

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

IEROMONAHUL FILOTHEOS

CARTE DE BUCATE

de la Mănăstirea Cutlumuș din
Muntele Athos

Traducere din limba greacă de Ioana Valvis

Σοφία
editura

București

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Cuvânt de folos	7
De reținut!	9

APERITIVE

1. Ardei umpluți cu brânză	12
2. Omletă cu roșii	13
3. Chiftele de roșii	14
4. Chiftele de legume	15
5. Mingiuțe cu umplutură de feta	16
6. Gustare cu cașcaval	17
7. Gogoși cu brânză	18
8. Chifteluțe de năut	19
9. Chiftele de dovlecei	20

SALATE

10. Salată de icre	22
11. Salată de vinete	23
12. Salată de conopidă	24

13. Salată verde	25
14. Salată de roșii și castraveți	26
15. Salată de varză	27
16. Salată de cartofi	28
17. Salată de dovlecei fierți	29
18. Salată de sfeclă roșie	30
19. Salată de paste	31
20. Salată cu fructe de mare	32
21. Salată de cous-cous cu fructe de mare	34

LEGUMINOASE

22. Mâncare de fasole boabe cu lămâie	36
23. Fasole boabe cu sos	37
24. Fasole uriașă la cuptor	39
25. Fasole boabe cu tahini	41
26. Mâncare de linte	42
27. Mâncare de năut	43

MÂNCĂRURI DE LEGUME

28. Mâncare de mazăre	46
29. Mâncare de mazăre cu cartofi	47
30. Mazăre cu fructe de mare (calamari, creveți, sepii, midii)	48
31. Mâncare de bob verde	49
32. Mâncare de fasole verde	50
33. Anghinare cu sos de ou cu lămâie	52

34. Anghinare cu praz și ciuperci	54
35. Briam	55
36. Mâncare de salată.....	56
37. Vinete la cuptor	57
38. Imam Bayildi.....	58
39. Bame.....	60
40. Sufleu de legume (al Sfântului Gheorghe)	61
41. Sărmăluțe.....	62
42. Praz cu țelină	64
43. Iahnie de conopidă.....	65
44. Conopidă gratinată	66
45. Musaca cu legume	68
46. Mâncare de ardei roșu copt	70
47. Supă de tahini.....	71
48. Supă de legume cu tahini	72
49. Zeamă de legume.....	73

PREPARATE DIN CARTOFI

50. Cartofi la cuptor cu sos de lămâie	76
51. Cartofi la cuptor cu sos de roșii	77
52. Cartofi la cuptor cu pește	78
53. Iahnie de cartofi	79
54. Cartofi la cuptor cu miere	81
55. Cartofi prăjiți cu ouă	82
56. Piure de cartofi	83

PASTE

57. Macaroane cu creveți	86
58. Paste cu ton	87
59. Paste la cuptor cu sos de brânză feta	88
60. Spaghete cu ardei și usturoi copt	89
61. Rigatoni cu soia	90
62. Krithari (orzo) cu creveți și feta	92
63. Paste cu usturoi și iaurt	94
64. Tagliatelle cu păstrăv sau cu somon afumat	95
65. Paste de vară cu salată proaspătă	97
66. Pastitsio cu brânză	98

OREZ

67. Pilaf grecesc	102
68. Pilaf cu fructe de mare	103
69. Orez colorat	105
70. Pilaf cu creveți	106
71. Pilaf cu creveți și calamari	107
72. Orez cu varză	108
73. Orez cu spanac	109

SOSURI

74. Sos alb-acrișor	112
75. Sos de usturoi	113
76. Sos de iaurt cu usturoi	114
77. Sos pentru pește prăjit	115

78. Sos pentru creveți	116
79. Sos de usturoi cu cartofi	117
80. Sos de tahini	118
81. Sos tzatziki	120

FRUCTE DE MARE

82. Gătitul creveților	122
83. Gătitul caracătăiei	123
84. Gătitul calamariilor	124
85. Gătitul sepiei	125
86. Sepii cu ardei și sos de roșii	126
87. Sepii cu sos de vin	127
88. Sepii cu spanac	128
89. Ardei și roșii umplute cu fructe de mare	129
90. Creveți prăjiți cu ciuperci	132
91. Creveți cu roșii uscate și krithari	133
92. Supă de creveți	134
93. Creveți saganaki	135
94. Creveți cu sos de ardei	136
95. Ghiveci de creveți	137
96. Creveți cu frunze de fenicul	139
97. Calamari marinați	140
98. Calamari prăjiți cu roșii	141
99. Calamari prăjiți	142
100. Calamari umpluți cu roșii și brânză	143

101. Calamari umpluți cu orez (I)	145
102. Calamari umpluți cu orez (II)	146
103. Calamari umpluți cu brânză.....	148
104. Iahnie de caracatiță cu cartofi.....	149
105. Caracatiță cu verdețuri	151
106. Caracatiță cu cremă de muștar.....	153
107. Caracatiță cu ouzo și pătrunjel.....	154
108. Caracatiță iute cu chimen	155
109. Caracatiță afumată.....	157
110. Caracatiță la cuptor	158
111. Caracatiță la grătar.....	159
112. Tocană de caracatiță.....	160
113. Caracatiță cu paste.....	162
114. Caracatiță cu oregano	164
115. Supă de caracatiță	165
116. Caracatiță cu legume	167

