

REȚETE DE POST
2025

1. HUMMUS SERVIT CU LEGUME



- 250 gr [naut](#)
- sucul de la jumătate de lamaie
- 80 gr tahini
- 1 catel de usturoi
- 2 linguri ulei de masline
- sare si piper

MOD DE PREPARARE:

1. Fierbe foarte bine nautul cu o lingurita de bicarbonat de sodiu si cu apa care sa il acopere. Clateste-l si lasa-l la racit. Daca il consumi din conserva, clateste doar bobitele
2. Adauga in blender sau in robotul de bucatarie nautul, zeama de la lamaie, pasta de susan, usturoiul, uleiul de masline, condimentele (sare, piper) si mixeaza pana totul devine o pasta fina. Mai amesteca din cand in cand cu o lingura de lemn, pentru ca humusul sa devina cat mai fin
3. Scoate humusul intr-un bol, adauga putin ulei de măsline si optional busuioc/ patrunjel si boia dulce deasupra.
4. Serviți cu lipie și legume.

2. CARTOFI TARANESTI



- 1 kg cartofi;
- 1 ceapa mare (cca 150 gr);
- 1 lingurita rasa piper (1/2 lingurita daca nu ii doriti foarte picanti);
- 2 lingurite rase boia dulce;
- 1 lingurita sare;
- 9 linguri uleiesti.

MOD DE PREPARE

Se pun la fiert cartofii in coaja. Sunt fierti cand furculita intra usor in ei. Se pot fierbe si in oala cu presiune, vor fierbe mai repede.

* cartofii mei au fiert in 45 minute pe foc mediu, dar au fost cartofi mai mici.

Se scurg de apa, se lasa la racit si se curata de coaja.

Cartofii se taie cubulete mai mici, de aprox 1.5 - 2 cm.

* cartofii taiati cuburi mici (eu asa-i prefer) sau chiar dati pe razatoare au un aspect mai frumos decat taiati cuburi normale

Ceapa tocata marunt se pune la prajit in uleiul incins intr-o tigaie larga.

Cand ceapa e moale se adauga condimentele, se amesteca rapid.

* nu lasati condimentele la prajit mult, fiindca boiaua devine amara.

Adaugati cartofii cubulete. Cu o lingura lata se amesteca usor, mai mult intorcandu-i de jos in sus ca sa nu se striveasca.

3. ARDEI UMPLUTI



- 3-4 ardei grasi mari;
- 150 gr ciuperci;
- 100 gr vinete;
- 100 gr dovlecel;
- 100 gr orez;
- 2 rosii mari;
- cateva fire patrunjel;
- marar (dupa gust);
- bulion (cam 150 ml);
- 8-9 linguri ulei masline;
- sare pier.

MOD DE PREPARARE

Am taiat ardeii in doua si i-am curata de cotoare si seminte. I-am asezat intr-o tava. Am taiat marunt ciupercile, pulpa de la vinete si cea de la dovlecei. Am tocat patrunjelul si am dat pe razatoare rosiile (sau in mixer). Am amestecat toate legumele tocate, orezul, patrunjelul, 4 linguri ulei si am condimentat cu sare, piper si putin marar. Am adaugat si 3 linguri bulion fiindca rosiile mi-au parut cam fara gust. Am umplut ardeii cu acest amestec. Am turnat inca 4-5 linguri ulei in tava, plus 1 cana de apa si 150 ml bulion. Am acoperit tava cu folie de aluminiu, avand grija sa fie etans inchisa. Am dat la cuptor la 200C pentru 1 ora.

4. TAIETEI CU VARZA



- 1 varza mica (aprox 1 kg);
- 200 gr taitei lati;
- 1 ceapa;
- 5 linguri ulei;
- 4 prize piper (sau dupa gust);
- sare.

MOD DE PREPARARE

Varza se taie fideluta si se framanta 1 minut cu 1 lingurita rasa de sare. Se lasa 5 minute sa se inmoaie. In timpul acesta tocati ceapa marunt si caliti-o in uleiul incins. Folositi o tigaie mai mare Puneti taiteii la fiert in multa apa cu sare, conform instructiunilor de pe pachet. Adaugati varza peste ceapa si caliti-o putin peste 10 minute, la foc mediu, amestecand des sa nu se arda. Spre sfarsit dati focul la mic. Cand e aproape gata condimentati-o cu piper. Adaugati taiteii scursi.

5. IAHNIE DE FASOLE



- 2 conserve de fasole 400 g;
- 1 ceapa;
- 2 catei usturoi;
- 2 foi dafin;
- 2 fire cimbru (sau 1/2 lingurita cimbru uscat);
- 1-2 linguri suc de lamaie;
- 2 linguri ulei;
- cateva fire de patrunjel;
- piper, sare.

MOD DE PREPARARE

Se caleste ceapa tocata marunt in uleiul incins. Cand s-a inmuiat, se adauga usturoiul strivit. Se mai caleste 1 minut. Se adauga dafinul, cimbrul, putin piper si sucul de lamaie. Se fierbe la foc mediu pentru 10-15 minute. Se adauga fasolea scursa (dar nu foarte bine, lasati putin lichid) si se mai fierbe inca 5 minute. Se presara cu patrunjel tocat. Se gusta de sare.

6. DOVLEAC LA CUPTOR



- 1,3 kg de dovleac;
- 2-3 linguri ulei de masline;
- sare;
- piper;
- cimbru uscat.

MOD DE PREPARARE

Taiati dovleacul în felii de aproximativ 2-3 cm grosime.

Curatati-l de seminte, dar lasati coaja.

Puneti feliile de dovleac pe o tava acoperita cu hartie de copt, ungeti-le cu ulei de masline pe ambele parti.

Puneti sare, piper si cimbru uscat.

Coaceti feliile intorcandu-le pe ambele parti timp de 35- 40 minute in cuptorul incalzit la 200°C.

7. CHIFTELE DE LEGUME



- telina;
- 2 dovlecei;
- 2 morcovi;
- ceapa;
- 3 catei usturoi;
- 6 cartofi;
- 2 linguri faina;
- sare, piper;
- 2 linguri pesmet;
- ulei pentru prajit;
- legatura de patrunjel (puteti pune ce verdeata va place);
- lingurita boia dulce.

MOD DE PREPARARE

Curatam toate legumele de coaja.

Dovlecelul il dam prin razatoarea mica, presaram putina sare si dam deoparte pentru 15 minute, la fel procedam si cu cartofii.

Restul legumelor le dam prin razatoarea mica si le punem intr-un castron. Adaugam dovlecelul stors de lichidul lasat, la fel procedam si cu cartofii, faina, pesmetul, patrunjelul, tocat marunt, usturoiul zdrobit si boiaua, potrivim de sare si piper si lasam pentru 10 minute la frigider.

Intr-o tigaie adaugam uleiul, lasam sa incinga la foc mediu. Modelam parjolelele si le aplatizam cat mai bine, pentru a patrunde bine caldura si sa nu riscam sa avem legumele crude la mijloc, prajim pe ambele parti pana capata culoarea aurie. Se servesc atat fiebinti cat si calde. Cu sosul preferat sau cu muraturi si ardei iuti.

8. MANCARE DE LEGUME



- 2 cepe;
- un ardei capia;
- un gogosar;
- 5 rosii mari;
- ulei;
- sare;
- piper;
- amestec de verdeturi;
- busuioc proaspat.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se toaca marunt, ardeiul si rosiile cubulete.

Se caleste in putin ulei ceapa, apoi se adauga ardeiul si se calesc impreuna cateva minute.

Cand s-au inmuat putin, se adauga rosiile, sare, piper, amestecul de verdeturi si cateva frunze rupte de busuioc.

Se lasa pe foc 15-20 min.

Cand am oprit focul, am mai adaugat cateva frunze de busuioc, le-am amestecat in mancare si am pus capacul.

9. GHIVECI DE LEGUME



- 1-2 cepe mari
- 2 morcovi
- 1 ardei gras
- mazare
- fasole verde
- 1 vanata mica
- 1 dovlecel mic
- brocoli, sfecla rosie, conopida, varza, bame, capere, telina radacina si frunze, porumb, ciuperci, pastarnac, orice fel de legume
- 3-4 cartofi
- verdeata (marar si patrunjel)
- sare, piper, ardei iute, boia de ardei dulce, cimbru, dafin
- 3-4 linguri ulei
- 1-2 catei de usturoi
- 50 ml vin alb
- rosii, bulion sau suc de rosii

MOD DE PREPARARE

Se adauga toate legumele intr-o tava sau cratita, se adauga uleiul si condimentele, rosiile sau bulionul si se completeaza cu apa, sa acopere legumele.

Se acopera cu folie sau capac si se baga la cuptor, la foc potrivit.

Aceasta este cea mai simpla, rapida si mai gustoasa modalitate de a pregati ghiveciul taranesc.

10. TOCHITURA DE VINETE



- ulei de masline;
- 2 vinete mari;
- 1 lingurita cu varf oregano uscat;
- piper;
- 1 ceapa rosie, mica;
- 2 catei de usturoi;
- 1 legatura mica de patrunjel;
- 2 lingurite capere conservate;
- 1 mana masline verzi;
- 2-3 linguri otet;
- 5 rosii mari, coapte, tocate.

MOD DE PREPARARE

Se taie vinetele cuburi mari. Se toaca ceapa si patrunjelul fin.

Se incalzeste ulei de masline intr-o tigaie mai mare, la foc mediu spre mare. Se adauga vinetele, oregano, sare si piper si se scutura tigaia pana cand vinetele sunt acoperite de ulei pe toate partile. Se gatesc la foc mare 4-5 minute, scuturand tigaia din cand in cand.

Cand vinetele devin aurii pe toate partile, se adauga ceapa, usturoiul, si tulpinile de patrunjel si se mai gatesc cateva minute, adaugand ulei daca mai este nevoie.

Se adauga caperele, maslinele si otetul, iar dupa ce otetul s-a evaporat, se adauga si rosiile. Se lasa 15 minute la foc mic, amestecand din cand in cand.

La final, se mai adauga sare si piper, daca este nevoie, se presara frunzele de patrunjel deasupra si se stropeste cu ulei de masline.

11. SPANAC CU LEGUME



- 1 kg spanac (frunze tinere);
- legatura de ceapa verde;
- 2 morcovi;
- 2 ardei capia;
- sare dupa gust;
- 2 linguri cu suc de rosii.

MOD DE PREPARARE

Legumele se toaca marunt si se calesc in cateva linguri cu ulei. Peste acestea se adauga spanacul bine curatat si spalat cu apa rece.

Se acopera vasul pentru a fierbe inabusit pana ce spanacul se patrunde usor. Se sareaza dupa gust, se adauga sucul de rosii si se continua fierberea inca 10 minute aproximativ.

12. CIUPERCI LA CUPTOR



- 13ciuperci mari;
- cateva fire de patrunjel;
- cateva fire de marar;
- 1 catel usturoi;
- 1/4 lingurita sare;
- 1/2 lingurita boia;
- 1/2 lingurita piper;
- putin ulei.

MOD DE PREPARARE

Se spala ciupercile si apoi se usuca cu servetele de hartie. Scoateti coditele. Asezati 10 ciuperci in tava cu fata in jos si dati la cuptor la 220C pentru 10 minute. Scurgeti sucul lasat de ciuperci din tava si intorceti ciupercile cu fata in sus. Acest pas face ca ciupercile sa nu devina prea apoase; sau puteti adauga putin pesment in compozitie sa absoarba sucul.

Tocati marunt coditele plus restul de 3 ciuperci si le amestecati cu verdeturile tocate, usturoiul strivit si condimente. Umplete palarioarele ciupercilor din tava cu amestecul de mai sus. Stropiti cu putin ulei ciupercile.

Dati la cuptor la 220C pentru 15 - 20 minute. Serviti calde cu mujdei de usturoi si paine prajita.

13. PLACINTE CU CARTOFI SI MUJDEI DE USTUROI



Aluat

- 500 gr faina alba 000;
- 300 ml apa calduta;
- 1 pachet drojdie proaspata de 25 gr (sau un plic drojdie uscata);
- 2 lingurite sare;
- 1 lingurita zahar.

Umplutura

- 1 kg cartofi; 6-7 linguri ulei; piper, sare.

Mujdei

- 5-6 catei usturoi; 4 lingurite ulei; sare, piper; 1 lingurita boia.

MOD DE PREPARARE

Facem maia din drojdie, putina apa calduta si zahar. Framantam aluatul din toate ingredientele pana e elastic si se desface de pe maini, apoi il lasam la crescut cel putin 1 ora. Eu l-am framanta in masina de paine. In acest timp preparam umplutura: se fierb cartofii taiati cubulete; se scurg de apa si apoi se sfarma ca si pentru piure; adaugati incet uleiul pana cartofii se leaga; condimentati cu sare dupa gust si mult piper, piureul trebuie sa fie picant.

Pe masa de lucru data cu faina impartim aluatul in doua, apoi fiecare bucata iar in doua, si apoi fiecare din cele 4 bucati iar in doua, obtinem astfel 8 bile de aluat aproximativ egale.

Intindeti fiecare bucata de aluat cat de subtire puteti. Pe jumatate din el asezati 2 linguri umplutura. Aduceti cealalta jumatate de aluat peste cea cu umplutura si apasati cu degetele la capat sa sigilati umplutura. Mai intindeti putin cu sucitorul placinta obtinuta, aveti insa grija sa nu iasa umplutura afara! Intr-o tigaie antiaderenta puneti ulei de un deget la incins. Cand e fierbinte prajiti placintele pe ambele parti pana se rumenesc. Daca in timpul coacerii au tendinta sa se umfle intepati-le cu furculita in cateva locuri.

Pregatiti mujdeiul: striviti cateii de usturoi si frecati-i cu putina sare pana se inmoaie; adaugati apoi uleiul incet ca la maioneza si frecati sa se incorporeze bine, pana se face pasta; adaugati piper si boia si apoi diluati cu cateva linguri de apa.

14. SUPA DE CONOPIDA



- 1 conopida;
- 2 morcovi;
- 1 ceapa mare;
- 3 catei de usturoi;
- 1 cartof normal;
- 6 linguri ulei;
- cateva fire marar;
- sare, piper.

MOD DE PREPARARE

Se desface conopida buchetele si morcovul se taie rondela mai groase. Se condimenteaza cu sare si piper si apoi se toarna vreo 4 linguri de ulei peste si se amesteca astfel incat legumele sa fie acoperite. Se dau la cuptor intr-o tava tapetata cu hartie de copt, la 200C pentru 20 minute si se amesteca de cateva ori in ele.

In acest timp, in restul de ulei incins calim ceapa tocata marunt si cand e moale adaugam usturoiul strivit. Calim inca 1 minut si apoi adaugam cartoful taiat cuburi mai mari si 4 cani jumate de apa. Fierbem la foc mediu cam 15 minute. Conopida si morcovii copti ii punem apoi peste cartofi, adaugam putina sare si continuam sa fierbem inca 15 minute.

"Pescuim" din supa bucatile de cartofi. Ii punem intr-un blender, mai adaugam si 3 polonice de supa si conopida (fara morcovi, ca va colora supa) si mixam bine bine, pana obtinem un piure fin. Adaugam legumele-crema inapoi inapoi in oala, dam cateva clocote, timp in care gustam de sare si piper. Adaugam mararul tocat si stingem focul.

15. FASOLE PROASPATA IN SOS DE ROSII



- Fasole proaspata in sos de rosii;
- 500 gr fasole proaspata (alba);
- 1 ceapa medie;
- 3 catei usturoi;
- 2 rosii coapte (cca 350 gr);
- 1 lingurita ras el hanout (sau curry madras);
- 1/4 lingurita boia afumata;
- 3/4 lingurita boia dulce;
- 1/4 lingurita fulgi de chili;
- sare, piper negru.

MOD DE PREPARARE

In uleiul incins se caleste ceapa tocata marunt pana se inmoaie. Rosiile se cresteaza in X, se oparesc si apoi se curata de coaja. Se taie cubulete mici.

Se adauga ras el hanout, boiaiu, chili, se rasneste putin piper negru. Se adauga si rosiile. Se lasa sa fiarba sosul pana sucul de pe rosii scade un pic (cca 10 minute).

* cand va plictisiti de ras el hanout, puteti sa-i dati aroma indiana folosind pudra curry in loc; in acest caz nu mai adaugati boiaua afumata. Se adauga fasolea, 250 ml apa si sare. Se aduce la fierbere. Se fierbe la foc mediu spre mic, cu capacul pus pana fasolea e complet fiarta (cca 35-40 minute).

16. MUSACA DE CARTOFI ȘI CIUPERCI



- 700 g cartofi
- 500 g ciuperci congelate
- 2 cepe
- 1 morcov
- 4 linguri ulei de masline
- 250 g rosii taiate in suc de rosii
- 200 ml smantana de soia
- 20 g margarina
- 1 ceasca suc rosii
- sare si piper dupa gust
- patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spala si se pun la fiert. Ceapa si morcovul se curata, se taie marunt sau julienne si se calesc in uleiul incins.

Se adauga apoi ciupercile spalate curatate si taiate in bucati si se pun peste legume.

Ciupercile o sa lase apa din ele asa ca lasam totul sa fiarba pana scade zeama.

Dupa ce scade apa, se adauga apoi rosiile taiate in suc de rosii, verdeata taiata marunt si se potriveste de sare si piper.

Dupa 4- 5 minute se adauga 100 ml smantana de soia se amesteca si se lasa pana sosul se ingroasa.

Cartofii fierti se curata de coaja si se taie felii subtiri. Se unge o tava cu margarina si se asaza in straturi alternative de cartofi si legume calite.

Se repeta operatia in functie de tava din dotare sau vasul termorezistent si se finalizeaza cu un strat de cartofi.

Deasupra se toarna ceasca de suc de rosii, apoi restul de smantana. Se lasa la cuptor in jur de 30 de minute la o temperatura de 180 de grade Celsius.

17. IAHNIE DE FASOLE BOABE



- 500 gr fasole albă, cu bob mare;
- 2 morcovi;
- 1 rădăcină de pătrunjel;
- 1 rădăcină de țelină;
- 4 cepe uscate;
- 50 gr bulion de tomate;
- 50 ml ulei de floarea soarelui;
- cimbru uscat;
- sare;
- boia afumată dulce;
- boia afumată iute.

MOD DE PREPARARE

Se spală fasolea, apoi se pune în apă rece, la hidratat. Se lasă de seara până a doua zi dimineață. A doua zi, se scurge de apă, se adaugă altă, se pune la fiert, cu un praf de sare și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se curăță și se spală legumele. În oala în care fierbe fasolea, se adaugă un morcov, o rădăcină de pătrunjel, o rădăcină de țelină, o ceapă mare. Se lasă la fiert, până se pătrund legumele. Se verifică și bobul de fasole, dacă este aproape fiert, se dă deoparte. Morcovul rămas se rade, cepele se toacă mărunt. Se pune la încins o tigaie mare, se adaugă uleiul. Se adaugă legumele, se lasă să se rumenească puțin, apoi se adaugă un praf de sare, un praf de boia și dulce și iute, bulionul. Se adaugă cam 500 ml din apa în care a fiert fasolea. Se amestecă cu o lingură de lemn.

