

Carte de bucate

**SANDA
MARIN**

EDIȚIE INTEGRALĂ



HUMANITAS

BUCUREȘTI

Notă asupra ediției din 2005	5
Ioana-Maria Isac	
Mătușa mea, Sanda Marin	11
Irina Mihaela Patrulius	
Amintiri despre Sanda Marin	13
Sfaturi și lămuriri	17
Măsuri	19
Aperitive și salate	21
Aperitive	21
Salate	37
Sosuri	43
Sosuri reci	43
Sosuri calde	46
Supe și ciorbe	53
Supe	53
Ciorbe	68
Mâncăruri de ouă	77
Raci, melci, midii	91
Pește	97
Tocături	115
Mâncăruri de carne și fripturi	127
Carne de vacă	127
Carne de vițel	143
Carne de miel și de berbec	150
Carne de porc	156
Creier, limbă, ficat, rinichi, momițe	161

Mâncăruri și fripturi de pasăre	173
Vânat	189
Legume și zarzavat	201
Făinoase și diferite feluri cu brânză	251
Aluaturi și dulciuri de casă	273
Diferite dulciuri	313
Torturi și prăjituri	313
Creme și glazuri pentru torturi și prăjituri	370
Creme, jeleuri	379
Sosuri pentru dulciuri	392
Înghețate	395
Compoturi și marmelade	401
Compoturi*	401
Marmelade*	405
Dulcețuri, șerbeturi, peltele	409
Dulcețuri*	409
Șerbeturi*	419
Peltele*	424
Siropuri și băuturi	429
Siropuri*	429
Băuturi	431
Câteva alimente de casă	437
Murături și alte conserve pentru iarnă*	445
16 meniuri în fiecare lună	455
Indice de rețete	467



Aperitive și salate

Aperitive

1 Ouă umplute picante

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 lingură muștar, 100 ml ulei, 100 g carne de pasăre sau șuncă, 2 castraveți în oțet, sare, piper, câteva frunze salată verde

Se fierb ouăle tari; după ce s-au răcit se curăță, se taie în două în lat și se taie puțin și din capetele rotunjite, astfel ca ouăle să poată sta în piccioare ca niște păhărele. Se scot gălbenușurile și se împart în două. Jumătate se trece prin sită și se amestecă cu o lingură de muștar, cu gălbenușurile crude și cu puțină sare. Se pune uleiul, turnându-l câte puțin și amestecând mereu, până ce sosul este gata. Gălbenușurile lăsate deoparte se freacă bine cu carnea de pasăre fiartă ori friptă sau șunca, date prin mașina de tocat. Se adaugă castraveții tocați foarte mărunț și o lingură sau două din sosul pregătit mai înainte. Se pune sare și piper după gust. Cu această compoziție se umplu ouăle cu vârf. Se toarnă sosul în farfuria cu care vor fi servite la masă, și deasupra se așază jumătățile de ou umplute. Împrejur se pun foi de salată verde sau aspic tocat.

2 Ouă umplute cu ciuperci

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 lingură muștar, 100 ml ulei, 100 g șuncă, 100 g ciuperci, sare, piper, câteva frunze salată verde

Se pregătesc la fel ca mai sus. Se înlocuiesc castraveții în oțet cu ciuperci înăbușite și tăiate foarte mărunț.

3 Ouă umplute cu pastă de pește

Respect per *6 ouă, 50 g unt proaspăt, 1 linguriță pastă de pește (anșoa), câteva frunze salată verde*

Se fierb ouăle tari. După ce s-au răcit se curăță și se taie în lung. Se scoate cu grijă gălbenușul din albuș, fără ca albușul să se sfărâme. Gălbenușurile se pun într-un castron, adăugându-se untul și o linguriță de pastă de pește. Toate acestea se freacă bine până ce se obține o pastă omogenă cu care se umplu albușurile. Se așază pe o farfurie și se pun împrejur frunze de salată verde.

4 Ouă umplute cu sos de muștar

6 ouă, 2 linguri muștar, 2 gălbenușuri, sare, 150 ml ulei, 3 sardele de Lissa, capere, 2-3 castraveți în oțet

Se pregătesc cele 6 ouă ca mai sus. Se freacă gălbenușurile date prin sită cu muștarul, gălbenușurile crude, sare, ulei turnat puțin câte puțin, ca la maioneză. Separat, se spală și se curăță de oase sardelele, se taie foarte mărunț câteva capere și 2-3 castraveți mici în oțet. Se amestecă toate acestea cu jumătate din sosul de muștar și se umplu jumătățile de ou. Pe fiecare ou se pune câte o caperă. Sosul rămas se toarnă într-o farfurie, iar deasupra se așază cu grijă ouăle. Împrejur se pun frunze de salată verde sau felii de ridichi de lună.

