

LBRIS

We know
books

Nicolae Olexiuc Colea

— *Maestru în arta culinară* —

Rețetele lui Colea

CARTE DE BUCATE

Teora

Cuvânt înainte	7
Sfaturi practice (Mici secrete culinare)	8
Aperitive (Gustări)	11
Sandvișuri	11
Tartine	11
Paste pentru sandvișuri și tartine	12
Aperitive diverse	14
Pateuri, saleuri și pogăcele	16
Aperitive din legume servite reci	19
Salate	21
Salate de legume	21
Salate cu carne	25
Icre și salate de pește	25
Sosuri reci	27
Sosuri calde	29
Preparate din ouă	32
Preparate din ouă servite reci	32
Preparate din ouă servite calde	33
Omlete	35
Sufleuri	37
Budinci	38
Budinci fără zahăr	39
Budinci dulci	40
Clătite	42
Tarte, pizza și alte preparate cu diverse aluaturi	43
Preparate din făinoase și brânzeturi	47
Preparate din legume și fructe fără carne	50
Preparate din andive	50
Preparate din anghinare	50
Preparate din ardei grași	50
Preparate din bame și roșii	51
Preparate din cartofi	52
Preparate din conopidă	57
Preparate din dovlecei	59
Preparate din fasole	60
Preparate din gulii	62
Preparate din mazăre	63
Preparate din morcovi, napi și praz	64
Preparate din spanac și urzici	65
Preparate din varză	66
Preparate din vinete	67
Preparate din ciuperci	68
Preparate din orez	70
Preparate din grâu, arpacaș, hrișcă și griș	71
Preparate din pește, raci și scoici	72
Supe, ciorbe, consomméuri și borșuri	86

Borșuri	94
Borșuri cu carne	97
Ciorbe	100
Diferite preparate pentru supe, borșuri și ciorbe	103
Preparate din carne de pasăre	106
Porumbei	122
Preparate din carne de vită, porc și oaie	124
Specialități din carne de vită și de porc	137
Preparate tradiționale din porc	147
Preparate din carne de vițel	160
Preparate din carne de ovine	163
Preparate din măruntaie	166
Preparate din vânat	169
Preparate din vânat cu pene	169
Preparate din vânat cu păr	178
Dulciuri și prăjituri de casă	181
Dulciuri și prăjituri din aluat dospit cu drojdie de bere	181
Dulciuri și prăjituri din aluat de foi de plăcintă, aluat fraged și foitaj	186
Prăjituri din cocă opărită (coji)	193
Prăjituri din aluaturi sfărâmicioase	193
Checuri, pandișpan, rulade, turte dulci etc.	196
Torturi și componente pentru torturi	205
Fursecuri și creme	209
Glazuri	214
Siropuri pentru prăjituri	215
Creame-spumă și sosuri dulci	216
Sosuri dulci	217
Băuturi nealcoolice	218
Băuturi alcoolice	220
Siropuri și compoturi	223
Compoturi pentru iarnă	224
Fruite zaharisite și glasate	225
Marmelade și gemuri	226
Marmelade de fructe	226
Dulcețuri	227
Înghețate	231
Conservarea legumelor și zarzavaturilor	232
Conservarea legumelor și zarzavaturilor în stare proaspătă	232
Conservarea legumelor prin murare	234
Conservarea prin suprasărare	237
Conservarea legumelor prin sterilizare	237
Conservarea prin deshidratare	243
Conservarea legumelor pentru iarnă în congelator	244
Meniuri obișnuite și meniuri pentru ocazii	245
Meniuri festive	246
Index	248

Sfaturi practice (Mici secrete culinare)

Preparatele din legume vor fi mai gustoase și mai sățioase dacă, atunci când se servesc la masă, se adaugă unt proaspăt, smântână, brânză sau ouă. Peștele, pentru a fi mai gustos și pentru a nu se sfărâma la preparare, se unge cu zeamă de lămâie dizolvată în apă, apoi se sarează și se lasă timp de 20-30 minute, după care se prepară fiert, prăjit sau la grătar.

Legumele se curăță în momentul pregătirii. Altfel, dacă stau curățate și nu se pregătesc imediat, se oxidează și se închid la culoare.

Spălarea legumelor după curățare se recomandă a se face cât mai repede pentru a evita trecerea unei părți din substanțele nutritive și vitamine în apa de spălare.

Salatele se pot pregăti din timp, însă nu se adaugă sare și nici oțet decât imediat înainte de servire, căci altfel se înmoaie.

Salata de vinete va fi mult mai albă și mult mai gustoasă dacă vinetele se coc repede la flacără deschisă sau pe plită bine încinsă. Iar ceapa se adaugă după plac, tăiată foarte mărunț (nu dată prin răzătoare).

