

Monahul Efrem Derventinul

*Simplu
și natural*



**Secretele
bucătăriei călugărești**



CUPRINS

Câteva gânduri ale autorului	3
Cuhnia mănăstirii – teren de joacă, dar și poligon duhovnicesc	5
Rugăciuni la vremea mesei	7
Rugăciune la binecuvântarea colivei în cinstea unui sfânt	8
Colivă	9
Perioadele posturilor de peste an	10



Capitolul I
**REȚETE PENTRU
PERIOADA IERNII**



Rețete la toată vremea	13
Pâine pe vatră	14
Humus cu vinete și sos tomat	15
Omletă cu ciuperci	16
Fundițe cu brânză	17
Plăcintă dobrogeană cu brânză sărătică	18
Dressing simplu cu ulei și zeamă de lămâie	19

Dressing cu miere și muștar	19
Sos Bechamel	19
Pastă de mujdei dobrogeană	20
Sos de vin roșu	21
Borș de pește	22
Plachie dobrogeană (Dobrogea de Nord, Niculițel)	23
Pește marinat	24
Macrou la cuptor în sos alb	25
Macrou afumat	26
Marinat alb de pește oceanic	28
„Banane” prăjite	29
Bomboane de casă tip „Raffaello”	30
Tort de clătite cu ciocolată și miez de nucă	31
Chec cu glazură de ciocolată	32
Dulceață de dovleac cu cardamon	33
Lichior de cafea	34
Lichior de lapte	35



Rețete pentru Postul Crăciunului	37
Salată de spanac și ardei copți	38
Salată proaspătă în 4-5 culori	39
„Piftie” din... legume	40
Ciorbă de ciuperci	41
Iahnie de cartofi	42
Cartofi la cuptor	43
Vărzar cu ceapă și mărar ca la Niculițel	44





Respect pentru oameni și cărți

Ghiveci călugăresc (I)	45
Piure de cartofi	46
Tochitură de rapane	47
Saramură de rapane.....	48
Caracată cu macaroane	49
Fructe de mare în opincuțe din ardei la cuptor	50
Cozonac de post cu dulceață	53
Ghisman	54
Nalangâte sau gogoși ca-n Dobrogea	55
Scovergi dospite ca la Niculițel ...	56



Rețete pentru dezlegări la pește în Postul Crăciunului.	57
Icre de caras, crap sau știucă	59
Scrumbie marinată	60
Piftie din pește	62
Borș de pește I.	63
Varză cu carne din pește (file de fitofag tocat)	64
Macrou prăjit cu sos de usturoi....	65
Somn cu roșii și oregano	66
Mititei picanță din... pește.....	67
Salată de varză roșie.....	68
Salată de varză albă cu ton și ceapă verde	68
Salată de vinete cu ceapă și pastă de susân (tahina)	69
Salată de ton cu fasole și salată verde.	70



Rețete pentru marea sărbătoare

a Crăciunului – Nașterea Domnului	71
Drob de pește	72
Borș de pește II – Dres	74
Borș de pește III – Dres.....	74
Sarmale din pește	75
Musaca de cartofi cu pește.....	76
Rulou din pește cu mărar	77
Plachie de crap	78
Salată rusească cu ton	79
Sos de lămâie (sos à la grecque) ...	80
Sos alb cu vin	81
Faguri cu cremă.....	83
Plăcintă dobrogeană cu foaie făcută în casă.....	85
Tort de... mere	87
Vasilopita (Pita Sfântului Vasile) ..	88
Rugăciunea binecuvântării peitei Sfântului Vasile	89
Salată de fructe	91
Limonadă cu ghimbir	92



Capitolul II **REȚETE PENTRU PERIOADA PRIMĂVERII**

Rețete la toată vremea	95
Pâine de casă cu făină neagră.....	97
Mămăliga copilăriei.	98





