

HERBERT PAUKERT

MĂMĂLIGA și TERCIUL DE CEREALE

ÎN **130 DE REȚETE** CULINARE TRADIȚIONALE ȘI REINTERPRETATE

M.A.S.T., 2019

CUPRINS

Preparate din terci 10

Terci cu lapte acru:	6
Terci (rețetă de bază)	6
Terci prăjit	6
Terci din șrot de cereale	7
Terci „turcesc” prăjit	7
Terci din mămligă cu jumări	7
Terci de porumb cu ciuperci	9
„Puricea” (terci de porumb)	9
Terci din „puricea” cu cartofi	9
Terci de porumb (garnitură)	11
Terci de mei	11
Terci din orz	11
Terci „parțial”	12
Terci de fasole de sauerbrunn	13
Terci de cartofi	13
Terci cu brânză de vaci	13
Terciul cerșetorului I	15
Terciul cerșetorului II	15
Terciul pădurarului	16
Terci cu gălbiori	16
Terci cu gălbiori (rețetă din stiria)	17
Terci cu griș (rețetă din stiria)	18
Terci cu griș	19
Terci de orz și fasole	19
Terci de hrișcă	19
Terci de hrișcă	20

Terciuri dulci

Puricea din lapte de vaci și magiun de soc	22
Terci „căsătorit”	22
Terci în ulei	22

Terci din griș cu prune	23
Terci de mămligă dulce	24
Terci cu stafide	25
Plăcintă de mămligă	26

Supe - ingrediente și garnituri

Supă cu porumb și șofran	28
Supă elvețiană cu mălai și lapte	28
Supă de porumb	28
Supă de vită cu găluște de mălai și bacon	29
Supă de terci cu praz	30
Găluște de mălai	30
Supă de mălai și praz	31
Felii de mămligă	32
Feliuțe de mămligă	32

Rețete cu mămligă picante

(feluri principale)	33
Colțuri de terci picante cu mușchi afumat	34
Mămligă gratinată	34
Plăcințică cu boabe de porumb și ciuperci	34
Felii de mămligă cu șuncă	35
Mămligă cu legume la cuptor	36
Mămligă cu castane și bacon	37
Felii de mămligă pe spanac	37
Schmarren de porumb cu ghiveci de fasole	39
Plăcințele de porumb prăjite	40
Mămligă cu ulei de semințe de dovleac și ciuperci asortate	41
Plăcintă de mămligă și dovleac (picant)	43
Sufleu de mălai cu bacon, salam și sultanine	44
Mămligă gratinată	45