Ciupercile proaspete se curăță numai în momentul pregătirii sau după ce se curăță se pun imediat în apă rece cu oțet sau cu puțină sare de lămâie, altfel se înnegresc.

Ciupercile uscate se spală în mai multe ape călduțe, după care se pun la înmuiat în apă caldă. Se țin până se umflă bine, apoi se pot folosi, iar zeama în care au stat ciupercile la înmuiat se poate folosi la mâncarea respectivă sau pentru diluarea sosului.

Pentru sosuri, în cazul în care se pregătesc cu făină, se poate folosi făina bine uscată într-o tigaie cu fundul gros (ca să nu se ardă), fără nici un pic de grăsime, după care se dizolvă în puțină supă, lapte sau apă caldută și se toarnă în mâncare spre sfârșit.

Bamele se opăresc într-o soluție de apă cu oțet sau cu borș, timp de 5 minute, pentru înlăturarea substanței mucilaginoase, după care se clătesc în apă rece.

Mâncărurile cu mult lichid (piftie, supă, ciorbă), în timpul fierberii, nu se acoperă ermetic cu capac, ci se lasă vasul descoperit într-o parte pentru ca aburii să poată ieși puțin.

Mâncarea gătită pe plită, ca să fie mai aromată, mai gustoasă sau mai scăzută, după ce este gata se mai introduce în cuptorul încins și se ține aproximativ 20-30 de minute sau până scade și se rumenește puțin deasupra.

Mâncarea rămasă se păstrează bine dacă, după ce se răcește și apoi se scoate într-un vas mai mic, se acoperă și se ține la frigider sau într-un loc răcoros.

Verdețurile se taie mărunț cu un cuțit bine ascuțit și se pun în mâncare ca să dea aromă de proaspăt sau se presară deasupra mâncării în momentul servirii.

La orice supă de legume sau de carne, pe lângă produsele de bază, se mai poate pune la fiert o legătură (un buchet) de zarzavat compusă din: crenguțe de pătrunjel verde, cotor de varză și chiar legume rădăcinoase tăiate în lungime, toate legate la un loc cu ață și puse la fiert aproape de sfârșit. Înainte de a fi servită la masă sau înainte de a se drege supa, se scoate buchetul de zarzavat.

Supele, cremele sau ciorbele se dreg cu gălbenuș sau/și cu smântână numai după ce vasul s-a luat de pe foc și a fost lăsat 10-15 minute să se răcească puțin, altfel adaosul se brânzește.

Albușurile de ouă se bat mai bine dacă sunt reci.

Frișca nu se spumează bine dacă nu a fost ținută 2-3 ore la gheață sau în frigider.

Salata, spanacul, pătrunjelul verde etc. pot fi înprospătate dacă sunt ținute, timp de 5-10 minute, în apă rece sau sub jet de apă rece.

Legumele proaspete, în special cele verzi, pentru a-și păstra culoarea se pun la fiert la foc iute, în vas descoperit, în apă clocotită cu puțină sare.

Legumele uscate se pun la fiert în apă rece fără sare, aceasta adăugându-se la urmă. În timpul fierberii, vasul trebuie să fie acoperit pentru ca să se păstreze aroma.

Fierberea înăbușită a legumelor crude sau a celor fierte parțial se face în suc propriu lăsat de acestea, cu adaos de grăsime, la foc mic sau în cuptorul reglat la minimum, timp de 10-30 minute, sarea adăugându-se la început. Prin înăbușire se păstrează mai bine substanțele nutritive, în același timp mâncărurile devenind mai gustoase.

Sotarea (rumenirea ușoară a legumelor cu puțină grăsime) este recomandată la prepararea ciupercilor, dovleceilor, cartofilor, vinetelor etc., crude sau fierte, și se face într-o cratiță din fontă sau într-o tigaie în care se pune grăsime cât să acopere fundul vasului. Se încălzește grăsimea, se adaugă legumele în strat cât mai subțire și se rumenesc potrivit. Legumele crude se pot sota în unt sau în ulei timp de 5-10 minute.

Fierberea cărnii depinde de felul în care dorim să o preparăm. Astfel, pentru obținerea unui rasol gustos, carnea se introduce în apă clocotită, în felul acesta se împiedică trecerea în apă a substanțelor solubile din carne, ceea ce ar face ca supa să fie mai puțin gustoasă.

Frigerea cărnii se poate face pe grătar, la frigare sau la proțap. Pentru grătar, carnea se taie în felii de 1-2 cm grosime, se unge cu ulei și se pune pe grătarul încins, timpul de frigere depinzând de calitatea cărnii. Sarea, eventual piperul, se adaugă după gust la urmă, când friptura este gata.

