

Cuprins

GUSTĂRI

Legume în aspic

Varză murată

Icre de legume

Gustare cu dovleac

Ouă umplute cu sfeclă

Legume cu sos de cașcaval

Pastă din brânză și legume coapte la cuptor

5 Salată picantă cu usturoi și cu nuci 24

6 Salată din cartofi și ciuperci 25

7 Salată caldă de fasole 26

8 Salată din legume proaspete și cașcaval 27

9

10 **CIORBE ȘI SUPE** 28

11 Supă de legume 29

Ciorbă din varză nouă, cu carne de porc 30

Ciorbă „Petrovski”, din varză murată 31

SALATE

Salată din legume și file de hering marinat

13 Supă de o zi 32

Salată ca la țără

14 Ciorbă de post 33

Vinegretă „Pokrovski”

15 Supă de post, cu ceapă verde 34

Salată de fasole albă

16 Supă de legume și ciuperci 35

Salată de varză albă, cu afine

17 Supă de mazăre 36

Salată de cartofi și mere

18 Supă de fasole, de post 37

Salată din varză murată și dovleac

19 Supă de mazăre cu găluște din cartofi 38

Salată din roșii, castraveti și fasole

20 Supă din ceapă 39

Salată din ridiche și nuci

21 Supă rusească 40

Salată de cartofi

22 Supă de cartofi, cu crupe de ovăz 41

23 Supă din lapte și legume 42

Supă din lapte și dovleac	43	Cartofi prăjiți cu ciuperci, în smântână	68
Supă din cartofi, ciuperci și prune uscate	44	Budincă din dovleac	69
Ciorbă de sfeclă	45	Varză înăbușită cu cărneați	70
Ciorbă verde rece	46	Părjoale din sfeclă	71
Ciorbă din sfeclă, rece	47	Budincă de legume	72
Ciorbă rece cu dovleac și șuncă	48	Dovleci în stil rusesc	73
Ciorbă ca la Ural	49	Blinele din varză	74
Supă rece din roșii	50	Budincă din morcovi și dovleac	75
Ciorbă rece cu fasole	51	Părjoale din varză și gris	76
Ciorbă rece ca la țară	52	Varză înăbușită, cu ou	77
Ciorbă rece cu ridiche	53	Vinete înăbușite	78
		Legume prăjite în ulei, în stil indian	79
MĂNCĂRURI DE BAZĂ	54	Ghiveci din legume	80
Minirulade din cartofi	55	Legume pe săbioare	81
Cartofi copți	56	Legume prăjite, cu brânză de capră	82
Cartofi cu varză murată	57	Legume la cuptor, în folie alimentară	83
Cartofi cu somon	58	Pizza cu legume	84
Cartofi umpluți cu ciuperci	59	Terci din cruce de grâu și dovleac	85
Cartofi copți, în smântână	60		
„Babă” din cartofi și carne	61	MĂNCĂRURI LA CUPTOR	86
Budincă de cartofi ca la țară	62	Pateuri cu varză murată și ciuperci	87
Budincă de cartofi cu ciuperci și usturoi	63	Pateuri cu cartofi	88
Blinele de cartofi	64	Plăcintele descoperite cu varză și ou	89
Ruladă din cartofi	65	Plăcintele descoperite cu cartofi și ciuperci	90
Părjoale din cartofi și cod	66	Pateuri cu ceapă și ou	91
Budincă din cartofi, pește și ciuperci	67	Plăcintă cu varză	92

Gogoașe din dovleac	93	Lapte roz	102
Blinele din dovleac	94	Băutură din morcov și miere	103
Blinele cu panglici din legume	95	Cocktail de castraveți	104
		Băutură din iaurt și legume	105
BĂUTURI	96	Băutură din dovleac și castraveți murați	106
Kvas din sfeclă	97	Băutură din castraveți și morcovi	107
Băutură din dovleac și mere	98	Băutură din suc de roșii	
Băutură din suc de cartofi și roșii	99	și castraveți proaspeți	108
Băutură din suc de cartofi	100	Suc de morcov cu ghimbir	109
Băutură din morcovi și mere	101	Băutură din roșii, cu ceapă verde și ou	110