Mămăligă și fricka (un fel de omletă, specialitate austriacă)	47	Gratin de mămăligă cu ceapă verde și gorgonzola	84
Romburi de mămăligă cu sos de brânză și ciuperci	47	Mămăligă la grătar cu ochiuri	85
Mămăligă cu fasole la grătar	48	Mămăligă „pe masă”	85
Pulpe de pui la grătar cu rondele de mămăligă ...	49	Pizza de mămăligă italienească	86
Pulpe de iepure cu felii de mămăligă	51	Gnocchi din mămăligă cu gorgonzola	87
Sufleu de mămăligă cu brânză de oaie	52	Mămăligă alla pancetta	87
Pătrățele de mămăligă cu ciuperci și carne tocată	53	Lasagna de mămăliga	88
Felii de mămăligă cu brânză la cuptor	53	Pâine din mălai	89
Felii de mămăligă umplute	54	Pâine din mălai 2	89
Căprioară la cuptor în crustă de mămăligă și sos rece de ulei de măsline	55	Porumb fiert sau la grătar	89
Tort de mămăligă iute	57	Găluște de mălai (România)	91
Crap cu mămăligă	57	Găluște cu mac (România)	91
Pizza de mămăligă cu bacon	58	Mămăligă cu brânză (România)	91
Pulpă de căprioară cu rondele de mămăligă și legume	59	Mămăligă ucraineană	92
„Ducați” de mămăligă umpluți	61	Preparate dulci din mămăligă	93
Păstrăv fântânel pe pat de linte cu mămăligă	62	Cremă de mămăligă dulce	94
Rondele de mămăligă cu brânză, bacon, ciuperci și roșii	63	Budincă de mămăligă cu fructe de sezon	94
Ciocănele de pui cu mămăligă și rădăcinoase	64	Mămăligă dulce	95
Tocană de tofu și ciuperci cu mămăligă	65	Găluște cu brânză și griș de mălai	97
Găluște de mămăligă umplute cu varză furajeră ..	66	Felii de mămăligă prăjite cu zahăr și scorțișoară ..	97
Mămăligă cu roșii, ardei și șalău prăjit învelit în bacon ..	67	Găluște de mămăligă cu sos de vanilie	97
Găluște de mămăligă și jumări cu sos de ciuperci ..	68	Sufleu de mălai cu smochine proaspete	98
Cuburi de mămăligă cu pastă de leurdă și sos de ciuperci champignon	69	Sufleu dulce de mălai	99
File de păstrăv pe pat de spanac cu mămăligă	71	Sufleu de terci cu sos de fructe	100
Ștrudel de mămăligă cu spanac	72	Sufleu de mămăligă și brânză de vaci cu pere caramelizate	101
Gulaș de coadă de bou cu mămăligă cremoasă ..	73	Parfait de mălai grișat cu sos de fructe	103
Găluște de mămăligă umplute cu legume și bacon crocant	74	Terci de mălai dulce	103
Sufleu de mămăligă și dovleac	75	Griș de mălai	104
Cârnați de terci înveliți în semințe de dovleac	76	Mămăligă prăjită cu compot de rubarbă	105
Mămăligă cu brânză și garnitură de roșii cu dovlecei	77	Mămăligă cu mere	105
Găluște de mămăligă la cuptor cu cașcaval	78	Ștrudel de mămăligă cu prune și corcodușe	106
Iepure cu cidru de mere, ceapă verde și găluște de mămăligă	79	Mămăligă în crustă de migdale	107
Bulete de mămăligă cu sos de roșii	80	Ștrudel de zmeură cu terci	109
Mămăligă în stil italian și preparate internaționale	81	Paste de mălai prăjite cu vin fiert	109
Mămăligă - rețetă de bază	82	Prăjitură cu mălai și pere	111
Crochete romane	83	Schmarren de mămăligă și măr	113
Mămăligă de cartofi	83	Sufleu de mălai cu prune	114
		Schmarren de mămăligă	115
		Sufleu de mămăligă în crustă de „zăpadă”	116
		Tort de mămăligă și mere	117

TERCI cu lapte acru

INGREDIENTE PENTRU

8 PERSOANE:

3 l apă

sare

1 kg făină

2-3 linguri de unt sau de untură

PREPARARE:

- 1 Aduceți apa la fiert și adăugați făina. Lăsați totul să fiarbă puțin, amestecați cu o furculiță, apoi scurgeți apa.
- 2 Topiți untura/untul și turnați-o peste compoziție. Amestecați totul încă o dată.

Sfat

Serviți alături de lapte acru.

TERCI (Rețetă de bază)

INGREDIENTE:

400g făină de cereale (toate tipurile, de ex. grâu, secară, hrișcă, spelta sau porumb)

sare

aprox. 1 l apă fierbinte

aprox. 50 g unt

PREPARARE:

- 1 Făina (măcinată cât mai grosier) se rumenește într-o tigaie, fără ulei, până ce emană un miros de prăjit fin și plăcut. Adăugați sarea, iar apoi turnați apa clocotită (nu adăugați mai multă apă decât poate absorbi făina, altfel terciul va deveni prea moale).
- 2 Acoperiți tigaia cu un capac și lăsați compoziția la înăbușit pentru aproximativ 10-15 minute, având grijă să nu se ardă.
- 3 Formați o gaură în mijlocul compoziției și mai adăugați, în aceasta, din când în când apă (eventual o bucățică de unt)
- 4 Înainte de a servi, omogenizați totul cu o furculiță și mai adăugați eventual din untul rămas.

TERCI PRĂJIT

INGREDIENTE:

400 g făină de secară sau făină de grâu integrală

1 linguriță de sare

aprox. 500 ml apă

50 g untură

PREPARARE:

- 1 Turnați făina într-un castron și sărați-o. Adăugați apă sărată clocotită și amestecați totul repede până obțineți un aluat.
- 2 Încingeți untura într-o tigaie și adăugați aluatul. Lăsați totul puțin la rumenit, apoi pisați aluatul cu o lopățică până obțineți bucățele mici. Prăjiți totul bine.

