

LBRIS

We know  
books



# BUCĂTĂRIA ORTODOXĂ

pentru posturile de peste an și  
pentru sărbători

Traducere din limba rusă  
Diana Guțu

editura  
**Σοφία**

București

**Cocktail de banane***Ingrediente:*

2 banane

400 ml lapte

200 ml înghețată de vanilie

scorțișoară

*Mod de preparare:*

Înghețata, bananele tăiate și laptele se pun într-un blender. Ingredientele se pasează până la omogenizarea bananelor.

Marginile paharelor se ung cu banane (fără a exagera) și se trec prin scorțișoară. Cocktail-ul se toarnă în pahare și se servește.

**Mere coapte cu brânză de vaci***Ingrediente:*

2 mere mari

100 g brânză de vaci semidegresată

1 mână de stafide spălate

1 lingură miere

*Mod de preparare:*

Se scoate miezul din mere. Brânza se amestecă cu stafidele și cu mierea. Merele se umplu cu brânză și se presară deasupra puțin zahăr. Se introduc la cuptor. Se pot prepara și la cuptorul cu microunde. Se verifică dacă merele sunt gata cu ajutorul unei scobitori.

**Cuprins**

*Posturile rânduite de Biserică în cursul anului* . . . . . 5

**REȚETE PENTRU POSTUL MARE**

Rețete de post fără ulei . . . . .	12
Ciorbă de fasole I . . . . .	12
Ciorbă de zarzavaturi. . . . .	13
Ciorbă de legume I. . . . .	14
Supă de linte . . . . .	15
Mâncare de linte fiartă, în stil mănăstiresc . . . . .	16
Cartofi scăzuți . . . . .	17
Salată de legume coapte . . . . .	18
Mujdei de usturoi . . . . .	18
Colivă . . . . .	19
Rețete de post cu ulei. . . . .	20
Salată de fasole albă I. . . . .	20
Salată de sfeclă . . . . .	21
Salată de mazăre cu ridiche neagră . . . . .	22
Salată caldă de fasole și cartofi . . . . .	23
Icre de usturoi . . . . .	24
Supă-cremă de roșii . . . . .	25
Ciorbă de ciuperci I . . . . .	26
Ciorbă de fasole II. . . . .	27

Chiftele de cartofi cu sos de ciuperci . . . . .	29
Budincă de cartofi . . . . .	31
Varză înăbușită cu ciuperci . . . . .	32
Chiftele de varză și cartofi . . . . .	33
Chiftele de varză . . . . .	34
Musaca de ciuperci și varză proaspătă . . . . .	35
Sarmale cu fasole și varză murată . . . . .	37
Chiftele de mazăre . . . . .	39
Chiftelute de linte . . . . .	40
Chiftele de fasole . . . . .	42
Mâncare de cartofi și legume . . . . .	43
Piure de fasole . . . . .	44
Budincă de fasole cu legume . . . . .	45
Tocăniță de legume . . . . .	46
Lecsó . . . . .	47
Musaca de legume . . . . .	48
Dovlecei cu arpagic . . . . .	49
Roșii umplute cu ciuperci . . . . .	50
Dovlecei înăbușiți cu orez . . . . .	51
Dovlecei prăjiți cu roșii și ceapă . . . . .	52
Dovlecei umpluți . . . . .	53
Ardei umpluți cu orez și ciuperci . . . . .	54
Ardei umpluți cu orez I . . . . .	55
Gălbiori cu varză . . . . .	56
Ciuperci înăbușite cu cartofi . . . . .	57
Budincă de fasole cu cartofi . . . . .	58
Fasole cu ceapă și roșii . . . . .	59
Chec cu piersici și nucă de cocos . . . . .	60
Mucenici la cuptor . . . . .	61
Mucenici fierți . . . . .	62

## REȚETE CU PEȘTE PENTRU SĂRBĂTORILE BUNEIVESTIRI ȘI FLORIILOR

Plăcintă cu pește . . . . .	64
Pește prăjit cu cartofi . . . . .	67
Pește prăjit cu ceapă . . . . .	68
Rasol de pește . . . . .	69
Pește înăbușit cu legume . . . . .	70
Chiftele de pește I . . . . .	71
Pește prăjit cu cartofi în strachină . . . . .	72

