

## Cuprins

---

<b>PENTRU VÂRSTA DE 1-1,5 ANI</b>	<b>S</b>	<b>PENTRU VÂRSTA DE 1,5-3 ANI</b>	<b>24</b>
Supă de lapte cu fidea	6	Salată din mere și varză	25
Supă-piure de carne de găină	7	Morcov cu mazăre verde	26
Supă-piure de conopidă	8	Salată din roșii	27
Sufleu de griș și morcov	9	Salată din sfeclă, mere și stafide	28
Terci de orez cu mere	10	Salată din sfeclă și prune	29
Terci de griș cu suc de morcov	11	Salată din dovlac și sfeclă	30
Omletă fiartă în aburi	12	Salată din mere și prune uscate	31
Pastă de brânză	13	Salată din legume și mere	32
Brânză din chefir	14	Bulion cu perișoare de carne	33
Colțunași lenești	15	Bulion cu tăiței de casă	34
Chiftele de carne umplute, fierite în aburi	16	Borș mixat cu bulion de carne	35
Pârjoale din carne de iepure (vită), fierite în aburi	17	Supă de mazăre	36
Perișoare în sos de lapte	18	Supă din varză de Bruxelles	37
Pârjoale de carne, fierite în aburi	19	Supă de pește cu cruce	38
Knedliky de cartofi	20	Supă de cartofi cu perișoare de pește	39
Piure de cartofi cu morcov	21	Borș vegetarian cu prune uscate	40
Tocană de legume	22	Ciorbă vegetariană	41
Şerbet de fructe	23	Tocană de carne	42

Carne fiartă în smântână	43	Borș cu ciuperci	67
Ruladă de carne umplută cu omletă, fiartă în aburi	44	Ocroșcă de carne	68
Budincă de cartofi cu carne	45	Ghivecii din stevie	69
Părjoale din carne de vită	46	Supă de fasole	70
Pilaf din carne	47	Ciorbă de pește	71
Perișoare de carne în piftie	48	Supă-piure de ciuperci	72
Pește prăjit	49	Supă de sfeclă	73
Pește în sos alb	50	Ciorbă cu ciuperci	74
Pește copt cu terci de hrișcă	51	Ruladă de carne umplută cu orez și morcov	75
Pește în sos de smântână	52	„Arici” în sos de smântână	76
Chiftele din varză și mere	53	Carne de vită coaptă în folie de staniol	77
Chiftele de morcov coapte cu brânză	54	Cartofi fierți cu coajă	78
Conopidă cu unt	55	Carne de vită înăbușită cu legume	79
Clătite din dovlecei	56	File de găină cu prune uscate	80
Sfeclă în smântână	57	Șnițel cu ouă-ochiuri	81
Terci din pomușoare	58	Budincă de cartofi cu ficat	82
Budincă de orez cu fructe	59	Sarmale cu carne	83
Papanasi	60	Budincă de carne cu macaroane	84
Colțunași cu brânză	61	Limbă în smântână	85
		Pilaf din carne de găină	86
<b>PENTRU VÂRSTA DE 3-7 ANI</b>	<b>62</b>	Chiftele de cartofi cu carne	87
Vinegretă	63	Crenvurști în aluat de cartofi	88
Salată din varză albă cu ardei dulce	64	Pește fierț în marinadă	89
Salată de legume cu carne	65	Părjoale din pește și cartofi	90
Salată din cartofi și roșii	66	Somon în sos de castraveți și mărar	91

Budincă de pește copt	92	Salată „Soare”	107
Chiftele de pește cu ouă	93	Salată „O minune de cartofi”	108
Chiftele de calmar cu ceapă	94	Salată „Picături portocalii”	109
Clătite din cartofii	95	Budincă din tăieșei	110
Pateuri din cartofi cu varză	96	Budincă din crupe de mei cu stafide	111
Pârjoale de varză	97	Căpșune cu frișcă	112
Conopidă în aluat	98	Cocteil de iaurt	113
Budincă din conopidă și broccoli	99	Checuri de prune și migdală	114
Vinete prăjite	100	Checuri cu „Raffaello”	115
Dovlecei înăbușiți în smântână	101	Checuri de ciocolată și migdală	116
„Arici” de legume	102	Checuri cu pere	117
Budincă de grîș cu fructe	103	Checuri de banană și ciocolată	118
Ruladă de ouă cu orez	104	Checuri cu dovleci și verdeată	119
Budincă de brânză și morcov	105	Checuri cu dovleac	120
Salată „Assorti delicios”	106		