Carnea de vită (vacă) poate fi friptă potrivit, iar cea de vițel, porc, pasăre și miel trebuie, în mod normal, bine friptă.

Carnea la tigaie (sote) se frige într-o tigaie cu grăsime înfierbântată, la foc tare, fără capac. Se prăjește circa 5-6 minute pe fiecare parte, carnea rumenindu-se puțin, fără a se întări. A se reține, carnea se pune în tigaie numai când grăsimea este bine încinsă. Dacă grăsimea nu este încinsă, carnea se îmbibă cu ea fără să se prăjească.

Pentru păstrare, carnea, dacă este procurată în cantități mai mari, se împarte în bucăți potrivite pentru ca, atunci când este nevoie, să se scoată din frigider numai bucata sau atât cât se folosește în ziua respectivă.

Carnea congelată se poate spăla în apă rece numai când încă este înghețată. După decongelare, carnea nu se mai spală deoarece pierde din sărurile minerale și rămâne fără nici un gust.

Decongelarea cărnii se face încet, cu câteva ore înainte de pregătire. Pentru decongelare, carnea se ține la o temperatură de 20-25°C; niciodată nu se ține în apă

caldă sau la o temperatură mai mare. Prin decongelare forțată carnea pierde din sărurile minerale și rămâne fără gust.

Carnea crudă, fiartă sau friptă se taie de-a curmezișul fibrelor; în felul acesta, se mestecă și se digeră mai ușor.

Pelițele și venele de pe carne se scot; altfel, în timpul fierberii sau al frigerii acestea s-ar strânge, iar carnea și-ar pierde aspectul plăcut.

Sărarea cărnii se face numai în momentul în care aceasta este pregătită, deoarece sarea extrage sucurile din ea.

Carnea tocată la care s-a adăugat sare și care a fost ținută câteva ore în stare crudă se înroșește.

Pentru friptură, cuptorul trebuie să fie bine încins ca să se rumenească repede carnea și să se strângă porii, altfel suc din carne se scurge, iar friptura devine tare și fadă.

În timpul coacerii, orice carne pusă la cuptor se unge din când în când cu suc format în tavă și se întoarce fără să fie înțepată, ca să nu se scurgă suc din friptură.

Friptura din orice fel de carne, mai ales bătrână, poate deveni mai fragedă dacă se înăbușă într-un vas cu capac, închis ermetic.

Împănarea cărnii de animale domestice și a celei de vânat se face cu șuvițe de slănină și cu usturoi, acestea făcând ca friptura să fie fragedă, aromată și gustoasă. Pentru ca suc din carne să aibă un gust plăcut, în timp ce carnea se frige se adaugă legume tăiate felii și mirodenii.

Mușchiul de vită fript în tavă sau pe grătarul bine încins se lasă 8-12 minute. Mijlocul (interiorul) trebuie să rămână roz.

caldă sau la o temperatură mai mare. Prin decongelare forțată carnea pierde din sărurile minerale și rămâne fără gust.

Carnea crudă, fiartă sau friptă se taie de-a curmezișul fibrelor; în felul acesta, se mestecă și se digeră mai ușor.

Pelițele și venele de pe carne se scot; altfel, în timpul fierberii sau al frigerii acestea s-ar strânge, iar carnea și-ar pierde aspectul plăcut.

Sărarea cărnii se face numai în momentul în care aceasta este pregătită, deoarece sarea extrage sucurile din ea.

Carnea tocată la care s-a adăugat sare și care a fost ținută câteva ore în stare crudă se înroșește.

Pentru friptură, cuptorul trebuie să fie bine încins ca să se rumenească repede carnea și să se strângă porii, altfel sucul din carne se scurge, iar friptura devine tare și fadă.

În timpul coacerii, orice carne pusă la cuptor se unge din când în când cu sucul format în tavă și se întoarce fără să fie înțepată, ca să nu se scurgă sucul din friptură.

Friptura din orice fel de carne, mai ales bătrână, poate deveni mai fragedă dacă se înăbușă într-un vas cu capac, închis ermetic.

Împănarea cărnii de animale domestice și a celei de vânat se face cu șuvițe de slănină și cu usturoi, acestea făcând ca friptura să fie fragedă, aromată și gustoasă. Pentru ca sucul din carne să aibă un gust plăcut, în timp ce carnea se frige se adaugă legume tăiate felii și mirodenii.

Mușchiul de vită fript în tavă sau pe grătarul bine încins se lasă 8-12 minute. Mijlocul (interiorul) trebuie să rămână roz.

