

LBRIS

We know
books

100
de prăjituri și
deserturi de post

Volum coordonat de
Natalia Lozan

București

 editura
ORTODOXIA

100

**de prăjituri și
deserturi de post**

1. Brioșe de ciocolată	3
2. Chec cu sfeclă roșie și vișine	4
3. Chec cu cacao și portocale	5
4. Bomboane din biscuiți	7
5. Chec cu nuci	8
6. Negresă cu banane	9
7. Biscuiți cu banane și susan	10
8. Biscuiți cu fulgi de ovăz și banane	11
9. Tort sufleu cu fructe	12
10. Chec de portocale	14
11. Gogoși cu dulceață	15
12. Ștrudel cu mere	16
13. Biscuiți cu stafide și făină integrală	19
14. Biscuiți trandafiri	20
15. Biscuiți cu făină de porumb	21
16. Brioșe cu cacao și vișine	22

17. Chec cu ciocolată	23
18. Clătite de post	25
19. Nuci caramelizate	26
20. Plăcintă fragedă cu mere	27
21. Chec cu nuci și prune	29
22. Prăjitură cu căpșuni	30
23. Prăjitură de post cu halva și nucă	31
24. Plăcintă cu dovleac	32
25. Salam de biscuiți	34
26. Trufe cu ciocolată	35
27. Briose cu banane	36
28. Prăjitura cu morcov și mere	37
29. Prăjitură cu prune și migdale	38
30. Cornulețe cu gem	39
31. Cornuri cu mac	40
32. Tort cu ananas	42
33. Bomboane din fructe uscate	43
34. Chipsuri din mere	44
35. Banane prăjite	44
36. Chec cu mălai și banane	46
37. Tort cu ciocolată și vișine	47

38. Prăjitură cu cacao și nucă de cocos	49
39. Negresă din nuci și curmale	50
40. Gutui coapte cu nuci și stafide	52
41. Prăjitură cu avocado	53
42. Biscuiți cu susan	55
43. Jeleuri din fructe	56
44. Desert din portocale	57
45. Chec cu portocale	59
46. Chec cu nuci	60
47. Mere coapte cu nuci	61
48. Halva de casă	62
49. Bezele de post	63
50. Salată de fructe de iarnă	64
51. Bomboane cu căpșuni și nuci	64
52. Înghețată de banane	66
53. Înghețată de ananas, mango și banane	67
54. Înghețată de căpșuni și banane	68
55. Biscuiți cu scortșoară și ovăz	68
56. Chec cu dovleac	69
57. Batoane energizante cu fulgi de ovăz	71
58. Paste cu nuci și vanilie	72

59. Chec de post cu mac	73
60. Prăjitură cu sfeclă	74
61. Prăjitură cu prune	75
62. Prăjitura "ziua și noaptea"	77
63. Cornulețe cu borș	78
64. Înghețată cu zmeură	79
65. Ruladă cu gem	80
66. Biscuiți cu mix de semințe	81
67. Sorbet de piersici	82
68. Tartă cu mere	83
69. Brioșe cu stafide	84
70. Mere caramelizate	85
71. Clătite cu portocale	86
72. Batoane cu miere și mac	87
73. Muffins cu unt de arahide	89
74. Banane umplute	90
75. Brioșe cu miere	91
76. Chec cu afine	92
77. Waffles din fulgi de ovăz	93
78. Prăjitură cu cremă de cafea	94
79. Prăjitura cu morcov fără coacere	96

80. Ciocolată de casă cu nuci	97
81. Biscuiți cu vanilie	98
82. Budincă de ciocolată	99
83. Baclava	100
84. Prăjitură cu cremă de griș	101
85. Chec zebra	103
86. Fursecuri cu dovleac și ovăz	104
87. Prăjitură cu cacao și zmeură	106
88. Dovleac copt cu miere	107
89. Halva cu semințe de susan și miere	108
90. Prune cu nuci în ciocolată	109
91. Înghețată de pepene galben și banană	110
92. Ruladă de biscuiți cu nucă de cocos	111
93. Cozonac de post cu cacao, nucă și stafide ..	112
94. Prăjitură din mălai	114
95. Bomboane din biscuiți și banane	116
96. Ruladă cu mac	117
97. Prăjitura cartof de post	118
98. Pere cu nuci și miere	119
99. Biluțe cu cacao și cocos	120
100. Chec pufos	121

© Editura Ortodoxia

Traducere din limba rusă de Natalia Lozan

Comenzi online: www.librariaortodoxia.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