Fasolea se scurge de apă, se adaugă în tigaia mare. Se amestecă ușor, apoi se transferă toată compoziția într-un vas de lut. Se adaugă puțin cimbru, încă puțin ulei, se potrivește gustul cu sare. Se pune în cuptor, neîncălzit în prealabil, se lasă la foc mic, timp de 1,5 h-2 h, cât să scadă și să iasă după cum preferă fiecare.

18. OREZ CU LEGUME



- 1 cana cu amestec de orez (salbatic, basmati, negru si integral)
- 1 ceapa mica
- Jumatate de ardei gras (am avut galben)
- 1 morcov
- 1 patrunjel radacina
- 1 bucatia de telina radacina
- mana de ciuperci din congelator (am gasit un amestec extraordinar de bun cu tot felul de ciuperci si predomina porcinele)
- Ulei de masline, foarte putin, cam 2-3 linguri
- Ardei iute si piper proaspat macinate
- Foarte putina sare, spre deloc
- Patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Legumele taiate cuburi, uleiul si orezul se pun pe foc impreuna cu 4 cani de apa, se adauga si un strop de sare si piperul proaspat macinat. Se lasa la foc iute pana cand da in clocot, se amesteca pentru ultima oara, apoi se pune capacul si se lasa la foc mic sau se baga la cuptor pana cand orezul absoarbe tot lichidul. Nu se mai mesteca-n orez.

In felul acesta, boabele nu se vor sfarama, iar aspectul final va fi extrem de elegant.

Adaug de obicei orice fel de legume am prin casa, am mereu congelatorul plin cu fel de fel de legume: fasole verde,

Mazare, ardei gras, verdeata, ciuperci de mai multe feluri etc.

Se poate servi ca fel de baza, cu verdeata tocata deasupra sau in loc de garnitura, merge si ca aperitiv si este la fel de bun cald sau rece.

Se poate adauga la final, dupa ce se opreste focul, sau in momentul servirii (daca e fierbinte) putin unt deasupra.

19. MANCARE DE FASOLE



- 500 de grame de fasole boabe;
- 3 cepe marisoare;
- 2 morcovi;
- 1 radacina de pastarnac;
- 300 de ml. de bulion de rosii (sau 60 de gr. pasta de rosii diluata cu apa);
- 3 catei de usturoi;
- 1 lingura generoasa de pasta de ardei (dulce sau iute, dupa preferinta);
- 2 foi de dafin;
- 3-4 linguri de ulei (eu am folosit de rapita, merge de oricare);
- sare, piper;
- patrunjel verde tocat pentru presarat.

MOD DE PREPARARE

Fasolea se curata de boabele innegrite sau patate si de **orice** impuritati, se spala bine in cateva ape si se pune la inmuiat in apa rece, cu o seara inainte de a trece la prepararea propriu zisa:

Cand se incepe gatitul mancarii, se scurge fasolea de apa in care a stat la inmuiat si se pune la fiert cu apa rece. Aceasta prima apa se va arunca dupa ce se opareste fasolea 2-3 minute – cu scopul de a diminua acele "efecte secundare" nedorite. In momentul in care apa incepe sa fiarba in clocot, se va forma o spuma abundenta:

Se lasa fasolea sa clocoteasca 2-3 minute, se scurge bine de apa si se clateste cu apa rece. Intr-un vas incapator, se pune fasolea, morcovii, o ceapa intreaga si pastarnacul. Se adauga frunzele de dafin si se acopera totul cu apa rece din abundenta:

In mod normal, fasolea inmuiata timp de 10-12 ore ar trebui sa fiarba in 40-45 de minute. Dupa trecerea acestui timp se verifica gradul de fierbere, fasolea trebuie sa fie bine fragezita, dar sa nu se sfarama, sa isi pastreze bine forma. Se sareaza fasolea, se mai da in doua-trei clocote apoi cratita se da deoparte de

pe foc, fasolea se strecoara si se pastreaza lichidul. Se curata si se toaca cele doua cepe ramase si usturoiul si se calesc in ulei, intr-o cratita larga si incapatoare:

Cand ceapa devine sticloasa se adauga in cratita fasolea si aproximativ 600-700 de ml. din lichidul in care a fiert: Desigur, ceapa se poate cali si in grasimea lasata de ceva costita afumata prajita, caz in care mancarea nu ar mai fi de post, dar ar fi la fel de delicioasa.

Se adauga morcovii si pastarnacul taiati in bucati potrivite, pasta de ardei si bulionul de rosii: Daca e nevoie se completeaza cu lichid ramas de la fierberea fasolei, astfel incat sa fie totul bine acoperit; se lasa sa clocoteasca 3-4 minute: Mancarea se transfera intr-un vas termorezistent – in cazul meu, in doua, pentru ca nu am niciunul suficient de incapator si se adauga lichid ramas rezultat de la fierberea fasolei, atat cat sa pluteasca deasupra continutului mai dens cam de 2 cm. Se gusta sosul si se adauga putina sare (sa nu fie atat de sarat cat v-ati dori, mancarea o sa mai scada si gustul ar putea fi exagerat) si piper: Se da la cuptorul precincins la 170 de grade pentru aproximativ 30 de minute, pana cand mancarea scade si la suprafata se formeaza o pelicula ce are tendinta sa se rumeneasca. Mancarea nu trebuie sa fie seaca, ci destul de succulenta, de aceea recomand sa fie atent supravegheata ca sa nu ramana pe uscat.

20. CIORBA DE FASOLE



- 500 g fasole boabe;
- ceapă mare;
- un morcov mare;
- țelină mică;
- un pastarnac;
- rădăcina pătrunjel;
- câteva boabe de piper;
- un ardei gras roșu;
- linguriță boia de ardei dulce;
- un praf de cimbru uscat;
- sare;
- 4 linguri ulei;
- Leuștean.

MOD DE PREPARARE

Pentru patru porții se folosesc 500 grame fasole cu bobul mic. Se pune la înmuiat pentru câteva ore, pentru a scurtă fierberea. Fasolea se fierbe schimbând de trei ori apa. Nu se adaugă niciodată apă rece pentru procesul de fierbere. Fasolea trebuie să fiarbă la foc mic, timp îndelungat, cu vasul acoperit. Ca un secret, adăugați câteva boabe de piper la fiert.

După ce am schimbat cele trei ape, punem legumele tăiate în felii mari și ceapă și lăsăm fasolea să fiarbă la foc mic împreună cu ele vreme de 30 minute. Când boabele încep să se strivească ușor, punem ardeiul tocat și boiaua de ardei.

După 15 minute adăugăm și morcovul. Spre sfârșitul fierberii adăugăm cimbrul uscat, sare după gust și 4 linguri de ulei. O mai lăsăm câteva minute și adăugăm leușteanul.

21. IAHNIE DE FASOLE



- 500 gr. fasole uscată; 3 cepe;
- 1 morcov; 5-6 căței de usturoi;
- 1 cană bulion de casă/3-4 linguri de pastă/4-5 roșii coapte și zemoase;
- piper măcinat, o lingură boia dulce;
- 2 foi de dafin, o linguriță cimbru uscat;
- o linguriță zahar, sare, ulei pt prăjit.

MOD DE PREPARARE

Pregătim fasolea clasic. Punem cu o seară înainte fasolea la înmuiat pentru a scurta timpul de fierbere și pentru a evita ca unele boabe să fiarbă mai repede și altele să rămână tari (se mai întâmplă). A doua zi o punem la fiert în apă rece fără sare și după ce dă câteva clocote și face spumă, aruncăm apa, spălăm fasolea cu apă caldă și repetăm operațiunea, dar de data aceasta o punem la fiert cu apă caldă. Punem în această a doua apă un cartof care va mai diminua din efectele cunoscute ale fasolei astfel încât să poată servi și domnițele mai sfioase. Cartoful se scoate după ce a fiert să nu se sfarme în fasole. Aruncarea apei de multe ori nu înlătură neapărat efectele fasolei deoarece indigestia este provocată de o toxină ce este neutralizată numai prin fierberea prelungită la temperaturi de peste 100.

2. Curățăm, tocăm mărunț cepele și le punem la călit în câteva linguri de ulei în tigaia încinsă. Morcovul îl radem pe răzătoarea mare și îl punem peste ceapă. Ras, morcovul lasă gust și culoare frumoasă uleiului în care este călit. Adăugăm o lingură de boia dulce, o linguriță zahăr și amestecăm. Punem bulionul peste ceapă și morcov și lăsăm să bolborosească 2-3 minute, după care punem și usturoiul tăiat feliuțe. Mai dăm în câteva clocote și oprim focul la tigaie.

3. Fasolea fiartă împreună cu zeama ce am păstrat-o, după fierbere, de un deget peste fasole, o punem într-o cratiță sau vas roman. Punem peste fasole călitura din tigaie, adăugăm două foi de dafin, o linguriță cimbru (sau crenguță de cimbru), o și omogenizăm. Cimbrul favorizează digestia și este indicat, în general, la rețetele cu fasole cum ar fi ciorba de fasole, icre de fasole, fasole facaluita sau batuta.

4. Dăm la cuptor până scade, mai mult sau mai puțin, după cum ne place. La final îi dăm un praf de piper proaspăt măcinat și ornăm cu pătrunjel proaspăt. Se mănâncă iahnîe de fasole cu ceapă, acritură și ciușcă coaptă. Eu am făcut o salată de varză murată, mărunțită amestecată cu ulei, boia iute și câteva linguri de bulion dulce, de casă.

22. CARTOFI LA CUPTOR CU SOS DE ROȘII



- 3 kg cartofi
- usturoi (eu pun 1 capatana, ca sa fie usturoiati)
- 500 ml suc de rosii sau 2-3 linguri de bulion
- sare
- piper, ardei iute, boia de ardei
- cimbru
- 2-3 linguri de ulei
- 1 cana apa

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curata si se spala, daca sunt micuti se lasa intregi, daca sunt mai mari se taie in 2, in 4 si se aseaza in tava.

Se adauga sucul de rosii si uleiul, usturoiul zdrobit, condimentele, apa si uleiul si se baga tava in cuptor. E bine ca tava sa fie acoperita cu folie de aluminiu sau un capac in primele 20 de minute, apoi se scoate si sa lasa sa se rumeneasca.

Dupa 10 minute se mai stropesc odata cartofii cu sosul din cuptor si se lasa sa sa coaca. Dupa 30 de minute se inteapa cu o furculita, sigur sunt gata.

Se scoate tava, se presara verdeata tocata (eu prefer marar) si se mananca apoi cu multa pofta, alaturi de o salata de sezon.

23. CARTOFI NOI LA CUPTOR IN CRUSTA DE SUSAN



- 1500 gr. cartofi noi mici (de marimea unor mingi de ping pong);
- 50 ml ulei de floarea soarelui;
- sare si piper dupa gust;
- 1/2 lingurita boia de ardei;
- 50 gr. seminte de susan alb;
- marar verde.

MOD DE PREPARARE

Cartofii noi ii spalam foarte bine cu un burtete abraziv nou, sub jet de apa rece. Preincalzim cuptorul la 220 grade. Tapetam tava cu hartie de copt. Punem cartofii spalati foarte bine (cu coaja cu tot) intr-un vas incapator, turnam peste ei uleiul, presaram sare si piper, apoi adaugam pudra de boia si semintele de susan.

Amestecam cu mana sa imbracam cartofii in ulei,condimente si seminte, apoi ii asezam in tava tapetata. Acoperim tava cu staniol si dam cartofii pentru 30 minute la cuptor.

Dupa scurgerea celor 30 minute indepartam folia de staniol si dam din nou tava la cuptor, folosim de aceasta data functia de coacere cu ventilatie si ii lasam la copt pana capata o crusta crocanta aurie. Portionam si presaram marar verde proaspat tocat inainte de servire.

24. CIORBA DE CARTOFI CU LOBODA



- 500 gr cartofi;
- 500 gr loboda de gradina;
- 300 gr rosii cherry;
- 2 linguri ulei;
- 2 fire usturoi verde;
- 2 morcovi;
- 1 ceapa;
- 1 ardei kapia;
- 1 lingurita oregano uscat;
- 1/2 lingurita pudra chimen;
- patrunjel verde;
- sare, piper;
- zeama lamaie – optional.

MOD DE PREPARARE

Curatati si spalati legumele. Spalati loboda si patrunjelul verde. Cartofii se taie cuburi potrivite. Rosiile se taie in sferturi. Ceapa, morcovul, usturoiul si Kapia se taie grosier si se maruntesc in vasul blenderului vertical [al meu este mai incapataor]. Dati cateva impulsuri repetate, astfel legumele nu se vor marunti foarte marunt.

Sotati usor legumele in ulei si adugati 2 l apa. Sarati. Se fierbe 20 minute impreuna cu cuburile de cartofi. Spre sfarsitul fierberii se aduga si rosiile. Piparati. Adugati lobodele si patrunjelul verde tocat. Frunzele mai mari se taie fasii. Gustati si sarati daca mai este nevoie. Cine doreste poate acri ciorba cu zeama de lamaie.

25. CARTOFI INABUSITI



- 1 kg cartofi albi;
- 100 ml ulei de masline;
- sare, piper;
- crengute de rozmarin;
- 1 capatana usturoi;
- patrunjel verde.

Pentru mujdei:

- 1 capatana usturoi;
- usturoiul copt impreuna cu cartofii;
- sare, piper;
- 30 ml ulei de masline;
- 200 g conserva de rosii cu zarzavat;
- patrunjel verde.

MOD DE PREPARARE

Se curata carofii, se spala si se taie in doua sau in patru, in functie de marimea lor. Se ung cartofii cu uleiul de masline, se presara peste ei sare si piper si se aseaza in vasul crock potului. La mijloc se aseaza o capatana de usturoi, taiata doar putin la capat, pentru a degaja aroma in timpul prepararii.

Se aseaza doua crengute de rozmarin printre cartofi, se aseaza capacul si se conecteaza aparatul la sursa de curent. Se seteaza modul de preparare Low, pentru 3 ore si 30 de minute. Pe parcurs, se mai roteste vasul, pentru a se mai invarti cartofii usor, fara a ridica capacul.

Dupa expirarea timpului, se adauga patrunjelul verde tocat marunt. Pentru mujdei, se curata usturoiul si se amesteca cu usturoiul copt impreuna cu cartofii si curatat. Se piseaza in mojar presarat cu multa sare, apoi se freaca cu uleiul de masline ca la maioneza.

Se adauga apoi rosiile cu zarzavat, din cele preparate pentru ciorba si se potriveste gustul cu sare si piper si se presara patrunjel tocat.

26. CIULAMA DE CIUPERCI



- 1 kg ciuperci
- 1 ceapa
- 1 morcov mic
- 1-2 catei de usturoi (optional)
- 3-4 linguri ulei
- sare, piper, nucsoara
- marar si patrunjel proaspat
- 1 lingura de faina

MOD DE PREPARARE

Intr-o cratita se pune uleiul, se adauga ceapa taiata marunt, morcovul ras si 50 ml de apa si se lasa la inabusit, la foc mic, pana scade apa.

Se adauga acum ciupercile, daca sunt mai mari se taie felii, jumatati, in 4, cum preferati, iar daca sunt micute, se pot lasa intregi.

Se presara sare acum si se pune capacul, se lasa sa se inabuse la foc mic. De la sare, ciupercile isi lasa zeama, deci nu mai e nevoie sa se adauge apa.

Cand a scazut apa, gustati ciupercile si daca vreti sa fie mai patrunse, mai adaugati putina apa (cam 50 ml) si lasati la fel, acoperit si la foc mic, sa se mai inabuse.

Se amesteca 1 lingura de faina cu 100 ml de apa si se toarna peste ciuperci. Acum se adauga piper, nucsoara si usturoi pisat marunt.

Se amesteca si se lasa sa dea in clocot, apoi se opreste imediat focul.

Se presara verdeata taiata fin.

27. BULETE DE CARTOFI CU SOIA, ARDEI, MUJDEI USTUROI



- 1 kg cartofi rosii fierti in coaja;
- 1 ardei kapia rosu;
- 100 gr. granule de soia;
- 1 cub Knorr de legume;
- 150 ml apa plata;
- usturoi granulat dupa gust;
- sare si piper dupa gust;

- 1/2 lingurita busuioc uscat;
- un praf turmeric;
- 3 linguri pesmet;
- 4 linguri de ulei;
- 1 cana de pesmet;
- ulei pentru prajit;
- 1 capatana de usturoi+sare+apa pentru mujdei.

MOD DE PREPARARE

Cartofii ii spalam bine sub jet de apa rece si ii punem la fiert in coaja. Granulele de soia se pun pentru 10 minute la fiert in apa cu un cub de Knorr. Dupa ce sunt fierte le scurgem si pastram apa scursa. Curatam cartofii, ii trecem pe razatoarea fina.

Adaugam granulele de soia scurse, ardeiul kapia tocat marunt, sare, piper, turmeric,apa scursa de la spoia fiarta,busuioc uscat,usturoi granulat,3 linguri de pesmat, 4 linguri de ulei. Omogenizam bine amestecul,apoi punem ulei la incins intr-o craticioara mica in diametru, asa incat sa obtinem o baie perfecta de ulei (adica nivelul uleiului sa depaseasca inaltimea buletelor, sa se prajeasca uniform pe toata suprafata si sa obtinem acea crusta aurie).

Formam buletele, le trecem prin pesmet si le prajim in baie de ulei pana devin aurii,apoi le scoatem pe servetele absorbante de bucatarie pentru a scapa de uleiul in exces.Pentru mujdei curatam usturoiul si il pisam cu sare,apoi adaugam putina apa plata. Servim buletele cu mujdei de usturoi.

28. CHIFTELE DIN CARTOFI CU MĂRAR ȘI USTUROI



- 600 g cartofi fierti, dati pe razatoare
- o lingurita de sare
- ½ lingurita piper
- 8 catei de usturoi zdrobit
- o legatura de marar
- 2 linguri de faina
- 2 linguri de pesmet
- ulei
- separat 200 g pesmet pentru tavalit chiftelele

MOD DE PREPARARE

Se fierb cartofii in apa doar cat sa-i acopere, cu 1 lingurita de sare. Cand furculita patrunde usor, se scurg, se lasa la racit, apoi se curata de coaja.

Se dau cartofii pe razatoarea mica, dupa racire, sau se paseaza cand sunt fierbinti. Se amesteca apoi cu sarea, piperul, usturoiul zdrobit, mararul tocat, 2 linguri de pesmet si 2 linguri de faina.

Se fac sfere care se aplatizeaza, apoi se dau prin pesmet.

Se lasa putin sa se intareasca pesmetul pe ele apoi se prajesc in ulei incins la foc domol.

Cand sunt gata, se scot pe servetele pentru a absorbi din ulei.