5 Ouă umplute cu ficat

6 ouă, 100 g ficat de pasăre (ideal, de gâscă), unt proaspăt (cât o nucă), un vârf linguriță sare, câteva frunze salată verde

Se fierb ouăle tari, se curăță și se taie în două în lungime. Se scot gălbenușurile, se trec prin sită și se freacă apoi cu ficatul de pasăre fiert (v. R 46). Se adaugă unt proaspăt cât o nucă, se potrivește de sare. Cu această compoziție bine frecată se umplu cu vârf jumătățile de ou și se așază în farfurie pe un strat de salată verde tăiată ca tăiței.

6 Ouă cu gături de raci sau cu pește

6 ouă, 1 gălbenuș, 1 linguriță muștar, 1 linguriță zeamă de lămâie sau oțet, 150 ml ulei, câteva gături de raci sau un rest de pește rasol, sare, câteva frunze salată verde

Se fierb ouăle, se curăță și se taie în lat. Se taie câte o bucătică din vârfuri, ca să poată sta ouăle în picioare, ca păhărelele. Se scot gălbenușurile, se dau prin sită. Din aceste gălbenușuri se pune cam o lingură la o parte; va servi spre a îmbrăca ouăle, la sfârșit. Celelalte gălbenușuri se freacă bine cu o linguriță de muștar, un gălbenuș crud, sare și lămâie. Uleiul se pune puțin câte puțin. Se face o maioneză legată, i se adaugă

gături și labe de raci sau resturi de pește (șalău, știucă, morun etc.), tăiate mărunt. Cu această compoziție se umplu ouăle cu vârf, acoperind și albușul până la margine. Se netezește cu cuțitul umplutura și se presară gălbenușul dat prin sită. Deasupra se pune câte o bucățică de gât de rac. Se așază ouăle umplute pe farfurie și se pun împrejur frunze de salată sau aspic tocat.

7 Ouă răskoapte cu sos picant

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 linguriță muștar, 100 ml ulei, 2 castraveți murați în oțet, sare

Se fierb ouăle tari. Când s-au răcit se curăță, se taie felii rotunde și se așază pe o farfurie unele peste altele. Separat se face un sos de muștar cu ou astfel: se pun într-un castron o linguriță de muștar, gălbenușurile crude și un praf de sare. Cu o lingură de lemn se freacă până s-a amestecat oul cu muștarul, apoi se pune, puțin câte puțin, uleiul. Când sosul este gata, se adaugă 2–3 castraveți și capetele de albuș răscopt, toate tăiate foarte mărunt. Se potrivește de sare și de acru. Este bine ca sosul să fie puțin mai sărat. Acest sos se toarnă peste feliile de ou așezate în farfurie și împrejur se pun foi de salată verde și felii subțiri de ridichi.

8 Ouă răskoapte cu maioneză

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 linguriță muștar, 100 ml ulei, 1 lingură smântână, sare, 2–3 măslina sau puțină salată verde

Se fierb ouăle tari. Când s-au răcit se curăță și se taie în două, în lung. Se așază pe o farfurie cu gălbenușul în jos și se toarnă deasupra un strat de maioneză pregătită cu muștar, la care s-a adăugat și o lingură bună de smântână. Peste fiecare ou se așază o frunzuliță de salată verde sau frunze de pătrunjel, ori bucățele de măslina.

9 Ouă în aspic

6 ouă, 6 felii limbă afumată (fiartă), 250 g aspic, câteva frunze salată verde

Se fierb ouăle jumătate tari (v. R 214) și se curăță. Se așază pe farfuria cu care vom servi la masă feliile de limbă fiartă, iar peste ele se pun ouăle, unele lângă altele. Deasupra se toarnă aspicul bine răcorit, puțin câte puțin, ca să se prindă de ouă. Operația aceasta se face la loc răcoros și farfuria nu se mișcă din loc până nu este aspicul întărit. Înainte de a servi, se pune împrejurul ouălor aspic tocat și salată verde tăiată ca tăței.

10 Roșii umplute cu ton

12 roșii mici, 1 cutie ton conservat în ulei, sare, piper, 1 linguriță oțet, frunze pătrunjel verde. Pentru maioneză: 1 gălbenuș, 50 ml ulei, 1 linguriță zeamă de lămâie sau oțet, sare

Se aleg roșiile tari. Se taie un capac, se scobesc. Se presară cu sare și piper și se stropesc cu puțin oțet. Se așază pe o farfurie cu gura în jos, ținându-le așa câțva timp să se scurgă. Cu furculița se sfărâmă tonul într-un castron, se adaugă maioneza. Se freacă bine împreună. Cu această pastă se umplu roșiile, scurse de zeama lăsată. Se așază pe farfurie cu frunze de pătrunjel verde împrejur.

11 Roșii portugheze cu orez

12 roșii mijlocii, 2 ardei, 100 g orez, sare, piper, câteva frunze salată verde. Pentru maioneză: 1 gălbenuș, 1 linguriță muștar, 1 linguriță zeamă de lămâie sau oțet, sare, 50 ml ulei

Se aleg roșiile mijlocii, se taie un capac, se scobesc. Se presară sare, piper, puțin oțet și se lasă la o parte să se scurgă. Se fierbe în apă orezul; se scurge bine și se amestecă cu ardeii copti, tăiați mărunț și cu 2 linguri de maioneză pregătită cu muștar. Se umplu roșiile, se așază pe farfurie cu salată verde sau frunze de pătrunjel împrejur.