Respect pentru oameni și cărți

Salată de sfecă roșie	99
Salată de leurdă	100
Pastă de leurdă	101
Plăcintă cu carne de pește (file de somn, fitofag sau șalău)	103
Plăcintă cu spanac	104
Ouă umplute cu pastă de pește (fitofag)	105
Omletă cu leurdă	106
Cașcaval pane cu ouă	107
Crochete de pește cu sos de broccoli	108
Borș de urzici	109
Ciorbă de salată	110
Ciorbă de stevie	111
Ciorbă de urzici și leurdă	112
Tăieșei de casă	113
Mâncărică de urzici cu usturoi și mămăligă	114
Tocăniță de ceapă și samaldar . .	115
Spanac cu orez	116
Urzici cu orez	117
Tort egiptean	118
Lichior <i>limoncello</i> de casă	119
Lichior de mentă	120
Sirop de mentă	121

Supă de năut	128
Năut cu paste făinoase	129
Piure de urzici	130
Pastă de măslini	131
Pizza vegetală	132
Ghiveci călugăresc (II)	133
Ghiveci de legume fără ulei la cuptor	134
Cartofi la cuptor (nordul Dobrogei)	135
Orez la cuptor	136
Orez cu ciuperci	137
Mâncare de mazăre de post	138
Chiftele de năut	139
Clătite de post cu făină de orez .	140
Scovergi	141
Bragă	142



Rețete pentru Postul Sfintelor Paști. 123

Ciorbă de fasole fără ulei	125
Ciorbă de cartofi fără ulei derventină	126
„Ciorbă de burtă”... falsă	127

Rețete pentru sărbătoarea Sfintelor Paști

Rosii umplute cu icre	144
Salată à la russe „Litoral”	145
Salată dobrogeană cu pește afumat	146
„Chec” aperitiv	147
Drob de pește	148
Ciorbă de perișoare din pește (fitofag, somn)	149
Saramură de pește dobrogeană . .	150
Rulou din carne tocată de pește fitofag	151
Cozonac pascal cu nuca	153
Chec în 3 culori din 5 ouă	154



Respect pentru oameni și cărți

Pască cu brânză dulce	155
„Bombe” cu vișine din vișinată (Bomboane „bețive” din biscuiți)	156



Capitolul III REȚETE PENTRU PERIOADA VERII

Rețete la toată vremea	159
Salată de ouă	161
Salată dobrogeană de vară	162
Ciorbă de legume cu zdrențe de ou	163
Păstăi cu smântână	164
Frigărui de somn sau file de crap (<i>Souvlaki</i>)	165
Rulou din file de crap cu mărar ..	166
Caras în smântână	167
Brânzoaice ca la Nicușor	168
Prăjitură cu mere și aluat (râioasă) ..	169
Prăjitură cu suc de roșii	170
Chec cu mere	171
Prăjitură cu cremă de lămâie ..	172
„Priconuci”	173
Lichior de nuci verzi	174
Socată	176
Lichior de vișine	177
Sirop de vișine la rece	178
Rețete pentru Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel	179
Pâine arăbească	181
Salată de vinete cu usturoi și ulei de măslini	182

Roșii umplute cu salată de vinete	183
Salată de vară cu semințe de caun (pepene galben)	184
Salată de ciuperci proaspete	185
Supă de varză	186
Ciorbă cu broccoli și cartofi	187
Fasole scăzută	188
Sarmale de post cu bulgur	189
Mâncare de varză cu ardei și soia ..	190
Supă de găluște de post	163
Caracatiță cu legume la cuptor ..	192
Negresă de post	193
Turte cu bicarbonat prăjite în ulei ..	194
Minciunele ca la Nicușor	195



Rețete pentru Postul

Adormirii Maicii Domnului	197
Humus	199
Drob de ciuperci	200
Ciorbă de fasole	201
Ciorbă de dovleci și fasole verde ..	202
Ardei umpluți cu orez și ciuperci ..	203
Ardei umpluți cu orez și soia ..	204
Mâncare de fasole verde	205
Tochitură de ciuperci	206
„Shaorma” cu... ciuperci	207
Vinete pane (specific arab)	208
Dovleci prăjiți	209
Legume la cuptor	210
Fasole la cuptor	211