Sunt foarte gustoase reci, alaturi de felii de rosii, ardei gras si castraveti.

29. CHIFTELE CU CIUPERCI



- 600 g ciuperci mixt (eu am avut congelate)
- 2 cartofi fierti in coaja
- 2 felii de paine
- 1 ceapa
- 2 catei de usturoi
- o lingurita de marar tocat
- 2 linguri de faina
- 2 linguri de pesmet
- sare (dupa gust)
- piper (dupa gust)
- ulei pentru prajit
- faina

MOD DE PREPARARE

Se decojesc cei doi cartofi, se pun intr-un bol si se paseaza foarte bine, astfel incat sa obtinem un piure.

Ciupercile se calesc impreuna cu ceapa si usturoiul spalate si taiate marunt in doua linguri de ulei, pana se evapora toata apa, apoi se pun intr-un blender si se mixeaza pana se obtine o pasta cremoasa.

Dupa care se amesteca cu cartofii si painea inmuiata in apa si stoarsa bine, faina si pesmetul. Deasupra se presara mararul, sare si piper in functie de gustul fiecaruia.

Se amesteca bine pana se omogenizeaza toata compozitia.

Se formeaza chiftele rotunde sau plate, se dau prin faina si se prajesc in ulei incins, pana devin aurii sau pana sunt gata.

Se scot pe un prosop de hartie si se lasa cateva minute, pentru a scapa de surplusul de ulei.

30. ARDEI UMPLUȚI CU CARTOFI



- 6 ardei maricei
- 1,5 kg de cartofi
- 2-3 cepe
- 50 ml ulei
- 2-3 linguri bulion de casa
- sare
- piper
- 1 legatura de verdeata (marar, patrunjel)

MOD DE PREPARARE

În prima fază punem cartofii la fiert. Când sunt gata, îi lasăm la răcit și după aceea îi curățăm de coajă.

Îi tăiem cubulețe nici prea mici, nici prea mari și îi punem deoparte într-un bol.

Într-o cratiță sau tigaie punem ulei la încins peste care adăugăm ceapa tocată marunt și puțină apă.

Când ceapa este prăzărită, peste ea punem bulionul. Mai lasăm câteva minute și adăugăm și cartofii, amestecăm foarte bine să se omogenizeze totul și dăm gust adăugând sare, piper și verdeată.

Cu acest amestec obținem umplutura ardeii pe care îi vom așeza într-o tavă cu ulei.

Bagăm tava la cuptorul preîncălzit la 180 de grade Celsius. Îi lasăm până când coaja acestora este coaptă.

Când sunt gata, presăram peste ei multă verdeată.

31. CIUPERCI LA TIGAIE CU USTUROI ȘI MĂMĂLIGĂ



- 1 kg ciuperci
- 2-3 linguri de ulei (merge și-o lingura de unt)
- sare, piper, cimbru, ardei iute
- 2-3 catei de usturoi

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se spală și se taie bucati mari sau se lasă întregi și se pun într-o tigaie/cratita, cu fundul gros, cu uleiul, untul, sarea, piperul și srdeiul iute.

Se acoperă cu un capac și se lasă la foc potrivit să fiarbă înabusit, până scade toată apa. Ciupercile își lasă multă apă, mai ales dacă se adaugă și sarea de la început.

Durează cam 30 de minute, apoi se stinge focul, se adaugă usturoiul pisat, se amestecă și se acoperă.

Se lasă să se aburească 10 minute, apoi se servește cu <https://pofta-buna.com/cum-se-face-mamaliga-din-malai-grisat/> mămăligă fierbinte.

Se mai poate adăuga un ou ochi, se poate presara cu verdeata tocată, după preferințe. Este minunată fierbinte, cu mamaliguta caldă, dar și rece, servită pe o felie de pâine sau mamaliga prajită.

32. VARZA DULCE CALITA



- varza mare;
- 200 ml suc de rosii;
- lingura pasta de ardei;
- 2 linguri bulion de corcoduse;
- frunza de dafin;
- piper;
- cimbru;
- boia iute;
- sare;
- marar;
- 50 ml ulei.

MOD DE PREPARARE

Indepartam foile exterioare ale verzei, o spalam sub jet de apa rece apoi o taiem fideluta. O punem intr-un castron mare si o frecam cu sare.

Intr-o cratita adaugam uleiul si cand se incinge adaugam varza treptat si amestecam pana se caleste. Nu stoarcem varza de zeama o lasam sa se caleasca in suc propriu.

Adaugam condimentele, sucul de rosii, pasta de ardei ,bulionul de corcoduse si dam cratita la cuptor pentru circa 30 de minute. La sfarsit adaugam marar.

33. MAZARE DE POST



- 1 kg mazare de conserva (eu am folosit Bonduelle) sau mazare proaspata, curatata;
- jumatate de ceasca de ulei (50 ml);
- 2 cepe mici;
- 1 morcov mare;
- jumatate de ceasca de suc de rosii (50 ml);
- 1 legatura de marar (eu am avut congelat de asta vara);
- sare, piper si busuioc dupa gust;
- 1 varf de cutit de bicarbonate.

MOD DE PREPARARE

Ceapa si morcovul se curata si se spala bine. Ceapa o taiem marunt. Morcovul se taie rondele. Intr-o cratita turnam uleiul si punem la foc mediu. Cand se incinge, punem ceapa si morcovul si le calim 2-3 minute. Apoi adaugam o ceasca de apa si lasam sa se inabuse 4-5 minute, pentru a se inmuia morcovul, altfel el va ramane mai tare. Invertim din cand in cand.

Adaugam in cratita mazarea din conserva. Completam cu putina apa, daca este nevoie, pana aproape se acopera mazarea. Apoi adaugam bicarbonatul, care se pune pentru ca mazarea sa isi pastreze culoarea verde. Dupa ce legumele au fiert (cam 10-15 minute la foc mediu), se adauga sucul de rosii si se mai da un clocot scurt.

Se condimenteaza cu busuioc, sare si piper si se amesteca bine. Se ia de pe foc si se adauga mararul taiat marunt. Amestecam pentru omogenizare.

34. FASOLE VERDE CU MĂMĂLIGĂ



- malai 100g
- apa 200ml
- 600g fasole verde
- 3 gogosari
- 4 cepe medii
- 7 rosii
- o capatana de usturoi
- o lingura de ardei rosu tocat
- 2 linguri de ulei
- sare si piper dupa gust
- cimbru
- o mana de patrunjel tocat

MOD DE PREPARARE

Intai se inabusa ceapa cu fasolea, cu capac, adaugand cate putina apa. Focul trebuie sa fie mic, totul trebuie sa se gateasca incet, batraneste, cu rabdare.

Dupa ce s-a inmuiat putin, se pun gogosarii, se pune capacul si se mai lasa la innabusit.

Dupa ce se inmoaie si gogosarii putin, se adauga rosiile taiate, se pune capacul si se lasa sa fiarba la foc domol pana sacade toata zeama.

Dupa aceea se adauga un mujdei facut dintr-o capatana de usturoi si sarea, pisate impreuna si se mai lasa cateva minute la innabusit.

Se mai potriveste gustul de sare, piper, se pun acum cimbrul si patrunjelul.

Din cele 100 g de malai si cei 200 ml de apa, se face o mamaliguta mai moale sau mai vartoasa, dupa dorinta, care se serveste alaturi de fasolea inabusita.

35. HRIȘCĂ – PILAF CU LEGUME



- 100 g hrisca
- 1-2 fire ceapa verde
- jumătate ardeo gras
- 1 morcov mic
- Jumătate legatura marar si ptarunjel verde
- ulei in functie de diete- VEDETI RETETA VIDEO
- sare- optional
- piper optional, in functie de dieta

MOD DE PREPARARE

Hrisca se pune la hidratat si se lasa ori de pe o zi pe alta, ori minim 2 ore. Se foloseste lichid cantitate dubla fata de hrisca. Adica la 100 g hrisca, folosim 200 ml lichid, apa sau supă. In total, la hrisca se foloseste de 4-5 ori cantitatea de lichid.

Intro tigaie se pune ulei cam 1-2 linguri sau lingurite, se adauga ceapa verde si ardeiul taiate marunt si morcovul dat pe razatoarea mica. Nu se prajesc legumele, doar se amesteca rapid, timp de 2 minute, cat sa iasa putin culoarea din morcov si ardei.

Se adauga cam 30-40 ml apa calda si se pune capacul. Se lasa la inabusit la foc mic, pana se inmoaie bine legumele. Se mai adauga din cand in cand apa calda, ca sa se faca inabusire si nu prajire.

Cand legumele sunt moi, se adauga hrisca, 200 ml apa calda, sare si piper proapat macinat (optional). Se amesteca usor si se pune capacul. Se lasa sa fiarba la foc mic pana scade lichidul. Cand lichidul a scazut (in maxim 10 minute), se stinge focul, se presara verdeata tocata, se pune capacul la loc si se acopera cratita cu un servet gros. Se lasa la odihna cam 20 de minute, apoi se poate servi

36. LEGUME LA CUPTOR



- vinete
- ardei gras
- dovlecei
- ciuperci
- rosii cherry
- ardei iute
- sare
- cimbru sau oregano
- piper
- ulei de masline
- 2 catei de usturoi
- o crenguta mica de rozmarin

MOD DE PREPARARE

Spalam foarte bine toate legumele, apoi le taiem cubulete, sa fie cam de 1 cm, 1,5 cm, nu foarte mari.

Puteti adauga si cateva felii de ardei iute, daca doriti sa fie usor picant. Usturoiul il taiem felii si il adaugam deasupra.

Rupem si rozmarinul bucatele, apoi il presaram deasupra. Adaugam sare, cat luam cu patru degete, piper, cimbru. Puteti adauga si putin oregano, daca va place.

Punem si o lingura de ulei de masline, este suficient.

Amestecam toate legumele in tava pe care o vom pune la cuptor. Adaugam deasupra cateva rosii cherry, acestea vor da o aroma extraordinara. Daca nu aveti rosii cherry, puneti cateva rosii taiate felii sau cubulete.

Putem pune tava la cuptor, o putem acoperi cu folie de aluminiu, sa nu atinga legumele sau cu un capac. Temperatura cuptorului trebuie sa fie in jur de 220 de grade Celsius, pentru aproximativ 15 minute.

37. MÂNCARE DE PRAZ CU MĂSLINE



- ☐ 200 g praz sau 1 fir
- ☐ - 200 g ceapa uscata
- ☐ - 100 g masline negre
- ☐ - 2-3 linguri ulei
- ☐ - 200 l suc de rosii sau 1 lingura pasta de tomate
- ☐ - sare
- ☐ - piper
- ☐ - 1 catel de usturoi
- ☐ - 1 lingura patrunjel si marar verde

MOD DE PREPARARE

Intr-o cratita se pune uleiul. Se adauga ceapa taiata felii sau cubulete, dupa dorinta, si prazul taiat felii cam de 1 cm grosime. Se poate taia si bucati mai mari, dar nu e prea elegant sa deschizi gura cat un pelican, sa bagi ditamai loazba.

Mancam elegant, ca la oras, da? Se amesteca rapid, se lasa asa 2-3 minute, apoi se adauga cam 50 ml de apa fierbinte. Punem acum si un praf de sare, cat se ia cu 3 degete. Aceasta va ajuta legumele sa se inmoaie mai repede si va da un plus de dulceata mancarii.

Se pune capacul si se lasa pana se inmoaie bine legumele. Se amesteca usor din cand in cand si se mai adauga cate putina apa, daca mai este nevoie. Dureaza cam 10 minute.

Cand ceapa si prazul s-au inmuia bine, se adauga sucul de rosii sau bulionul pasta- vedeti retetele, maslinele, usturoiul si piper cat se ia cu 3 degete. Daca vreti ca mancarea sa fie mai picanta, adaugati piper de 2 ori cat luati cu 3 degete.

Nu uitati- piper proaspat macinat sa fie, are alta aroma!

Se lasa sa fiarba totul cam 10 minute. Se pune capacul si se mai lasa sa mai fiarba 10 minute. Apoi se stinge focul si se presara cu verdeata toicata fin.

38. MANCARE DE SPANAC CU LEURDA



- 2 kg spanac(cantarit in piata);
- 3 cepe galbene;
- 1 legatura leurda;
- 1/2 legatura patrunjel verde;
- 100 ml ulei de masline;
- 4 linguri bulion;
- 2 linguri faina;
- sare dupa gust;
- apa;
- cimbru;
- oregano;
- 1 crenguta rosii cherry.

MOD DE PREPARARE

Separam frunzele de spanac de lujeri. Lujerii ii aruncam daca spanacul este matur, daca este mai tanar putem sa ii folosim si pe acestia. Spalam bine frunzele de spanac in mai multe ape, punandu-le in chiuveta si turnand apa peste ele, sau le putem pune intr-un vas adanc si turnam apa peste ele. Eu le-am spalat in 3 ape, sotul meu cand este acasa le spala frunza cu frunza sub jet de apa.

Punem o oala cu apa pe foc in care adaugam 1 lingurita sare, iar cand apa incepe sa fiarba scufundam frunzele de spanac in ea si le lasam 3-5 minute, amestecandu-le sa se opareasca toate, apoi scurgem apa, dar nu o aruncam, pentru ca vom folosi din ea la prepararea spanacului. Trecem frunzele oparite prin jet de apa rece si le lasam la scurs. Curatam si tocam ceapa solzisori. Oparit spanacul. Inabusim ceapa pana devine sticloasa, apoi tocam spanacul mai marunt si il adaugam peste ceapa.

Il amestecam de cateva ori, apoi adaugam o ceasca de zeama, acoperim vasul si il lasam la foc mediu 15-20 de minute. Diluam bulionul cu putina zeama, il asezonam cu cimbru si oregano, sau ce condimente preferati si le adaugam peste spanacul din vas dupa cele 15 minute de fiert, sau atunci cand spanacul este aproape preparat, il incercam gustandu-l.

Tocam leurda marunt si o adaugam si pe aceasta, dupa 5 minute de la adaugarea bulionului. Desfacem cele doua linguri de faina in putina zeama(o ceasca) si le adaugam treptat peste spanacul din vas, mestecand continuu, dupa 10 minute de la adaugarea bulionului.

Gustam mancarea si o mai potrivim de sare si condimente, daca este cazul, adaugam crenguta de rosii si mai lasam vasul la foc mic, acoperit cu capac.

39. RATATOUILLE



- 2 vinete micute
- 1-2 dovlecei
- 3-4 rosii
- 1-2 ardei grasi
- 1 ceapa mare
- sare
- suc de rosii din ½ kg de rosii sau suc de rosii gata preparat
- piper
- 2-3 catei de usturoi
- 1-2 lingurite de amestec de ierburi de Provence (cimbru, oregano, busuioc, rozmarin, cimbrisor)
- 1-2 linguri de ulei de masline

MOD DE PREPARARE

Alegem legume cam de aceeasi grosime, le taiem felii subtiri, cam de 2-3 milimetri. Taiem dovleceii, apoi vinetele, rosiile, ardeiul gras, ceapa.

Presaram o lingurita de sare pe vinete, o jumatate de lingurita de sare peste dovlecei, apoi amestecam bine.

Presaram putina sare si peste ceapa. Lasam legumele sa stea asa pentru jumatate de ora, sa se inmoaie.

Rasturnam sucul de rosii in tava pe care o vom pune la cuptor. In sos adaugam un varf de lingurita de sare, usturoiul, un varf de lingurita de cimbru, un varf de lingurita de oregano, un varf de lingurita de piper si cateva frunze de busuioc pe care le rupem.

Amestecam sosul foarte bine, sa se uniformizeze totul.

Incepem sa asezam legumele in straturi. Punem din fiecare leguma cate o felie din fiecare leguma, pana le epuizam pe toate. Vedeti mai jos modul in care trebuie asezate legumele pentru ratatouille.

Deasupra presaram cateva ierburi de Provence si o lingura de ulei de masline.

Acoperim tava cu folie de aluminiu si o punem la cuptor la o temperatura de 220 de grade Celsius, o lasam 30-40 de minute la cuptor.

Dupa acest timp verificam legumele si scoatem folia si mai lasam legumele sa se rumeneasca. Verificam cu atentie, sa fie toate legumele bine patrunse si scoatem tava de la cuptor.

Mancarea noastra este gata!

40. TOCANA DE CARTOFI CU MAZARE SI NAUT



- 2 cartofi;
- 1/2 conserva de mazare;
- 1 conserva de naut;
- 1 ceapa rosie;
- 1 morcov;
- ulei de masline;
- vegeta/piper/oregano.

MOD DE PREPARARE

Ceapa rosie o tocam marunt si o punem la calit in ulei de masline,dupa cateva minute adaugam si morcovul taiat rondele.Se pune apa si se lasa cateva minute sa fiarba la foc mic. Cartofii ii taiem cuburi,ii adaugam peste morcov,adaugam apa cat sa acopere cartofii,punem condimentele si acoperim cu un capac.

Cand legumele sunt aproape fierte se adauga mazarea clatita cu apa rece si scursa,la fel si nautul. Se adauga condimente daca este nevoie, se mai lasa circa 5-10 minute pe foc.

41. SALATA A LA BRASIL DE POST



- 1 kg cartofi;
- 3 morcovi;
- telina mica;
- 200 gr mazare congelata;
- 4 castraveti murati;
- 2 gogosari murati;
- 50 ml. ulei;
- sare;
- piper;
- mustar.

MOD DE PREPARARE

Se curata morcovii, telina, cartofii si se pun la fiert in apa cu sare. Mazarea se pune si ea la fiert separat. Dupa ce sunt fierte, legumele se toaca cubulete si se pun intr-un vas . Se toaca marunt castravetii si gogosarii si se pun intr-o strecuratoare la scurs. Se amesteca legumele fierte, scurse si tocate ,se azoneaza cu sare , piper si maioneza pregatita dintr-un cartof fiert, o lingura de mustar ,un praf de sare, 50 ml ulei si zeama de lamaie. Se orneaza dupa preferinta.

Maioneza: Cartoful fiert l-am pasat in blender impreuna cu mustarul si un praf de sare , dupa care am adaugat treptat uleiul ,alternativ cu zeama de lamaie.

42. CIORBA DE CARTOFI CU LEURDA



- 500 gr cartofi;
- 1 legatura leurda verde;
- 1 ardei rosu kapia;
- 1 bucata mica de praz;
- 1 lingurita rasa boia rosie de ardei;
- 1 pahar rosii tocate proaspete sau din conserva;
- 2 tije telina apio;
- 2 linguri ulei masline;
- patrunjel verde;
- sare;
- fulgi chili.

MOD DE PREPARARE

Curatati si spalati legumele. Tocati marunt jumătate din leurda , prazul , telina si ardeiul kapia. Caliti usor in ulei legumele tocate. Sarati, adugati boiaua, amestecati si adugati 3 l apa.

Adugati la fiert si cartofii taiati cuburi mai mici [pentru a fierbe mai rapid]. Dupa 15 minute cand cartofii incep sa se patrunda se pun si rosiile tocate si mai dati un clocot. Se drege gustul cu sare si fulgi de ardei iute. Serviti ciorba decorata cu patrunjel verde, leurda si telina.

