline
 - măghiran pulbere
 - 200 g șvaițer
 - 6 felii de pâine
 - sare
 - piper
- Ceapa se curăță, se spală și se taie în peștișori sau în sferturi și se mărunțește în procesorul unui mixer.
 - Într-un vas de 4 litri (cu diametrul de 27 cm) se pun uleiul și ceapa tăiată peștișori; aceasta se călește circa 10 minute la foc domol, amestecând continuu.
 - Peste ceapa călită (ușor maronie) se toarnă supa limpede de legume și vinul alb. Acum se adaugă sarea, piperul și măghiranul. Totul se fierbe 10 minute, la foc domol, cu capacul pus, urmărind creșterea temperaturii pe termocontrol.
 - Se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit circa 10 minute.
 - După acest interval, supa se repartizează în 6 boluri termorezistente (sau cești mari). În fiecare bol se pune câte o felie de pâine prăjită, iar deasupra se presară șvaițerul ras. Bolurile se pun într-un vas special (cu bază acuterm), se pune capacul pe vas și se ține pe un foc domol 5 minute, pentru topirea șvaițerului. Se stinge focul și se mai lasă capacul pe vas încă circa 10 minute, apoi se servește.

Sugestie:

- ♦ Înainte de a pune pâinea prăjită în boluri, se poate adăuga în supă o lingură de smântână. Șvaițerul se poate înlocui cu cașcaval ras.

Dovlecei umpluți cu legume

4 porții – 40 de minute

Se folosesc un vas special de 3,7 l, cu diametrul de 20 cm, și un mixer cu procesor.

Ingrediente și cantități: Mod de preparare:

- 4 dovlecei mijlocii
 - 1 ceapă
 - 1 morcov
 - 1 păstârnac
 - 4 linguri mărar verde tocat
 - 4 roșii mari
 - 2 linguri griș
 - sare
 - piper
- Toate legumele se curăță și se spală.
 - Dovleceii se curăță și se taie în două. Se scoate miezul cu o linguriță urmărindu-se să rămână un perete gros de 0,5 cm.
 - Ceapa, morcovul și păstârnacul se taie în bucăți mari. Se pun în procesorul de la robot și se mărunțesc.
 - Într-un castron se pun miezul de dovlecel, legumele mărunțite, 2 roșii tăiate foarte mărunț, grișul, sarea, piperul și 2 linguri de mărar tocat. Se amestecă toate componentele.
 - Cu amestecul obținut se umplu jumătățile de dovlecei, li se pune câte un capac dintr-o felie de roșie și se așază în picioare în vasul special de 3,7 litri. Restul de roșii se taie mărunț și se adaugă peste dovleceii umpluți.
 - Se pune vasul pe foc mic până ce termocontrolul indică temperatura de fierbere. Se micșorează focul și se menține această temperatură 10 minute, după care se stinge focul și se lasă vasul acoperit încă 20 de minute.
 - Preparatul se servește presărat cu mărar verde tocat.

Sugestie:

- ♦ Lacto-vegetarienii pot garnisi acest preparat cu iaurt sau smântână.

INDEX

- A** Arpacăș cu legume și alune, 42
- B** Biscuiți melci, 55
Budincă de cartofi, cu sirop, 110
- C** Cartofi cu sos de iaurt, 81
Cartofi gratinați, cu rozmarin, 40
Ceai Kashmir, 65
Ceai Sangria, 64
Chiftele de cartofi cu sos de mere, 93
Chifteluțe de legume, 95
Ciorbă de fasole verde cu iaurt, 89
Ciuperci cu avocado, 120
Cocktail cu înghețată de portocale, 114
Cocktail de fructe, 72
Cocktail de fructe cu brânză de vaci, 108
Cocktail de legume, 69
Colțunași cu varză, 102
Compot de pepene galben, 52
Conopidă à la grecque, 47
Crușon de piersici, 71
- D** Dovlecei umpluți cu legume, 124
Drob de morcovi cu orez, 45
- F** Fondue lacto-vegetarian, 82
- G** Gutui în sos de vin roșu, 61
Gutui în sos de zahăr ars, 60
- Î** Înghețată de pepene galben, 107
- J** Jeleu de iaurt cu zmeură, 109
- L** Legume cu orez, 122
Limonadă de caise și pepene, 70
- M** Mâncare de gutui, 46
Mâncare de vinete, 34
Mâncare rusească de vinete, 38
Mere cu alune și stafide, 59
Mere umplute, la cuptor, 58
Milkshake de ciocolată, 116
Milkshake Melba, 115
- O** Omleta împăratului, 112
Ouă cu cașcaval, 79
- P** Paste cu dovleac și cașcaval, 99
Pârjoale de praz, 97
Pârjoale de varză, 98

- Pere umplute, 83
Pere umplute cu cremă de nucă, 106
Piersici cu cremă de zmeură, 56
Piersici flambate, 57
Pilaf sârbesc, 49
Prăjitură cu mere și cartofi, 111
Punci revigorant, nonalcoolic, 67
- R** Roșii umplute cu porumb, 76
Ruladă cu ciuperci, 43
Ruladă cu stafide și gem, 54
- S** Salată caldă de legume verzi, 22
Salată de andive cu ceapă, 17
Salată de andive cu fructe exotice, 18
Salată de andive și mere, 75
Salată de ardei cu feta și măsline, 80
Salată de avocado, 21
Salată de boabe de porumb, 15
Salată de boabe de porumb cu roșii și busuioc, 16
Salată de broccoli și conopidă cu portocale, 14
Salată de fasole boabe, 20
Salată de fasole, mixtă, 77
Salată de orez, 78
Salată de orez sălbatic, 24
Salată de varză cu sos de roșii, 74
Sfeclă roșie umplută, 41
Shake aromat, 117
Shake cu banane și miere, 66
Shake tropical, 68
Spaghete cu sos aromat, 92
Sufleu de conopidă, 100
Sufleu de legume cu ouă coapte, 101
Supă-cremă de ciuperci, 28
Supă-cremă de mazăre, 87
Supă-cremă mexicană cu porumb, 86
Supă de ceapă, 123
Supă de cireșe, 90
Supă de mere, 31
Supă de ouă, 88
Supă de varză de Bruxelles, 29
Supă exotică, 30
- T** Trufe cu cremă de castane, 53
- V** Vinete umplute cu legume, 36

BIBLIOGRAFIE

1. ELISABETA IORGA, *Totul despre cartofi*, editura Cartea de buzunar
2. PHYLLIS A. BALCH, *Nutriție și biotratamente*, editura Litera
3. ELISABETA IORGA, *Gustări și aperitive*, editura Cartea de buzunar
4. *MÂNCAREA ȘI SĂNĂTATEA*, editura Reader's Digest
5. ELISABETA IORGA, *Petreceri cu bufet rece*, editura Cartea de buzunar
6. Elisabeta Iorga, *Mese festive*, editura Cartea de buzunar
7. *Legumele – savoare și energie*, editura Reader's Digest