Respect pentru oameni și cărți

Falafel	212
Baclava	213



Capitolul IV REȚETE PENTRU PERIOADA TOAMNEI

Rețete la toată vremea	217
Salată rusească	219
Maioneză	219
Salată de crudități	220
Humus cu fasole	221
Ouă ochiuri	222
Pâine cu ou (Gigi-papa)	223
Şuberec cu carne de pește	224
Hamsie prăjită	225
Dovleci picanți pane la cuptor	226
Ciorbă de legume acrită cu borș de putină	227
Musaca cu ciuperci	228
Trigoane cu brânză	230
„Cherdele”	231
Lichior de salvie	233
Lichior de mure	234
Lichior de căpsuni.....	235

Rețete pentru conserve și zarzavaturi pentru iarnă	237
Zacusă de vinete și ardei	239
Zacusă cu vinete coapte	240
Iutelniță pentru saramură	241
Pastă de ardei capia	242
Rosii coapte la borcan	243
Ardei copți în oțet	244
Ardei iuți în oțet	245
Gogoșari la oțet cu zahăr	246
Gogoșari pentru iarnă în oțet și zahăr	247
Castraveți în oțet	248
Fasole păstăi la borcane	249
Mazăre la borcan pentru iarnă ..	250
Boia dulce	251
Compot de piersici la borcan ..	252
Compot de struguri	253
Compot de caise	254
Compot de mere	255
Compot de pere	256
Gem de prune	257
Dulceață de struguri roșii	258
Dulceață de dovleac	259
Dulceață de nuci verzi	260
Dulceață de căpsuni	262
Dulceață de piersici cu gelifiant cu fructoză	263
Index alfabetic al rețetelor	265



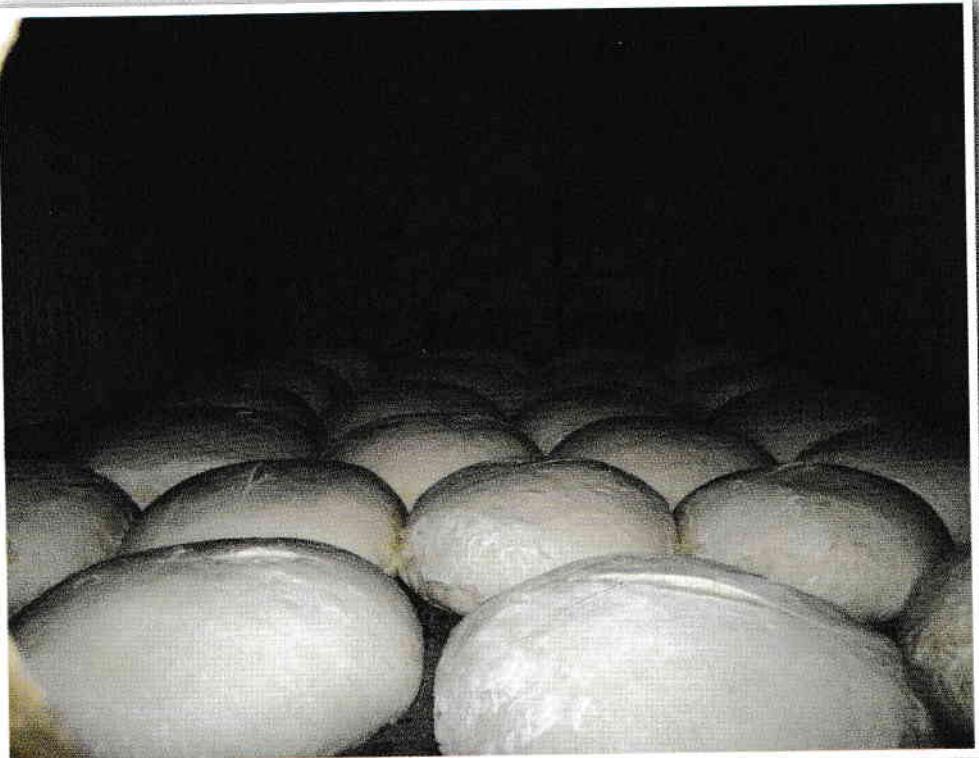
PÂINE PE VATRĂ

INGREDIENTE:

