

GHIDUL GOSPODINEI

C. ANTONOV

© Editor KARO tour, București

ISBN: 10973-8999-00-6

ISBN-13973-973-8999-00-8

Copyright Dexon

ISBN 978-973-701-184-8

- ediție electronică e-Pub

ISBN 978-973-701-226-5

- ediție electronică Pdf

C. ANTONOV

GHIDUL

GOSPODINEI

CUPRINS

1. Aperitive (5)

2. Salate (37)

3. Supe, ciorbe, borșuri (53)

4. Preparate din legume (73)

5. Preparate făinoase și lactate(139)

6. Preparate din orez (155)

GHIDUL GOSPODINEI

pag 5

1 Aperitive

Pastă din brânzeturi

1. Pastă din caș

200 g caș, 50 g unt, 1 linguriță ceapă, rasă pe răzătoarea mică, 1 vârf de cuțit chimen, 1 linguriță boia de ardei dulce, sare.

Cașul tăiat în bucăți se trece prin mașina de tocat carne sau prin blender. Se adaugă untul frecat, ceapa tocată mărunt, boiaua, sarea și se freacă bine până ce amestecul devine omogen. Cu această cremă se ung feliile de pâine și apoi se garnisesc la alegerea gospodinei. Un aspect foarte plăcut va avea acest preparat așezat pe un mic platou garnisit cu legume în formă de petale, ouă fierte tăiate în sferturi și frunze de salată verde.

2. Pastă din brânză de vaci și telemea

100 g brânză de vaci, 100 g telemea, 50 g unt, sare, boia.

Brânza de vaci și telemeaua se pasează bine. Se adaugă untul frecat spumă, se condimentează cu sare și boia de ardei dulce. Cu acest amestec se ung feliile de pâine și se garnisesc după gust cu gogoșari, roșii, castraveți, ridichi, salată verde tăiată mărunt, măsline sau alte ingrediente.

Respect pentru camera și cărți

3. Pastă din cașcaval

250 g cașcaval, 100 g unt, 100 brânză topită, felii de pâine subțiri, ridichi de lună cu coaja roșie, ardei verde.

Untul frecat spumă se unge pe feliile de franzelă. Deasupra se așează cașcavalul amestecat cu brânza topită. Se garnisesc cu felioare de ridichi și ardei sau cu felioare de măslin.

4. Pastă condimentată

200 g unt, 1 linguriță ceapă tăiată mărunt, 1 lingură mărar tocat, 1 linguriță pătrunjel verde tocat, ridichi, sare.

Untul se freacă spumă, se adaugă sarea necesară, ceapa tocată foarte mărunt, mărarul verde tocat, pătrunjelul verde tocat. Cu acest amestec se ung feliile de pâine. Se garnisesc cu felioare de ardei sau gogoșari.

5. Pastă picantă

250 g unt, 1 lingură mărar verde tocat, 1 linguriță tarhon tocat, 1 lingură zeamă de lămâie, piper, sare.

Untul se freacă adăugându-se sarea necesară, zeama de lămâie, piper pisat mărunt, puțin tarhon și mărar tocat mărunt. Cu acest amestec se ung feliile de franzelă. Deasupra se așează felioare subțiri de castravete murat sau de ardei gras ori gogoșari, după sezon.

6. Pastă din ouă

2 ouă fierte, răscapte, curățate de coajă și rase pe răzătoarea mică, 20 g unt, 1 linguriță ceapă rasă, 2 linguri smântână, sare și boia dulce după gust.

În untul așezat într-o tigaie se pun ouăle rase, smântâna și condimentele și la foc potrivit se amestecă pentru omogenizare. În amestecul răcit se adaugă ceapa, apoi se ung feliile de franzelă și, înainte de a se servi, pentru a da un aspect și gust mai plăcut, deasupra se pot presăra cozi de ceapă verde tăiate mărunt.

7. Pastă ardelenescă

100 g cașcaval ras, 50 g unt, 100 g smântână, 1 vârf de cuțit boia dulce, 1 legătură de verdeață.

Cantitățile date se amestecă bine. Cu acest amestec se umplu cornuri sau chifle tăiate în jumătăți și scobite de miez. Se așează în tavă și se dau la cuptor să se rumenească. Se servesc imediat, presărându-se deasupra cașcaval ras și verdeață.

8. Pastă bănățeană

1 gălbenuș de ou, o linguriță de muștar, 2 castraveți murați, 200 g unt, ridichi sau măslin, sare, 1 salată verde.

Se prepară o maioneză cu muștar, căreia i se adaugă 1 lingură de castraveciori murați, tăiați mărunt și storși bine, precum și salată verde tăiată foarte mărunt. Acest amestec se întinde pe feliile de pâine unse în prealabil cu untul frecat spumă, în care se adaugă sarea necesară. Feliile se pot servi garnisite cu

ridichi rase pe răzătoarea de mărime potrivită sau cu felioare de măsline.