100 de prăjituri și deserturi de post / vol. coord. de Natalia

Lozan. - București : Ortodoxia, 2022

ISBN 978-606-8647-19-7

I. Lozan, Natalia (coord.)

641.5

100 de prăjituri și deserturi de post

1. Brioșe de ciocolată

Ingrediente:

- 150 g făină
- 80 g zahăr
- 100 ml suc de portocale
- 20 g miere
- 1 lingură cacao
- 1 linguriță praf de copt
- 2 linguri ulei

Mod de preparare:

Se amestecă făina cu cacao și praful de copt. Separat se amestecă mierea, sucul de portocale, uleiul și zahărul, după care amestecăm toate ingredientele solide și lichide. Nu se amestecă foarte mult, doar se omogenizează ingredientele. Pentru cantitatea dată de produse e nevoie de 4 forme de copt cu un volum de 120 ml sau orice forme de briose aveți. Se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 25-30 de minute.

2. Chec cu sfeclă roșie și vișine

Ingrediente:

- 120 g sfeclă roșie fiartă
- 150 g făină
- 60 ml ulei
- 80 ml apă
- 100 g zahăr
- 25 g cacao pudră
- 60 g migdale sau nuci
- o lingură de praful de copt
- 5 g sare

- 50 g vișine uscate, stafide sau merișoare
- 50 g ciocolată neagră de post
- praful de vanilie

Mod de preparare:

Sfecla se macină într-un blender. Se amestecă zahărul și apă și se toarnă în piureul de sfeclă roșie, apoi se amestecă. Se toarnă uleiul. Se adaugă făina, cacao, praful de copt, sarea, vanilina, nucile mărunțite. Totul se amestecă. Se adaugă vișinele și se amestecă întreaga compoziție. Aluatul se pune într-o tavă de chec și se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de aproximativ 30 de minute. Checul se lasă la răcit pe un grătar și se decorează cu ciocolată neagră topită și vișine.

3. Chec cu cacao și portocale

Ingrediente:

- 130 g făină
- 50 g fulgi de ovăz (măcinați într-un blender)
- 150 g zahăr
- 1 pahar suc de portocale proaspăt stors

- 5 linguri pudră de cacao
- 120 ml ulei
- 1 lingură făină din semințe de in (opțional)
- 1 linguriță praf de copt
- 1 linguriță praf de vanilie (opțional)
- 1 linguriță oțet de mere
- 5 g sare

Mod de preparare:

Într-un castron mare se amestecă făina, fulgii de ovăz, zahărul, praful de copt, sarea, cacao. Facem mici adâncituri și adăugăm în una oțet, iar în alta uleiul, turnăm deasupra sucul de portocale și vanilia. Amestecăm până se omogenizează.

Tapetăm tava cu hârtie de copt sau ungem părțile laterale cu ulei. Turnăm aluatul în tavă și coacem aproximativ 30-35 de minute în cuptorul preîncălzit la 175°C. Mijlocul tortului poate rămâne ușor umed, acest lucru este absolut normal - checul va fi moale și fraged.

4. Bomboane din biscuiți

Ingrediente:

- 200 g biscuiți de post
- 150 g miez de nucă măcinat
- 5 linguri de margarină de post / unt de cocos
- 1 linguriță esență de rom
- 3 linguri de miere
- 1 linguri de cacao
- 10 linguri de apă
- 3 linguri sirop de căpșuni (sau altul pe care îl aveți)
- 100 g nucă de cocos sau miez de nucă măcinat pentru decor

Mod de preparare:

Cu ajutorul robotului de bucătărie sau a răzătoarei se mărunțesc biscuiții. Se adaugă într-un bol biscuiții mărunțiți, miezul de nucă mărunțit, cacao și se amestecă. Peste compoziția obținută se adaugă margarina ținută în prealabil la temperatura camerei, siropul de căpșuni, mierea, apa și esența de rom.

Cantitatea de apă ce trebuie adăugată depinde de tipul biscuiților folosiți. Se amestecă compoziția până devine omogenă, pentru a putea modela bomboanele. Cu mâinile ușor umezite se modelează bomboanele în forma dorită, apoi se tăvălesc prin nucă de cocos sau prin nuca măcinată.

