

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**ENACHE, MIHAELA**

**300 de rețete delicioase de post** / Mihaela Enache.

– București : Orizonturi, 2015

ISBN 978-973-736-284-1

641.565:241.72+281.95

Culegere și redactare rețete: *Mihaela Enache*

Tehnoredactare: *Puiu Enache*

Toate drepturile asupra ediției în limba română sunt rezervate

**Editurii ORIZONTURI – București**

B-dul Libertății nr. 4, bl. 117, et. 7, ap. 20

telefon: 021/3177679, 0744531333

e-mail: [orizonturi@editura-orizonturi.ro](mailto:orizonturi@editura-orizonturi.ro)

# 300 rețete delicioase de post

**Editura ORIZONTURI**

să fiarbă pe foc mic. Când pilaful de orez este aproape gata, adăugăm fasolea fiartă, sare și piper după gust și oprim focul. Umplem ardeii cu umplutura de fasole.

Decojim roșiile și le tocăm. Încingem 2 linguri de ulei într-o cratiță și prăjim roșiile. Punem sare după gust. Așezăm ardeii vertical, în acest sos, turnăm apă cât să nu îi acopere și coacem la cuptor o oră la foc mic.

## 300. Pilaf călugăresc

- 1 cană orez,
- 2 căni apă,
- 2 cepe,
- 2 morcovi,
- 2 roșii,
- 1 țelină,
- 100 g ciuperci,
- 2 ardei grași,
- 4-5 căței de usturoi,
- 3 linguri de ulei,
- 1 dovlecel feliat,
- sare și piper după gust.

Se taie legumele în bucățele. Se spală orezul. În oala în care se prepară pilaful se toarnă uleiul și se căleşte ceapa, ardeiul gras și usturoiul. După câteva minute se adaugă și restul de legume, apoi condimentele. Orezul spălat se pune peste legume și se căleşte un pic, amestecând continuu, timp de 5 minute. Se pune apă peste toate ingredientele cât să le acopere și se lasă pe foc mic timp de 30-40 de minute – până ce orezul se înmoaie de tot, dar să nu devină terci.

## CUPRINS

### SUPE, CIORBE, BORȘURI

1. Borș de cartofi .....	11
2. Borș de dovlecei .....	11
3. Borș de fasole uscată.....	12
4. Borș de fasole verde .....	13
5. Borș de sfeclă.....	13
6. Borș de zarzavat.....	14
7. Ciorbă cu Pleurotus, legume și paste .....	15
8. Ciorbă de cartofi.....	16
9. Ciorbă de ciuperci cu varză acră.....	16
10. Ciorbă de fasole uscată .....	18
11. Ciorbă de fasole verde .....	18
12. Ciorbă de legume.....	19
13. Ciorbă de lobodă .....	20
14. Ciorbă de salată .....	20
15. Ciorbă de sfeclă roșie .....	21
16. Ciorbă de spanac sau ștevie.....	22
17. Ciorbă de sparanghel cu usturoi .....	22
18. Ciorbă de varză acră .....	23
19. Ciorbă de varză cu cartofi .....	24
20. Ciorbă de varză murată și ciuperci.....	25
21. Ciorbă de varză roșie și fasole albă.....	25
22. Ciorbă falsă de burtă .....	26
23. Supă boierească.....	27
24. Supă de conopidă .....	27
25. Supă de legume.....	28
26. Supă de mazăre.....	29
27. Supă de roșii cu tăieței.....	29
28. Supă de spanac .....	30
29. Supă de țelină.....	30
30. Supă de usturoi .....	31

31. Supă din varză acră.....	31
32. Supă italiană.....	32
33. Supă rece de roșii.....	33
34. Supă-cremă de broccoli.....	34
35. Supă-cremă de chimen.....	35
36. Supă-cremă de ciuperci.....	35
37. Supă-cremă de conopidă.....	36
38. Supă-cremă de gulii.....	37
39. Supă-cremă de legume.....	38
40. Supă-cremă de linte roșie.....	38
41. Supă-cremă de mazăre.....	39
42. Supă-cremă de praz.....	40
43. Supă-cremă de țelină.....	41