43. GULAS DE LEGUME



- 3 cepe mari;
- 2 ardei grasi (rosu, verde);
- 2 gogosari;
- 2 morcovi;
- 2 dovlecei;
- 5 cartofi maricei;
- 1 cutie rosii cuburi;
- 1-2 linguri boia de ardei dulce;
- 1 lingurita chimen;
- sare, piper;
- 2 foi de dafin;
- cimbru, optional;
- ulei;
- 1 legatura marar verde;
- cateva frunze de patrunjel.

MOD DE PREPARARE

Legumele curatate, se spala si se taie. Ceapa pestisori, ardeii si gogosarii fasii mai mari, morcovii rondele, iar cartofii si dovleceii cuburi. Intr-o cratita, punem cateva linguri cu ulei si calim ceapa pana devine transparenta.

Adaugam ardeii si gogosarii, calim 4-5 minute, apoi morcovii si procedam la fel. Turnam apa calda, aproximativ 400-500 ml, punem cimbrul, boiaua si foile de dafin si lasam sa fiarba. Cand sosul a scazut, adaugam si cubuletele de dovlecei, completam cu apa calda si asteptam ca cei din urma sa fie bine fierti, moment in care "aruncam" in oala si cartofii. Spre final, adaugam si rosiile cuburi, apoi condimentam cu chimen, sare si piper.

44. SARMALE DE POST LA CUPTOR



- 1 varza murata mare (aprox 3 kg)
- 3 morcovi (250gr)
- 1 patrunjel radacina (100gr)
- 600 gr ciuperci
- 250 gr ceapa
- 200 gr orez
- 150 ml de rosii tocate in bulion (sau pasta de rosii)
- Cateva crengute de cimbru
- Sare, piper, boia
- 50 ml ulei

MOD DE PREPARARE

Curatam legumele, le spalam (si orezul) le tocam marunt si le vom pune impreuna cu jumatate din ulei la calit pentru aproximativ 5-10 minute, adaugam boia, sare si piper, dupa gust cand au trecut cele 10 minute luam umplutura de pe aragaz si o lasam la racit

Ador felul in care arata si cum miroase. 😊

Dupa ce umplutura sa racit vom taia varza dupa bunul plac si vom rula sarmalutele. Cand am gatit, varza si cotoarele ramase le tocam si punem o parte pe fundul cratitei unde vom adauga cateva fire cimbru si vom incepe sa asezam sarmalutele una cate una. La sfarsit punem restul de varza tocata si restul de cimbru.

Completam cu apa pana la nivelul sarmalelor. Daca folosim pasta de tomate o vom dilua cu putina apa calda si o vom pune si pe aceasta (sau rosiile, depinde ce folosim) pentru un plus de gust punem restul de ulei deasupra, deoarece sarmalutele nu au grasime. Eu am folosit vasul de la slow cook, voi insa puteti folosi orice vas termorezistent.

Acoperim sarmalutele cu hartie de copt (sau folie de aluminiu, desi nu o recomand, e toxica la temperaturi inalte) si le dam la cuptor pentru 3 ore. 2 ore la 175° Celsius dupa cele doua ore le descoperim si scadem temperatura la 160° pentru inca o ora.

Noi le-am servit cu mamaliguta, pofta mare

45. SUPA DE ROSII CU LEGUME



- 1 morcov;
- 1 tija praz;
- 2 dovlecei mai tineri;
- 1 conserva rosii;
- 1 lingura pasta de ardei;
- 1 lingura pasta de tomate;
- sare;
- piper macinat;
- 2-3 linguri risoni;
- 1 lingura ulei de masline cu aroma de busuioc.

MOD DE PREPARARE

Curatam legumele , apoi taiem morcovul si prazul rondele subtiri , iar dovlecelul cubulete. In uleiul de masline punem la calit morcovul si prazul. Le lasam sa se inmoaie putin apoi stingem cu putina apa(cat sa le acopere si sa le depaseasca cu 1-2 degete)sau supa de legume.

Cand zeama a inceput sa fiarba adaugam dovleceii, conserva de rosii mixata, pasta de ardei si pasta de tomate. Fierbem 10 minute, apoi adaugam risoni, sare si piper dupa gust.Fierbem inca 10 minute sau pana legumele se inmoaie si risoni s-a umflat suficient.

46. CIORBA DE CONOPIDA CU HRISCA SI BORS



- 1 conopida de 500 gr.;
- 2 ardei rosii;
- 1 ceapa rosie;
- 2 morcovi potriviti;
- 5-6 boabe de piper negru;
- 3 linguri ulei;
- sare si piper dupa gust;
- 1 cescuta hrisca;
- 100 ml bors (din comert am avut eu);
- 2 linguri pasta de rosii;
- marar uscat;
- patrunjel verde tocat.

MOD DE PREPARARE

Curatam si spalam legumele. Ceapa o tocam si o punem la calit in ulei. Adaugam ardeii taiati bucati si morcovii taiati rondele. Sotam legumele cateva minute, adaugam apa, cca 3l. Punem in oala buchetelele de conopida, sare si piper dupa gust, lasam sa fiarba ciorba la foc mic cca 30 minute.

Diluam pasta de tomate cu bors, adaugam amestecul in oala peste ciorba. Presaram boabele de hrisca, lasam sa fiarba cca 15 minute. Adaugam marar uscat si patrunjel proaspat tocat, lasam ciorba acoperita cateva minute sa se intrepatrunda aromele apoi servim.

47. SUPA CREMA DE LEGUME



- 4-5 cartofi;
- 2 morcovi;
- 1 radacina pastarnac;
- 2 cepe;
- 2-3 dovlecei mici;
- 1 ardei capia sau gogosar;
- sare sau delikat;
- 3-4 linguri ulei;
- legatura patrunjel.

MOD DE PREPARARE

Curatam legumele si le spalam. La taiem bucati mari si le punem intr-o oala la fiert. Dupa ce au fiert pe jumatate, adaugam sare dupa gust. Lasam sa fiarba bine, apoi separam supa de legume. Mixam cu ajutorul unui blender vertical, pana ce legumele devin pasta. Adaugam putin cate putin din supa pe care am pastrat-o si mixam pana la omogenizare completa. Adaugam uleiul, mai dam cateva clocote si oprim focul. La final adaugam si patrunjelul tocat marunt.

Se serveste calda sau rece, alaturi de crutoane din paine prajita, smantana.

48. CIORBA DE TELINA CU ROSII



- 1 radacina de telina (cca 350 gr.);
- 1 morcov mare;
- 3 ardei diferit colorati;
- 2 cepe potrivite;
- 3 rosii mari de gradina, foarte coapte (cca 500 gr.);
- 2 linguri tapioca granule;
- 1/2 dovlecel maruntit la robot;
- 3 linguri ulei;
- 1 foaie de dafin;
- verdeata proaspata (marar, patrunjel, telina);
- sare si piper dupa gust.

MOD DE PREPARARE

Curatam si spalam legumele. Morcovul si radacina de telina se taie cubulete; ceapa la fel. Ardeiul se taie fasii sau cubulete, dupa preferinta. Sotam cubuletele de ceapa, morcov si telina in 3 linguri de ulei pana se inmoaie, apoi adaugam ardeiul, dovlecelul maruntit si rosiile trecute prin robot, foaia de dafin, sare si piper dupa gust, completam cu cca 2l apa si lasam ciorba la fiert in jur de jumatate de ora.

Presaram granulele de tapioca, lasam sa fiarba la foc mic cca 10minute, oprim focul, presaram verdeata tocata marunt.

49. CIORBA DE DOVLECEI



- 3 l apa;
- 4 cepe mari;
- 1 morcov;
- 2 ardei grasi;
- 1 borcan dovlecei;
- 4 cartofi;
- sare, piper;
- bors (optional);
- 2 linguri bulion;
- 2 linguri ulei;
- Leustean.

MOD DE PREPARARE

Se toaca toate legumele. Se pune la foc o oala cu cei 3 litri de apa, si se adauga toate legumele la fiert. Se lasa sa fiarba 1 ora. In alta tigaie se pun uleiul si alte 2 ceapa la calit dupa ce, ceapa s-a calit se adauga bulionul.

Cand ciorba a fiert timp de o ora adaugi sarea si piperul, apoi opresti focul si adaugi ceapa calita. Apoi o portionezi si adaugi deasupra leusteanul tocat.

50. CIORBA DE CARTOFI CU SFECLA ROSIE



- 5 bucati mici de sfecla rosie (cca 400 gr. in total);
- 2 cartofi mari (cca 500 gr.);
- 3 morcovi potriviti;
- 1 ceapa alba uscata;
- 1 foaie de dafin;
- 4 linguri de ulei;
- sare si piper dupa gust;
- oregano in otet;
- leustean verde;
- marar verde.

MOD DE PREPARARE

Curatam si spalam legumele. Ceapa se toaca marunt si se caleste in ulei la foc mic. Adaugam si rindelele de morcov si lasam sa se caleasa pana isi schimba uleiul culoarea in auriu.

Maruntim sfecla la robot, o adaugam peste legumele sotate. Condimentam cu sare si piper dupa gust. Adaugam cca 2l apa rece. Lasam sa fiarba la foc potrivit cca 20 min. Adaugam in ciorba cubulete de cartofi, 1 foaie de dafin si lasam sa mai fiarba ciorba pana se inmoaie si cartofii.

La final oprim focul la oala, adaugam o lingura de oregano in otet, presaram marar verde si leustean proaspat, lasam cateva minute sa se intrepatrunda aromele si servim.

51. SUPĂ CREMĂ DE LEGUME



- 2 morcovi mari, aprox. 500 de grame
- 2 cartofi, aprox. 300 de grame
- 1 ceapa mare, aprox. 200-250 de grame
- 1 ardei gras
- 1 radacina de patrunjel (sau pastarnac, telina)
- 1 capatana de usturoi
- sare
- piper
- ulei de masline
- optional: dovlecel, conopida, varza, broccoli

MOD DE PREPARARE

Taiem ceapa, ardeii si cartofii in bucati mari, cat sa fiarba mai repede. La fel procedam si cu restul legumelor.

Punem legumele in cratita si completam cu apa rece. Eu am pus 1 litru de apa, trebuie sa fie acoperite de apa, cam cu un deget deasupra.

Adaugam o lingurita de sare, un varf de lingurita de piper. Piperul este optional, puteti sa nu adaugati daca gatiti pentru copii sau daca tineti dieta fara piper.

Pornim focul, punem capacul si lasam legumele sa fiarba. In 20-30 de minute legumele ar trebui sa fie fierte.

Dupa ce verificam legumele cu o furculita si ne asiguram ca sunt fierte, le pasam cu blenderul vertical.

rebuie sa obtinem o supica putin mai lichida decat un piure. Daca mai este nevoie, mai puteti adauga putina apa clocotita, putina supa de pui, lapte, ca sa reglati consistenta supei creme. Daca se adauga lapte sau supa de carne, supa nu va mai fi de post, clar, dar va fi delicioasa.

Nu uitati sa gustati, sa potriviti gustul de sare si piper.

Punem supa intr-un castron. Deasupra punem cateva picaturi de ulei de masline si cateva crutoane.

52. CIUPERCI UMLUTE CU LEGUME LA CUPTOR



- 1 kg ciuperci cu palaria mare;
- 1/2 dovlecel mic;
- 1/2 ardei gras;
- 1 rosii tari;
- 3 catei de usturoi;
- 1 legatura patrunjel;
- sare;
- piper.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se curata de pielita, se taie piciorusele si se spala bine in mai multe ape. Palariile ciupercilor se pun la scurs, apoi se aseaza intr-o tava unsa cu ulei. Piciorusele ciupercilor se toaca marunt, la fel si ardeiul gras. Dovlecelul se curata de coaja si se toaca marunt. Se indeparteaza cotorul si partea zemoasa de la rosie , apoi se toaca marunt.

Amestecam piciorusele ciupercilor cu ardeiul gras, dovlecelul, rosia, usturoiul pisat si jumatate de legatura de patrunjel tocata marunt. Restul de patrunjel se pastreaza pentru ornat. Condimentam compozitia cu sare si piper si umplem ciupercutele. Se dau la cuptor pentru 20-25 minute.

53. TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI CU MĂMĂLIGĂ



- 1 kg ciuperci
- 2-3 cepe mari
- 1 morcov
- 1 ardei gras
- 400 g rosii in bulion sau cateva rosii proaspete
- 50 ml ulei
- sare
- piper
- 3-4 catei de usturoi
- marar si patrunjel verde

MOD DE PREPARARE

Ceapa, morcovul si ardeiul se curata si se taie cubulete. Eu morcovul il tai rondele, imi place aspectul

Se pune uleiul in cratita si cand se incinge, se adauga ceapa, morcovul si ardeiul. Se amesteca rapid, la foc iute, timp de 3-4 minute.

Ciupercile: se taie partea de jos a coditelor cu pamant, apoi se spala foarte bine la jet de apa rece, sa nu mai ramana pamant deloc.

Se taie ciupercile felii, in 2 sau in 4 dupa dorinta. Eu la tai in 2 sau 4, in functie de cat sunt de mari.

Cele foarte mici, cat unghia, le las intregi. Se pot folosi orice fel de ciuperci. Da, cele mai gustoase sunt ciupercile de padure

Se pun ciupercile peste amestecul de ceapa si ardei, se presara cu un varf de cutit de sare si se pun pe foc iute.

Se amesteca rapid timp de 4-5 minute, apoi se pune capacul si se reduce focul.

Ciupercile isi vor lasa zeama si totul va fierbe inabusit. Se verifica dupa 5-10 minute, daca este nevoie, se mai adauga putina apa.

Cand ciupercile sunt moi (dureaza 10-15 minute), se adauga rosiile taiate cubulete si piperul, se pune capacul si se lasa sa dea cateva clocote.

Cand **tocanita** este gata, se opreste focul si acum se pun cativa catei de usturoi pisat fin. Se amesteca tocana si se acopera cu un capac.

54. VINETE EVANTAI



· 1 vanata mare, lunga, nu rotunda

☐ -sare

☐ -piper

☐ -2 rosii

☐ -2-3 catei de usturoi

☐ -1 ardei gras

☐ -1 ceapa mica

☐ -ulei (ideal de masline)

MOD DE PREPARARE

Spălați și tăiați vinetele pe lungime în felii de aproximativ 5 mm grosime, lăsând până la capăt aproximativ 1.5 cm netăiate, astfel încât să obțineți din vinete 2 “evantaie”. Condimentați fiecare felie cu sare și piper.

Spălați 2 roșii, uscați-le și tăiați-le rondele. Puneți între feliile de vinete câte 2-3 rondele de roșii și felii de ardei și ceapă.

Așezați vinetele împănate într-o formă de copt.

Coaceți în cuptorul preîncălzit la 180 de grade, timp de 20-25 de minute.

55. CHIFTELUTE DE GHEBE



- 500 g ghebe decongelate si stoarse;
- 8 cartofi medii;
- sare;
- piper;
- 4-5 fire de patrunjel;
- 4-5 catei de usturoi;
- marar uscat;
- 4-5 linguri de faina alba;
- ulei pentru prăjit.

MOD DE PREPARARE

Ghebele decongelare le stoarce bine si le dam pe robot sau mașină de tocat. Curatam, spalăm si dam pe robot si cartofii. Sau pe razatoarea mare. Punem toate ingredientele intr-un bol, pisăm usturoiul, potrim de de sare si piper si amestecam bine.

Punem ulei la încins dupa care facem piftelutele si lasam sa se prajeasca bine pe ambele părți, la foc potrivit pana devin aurii. Le scoate pe servetele.

56. ARDEI UMPLUTI CU OREZ SI CIUPERCI



- 6-8 buc ardei grasi;
- 100 ml ulei;
- 2-3 buc ceapa;
- 150 g orez;
- 1 buc ardei gras rosu;
- 200 g ciuperci;
- 50 g bulion rosii;
- 1 legatura marar;
- 1 legatura patrunjel;
- sare;
- piper.

MOD DE PREPARARE

Curatam ardeii de cotor si seminte, se spala bine si se lasa la scurs. Ardeii se cresteaza la capat, ca sa patrunda fierberea si prin umplutura. Ceapa se curata, se spala, se toaca marunt si se pune la calit intr-o cratita cu ulei. Ciupercile se curata, se spala bine, se taie bucatele mici si se adauga peste ceapa cand aceasta s-a ingalbenit. Adaugam ardeiul gras rosu tocat marunt, apoi orezul si 100 ml apa fiarta. Se mai tine amestecul pe foc pana dispare toata apa. Se adauga verdeata tocata marunt si se condimenteaza cu sare si piper. Umplem ardeii cu acest amestec, se ung cu putin ulei, se pun intr-o cratita unsa cu ulei si se acopera cu apa. Se introduc in cuptor, iar dupa jumatate de ora, adaugam bulionul de rosii amestecat cu o lingura cu faina si subtiat cu putina apa. Se lasa in cuptor la foc potrivit pentru inca o ora.

57. SPAGHETE CU SOS DE CIUPERCI



- 300 gr spaghetti fara ou;
- Pt sosul de ciuperci;
- 400 gr ciuperci(crude sau din conserva);
- 4-5 catei usturoi;
- 1/2 ceapa;
- 3 linguri pasta de tomate;
- 2 linguri ulei;
- sare, piper, oregano, busuioc.

MOD DE PREPARARE

Fierbem pastele in apa cu sare 10 minute. Dupa ce au fiert,le scurgem de apa. Ceapa o taiem cubulete, usturoiul il taiem rondele si le calim in cele 2 linguri cu ulei. Adaugam ciupercile spalate si taiate cubulete si le lasam sa se faca, amestecand din cand in cand,pana scade toata apa pe care si-o lasa.

Facem un sos din cele 3 linguri pasta de tomate, 100 ml apa, sare, piper,oregano si busuioc (dupa gust). Adaugam peste ciuperci si amestecam. Mai lasam pe foc pana scade sosul. Oprim focul.

58. VINETE UMLUTE CU COUS COUS



- 2 vinete medii
- 1 ceapa
- 100 ml bulion
- 100 g couscous (nu confundati cu paste fainoase care se gasesc sub denumirea asta)
- Patrunjel
- Sare Piper

MOD DE PREPARARE

Spalam vinetele intregi si le taiem in doua bucati. Scobim pulpa si taiem marunt bucatile scoase.

In vinetele scobite presaram putina sare si le lasam deoparte.

Taiem si ceapa o calim cu bucatile de vinete, adaugam bulionul si condimentat cu sare si piper.

Fierbem couscous ul in apa cu sare. Strecuram couscous ul si amestecam cu sosul de ceapa, vinete si bulion si patrunjelul tocat.

Spalam vinetele de zeama amara lasata si le tamponam cu servetele.

Umplem vinetele si le punem la cuptorul preincalzit 180 de grade pentru 30 de minute sau pana ce se rumenesc putin.

