

Libris.RO

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Sorin Sava

Corectură: Georgeta Nicolae

Copyright © 2020 Editura Prestige

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Rețete : bucate și preparate de post. - București : Prestige, 2019

ISBN 978-606-9651-10-0

641.55

ISBN: 978-606-9651-10-0

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

REȚETE

Bucate

și preparate

de Post

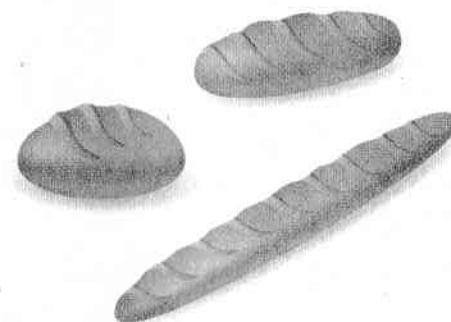



PRESTIGE

Dar trebuie să postim nu numai cu trupul, ci și cu sufletul. Adică nu numai mâncând de post, ci și înfrânându-ne totodată de la patimi, de la păcate și de la ispite. Odată cu înfrânarea de la mâncărurile de dulce, trebuie să ne silim a ne curăți nu numai trupul, ci și sufletul, petrecând în rugăciune în pocăință și în fapte bune. Postul întreg, adevărat și desăvârșit este nu numai cel trupesc, ci și sufletesc.

În concluzie, dacă veți încerca să țineți post, veți găsi în acesta o poartă de acces perfectă pentru o dietă și un stil de viață mai sănătos și nu în ultimul rând, calea către Dumnezeu!

Pâine



TURTE DE GRÂU

Ingrediente:

- 30 g drojdie
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță sare
- 300 ml apă
- 500 g făină de grâu, proaspăt măcinat

Preparare: Drojdia și sarea se dizolvă în apă, apoi se adaugă uleiul și se amestecă. Se adaugă făina și se frământă bine. Se acoperă cu o pânză, se pune la rece și se lasă 15-20 de minute să crească. Aluatul crescut se împarte în patru porții formând turte. Se lasă în continuare să crească încă 15-20 de minute. Se coc în cuptor, la 200° C, timp de 20-30 minute. *Turtele acestea sunt o pâine fără aluat dospit și se potrivesc la toate mâncărurile, în special la supele de legume.*

PÂINE PENTRU RUSALII

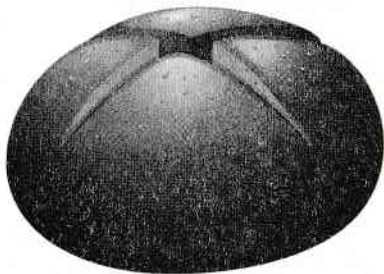
Ingrediente:

- 700 g făină de grâu
- 300 g aluat
- 30 g drojdie
- 20 g sare
- 150 ml apă (după necesitate, și mai multă)

Preparare: Prima zi: 100 ml apă și 100 g făină se amestecă și se lasă acoperite la temperatura camerei.

A doua zi: 100 ml apă și 100 g făină se adaugă la aluatul din ziua precedentă, se amestecă și se lasă acoperite, să se liniștească, la temperatura camerei. A treia zi: 100 ml apă și 100 g făină de grâu se adaugă la aluatul anterior, se acoperă și se lasă să se liniștească, la temperatura camerei.

Se amestecă bine toate ingredientele, se lasă să se liniștească timp de o oră, apoi se frământă bine. Din coca obținută se formează o pâine rotundă sau se pune amestecul într-o tavă, unsă cu puțin ulei. Se lasă o oră să dospească. Se coace, timp de o oră, într-un cuptor, la o temperatură de 180° C.



PÂINE MIXTĂ

Ingrediente:

- 450 g făină de grâu
- 200 g făină de mei
- 3 linguri de făină de orz
- 4 linguri făină de alac
- 1 lingură fasole măcinată
- 1 lingură linte măcinată
- 500 ml apă
- 20 g drojdie
- 1 lingură de sare.

Preparare: Drojdia se dizolvă în apă, se adaugă făina de la toate componentele, se pune sarea, se amestecă și se frământă bine. Aluatul se lasă să crească o oră, după care se frământă bine. Aluatul se lasă să crească o oră, după care se frământă încă odată.

Se pune într-o tavă, unsă în prealabil cu ulei. Se coace timp de o oră, în cuptorul preîncălzit la 180° C - 200° C.



PÂINE DIN ORZ

Ingrediente:

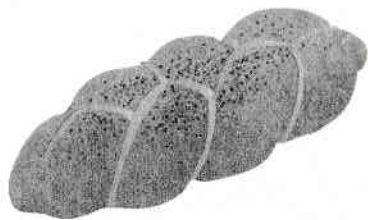
- 100 g făină de orz (orz decojit)
- 100 ml apă

Preparare: Prima zi: se amestecă și se acoperă, se lasă să se liniștească.