Aperitive (Gustări)

Când se pregătesc aperitive trebuie să se țină seama ca acestea să nu conțină componentele folosite la prepararea meniurilor ce vor fi servite ulterior. Aperitivele se servesc reci sau calde, la începutul mesei. Ele se prepară puțin mai picante cu scopul de a stimula pofta de mâncare.

La unele mese se obișnuiește să se servească aperitive în loc de supe sau borșuri. În acest caz, trebuie să se prepare câteva feluri de aperitive, mai puține cantitativ, însă gustoase și frumos ornate.

Pentru gospodine, aperitivele reci sunt mai avantajoase fiindcă se pot prepara ușor și din timp. Aperitivele sunt de două feluri: unele preparate cu sos, iar altele fără sos, de dimensiuni mai mici, care se pot consuma dintr-o singură îmbucătură. Dintre aperitive, cele mai obișnuite și mai ușor de preparat sunt tartinele și gustările la scobitoare.

Se mai pot prepara și aperitive combinate, compuse din mai multe feluri tăiate în bucăți sau în feliuțe mici și aranjate pe farfurioare sau pe platouri garnisite cu foite de salată verde și felioare de roșii.

Sandvișuri

Sandvișurile se pregătesc ca o gustare sau ca o hrană ce se ia în pachet la serviciu, la școală sau pentru drum în excursii (voiaj). Sandvișurile se compun din două felii de pâine (franzelă) sau din chifle tăiate în două care se ung cu unt atunci când între ele se pun alimente uscate ca brânză telemea sau cașcaval, mezeluri etc. În cazul în care sandvișurile se ung cu vreo pastă, ele nu se mai ung cu unt.

1. Sandvișuri cu brânză telemea sau cașcaval

12 felii de franzelă, 60 g unt, 300 g brânză telemea sau cașcaval.

Untul cu care se ung feliile de franzelă se freacă pentru a fi mai spumos (moale) și se poate condimenta. După ungerea cu unt a feliilor de franzelă, pe 6 dintre ele se pune brânză telemea sau cașcaval tăiat felioare. Se acoperă apoi cu cealaltă felie de franzelă și se strânge ușor.

Sandvișurile pentru drum se ambalează în celofan sau pergament.

2. Sandvișuri cu mezeluri sau cu carne

Se prepară la fel ca în rețeta anterioară, cu deosebirea că în loc de brânzeturi se folosesc componente din carne: mezeluri, carne friptă tăiată felii care să nu depășească marginile feliilor de franzelă. Între felii se mai pun rondele de castraveci acri (murați) sau gogoșari. Felia de franzelă se poate unge, în loc de unt, cu muștar.

Tartine

Spre deosebire de sandviș, tartina este formată dintr-o singură felie de pâine sau o jumătate de chiflă. Tartinele pot fi foarte variate, frumos decorate și bine asortate. Ele pot înlocui cu succes multe feluri de aperitive mai greu de preparat și au marele avantaj că se pregătesc și se servesc ușor și au un aspect frumos, satisfăcând prin varietatea lor multe gusturi. Tartinele pot fi reci sau calde.

Tartinele calde se prepară din chifle cărora li se taie puțin coaja din partea de jos dacă aceasta este prea tare, iar coaja de deasupra se taie în așa fel încât jumătatea respectivă să aibă stabilitate. Chiflele pentru tartine calde se prăjesc în unt sau în ulei și se păstrează astfel încât atunci când sunt servite să fie calde.

3. Tartine cu cașcaval ras, gratinat

6 chifle, 60 g unt, 160 g cașcaval ras pe răzătoare mică.

Se taie chiflele în două, se ung cu unt, iar deasupra se încarcă cu cașcaval ras, cât mai cu vârf. Se introduc apoi la cuptor (care trebuie să fie bine încins din timp), unde se lasă 5-6 minute, până începe să se topească puțin cașcavalul.

4. Tartine cu jumări de ouă

3 chifle, 6 ouă, 50 g unt, 2-3 linguri de lapte, pătrunjel, piper pisat, sare.

Chiflele se taie în două și se prăjesc puțin. Între timp se pune pe plită o tigaie cu unt. Când s-a înfierbântat untul, se răstoarnă ouăle bătute puțin cu lapte, piper pisat și pătrunjel verde tăiat mărunt. Se amestecă puțin, fără ca jumările cu care se încarcă chiflele să se întărească. Se servesc calde.

5. Tartine cu sote de ciuperci

3 chifle, 150-200 g ciuperci proaspete, 1 ceapă, 50 ml ulei, 2-3 linguri vin, 1 legătură verdeață, piper, sare.