## REȚETE PENTRU POSTUL SFINȚILOR PETRU ȘI PAVEL

Rețete de post fără ulei . . . . .	74
Salată de roșii și usturoi . . . . .	74
Cvas . . . . .	75
Supă rece de legume cu cvas . . . . .	76
Ciorbă de legume II . . . . .	77
Supă de conopidă și praz . . . . .	78
Mâncare de dovlecei . . . . .	79
Varză călită cu ardei gras . . . . .	80
Rețete de post cu ulei . . . . .	81
Salată de cartofi I . . . . .	81
Salată de cartofi II . . . . .	82
Salată de roșii și mazăre . . . . .	83
Salată de castraveți . . . . .	83
Salată de sfeclă și conopidă . . . . .	84
Zacuscă de dovlecei . . . . .	85
Zacuscă de legume I . . . . .	86
Mazăre cu cartofi noi . . . . .	87
Prăjitură cu griș și coacăze . . . . .	88

REȚETE PENTRU POSTUL  
ADORMIRII MAICII DOMNULUI

Rețete de post fără ulei . . . . .	90
Salată de morcovi cu mere . . . . .	90
Salată de dovleac, pepene galben și mere . . . . .	90
Supă de cartofi . . . . .	91
Supă de fasole . . . . .	92
Supă de mazăre verde . . . . .	93
Fasole verde mănăstirească . . . . .	94
Legume înăbușite . . . . .	95
Rețete de post cu ulei . . . . .	96
Salată picantă . . . . .	96
Salată de sfeclă și fasole . . . . .	97
Salată de varză . . . . .	98
Salată de cartofi și ceapă verde . . . . .	99
Salată de vinete cu ardei copti . . . . .	99
Salată de mazăre cu roșii și ardei . . . . .	100
Supă de ciuperci proaspete . . . . .	101
Ciorbă de legume III . . . . .	102
Ciorbă de varză și ciuperci . . . . .	103
Ciorbă din Valaam . . . . .	104
Supă de ciuperci . . . . .	105
Ciorbă de sfeclă roșie . . . . .	106
Iahnie de vinete . . . . .	108
Musaca grecească cu vinete . . . . .	109
Vinete umplute . . . . .	110
Varză călită I . . . . .	112
Ghiveci bulgăresc . . . . .	113
Zacuscă de ciuperci . . . . .	115
Zacuscă de vinete și ardei . . . . .	116

Zacuscă de legume II . . . . .	117
Sote de legume . . . . .	118
Șnițel de ciuperci . . . . .	120
Chiftele de ciuperci . . . . .	121
Tocană de legume . . . . .	122
Cartofi fierți cu legume . . . . .	124
Iahnie de legume . . . . .	125
Orez cu ardei . . . . .	126
Iahnie de roșii și ardei . . . . .	127
Roșii scăzute . . . . .	128
Budincă de ciuperci . . . . .	129
Pilaf cu ciuperci . . . . .	130
Dovlecei scăzuți . . . . .	131
Conopidă cu pesmet . . . . .	132
Conopidă pane . . . . .	132
Fasole cu roșii . . . . .	133
Ardei umpluți cu orez II . . . . .	134
Ardei cu legume . . . . .	135
Ardei cu gălbiori . . . . .	136
Vinete prăjite cu sos de usturoi . . . . .	137
Vinete cu roșii la cuptor . . . . .	138
Mâncare de vinete și cartofi . . . . .	139
Vinete călite cu roșii și ardei gras . . . . .	140
Pateuri de cartofi cu morcov . . . . .	141
Budincă de cartofi umplută cu ciuperci și ceapă . . . . .	142
Prăjitură cu mere . . . . .	143