### MÂNCĂRURI, APERITIVE CU LEGUME

44. Andive cu pesmet.....	45
45. Ardei umpluți cu orez și ciuperci.....	45
46. Ardei umpluți cu cartofi.....	46
47. Ardei umpluți cu ciuperci și dovlecel.....	47
48. Arpagic cu măsline.....	48
49. Bame cu roșii.....	48
50. Broccoli cu ardei și ceapă roșie la tigaie.....	49
51. Caponată siciliană.....	50
52. Cartofi brutărești cu ceapă.....	51
53. Cartofi copti cu muștar la cuptor.....	51
54. Cartofi copti cu rozmarin și usturoi.....	52
55. Cartofi lyonezi.....	53
56. Cartofi țărănești.....	53
57. Cartofi umpluți cu ciuperci.....	54
58. Ceapă umplută cu orez.....	55
59. Chiftele de cartofi în crustă de semințe.....	56
60. Chiftele de ghebe la cuptor.....	57
61. Chiftele de vinete la cuptor.....	58

62. Chiftele din ciuperci.....	59
63. Chiftele de zucchini cu cartofi.....	59
64. Chifteluțe de ghebe.....	60
65. Chifteluțe de legume.....	61
66. Chifteluțe de varză.....	61
67. Chifteluțe din ghebe cu sos de roșii.....	63
68. Chifteluțe din năut.....	64
69. Chiftele de roșii.....	65
70. Ciulama de ciuperci.....	66
71. Ciuperci cu verdeață.....	67
72. Ciuperci à la grec.....	67
73. Ciuperci cu legume la tigaie.....	68
74. Ciuperci sote.....	69
75. Ciuperci umplute cu legume la cuptor.....	70
76. Ciuperci umplute cu spanac.....	70
77. Conopidă la cuptor.....	71
78. Dovlecei umpluți cu legume la cuptor.....	72
79. Drob cu ciuperci Pleurotus.....	73
80. Fasole bătută.....	74
81. Fasole făcăluită.....	75
82. Fasole mozaic.....	76
83. Fasole păstăi cu ceapă și usturoi.....	76
84. Fasole verde cu multe legume.....	77
85. Frigărui cu ciuperci și roșii cherry.....	78
86. Ghiveci de legume la cuptor.....	79
87. Ghiveci de legume.....	80
88. Gulaș de ciuperci.....	81
89. Gulie umplută cu ciuperci.....	81
90. Iahnie de dovlecei.....	82
91. Iahnie de fasole cu sos de ardei și roșii.....	83
92. Iahnie de mazăre cu morcov.....	83
93. Lasagna de legume.....	84
94. Mâncare de praz cu măsline.....	85

95. Mazăre cu ciuperci și soia.....	86
96. Mazăre în sos de roșii .....	87
97. Mâncare de ardei copti cu roșii și cimbru .....	87
98. Mâncare de ardei gras.....	88
99. Mâncare de conopidă cu cartofi.....	89
100. Mâncare de dovlecei cu ardei copti .....	90
101. Mâncare de fasole verde cu leurdă .....	91
102. Mâncare de gulii.....	91
103. Mâncare de gutui.....	92
104. Mâncare de linte .....	93
105. Mâncare de linte cu ciuperci .....	94
106. Mâncare de linte.....	95
107. Mâncare de morcovi .....	96
108. Mâncare de morcovi, fasole verde și nucă .....	96
109. Mâncare de prune uscate.....	97
110. Mâncare de prune uscate sau afumate.....	98
111. Mâncare de țelină cu măslina .....	99
112. Mâncare de țelină .....	99
113. Mâncare de vinete cu năut .....	100
114. Mâncare de vinete .....	101
115. Mâncare de castraveți acri .....	102
116. Mâncărică de dovlecei.....	103
117. Mix de legume .....	104
118. Musaca cu orez .....	105
119. Musaca de dovlecei cu vinete .....	106
120. Orez cu caise.....	107
121. Orez cu porumb și ciuperci.....	107
122. Orez cu praz și măslina.....	108
123. Orez cu prune.....	109
124. Orez cu ștevie .....	110
125. Paste cu legume .....	110
126. Paste cu usturoi, ciuperci și spanac.....	111
127. Paste făinoase cu varză .....	112