Se servesc reci sau calde, cu patrunjel proaspat deasupra.

59. CIUPERCI FACUTE TOCANITA



- ciuperci champignon 500 g;
- ceapă galbenă 3 bucăți;
- ardei de vară, colorați, 3 bucăți;
- roșii 4 bucăți;
- sare iodată;
- ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE

Ceapa și ardeii se curăță, se taie fideluță și se călesc ușor în ulei de măsline, într-un vas înalt, gen Wok;) După ce au devenit translucide, se adaugă ciupercile feliate, se azonează de sare, se acoperă, atenție nu se adaugă niciun fel de lichid:D și se lasă la gătit, cca. 30 de minute la foc mediu.

După ce s-au gătit ciupercile, se adaugă roșiile feliate, se mai lasă la gătit cca. 15 minute, până se îmbină gusturile. Apoi se servesc ca atare sau acompaniate de pâine, mămăligă, paste, cartofi natur, cartofi piure.

60. GALBIORI CU CEAPA



- 2 kg de galbiori;
- 3 cepe;
- sare;
- piper.

MOD DE PREPARARE

Galbiorii ii curatam si ii trecem pe sub jetul de apa, unul cate unul ptr. a se curata de toate impuritatile. Intr-o cratita punem un strop de ulei si galbiorii la foc mic si amestecam din cand in cand pana lasa toata apa.

Dupa ce a scazut toata apa de pe galbiori intr-o tigaie calim ceapa taiata cubulete si adaugam galbiorii, saram si piperam dupa gust.

61. TARTA FLOARE CU CIUPERCI



- 1 foaie de aluat de placinta;
- 2 fire de ceapa verde;
- 200 g ciuperci champignon;
- 3 linguri ulei de masline.

MOD DE PREPARARE

Am scos aluatul din congelator si l-am lasat la dezghetat peste zi. Am curatat si spalat ceapa si ciupercile, dupa care le-am tocat marunt. Intr-o tigaie incinsa am turnat putin ulei si am calit ceapa si ciupercile. Doar un minut le-am lasat, nu e nevoie de mai mult timp.

Am intins foaia de aluat, am pus umplutura deasupra si am distribuit-o pe toata suprafata. Am rulat aluatul, dupa care l-am crestat din loc in loc, cam la 1,5 cm sa zicem. Am facut o coronita din rulada, dupa care am luat fiecare felie si am rasucit-o, astfel incat, la final, toate arata ca petalele unei flori.

Am uns aluatul cu putin ulei si am pus tarta la cuptor pana s-a rumenit, cam 15 minute. Daca vi se pare ca nu s-a copt suficient, mai lasati-o cateva minute.

62. PRAJITURA CU SOS DE ROSII



Ingrediente foi:

- 10 lg suc de rosii;
- 10 lg ulei;
- 10 lg zahar;
- 700g faina (aproximativ);
- 1 plic amoniac (se stinge in otet);
- un praf de sare.

Ingrediente crema:

- 800 ml lapte de soia;
- 9 lg gris;
- 150 g zahar;
- un pachet de margarina vegetala;
- esenta vanilie;
- 400 g gem de prune.

MOD DE PREPARARE ALUAT:

Aluatul se obtine amestecand toate ingredientele pentru foi, faina se adauga treptat pana aluatul devine omogen si nu se mai lipeste de maini. Se lasa 30 minute la frigider dupa care se imparte in patru parti egale. Din bucatile de aluat se intind foi pe care le coacem pe dosul tavii (30x20 cm) tapetata cu faina. Se coc cam 12-15 minute in cuptorul deja incalzit.

MOD DE PREPARARE CREMA:

Punem laptele la fiert cu zaharul, cand da in clocot adaugam grisul in ploaie silasam sa fiarba. Separat se mixeaza margarina. Adaugam peste margarina grisul racit, esenta de vanilie, si mixam pana obtinem o compozitie omogena si cremoasa.

ASAMBLARE:

Peste prima foaie asezam jumatate din crema de gris. Punem a doua foaie si gemul de prune. Peste a treia foaie adaugam restul de crema, dupa care se intinde uniform si acoperim cu ultima foaie. Se acopera cu folie si se da la frigider. Se taie a doua zi.

63. PRAJITURA CU GEM SI NUCA



- 2 cani zahar;
- 4 cani faina;
- 2 cani apa;
- 12 lg ulei;
- 5 lg gem;
- 1 lingurita scortisoara;
- 1 praf de copt;
- 1 plic zahar vanilat;
- 2lg cacao;
- 2 lg nuca macinata mai mare;
- zahar pudra.

MOD DE PREPARARE

Se amesteca apa cu zaharul,pana acesta din urma se topeste. Se adauga si restul ingredientelor si se omogenizeaza totul.Se pune in tava tapetata cu hartie de copt,si se da la cuptor cca 30 min.

Dupa ce s-a racit se pudreaza cu zahar.

64. TORT DE BISCUIT



Pentru blatul de biscuiti:

- 1 kg biscuiti de post (eu am folosit Fitness);
- 200 g ciocolata de post;
- 150 g zahar;
- un pachet margarina vegetala;
- 50 g cacao;
- 400 ml lapte de soia;
- esenta de rom.

Pentru crema:

- 1 plic Creme Ole de vanilie; 300 ml frisca vegetala; 100 ml lapte de soia;

Pentru glazura:

- 100 g ciocolata de post; 50 g margarina vegetala; 50 ml frisca vegetala.

MOD DE PREPARARE

Blat de biscuiti: Biscuitii ii sfaramam in bucati potrivite. Topim ciocolata impreuna cu margarina la foc mic. Cacao o amestecam cu zaharul, apoi turnam laptele rece peste ea si amestecam cu telul. Compozitia obtinuta se toarna peste ciocolata topita si dam cateva clocote.

Se omogenizeaza si se ia de pe foc. Cand s-a racorit se adauga esenta de rom. Sosul astfel obtinut se pune peste biscuiti si se amesteca. Se mai lasa cateva minute pana compozitia se imbiba si se aseaza intr-un vas rotund in care am pus folie alimentara sau o punga de plastic. Se niveleaza, se strange folia si se apasa bine. Se lasa la rece 1 -2 ore dupa care rasturnam pe un platou .

Crema: Se pun intr-un vas frisca, laptele si praful de budinca. Se bate cu mixerul pana crema se intareste bine. Se pune crema peste blatul de biscuiti, se niveleaza si se da la frigider cateva minute, pana pregatim glazura.

Glazura: Se topeste ciocolata intr-un vas la foc mic cu frisca si margarina. Cand ajunge la punctul de fierbere se da deoparte si se omogenizeaza. Se lasa la racit si cand a ajuns la temperatura camerei se toarna peste tort.

65. PLACINTA DE DVLEAC



Aluat:

- 500 g faina (aproximativ);
- 100 g margarina vegetala;
- 100 ml ulei;
- 5 linguri apa sau lapte de soia;
- 100 g zahar;
- 1 praf de copt;
- esente;
- coaja de lamaie (optional);
- un praf de sare.

Umplutura:

- 2 kg dovleac;
- 200 g zahar;
- 2 plicuri zahar vanilat;
- Scortisoara.

MOD DE PREPARARE

Dovleacul se curata si se da pe razatoare . Se adauga zaharul si scortisoara si se amesteca bine. Se caleste pana scade toata zeama apoi se lasa la racit. Se amesteca faina cu praful de copt, se pune margarina taiata cubulete , uleiul, zaharul,sarea, esentele si coaja de lamâie si se framanta bine.

Se intind doua foi. Se aseaza prima foaie in tava tapetata cu hartie de copt. Dovleacul se aseaza peste foaie si se niveleaza. Cea de-a doua foaie se taie fasii si se face un grilaj. Se da la cuptor pentru 40-50 de minute pana se rumeneste usor.

66. COZONAC FLOARE



- 500 g făină;
- 100 g zahăr;
- 50 ml ulei;
- 250 ml apă;
- 1 cub drojdie;
- coajă de lămâie;
- esențe;
- un praf de sare.

Pentru umplură:

- 250 g nucă măcinată;
- 3 sau 4 linguri de zahăr;
- 2 linguri cacao;
- linguriță scorțișoară;
- 75- 100 ml frișcă lichidă vegetală.

MOD DE PREPARARE

Dizolvăm drojdia în 50 ml apă caldă, adăugăm o linguriță de zahăr și o lăsam deoparte 10 -15 minute să crească. În acest timp fierbem restul de apă cu uleiul, zahărul, praful de sare și coaja de lămâie. Când s-a mai răcit adăugăm esența. După ce a crescut maiaua, se toarnă peste făină și se frământă încorporând și siropul din zahăr, apă și ulei. Se frământă aluatul până nu se mai lipește de mâini. Se lasă la crescut la loc cald până își dublează volumul. Când a crescut, îl împărțim în cinci bucăți, patru mai mari și una mai mică. Bucata mai mică va fi pentru mijlocul cozonacului. O întindem într-o formă dreptunghiulară, o ungem cu pastă de nucă și o rulăm.

Cele 4 bucăți de aluat egale între ele se întind pe rând pe blatul de lucru, dându-le o formă rotundă și se așează pe hârtie de copt. Pe primele 3 bucăți se pune pasta de nucă și se suprapun pe rând, presând ușor cu palma și lipind marginile de jur împrejur. În final, se acoperă cu a 4-a bucată de aluat și se presează bine marginile. Cu un cuțit ascuțit, tăiem în 8 triunghiuri egale, apoi fiecare triunghi în parte va fi crestat în mijloc, prin această crestatură, se va trage vârful fiecărei bucăți, iar capetele de jos se vor uni. Așezăm și ruloul format din bucată mică de aluat în mijlocul cozonacului și îl presăm ușor. Se transferă totul într-o tavă rotundă, se unge cu ulei cozonacul și se mai lasă la crescut o jumătate de oră. După ce a crescut băgăm tava la cuptorul deja încălzit și coacem la foc mediu 40-45 de minute, până se rumeneste.

67. PRAJITURA CU FOI DE CARTOFI SI UMPLUTURA DE GEM



Foi:

- 400 gr. faina;
- 2 cartofi mari (300 gr. cuburi cartofi nefierti);
- 250 gr. margarina vegetala la temperatura camerei;
- 250 gr. zahar tos;
- 1 plic praf de copt;
- 1 lingura pudra cacao (cu varf).

Umplutura:

- 1 borcan gem acrisor;
- 100 gr. nuca de cocos.

Glazura:

- 150 gr. ciocolata amaruie;
- 4-5 linguri de apa rece;
- 15 gr. nuca de cocos.

MOD DE PREPARARE

Prepararea foilor: Curatam cartofii de coaja, ii taiem cubulete si ii spalam foarte bine. Fierbem cartofii in apa cu un praf de sare, pana patrunde furculita usor in ei. Li scurgem apoi bine de apa, ii lasam la racorit. Amestecam cartofii cu zaharul, praful de copt, margarina si faina, obtinem un aluat elastic pe care il impartim in 3 parti egale. O parte o amestecam apoi cu pudra de cacao.

Preincalzim cuptorul la 175 grade. Ungem tava cu ulei, intindem intai o parte de aluat alb pe masa de lucru infainata, o transferam in tava unsa, impungem din loc in loc aluatul cu furculita. Ungem peste foaia din tava un strat de gem acrisor, presaram 50 gr. nuca de cocos. Intindem apoi aluatul maro, il transferam peste stratul de gem in tava, din nou impungem prajitura din loc in loc cu furculita. Ungem foaia maro cu alt strat de gem, presaram alte 50 gr. nuca de cocos iar la final acoperim prajitura cu cea de-a treia foaie, respectiv cea deschisa la culoare. Din nou o impungem cu furculita si dam apoi prajitura la copt pentru 35 minute pana se rumeneste frumos. Scoatem prajitura din cuptor, o lasam la racit in tava. Topim intr-o craticioara ciocolata amaruie in 4-5 linguri de apa, glazuram cu amestecul obtinut prajitura rece si la final presaram nuca de cocos pentru decor. Lasam 1 ora sa se intareasca glazura, portionam si servim.

68. COZONAC CU STAFIDE



- 500 gr faina;
 - 280 ml apa minerala;
 - 1 plic drojdie uscata;
 - 5 linguri ulei;
 - 130 gr zahar;
 - 1 lingura nuca de cocos;
 - coaja rasa de portocala;
 - 2 lingurite zahar pudra cu pastai de vanilie;
- 150 gr stafide;
 - 2 lingurite esenta de rom;
 - 2 bucati rahat (optional);
 - 1 lingura mac.

MOD DE PREPARARE

Intr-un bol cernem faina, adaugam zaharul, zaharul cu pastai de vanilie, drojdia si nuca de cocos. Le amestecam cu o paleta de silicon. Apa minerala o punem pe foc pana devine calduta, incepem sa o turnam treptat peste ingredientele uscate, coaja rasa de portocala si framantam. O sa obtinem un aluat elastic, dar usor lipicios, iar la final incorporam uleiul.

Presaram faina pe fundul bolului si lasam aluatul la dospit circa o ora, acoperit si la loc cald. Intr-un ibric punem niste apa pana da in clocot. O dam deoparte, adaugam esenta de rom, stafidele si le lasam 10-15 minute pana se umfla apoi le scurgem bine. Aluatul dospit il impartim in doua. Intindem prima foaie, presaram stafide si rulam. La fel procedam si cu celalalt, doar ca eu am pus si cateva bucatele de rahat. Tapetam cu hartie de copt doua tavi de cozonac potrivite, asezam cozonacii. Li lasam sa dospeasca cam 15 minute. Am pregatit un sirop din putina apa, zahar pudra, putina esenta de vanilie. L-am pus pe foc la clocotit, apoi l-am lasat pana a devenit caldut.

Cu acest sirop ungem cozonacii si presaram mac deasupra. Li introducem in cuptorul incins, la o temperatura potrivita, pentru 30-35 de minute pana se rumenesc frumos. Cand ii scoatem, ii ungem iar cu sirop si ii acoperim fierbinti pentru a se pastra fragezi.

69. NEGRESA CU GEM SI NUCA



- 90 gr nuca macinata;
- 100 gr zahar;
- 200 gr faina;
- 1 lingura cu varf cacao;
- 3 linguri gem de capsuni;
- 220 ml apa;
- 50 ml ulei;
- 1 lingurita bicarbonat;
- 1 praf de sare;
- 1 lingura coaja confiata de lime;
- 1 lingura esenta de rom.

MOD DE PREPARARE

Intr-un bol punem faina, pe care mai intai o cernem, zaharul, cacaoa, nuca macinata, praful de sare si le amestecam. Adaugam apa, uleiul, gemul de capsuni si le incorporam bine.

Stingem bicarbonatul cu putina zeama de lamaie, il punem in compozitia de mai sus si la final coaja confiata de lime. Ungem o tava rotunda cu margarina, o tapetam cu hartie de copt si turnam compozitia prajiturii.

O introducem in cuptorul incins, la o temperatura potrivita pentru circa 30 de minute pana este coapta (facem testul cu scobitoarea). Daca este gata o scoatem, o lasam sa se raceasca, apoi o pudram cu zahar.

70. CHEC AROMAT



- 250 g faina de grau;
- 250 ml apa rece;
- 60 g zahar;
- 30 ml ulei floarea soarelui (presat la rece);
- 10 g pudra portocale;
- 1 lgt cu varf pudra pomelo;
- 1/2 lgt pudra scortisoara;
- 1/4 lgt bicarbonat de sodiu;
- 1/2 lgt otet;
- 10 capsune congelate.

MOD DE PREPARARE

Preincalzești cuptorul la 180 grade celsius. Pune ingredientele uscate (faina, zaharul, pudra de portocale, pomelo, scortisoara) într-un bol și amesteca-le.

Adauga peste ingredientele uscate apa amestecata cu ulei, și bicarbonatul stins cu otet și amesteca bine cu un tel.

Pune compozitia într-o forma (22x12 cm) unsa cu ulei și tapetata cu faina, sau cu hartie de copt, pune capsunile deasupra și introdu tava în cuptor pentru 35-40 min. Verifica introducand o scobitoare în blat, dacă iese curata atunci este copt.

Scoti checul și îl lasi să se raceasca complet. Folosindu-te de doua foi, pudreaza alternativ zahar, portocale și scortisoara pe chec.

71. PRAJITURA CU RODIE



Blat:

- 2 morcovi mari;
- 100 ml ulei;
- 150 gr. zahar;
- 400 gr. faina alba;
- 1 borcan dulceata de salcam;
- 100 ml sirop din compot sau suc natural de fructe;
- 1 lingurita bicarbonat;
- 1 plic praf de copt;
- un praf de sare;
- 3 linguri pudra de roscove;
- 1 sticluta esenta de rom.

Sirop:

- 200 gr. zahar; 1 esenta de rom; 100 ml apa;

Crema:

- 3 plicuri praf de budinca (ciocolata);
- 100 gr. margarina vegetala;
- 600 ml apa;
- 6 linguri de zahar;
- semintele de la 1/2 rodie;
- 2 linguri de stafide;
- 1 sticluta esenta de rom;

Glazura:

- 12 linguri de zahar; 8 linguri de apa rece; 3 linguri pudra de karob / roscove.

Decor:

- semintele de la 1/2 rodie;
- cristale de zahar.

MOD DE PREPARARE

Morcovii se curata de coaja, se spala si se dau pe razatoarea fina. Se pun intr-un castron de plastic impreuna cu dulceata de flori de salcam, sarea, zaharul, uleiul, bicarbonatul, praful de copt si sucul de fructe. se mixeaza cca 10 min. la viteza normala.

Adaugam pudra de roscove, esenta de rom iar la final faina si continuam sa mixam pana obtinem un amestec spumos. Ungem o tava cu ulei si o tapetam cu faina. Turmam compozitia in tava si coacem blatul la temperatura moderata pana trece testul cu scobitoarea.

Lasam blatul la racit si ne ocupam de sirop, punand toate ingredientele la fiert la foc mic pana se topeste zaharul. Dupa ce se raceste siropul, se repartizeaza pe intreaga suprafata a blatului (aflat inca in tava in care l-am copt), cu ajutorul unei linguri.

Crema se prepara astfel:

- punem cca 400 ml apa intr-o oala la fiert impreuna cu margarina, zaharul si esenta de rom
- dizolvam praful de budinca in cca 200 ml apa rece
- cand apa da in clocot adaugam budinca diluata si amestecam energic pana obtinem o crema de consistenta unei budinci
- luam vasul deoparte de pe foc si amestecam sa nu se formeze pojghita
- adaugam stafidele si semintele de rodie

Adaugam crema calduta peste blatul din tava si o intindem uniform pe toata suprafata. Dupa ce s-a racorit, lasam la racit (eu am tinut-o in frigider cca 30 min) apoi o portionam dupa preferinta.

Preparam glazura punand apa la fiert impreuna cu zaharul si pudra de roscove. Lasam sa fiarba la foc moderat cca 15 min pana capata consistenta unei glazuri. Glazuram prajiturelele si presaram seminte de rodie si cristale de zahar.