5. Chec cu nuci

Ingrediente:

- 500 g făină
- 300 g zahăr
- 2 linguri praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat
- 1 fiolă esență de rom
- 10 linguri ulei floarea soarelui
- 1,5 cană apă
- 1 cană nuci mărunțite
- zahăr pudră pentru ornat

Mod de preparare:

Se pun într-un bol zahărul, uleiul, apa, praful de sare și esența de rom. Se mixează bine toate in-

gredientele și apoi se adaugă făina amestecată cu praful de copt și cu bicarbonatul. Se amestecă bine compoziția să nu rămână cocoloașe, apoi se adaugă nucile mărunțite. Se unge forma de chec cu ulei și se tapetează cu făină, apoi se toarnă compoziția. Checul se dă la cuptor, iar când este gata se scoate, se lasă să se răcească, apoi se pudrează cu zahăr.

6. Negresă cu banane

Ingrediente:

- 350 g banane coapte, decojite
- 200 g zahăr
- zahăr vanilat
- un praf de sare
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 200 g fulgi de nucă de cocos
- 50 g cacao

Mod de preparare:

Zdrobim bananele cu furculița. Adăugăm zahărul, sarea și zahărul vanilat. Turnăm uleiul și mixăm totul 1-2 minute. Punem fulgii de cocos și

cacao. Mixăm din nou. Lăsăm aluatul 15 minute pentru ca fulgii de cocos să absoarbă din lichidele din jur. Încingem cuptorul. Tapetăm cu hârtie de copt o tavă și turnăm compoziția de negresă. O nivelăm cu o spatulă. Punem la cuptor pentru 60 de minute la temperatura de 160°C.

7. Biscuiți cu banane și susan

Ingrediente:

- 3 banane mari
- 1 măr mare
- sucul și coaja unei jumătăți de lămâie
- 200 g semințe de susan neprăjite
- 3 linguri de zahăr pudră
- câte jumătate de linguriță de scorțișoară măcinată și cardamom

Mod de preparare:

Prăjim într-o tigaie semințele de susan, fără ulei, aproximativ 1,5 minute. Le răcim. Măcinăm jumătate din amestecul rezultat într-o râșniță de cafea sau blender. Curățim bananele, le pisăm și adăugăm sucul de lămâie. Mărul îl dăm prin

răzătoare și îl adăugăm în piure. Adăugăm zahărul pudră, condimentele, semințele întregi de susan și făina, amestecăm bine. Pe tavă, tapetată cu hârtie de copt, formăm biscuiți rotunzi, subțiri, cu diametrul de 6–8 cm. Se coc la 180°C până se rumenesc, aproximativ 15 minute. Se răcesc înainte de servire.

8. Biscuiți cu fulgi de ovăz și banane

Ingrediente:

- 2 banane
- 100 g fulgi de ovăz
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 50 g stafide
- 50 g ciocolată amăruie

Mod de preparare:

Pisăm bananele într-un bol. Adăugăm fulgii de ovăz, ciocolata tocată și stafidele. Amestecăm ca să se omogenizeze compoziția. Acoperim o tavă cu hârtie de copt și punem biscuiții în tavă cu aju-

torul unei linguri. Coacem biscuiții 20 de minute la 180°C până se rumenesc ușor pe margini. Se răcesc înainte de servire.

9. Tort sufleu cu fructe

Ingrediente:

- 260 ml apă
- 260 g făină
- 2 linguri cacao pudră
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 225 g zahăr
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 2 lingurițe oțet
- 400 g griș
- 500 ml suc de fructe de pădure
- 7 g agar-agar
- fructe pentru decor

Mod de preparare:

Într-un bol se amestecă ingredientele lichide (apă, oțetul, uleiul). Separat se amestecă ingredientele uscate (făina se cerne printr-o sită), soda,

cacao). Adăugăm amestecul uscat împreună cu 150 g de zahăr la ingredientele lichide. Amestecăm ingredientele pentru blatul cu ciocolată. Tava pentru cucoare se unge cu ulei și se adaugă aluatul. Blatul se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C, 35-40 minute.

Pentru prepararea sufleului se poate folosi orice suc de fructe de pădure. Se fierbe grișul, adăugându-se 400 ml suc și 75 grame zahăr. Se lasă să se răcească. În sucul rămas se adaugă agar-agar. Blatul de cacao se așază pe o tavă detașabilă. Cu ajutorul unui mixer batem grișul răcit până devine omogen și i se schimbă culoarea în una mai deschisă. Se încălzește agar-agar, amestecându-l continuu, fără a-l lăsa să fiarbă. Continuând să batem amestecul de griș, adăugăm agar-agar. Întindeți amestecul de sufleu deasupra blatului de cacao. Lăsăm tortul într-un loc răcoros până se întărește. Îl scoatem din tavă și îl decorăm după preferință.