- Dacă am sărat în exces ciorba sau supă, putem corecta această greșală punând în ea, pentru câtva timp, un cartof crud sau puțin orez într-o punguță de tifon, care vor extrage sarea în exces, în timpul fierberii. Uneori, această greșală se poate repara și prin adăugarea în mâncarea sărată a unei bucătele de zahăr.
- Legumele crude se vor păstra proaspete mai bine și mai mult, dacă le vom înfășura într-un ștergar umed.
- Pentru ca în legumele fierite să se păstreze mai multe vitamine, ele trebuie puse la fierit în apă cloicotită.
- Ciorbele și supele este bine să fie consumate cât mai proaspete, pentru că valoarea vitaminică a legumelor fierite se diminuează cu trecerea timpului.
- Dregeți salatele cu smântână sau maioneză chiar înainte de a le servi; astfel în legume se păstrează mai bine carotina.
- Salatele se vor păstra maximum 6 ore de la momentul pregătirii lor și fără să punem în ele smântână sau maioneză; în frigider ele pot fi păstrate nu mai mult de 12 ore.
- Cu excepția conopidei și broccolii, legumele fierite se scurg imediat de zeamă, dându-le prin strecurătoare, altfel ele vor îmbiba apă în care au fierit și vor fi mai puțin gustoase.
- Pentru ca ridichea să nu aibă un gust și un miros prea astringent, ea se taie în jumătate și se spală în apă rece.
- Legumele murate luati-le din vasul în care se păstrează nu cu mâna, ci cu o lingură – astfel cele rămase în vas se vor păstra mai mult.
- Când pregătiți salata, nu puneți împreună produsele calde cu cele reci, pentru că astfel salata se va strica mai repede.
- Pentru salate, este mai bine să fierbam cartofii, sfecă și morcovul cu tot cu coajă. Cartoful fierat cu coajă pierde cca 20% din vitamina C, iar cel fierat fără coajă pierde de 2 ori mai mult.
- Pentru curățarea sau tăierea legumelor, vom folosi cuțite și răzătoare din metal inoxidabil, deoarece metalele grele contribuie la oxidarea vitaminei C.
- Legumele înghețate se pun la fierit, în apă cloicotită, fără a le dezgheța; astfel se păstrează mai bine vitaminele și gustul lor.
- Pentru ca o salată să aibă un iz plăcut de usturoi, este de ajuns să frecăm salatiera cu usturoi.
- Dacă în apa în care fierb legumele vom pune un vârf de cuțit de zahăr, ele vor fi mai gustoase.
- Cu câteva picături de suc de lămăie proaspăt stors legumele și fructele vor deveni proaspete și succulente.
- Legumele pentru salată (în afară de sfecă și morcov) este mai bine să le fierbam în apă cu sare; și nu le răsfierbeți – astfel își pierd multe vitamine și substanțe nutritive. Pentru ca legumele fierite să se curețe mai ușor, imediat ce le vom scoate din apă în care au fierit, le vom ține puțin în apă rece.

Pastă din brânză și legume coapte la cuptor

Numărul de porții: 4

- brânză dulce și grasă de vacă 250 g
- ardei roșii grași 2
- usturoi 1 căpătană
- smântână grasă 5 linguri
- ulei de măslini 5–6 linguri
- suc de lămâie
- sare
- piper negru
- pâine de secară

- Căteiile de usturoi se pun pe o bucată de folie alimentară, din care facem un pliculeț. Înainte de a-l inchide, în el se toarnă $\frac{1}{3}$ pahar de apă. Se dă pentru 20 de minute la cuptorul cu temperatura de 220 °C, apoi plicul se deschide și se mai lasă 10 minute în cuptor. După ce se răcesc, se curăță.
- Ardeiul se unge cu ulei și se coace bine în cuptor; apoi se lasă să stea 15 minute într-un vas închis, se curăță de coajă și semințe. Miezul ardeiului se măruntește și se pasează împreună cu usturoiul; se drege cu sare, piper negru și 2 linguri de ulei.
- Brânza se pasează împreună cu untul rămas, se drege cu suc de lămâie, se mixează.
- Izolat se mixează smântâna, care se încorporează cu atenție în compoziția din brânză.
- Se servește rece, cu felii de pâine de secară prăjite.



Supă de legume și ciuperci

Numărul de porții: 8

■ ciuperci albe uscate	50 g
■ castraveți murați	5
■ zeamă de castraveți murați	1 pahar
■ cartofii	4
■ morcov	1
■ rădăcină de țelină	70 g
■ rădăcină de păstârnac	1
■ ulei	2 linguri
■ arpacaș	1 pahar
■ rădăcină de pătrunjel	1
■ ceapă uscată	2
■ foi de dafin	1
■ ienibahar	6 boabe
■ pătrunjel și mărar	o legătură

■ Arpacașul se spală, în el se toarnă 2 pahare de apă și se lasă o noapte la înmuiat. Apoi se spală și se pune apă rece, să fierbă 15 minute, după care se scurge apa. Ciupercile uscate se mărunțesc. În arpacașul și ciupercile mărunțite se toarnă 2 l de apă și se fierb 35 de minute.

■ Morcovul și rădăcina de țelină se dau prin răzătoarea mare. Păstârnacul și cartofii se tăie cubulețe. Ceapa și rădăcina de pătrunjel se tăie mărunt. Ceapa se prăjește în ulei. Se adaugă morcovul, rădăcina de țelină și cea de pătrunjel. Cartofii și păstârnacul se pun în cratiță cu arpacaș. Se fierb 7 minute.