- 1 kg făină
- 500 ml apă
- 1 cub de drojdie
- 2 linguri de ulei
- o mână de tărâțe
- o mână de mălai
- puțină sare



PREPARARE. Cernem făină, adăugăm sarea, tărâțele, mălaiul, drojdia măruntită, apoi cei 500 ml de apă caldă și frământăm bine. Trebuie să iasă un aluat moale, nu ca aluatul clasic de pâine. Frământăm cam 20 de minute, apoi se toarnă uleiul ca să desprindeți aluatul de pe mâini. Lăsăm aluatul la crescut. După ce și-a dublat volumul, luăm o planșetă mai mare, presărăm făină, apoi împărțim aluatul în două, formând două pâinici rotunde presărate cu făină, apoi lăsăm iar la crescut 1 oră. Între timp, încingem cupitorul și pregătim tăvile sau tuciurile în care se va coace pâinea. După ce a crescut aluatul a doua oară, punem pâinicile în tăvi și le crestăm cu un cuțit foarte ascuțit și le dăm la cuptor pentru 1 oră. La jumătatea intervalului de coacere se scot tăvile și se întorc. Așa arată după 30 de minute de coacere. După ce scoatem tăvile din cuptor, scoatem pâinea din ele și o acoperim cu un prosop curat. Poftă bună!



HUMUS CU VINETE SI SOS TOMAT

PREPARARE. Se spală vinetele, se curăță de coajă, se dau cu un praf de sare și se lasă la scurs 10 minute. Între timp se curăță și se taie ceapa mărunt și usturoiul se pisează. Se iau vinetele și se taie după preferință rondele sau cuburi, îndeajuns de potrivite pentru a nu se sfârâma, după care se călesc în ulei până capătă o culoare aurie, se scot și se aşază pe un șerbet de hârtie. Într-o altă cratiță se pune uleiul de măslini la încins,

apoi se adaugă ceapa și usturoiul. Se călăresc 5 minute, după care se adaugă humusul și se mai lasă încă 5 minute. Adăugăm apoi roșiile în suc propriu, de preferat dacă sunt deja tăiate din conservă, se amestecă și apoi se adaugă vinetele, se pune sare și piper după gust. Compoziția are o consistență scăzută, fără prea mult sos și fără să adăugați apă.

INGREDIENTE:

- 3 vinete medii
- 300 g humus prefierat
- 300 g roșii în suc propriu
- 2 cepe mari
- 4 cătei de usturoi
- 4 linguri ulei de măslini
- sare și piper după gust



OMLETĂ CU CIUPERCI

PREPARARE. Ouăle se spală, se dezinfectează și se trec prin jet de apă rece. Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se tăie lame. Când se folosesc ciuperci din conservă, se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece și se tăie lame. Ciupercile se înăbușă în ulei și se amestecă cu sarea și ouăle bătute. Din această compozitie se prăjesc în ulei pe rând porțiile de omletă, ruminindu-se pe ambele părți. Fiecare omletă obținută se rulează. Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie și se servește fierbinte.