Aperitive cu măsline

9. Arpagic cu măsline

500 g arpagic, 200 ml ulei, 250 g măsline, 1 lingură făină, 2 linguri pastă de tomate, 2-4 felioare subțiri de lămâie, sare.

Arpagicul curățat se prăjește puțin în ulei. După prăjire se toarnă într-o tavă împreună cu făina desfăcută cu pasta de tomate și cu 2 cești de apă, adăugând și sarea necesară, măslinele și feliile de lămâie. Se dă la cuptor să scadă. Se servește rece.

10. Măsline marinate

1 kg măsline, foi de dafin, 1/2

Măslinele se fierb câteva clocote, apoi se spală cu apă rece. Se crestează cu un cuțit, se așează în borcane, cu 1-2 foi de dafin și 3-4 felii de lămâie. Peste măsline se toarnă oțet diluat cu apă la care s-au adăugat și 2-3 linguri de ulei. Borcanul se acoperă cu celofan și se leagă cu sfoară sau se închide cu un capac.

11. Măsline umplute

1/2 kg măsline, 200 g unt, un gălbenuș de ou fiert, 100 g cașcaval.

Se desărează în apă caldă măsline mari, se crestează apoi în lungime în așa fel încât să se poată scoată sâmburele fără a sfărâma măslinea.

burele fără a sfărâma măslinea. Locul rămas gol după înlăturarea sâmburilor se umple cu unt frecat spumă și amestecat cu un gălbenuș de ou fiert și cu cașcaval ras. Așezate pe un platou, măslinele astfel umplute se garnisesc cu gogoșar roșu în oțet.

12. Crochete din spanac

500 g spanac curățat, 2 ouă, 2 linguri cu vârf de făină, 100 g unt, ulei pentru prăjit, sare și piper după gust.

Spanacul fiert în apă cu sare se scurge și se amestecă cu făina, untul, gălbenușurile de ou bătute cu furculița, sare, piper după gust și albușurile bătute spumă tare. Din acest amestec se iau, cu ajutorul unei linguri de metal, gră-măjoare care se prăjesc pe toate părțile în ulei încins. Se servesc simplu sau presărate cu cașcaval ras.

13. Crochete de legume

300 g rădăcini de pătrunjel și morcovi, 500 g gulii, 100 gr. boabe de mază verde, 200 g fasole verde, 150 g ciuperci curățate, spălate și tăiate mărunt, 150 g făină, 100 ml lapte, sare, piper.

Pentru prăjit: *făină, ouă, pesmet, ulei.*

Legumele tăiate se fierb în apă clocotită, se scurg și se călesc în ulei. Se iau de pe foc și se răcesc. Se adaugă făina și laptele și se pune amestecul din nou pe foc amestecând bine. Se iau din nou de pe foc și se răcesc puțin, apoi se adaugă 2 ouă crude, sare și piper. Din acest amestec întins pe planșetă se taie forme rotunde cu grosimea de 1 cm sau bastonașe de 1 cm grosime și 6-8 cm lungime, care se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc în ulei

respect pentru cămăni și căni
bine încins. Se pot servi simplu sau asociate cu sosuri diferite, la alegerea gospodinei.

14. Crochete de cartofi

600 g cartofi curățați de coajă, 200 g făină, 1 ou, 1 lingură pătrunjel verde tocat mărunt, sare.

Pentru prăjit: făină, ou, pesmet, ulei.

Cartofii tăiați în bucăți mai mari și fierți în apă puțin sărată se scurg de apă și se pasează, se amestecă cu făina, oul, pătrunjelul verde tocat și sarea necesară. Acest aluat se întinde în grosime de 1 cm și cu ajutorul unui pahar se taie forme rotunde sau se formează bastonașe late de 2 cm și lungi de 8 cm. Formele pregătite se trec prin făină, ou și pesmet. Se prăjesc pe toate părțile în ulei încins.

15. Crochete de fasole boabe

250 g fasole boabe fiartă, 150 g morcovi fierți, 1 ou, 50 g pesmet, 1 ceapă tocată și înăbușită, 100 ml lapte, sare și piper.

Pentru prăjit: făină, ou, pesmet, ulei.

Fasolea fiartă și morcovii fierți se pasează. Se amestecă cu ceapa înăbușită și cu laptele. Pe planșetă se dă formă crochetelor. Se trec prin ou și pesmet și se prăjesc pe toate părțile în ulei încins.

16. Crochete de orez

250 g orez, 600 ml apă, coaja rasă de la 1/2 lămâie, 250 g smântână, 100 g unt proaspăt, 1 plic zahăr vanilat, 3 ouă, 150 g zahăr, sare.

Pentru prăjit: făină, ouă, pesmet, unt sau margarină.

Orezul spălat împreună cu untul, zahărul, vanilia, coaja rasă de lămâie se fierb în apă, amestecând ușor. La orezul fiert și răcit se adaugă ouăle și smântâna. Se potrivește de sare. Din acest amestec se iau cu o lingură grămăjoare cărora li se dă forma de crochete. Se trec prin făină, ou și pesmet și se prăjesc în unt sau margarină.