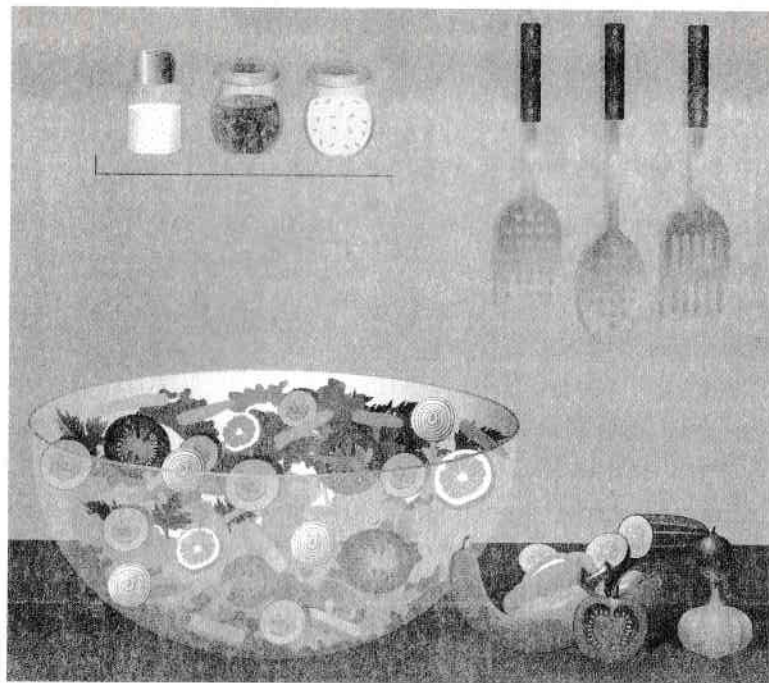
Ingrediente:

- 100 g făină de orz
- 100 ml apă

Preparare: A doua zi: se adaugă la aluatul din ziua precedentă, se amestecă, se acoperă și se lasă încă o zi să dospească. Se amestecă toate ingredientele și se frământă bine. Se lasă o oră să se liniștească. Se frământă din nou, se modelează pâinea sau se pune aluatul într-o tavă unsă cu ulei. Se lasă o oră să crească apoi se coace, timp de o oră, într-un cuptor bine încălzit la 180° C.



Salate Aperitive, Sosuri Rece și Calde



Salate



SALATĂ DE ARDEI COPTI

Ingrediente:

- 1 kg ardei gras
- 3 linguri de ulei
- 1 lingură de oțet
- sare
- 2 roșii coapte
- mărar tocat fin

Preparare: Ardeii se coc la foc iute, se curăță de coajă după ce s-au răcit și se pun într-un castron. Se sarează după gust, se stropesc cu ulei și cu oțet, se asortează cu felii de roșii și se presară cu mărar tocat. *Salata se servește ca garnitură la mâncărurile de legume.*

SALATĂ DE ARDEI CAPIA CU USTUROI

Ingrediente:

- 1 kg ardei capia
- 3 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet
- sare
- mărar tocat
- usturoi

Preparare: Ardeii se coc la foc iute, se pun într-un vas adânc și se lasă acoperiți până când se răcesc. Se curăță de coajă, se spală codițele, se pun într-un castron și se sarează. Se stropesc cu ulei fierbinte și cu oțet, apoi se toarnă deasupra mujdei de usturoi potrivit de iute. Se presară deasupra salatei mărar tocat și *se servește ca salată de sezon la mâncărurile de legume sau la cele de carne.*

SALATĂ DE LEGUME

Ingrediente:

- 300 g cartofi
- 300 g sfeclă-roșie
- 200 g ardei gras
- 200 g morcovi
- 1 ceașcă sos vinegretă
- 300 g conopidă
- 300 g castraveți verzi
- 200 g salată verde
- sare
- piperă

Preparare: Se fierb cartofii și sfecla în coajă, se curăță și se taie rondele, după care se așază în straturi diferite (după gust) cu buchețele de conopidă fiartă, morcovii fierti și tăiați rondele, felii de castraveți verzi, felii de roșii, foi de salată verde și ardei gras, tăiat fideluță. *Se dă un praf de sare și piper și se toarnă deasupra sos vinegretă.*

SALATĂ DE GOGOȘARI CU ROȘII

Respect pentru oameni și cărți

Ingrediente:

- 4 gogoșari copti
- 4 roșii
- 1 ceapă mică
- sare
- piper măcinat
- 4 linguri de ulei

Preparare: Gogoșarii se coc pe foc iute, se lasă să se răcească, apoi se curăță de coajă sub jet de apă rece. Se taie felii subțiri, se pun în salatiere, se asortează cu felii de roșii și cu felii de ceapă, se sarează și se piperează după gust; se amestecă legumele, se stropesc cu ulei fierbinte, se lasă o oră la rece, după care se servește salata lângă mâncăruri de legume.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI MURAȚI
CU MIERE