128. Păstăi scăzute cu usturoi .....	112
129. Pârjoale din cartofi .....	113
130. Pilaf cu spanac .....	114
131. Pilaf de ciuperci .....	114
132. Pilaf de dovlecei .....	115
133. Plăcintă cu cartofi .....	117
134. Plăcintă cu ceapă .....	118
135. Plăcintă cu ghebe .....	119
136. Plăcintă cu spanac și leurdă.....	121
137. Plăcintă cu varză sau cartofi .....	122
138. Praz umplut cu orez .....	123
139. Ratatouille .....	124
140. Sarmale cu ciuperci .....	125
141. Sarmale cu ghebe .....	125
142. Sarmale cu păsat .....	126
143. Sarmale în foi de viță .....	127
144. Sfeclă umplută cu nuci.....	129
145. Sote de dovlecei cu lămâie și mentă .....	129
146. Spanac cu ciuperci.....	130
147. Spanac tras la tigaie .....	131
148. Tartă-floare cu ciuperci.....	132
149. Tăieței și roșii .....	132
150. Tocană cu orez .....	133
151. Tocană de legume.....	134
152. Tocană de linte.....	135
153. Tocană în dovleac .....	136
154. Tocăniță de cartofi și ciuperci.....	137
155. Tocăniță de ciuperci Pleurotus.....	137
156. Tocăniță de ciuperci .....	138
157. Tocăniță de fasole cu măslina .....	139
158. Tocăniță de hribi cu legume .....	140
159. Tocăniță de linte cu cartofi.....	141
160. Tocăniță de linte cu legume .....	141

161. Tocăniță orientală .....	143
162. Țelină à la grec .....	143
163. Varză călită cu cartofi natur .....	144
164. Varză călită .....	145
165. Varză cu măsline .....	146
166. Vărzări .....	146
167. Vinete cu usturoi și pătrunjel .....	147
168. Vinete împănate .....	148
169. Vinete umplute .....	149
170. Zacuscă de ciuperci .....	150
171. Zacuscă de dovlecei și hribi .....	151

### SALATE

172. Salată à la russe .....	155
173. Salată de andive .....	155
174. Salată caldă .....	156
175. Salată de cartofi .....	157
176. Salată de cartofi cu tarhon .....	157
177. Salată de ciuperci .....	158
178. Salată de conopidă .....	159
179. Salată de fasole boabe .....	160
180. Salată de fasole verde cu ardei .....	160
181. Salată de fasole verde .....	161
182. Salată de măsline .....	161
183. Salată de morcovi cu ridichi .....	162
184. Salată de morcovi cu măsline .....	163
185. Salată de orez .....	164
186. Salată de porumb cu salată verde .....	164
187. Salată de porumb cu muștar .....	165
188. Salată de praz .....	165
189. Salată de roșii umplute cu varză .....	166
190. Salată de țelină cu castraveți .....	166
191. Salată de țelină cu măr și morcovi .....	167

192. Salată de varză albă .....	167
193. Salată de varză roșie .....	168
194. Salată de varză mozaic și morcovi .....	169
195. Salată de varză cu susan .....	170
196. Salată de varză cu roșii .....	170
197. Salată de vinete cu ardei copti .....	171
198. Salată germană de castraveți .....	172
199. Salată italiană .....	172
200. Salată mixtă .....	173
201. Salată orientală .....	173
202. Maioneză cu făină .....	177