17. Crochete de griș cu morcovi

50 g griș, 150 ml lapte, 100 ml apă, 1 ou, 50 g untdelemn, 300 g morcovi curățați de coajă și tăiați în formă de bețișoare, 20 g zahăr pudră, 1 lingură margarină, pesmet.

Grișul se toarnă în formă de ploaie în amestecul de apă și lapte care clocotește. După ce fierbe, se lasă să se răcească și se adaugă oul bătut cu furculița și sarea necesară. Din această compoziție se formează bile care se trec prin pesmet și se prăjesc în ulei încins. Între timp, morcovii se înăbușă în margarină, adăugând din când în când puțină apă fierbinte. Se adaugă zahărul și sarea necesară și 1 lingură de pătrunjel verde tăiat mărunt. Pe farfuria de servit se așează morcovii, iar deasupra lor crochetele. Se servesc calde.

18. Crochete de cașcaval

6 cartofi de mărime potrivită, 50 g unt, 150 g cașcaval ras, 3 ouă, 1 lingură ceapă rasă pe răzătoarea măruntă, sare.

Cartofii fierți în coajă, curățați și rași pe răzătoare se așează în castron, se adaugă gălbenușurile, cașcavalul ras, unt, ceapa și sarea necesară. Se amestecă timp de 3 minute cu o lingură de lemn, apoi cu albușurile bătute

spumă tare. Din această compoziție se fac crochete rotunde sau ovale care se prăjesc în ulei bine încins.

19. Crochete de brânză de vaci

250 g brânză de vaci fără zer, 1 ou, 250 g făină, sare, ulei pentru prăjit.

Se amestecă ușor brânza cu oul și făina. Cu ajutorul palmelor se formează crochete rotunde de mărimea unor chiftele. Se prăjesc în ulei încins.

20. Crochete de ouă

1 lingură unt, 2 linguri făină, 200 ml lapte, 2 ouă răscoapte, sare, 1 ou crud.

Pentru prăjit: făină, ouă, pesmet, ulei.

Din unt, făină și lapte se prepară un sos alb foarte consistent. Se ia de pe foc și se adaugă sarea necesară. După răcire se încorporează un ou crud bătut bine cu furculița, cașcavalul ras și ouăle fierte tăiate în cuburi. După condiționare se formează suluri în grosime de 2 cm și lungi de 6-8 cm. Se trec prin făină, ou și pesmet și se prăjesc în ulei bine încins.

21. Crochete de ciuperci

250 g ciuperci curățate, spălate și tăiate mărunt, 1 lingură unt, 1 lingură ceapă tocată mărunt, un vârf de cuțit piper pisat, 150 g margarină, 100 g făină, 250 ml lapte, 1 ou, 1 lingură pătrunjel verde tocat, sare.

Pentru prăjit: ouă, făină, pesmet, ulei.

Se înăbușă în unt ceapa și ciupercile, se adaugă sarea nece-

sară, piperul, pătrunjelul verde, amestecând mereu. Când ciupercile sunt fierte se iau de pe foc și se răcesc. Din margarină, făină și lapte se prepară un sos Béchamel consistent, adăugând și sarea necesară. Se răcește, se adaugă 1 ou și se bate bine cu lingura. La acest sos se adaugă ciupercile. Acest amestec se întinde pe planșetă și se taie forme rotunde, pătrate sau dreptunghiulare. Se trec prin făină, ou și pesmet și se prăjesc în ulei fierbinte. Se servesc simplu sau cu sos.

22. Clătite simple

2 ouă, 150 g făină, 300 ml lapte, 100 g ulei, sare.

Făina se pune într-o oală de mărime potrivită. Se face o adâncitură cu lingura de lemn în făină, apoi se sparg ouăle și se adaugă puțină sare. Se adaugă laptele, amestecând mereu, până când s-a obținut un amestec omogen. Din acest amestec se prăjesc pe amândouă părțile 10-15 clătite. Aceste clătite se pot întrebuința la diferite preparate culinare, ca fel de intrare sau ca desert.

23. Clătite cu piure de spanac

12 clătite, 500 g piure de spanac, 3 ouă, 2 linguri de smântână, 50 g cașcaval ras, sare.

Spanacul curățat de cotoare se spală în mai multe ape după care se fierbe în apă clocotită și puțin sărată timp de 10 minute. Spanacul fiert se strecoară. Se așează într-un castron, amestecând mereu, se adaugă pe rând gălbenușurile de ou, 1/2 din cantitatea de cașcaval ras, albușurile bătute spumă tare și sarea necesară. Cu acest amestec se ung clătitele care se așează într-un vas, una peste alta. Ultima clătită se unge cu spanac. Se țin 45 de minute la cuptor încins. Se răstoarnă pe un platou și se presară dea-