

Călătorie culinară
prin bucătăria
Românească
tradițională

Dedicație: Mamei mele iubite, Valerica, și tatălui meu drag, Ioan-Iulian, plecat prea devreme dintre noi, bunicilor dragi care au transmis mai departe secretele lor, bunicii Ileana din partea mamei, o moldoveancă mărunțică care gătea cele mai bune găluște și Irinei, o bucureșteancă harnică, refugiată din Cernăuți, care a adus printre bagaje și zestrea culinară a fostului Imperiu; ambele au păstrat bogăția culinară a locurilor unde au trăit, iubit, creat și au dat-o mai departe, sper pe mâini bune.



Bucovina

Borș de sfeclă cu smântână	15
Ciorbă de hribi cu smântână	17
Ciorbă de fasole boabe acrită cu zeamă de varză, ca în Bucovina	19
Ciorbă rădăuțeană	21
Tocinei de cartofi	23
Păstrăv în crustă de sare cu smântână și mujdei de usturoi	25
Clătite bucovinene cu smântână	27
Căpșune cu smântână	29
Sloi de urzici sau urzici sleite	31

Moldova

Ciorbă cu dresală	35
Pârjoale moldovenești	37
Cighir	39
Chiroști	41
Pui la ceaun cu mămăligă și mujdei	43
Vărzări cu smântână	45
Alivenci dulci	47
Sfințișori cu nucă și miere	49
Poale-n brâu	51
Plăcinta lui Lazăr	53
Julfă sau scutecele lui Hristos	55

Ardeal

Pastă de jumări cu ceapă roșie	59
Ciorbă de carne cu tarhon	61
Supă cu frecăței	63
Gulaș cu găluște ardelenesti	65
Mămăligă cu ou și smântână la cuptor „Taci și-nghite!”	67

Varză a la Cluj	69
Gomboți cu prune	71
Lichiu sau hencleș	73
Prăjitura cârnă	75
Ișler	77

Maramureș

Ciorbă de salată verde cu afumătură	81
Plăcintă creață cu brânză	83
Scoici cu legume	85
Ciulama de roșii	87
Ciolan în pâine	89
Mămăligă în straturi cu brânză și jumări – tochitură maramureșeană	91
Balmoș maramureșean	93
Riteș	95
Cocurei cu dulceață și smântână	97

Banat

Zupă aurie cu păr de zână	101
Supă de roșii cu orez	103
Bitoc	105
Crumpi cu găluște	107
Păturata pe crumpi	109
Brozbe	111
Langoși cu brânză	113
Taşchele cu umplutură	115
Budincă de brânza „Vargabeleş”	117
Iofca cu mac	119

Dobrogea

Ciorbă de berbec	123
Ciorbă pescărească cu mujdei de usturoi	125
Malasolca de pește	127
Ostropel de miel	129
Sfârâială dobrogeană	131

Plăcintă dobrogeană cu brânză dulce.....	133
Halva de casă.....	135
Ghizman sau ghisman-plăcintă tradițională dobrogeană.....	137

Muntenia și Oltenia

Ciorbă de perișoare.....	141
Supă cremă de praz.....	143
Ciorbă de raci.....	145
Tocană haiducească oltenească.....	147
Salata de vinete.....	149
Ghiveci muntenesc.....	151
Praz pane.....	153
Jumări ca la Oltenița.....	155
Mucenici muntenești.....	157

Gastronomia românească unitară prin rețete (în ordine alfabetică):

Borș călugăresc.....	161
Ciorbă de potroace.....	163
Ciulama de găină.....	165
Colivă de grâu sau arpacaș.....	167
Cozonac.....	169
Chec cu stafide.....	173
Ciorbă de burtă.....	175
Crap prăjit cu usturoi.....	177
Drob de miel.....	179
Clătite cu carne și ciuperci.....	181
Fasole bătută.....	183
Ghiveci național de post.....	185
Bulz.....	189
Tochitură țărănească tradițională.....	191
Mămăligă cu ceapă friptă.....	193
Mici.....	195
Murături românești.....	196