Ciupercile, după ce au fost curățate și spălate, se taie mărunt, la fel și ceapa care se pune la călit în ulei. Când ceapa s-a înmuiat puțin, se adaugă ciupercile și împreună se înăbușă 10-12 minute, apoi se sting cu vin și se potrivesc de sare și de piper, adăugându-se și pătrunjelul tăiat mărunt. Compoziția se mai călește până scade puțin, apoi se împarte pe jumătățile de chiflă care au fost prăjite în prealabil.

6. Tartine (canapele sufleu)

120 g cașcaval, 3-4 ouă, 6 chifle, 50 g unt, 150 ml lapte, puțină sare și piper pisat.

Din unt, făină și lapte se prepară un sos alb.

Cașcavalul se rade. O parte se introduce în sosul alb. Cu această compoziție se încarcă chiflele, iar deasupra se presară restul de cașcaval. Chiflele astfel pregătite se așază pe o tavă tapetată cu hârtie unsă pe ambele părți și se introduc în cuptorul bine încins; ele sunt gata când preparatul s-a rumenit puțin deasupra. Se servesc calde.

Paste pentru sandvișuri și tartine

Pastele pot fi preparate din diverse brânzeturi, din ficat sau din carne friptă sau fiartă sau din pește. Pasta trebuie să fie omogenă ca o cremă, de aceea se trece prin sită.

Untul este un component de bază al pastelor. Untul necesar pentru prepararea pastei trebuie scos din timp de la frigider, pentru a se înmuia și a putea fi mai ușor frecat spumă. Când pasta este mai vârtoasă, se subțiază cu smântână.

Pastele se întrebuințează la prepararea tartinelor și se pot servi ca aperitive, aranjate pe un platou.

7. Pastă de brânză telemea

300 g brânză telemea, 100 g unt, 2-3 linguri smântână groasă.

Dacă brânza telemea este prea sărată, se poate desăra ținându-se o oră în lapte dulce, după care se scurge și se trece prin sită. Untul sau margarina se pun într-un castron și se lasă la o temperatură de +24°C până se înmoaie. Se adaugă brânza și se amestecă bine până se obține o pastă omogenă. Smântâna se adaugă numai dacă pasta este prea groasă.

8. Pastă picantă din brânză de oaie cu chimen

300 g brânză de oaie sau caș, 100 g unt, 5 g boia, 2 g chimen pisat, 50 g ceapă tăiată foarte mărunt, sare.

Se amestecă bine toate componentele. Din această compoziție se pot obține 2 sau 3 culori de paste dacă nu se pune boia de la început. Se împarte compoziția în trei: o parte rămâne albă, a doua parte se amestecă cu boia, iar în restul compoziției se adaugă câteva frunze verzi de ceapă sau mărar tocat mărunt. Pastele se întrebuințează la prepararea tartinelor. De asemenea se pot servi ca aperitive, aranjate pe un platou.

9. Pastă cu sardele

100 g unt, o cutie sardele, 1 lingură zeamă de lămâie, piper, sare.

Untul moale se freacă cu sardelele frământate cu furculița. Sarea, piperul pisat și zeama de lămâie se adaugă după gust. Cu această pastă se prepară tartine.

10. Pastă din ficat de pasăre (Pateu)

200-300 g ficăței de pasăre, 150-200 g unt sau ulei, 100 g ceapă, 1 lingură coniac, sare, nucșoară sau piper pisat după gust.

Ficăței se curăță, se spală și se pun la fiert și când aproape dau în clocot se scurg de apă, se spală bine, apoi se călesc împreună 5-6 minute cu ceapa călită din timp. După ce s-au răcit, se trec prin mașina de tocat cu sita deasă. După aceea se amestecă cu unt frecat spumă și cu celelalte componente din rețetă. Pasta se poate pregăti și fără ceapă.

11. Pastă din ficat de porc sau de vită

Această pastă se prepară la fel ca pasta din ficat de pasăre (v. 10), cu deosebirea că, în loc de ficăței de pasăre, se folosește ficat de porc sau de vită. Ficatul prăjit ușor se trece prin mașina de tocat de 2-3 ori, după care se freacă cu unt spumos.

12. Unt condimentat, picant

100 g unt, 30 g muștar, 1/2 lămâie, sare, piper, tarhon opărit sau pătrunjel verde tăiat foarte fin se amestecă toate bine. Cu acest unt se pot prepara tartine sau untul se poate servi la unele fripturi de vită la grătar. (Untul condimentat se pune pe friptură în momentul servirii la masă.)