TERCİ din șrot de cereale

INGREDIENTE:

300 g ovăz
50g mei
50g grâu
750 ml apă
½ linguriță de sare
½ linguriță de scorțișoară
1 lingură de miere
50g miez de nucă măcinat

PREPARARE:

- 1 Râșniți semințele și adăugați-le încet în apa sărată, clocotită. Lăsați totul să se înăbușe la foc mic pentru aproximativ 30 de minute.
- 2 Condimentați cu miere și scorțișoară, apoi amestecați compoziția cu o furculiță.

- 3 Așezați pe farfurie și presărați miez de nucă.

Sfat

Cel mai bine, se servește cu compot sau cu lapte.

TERCİ „TURCESC” prăjit

INGREDIENTE:

250g mălai grișat
50g untură
500 ml apă
sare

PREPARARE:

- 1 Prăjiți mălaiul în untură până ce se încinge.

- 2 Adăugați apa clocotită cu sare, acoperiți tigaia cu un capac și lăsați totul, aproximativ 20 de minute, la foc foarte mic. La final, amestecați totul cu o furculiță.

TERCİ DIN MĂMĂLIGĂ cu jumări

INGREDIENTE:

1l lapte
1 linguriță rasă de sare
100 g unt
400 g mălai
100g jumări (sau cubulețe de slănină)

PREPARARE:

- 1 Sărați laptele și puneți-l la fiert. Adăugați mălaiul și fierbeți totul, amestecând, până ce obțineți o compoziție omogenă.
- 2 Se servește alături de jumări (sau cubulețe de slănină prăjite).

Info

În zona Friuli-Veneția, prepararea corectă a mămăligii constituia, pe vremuri, piatra de temelie pentru îndemânarea culinară a viitoarelor mirese.

PURICEI DIN LAPTE DE VACI

și magiun de soc

INGREDIENTE PENTRU 4

PERSOANE:

TERCI:

500g brânză de vaci

un praf de sare

300g făină

120g unt

Zahăr pudră și scorțișoară

MAGIUN DE SOC

200g fructe de soc

120ml apă

80g zahăr

1 baton de scorțișoară

PREPARARE:

- 1 Pentru puricei: amestecați într-un bol, cu o furculiță, brânza, sarea și făina
- 2 Topiți într-o tigaie jumătate din unt, adăugați jumătate din compoziția cu brânză și prăjiți bine până capătă o culoare aurie. Puneți puriceii deoparte (să rămână calzi) și repetați procedura cu jumătatea rămasă.

- 3 Pentru magiun: spălați fructele de soc, curățați-le și fierbeți-le 5 minute într-o oală cu apă, zahăr și scorțișoară.
- 4 Înlăturați batonul de scorțișoară și faceți un piure de fructe de soc cu mixerul vertical.
- 5 Așezați puriceii pe farfurii, presărați zahăr pudră și scorțișoară, apoi serviți-i cu magiunul de soc.

TERCI „CĂSĂTORIT”

INGREDIENTE:

500 g mere decojite și tocate mărunt

1 l apă

1 vârf de cuțit de sare

400 g mălai

2 linguri de unt

PREPARARE:

- 1 Fierbeți merele până se înmoaie.
- 2 Fierbeți apa cu sare într-o oală. Adăugați mălaiul, amestecați bine, apoi adăugați merele. Mai lăsați compoziția să fiarbă puțin și adăugați untul. După ce s-a topit, amestecați

încontinuu până ce terciul este gata.

Sfat

Se poate servi cu lapte și cu compot de fructe.

TERCI ÎN ULEI

INGREDIENTE:

250 făină de hrișcă

½ linguriță de sare

apă rece

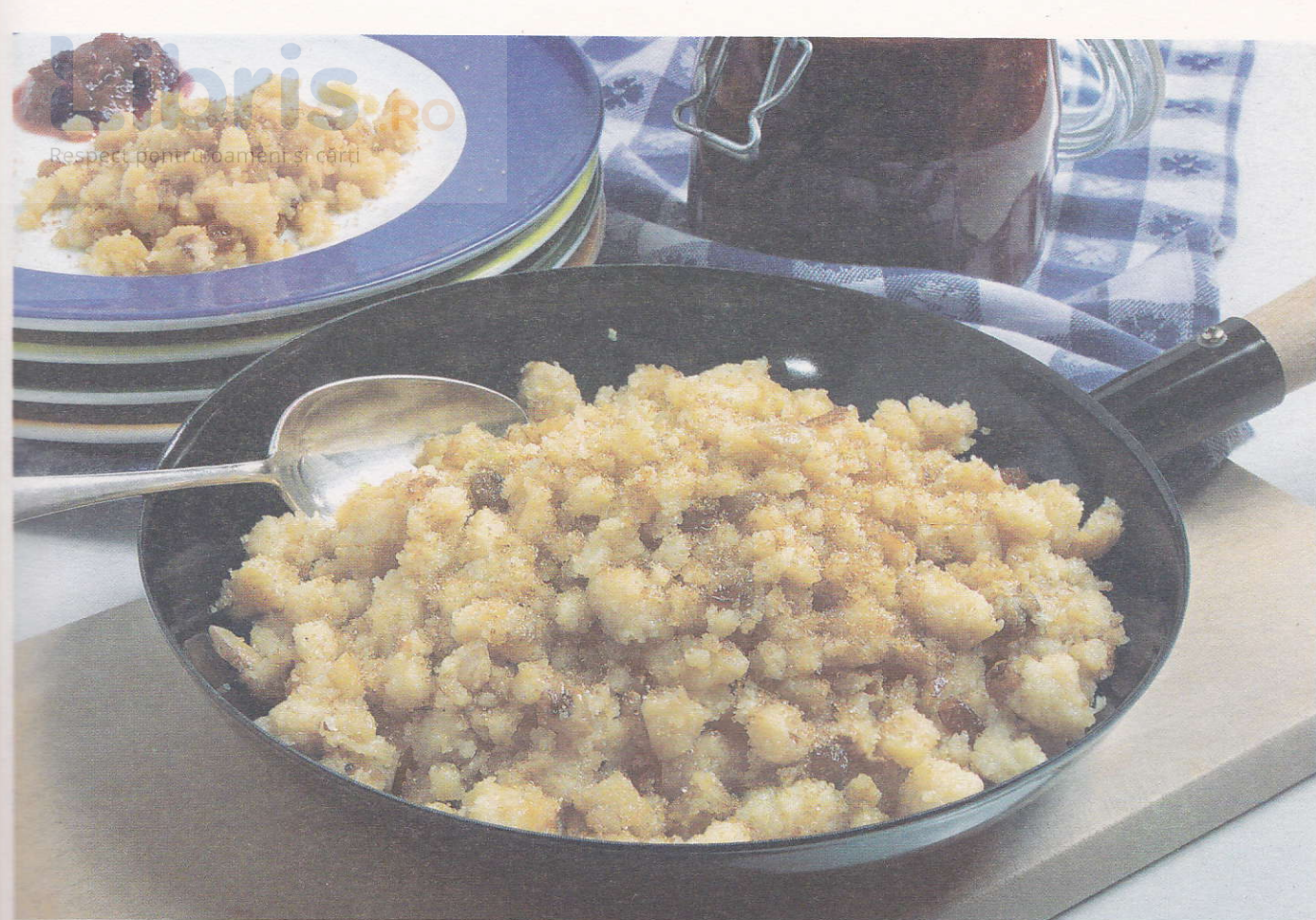
1 lingură de ulei

500 g mere

PREPARARE:

- 1 Amestecați făina cu sarea și atâta apă, cât să obțineți un aluat moale.
- 2 Ungeți o tavă cu ulei, preîncălziți cuptorul și întindeți aluatul pe aceasta, când uleiul este încins. Așezați deasupra merele cojite și tăiate felii.

- 3 Coaceți timp de aproximativ 30 minute la 180°C.



TERCI DIN GRIȘ

cu prune

INGREDIENTE:

PENTRU TERCİ:

500 ml lapte
20 g zahăr brun
1 vârf de cuțit de scorțișoară
măcinată
250 g griș de grâu
15 g unt
80 g stafide
40 g nucă

PENTRU PRUNE:

200 g prune coapte
125 ml vin roșu
2 linguri de miere
1 lingură de zeamă de lămâie
1 baton de scorțișoară
½ baton de vanilie
3 cuișoare
zahăr brun pentru decorat

PREPARARE:

1 Pentru terci fierbeți laptele într-o cratiță, adăugați zahărul și scorțișoara, apoi grișul amestecând continuu. Dați într-un clocot, apoi puneți oala de-o parte.