### SOSURI ȘI PASTE DE LEGUME

203. Maioneză de muștar .....	177
204. Maioneză de pufuleți .....	178
205. Pastă de fasole cu năut și ardei copt .....	178
206. Pastă de măsline .....	179
207. Pastă de nuci cu usturoi .....	180
208. Salsa - sos de roșii .....	181
209. Sos alb .....	181
210. Sos à la grec .....	182
211. Sos de busuioc .....	182
212. Sos de ciuperci .....	183
213. Sos de legume .....	184
214. Sos de roșii și ciuperci .....	184
215. Sos de usturoi .....	185
216. Sos de zarzavat .....	185
217. Sos dulce-acrișor picant .....	186
218. Sos italian .....	186
219. Sos napoletan .....	187
220. Sos portughez rece .....	188
221. Sos tartar .....	188
222. Sos vinegretă .....	189

Re 223. Băutură răcoritoare din flori de soc.....	193
224. Cvas din lămâie.....	193
225. Suc de fructe.....	194
226. Suc de sfeclă roșie, morcov și măr.....	194
227. Suc proaspăt de mere.....	196
228. Suc tropical.....	196

## DULCIURI

229. Baclava.....	199
230. Banane coapte.....	200
231. Biscuiți cu fulgi de cocos.....	200
232. Bomboane de stafide.....	201
233. Brioșe de porumb.....	201
234. Budincă de orez cu fructe.....	202
235. Castane false.....	202
236. Chec cu mere.....	203
237. Colțunași cu magiun.....	204
238. Cornulețe cu borș.....	204
239. Cornulețe cu nucă.....	205
240. Cornulețe cu rahat.....	205
241. Cozonac marmorat.....	207
242. Cremă de căpșuni.....	208
243. Cremă de cocos și susan.....	209
244. Foi de plăcintă și ștrudel.....	209
245. Frigănele.....	210
246. Gogoși.....	210
247. Gutui coapte cu nuci și stafide.....	211
248. Întorsuri.....	212
249. Învârtită cu mere și nuci.....	213
250. Melcișori.....	214
251. Mucenici.....	215
252. Mucenici moldovenești.....	216

253. Pancakes cu mere.....	218
254. Pastă de prune.....	219
255. Penne cu pesmet.....	219
256. Prăjitură cu banane și ciocolată.....	219
257. Prăjitură „Mozaic”.....	221
258. Prăjitură rapidă.....	221
259. Prăjitură „tăvălită”.....	222
260. Prăjitură „Ziua și noaptea”.....	223
261. Salam de biscuiți.....	224
262. Salată de fructe.....	224
263. Salată de fructe cu frișcă.....	225
264. Salată de fructe mic-dejun.....	225
265. Salată de fructe din compot.....	226
266. Salată de mere și banane.....	226
267. Salată de mere și portocale.....	227
268. Sarailie.....	227
269. Sărățele.....	228
270. Spirale cu nucă.....	229
271. Spumă de griș cu mere.....	229
272. Spumă de griș în sirop de vișine.....	229
273. Tăieței cu mere la cuptor.....	230
274. Trigoane cu nuci.....	230
275. Turtă dulce.....	231
276. Unt de mere.....	232

## PREPARATE DIN PEȘTE

277. Borș de crap.....	235
278. Ciorbă de pește cu zeamă de varză.....	236
279. Crap rasol.....	236
280. Ghiveci de crap.....	237
281. Mâncare de năut cu ton și roșii cherry.....	238
282. Pachețele norvegiene cu somon.....	239
283. Pește alb în sos picant.....	239

284. Plachie de crap.....	240
285. Salată cu ton în ulei.....	241
286. Saramură de pește cu roșii și usturoi .....	241
287. Sardine la cuptor .....	243
288. Somn cu legume la cuptor.....	243
289. Zacuscă de cod .....	244