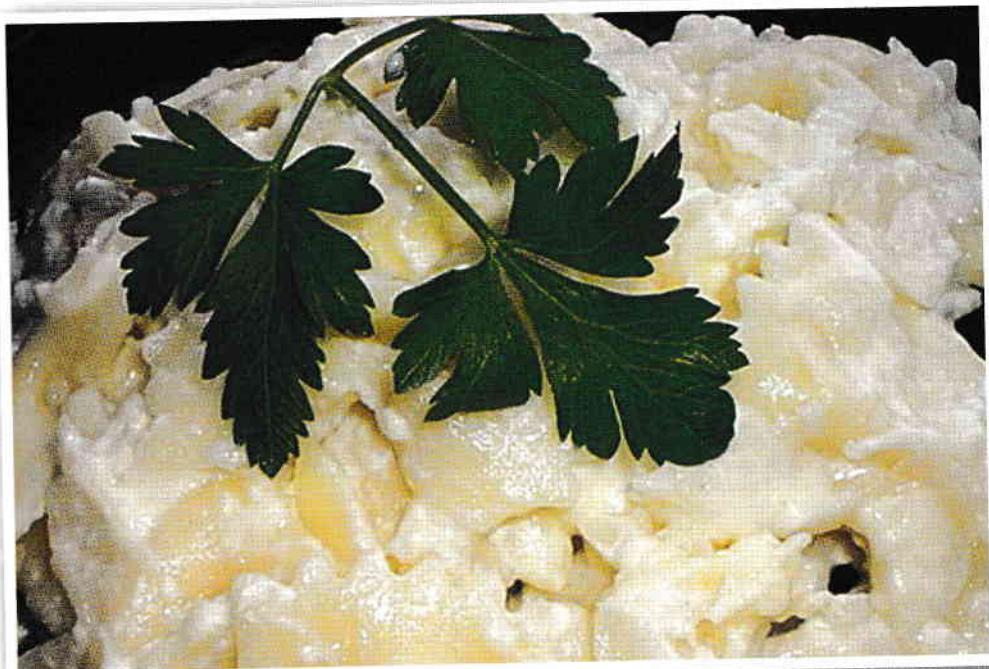
INGREDIENTE:

- 2 ouă
- 400 g ciuperci proaspete sau 200 g ciuperci din conservă
- ulei pentru prăjit
- sare după cum doriți



Respect pentru oameni și cărți

FUNDIȚE CU BRÂNZĂ



SUGESTIE

Deasupra lor puteți adăuga iaurt



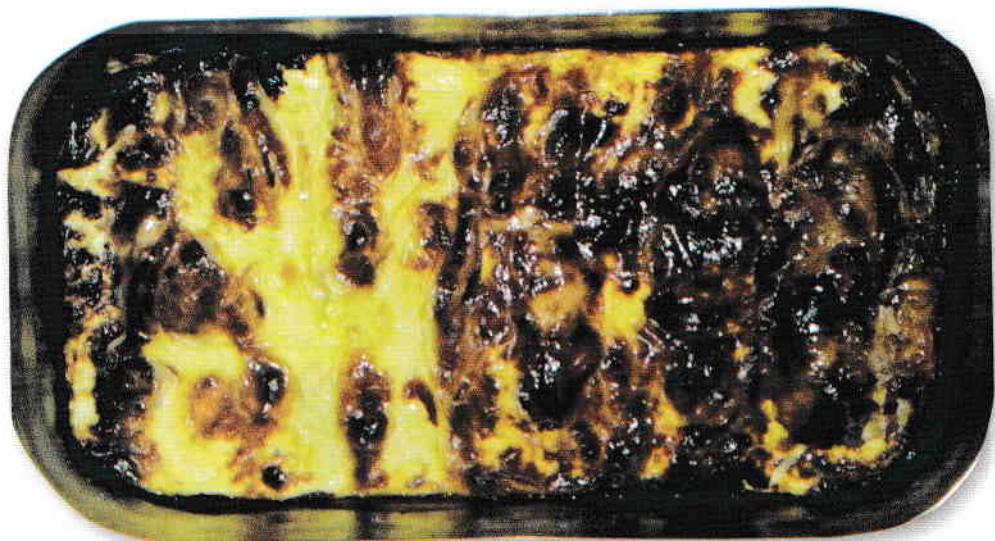
INGREDIENTE:

- 4 ouă
- făină cât intră
- 1/2 kg brânză proaspătă
- un praf de sare
- puțin ulei
- 1 ceșcuță apă



PREPARARE. Din ouă, apă, făină și sare frământăm o coca atât cât se poate întinde. Împărțim aluatul în două foi. Fiecare foaie o împărțim în fâșii de câte 3-4 cm lățime, iar fiecare fâșie în bucățele potrivite ca mărimi, din care facem fundițe. Punem pe foc o oală

cu apă și puțină sare. Când începe să clocotească apa, dăm drumul fundițelor să fierbă în apă. Când sunt fierte, le scurgem, le lăsăm la răcit, apoi le aşezăm într-un vas și adăugăm brânză, iar pe deasupra turnăm puțin ulei încins și amestecăm ușor, să nu se sfărâme.