## Borș vegetarian cu prune uscate

■ 1/2 sfeclă mare	
■ Varză	50 g
■ Ceapă	5 g
■ Rădăcină de pătrunjel	5 g
■ Telină	5 g
■ Prune uscate	50 g
■ Smântână	o linguriță
■ Ulei	1/2 de linguriță
■ Pastă de roșii	o linguriță
■ Sare	

■ Sfecla, varza, ceapa, rădăcinile de pătrunjel și de telină, tăiate mărunt, se înăbușe la un foc mic, într-un vas acoperit, adăugând ulei, pastă de roșii și puțină apă. Prunele uscate se spală și se fierb fără sămburi 15–20 de minute. Peste legumele înăbușite se toarnă zeama de prune uscate, dizolvată cu apă, se amestecă, se săreză și se dău în clocot. În supa pregătită se pun prunele uscate și se drege cu smântână.



## Pește în sos de smântână

- File de șalău, cod atlantic sau somn
- Făină
- Unt
- Cașcaval ras de Olanda
- Sare

### Sos de smântână:

- Smântână
  - Făină
  - Bulion de pește
  - Sare
- |             |             |
|-------------|-------------|
| 100 g       | 1 lingură   |
| o linguriță | ½ linguriță |
| 15 g        | ½ pahar     |

■ Fileul de pește se taie în bucăți late și subțiri, se sărează, se dă prin făină și se prăjește în ulei.

■ Pentru sosul de smântână, se dizolvă făina cu jumătate din bulionul răcit și se amestecă să nu rămână cocoloașe, apoi se toarnă în bulionul cloicotit, se adaugă smântână, se sărează, se dă în cloicot și se fierbe la un foc mic 10 minute, amestecând. După aceasta, sosul se strecoară și se dă iarăși în cloicot.

■ Peștele prăjit se pune în tigaie, peste el se toarnă sosul, untul topit, se presără cașcaval ras și se coacă în cuptor până la rumenire.



## Supă din fasole

- |                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| ■ Carne de vită | 100 g     | ■ Fasolea se alege, se spală, se pune în apă rece, ca să o acopere, și se fierbe timp de două ore. Cu 10 minute înainte de finisarea fierberii, se sărează.  |
| ■ Fasole        | o lingură | ■ În bulionul de carne cloicotit se pun cartofii tăiați cuburi, morcovul și ceapa, tocate mărunt și prăjite în prealabil în ulei, și se fierbe încă 10 minute. Apoi se adaugă fasolea și se fierbe încă 10 minute. |
| ■ ½ cartof      |           |  |
| ■ ¼ morcov      |           |  |
| ■ ¼ ceapă       |           |  |
| ■ Unt           |           |  |
| ■ Apă           |           |  |
| ■ Sare          |           |  |

½ de lingură  
500 ml



## Budincă de cartofi cu ficat

- Ficat de vită
- 1½ cartof
- Cașcaval
- Unt
- Smântână
- Pesmeti
- Sare

100 g  
50 g  
o linguriță  
o lingură  
o linguriță

- Ficatul se tăie în bucățele mici și se sărează. Cartofii se curăță, se fierb în apă sărată, se răcesc, se tăie în felii și se prăjesc în unt până la rumenire. Într-o tavă se aşază o parte din cartofi, se adaugă ficatul, deasupra se pune a doua parte din cartofi. Fiecare strat se presără cu pesmeti.
- Budinca se unge cu smântână și se presără cu cașcaval ras. Se coace în cuptor 20 de minute.
- Se servește caldă.



## Chiftele de calmar cu ceapă

■ Calmar	50 g
■ File de pește	25 g
■ Pâine albă	1-2 felii
■ 1/3 ceapă	
■ ½ ou	
■ Ulei	½ de linguriță
■ Sare	

■ Calmarii conservați sau fierți și peștele crud se trec prin mașina de tocata împreună cu pâinea albă înmuiată în apă și stoarsă.

■ Ceapa se prăjește în ulei. Compoziția se săreează, se bate bine și se modelează din ea lipii. În mijlocul fiecărei lipii se pune ceapa amestecată cu oul fierat și tocata mărunt.

■ Marginile lipiilor se îmbină, chiftelele obținute se prăjesc în ulei vegetal, apoi se pun în cuptor și se lasă 5 minute.