### REȚETE MĂNĂSTIREȘTI

290. Borș călugăresc.....	249
291. Tocană călugărească .....	250
292. Sarmale coapte în dovleac.....	250
293. Salată de dovleac cu varză murată.....	251
294. Tocană mănăstirească.....	252
295. Covrigei .....	252
296. Scovergi.....	253
297. Plăcintă cu verdețuri .....	253
298. Cartofi umpluți cu orez .....	254
299. Ardei umpluți cu fasole .....	255
300. Pilaf călugăresc .....	256

## LA EDITURA ORIZONTURI AU MAI APĂRUT:

### Colecția SĂNĂTATE FĂRĂ MEDICAMENTE

- SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ NE TRATĂM FĂRĂ MEDICAMENTE –  
 Alex Clergue
- UTILIZAREA PLANTELOR ÎN TRATAREA BOLILOR –  
 Dr Jean-Claude Houdret, Isabelle de Paillette
- 100 DE ALIMENTE PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ –  
 Veronique Liegeois, Christian Remesy, Stephane Mottay
- CUM SĂ ELIMINĂM TOXINELE DIN ORGANISM –  
 Jane Scrivner
- HRANA VIE, SURSĂ DE SĂNĂTATE –  
 Jacques-Pascal Cusin
- 300 REȚETE HRANĂ VIE –  
 Mike Snyder, Nancy Faass, Lorena Novak Bull

### Colecția MEDICINA PENTRU TOȚI

- 1000 DE BOLI PE ÎNȚELESUL TUTUROR vol 1 A-M –  
 Ch. Prudhomme, J.-F.D'Ivernois
- 1000 DE BOLI PE ÎNȚELESUL TUTUROR vol 2 N-Z –  
 Ch. Prudhomme, J.-F.D'Ivernois
- PRIMUL AJUTOR PÂNĂ LA SOSIREA MEDICULUI

SOPE, CIORBE,  
BORȘURI



## 1. Borș de cartofi

- 1 l de apă,
- 4 cartofi, tăiați ca pentru piure,
- 2 morcovi, tăiați cuburi,
- 2 rădăcini de pătrunjel, tăiate mărunt,
- 1 ceapă mijlocie, tocată,
- 1 linguriță ulei,
- 2 linguri leuștean, tocat mărunt,
- 1 cană de borș.

Se călesc morcovii, ceapa și pătrunjelul în ulei și puțină apă. Când s-au înmuiat, se adaugă cartofii tăiați cubulețe. Se lasă la fiert până se înmoaie cartofii, fără însă să se sfărâme. Se acrește cu borșul fiert separat. Când s-a oprit din fiert, se adaugă leușteanul și o crenguță de cimbru.

## 2. Borș de dovlecei

- 1 l apă,
- 3 dovlecei,
- 1 ardei gras,
- 1 ceapă uscată,
- 1 legătură de ceapă verde,
- 3 roșii,
- 1 cană de borș,
- 1 lingură de leuștean tocat,
- 1 lingură de pătrunjel tocat.

Dovleceii curățați și tăiați cuburi se fierb împreună cu ardeiul și ceapa. Când legumele sunt bine fierte, se

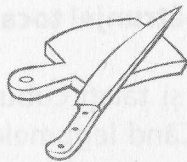


adaugă borșul care a dat în clocot separat și se fierb împreună încă 10 minute. Apoi se adaugă roșiile, curățate de coajă, și leușteanul și se mai lasă să fiarbă 5-10 minute. Ceapa verde tocată mărunț împreună cu pătrunjelul se pun imediat după ce borșul a fost luat de pe foc.

### 3. Borș de fasole uscată

- 2 pumni de fasole uscată,
- 2 morcovi,
- 1 păstârnac,
- 1 pătrunjel,
- 2 cepe,
- 1 țelină,
- 1 cutie de roșii tăiate, în suc,
- pătrunjel, leuștean verde,
- 1 cană de borș,
- sare.