Aperitive diverse

13. Cubulețe de cașcaval pane

Cașcavalul se curăță de coajă și se taie în bucățele de mărimea celor de zahăr cubic. Apoi bucățelele de cașcaval se dau prin făină, ou bătut, pesmet și se prăjesc în ulei bine înfierbântat. Se servesc calde.

14. Crochete de carne

300-400 g carne, 2 cepe, 2-3 ouă, 50 g unt, 200 ml lapte, 100 g pesmet alb, 50 g făină, sare, piper și ulei pentru prăjit.

Carnea se taie mărunț și se înăbușă cu ceapa tăiată mărunț într-o cratiță cu puțină untură și puțină apă. Când carnea s-a înmuiat, se potrivește de sare, piper și se dă de două ori prin mașina de tocat. Separat, într-o cratiță se încălzește untul, se adaugă făina, se amestecă pe foc domol și când făina s-a încins puțin se stinge cu lapte, apoi se fierbe în continuare, amestecând până se îngroașă sosul. Se lasă să se răcească puțin, se adaugă 1 ou, carnea tocată, se amestecă și se împarte în bucăți de 30-50 g. Acestora li se dă forma de crochete cilindrice, lungi de 4-5 cm, care se dau prin ou bătut, se tăvălesc în pesmet și se pun la prăjit în ulei bine încins. În timpul prăjiturii, crochetele trebuie mereu întoarse ca să nu se ardă pe o parte.

Se pot prepara crochete și din resturi de friptură sau din carne fiartă.

Se servesc ca garnitură după gust și stropite cu unt topit.

15. Ridichi de lună cu brânză

Se aleg ridichi roșii de lună de aceeași mărime, se spală, se curăță de frunze, lăsându-se numai 2-3 frunze la mijloc, iar rădăcina se taie. Apoi se crestează fiecare ridiche cu un cuțit în câteva locuri, în așa fel încât să se poată umple fiecare creștură cu puțină pastă de brânză.

16. Măsline marinate

500 g măslinae, 1 frunză dafin, câteva felii de lămâie, câteva boabe piper, oțet, ulei.

Măslinaele se spală în apă caldă, se răcesc și se pun într-un borcan. Se adaugă frunza de dafin, piperul, feliile de lămâie și se umple borcanul cu o soluție de oțet îndoit cu apă. Deasupra se toarnă o lingură de ulei. Se leagă borcanul cu celofan și se păstrează la rece până la întrebuințare.

17. Roșii umplute cu salată de vinete

6-12 roșii de aceeași mărime, salată de vinete.

Se aleg roșii potrivit de mari, se spală, se șterg, se taie la fiecare capăt câte un căpăcel și se scobește o parte din miez, nu prea aproape de pielea. Se presară fiecare roșie cu puțină sare și se lasă cu gura în jos să se scurgă. După aceea se umplu cu salată de vinete și se așază fiecare roșie pe câte o frunză de salată verde.

18. Ciuperci à la grecque

500 g ciuperci, 200 g ceapă, 2 legături mărar, 60 ml ulei, 150 ml vin, sare de lămâie, sare, piper și lămâie.

Se folosesc ciupercile mici, tari și albe. Se curăță și se spală în mai multe ape, iar dacă sunt prea mari se taie în sferturi. Ceapa tăiată foarte mărunț se căleşte în ulei

până se înmoaie, după care se adaugă ciupercile, lăsându-le să fiarbă înăbușit până scade zeama. După aceea se adaugă vinul, mărarul sau pătrunjelul verde tăiat mărunt și se potrivește cu puțină apă caldă, piper, sare și sare de lămâie, se lasă să mai fiarbă 2-3 minute. Se servesc reci cu felii de lămâie.

19. Ciuperci la cuptor

Se iau 12-20 ciuperci mari și cărnoase, li se taie codițele și se spală. Codițele se taie foarte mărunt, după care peste ele se adaugă sare, piper pisat și pătrunjel tocat, se amestecă și se umplu pălărioarele ciupercilor cu compoziția respectivă. Ciupercile umplute se așază într-o tavă unsă cu ulei, se stropesc cu ulei, apoi se introduc în cuptorul încins unde se țin 30-40 minute. Se servesc reci sau calde.

20. Ciuperci umplute

Se aleg ciupercile mari și întregi, se rup cozile, se curăță, se spală în mai multe ape și se toacă mărunt numai cozile. Apoi se toacă mărunt ceapa, se călește în ulei, se adaugă cozile tocate și se prăjesc împreună până scade zeama lăsată de ciuperci. La urmă se adaugă verdeață – pătrunjel sau mărar tăiat mărunt, puțin pesmet alb, piper și sare după gust. După ce compoziția s-a răcit, se umplu cu ea pălărioarele ciupercilor și se așază într-o tavă unsă, se presară cașcaval ras și se introduc în cuptorul bine încins, până se rumenește cașcavalul. Când este gata, se scot pe platou. Se servesc reci sau calde.