REȚETE CU PEȘTE PENTRU SĂRBĂTOAREA  
SCHIMBĂRII LA FAȚĂ A DOMNULUI

Ciorbă de pește (Soleanka) . . . . .	146
Cartofi cu hering marinat . . . . .	148

## REȚETE DIN POSTUL CRĂCIUNULUI

Rețete de post fără ulei . . . . .	150
Salată de varză cu prune uscate . . . . .	150
Salată de morcovi cu castraveți murați . . . . .	151
Salată de sfeclă și varză . . . . .	152
Supă de varză cu pastă de roșii . . . . .	153
Ciorbă de legume IV . . . . .	154
Ciorbă de varză cu hribi uscați . . . . .	155
Ciorbă de sfeclă cu fasole . . . . .	156
<i>Rassolnik</i> (Ciorbă de castraveți murați) . . . . .	157
Varză călită II . . . . .	158
Varză albă cu ciuperci . . . . .	159
Fasole mănăstirească . . . . .	160
Rețete de post cu ulei . . . . .	161
Salată de fasole și ceapă . . . . .	161
Salată de fasole albă II . . . . .	162
Salată de fasole și cartofi . . . . .	163
Salată „Vinegret” . . . . .	164
Salată de ridiche neagră . . . . .	165
Salată de morcovi și mere . . . . .	165
Supă-cremă de cartofi . . . . .	166
Ciorbă de varză murată . . . . .	167
Ciorbă de ciuperci II . . . . .	168
Supă de fasole și pâine . . . . .	169
Supă de ceapă . . . . .	170
Supă bulgărească de linte cu usturoi . . . . .	171
Cartofi cu ciuperci . . . . .	172
Găluște de cartofi . . . . .	173
Cartofi la cuptor . . . . .	174
Cartofi umpluți cu ceapă prăjită . . . . .	175

Budincă de varză . . . . .	176
Sarmale cu sos de ciuperci . . . . .	177
Colțunași cu varză proaspătă . . . . .	179
Mâncare de fasole cu ceapă . . . . .	180
Mâncare de fasole cu cartofi . . . . .	181
Fasole la oală de lut (rețetă veche bizantină) . . . . .	182
Mâncare de linte . . . . .	183
<i>Lobio</i> (mâncare tradițională georgiană) . . . . .	184
Clătite cu cartofi . . . . .	186
Aluat pentru plăcinte și pateuri de post . . . . .	188
Plăcintă cu ceapă . . . . .	189
Pateuri cu ciuperci . . . . .	190
Rulouri cu zahăr și scorțișoară . . . . .	192
Scutecele Domnului I . . . . .	193
Scutecele Domnului II . . . . .	194
Brioșe cu miere . . . . .	195
Rețete cu pește . . . . .	196
Salată cu hering marinat . . . . .	196
Salată rusească . . . . .	197
Ciorbă de pește I . . . . .	198
Ciorbă de pește II . . . . .	199
Chiftele de pește II . . . . .	201
Musaca de pește . . . . .	202
Pește copt . . . . .	203
Pește copt în varză . . . . .	204
SOSURI DE POST	
Sos de usturoi . . . . .	205
Sos de usturoi pentru salate . . . . .	206
Sos cu verdeață pentru salate . . . . .	207

Sos de roșii cu ceapă .....	208
Sos de muștar I .....	209
Sos de muștar II .....	209
Sos Bechamel .....	210

### CÂTEVA REȚETE PENTRU SĂRBĂTORI

Salată „Olivie” .....	211
Salată vânătoarească .....	213
Salată „Mușuroi” .....	214
Salată cu piept de pui .....	215
Supă-cremă de mazăre .....	216
Piftie .....	218
Mușchi de porc fiert .....	220
Carne de porc cu cartofi și ceapă la cuptor .....	222
Drob .....	223
Ruladă din carne tocată .....	224
Lipii rapide cu kefir .....	226
Plăcintă „Peștișorul” .....	227
Pateuri cu cartofi .....	229
Cornulețe cu cașcaval și usturoi .....	231
Cozonac fraged .....	233
Cozonac cu brânză fără drojdie .....	235
Pască .....	236
Chec de migdale pentru Crăciun .....	238
Papanași .....	240
Prăjitură cu brânză și vișine .....	242
Biscuiți de ovăz .....	244
Ruladă cu mac .....	245
Clătite .....	248