Fasolea aleasă se spală și se pune la înmuiat din ajun în apă rece. A doua zi, se scurge și se pune la fiert în altă apă rece. Când dă primul clocot, se schimbă apa, înlocuindu-se cu alta fierbinte. Se adaugă ceapa tăiată mărunț. Când fasolea este pe jumătate fiartă, se adaugă zarzavatul dat pe răzătoare. Sarea se pune numai când fasolea este fiartă (pielețea ei a plesnit). Se adaugă roșiile și se mai dă în câteva clocote. La ultimul clocot se pune și borșul. Se servește cu pătrunjel verde și leuștean verde tocat mărunț.



### 4. Borș de fasole verde

- 1 l de apă,
- 500 g fasole verde congelată,
- 1 ardei gras,
- 1 ceapă uscată,
- 1 legătură de ceapă verde,
- 3 roșii,
- 2 căni de borș,
- leuștean.

Păstăile de fasole se fierb împreună cu ardeiul și ceapa. Când legumele sunt bine fierte, se adaugă borșul care a dat în clocot separat și se fierb împreună încă 10-15 minute. Apoi se adaugă roșiile curățate de coajă, leușteanul și se mai lasă să fiarbă 5 minute. Ceapa verde tocată mărunț se pune imediat după ce borșul a fost luat de pe foc.

### 5. Borș de sfeclă

- 1 l apă,
- 1 sfeclă mijlocie,
- 2-3 cartofi,
- 1 ceapă mică,
- 1 lingură pătrunjel,
- 1 lingură leuștean,
- 1 linguriță cimbru uscat,
- 1 cană borș.

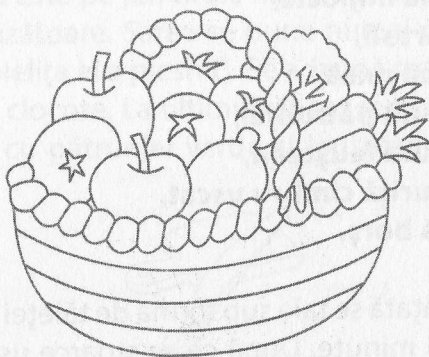
Sfecla curățată se taie sub formă de tăieței și se lasă cu puțină sare 5 minute. După ce se stoarce ușor, se pune

la fiert cu ceapa tăiată mărunt. După ce s-a înmuiat, se adaugă cartofii tăiați în cuburi, care au fiert separat și se acrește cu borș după gust. Se adaugă verdeța, cimbrul și zeamă de sfeclă proaspătă.

## 6. Borș de zarzavat

- 1 l apă,
- 1 ceapă,
- 2 morcovi,
- 1 țelină mică,
- 1 pătrunjel,
- 1 păstârnac,
- 3 cartofi,
- ½l borș.
- 2 linguri leuștean tocat

Toate zarzavaturile tăiate mărunt se pun la fiert în apă rece. Cartofii tăiați în cuburi se adaugă atunci când zarzavatul este aproape fiert. Separat, borșul se dă într-un clocot și se adaugă în oala cu zarzavaturi. Se ia de pe foc și se pune și leușteanul, tocat mărunt.



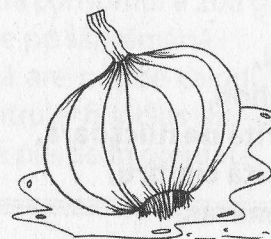
## 7. Ciorbă cu Pleurotus, legume și paste

- 1,5 kg de ciuperci Pleurotus,
- 2 cepe mijlocii,
- 2 morcovi,
- 1 dovlecel,
- 1 fir de praz,
- 1 păstârnac,
- 50 g de paste (spirale),
- 1 l de borș proaspăt,
- 1 legătură de pătrunjel,
- 4-5 linguri de ulei,
- 1 legătură de leuștean,
- sare, piper.

Ciupercile se spală și se taie în felii groase de un centimetru. Se curăță morcovul, păstârnacul, prazul și dovlecelul și apoi se taie în rondele. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt.