21. Roșiil umplute cu tocătură de carne

Umplutura de carne se prepară ca în rețeta 19. Roșiile se aleg de aceeași mărime, se taie la cotor atât cât să permită să se scobească miezul cu o linguriță. După ce s-au golit de miez, se pun roșiile cu gura în jos să se scurgă, apoi se umplu cu tocătură de carne. Roșiile umplute se așază într-o tavă unsă și se introduc în cuptorul potrivit de încălzit.

Umplutura de carne fiind călită deja, acestea sunt gata repede și puțin rumenite pe deasupra.

22. Varză umplută cu tocătură de carne

300 g carne de porc sau 200 g carne de vită, 100 g ceapă, 60 g orez, 150 g untură sau ulei, 50 g pastă de tomate, piper, sare, smântână, 1/2 lingură făină, câteva felii de costiță sau slănină, o varză mai mare (varză creată) cu foile cât mai subțiri sau verze mici câte una de persoană.

Se alege varza neîndesată. Frunzele se răsfiră, se spală bine, iar apoi verzele se opăresc întregi în apă clocotită cu sare și puțin acidulată cu oțet.

(Înainte de a fi opărită, verzei i se scoate coceanul.) După opărire se desfac frunzele și începând de la mijloc se intercalează între ele umplutura. La exterior se lasă 2-3 foi libere, protectoare, pentru a înveli varza umplută, frunzele acelea se strâng bine. La nevoie se poate chiar lega cu ață. Verzele sau varza umplută se așază într-un vas de mărime corespunzătoare și care rezistă la cuptor. Vasul se unge cu untură, iar peste verze se pune câte o felie de costiță sau de slănină și se introduc în cuptor. Cam după 1 oră, peste verzele umplute se toarnă un sos preparat din ceapa călită cu untură stinsă cu bulion (pastă de tomate) și supă de oase sau apă caldă. Se potrivește de sare și se lasă să mai dea câteva clocote. Se lasă la fiert 30-50 minute și aproape de sfârșit

se adaugă smântâna amestecată cu făină, iar după 5-6 minute se scoate din cuptor. (Varza umplută este mai gustoasă dacă se prepară din soiul verzei crețe chiel.) Din componentele pentru varză umplută se prepară umplutura și pentru sarmale (v. 541).

Pateuri, saleuri și pogăcele

23. Pateuri cu brânză

Aluatul de foitaj: 300 g făină, 150 g unt sau margarină, 1/2 pahar apă, 1/2 lingură oțet, sare.

Se prepară aluatul din 250 g făină, sare și apă cât primește aluatul. Se frământă bine și câte puțin se adaugă a zecea parte din cantitatea de unt, se mai frământă până se obține un aluat care nu se mai lipește de mână și nici de planșetă. Aluatul trebuie să fie mai moale decât cel de tăitei. Se strânge aluatul în formă de sferă, se pune pe o farfurie rece, se acoperă cu un șervet și se ține 30 de minute în frigider. Între timp se freacă untul ca să iasă din el zerul, se adaugă restul de făină, 50 g, și se frământă puțin cu mâna răcită în apă rece pentru ca untul să nu se înmoaie prea tare. Se ține la rece. Apoi aluatul se întinde într-o foaie de 1 cm grosime și de formă dreptunghiulară, iar peste aceasta se întinde untul. Se împachetează totul în formă de plic strâns, se întinde cu sucitorul în lung, apoi se împăturește coca în trei și se ține la rece timp de 15-20 minute. Această operație se repetă de 3 ori. La urmă se întinde o foaie de 0,5 cm grosime și se taie cu un cuțit înfierbântat bucăți lungi de 12 cm și late de 6 cm, pe fiecare bucată punându-se umplutura de brânză. Se îndoaie marginea foii peste umplutură și se apasă ușor, se ung bucățile cu ou și se așază pe o tavă stropită cu apă. Se introduc în cuptorul bine încins; după 15 minute se poate controla dacă pateurile s-au rumenit puțin, se micșorează focul și se mai lasă în cuptor până se rumenesc bine, altfel pateurile nu vor fi crocante și înfoiate.

24. Umplură de brânză pentru pateuri

300 g brânză, 1-2 linguri făină sau griș, 2 gălbenușuri de ou, sare.

Brânza de vaci proaspătă, bine scursă de zer sau brânză telemea (desărată) se frământă sau se trece prin sită. Se adaugă făina, ouăle, sare după gust și se amestecă ușor.