72. COZONAC CU MAC



Aluat:

- 800 g faina;
- 1 lingurita rasa de sare;
- 2 pliculete drojdie uscata;
- 200 g zahar+2 linguri;
- 2 pliculete zahar vanilat;
- coaja de la 1 lamaie;
- 250 ml apa;
- 100 ml apa minerala calduta;
- 100 ml ulei;
- 100 g margarina vegetala topita.

Umplutura:

- 300 g mac macinat;
- 100 ml apa;
- 10 linguri de zahar;
- 2 linguri de miere;
- 1 lingurita coaja de lamaie.

MOD DE PREPARARE

Intr-un vas mai mare pune faina amestecata cu sarea. Separat amesteca drojdia cu cele 2 linguri de zahar, 1 lingura de faina si apa minerala calduta. Fa o adancitura in mijlocul fainii ,pune drojdia si las-o asa timp de 10 minute acoperita cu un prosop de bucatarie.

Intre timp pune pe foc apa cu zaharul amestecand mereu pana se topeste zaharul. Peste faina adauga apa cu zaharul(la temperatura camerei), uleiul, margarina topita, coaja de lamaie si vanilia. Incepe sa amesteci usor apoi

pune aluatul pe blatul de lucru si framanta-l pana devine suplu si nelipicios. (eu l-am framantat cam 20 de minute). Pune apoi aluatul la dospit la loc caldut ferit de curenti pentru 1 ora si jumatate.

Intre timp pregateste umplutura. Pune pe foc intr-o craticioara laptele cu zaharul, mierea si coaja de lamaie pana incepe sa fiarba. Adauga macul si mai lasa pe foc aprox 1 minute amestecand continuu. Pune aluatul dospit pe blatul de lucru si framanta-l cateva secunde pentru a elimina aerul din el.

Imparte-l apoi in 2 bucati aprox egale. Intinde prima bucata de aluat intr-un dreptunghi cat mai subtire (latimea sa fie cat lungimea tavii) Pune jumatate din umplutura intre 2 hartii de copt si intinde uniform.(sa fie cat jumatate din lungimea aluatului).

Pune apoi umplutura peste jumatate din aluat si dezlipeste cu grija hartia de copt. Ruleaza apoi strans pana se termina umplutura. Jumatatea ramasa tai-o in fasii subtiri apoi rasuceste fiecare fasie in parte.

Trece fasiile pe partea cealalta a cozonacului bagand capetele sub cozonac. Procedeza la fel si cu celalalt cozonac. Pune apoi cozonacii in tavi si lasa-i la dospit 25-30 de minute. Baga cozonacii in cuptorul preincalzit pentru aprox. 1 ora. pana se rumenesc frumos. Cand sunt gata unge-i cu miere diluata in putina apa calduta.

73. TIRAMISU FARA OU



- 3 pungi de pișcoturi vegane
- o cutie de mascarpone vegan
- 250ml frișcă vegană
- 2 căni cafea îndulcită
- cacao pudră
- 1 linguriță extract vanilie

MOD DE PREPARARE

Începem prin a prepara cafeaua. Eu am făcut două cafele lungi la expressor.

Pentru cremă punem mascarponele într-un castron înalt și folosind mixerul îl mixăm până când se înmoaie puțin. Ulterior punem frișa și batem bine până se întărește.

Dacă le pui împreună riști să rămână guguloaie de la mascarpone.

După ce le-am bătut, punem extractul de vanilie și mai amestecăm puțin

Pentru asamblare procedăm în următorul mod:

Luăm pișcotul, îl trecem prin cafea și apoi așezăm un strat de pișcoturi pe fundul tăvii. Recomand să dați pișcotul prin cafea de cel puțin două ori. La primul test eu l-am dat doar o singură dată și a absorbit super repede cafeaua, motiv pentru care a ieșit puțin uscat. Recomand să însiropați fără frică, pișcoturile acestea absorb mai mult lichid, iar crema oricum e mai tare decât cea originală.

Punem apoi un strat de cremă și apoi repetăm procesul.

În tava mea au încăput fix trei straturi.

După ce am pus și ultimul strat de cremă, atunci presărăm un strat de cacao și apoi dăm la frigider peste noapte.

74. TARTA CU PRUNE SI VISINE



Pentru aluat:

- 2 linguri zahar;
- 125 gr margarina vegetala la pachet;
- 200 gr faina;
- 1 lingurita zahar pudra cu pastai de vanilie;
- 1 lingura coaja rasa de lamaie;
- 1 praf de sare;

- 4-5 linguri apa rece.

Pentru crumble:

- 170 gr zahar;
- 150 gr margarina vegetala la pachet;
- 150 gr faina;
- 1 lingurita zahar pudra cu pastai de vanilie;
- 1 bol cu prune;
- 1 borcan mic cu visine fara samburi;
- zahar pudra.

MOD DE PREPARARE

Prunele le punem la scurs intr-o sita iar dedesubt un bol unde sa se lase zeama.

Aluatul: Intr-un bol punem margarina cubulete, zaharul, coaja rasa de lamaie, zaharul cu pastai de vanilie, sarea si le amestecam cu mana. Adaugam faina si framantam usor, apoi ca sa se inchege aluatul punem 4-5 linguri de apa rece. Cand aluatul este omogenizat, formam o bila, il invelim in folie alimentara si il dam pentru 30 de minute la frigider.

Crumble: Margarina taiata cubulete o amestecam cu faina, zaharul si zaharul cu pastai de vanilie pana obtinem un aluat nisipos. Scoatem aluatul de la frigider, presaram faina pe masa de lucru si intindem o foaie potrivita ca si grosime. Ungem o tava de tarta cu margarina, punem hartie de copt, asezam foaia de aluat si o intepam cu o furculita. Prunele si visinele le punem peste aluat, iar deasupra preasaram crumble-ul. Dam tava in cuptorul incins pana tarta prinde o crusta aurie.

75. CHIFTELE DE CIUPERCI CU LEURDA



- 450 g ghebe fierte si tocate;
- 35 g leurda (cca 15 frunze);
- 1 morcov mare (120 g);
- 1 ceapa alba curatata (60 g);
- 1 lgt faina de psyllium;
- 1 lgt faina integrala de orz;
- 1 lgt faina integrala de ovaz;
- 1 lg tarate de ovaz;
- 6-7 buc rosii uscate;
- 2 catei de usturoi;
- 1/4 lgt sare;
- 1/8 lgt piper;
- + 1 lg de tarate de grau pentru dat chiftele.

MOD DE PREPARARE

Preincalzim cuptorul la 200°C. Tocam ceapa, leurda si rosiile. Zdrobim cateii de usturoi, iar morcovul il razuim apoi le amestecam cu restul ingredientelor.

Luam cate o lingurita din compozitie si formam bilute, care le vom da prin taratea de grau.

Punem chiftelele intr-o tava tapetata cu hartie de copt si le introducem in cuptor pentru 20-30 min.

76. MANCARE DE STEVIE CU OREZ



- 1 kg ștevie;
- căniță orez;
- ceapă uscată;
- legătură ceapă verde;
- sare, piper.

MOD DE PREPARARE

Ștevia se spală frunză cu frunză, după care se curăță de nervurile de pe mijlocul frunzelor. Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Se pune la călit într-o cană de apă (200 ml) și este la opțiunea voastră dacă puneți și 1-2 linguri ulei.

După ce am călit ceapa vreo 10 minute, adăugăm ștevia tocată mărunt și orezul clătit în 2-3 ape. Lăsăm să se înmoaie toată ștevia apoi acoperim cu apă și lăsăm să fiarbă la foc mic. Amestecăm din când în când. După 20 minute, verificăm orezul dacă este fiert și condimentăm cu sare și piper. Servim imediat cu roșii.

77. ROSII UMLUTE CU CIUPERCI



- 9 rosii potrivite;
- 9 ciuperci champignons;
- 3 cepe mari;
- 2 catei de usturoi;
- 9 linguri de pesmet;
- 5 fire de patrunjel verde;
- 5 frunze de busuioc;
- ulei de masline;
- sare, piper.

MOD DE PREPARARE

Pregatim umplutura:curatati ciupercile si le taiati felii subtiri. Puneti o tigaie la incins cu ulei de masline si puneti ciupercile. Cand sunt gata le scoateti si in aceiasi tigaie caliti ceapa si usturoiul tocat marunt. Cand s-a inmuiat putin ceapa, adaugati ciupercile,patrunjelul si busuiocul tocat,pesmetul,sare,piper si mestecati. Luati de pe foc.

Incalziti cuptorul la 200°. Spalati rosiile, taiati un capacel si scoateti cu o lingurita tot miezul. Sarati si piperati interiorul rosiilor si le umpleti. Ungeti o tava cu putin ulei si asezati rosiile.

Eu am dat prin blender miezul de rosii si l-am pus in tava cu rosii (in loc de apa). Puneti tava la cuptor pentru 30 de minute pana devin rumene.

78. SALATA DE BOEUF CU CIUPERCI



- 5 cartofi mari;
- 3 morcovi;
- 1 radacina pastarnac;
- 200 gr boabe de porumb;
- 300 gr ciuperci conservate intregi;
- 300 gr mazare;
- 5-6 castraveti murati;
- 150 gr masline;
- 1 borcan maioneza de post;
- sare, piper.

MOD DE PREPARARE

Spalam cartofii cu tot cu coaja, morcovii si pastarnacul. Ii punem intr-o cratita cu apa si ii fierbem. Cand sunt bine patrunti ii scurgem de apa, ii trecem pe sub jetul de apa rece, ii decojim si ii taiem cubulete. Ciupercile le spalam si le fierbem cam 20 de minute. Le scurgem, le lasam sa se racoreasca si le facem bucatele mici. Castravetii ii taiem feliute apoi cat ii tocam marunt. Maslinele le taiem felii rotunde.

Intr-un bol punem toate legumele ce le-am taiat, mazarea (pe care inainte o spalam si verificam sa fie fiarta, altfel o fierbem noi putin) si boabele de porumb scurse de zeama. Amestecam usor cu o lingura de lemn, condimentam cu sare si piper dupa gust. La final incorporam maioneza, dar usor sa nu sfaramam legumele. In functie de gust mai punem un castravete murat daca mai este nevoie.

79. TOCANĂ DE LEGUME CU OREZ



- 1 dovlecel
- 1 ardei gras
- 1 vanata
- 1-2 cepe
- 1 morcov
- 250 g de orez cu bob lung
- sare
- piper
- marar
- patrunjel
- 200-250 g de rosii in bulion
- apa
- 50 ml de ulei

MOD DE PREPARARE

Intr-o cratita sau tigaie incapatoare punem uleiul si o punem pe foc. In ea adaugam legumele taiate cubulete.

Nu trebuie sa prajim legumele, doar le calim putin, rapid, in jur de 5-6 minute. In tot acest timp amestecam.

Adaugam apoi apa, aproximativ 250 de ml. Reducem focul la mic, punem capacul si lasam legumele sa se inmoaie.

Daca mai e nevoie, din cand in cand mai adaugam apa, in asa fel incat inabusirea sa se faca in cantitate mica de apa. Dureaza undeva la 15-20 de minute.

Cand legumele sunt fierte, adaugam rosiile, o lingurita rasa de sare si un varf de lingurita de piper.

Punem si orezul, apoi amestecam. Mai adaugam aproximativ 250 de ml de apa. Punem capacul si lasam sa fiarba totul pentru alte 10 minute.

80. CARTOFI IN SOS PICANT DE ROSII



- 6 cartofi de marime medie;
- 3 rosii;
- 1 ceapa;
- 1 catel de usturoi;
- 1/2 lingurita pudra de ardei iute;
- 2-3 frunze busuioc;
- 3 linguri ulei;
- sare;
- piper.

MOD DE PREPARARE

Curatam cartofii, ii taiem cubulete si ii punem la fiert intr-o oala cu apa si putina sare. Punem intr-un blender rosiile, ceapa, usturoiul si pudra de ardei iute si mixam pana obtinem o pasta fina, omogena. Intr-o tigaie punem uleiul la incins, apoi adaugam sosul picant de rosii, busuiocul tocat si lasam compozitia pe foc timp de 4-5 minute.

Apoi punem cartofii, sare si piper dupa gust si lasam sa fiarba pana scade putin sosul.

81. URZICI, SPANAC SAU ȘTEVIE CU OREZ



- 2 cepe mari
- ☐ 200 g orez
- ☐ 1 morcov
- ☐ 1 ardei gras (optional)
- ☐ 1 kg de spanac, stevie, urzici, loboda, leurda, orice aveti
- ☐ 1 cutie de rosii in bulion sau suc de rosii, sau 2 linguri de bulion
- ☐ 3 linguri de ulei (eu am folosit de masline)
- ☐ sare
- ☐ piper
- ☐ 2 catei de usturoi (optional)
- ☐ 100 ml bors sau zeama de la jumătate de lamaie
- ☐ patrunjel si marar verde sau uscat

MOD DE PREPARARE

Ceapa, morcovul se ardeiul gras se taie cubulete.

Eu am avut ardei de la congelator si am ras morcovul. Intr-o cratita se pun uleiul, ceapa, morcovul si ardeiul gras, se adauga si putina apa si se inabusa pana cand se inmoaie legumele. Se mai adauga cate putina apa cand scade.

Acum se pun bulionul, rosiile in bulion sfaramate sau sucul de rosii, sare si piper si se lasa sa dea in clocot.

Orezul se spala si se pune peste legume, se completeaza cu apa, de 4 ori cantitatea de orez. Se lasa la fiert, la foc mic. Separat, se alege de cotoare, se spala si se taie verdeturile. Cand orezul este bine fiert, se adauga verdeata.

Daca folositi spanac, il opariti separat, il scurgeti si apoi il adaugati peste orez. Lasati sa dea cateva clocote, cat se inmoaie verdeturile, adaugati borsul sau zeama de lamaie si usturoiul taiat felii.

Mai lasati inca 5 minute pe foc, apoi gustati si potriviti gustul de sare si piper. Va recomand sa folositi piper proaspat macinat, aroma va fi mult mai intensa.

Asta este tot. Nu este o mancare complicata, este o **reteta** extrem de simpla, ieftina si cu adevarat delicioasa.

82. GOGOSI UMLUTI CU PATE DE LINTE



- linte- 200 g;
- 2 fire de ceapa verde;
- un fir de usturoi verde;
- 150 g ulei de masline;
- sare;
- gogosi din aluat fraged (din comert).

MOD DE PREPARARE

Lintea de pune la fiert cu sare. Dupa ce a fiert (nu mai mult de juma de ora), se pune intr-o strecuratoare, se da sub jet de apa. Ceapa si usturoiul verde se toaca marunt. Se pun impreuna in blender si se maruntesc vartos. Se adauga ulei si sare dupa gust.

Gogoselele: cu un pahar de marime potrivita se fac rondele de aluat si se pun la copt in cuptor pentru 15 minute. Cand acestea sunt gata, se scot, se taie la mijloc cu un cutit (se fac capacele). Se umple cu pateul de linte.

83. TOCHITURA DE CARTOFI CU MAZARE



- 1 kg de cartofi;
- 2 cepe;
- 1 ardei gras rosu;
- 2 morcovi;
- 500 g mazare congelata;
- 3 linguri pasta de rosii;
- marar, cimbru, boia de ardei iute afumata, sare si piper.

MOD DE PREPARARE

Tocam ceapa marunt si o calim in ulei incins. Cand ceapa capata o culoare aurie, adaugam ardeiul si morcovul taiat cubulete. Lasam la calit inca 5 minute, apoi adaugam mazarea si cartofii taiati. Presaram putin cimbru, sare, piper si boia de ardei iute afumata.

Acoperim totul cu apa fiarta si lasam sa fiarba la capac, la foc mic pana se inmoaie legumele. Punem la tocanita si pasta de rosii; mai lasam pe foc 5 minute. Pentru a adauga o culoare vie preparatului, presarati marar tocat marunt. Simpla si aromata.

84. APERITIV



- jumătate de avocado;
- jumătate de ceapă albă;
- un morcov de mărime potrivită;
- sare după gust;
- ulei, 5 ml;
- zeama de lămâie, 10 ml;
- mentă uscată;
- 2 felii de pâine cu secară.

MOD DE PREPARARE

Avocado se scoate din coajă, se toacă cubulețe. Ceapă se curată, spală, toacă cubulețe. Morcovul se curată, se spală și se dă pe răzătoarea mare.

Peste toate acestea se pune un dressing din ulei, zeama de lămâie, sare. Se amestecă. Se așază pe cele două felii de pâine cu secară, se așezonează cu mentă verde uscată.

85. PATE DIN GRANULE DE SOIA



- jumate de punga de granule de soia "Inedit";
- 1 ardei rosu;
- 2 fire de ceapa verde;
- sare;
- piper.

MOD DE PREPARARE

Granulele de soia se pun la fiert pana se inmoaie (20 min), Se pun in strecuratoare la stors.

Se mai storc o data in mana si se pun intr-un castron, peste se adauga ceapa si ardeiul tocate si se mixeaza cu blenderul, se condimenteaza cu sare si piper.

86. OREZ COPT CU SNITELE DIN SOIA



PENTRU OREZ:

- un ardei rosu;
- 2 cepe;
- 3-4 catei de usturoi;
- un morcov;
- ciuperci din conserva;
- cana de orez;
- 1 lingura de boia;

- sare;
- piper;
- 4 cani de apa;
- 100 ml de ulei.

PENTRU SNITELE:

- 1 punga snitele de soia INEDIT;
- 1 lingura adaos pentru supe;
- 2 linguri de pesmet;
- 100 ml ulei(pentru prajit).

MOD DE PREPARARE

PENTRU OREZ:

- legumele se taie marunt si se calesc in jumatate din cantitatea de ulei.
- se adauga orezul spalat si se amesteca in continuu cca 5 minute.
- se Adauga sare, piper, boia.
- se toarna 3 cani de apa si se lasa sa fiarba la foc mic 20 de minute.
- intre timp se unge cu restul de ulei un vas de iena.
- cand a fiert orezul de jumatate se toarna in vasul de iena pregatit, se mai adauga o cana de apa si se da la cuptor ptr 30 de minute.

PENTRU SNITELE:

- se fierb snitelele in apa cu adaos pentru supe 15 minute;
- se scurg de surplusul de apa;
- se prajesc date prin pesmet, in ulei fierbine;
- Se serveste cu muraturi.

87. PASTAI CU SOIA



- 1 borcan fasole galbena (720 ml);
- 1 ceapa;
- 1 morcov;
- 1 lingura zarzavat de casa;
- 1 punga soia Inedit cuburi;
- 4-5 catei de usturoi mai mari;
- sare;
- piper;
- ulei.

MOD DE PREPARARE

Soia o punem la fiert in apa cu sare pentru aprox 10 minute, dupa care o scurgem de apa. Intr-o oala adaugam putin ulei, ceapa taiata marunt, morcovul taiat cubulete si putina apa si le lasam la calit cateva minute.

