

cele mai delicioase
45 rețete
de post



Salată de fasole boabe

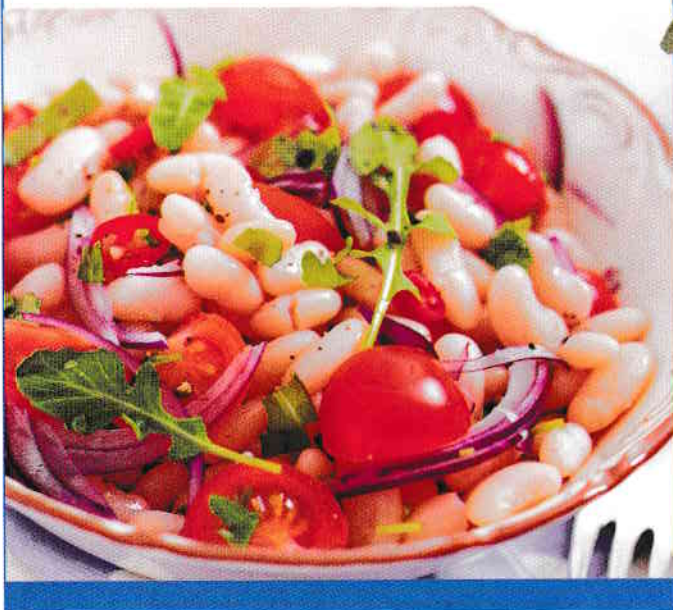
Respect pentru oameni și cârți

MOD DE PREPARARE

Fasolea se pune de seara în apă rece. A doua zi se spală bine și se pune la fiert tot în apă rece, care să depășească fasolea cu 5 cm. După ce începe să fiarbă se aruncă prima apă. Când este fiartă, se scurge bine de apă, se adaugă ceapa tăiată felii subțiri, sarea, piperul, zeama de lămâie după gust și uleiul. Se

amestecă bine și se lasă la răcit, astfel încât fasolea să absoarbă bine din sosul format.

*Se poate orna cu roșii și salată verde, după gust.
Se servește ca fel de mâncare sau garnitură.*



INGREDIENTE

- 200 g fasole boabe
- 1 ceapă roșie
- 6 linguri ulei
- zeamă de lămâie
- sare, piper

INGREDIENTE

- 6 cartofi mari
- 3 cepe
- 3 castraveți acri
- 50 g de măsline
- 1 salată verde
- pătrunjel
- ulei
- oțet
- sare
- piper măcinat



Salată orientală



MOD DE PREPARARE

Cartofii se fierb în coaja lor în apă cu sare, se curăță și se taie fierbinți cubulețe. Se amestecă imediat cu ceapa tăiată solzișori, măslinile, castraveții tăiați rondele, puțin ulei, oțet, după gust, și se condimentează cu sare și piper. Se ornează cu salată verde tocată și pătrunjel.

Dacă salata nu se prepară de post, se adaugă 3 ouă fierte tari, tăiate rondele.



Supă de cartofi cu praz

Respect pentru oamenii cu diabet



MOD DE PREPARARE

Zarzavatul se taie mai mare și se fierbe în apă cu sare, apoi se strecoară. În supa obținută se fierb, până încep să se sfărâme, cartofii tăiați cubulețe și prazul tăiat felii subțiri. Se sarează

după gust. Se servește cu crutoane de pâine prăjită.

Dacă nu se prepară pentru post, se poate adăuga în supă și cașcaval ras.



INGREDIENTE

- 1/2 kg de cartofi
- 1 morcov
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1/2 rădăcină de țelină
- 3-4 fire de praz
- sare



INGREDIENTE

- 450 g de tăiței
- 3 căței de usturoi
- 3 cepe
- 2 țeline
- 200 g de varză albă
- suc de roșii
- 1 crenguță de rozmarin
- 1 legătură de pătrunjel
- ulei
- sare
- piper măcinat

Ciorbă cu tăiței



MOD DE PREPARARE

Se toacă mărunt usturoiul, ceapa și țelina, și se prăjesc în puțin ulei. Se adaugă crenguța de rozmarin. Când zarzavatul capătă o culoare aurie, se adaugă suc de roșii (în funcție de cât se dorește de acrișoară), varza tăiată fideluță, sare și piper.

Se acoperă cu 6 l de apă și se lasă să fiarbă, la foc mic. Când este gata, se adaugă tăițeiii și se lasă să mai fiarbă 10 minute.

Se ia de pe foc și se pune verdeța tocată mărunt.

Se pot folosi orice fel de paste, în funcție de preferințe.

Ciorba este foarte bună servită cu parmezan ras, în cazul în care nu este preparată de post.



Chifteluțe cu soia

Respect pentru oameni și cărți



MOD DE PREPARARE

Granulele de soia se fierb în apă cu sare timp de 30 de minute. Se strecoară și se lasă să se scurgă bine. Ceapa, tăiată mărunt, se călește în ulei până devine sticloasă. Cartofii și morcovul se dau prin răzătoare și se amestecă cu ceapa călită, soia, verdeața tocată mărunt, usturoiul pisat, sare, boia, piper. Se pune într-o tigaie ulei la încins, se formează chifteluțe pe care le tăvălim prin făină sau pesmet și le prăjim până devin aurii. Se scot pe un prosop de hârtie, pentru a absorbi surplusul de ulei și se servesc calde.



INGREDIENTE

- 1 pachet de soia granule
- 3 cartofi
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 legătură de mărar
- 1 legătură de pătrunjel
- 2-3 căței de usturoi
- făină sau pesmet
- sare
- boia de ardei
- ulei
- piper



INGREDIENTE

- 1 kg de vinete
- 1/2 kg de ardei gras
- 1/2 kg de roșii
- 2 cepe
- 3 căței de usturoi
- 1 legătură de pătrunjel
- ulei
- sare
- piper

Mâncare de vinete și ardei



MOD DE PREPARARE

Se coc vinetele și ardeii, se curăță de coajă și se taie fâșii. Se călește ceapa și se pisează usturoiul. Se pune un strat de ceapă, unul de vinete, ardei, roșii tăiate rondele, usturoi pisat și se alternează până se termină toate ingredientele. Se pune sare și piper peste fiecare strat și se fierbe în cuptor aproximativ 40 de minute. Când este gata, se presară verdeața tocată mărunt.