2 Încingeți untul într-o tigaie, amestecați puțin în griș cu o furculiță, apoi puneți grișul în tigaie cu untul. Adăugați stafidele și nucile tocate mărunt și amestecați cu o lingură de lemn până ce grișul e ușor rumenit.

3 Spălați, curățați de sâmburi și tăiați în jumătăți prunele, apoi fierbeți-le cu vinul, mierea, zeama de lămâie și condimentele.

4 Așezați grișul pe farfurii preîncălzite, presărați zahărul brun peste el și serviți-l alături de sosul de prune.

SUPĂ CU PORUMB ȘI ȘOFRAN

INGREDIENTE:

1 șalotă (NTR - ceapă franțuzească)
unt
1 pliculeț de șofran
750g mălai de porumb
1,25l apă
1 dovlecel
sare și piper
nușoară
câteva frunze de hasmațuchi

PREPARARE:

- 1 Tăiați șalota cubulețe și căliți-o într-o oală cu șofranul și puțin unt, apoi adăugați grișul de porumb și încălziți-l.
- 2 Adăugați apa, și fierbeți la foc mic timp de 15 minute.

- 3 Tăiați dovlecelul cubulețe și adăugați-l cu puțin timp înainte de servire.
- 4 Condimentați după gust și serviți supa în farfurii preîncălzite, ornată cu frunze de hasmațuchi

SUPĂ ELVEȚIANĂ CU MĂLAI ȘI LAPTE

INGREDIENTE:

80g mălai
250ml lapte
750 supă de vită
sare și piper alb
3 linguri de cașcaval ras

PREPARARE:

- 1 Adăugați lapte cald pește mălai și lăsați-l să se odihnească 15 minute, apoi amestecați-l bine.
- 2 Încălziți supa și adăugați mălaiul crescut,

- amestecând cu un tel, apoi fierbeți totul la foc mic 30 de minute.
- 3 Condimentați după gust și serviți supa presărată cu cașcavalul ras.

SUPĂ DE PORUMB

INGREDIENTE:

300g porumb dulce
500g supă de vită
375ml lapte
sare și piper alb
1 ½ lingură de amidon de porumb dizolvat în puțin lapte (sau 125ml smântână)
3 gălbenușuri de ou

PREPARARE:

- 1 Îndepărtați cu un cuțit boabele de porumb de pe cocean (se pot folosi și boabe la conservă). Faceți un piure din jumătate din boabe cu un mixer vertical, iar cealaltă jumătate zdrobiți-o cu furculița.
- 2 Încălziți supa, adăugați piureul și boabele zdrobite

- amestecând continuu și lăsați totul să fiarbă până ce boabele de porumb s-au înmuiat și piureul a dat gustul de porumb supei.
- 3 Adăugați laptele, condimentați cu sare și piper apoi legați supa cu amidonul (sau smântâna) și gălbenușurile.

Variantă:

Dacă este sezonul porumbului tânăr, puteți găti o supă deosebită după același principiu. Pentru aceasta, feliati subțire vârfurile fine ale porumbului baby și puneți-le deocamdată deoparte. Fierbeți în supă iar apoi mixați partea rămasă a porumbului, pentru a obține un piure. Încălziți din nou supa și lăsați feliuțele de porumb să fiarbă scurt în ea. La final, adăugați laptele și legați supa ca mai sus.



SUPĂ DE VITĂ

cu găluște de mălai și bacon

INGREDIENTE:

40g bacon
1 lingură de ceapă tocată
foarte fin
125ml lapte
90g mălai
1 ou mic
1 praf de sare
1l supă de vită
pătrunjel tocat pentru ornat

PREPARARE:

- 1 Îndepărtați șoricul și tăiați bacon-ul cubulețe. Prăjiți cubulețele într-o cratiță până ce devin transparente, adăugați ceapa și mai prăjiți totul puțin.
- 2 Adăugați laptele și aduceți la fierbere. Adăugați acum mălaiul amestecând și lăsați să fiarbă până compoziția se îngroașă, apoi lăsați să se răcească.