Punem apoi o lingura de zarzavat , adaugam fasolea(spalata bine), usturoiul taiat in bucati mai mari si soia.

Adaugam apa cat cuprinde, sare si piper dupa gust, amestecam bine... acoperim cu un capac si lasam sa fiarba la foc mic aprox 20-30 min.

88. CARTOFI UMPLUTI CU SOIA



- 100g. soia 'Inedit';
- 4 cartofi;
- 1 ceapa;
- 3 linguri ulei de masline;
- 4 linguri suc de rosii;
- legatura de marar;
- sare;
- piper;
- usturoi;
- ierburi aroma.

MODE DE PREPARARE

Soia se pune intr-un castron si se opareste circa 10 min. Ceapa se curata, se toaca si se inabuse cu 1 lingura de ulei si 2 linguri apa. Cand ceapa este sticloasa, se adauga soia scursa si se mai lasa pe foc 5 min. Se stinge focul. Se adauga o lingura suc de rosii, marar tocat, sare, piper dupa gust.

Pana se raceste umplutura ne ocupam de cartofi. Cartofii se curata, se spala si se taie in doua. Se scobesc la mijloc pentru a face loc umpluturii. Umplem cartofii si ii asezam intr-un vas (eu am folosit de ceramica) in care am pus restul de ulei. Am pus in mijloc cartofii ramasi de la scobit si soia. Am adaugat sucul de rosii ramas, sare, piper, ierburi aromate, praf de usturoi.

Vasul l-am acoperit cu folie de staniol si l-am bagat in cuptor incins la 175 grade. Dupa 30 min. am scos folia si am lasat vasul in cuptor pana s-au rumenit cartofii (circa 40 min.) Am scos vasul si am presarat marar tocat peste cartofi. Se servesc cu muraturi sau salata verde.

89. VARZA CALITA CU SOIA



- 2 kg varza;
- 100 g soia granule mici INEDIT;
- 1 ceapa;
- ulei;
- 1 foaie de dafin;
- 1 lingurita boia de ardei dulce;
- suc de rosii;
- vegeta.

MOD DE PREPARARE

Taiem varza, o frecam cu sare si o lasam 10 minute. Ceapa o punem la calit in putin ulei, apoi se adauga varza si le calim impreuna 10 minute, amestecand continuu.

Separat fierbem soia in apa cu putin ulei si vegeta, apoi se pune peste varza si se dau cateva clocote.

Se adauga sucul de rosii, foaia de dafin, boiaua de ardei dulce si se da la cuptor 20-30 de minute.

90. MANCARE DE MAZARE CU SOIA



- 1 pachet de soia cuburi Inedit;
- 400 gr mazare;
- 1 ceapa;
- 1 lingura zarzavat de casa;
- jumatate de cana suc de rosii;
- 2 linguri de faina;
- piper;
- sare;
- ulei.

MOD DE PREPARARE

Soia o punem la fiert in apa cu sare aprox 10 min pana se umfla. O scurgem de apa. Ceapa o spalăm bine, o taiem cubulete, punem intr-o oala puțin ulei si puțin apa si punem ceapa la calit.

Adaugam zarzavatul, soia si mazarea si apa cat cuprinde.

Intr-o cana punem sucul de rosii cu 2 linguri de apa si 2 linguri de faina, amestecam bine pana se formeaza un sos si adaugam in oala amestecand bine. Punem sare si piper dupa gust, acoperim cu un capac si lasam la foc mic pana sunt fierte toate legumele.

91. CHIFTELE DE SOIA



- 300 gr soia "Inedit" granulata;
- 7 cartofi potriviti;
- 2 capatani usturoi;
- 5 linguri de faina;
- marar;
- piper;
- sare.

MOD DE PREPARARE

Se pune soia la fiert, dupa fierbere se lasa la scurs! Intre timp se curata cartofii, se rad, se scurg, apoi se adauga soia! Dupa amestecarea acestora, se adauga si restul ingredientelor. Se amesteca, se fac forme si se pun la prajit.

92. CIUPERCI CU SPANAC SI SOIA



- ciuperci champignon cca. 500 g;
- ceapă verde 4 fire;
- usturoi verde 2 fire;
- leurdă 1/2 legătură;
- spanac proaspăt cca, 250 g;
- mărar verde 1 legătură;
- cubulețe de soia Inedit;
- cimbru;
- bulion cca. 300 ml;
- ulei de măsline;
- sare iodată;
- piper proaspăt măcinat;
- foaie de dafin.

MOD DE PREPARARE

Cubulețele de soia, se pun la fiert în apă clocotită, cu puțină sare, piper proaspăt măcinat, 1 foaie de dafin și puțin cimbru, cca. 15 minute, apoi se scoate și se scurge bine de zeamă. Între timp, ceapa, usturoiul, leurda și spanacul se curăță, se toacă mărunț, apoi se pune la călit în puțin ulei de măsline cu apă.

Ciupercile curățate și tocate se adaugă la amestecul verdețuri și se lasă la fiert cca. 15 minute, semiacoperit. După ce au fiert ciupercuțele, se adaugă cubulețele de soia, se azonează de sare, piper, se adaugă bulionul și se lasă la fiert neacoperit cca. 10 minute. La final se presară mărarul tocat mărunț. Se servește fierbinte ca atare sau cu garnitură de cuș-cuș.

93. CIORBA DE PERISOARE CU SOIA



Ingrediente perisoare:

- 100 g granule soia;
- 50 ml ulei;
- 1 ceapa mica;
- 5 linguri faina;
- 1 lingura de marar uscat;
- 50 g de ciuperci;
- 1 lingura de gris;
- sare, piper.

Pentru ciorba:

- 2 morcovi de marime mijlocie;
- 1 radacina patrunjel;
- 1 radacina pastarnac;
- 1/4 radacina telina;
- 1 ceapa mica;
- 250 ml bors;
- 1 lingura frunze leustean verde tocat;
- 1 lingura de patrunjel verde;
- 1 lingura de marar verde;
- 2 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

Granulele de soia le punem la fiert in apa cu sare timp de 30 de minute. Curatam morcovii, ceapa, radacinile de patrunjel, pastarnac si telina. Ceapa se taie marunt (eu am folosit blenderul) si cantitatea rezultata se imparte in doua, iar morcovii, patrunjelul, telina si pastracul le taiem cubulete.

Intr-o oala calim legumele taiate impreuna cu ceapa. Stingem totul cu circa 2.5 l apa rece si lasam la fiert la foc mic impreuna cu 1 lingurita de sare, leusteanul, patrunjelul si mararul(verzi).

Soia fiarta si scursa de apa o amestecam cu jumatate din ceapa ramasa, 50 ml ulei, 5 linguri faina, gris, marar, 50 g ciuperci tocate marunt si condimentam cu sare si piper dupa gust.

Cand legumele din oala sunt fierte, adaugam si perisoarele formate in ciorba clocotinda. Lasam sa dea totul din nou in clocot, adaugam borsul si lasam sa fiarba inca circa 10 minute la foc mic si oala acoperita.

94. TOCHITURA DE CIUPERCI CU LAPTE DE SOIA



- 5 ciuperci;
- 1 fir de ceapa verde;
- 200 ml apa;
- 100 ml lapte de soia;
- 1 lingura rasa de faina integrala;
- sare;
- patrunjel.

MOD DE PREPARARE

Ciupercile se curata si se taie fasii, ceapa se toaca si se pun la fiert cu apa cam 20-30 min, la foc mediu.

Cand sunt fierte, se adauga faina dizolvata in lapte. Se condimenteaza cu sare si patrunjel si se mai lasa 5-10 min.

95. PILAF CU SO DE CIUPERCI



- 1 cana orez;
- 250 gr ciuperci;
- jumătate ardei gras;
- jumătate dovlecel;
- jumătate ceapă;
- 1 catel usturoi;
- Knorr;
- Sare.

MOD DE PREPARARE

Orezul se pune la fiert. La o cană de orez am pus 3 cani de apă. Adăugăm 2 linguri de Knorr. Când s-a fiert adăugăm 2 linguri ulei de măsline.

Într-o tigaie calim usturoiul împreună cu ceapa tocată. Lasăm să se calească la foc mic. Adăugăm legumele și lasăm în continuare la calit. La urmă adăugăm ciupercile tăiate în jumătăți sau lăsate întregi dacă sunt de mărime mică. Potrivim de sare și piper.

96. OREZ CU LEGUME



- 1 ceapa;
- 2 morcovi mai mici;
- 1 ardel;
- 6 ciuperci;
- 1 cana orez;
- patrunjel verde;
- mina masline fara simburi;
- sare;
- piper;
- ulei de masline.

MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie marunt se caleste putin in ulei de masline apoi se adauga morcovul taiat rondele sau cuburi, ardelul taiat cuburi, ciupercutele taiate felii un pic de sare si se lasa la fiert cu un pahar apa.

Cind sunt aproape fierte se adauga orezul spalat si se lasa la fiert pina e gata. Se adauga la urma patrunjelul verde tocat fin si maslinele.

97. OREZ NATUR CU CIUPERCI



- 1 cescuta orez natur Panzani (cca 150 g);
- 3 cesti cu apa (masuram cu aceiasi ceasca cu care am masurat orezul);
- 1 morcov subtirel, tinerel...;
- 150 g ciuperci champignon;
- 2 legaturi de ceapa verde;
- 1 lingura ulei masline;
- sare;
- piper;
- patrunjel.

MOD DE PREPARARE

Intr-un vas de yena am pus uleiul de masline, orezul si am turnat apa, am pus vasul la foc mediu si am lasat sa fiarba pana ascazut apa si orezul a fiert. Separat am ras morcovul, am taiat ceapa marunt, ciupercile le-am curatat si taiat in bucatele potrivite.

Am pus tigaia pe foc cu ceapa si morcovul am adaugat un pic de ulei, sare si apoi am lasat 5 min sa se inmoaie.

Am adaugat si ciupercile un praf de piper si am pus capacul peste tigaie, lasand cca 20 min sa se inabuse totul. Cand orezul a fiert am adaugat si amestecul de ceapa, morcov si ciuperci, am amestecat bine, am mai lasat 5-10 min la foc mic sa se intrepatrunda aromele. La final am adaugat patrunjel tocat.

98. PILAF CU DOVLECEI



- 200 gr. orez;
- 2 cepe galbene uscate;
- 2 morcovi;
- 1 pastarnac mic;
- 1 dovlecel;
- verdeata (marar, patrunjel);
- ulei pentru calit;
- sare, piper;
- apa.

MOD DE PREPARARE

Orezul se alege si se clateste in mai multe ape reci, frecand usor boabele pentru a indeparta amidonul ramas in urma procedeeleor de procesare. Intr-o tigaie (cu capac), punem 2-3 linguri de ulei pe care il punem la infierbantat. Curatam ceapa, o tocam marunt si o punem la calit. Cat se caleste ceapa, spalam si curatam morcovul si pastarnacul pe care ii dam pe razatoarea mica. li adaugam peste ceapa usor calita si amestecam usor.

Cat se calesc legumele din tigaie, spalam si curatam dovlecelul, il taiem cubulete potrivite si il adaugam in tigaie peste celelalte legume. Cand dovlecelul s-a inmuiat adaugam orezul spalat si uniformizam amestecul. Adaugam 2 1/2 - 3 cani de apa calda, usor sarata, in mai multe etape (respectati intotdeauna raportul cereala uscata / apa de 1:3 atunci cand fiebeti orez) pana cand bobul de orez este fiert al dente. Cand adaugati apa peste orez evitati amestecarea, altfel orezul va deveni inestetic (se terciuete). La final adaugati verdeata tocata marunt.

99. PILAF DE PRIMAVERA



- 200 gr. orez;
- 200 gr. urzici;
- 200 gr. leurda;
- 3 cepe verzi;
- 1 legatura de marar;
- 1 morcov;
- ulei pentru prajit (2-3 linguri);
- sare.

MOD DE PREPARARE

Spalam orezul in mai multe ape reci, frecand usor boabele cu degetele pentru a indeparta amidonul de pe ele! La fel procedam si cu verdeata. O clatim foarte bine sa nu ramana urme de praf pe frunze si o lasam la scurs pe servete pentru a trage apa in exces. Alegem urzicile, le spalam in mai multe ape reci; separat, intr-o olita, punem putina apa (de doua degete) cu un praf de sare si cand da primul clocot introducem urzicile si le fierbem descoperit (nu mai mult de 1 minut).

Ceapa spalata o tocam marunt si incepem sa o calim in ulei. Adaugam leurda tocata, mai calim cateva minute dupa care punem si morcovul taiat cubulete, urzicile oparite (scurse de zeama; zeama nu o aruncam ci o folosim la fiert orezul; daca vreti, tocati urzicile, dar asta nu este un pas obligatoriu; eu le-am pus asa ca erau maruntele) si orezul spalat. Cantitatea de lichid in care fierbem orezul trebuie sa fie de trei ori mai mare decat cantitatea de orez...deci, zeama in care am fiert urzicile este insuficienta asa ca am folosit apa calda. Punem capacul, fierbem 7 minute, spalam si tocam marunt mararul, il punem peste orez, mai lasam 3-5 minute sa fiarba preparatul dupa care tragem de pe foc pentru ca orezul sa se umfle in aburii lui.

100. PILAF DE OREZ CU MAZARE



- 2 canite orez;
- 8 canite de apa (se masoara cu canita cu care s-a masurat si orezul);
- 1 ceapa potrivita;
- 2 felii ardei verde;
- 2 felii ardei rosu;
- 2 morcovi mari;
- 200 gr mazare congelata;
- 1 lingurita rasa sare;
- un pic de piper;
- patrunjel verde;
- 2 linguri ulei.

MOD DE PREPARARE

- spalam orezul in mai multe ape si il lasam acoperit cu apa calda pana pregatim restul
- punem uleiul in vas si pornim functia 'Fry' selectand timpul de gatire pe 10 minute
- curatam si spalam legumele
- ceapa si ardeiul le tocam marunt si le punem la calit
- morcovii ii taiem cubulete si ii adaugam in vas
- adaugam orezul si amestecam
- turnam 8 canite de apa, adaugam sarea si piperul si pornim functia 'pilaf' a aparatului
- dupa aprox 25 de minute adaugam mazarea si acoperim vasul din nou
- la final adaugam patrunjelul tocat.

101. OREZ CU LEGUME MEXICANE



- 1 cana de orez;
- 2 1/2 cani de apa;
- 1 punga legume mexicane;
- 1 ceapa;
- 200 g ciuperci;
- ulei;
- sare.

MOD DE PREPARARE

Se spala orezul in cateva ape si se scurge de apa. Se pune la fiert impreuna cu 2 1/2 cani de apa.

Separat se fierb putin legumele mexicane pana devin moi. Ceapa si ciupercile se trag separat intr-o tigaie pana se inmoaie usor.

Cand orezul a absorbit toata apa si s-a umflat, se adauga si legumele mexicane, ceapa, ciupercile, putin ulei si sare.

102. PILAF DE CIUPERCI



- ceapa;
- un morcov;
- cana cu orez cu bob mare;
- 3 cani cu apa;
- 200 g ciuperci;
- legume uscate;
- sare, piper;
- 4 linguri cu ulei.

MOD DE PREPARARE

Curatam ceapa si morcovul , le tocam si le punem in vas impreuna cu 4 linguri de ulei si un praf de sare pana cand legumele se calesc usor.

Intre timp, curatam ciupercile si le punem 4-5 minute la microunde (sau le dam in 2-3 clocote, pe aragaz) pana-si lasa zeama si isi injumatatesc volumul. Spalam bine orezul .

Cand legumele sunt usor prajite, adaugam in vas orezul, apa fierbinte, legumele uscate si ciupercile scurse. Se lasa la fiert 15 min.

103. OREZ CU LEGUME



- 1 ceapa mare;
- 1 ardei rosu;
- 1 ardei galben;
- 1 morcov;
- cca 15 masline mari;
- 50 ml ulei;
- 1 cana orez;
- 4 cani apa;
- 1 lingurita cu varf de bulion;
- 1 lingura secretul gustului;
- piper;
- patrunjel uscat (proaspat e mai bun).

MOD DE PREPARARE

Am tocat ceapa julien si am pus-o la calit impreuna cu uleiul pana s-a inmuia. Cat timp se caleste ceapa am tocat ardeii cubulete mici. Am adaugat si ardeii peste ceapa si i-am mai lasat sa se caleasca impreuna cateva minute. Am adaugat apoi orezul si apa si am omogenizat bine. Morcovul l-am taiat rondele si l-am pus peste orez impreuna cu maslinele.

Am lasat orezul pe foc mic spre mediu pana s-a fiert bine. Cu 10-15 minute inainte de a fi gata am pus bulionul (la mine s-a umflat orezul prea tare asa ca l-am mai diluat cu putina apa) si secretul gustului impreuna cu piperul macinat. Daca este nevoie mai adaugati putina sare, la mine nu a fost nevoie. La final adaugati patrunjel si serviti alaturi de muraturi sau salate la alegere.

104. PILAF CU NOPIDA SI SPANAC



- 1 morcov;
- 1 ceapa;
- 1 ardei kapia rosu;
- 1 cana orez cu bob mare;
- 100 ml ulei;
- 500 gr conopida congelata;
- 250 gr spanac verde;
- sare;
- piper;
- rosii.

MOD DE PREPARARE

Curati si spalati legumele. Taiati bucati mari ceapa, morcovul si ardeiul. Tocati-le cu ajutorul blenderu-lui. Caliti usor aceste legume in cratita teflonata. Adaugati si caliti usor si orezul. Sarati. Puneti si conopida.

Turnati apa cat sa acopere si fierbeti sub capac. Dupa 10 minute cand bobul de orez este fiert adaugati si frunzele de spanac.

105. NAUT CU CURRY



- 400 g năut fiert;
- 2 fire praz;
- 2 cm rădăcină ghimbir;
- 1 căpățână usturoi;
- 2 linguri ulei măsline;
- 1 linguriță praf curry;
- 1 lingură pastă tomate;
- sare;
- piper negru;
- pătrunjel sau coriandru proaspăt.

MOD DE PREPARARE

Prazul se curăță și se taie rondele fine. Ghimbirul se curăță și se dă pe răzătoarea cu găuri mici. Usturoiul se curăță și se toacă mărunt. Călim prazul cu ghimbir și usturoi în uleiul de măsline pentru 30 secunde. Adăugăm curry și amestecăm bine până la omogenizare.

Adăugăm pasta de tomate și amestecăm bine. Adăugăm năutul împreună cu o cană din zeama în care a fiert sau cu zeama din conservă - în cazul în care folosiți năut din comerț.

Aducem la fierbere. Condimentăm cu sare și piper proaspăt măcinat. Servim cu coriandru proaspăt tocat. Eu am servit alături și o salată de leurdă.

106. LINTE CU CIUPERCI



- 400 g linte verde;
- 1 ceapă;
- 5 căței de usturoi;
- 3-5 linguri ulei de măsline;
- 200 g ciuperci champignon;
- 1 linguriță boia afumată;
- 1 lingură oțet balsamic;
- 4 roșii mari sau 16 roșii cherry;
- mână frunze de busuioc;
- sare;
- piper negru.