Se pun la fiert doi litri de apă cu sare și când începe să clocotească se pun ceapa, păstârnacul, morcovii și prazul. Se lasă să fiarbă 20 de minute, după care se adaugă dovlecelul, ciupercile, pastele și uleiul. Când s-au fiert toate ingredientele, se adaugă și borșul fiert separat și se mai lasă să dea ciorba în câteva clocote. Se stinge focul și se adaugă verdeța tocată.

Se poate mânca și rece.



## 8. Ciorbă de cartofi

- 1 kg cartofi,
- 4 cepe,
- verdeață (pătrunjel, leuștean),
- 1 cutie roșii cuburi, în suc,
- 2 ardei grași,
- 2-3 păpuși de fidea,
- zeamă de lămâie sau 1 cană de borș,
- sare.

Cartofii curățați și tăiați în bucăți, se pun să fiarbă cu apă rece, sare și ceapa tocată mărunt. Când sunt aproape fierți se adaugă ardeiul tocat și roșiile. Se mai dau câteva clocote și se adaugă și fidea. Se drege cu zeamă de lămâie sau borș și se adaugă verdeața tocată mărunt. Înainte de a se servi, se mai presară un pic de pătrunjel verde.

## 9. Ciorbă de ciuperci cu varză acră

- 250 g ciuperci mici,
- 1 varză murată mică,
- 1 ceapă,
- 1-2 morcovi,
- 1 rădăcină de pătrunjel,
- 1 țelină,
- 2 cartofi,
- 3 linguri ulei,
- 1 lingură bulion,
- 1 vârf linguriță de nucșoară,
- 1 vârf linguriță cimbru,
- sare, piper, mărar.

Se taie zarzavaturile de supă cubulețe; cartofii - felii groase pe lungime; ceapa - mărunt, iar varza - fideluță.

Se călesc în ulei bine încins, mai întâi ceapa și zarzavaturile, apoi se adaugă varza și 150 ml apă fierbinte.

Se lasă totul să fiarbă acoperit 15 minute la foc moderat.

Se adaugă ciupercile întregi și se mai fierbe încă 10 minute.

Se completează cu 1,5 l apă caldă și când dă în fiert se adaugă bulionul, cimbrul, nucșoara, sare și piper după gust și se lasă să fiarbă încă cinci minute.

Se servește fierbinte, garnisită cu mărar verde.

### Varza murată – alimentul-minune care poate preveni cancerul

Varza murată oferă o gamă largă de beneficii pentru sănătate.

Sunt numeroase cercetări care arată că varza murată poate preveni diverse forme de cancer. În procesul fermentării verzei, sunt generate substanțe numite izotiocianați, iar acestea pot ajuta la prevenirea formării tumorilor. De aceea, se consideră că varza murată poate combate cancerul gastric, cancerul de colon, de col uterin, de prostată și de piele.

Se recomandă consumul a 200 g de varză murată, cel puțin 3-4 zile pe săptămână.

Varza murată are puține calorii, deci este un aliment ideal pentru a fi inclus într-o dietă cu puține calorii pentru a pierde în greutate.

## 10. Ciorbă de fasole uscată

Respect pentru oameni și cărți

- 2 căni de fasole cu bob mic,
- 2 morcovi,
- 1 rădăcină de pătrunjel,
- 1 țelină mică,
- 1 ardei tocat,
- 2 cepe,
- 2 linguri ulei,
- 1 linguriță sare,
- 3 linguri pastă de roșii,
- 1 cană de borș,
- 2-3 linguri leuștean verde tocat.

Se pune la înmuiat fasolea de cu seară. Se fierbe în apă multă, schimbând două ape. În ultima apă, de aproximativ 2,5 l, se adaugă zarzavaturile tăiate mărunt și uleiul. Se acoperă și se lasă să fiarbă 45 de minute. Se adaugă pasta de roșii desfăcută cu puțină apă și se lasă să mai fiarbă 10-15 minute. Se pune borșul, se mai dau câteva clocote și se potrivește de sare. Se oprește focul și se pune verdeața pentru aromă.

E important să nu se pună sarea de la început, pentru că boabele de fasole rămân tari.