- 3 Adăugați oul și sarea, amestecați și cu ajutorul a două lingurițe formați găluște pe care le fierbeți 10 minute în apă cu sare.
- 4 Adăugați găluștele fierte în supă și ornați cu pătrunjel înainte de servire.



MĂMĂLIGĂ CU LEGUME LA CUPTOR

INGREDIENTE:

1 l apă
1 lingură de unt
sare și piper
nucșoară
150g mălai
2 linguri de unt
300 g mangold (sfeclă elvețiană)
1 castravete mic
1 ceapă
4 roșii

PREPARARE:

- 1 Fierbeți apa cu sare, piper și nucșoara măcinată. Adăugați mălaiul amestecând continuu și fierbeți la foc mic aproximativ 20 de minute, până ce apa se absoarbe.
- 2 Ungeți 4 forme rotunde pentru cuptor cu unt (forme pentru savarine), umpleți-le cu mămăligă și lăsați-le la răcit.
- 3 Coaceți la cuptor pentru aproximativ 12 minute la 175°C.

- 4 Curățați sfecla, tăiați-o în romburi, opăriți-o și treceți-o repede printr-un jet de apă rece. Tăiați castravetele fâșii și tocați ceapa mărunt. Căliți sfecla, castravetele și ceapa într-o tigaie cu puțin unt, condimentați după gust iar la final adăugați roșiile tăiate cubulețe și o lingură de unt (să nu fie prea rece), amestecând continuu.
- 5 Scoateți mămăliga din forme și așezați-o pe farfuria preîncălzite împreună cu legumele.

MĂMĂLIGĂ cu castane și bacon

INGREDIENTE:

500 ml supă de vită sau apă
200 g mălai
sare și piper
nucșoară
2 linguri de unt clarificat
150 g castane fierte, decojite
și tocate grosier
150 g bacon tăiat felii subțiri
unt pentru prăjit
2 linguri de arpagic verde
tocat

PREPARARE:

- 1 Fierbeți supa de vită și adăugați încet mălaiul amestecând continuu cu un tel pentru a omogeniza compoziția.
- 2 Condimentați cu nucșoară, sare și piper, acoperiți oala cu un capac și lăsați mămăliga să se odihnească 10 minute. Adăugați untul clarificat și mai condimentați dacă este necesar.

- 3 Pentru garnitură, formați 4 felii rotunde din puțină mămăligă, așezați-le pe o tavă (fig. 1) și coaceți-le în cuptor aproximativ 10 minute.
- 4 Prăjiți puțin castanele și bacon-ul în unt, într-o tigaie.
- 5 Așezați mămăliga pe farfurii cu ajutorul formelor rotunde, decorați cu castanele, bacon-ul prăjit și feliile de mămăligă coapte. Presărați cu arpagicul tocat și serviți (fig. 2)



FELII DE MĂMĂLIGĂ PE SPANAC

INGREDIENTE:

250 ml lapte
sare
2 linguri de unt
140 g mălai
nucșoară, piper
1 ou
80 g pesmet
2 linguri de ulei pentru prăjit
600 g spanac
2 căței de usturoi
1 ceapă
1 lingură de ulei
200 ml supă de legume

PREPARARE:

- 1 Fierbeți laptele cu un praf de sare. Adăugați mălaiul și amestecați până ce mămăliga este gata, apoi condimentați cu nucșoară și piper.
- 2 Adăugați oul, amestecați bine și întindeți mămăliga pe un fund de lemn pentru a se răci.
- 3 Formați o rolă din mămăliga răcită și tăiați-o felii. Dați feliile prin pesmet, prăjiți-le în ulei până se rumenesc, apoi puneți-le într-un loc unde rămân calde.

- 4 Alegeți frunzele de spanac, tăiați-le codițele care sunt tari, apoi spălați-le bine sub jetul de apă rece.
- 5 Curățați și zdrobiți usturoiul cu presa. Curățați și tocați mărunț ceapa, prăjiți-o într-o tigaie cu ulei încins, adăugând apoi usturoiul zdrobit și lăsați puțin la înăbușit.
- 6 Adăugați supa de legume și fierbeți la foc mic 5 minute.
- 7 Așezați pe farfurii spanacul iar deasupra feliile de mămăligă.