Papricaș de pui cu smântână.....	199
Pilaf cu ciuperci și pui.....	201
Pască cu brânză de vaci și smântână.....	203
Papanasi cu dulceață și smântână.....	205
Pâine cu cartofi.....	207
Plachie de pește.....	209
Papacioacă cu pâine.....	211
Saramură de pește.....	213
Salată de vinete.....	215
Sos de hrean.....	217
Sarmale românești de post sau de dulce.....	219
Stufat de miel.....	223
Salată țărănească.....	225
Tuslama de burtă.....	227
Prăjitură mini-porție „Jofre”.....	229
Varză cu carne afumată la cuptor.....	231
Zacuscă de legume sau ciuperci.....	232

Meniu boieresc cu rețete vechi românești pentru o masă festivă

Ouă umplute.....	237
Limbă de vacă cu maioneză de casă.....	239
Praz umplut cu salată de icre de pește.....	241
Budincă de șalău.....	243
Supă de ceapă.....	245
Supă gospodărească.....	247
Salată verde cu creier de vițel.....	249
Rață cu varză călită.....	251
Înghețată de migdale.....	253
Parfe de banane.....	255

LBRIS

We know
books



Borș de sfeclă cu smântână

Borșurile, dar mai ales cel de sfeclă, sunt zemuri iubite în zona Bucovinei, gătite mai ales iarna, care se servesc întotdeauna cu vestita smântână grasă care este prezentă în aproape toate rețetele zonei. Borșul de sfeclă este rețeta care se află des pe masa bucovinenilor și a oaspeților lor, o fiertură grasă, acră, colorată și plină de vitamine, se prepară ușor și este delicioasă.



Ingrediente:

1-2 sfecele roșii mici, 1/2 litru borș de țărățe (sau moare de varză),
4-5 cartofi mijlocii, 1 1/2 l apă,
1 morcov, 1 rădăcina pătrunjel sau o bucată de țelină, 1 ceapă, 1 legătură de pătrunjel verde, 4 linguri de ulei, sare și piper după gust, smântână grasă, după gust, ceapă roșie pentru servit (opțional)

Mod de preparare:

1. Sfecla curățată se dă pe răzătoarea cu găuri mari sau se taie cuburi, apoi împreună cu borșul se pune la fiert cam 15 minute. În loc de borș se poate folosi moare de varză, gustul rezultat însă fiind diferit în fiecare caz. Doar astfel se păstrează culoarea roșie a sfecele în ciorbă; dacă o vom fierbe doar în apă și sare își va pierde din culoarea frumoasă.

2. Într-o oală se pun la fiert 1 1/2 l apă și cartofii tăiați cubulețe, apoi se adaugă celelalte legume tăiate cubulețe mici precum și ceapa călită ușor în ulei. Se adaugă sare și piper. Când sunt fierte legumele și lichidul a scăzut adăugăm și sfecla fiartă cu tot cu zeama în care a fiert. Se mai dau câteva clocote timp de 5 minute ca să se îmbine savorile. Se poate orna cu pătrunjel verde tocat.

3. Se servește cu smântână grasă deasupra și ceapă roșie tălături pentru cine dorește.

LIBRIS

We know
books



Ciorbă de hribi cu smântână

Hribii, roadele pământului bogat cu care a fost dăruită Bucovina, sunt des întâlniți în gastronomia locală, rar fiind cultivați, în majoritatea cazurilor fiind culeși din pădurile de foioase. Gustoși, cărnoși și ideali în vremea postului, se servesc cu smântână grasă în restul anului în aproape toate combinațiile, o mare varietate de feluri gătindu-se din aceste bunătăți, în majoritatea lor doar cu câteva ingrediente sezoniere. Totodată zacusca și hribii murați sunt deseori preparate în casă și folosite în anotimpul rece când ingredientele proaspete sunt mai puțin accesibile.



Ingrediente:

500 gr de hribi de pădure, 2 cepe tocate mic, 2 morcovi tăiați cubulețe, 1 rădăcină de păstârnac tăiat cubulețe, 1 felie de rădăcină de țelină tocată mic, 2 căni de smântână grasă, 100 gr de parmezan ras (opțional, adăugat în timpurile moderne), ulei, piper și sare după gust, 1 gălbenuș de ou, 2 căței de usturoi pișați, zeama de varză pentru acrit.