PLĂCINTĂ DOBROGEANĂ CU BRÂNZĂ SĂRĂȚICĂ



INGREDIENTE:

- 700 g brânză de vacă sărătică
- 300-400 g făină
- 1 lingură drojdie proaspătă
- 7 linguri ulei
- 7 ouă proaspete
- 500 ml iaurt
- 200 ml smântână groasă



PREPARARE. Facem aluat din făină, drojdie, apă călduță, sare – lăsăm puțin la dospit. Se împarte aluatul și se fac foi cu sucitorul. Între timp se pune brânza într-un castron, se sparg 4 ouă și se pun peste brânză. Se ia cu o lingură jumătate din compoziție și se pune pe jumătate de foaie, apoi se ia cealaltă jumătate și se învelește cu ea brânza. După ce s-a acoperit, se ia foaia cu brânza, apucăm de ambele capete cu mâna și se micșorează puțin să devină creață. Se pune într-o tăvă unsă cu ulei. La fel facem și cu coca ce ne-a rămas. Când au fost puse amândouă în tăvă, se bat celelalte 3 ouă cu iaurtul și cu smântână și se pune compozitia peste plăcintă încât să acopere întreaga suprafață. Se introduce tava în cuptorul încins, iar când se va rumeni, scoatem tava din cuptor și acoperim cu un prosop curat. După un sfert de oră se taie și se poate servi caldă.



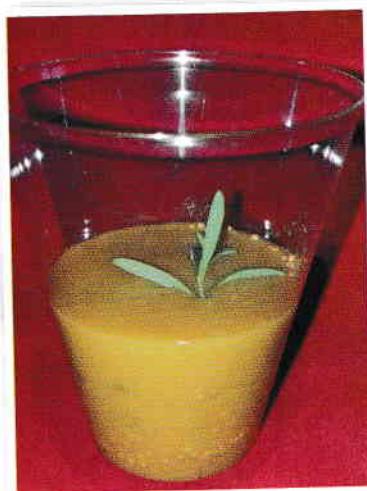
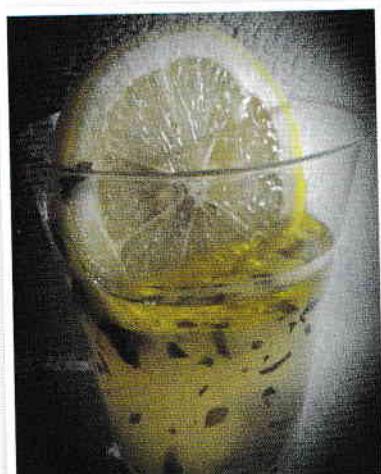


Respect pentru oameni și cărți

DRESSING SIMPLU CU ULEI

ȘI ZEAMĂ DE LĂMÂIE

- 80 ml ulei de măslini extravirgin (puteți pune mai mult sau mai puțin ulei, după gust; uleiul este cel care fixează aromele frunzelor de salată)
- zeama de la o jumătate de lămâie
- se adaugă după gust sare și piper



DRESSING CU MIERE ȘI MUŞTAR

- 1 lingură muștar normal
- 1 linguriță miere (cât mai fluidă, pentru a se topi mai repede)
- 50-90 ml zeamă de lămâie
- 50 ml ulei de măslini extravirgin
- sare, piper după cum preferă fiecare

SOS BECHAMEL

INGREDIENTE: 10 linguri făină, 4 gălbenușuri de ou, 6 pahare lapte, 5 linguri unt, puțină nucșoară, sare după gust.

PREPARARE. Punem untul într-o cratiță, adăugăm făină și amestecăm. Se adaugă laptele călduț, amestecând continuu, astfel încât sosul să nu facă cocoloașe. Când capătă un aspect fin, la primul cloicot luăm de pe foc și adăugăm gălbenușurile, amestecând continuu pentru omogenizare. Stropim sosul cu 3 linguri de unt topit.