PREPARATE DIN PEŞTE

117. Zeamă de pește	170
118. Păstrăv cu usturoi și vin	171
119. Păstrăv cu usturoi la grătar	172
120. Barbuni cu vin	173
121. Pește cu vin	174
122. Pește la cărbuni sau la grătar	175
123. Merluciu cu sos de curry și iaurt	176
124. File de biban cu roșii	177

125. Somon la cuptor (I)	178
126. Somon la cuptor (II)	179
127. Pește la cuptor (I)	180
128. Pește la cuptor (II)	181
129. Pește la cuptor (III)	182
130. Pește la cuptor în stil grecesc	183
131. Pește de apă dulce	184
132. Pește prăjit	185
133. Maghirlitsa cu pește (ciorbă de paști)	186
134. Supă de pește	189
135. Supă de pește cu legume.	191
136. Pește cu sos de lămâie (în stil aghioritic)	193
137. Pește cu sos de roșii (în stil aghioritic)	195

PÂINE ȘI PLĂCINTE

138. Pâine tradițională	198
139. Pâine cu măslini	199
140. Pâine cu cașcaval	200
141. Pâinici umplute	201
142. Plăcintă cu verdețuri	204
143. Plăcintă de verdețuri cu lapte bătut	205
144. Plăcintă cu cașcaval	206

DESERTURI

145. Tartă „Flora”	208
146. Gogoși	209

147. Prăjitură cu nuca	210
148. Plăcintă cu iaurt	212
149. Samali	213
150. Prăjitură cu mere	215
151. Galaktoboureko (foietaj umplut cu cremă de vanilie)	216
152. Orez cu lapte	218
153. Cremă de prăjitură	219
154. Cremă de vanilie	220
155. Cafea grecească	221
Cuprins	223

1. ARDEI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE:

- 6 ardei mari, verzi, întregi, curătați de semințe.
Se păstrează căpăcelul.
- cantități egale de brânză rasă: feta, cașcaval maturat și semi-maturat
- puțin ardei iute sau sos Tabasco
- 1 jumătate de ardei verde tăiat foarte mărunt
- ulei
- oregano, mentă
- sare, piper

PREPARARE:

- 1) Se amestecă brânzeturile cu ardeiul tăiat mărunt, ardeiul iute, condimentele și puțin ulei.
- 2) Se umplu ardeii, se ung pe exterior cu ulei și se aşază într-o tavă pregătită anterior astfel încât să nu se răstoarne, să stea drepti. Se acoperă cu căpăcelul lor.
- 3) Se lasă la cuptor la 180 de grade până când se rumenesc.
Se servesc calzi.



2. OMLETĂ CU ROȘII

Acest fel este ușor, rapid, gustos și popular.

INGREDIENTE:

- 6 ouă bătute bine
- 1 ceapă tocată mărunt
- 2 fire de usturoi verde sau 3 cătei de usturoi tocați mărunt
- 1 ardei verde tocat
- 3-4 roșii tăiate bucăți mici
- brânză feta
- boia
- oregano
- piper, sare

PREPARARE:

- 1) Se sotează ceapa timp de 3 minute. Se adaugă usturoiul, ardeiul și, amestecând, se adaugă roșile, piperul, boia și sare. Se lasă pe foc până scade sosul.
- 2) Se adaugă brânză feta, amestecând bine.
- 3) În final, se adaugă ouăle bătute și oregano.

VARIANTE

ouă-roșii-ceapă

ouă-roșii-ceapă-ardei

ouă-roșii-usturoi

sau combinate...

În toate variantele se adaugă brânză feta sfărâmată, piper, sare, oregano, poate și puțină boia iute...

3. CHIFTELE DE ROȘII

INGREDIENTE:

- 3 roșii mari tăiate bucăți, curățate de semințe și lăsate la scurs
- 2 cepe mari tocate mărunt
- 2 fire de ceapă verde tocată
- 1 lingură de mentă
- 3 linguri de păstrav tocat
- sare sau 2 linguri de amestec de icre nepreparate (tarama)
- 2 linguri de praf de copt
- ulei
- făină cât e necesar, astfel încât aluatul să fie tare

PREPARARE:

Se amestecă bine toate ingredientele și se formează chiftele ce se prăjesc în ulei la foc mic spre mediu. Se întorc pe ambele părți până se rumenesc.

ATENȚIE!

Uleiul trebuie să fie cald, nu foarte fierbinte!