Mod de preparare

Curățăm și tocăm mărunt ceapa și usturoiul. Călim ceapa și usturoiul în uleiul de măsline, apoi adăugăm linte curățată de eventuale impurități și 500 ml apă. Pentru cei care nu preferă prăjeala se adaugă apa de la început. Se aduce la fierbere, se reduce focul și se lasă 15 minute. Între timp ne ocupăm de ciuperci, le spălăm chiar înainte să le folosim - dacă le spălăm cu mult înainte se vor îngălbeni și le tăiem în sferturi. Într-o tigaie adăugăm ciupercile și le stropim cu puțin ulei de măsline. Punem tigaia pe foc și rumenim ușor ciupercile. Adăugăm peste ciuperci roșiile tăiate cubulețe - dacă folosiți roșii cherry, acestea se vor tăia doar pe jumătate. Busuiocul se spală, se toacă mărunt și se adaugă și el peste roșii. Mai ținem tigaia 2-3 minute pe foc să se întrepătrundă aromele și ținem la cald până la servire. Condimentăm linte cu oțet balsamic, sare, piper negru măcinat și boia afumată. La servire, punem linte în farfurii și deasupra adăugăm amestecul de ciuperci cu roșii. Mai adăugăm un praf de boia și servim.

107. MANCARE DE LINTE CU ROSII



- 300 g linte rosie;
- 2 cepe albe;
- sare, piper, cimbru dupa gust;
- 50 ml ulei;
- 2 linguri pasta tomate;
- 3-4 graunti usturoi;
- 0 legatura patrunjel.

MOD DE PREPARARE

Lintea se spala si se pune la fiert cu sare. In cca 30-40 minute este fiarta. Am scurs zeama si am pasat-o putin cu batator de cartofi (cel pentru pireu). Se lasa de-o parte. Intr-o tigaie se pune uleiul la incins si cand este gata se pune ceapa curatata, spalata, tocata si usturoiul zdrobit.

Lasam toate acestea putin la calit si cand s-a inumuiat bine ceapa adaugam lintea. Amestecam, potrivim de sare, punem cimbru si piper. La final se adauga pasta de rosii si se mai lasa la fiert 3-4 minute. Se pune patrunjel verde, tocat.

108. PASTA DE NAUT CU ROSII USCATE



- 500 g naut fiert si scurs;
- 70-100 ml de zeama ramasa de unde a fiert nautul;
- 5-6 rosii uscate;
- 4-5 catei de usturoi;
- ulei de masline;
- sare si piper;
- boia de ardei afumata (optional).

MOD DE PREPARARE

In vasul de la robot, la cutit, adaugam boabele de naut, rosiile uscate, cateii de usturoi. Mixam pana devine o pasta. Acum, adaugam putina apa de la naut pentru emulsionare. Mixam si dam pe turatie mica.

Turnam in fir subtire ulei de masline, sau chiar ulei aromat din borcanul cu rosii, pana obtinem o consistenta fina si umeda. Asezonam dupa gust. Daca nu aveti robot de bucatarie va veti descurca de minune si cu un blender. Am servit pasta de naut aromata cu paine neagra prajita.

109. BURGHER DE NAUT



- 200 g năut;
- 1 ardei iute verde;
- 3 fire ceapă verde;
- 1 legătură pătrunjel;
- 3 căței de usturoi;
- 1/2 linguriță piper negru;
- 1/2 linguriță sare;
- 1/2 linguriță chimen măcinat;
- 1/2 linguriță coriandru măcinat;
- 3 linguri tărațe ovăz;
- 3 linguri apă;
- felii de roșii;
- felii de ceapă roșie;
- chifle;
- salată verde;
- ulei de măsline;
- Opțional: muștar și ketchup.

MOD DE PREPARARE

În caz că folosiți năut uscat, acesta se pune la înmuiat cu o seară înainte. A doua zi se scurge de apă, se toarnă apă fierbinte peste el și se fierbe 2-3 minute. Se scurge și se repetă operațiunea încă 2 ori. A treia oară se lasă la fiert pentru 15-20 minute.

Se scurge de apă și se lasă la răcit. Se toacă mărunt cu ajutorul unui robot de bucătărie. Se adaugă usturoiul, chimenul, coriandru, sare, piper și se amestecă bine. Tocăm mărunt ardeiul iute, ceapa verde și pătrunjelul verde. Le adăugăm în compoziție și amestecăm bine. Adăugăm 3 linguri ulei de măsline, ovăzul și puțină apă. Amestecăm și lăsăm la rece pentru minim 30 minute.

Formăm chifteluțe pe care le punem într-o tavă tapetată cu hârtie pergament. Stropim chiftetele de năut cu ulei de măsline și dăm la cuptor preîncălzit la 200 grade C pentru 25-30 minute. Între timp tăiem chiflele în două, le ungem cu ulei de măsline și le punem pe o tigaie grill încinsă pentru 1 minut numai pe partea din interior. Servim în chifle calde cu salată verde, felii de roșii și ceapă roșie. După dorință adăugați muștar și ketchup.

110. LINTE VERDE



- 200 g linte verde;
- 3 linguri ulei de măsline;
- 1 ceapă roșie;
- 1 morcov;
- 2 linguri pastă de tomate;
- 2 linguri mărar verde tocat;
- sare;
- piper.

Sos:

- 50 ml oțet balsamic;
- 5 căței de usturoi;
- 1 linguriță piper negru;
- 1 lingură ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE

Lintea verde se alege de eventualele impurități și se spală în 2-3 ape reci. Turnăm peste ea aprox. 500 ml apă clocotită și punem la fiert. Adăugăm ceapa tocată mărunt și morcovul curățat, spălat și tăiat cubulețe. Adăugăm uleiul și lăsăm să fiarbă la foc potrivit pentru 15 minute.

Mai adăugăm apă dacă este nevoie. Adăugăm pasta de tomate diluată cu 100 ml apă și mai gătim 5 minute. Adăugăm mărarul și oprim focul. Pentru sos amestecăm într-un bol usturoiul tocat mărunt și zdrobit, piperul, uleiul de măsline și oțetul balsamic. În momentul servirii se adaugă 1-2 linguri sos peste linte.

111. SUPA CREMA DE LINTE



- 500g linte rosii;
- 2 l de apa;
- 2 cepe;
- 1 ardei galben;
- 1 ardei rosu;
- 1 ardei verde;
- 2 morcovi;
- 5 catei de usturoi;
- 1 lingurita de menta;
- 1 lingurita de cimbru;
- 1 lingurita de boia de ardei iute;
- 2 linguri de pasta de ardei;
- sare;
- piper;
- ulei de floarea soarelui pt prajit.

MOD DE PREPARARE

Punem o oala la incins cu putin ulei. Curatam ceapa si o tocam marunt si o punem la calit. Intre timp curatam ardeii si ii taiem mai mare, morcovii ii taiem rondele si usturoiul il tocam marunt si punem toate peste ceapa si lasam sa se inmoaie putin.

Adaugam linte si apa si lasam sa fiarba circa 30 de min, pana fierbe. Adaugam menta, cimbru, pasta de ardei, sare, piper si mestecam. Dupa ce s-a fiert se stinge focul si se da prin blander, pana devine ca o crema.

112. TOCANITA DE LINTE CU SOIA



- 250 g linte;
- 100 g cuburi soia Inedit;
- 1 morcov;
- 1 ceapa mica;
- 1 fir ceapa verde;
- 1 ardei rosu gras;
- ulei de masline;
- 3 catei de usturoi;
- 500 ml pasta de rosii;
- patrunjel;
- sare, piper;
- pepperoncini.

MOD DE PREPARARE

Lintea trebuie sa stea la inmuiat 2 ore. Punem soia la fiert 15 minute. Intre timp curatam legumele si le taiem cubulete. Punem uleiul la incins, calim ceapa, apoi adaugam morcovul, ardeiul.

Adaugam lintea, punem apa in care a stat la inmuiat si lasam sa fiarba. Dupa 15-20 de minute putem adauga sucul de rosii, soia, peperoncini si usturoiul tocat. Lasam la fiert pana cand se inmoaie lintea, cam 40 de minute. La final condimentam si adaugam patrunjel toc

113. CIORBA DE LINTE



- linte verde 500 g;
- morcov 2 bucati;
- patrunjel radacina 1 bucata;
- telina 200 g;
- ardei gras 1 bucata;
- ardei iute 1 bucata;
- ceapa galbena 2 bucati;
- faina alba de grau 3 linguri;
- ulei de palmier;
- sare iodata;
- piper proaspat macinat;
- boia de ardei dulce 1 g;
- verdeata 1 legatura.

MOD DE PREPARARE

Linte se pune de cu seara la inmuiat in apa rece. A doua zi se curata ceapa si legumele, se taie marunt si se pun la dinstuit in putin ulei si apa. Dupa ce s-au inmuiat legumele se adauga faina, se amesteca pana se omogenizeaza, apoi se pune linte strecurata, se adauga cca. 2 litri de apa rece si se pune la fiert neacoperit, la foc mediu cca. 45 de minute. La oala minune, se lasa cca. 15 minute dupa ce incepe sa fluiera.

Atentie, sarea, piperul si boiaua se pun dupa ce s-a fiert linte, daca puneti inainte riscati sa nu se mai fiarba linte. Dupa ce s-au fiert toate legumele, se asezona de sare, piper si boia. La servire se presara verdeata tocata marunt.

114. MANCARE DE LINTE CU LEGUME



- 2 cani de linte rosie;
- 1 telina mica(sau 1/2 telina mare);
- 1 morcov mare;
- 1 ceapa rosie;
- 1 legatura de ceapa verde(nu e obligatoriu);
- 3 linguri pasta de ardei si gososar(sau puneti ce aveti);
- 150 ml suc de rosii(eu am pus suc de rosii condimentat, vezi reteta in pagina mea);
- sare si piper dupa gust;
- un praf de chimen macinat;
- patrunjel verde(optional);
- 3 linguri ulei vegetal.

MOD DE PREPARARE

Lintea se pune pentru minim 6 ore la inmuiat si in acest timp (asta daca o puneti pe timpul zilei) schimbati apa de cateva ori. Cand este bine inmuiata se mai clateste bine de cateva ori (eu pun apa de izvor) si apoi se scurge intr-o sita. Legumele se toaca marunt.

Punem in cratita 1/2 de cana de apa si lasam sa dea in clocot, adaugam legumele si apoi uleiul(in felul acesta nu vom avea probleme de digestie) si lasam pe foc doua trei minute cu capacul se se inabuse. Adaugam apoi lintea si amestecam bine. Punem doua cani de apa si acoperim cu capac cratita. Fierbem in jur de 20 de minute pana mai ramane foarte putina apa. Urmeaza sa punem pasta de ardei si suc de rosii, condimentam cu piper si chimen, potrivim de sare si mai lasam inca zece minute la foc mic amestecand usor. Cand este gata putem servi cu patrunjel tocat deasupra.

115. SARMALE CU LEGUME SI CIUPERCI



- 30 foi de varza acra;
- 2 buc morcovi;
- 2 buc pastarnac;
- 2 buc patrunjel radacina;
- 1 ceapa mare;
- 300 gr ciuperci champignon;
- 1/2 lingurita cimbru;
- 1 lingurita marar uscat;
- sare, piper;
- 1 legatura patrunjel verde;
- 100 gr nuci tocate mare (se pot inlocui cu 100 gr orez);
- 3-4 linguri bulion;
- 1/2 lingurita boia iute;
- 100 ml ulei.

MOD DE PREPARARE

Foile de varza le am de anul trecut, le-am pastrat la congelator pe timpul verii si s-au mentinut foarte bine. Curatam zarzavatul si-l dam pe razatoarea cu ochiuri mari. Ceapa, taiata marunt se pune la calit in uleiul incins, adaugandu-se apoi zarzavatul, sarea si piperul. Se mai lasa 10 minute la foc mediu si se pun ciupercile taiate si nucile. In cazul in care punem orez in loc de nuci, il tinem la inmuiat 10 minute in apa.

Lasam pana se evapora apa de la ciuperci , adaugam boiaua si potrivim de sare. Adaugam si patrunjelul tocat marunt, cimbrul si mararul uscat. Lasam la racit compozitia si umplem sarmalele, avand grija la capete, sa fie rulate in interior. Cand folosim orez, acestea nu se vor infasura prea strans, astfel incat sa aibe loc sa se umfle.

Nu prea am avut multa varza tocata pe care s-o pun la baza si deasupra, inasa pentru la iarna voi reface proviziile. Acoperim sarmalele cu apa si le lasam la foc mic pana ce varza este bine fiarta. Turnam bulionul deasupra si punem vasul in cuptorul incins pana ce se formeaza deasupra o crusta.

116. PILAF SARBESC



- 2 cepe;
- 1 morcov;
- 1 ardei gras verde;
- 1 ardei gras galben;
- 1 ardei gras rosu;
- 300 g ciuperci champignon;
- 300 g orez;
- 800 ml supa de legume (eu am fiert apa cu delicat si am facut o "supa" mai concentrata ca sa nu mai fiu nevoita sa mai adaug sare la pilaf);
- 2 linguri ulei;
- piper;
- 2 frunze dafin.

MOD DE PREPARARE

Calim legumele (ceapa, morcovii, ardeii, si ciupercile). Cand acestea s-au calit, adaugam orezul si il calim si pe acesta impreuna cu legumele.

Punem totul intr-un vas yena, mai adanc, turnam supa de legume, adaugam frunzele de dafin si dam la cuptor la 180 de grade pentru 40 de minute. Cand pilaful este gata, condimentam cu piper si eventual tocam o tufa de patrunjel.

117. TOCHITURA DE BURETI CU GARNITURE DE OREZ



Pentru tocanita de bureti:

- 1,5 kg bureti (eu am folosit ghebe);
- 1 ceapa;
- 1 morcov mic;
- 1 rosie mare de gradina;
- 1/2 ardei kapia;
- sare;
- piper;
- 3 catei de usturoi;
- 2 linguri ulei.

Pentru garnitura de orez:

- 1/2 cana orez;
- 1 ceapa;
- 1 morcov;
- 1/2 ardei kapia;
- 1 lingura pasta de tomate;
- sare;
- piper;
- 1/2 lingurita marar uscat;
- 2 linguri ulei;
- 1 cana si 1/2 apa.

MOD DE PREPARARE

Tocanita de bureti:

Buretii ii curatam, apoi ii spalam foarte bine in 3-4 ape. Intr-o oala punem niste apa la fiert. Cand da in clocot punem buretii si ii fierbem cam 25 de minute. Ii scoatem cand sunt gata, ii trecem pe sub un jet de apa rece si ii tocam, dar nu foarte marunt. Ceapa o curatam, o spalam si o tocam maruntel. Morcovul il curatam de coaja si il taiem cubulete. Ardeiul kapia il curatam de seminte si il taiem bucatele mici. Rosia o decojim si o facem cubulete.

Intr-o tigaie punem uleiul la incins. Adaugam toate legumele (in afara de bureti), 2 -3 linguri de apa si le sotam cam 4 minute. Punem si buretii, condimentam cu sare, piper, adaugam si circa 1 cana cu apa. Acoperim cu un capac si lasam sa scada la foc potrivit. Cand a scazut toata zeama si legumele sunt bine patrunse, curatam usturoiul, il pisam si il incorporam in mancarea noastra. Dam deoparte tigaia si pregatim garnitura.

Garnitura de orez:

Curatam ceapa si o tocam. Morcovul curatat si ardeiul kapia ii facem cubulete. Punem uleiul la incins, cativa stropi de apa, legumele si le inabusim 2-3 minute. Adaugam 1 cana si 1/2 apa. Spalam orezul bine si cand incep sa fiarba legumele punem orezul.

Lasam sa se pregateasca la foc nu foarte iute. Cand orezul este bine patruns si a scazut suficient, condimentam cu sare, piper si mararul uscat. Incorporam pasta de tomate si mai lasam sa dea 3-4 clocote. Tragem cratita de pe foc si lasam 5 minute sa se racoreasca.

118. ARDEI UMLUTI CU LEGUME



- 1 kg ardei grasi potriviti, 9 bucati;
- 200 gr orez, 1 cana mica;
- ½ kg ciuperci;
- Ulei;
- Suc de rosii;
- Condimente curry, boia, piper, vegeta, foi de dafin;
- Pasta concentrate de tomate;
- 1 morcov mare;
- 2 cepe mari;
- 1 patrunjel mic;
- 1 pastarnac;
- 1 legatura marar;
- 1 legatura patrunjel;
- Cimbru;
- 1 ardei capia.

MOD DE PREPARARE

Tocam ceapa si apoi o calim, adaugam morcovul ras fin si apoi orezul. Ciupercile tocate marunt se calesc separate in unt pana scade bine zeama. Se adauga la orezul calit condimentele, ciupercile calite si albitura rasa mic. Se tin pe foc ceva vreme apoi se adauga 1 lingura pasta de tomate amestecata cu pulpa de rosii si marar tocat.

Dupa ce s-a racit compozitia se umplu ardeii. Se calesc un pic ardeii dupa ce li s-a pus capacul si se adauga supa de pasare sau apa peste ei cat sa-l acopere cu doua degete. Spre sfarsit cand sunt aproape gata se adauga pasta de tomate dizolvata in rosii date prin razatoare si marar.

119. OREZ CU LEGUME SAU GHIVECI



- 100 gr orez;
- 2 buc ceapa uscata;
- Un ardei gras verde;
- Un gogosar;
- 3 rosii;
- Un morcov;
- Sare, piper;
- ulei;
- Verdeata.

MOD DE PREPARARE

Rosiile se oparesc cu putina apa fierbinte, se decojesc si se taie cubulete. Morcovul se curata si se taie fideluta. Ceapa se curata si se taie solzi. Se taie si ardeiul si gogosarul dupa preferinta.

Ceapa se caleste in ulei pana devine sticloasa, se adauga si morcovul, ardeii si rosiile taiate cubulete. Punem orezul spalat si adaugam apa cat sa fiarba orezul (3 parti). Condimentam.

Lasam sa fiarba. Cand orezul este aproape fiert, adaugam verdeata, oprim focul si mai lasam vasul acoperit cateva minute.

120. CARTOFI CIMBRU SI ROZMARIN



- 5 cartofi;
- 4 linguri ulei de masline;
- 6 catei de usturoi;
- 1 lingurita cimbru;
- 1/2 lingurita rozmarin;
- sare, piper.

MOD DE PREPARARE

Fierbem cartofii in coaja. li curatam, taiem cubulete si-i asezam intr-o tava. Sosul pentru cartofi: amestecam uleiul de masline cu usturoiul pisat, cimbru si rozmarin.

Saram, piperam cartofii si turnam sosul peste ei. Punem cartofii la cuptorul incalzit pentru 15 minute (foc mediu). In final presaram patrunjel verde tocat.