■ Castraveții se tăie cubulețe și se adaugă în supă. Se pun rădăcinile prăjite, se fierb 10 minute. Verdeala se tăie mărunt, se pune în supă împreună cu piperul și foia de dafin. Se toarnă moarea de castraveți, se fierbe încă 7 minute. Când supa e gata, se acoperă și se lasă să se aromeze.



Ciorbă din sfeclă, rece

Numărul de porții: 8

■ borș	1 1/3 l
■ sfeclă nouă, cu frunze	400 g
■ morcov	100 g
■ oțet de 3%	2 linguri
■ ceapă verde	100 g
■ castraveti	3
■ ouă fierte	4
■ zahăr	1 linguriță
■ mărar verde	80 g
■ smântână	200 g
■ sare	

- Sfecla se curăță de frunze și coajă, se tăie fideluță. Coditele de la frunze se tăie bucătele, se pun împreună cu rădăcina tăiată și peste ele se toarnă apă cloicotită, se adaugă oțet și se pune capacul. La urmă se adaugă frunzele tăiate fideluță și se fierb la foc mic. Morcovul tăiat fideluță se fierbe aparte. Legumele fierte se lasă să se răcească.
- Castraveti se tăie fideluță. Ceapa se toacă mărunt.
- O parte din smântână, sare, zahărul și ceapa se pun împreună, se adaugă morcovul, sfecla împreună cu zeama în care a fierbat, castraveti, se toarnă borșul și se amestecă.
- Ciorba rece se servește în farfurii, în fiecare farfurie punându-se câte o jumătate de ou fierbat, smântână rămasă și mărarul.



Budincă din morcovi și dovleac

Numărul de porții: 4

■ dovleac	1
■ cașcaval tare, ras	100 g
■ morcov	250 g
■ semințe de dovleac, prăjite	100 g
■ smântână	200 g
■ praz	500 g
■ ouă	4
■ ceapă verde	1 legătură
■ usturoi	1 cățel
■ ulei	3 linguri
■ ceapă uscată	2
■ rădăcină de ghimbir măcinată	1 vârf de cuțit
■ piper negru măcinat	
■ sare	

■ Miezul de dovleac și morcovul se tăie cubulete, ceapa verde și prazul se tăie rondele.

■ Ceapa uscată și usturoiul se toacă și se călesc în ulei. Se adaugă morcovul, se prăjește ușor, se pune prazul, ceapa verde, dovleacul și se mai prăjesc 5 minute. Se pune sare, piper, se adaugă ghimbir și jumătate din semințele de dovleac.

■ Pentru sos, se bat ouăle, smântână și cașcavalul se mixeză, se pune sare și piper.

■ Legumele se aşază într-o formă unsă cu ulei, peste ele se toarnă sosul cu ou, se presară semințele rămase și se pun pentru 20 de minute în cuptorul încins la 200 °C.

■ Budincă se servește tăiată în porții, ornată cu verdeață.



Pateuri cu varză murată și ciuperci

Numărul de porții: 25

■ aluat crescut	1 kg
■ ouă	1
Pentru umplutură:	
■ varză murată	800 g
■ ciuperci uscate	300 g
■ ceapă uscată	1
■ unt	3 linguri
■ mărar verde tocat	2 linguri
■ sare	

■ Ciupercile înmisiate în prealabil se tăie mărunt. Ceapa se tăie cubulete. În tigale se pune să se topească o lingură de unt, în care se călește ceapa, se adaugă ciupercile și se lasă pe foc 10 min.

■ Untul rămas se topește într-o tigale cu pereții înaltă, se pune varza, se toarnă jumătate de pahar de apă și se fierbe înăbușit, amestecând periodic, 40 de minute. Se adaugă ceapa călită, ciupercile și mărarul. Se pune sare și piper.

■ Se întinde aluatul în formă de funie și se împarte în bucătele de câte 40 g, din care se modeleză sfere și se lasă să crească, apoi le întindem plăcintele rotunde. Pe mijlocul fiecăreia se pune umplutura și i se lipesc marginile.

■ Pateurile se pun pe o tavă așternută cu folie alimentară și se lasă pentru câțiva timp. Apoi se ung cu un ou bătut ușor și se dău pentru 15 minute la cuptorul încălzit la temperatura de 190 °C.



Băutură din roșii, cu ceapă verde și ou

Numărul de porții: 2

- suc de roșii
- ouă (gălbenușurile)
- ceapă verde (tocată)
- piper negru măcinat
- sare

2 pahare
2
2 linguri

- Sucul de roșii și un pahar de apă rece fiartă se toarnă în mixer, se adaugă gălbenușurile și ceapa verde tăiată mărunt.
- Se amestecă și se pune după gust sare și piper.
- Băutura se poate mixa și cu telul.