4. CHIFTELE DE LEGUME

INGREDIENTE:

- 1 dovlecel dat pe răzătoare și scurs
- 1 cartof dat pe răzătoare
- 1 ardei tocăt
- 1 morcov mare ras
- 2 fire de ceapă verde tocată
- 1 ceapă mare tocată
- 1 legătură de pătrunjel măruntit
- 1 legătură de mentă măruntită
- 2 cătei de usturoi tocați
- 1/2 lingură de oregano
- 4 lingurițe de praf de copt sau 27 g de drojdie uscată
- 2 ouă
- chimen, boia iute
- piper
- sare sau tarama
- făină cât e necesar, astfel încât aluatul să fie tare

PREPARARE:

- 1) Se amestecă toate ingredientele și se lasă la „odihnit” timp de 10 minute.
- 2) Se formează chiftele ce se prăjesc în ulei cald (nu fierbin-te!), la foc potrivit, pe ambele părți.

5. MINGIUȚE CU UMPLUTURĂ DE FETA

INGREDIENTE:

ALUAT:

- 2 cești de făină
- 1 ou
- 50 ml de ulei
- apă călduță
- pentru uns: 1 gălbenuș de ou amestecat cu lapte
- sare

UMPLUTURA:

- 4 ouă
- 500 g de brânză feta rasă
- 1/2 ceașcă de păstrav tocat

PREPARARE:

- 1) Se face un aluat amestecând făina cu apa călduță și apoi cu celelalte ingrediente. Se lasă 30 de minute la „odihnit”.
- 2) Se prepară umplutura amestecând ouăle, brânza feta și păstravul.
- 3) Aluatul se împarte în 12 mingiuțe care se presează. Pe jumătate din suprafață se pune umplutura, se închid, se ung marginile aluatului cu gălbenuș și lapte și se modeleză în formă de minge.
- 4) Se prăjesc la foc potrivit până se rumenesc.

6. GUSTARE CU CAȘCAVAL

INGREDIENTE:

- 1 1/2 ceașcă de cașcaval maturat, tăiat cuburi mici
- 4 ouă
- 1/2 ceașcă de făină
- 2 linguri de pătrunjel tocat
- 1 linguriță de praf de copt
- puțin unt sau ulei
- sare, piper

PREPARARE:

- 1) Se amestecă făina cu praful de copt, pătrunjelul, cașcavalul, sarea și piperul.
- 2) Se bat cele 4 ouă și se adaugă compoziției, continuând să se amestece bine.
- 3) Într-o tigaie unsă cu unt sau cu ulei, la foc mic, se vor prăji mici cantități din acest amestec luate cu linguriță.

ATENȚIE să nu se străpungă compoziția pusă la prăjit, ca să nu se scurgă cașcavalul!



7. GOGOȘI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE:

- 1/2 kg de făină
- 2 pliculețe de drojdie uscată
- apă călduță
- 2 căni cu cașcaval maturat ras
- 1 cană de brânză feta măruntită
- ulei
- sare
- optional, oregano după gust

PREPARARE:

- 1) Se amestecă făina cu drojdia și sareea. Se încorporează treptat apa călduță și se frământă până se obține un aluat moale, nelipicios.
- 2) Se adaugă cașcavalul și brânza feta (oregano, optional) și se continuă frământatul.
- 3) Se lasă la crescut, apoi se întinde o foaie cu grosimea de 0,5 cm.
Se taie în dreptunghiuri de 1 cm lățime și de 2-3 cm lungime, care se prăjesc.

8. CHIFTELUTE DE NĂUT

INGREDIENTE:

- 500 g de năut
- 5 căței de usturoi tocați
- 1 legătură de mărar tocat
- 3 cepe tocate
- chimen, oregano
- puțină făină
- bicarbonat
- ulei
- sare, piper
- optional, 2 ouă, dacă nu e post!

PREPARARE:

1) Năutul se lasă în apă călduță cu bicarbonat timp de 6 ore, apoi se scurge, se spală în 3-4 ape și se pune la fier. Spuma trebuie îndepărtată. Apoi se scurge și se face piure, amestecând și celelalte ingrediente.

Dacă nu e post, se pot adăugă și cele 2 ouă.

2) Compoziția se lasă 45 de minute la „odihnit”.

3) Se formează chiftele plate, care se dau prin faină și se prăjesc la foc mic spre mediu.

PROPUNERE:

Dacă vrem chifeluțe crocante, se folosește năutul lăsat peste noapte la înmuiat în apă cu bicarbonat. A doua zi, năutul se scurge, se spală bine și se mixează cu celelalte ingrediente, inclusiv cu cele 2 ouă – fără să se fiarbă. Se continuă ca mai sus.

9. CHIFTELE DE DOVLECEI

INGREDIENTE:

- 1 kg de dovlecei curătați și dați pe răzătoare
- 250 g de brânză feta rasă
- 2 ouă
- 1 1/2 cești de pesmet
- ulei
- 1 păhărel de ouzo
- 1 ceașcă de făină
- 1 legătură de pătrunjel tocat
- sare, piper

PREPARARE:

- 1) Dovleceii se sărează și se lasă la scurs o oră, după care se storc bine.
- 2) Într-un castron se amestecă brânza feta, dovleceii, ouzo, pesmetul, ouăle, pătrunjelul, sarea și piperul.
- 3) Amestecul se frământă bine, se formează chifteluțe, se dau prin făină și se prăjesc la foc mediu până se rumenesc pe ambele părți.