Ingrediente:

- 6 castraveciori murați
- 2 linguri de miere de albine
- 2 linguri de ulei
- piper măcinat
- mărar verde tocat

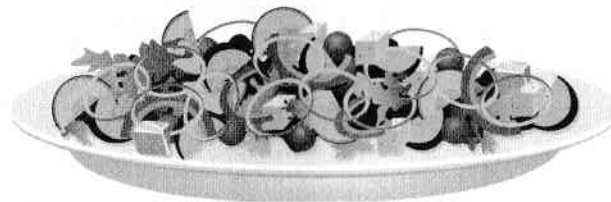
Preparare: Castraveții se țin în apă câteva ore, apoi se curăță de coajă, se taie felii subțiri și se pun straturi în salatiere, cu mărar tocat în ele. Se stropesc cu ulei, se piperează după gust, apoi se adaugă mierea și se amestecă ușor, lucrând cu o furculiță de jos în sus. *Salata se servește în aceeași zi, lângă friptură.*

SALATĂ DE CEAPĂ

Ingrediente:

- 2-3 cepe de apă
- 4 linguri de ulei
- 2 linguri bulion de roșii
- 1/2 lămâie
- sare
- piper măcinat

Preparare: Ceapa se taie în două, se lasă în apă rece 1/2 oră, după care se taie peștișori și se rumenește cu ulei îndoit cu apă. Când ceapa devine sticloasă, se adaugă bulionul desfăcut în apă rece, se sarează și se piperează amestecul și se mai lasă pe foc până scade bine. Se răstoarnă în salatiere, se stropesc cu zeama de la jumătate de lămâie; *se servește imediat lângă o friptură de pasăre, cu garnitură de orez.*



SALATĂ DE MORCOVI

Ingrediente:

- 4 morcovi mijlocii
- 1/2 lămâie
- 2 linguri ulei
- sare

Preparare: Se spală morcovii, se curăță de coajă, se dau pe răzătoarea mare și se așază în salatiere. Se stropesc cu ulei și cu zeamă de lămâie, se sarează, se amestecă ușor. *Se servește copiilor, fiind bogată în vitamine.*

SALATĂ DE MORCOVI ȘI ȚELINĂ**Ingrediente:**

- 4 morcovi tineri
- 1 țelină mijlocie
- 3 linguri de ulei
- 1/2 lămâie
- 1 măr
- sare

Preparare: Se curăță zarzavatul de coajă, se spală în apă rece, se dă pe răzătoarea mare și se pune în salatiere. Se sarează și se amestecă cu felii subțiri de măr fără coajă. Salata se stropește cu zeama de la o jumătate de lămâie, se amestecă, apoi se potrivește la gust de sare. *Se servește imediat, lângă mâncăruri de legume sau de carne.*

SALATĂ DE RIDICHI NEGRE**Ingrediente:**

- 2 ridichi mijlocii
- 1 ceapă de apă
- sare
- 2 linguri de oțet
- 4 linguri de ulei
- 1 linguriță de chimen pisat

Preparare: Se curăță ridichile de coajă, se spală și se dau pe răzătoare, apoi se pun într-un castron adânc. Se toacă ceapa mărunț, se freacă ușor cu sare, se spală în apă rece și se scurge. Se amestecă cu ridichile, iar peste amestec se toarnă un sos picant preparat din ulei, oțet, sare și chimen pisat. Se omogenizează amestecul, se ornează salata cu felii de măsline și se ține la rece o oră, înainte de a o servi. *Salata se servește cu cartofi prăjiți.*

SALATĂ DE ROȘII CU CEAPĂ**Ingrediente:**

- 4 roșii mari și bine coapte
- 2 ardei grași
- 1 ceapă de apă sau 4-5 fire de ceapă verde
- sare
- 2 linguri de ulei
- mărar tocat

Preparare: Se spală roșiile, se taie în două, apoi se taie felii subțiri care se pun în salatiere. La fel se pregătesc ardeii grași și ceapa; se amestecă totul, se stropește amestecul cu ulei cald, se decorează cu mărar verde tocat mărunț și *se servește imediat, alături de mâncăruri din legume sau carne.*

**SALATĂ DE ROȘII PICANTĂ****Ingrediente:**

- 1 kg roșii
- câteva fire de usturoi
- sare
- piper măcinat
- 3 linguri de ulei
- mărar tocat

Preparare: Se spală roșiile, se taie felii subțiri și se pun într-un castron adânc. Se amestecă cu usturoiul pisat bine, se sarează și se piperează după gust. Uleiul se înfierbântă pe foc și se toarnă peste salată. Se omogenizează și *se servește cu mărar tocat presărat deasupra lângă mâncăruri din legume.*