Mod de preparare:

1. Ceapa se toacă solzișori și se pune la călit în puțin ulei. Se pun la fiert în 2 litri de apă și puțină sare legumele tăiate cubulețe sau rondele. După ce s-au înmuiat, se adaugă ceapa călită cu uleiul în care am prăjit-o, hribii tocați felii și puțin piper.
2. Se lasă să fiarbă 10 minute, se acrește cu zeama de varză, astfel încât zeama să fie acrișoară. Se mai lasă pe foc 5 minute.
3. Se amestecă gălbenușul frecat cu smântâna, usturoiul pisat și parmezanul ras, rezultând o cremă care se adaugă în ciorbă, se amestecă rapid și se stinge focul. Adăugarea de parmezan ras este un element nou în această rețetă, care a apărut în timpurile moderne. Tradițional se drege doar cu gălbenuș și smântână grasă, se adaugă usturoi pisat la final. Se servește caldă, cu pâine proaspătă.

LEBRIS

We know
books



Ciorbă de fasole boabe acrită cu zeamă de varză murată

Fasolea și cartofii sunt ingrediente de bază ale gastronomiei locale datorită faptului că pot fi cultivate vara și păstrate pentru iarnă în beciuri, deci vor fi la îndemână oricând în orice anotimp. Și cum românii sunt iubitori de ciorbe, o zamă de fasole cu aportul său de vitamine și gust acru e oricând binevenită.



Ingrediente:

500 gr de fasole albă, 1 morcov,
1 ceapă, 1 păstârnac, 1 țelină, 2 roșii
sau 2 linguri de bulion, câteva frunze
de pătrunjel, 2-3 căni de moare de
varză, sare și piper după gust, foi de
dafin, ardei iute pentru servit și/sau
smântână (opțional).

Mod de preparare:

1. Fasolea spălată se lasă la înmuiat 12-14 ore. Se schimbă apa și se pune la foc cu 2 l de apă, ceapa tăiată în două, păstârnacul tăiat rondele, dafinul și sarea timp de 1 oră la foc mic.
2. Morcovul și țelina curățate și tăiate rondele subțiri se adaugă și se fierb toate împreună încă 20 de minute, la foc mic.
3. Se scoate ceapa (se poate păstra, pentru cine dorește) și se adaugă roșiile sau bulionul și zeama de varză, după gust, se mai lasă încă 10 minute la foc mic. Se servește cu ceapă verde și ardei iute dacă este de post, alături de mămăligă. Se adaugă smântână dacă e o mâncare de dulce.

LBRIS

We know
books



Ciorba rădăuțeană

Ciorba rădăuțeană a devenit cunoscută după ce o doamnă bucătăreasă din Rădăuți a creat-o în anii '70, înlocuind oarecum ciorba de burtă pentru cei cărora nu le plăcea combinația. Ciorba rădăuțeană este o creație locală, care, prin îmbinarea gustului ușor de carne de pui cu smântână (desigur, în patria smântânii grase) și a usturoiului, a dat ca rezultat o ciorbă inedită și ușor de realizat, chiar dacă îngroșarea ciorbei mai da bătăi de cap uneori.



Ingrediente:

1 pui întreg cu piele cu tot, tăiat în bucăți mari, 3 morcovi, 1 păstârnac, 1 pătrunjel, 1 țelină mică, 1 ardei roșu mic, sare și piper boabe după gust, 500 gr de smântână grasă de minim 32%, 2 gălbenușuri de ou, 3 căței de usturoi, 2 linguri de făină, puțină verdeață pentru decor, oțet/lămâie pentru acrit, ardei iute, opțional

Mod de preparare:

1. Se pune la foc într-o oală mare puiul cu apă, piper și sare în 2 litri de apă. Se lasă la fiert puiul 20 minute sau mai mult, se verifică dacă este făcut. Se scot bucățile de pui și se pun deoparte.
2. În lichidul rezultat se pun legumele tocate mic și se lasă să fiarbă. Între timp scoatem carnea de pe oase și o rupem suvițe lungi, pielea o dăm deoparte și lăsăm carnea în ceva zeamă să nu se usuce până terminăm totul.
3. Se amestecă bine smântâna cu gălbenușurile și făina ca să se obțină o cremă fără cocoloașe, se adaugă sarea și piperul, după gust. În crema de smântână și făină se adaugă două polonice de supă de la pui și se amestecă bine. Se toarnă repede înapoi în ciorbă, amestecând rapid și se închide focul imediat. Se adaugă carnea de pui ruptă fâșii, usturoiul pisat foarte bine și se decorează cu puțină verdeață. Se servește cu ardei iute și dacă se vrea mai acră se poate servi la masă cu lămâie sau oțet, după preferință.