### SĂ GĂTIM CU COPIII

Tacos crocante pentru mic dejun .....	249
Clafoutis cu roșii cherry .....	251
Rulouri pentru tata .....	252
Batoane de ovăz .....	253
Cocktail de banane .....	254
Mere coapte cu brânză de vaci .....	254

## REȚETE DE POST FĂRĂ ULEI

**Ciorbă de fasole I***Ingrediente:*

1 pahar fasole  
1 ceapă  
2 roșii medii  
verdeață (pătrunjel, leuștean)  
piper  
sare

*Mod de preparare:*

La ceapa tocată mărunt se adaugă 4 pahare de apă rece și se lasă la fiert 10 minute la foc mic. Se adaugă fasolea pusă la înmuiat peste noapte și se fierbe până când este bine gătită. Apoi se adaugă roșiile curățate de coajă și tăiate mărunt. Se mai lasă la fiert încă 15 minute. Se potrivește de sare și piper, apoi se oprește focul.

Înainte de servire, ciorba se presară cu verdeață tocată mărunt.

**Ciorbă de zarzavaturi***Ingrediente:*

1 morcov  
1 rădăcină de pătrunjel  
1 țelină mică  
1 păstârnac  
1 ceapă  
2 cartofi  
1 legătură de pătrunjel verde  
zeamă de lămâie  
piper  
sare

*Mod de preparare:*

Într-o oală, se toarnă 4 pahare de apă, se sărează și se lasă pe foc. Când începe să fiarbă, se adaugă legumele curățate, spălate și tăiate cubulețe. Se fierbe totul 15 minute, după care se adaugă cartofii tăiați. Se lasă să mai fiarbă 20 de minute.

Zeama se strecoară, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și se pune într-o oală care se acoperă cu un capac.

Legumele se distribuie în boluri adânci pentru supă, iar peste ele se adaugă zeama fierbinte. Se adaugă piper și câteva picături de zeamă de lămâie sau oțet, după gust.

Ciorba se servește caldă.

## Ciorbă de legume I

*Ingrediente:*

300 g păstăi de fasole (de la borcan sau congelate)

2-3 fire de ceapă verde

2 morcovi mici

2 căței de usturoi

verdeață (mentă, pătrunjel)

puțin oțet

piper

sare

*Mod de preparare:*

Într-o oală, se toarnă 4-5 pahare de apă, se adaugă sare și piper și se lasă pe foc. Când începe să fiarbă, se pun legumele curățate, spălate și tăiate. Legumele se fierb la foc mic timp de 40 de minute.

Înainte de a opri focul, se adaugă pătrunjelul și menta tăiate mărunt, oțetul și usturoiul trecut prin presă.

Ciorba se servește caldă sau rece.

**Supă de linte***Ingrediente:*

1 pahar linte

2-3 căței de usturoi

verdeață uscată sau proaspătă (pătrunjel, mentă, oregano, tarhon, mărar)

oțet sau zeamă de lămâie, după gust

piper

sare

*Mod de preparare:*

Lintea aleasă și spălată se pune în oală și se adaugă 4 pahare de apă rece. Se fierbe la foc mic până se înmoaie, după care se adaugă usturoiul trecut prin presă. Se ia oala de pe foc. Se presară verdeață.

Supa se azonează cu sare, piper și oțet sau zeamă de lămâie, după gust.

**Mâncare de linte fiartă, în stil mănăstiresc***Ingrediente:*

1 pahar linte

3 căței de usturoi

verdeață uscată sau proaspătă (pătrunjel, mentă, oregano, tarhon, mărar)

piper

sare

*Mod de preparare:*

Se spală și se fierbe linte în 5 pahare de apă la foc mic, adăugându-se periodic câte un pahar de apă fierbinte. După ce linte este gata, se adaugă usturoiul tocat mărunt, sare și piper după gust. Se mai lasă să fiarbă 10 minute.

Se presară verdeață tocată.

Mâncarea se poate servi rece sau caldă. Separat, se poate servi mujdei de usturoi.