## Checuri cu pere

- Crupe de grîș
- Făină de grâu
- Praf de copt
- Scortisoară
- Cuișoare măcinate
- Un ou
- Zahăr cafeniu
- Unt
- Iaurt
- Smântână
- Pere (proaspete sau conservate)

### Crusta:

- Făină
- Unt
- Zahăr
- Scortisoară

100g
140 g
un pachetel
2 lingurițe
$\frac{1}{4}$ de linguriță
120 g
120 g
180 g
100 g
250 g

100 g
60 g
60 g
o linguriță

■ Se încalzește cuptorul până la 180° C. Crupele de grîș se amestecă cu praful de copt, cu scortisoara și cuișoarele măcinate. Se bate un ou; pe parcurs se adaugă zahărul cafeniu, untul, iaurtul, smântână și făina cu condimentele, amestecând întruna. Se curăță para, se tăie în două, se scoate miezul. Fructele se tăie în bucățele și se adaugă în aluat.

■ Pentru crustă se amestecă făina de grâu cu zahărul și scortisoara. Se adaugă untul cald și se frământă aluatul până la o consistență fărâmicioasă. Formele se ung cu unt, 2/3 din volumul fiecareia se umple cu aluat, se presară fărâmiturile de aluat pentru crustă. Se coc în cuptor 20–25 de minute. Când se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească și se scot din forme.

■ Se servesc calde. Se pot presăra cu zahăr-pudră.



## Checuri de banană și ciocolată

Făină	260 g
Praf de copt	2 lingurițe
Bicarbonat de sodiu	½ de linguriță
Scortișoară	o linguriță
Cacao-praf	4 linguri
Un ou	
Zahăr cafeniu	140 g
Zahăr alb	100 g
Chefir	250 ml
2 banane	
Zahăr-pudră	2 linguri

- Cuptorul se încălzește până la 180° C. Făina se amestecă cu praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scortișoara și cacao. Într-un vas se bate un ou, pe parcurs se adaugă zahărul, untul, chefirul, amestecând întruna. Se adaugă apoi bananele mixate cu furculiță, făina condimentată. Aluatul se amestecă bine.
- Se ung formele cu unt, 2/3 din volumul fiecareia se umple cu aluat. Se coc în cuptor 20–25 de minute. După ce se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot din forme. După dorință, checurile pot fi presărate cu zahăr-pudră.



## Checuri cu dovlecei și verdeată

Zucchini	120 g
Pătrunjel	2 linguri
Arpagic	2 linguri
O ceapă	
Şuncă	100 g
Făină	210 g
Fulgi de ovăz	40 g
Praf de copt	un pachetel
Sare	½ de linguriță
Ulei	50 ml
Cașcaval ras	40 g
Latte	250 ml

■ Cuptorul se încălzește până la 180° C. Zucchini se curăță de semințe și se tăie cuburi, verdeata se măruntește.

■ Șunca se tăie cuburi, ceapa se toacă mărunt. Se amestecă împreună zucchini, pătrunjelul, ceapa, șunca, cașcavalul, făina, fulgii de ovăz, praful de copt și se săreează. Într-un alt vas se bate un ou; se adaugă uleiul și laptele, amestecând întruna. Se adaugă la compoziția din făină și se amestecă până se umezesc toate componentele. Formele pentru checuri se ung cu unt, 2/3 din volumul fiecareia se umple cu aluat, se presară cașcavalul. Se lasă în cuptor 20–25 de minute. Când se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot checurile din forme. Checurile pot fi servite reci sau calde.



## Checuri cu dovleac

Făină	260 g
Praf de copt	2 lingurițe
Sodă	½ de linguriță
Scorțișoară	1½ de linguriță
Cuișoare măcinate	¼ de linguriță
Nucșoară	¼ de linguriță
Sare	¼ de linguriță
Stafide	60 g
Miez de dovleac	250 g
Un ou	140 g
Zahăr cafeniu	125 g
Unt	250 g
Smântână	

■ Se încălzește cuptorul până la 180° C. Dovleacul se dă prin răzătoare cu ochiuri mari. Făina se amestecă cu praful de copt, bicarbonatul de sodiu, condimentele și stafidele. Oul se bate, se adaugă pe parcurs zahărul, untul și smântâna, amestecând întruna.

■ Se amestecă oul cu dovleacul ras, se adaugă făina și se face un aluat. Formele pentru checuri se ung cu untură, 2/3 din volumul fiecărei se umple cu aluat. Se pun în cuptor și se lasă 20-25 de minute.

■ După ce se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot checurile din forme. Checurile pot fi servite reci sau calde.