## 11. Ciorbă de fasole verde

- 1 kg fasole verde congelată,
- 3 morcovi tăiați cuburi,
- 1 rădăcină pătrunjel tăiat mărunt,
- 1 ceapă mare tăiată mărunt,
- 5 căței de usturoi,

- 2 linguri ulei,
- 1 cană suc de roșii,
- 1 linguriță sare,
- 2 linguri făină,
- frunze de pătrunjel și țelină.

Se înăbușă ceapa, usturoiul, morcovul și pătrunjelul cu puțină apă, sare și ulei. Se adaugă fasolea și apa și se fierb. Când fasolea este fiartă se adaugă sucul de roșii și cele două linguri de făină dizolvată în puțină apă. Se mai lasă să dea câteva clocote și la urmă se pune verdeața.

## 12. Ciorbă de legume

- 2 bucăți praz tăiate sau 2 cepe tocate mărunt,
- 2 morcovi tăiați în bucăți,
- 2 țeline potrivite, tăiate în bucăți,
- 2 cartofi potriviți ca mărime curățați și tăiați,
- 2-3 căței de usturoi, tăiați în bucăți,
- 1,5 l apă,
- 1 frunză de dafin,
- 1 vârf de linguriță cimbru uscat,
- 1 linguriță ulei,
- sare după gust,
- sucul de la o lămâie,
- 1 legătură de pătrunjel tocat.

Se pune uleiul în oala de supă. Se adaugă prazul/ceapa, morcovii și țelina și se călesc la foc potrivit timp de 2-3 minute, până când legumele încep să se înmoaie. Se adaugă usturoiul și se mai lasă pe foc încă un minut.

Se adaugă apa și restul ingredientelor și se pun din nou la fiert. Când dă în clocot, se reduce focul, se mai lasă 45 de minute. La sfârșit se adaugă sucul de lamâie și verdeța.

### 13. Ciorbă de lobodă

- 10 legături de lobodă,
- 2 cepe,
- 2 linguri de orez,
- 2 cartofi,
- 2 linguri de ulei,
- leuștean,
- sare,
- borș.

Se pun 2 litri de apă la fiert. Când apa dă în clocot se pune ceapa tocată mărunt, iar după 15 minute se adaugă loboda spălată și tăiată mărunt, orezul și cartofii tăiați cuburi. Se lasă la fiert 30 minute, după care se pune uleiul și borșul. Se toacă leușteanul și se pune deasupra, după ce s-a oprit focul.

### 14. Ciorbă de salată

- 4-5 salate,
- 2 cepe,
- 2-3 cartofi,
- 2 linguri orez,
- 2-3 linguri ulei,
- 2 linguri leuștean tocat,

- sare,
- borș.

Se pun 2 litri de apă la fiert. Când apa dă în clocot, se pune ceapa tocată mărunt, cartofii, orezul iar după 10-15 minute se pune salata spălată și ruptă mărunt. Se lasă la fiert 30-40 minute, după care se pun 2-3 linguri de ulei și borșul. Se adaugă leușteanul după ce s-a oprit focul.

### 15. Ciorbă de sfeclă roșie

- 2 sfecele roșii mijlocii coapte,
- 1 ceapă mare tocată,
- 2 morcovi tăiați cuburi,
- 2 rădăcini pătrunjel tăiate cuburi,
- 5 cartofi tăiați cuburi mici,
- 5 linguri ulei,
- 1 linguriță sare,
- 2 linguri leuștean verde tocat,
- 2 linguri pătrunjel verde tocat.

Ceapa, morcovii și pătrunjelul se călesc în ulei, apă și puțină sare. Sfecla roșie dată pe răzătoare se adaugă peste zarzavat împreună cu 4 litri de apă și cartofii și se lasă să fiarbă. Când acestea sunt pătrunse, se adaugă verdețurile și se mai lasă să fiarbă 10 minute.

La servire se poate adăuga o lingură de smântână vegetală.