**Cartofi scăzuți***Ingrediente:*

4 cartofi mari

4 morcovi tăiați cubulețe sau rondele

1 țelină mică dată pe răzătoare

1-2 cepe

1 pahar mazăre (uscată, proaspătă sau congelată)

1 legătură de pătrunjel

piper

sare

*Mod de preparare:*

Cartofii se curăță și se taie în bucăți potrivite. Se fierb timp de 5 minute. Se adaugă morcovii și țelina și se lasă la fiert la foc mic încă 30 de minute. Se adaugă mazărea și pătrunjelul tocat.

Dacă se folosește mazăre uscată, aceasta se pune peste noapte la înmuiat și se fierbe în prealabil.

Mazărea conservată sau congelată nu are nevoie de preparare prealabilă.

Se adaugă sare și piper după gust și se mai fierbe mâncarea timp de 5 minute.

## Salată de legume coapte

### *Ingrediente:*

2 bucăți sfeclă  
 1 ridiche neagră  
 2 morcovi  
 1 legătură mică pătrunjel  
 ½ pahar mujdei de usturoi  
 piper  
 sare

### *Mod de preparare:*

Legumele se coc timp de 40 de minute la cup-tor. Apoi se curăță de coajă și se taie fâșii.

Se azonează cu sare, piper și mujdei de usturoi și se presară deasupra pătrunjel tocat.

## Mujdei de usturoi

### *Ingrediente:*

1 căpățână de usturoi  
 sare  
 ½ pahar apă

### *Mod de preparare:*

Usturoiul se curăță și se dă prin răzătoare sau se trece prin presă. Se amestecă cu puțină sare într-un mojar, până la obținerea unei paste omogene. Compoziția obținută se amestecă cu o jumătate de pahar de apă caldă.

## Colivă

### *Ingrediente:*

1 kg arpacaș  
 500 g miez de nucă  
 300 g zahăr  
 100 g stafide  
 esență de rom  
 coajă de lămâie și portocală  
 nucă de cocos

### *Mod de preparare:*

Stafidele se lasă la înmuiat în esența de rom timp de 1-2 ore. Arpacașul se spală în mai multe ape caldute, până rămâne apa curată. Se pune la fiert în 3 litri de apă. Se fierbe la foc mic, fără să se amestece, până înfloresce bine bobul și apa este absorbită, apoi se lasă la răcit acoperit cu un șervet curat pentru a nu se forma crustă. După ce se răcește, se adaugă zahărul, miezul de nucă pisat și mirodeniile, amestecându-se ușor, să nu se sfărâme boabele, până se încorporează toate ingredientele.

Coliva se așază pe un platou și se presară zahăr pudră și nucă de cocos. Deasupra se face o cruce din miez de nucă, cacao sau bomboane.

Pentru o savoare aparte, se pot adăuga în compoziție și boabe de rodie.

## REȚETE DE POST CU ULEI

**Salată de fasole albă I***Ingrediente:*

300 g fasole albă  
1 ceapă  
1 ardei gras  
1 lingură pastă de roșii  
câțiva căței de usturoi  
ardei iute  
3 linguri ulei  
oțet după gust  
sare

*Mod de preparare:*

Fasolea se înmoaie în prealabil peste noapte, apoi se pune la fiert. Când este gata, se scurge și se pune într-un bol. În fasolea caldă se adaugă uleiul și se amestecă. Se adaugă pasta de roșii, oțet după gust, câțiva căței zdrobiți de usturoi, ceapa dată prin răzătoarea mică, ardeiul gras, ardeiul iute tocat și sarea.

Se amestecă totul atent, cu o furculiță mare, pentru a nu se strivi boabele de fasole.

Salata se servește rece.

**Salată de sfeclă***Ingrediente:*

2 sfecele de mărime medie  
2 castraveți murați  
1-2 cepe  
2 linguri ulei  
zahăr  
zeamă de lămâie  
puțin chimen măcinat  
sare

*Mod de preparare:*

Sfecla se coace la cuptor. Se curăță de coajă și se dă prin răzătoarea mare. Castraveții se taie cubulețe, iar ceapa – rondele. Se amestecă toate legumele într-un bol.

Se adaugă după gust sare, zahăr, zeamă de lămâie și chimen măcinat. Se adaugă uleiul și se amestecă.

Se servește cu rondele de ceapă.