12 Roșii umplute cu carne și ciuperci

12 roșii mijlocii, puțină carne de pasăre fiartă sau friptă, 3-4 ciuperci, sare, piper, puțin oțet. Pentru maioneză: 1 gălbenuș, 1 linguriță muștar, 50 ml ulei

Se pregătesc roșiile ca mai sus. Se lasă să se scurgă după ce s-a pus sare, piper, oțet. Se taie mărunț un rest de carne de pasăre, fiartă sau friptă, se amestecă bucățelele cu maioneză, adăugând câteva ciuperci tăiate felii și fierte în apă cu sare. Se umplu roșiile scurse, se pune peste fiecare o felie de ciupercă și se așază pe farfurie cu frunze de pătrunjel verde împrejur.

13 Roșii umplute cu pește

Aceleași cantități ca mai sus, dar se înlocuiește carnea cu puțin pește fiert

Se pregătesc la fel ca mai sus, înlocuind carnea de pasăre cu bucățele de pește fiert, precum morun, nisetru, șalău, calcan.

14 Salată de sardele de Lissa

Sardele, ceapă, roșii, măsline, ulei, oțet

Se curăță bine sardelele. Se spală și se lasă câțva timp în apă rece. Se așază apoi pe o farfurie lungă și se pun împrejur felii de ceapă tăiate subțire, felii de roșii și măsline. Se toarnă deasupra ulei și oțet.

15 Salată de scrumbii sau de cherchi cu cartofi

1 scrumbie mijlocie, 600 g cartofi, 2 cepe mijlocii, 1 lingură oțet, 2 linguri ulei, sare, piper, câteva măsline

Se curăță scrumbia; se spală și se lasă câteva ore în apă rece ca să se desăreze. Se taie bucăți. Se pregătește o salată de cartofi, se așază într-o farfurie și deasupra se pun bucățile de scrumbie. Se pun împrejur felii de ceapă tăiate subțire și măsline. Salata este gustoasă când este pregătită cu o oră, două înainte de a fi servită. La fel se pregătește și din cherci.

16 Scrubii sărate cu sos de muștar

2 scrubii mijlocii (cu lapți), 1 linguriță muștar, 50 ml ulei, oțet după gust, câteva măsline

Se țin scrubiile 24 de ore în apă, ca să se desăreze. Se curăță și li se scoate șira spinării. Se taie bucăți și se așază pe o farfurie. Se freacă lapții într-un castron cu o lingură de lemn, adăugând muștarul. Uleiul se pune puțin câte puțin, ca la maioneză. Se potrivește de acru. Se toarnă sosul peste pește, punând împrejur măsline desărate, salată de cartofi sau salată verde.

17 Scrubii marinate

2 scrubii mijlocii (cu lapți), 2 cepe, 1 morcov mic, boabe piper, boabe muștar, 1 foaie dafin, câteva măsline, 5 linguri ulei, 2 linguri oțet

Se aleg scrubii sărate, cu lapți. Se țin 24 de ore în apă, ca să se desăreze, schimbând apa o dată sau de două ori. Se curăță, li se scot oasele. Se taie bucăți și se așază într-un borcan rânduri de bucăți de scrumbie, alternând cu rânduri de felii de ceapă și felii de morcov tăiate subțire. Se mai adaugă măslinele opărite, boabele de piper, boabele de muștar, foaia de dafin. Peste toate acestea se toarnă următorul sos: se freacă bine lapții într-un castron, se pune ulei puțin câte puțin, și se subțiază cu oțet până se face un sos albicios. Deasupra se toarnă de un deget ulei, se leagă borcanul și se lasă 5–6 zile să se marineze.

18 Scrubii rulate

3 scrubii mici (cu lapți), 2 lingurițe muștar, 1 pahar oțet (potrivit de acru), 1 ceapă, 1 morcov, 1 foaie dafin, boabe piper, boabe muștar, 50 ml ulei

Se aleg scrubii sărate, cu lapți. Se curăță, li se taie capul și se desfac în două în lungime, scoțând șira spinării. Se pun în apă sau în lapte ca să se desăreze și se țin 24 de ore la loc răcoros. Se scurg, se șterg și peste fiecare jumătate de scrumbie se întinde puțin muștar. Se fac sul cu pielea în afară și se fixează sulurile cu o scobitoare, ca să nu se desfacă. Separat se fierbe oțet atât cât trebuie ca să acopere peștele. Se așază scrubiile într-un borcan, cu felii de ceapă și felii de morcov. Se adaugă o foaie de dafin, boabe de piper și boabe de muștar. Lapții se freacă bine cu puțin oțet, se amestecă cu restul de oțet fierbinte și se toarnă cu totul în