25. Pateuri cu ciuperci

Se prepară aluatul de foitaj (v. 23), iar umplutura de ciuperci ca în rețeta de mai jos (v. 26).

26. Umplură de ciuperci

300 g ciuperci, 100 g ceapă, 60 ml ulei, 1 ou, piper, sare, pătrunjel verde și mărar.

Ceapa tăiată foarte mărunț se călește în ulei până se înmoaie, după care se adaugă ciupercile, lăsându-le să fiarbă înăbușit până scade zeama lăsată de ciuperci. Se adaugă mărarul și pătrunjelul tăiat foarte mărunț, oul, piperul pisat și sare fină după gust. Se pune umplutura pe o parte a pătrălușului tăiat din foaia aluatului, iar cealaltă parte se îndoaie peste umplutură. Se apasă ușor și se așază pe o tavă stropită cu apă lăsând distanță între pateuri ca să nu se lipească unele de celelalte. Se țin la cuptor până se rumenesc.

Se servesc calde, iar dacă au fost coapte din timp trebuie bine încălzite la servire.

27. Pateuri cu carne

Se prepară aluatul de foitaaj, (v. 23). Pentru umplutura de carne a se vedea rețeta de mai jos (v. 28).

28. Umplutură de carne pentru pateuri

300 g carne de vită, 200 g carne de porc, 100 g ceapă, 60 g untură sau ulei, 1 legătură pătrunjel verde, piper, sare și 1-2 ouă.

Umplutura: ceapa tăiată mărunt se călește într-o tigaie cu ulei sau untură, se adaugă carnea tăiată în bucățele mărunte și se mai călesc 10-15 minute împreună, după care se răcește și se trece totul prin mașina de tocat. Se adaugă sarea, piperul, ouăle, se amestecă. Se poate adăuga pătrunjel verde tăiat mărunt.

29. Saleuri I

150 g unt sau margarină, 200 g făină, 60 g oțet sau zeamă de lămâie, sare, apă.

Se prepară un aluat din făină, sare, oțet și apă cât primește aluatul. Se frământă bine, i se dă forma unei mingi, se crestează deasupra, se învelește într-un șervet și se lasă la rece 1 oră. Între timp se ia untul de la rece și se frământă cu 1-2 linguri de făină până ce capătă elasticitatea aluatului. Această operație trebuie să se facă repede, cu mâna răcită în apă rece ca untul să nu se înmoaie prea tare. Se întinde din aluat o foaie de 1 cm grosime și de formă dreptunghiulară peste care se pune o altă foaie din aluat puțin mai mică. Se împachetează totul în formă de plic strâns. Se întinde cu sucitorul în lung, apoi se împăturește coca în trei și se ține la rece timp de 20 minute. Această operație se repetă de 3 ori. La urmă, se întinde o foaie de 0,5 cm grosime, se unge cu ou bătut și se presară cu cașcaval, apoi se taie cu un cuțit încălzit în bucăți lungi de 8 cm și late de 2 cm. Se așază fâșiile pe o tavă rece și umezită cu apă, lăsând distanță între ele ca atunci când cresc să nu se lipească una de alta. Se coc în cuptorul bine încins, până cresc și se rumenesc puțin. Se servesc la vin sau la ceai.

30. Saleuri II (pai parmezan)

Aluatul se prepară la fel ca în cazul saleurilor I (v. 29), însă incluzând în compoziție cașcaval sau parmezan (100 g). Se întinde aluatul cu sucitorul, ca în rețeta precedentă, cu deosebirea că se presară cu puțin parmezan ras, se strânge împăturindu-se și se lasă la rece. Operația se repetă de patru ori. De fiecare dată se presară planșeta cu puțină făină. La urmă se întinde o foaie de 0,5 cm grosime, se unge cu ou bătut, se presară cu parmezan și se taie fâșii lungi de 12 cm și late de 2 cm care se răsucesc puțin, apoi se presează capetele fâșiilor ca să capete formă de spirală. Se așază în tavă lăsând distanță între ele ca să nu se lipească una de alta. Se coc în cuptorul bine încins.

31. Saleuri cu brânză de vaci

200 g unt sau 150 g margarină, 200 g brânză de vaci, 200 g făină, 1 ou, 60 g cașcaval, sare.

Brânza de vaci proaspătă și bine scursă de zer se trece prin sită, apoi se amestecă cu untul frecat până se formează un aluat omogen. Se pune aluatul pe o farfurie, se acoperă cu un șervet și se ține la rece 2-3 ore, după care se scoate și se întinde pe o planșetă presărată cu puțină făină. Foaia întinsă, de 0,5 cm grosime, se taie cu ruleta