

REȚETE DE POST ȘI PREPARATE DIN PEȘTE

Editura BOOKSTORY

București

– 2022 –

INDEX

APERITIVE ȘI SALATE

- Ciuperci la cuptor: 17
- Ciuperci la grătar: 17
- Ciuperci prăjite: 18
- Dovlecei cu piper: 18
- Legume la grătar: 19
- Roșii umplute: 19
- Salată asortată de iarnă: 20
- Salată asortată de primăvară: 21
- Salată de andive: 21
- Salată de ardei copti: 22
- Salată de ardei grași: 22
- Salată de cartofi: 23
- Salată de ciuperci cu sos de lămâie: 23
- Salată de conopidă: 24
- Salată de fasole boabe: 25
- Salată de gulii: 25
- Salată de linte: 26
- Salată de măsline: 26
- Salată de morcov și țelină: 27
- Salată de praz și păstârnac: 28
- Salată de sfeclă, morcov și țelină: 28
- Salată de spanac: 29
- Salată de varză: 29
- Salată de vinete: 30

BORȘURI, CIORBE, SUPE, SUPE-CREMĂ

Borș de cartofi: 31

Borș de ciuperci: 31

Borș de fasole boabe: 32

Borș de hribi: 33

Borș de legume: 34

Borș de linte: 35

Ciorbă de cartofi: 35

Ciorbă de ciuperci pleurotus: 36

Ciorbă de fasole: 38

Ciorbă de fasole cu tarhon: 38

Ciorbă de fasole verde: 39

Ciorbă de legume acrită cu zeamă de varză: 40

Ciorbă de lobodă: 41

Ciorbă de roșii: 41

Supă de cartofi: 42

Supă de fasole: 43

Supă de gulii: 43

Supă de legume: 44

Supă de linte: 45

Supă de roșii cu fidea: 45

Supă-cremă de broccoli: 46

Supă-cremă de cartofi: 47

Supă-cremă de ciuperci: 47

Supă-cremă de legume: 48

Supă-cremă de legume coapte și caramelizate la
cuptor: 49

Supă-cremă de linte cu usturoi: 50

Supă-cremă de mazăre uscată: 51

Supă-cremă de morcov cu ghimbir: 51

Supă-cremă de spanac: 52

Supă-cremă de toamnă: 53

MÂNCĂRURI DIN LEGUME

Ardei umpluți cu orez și ciuperci: 54

Ardei umpluți cu soia: 55

Ardei umpluți cu vinete: 56

Bame cu roșii: 57

Broccoli cu ardei și ceapă: 57

Budincă de vinete: 58

Cartofi copti: 59

Cartofi cu ceapă: 59

Cartofi cu pesmet: 60

Cartofi cu rozmarin, roșii și usturoi: 60

Cartofi țărănești: 61

Cartofi umpluți cu ciuperci: 62

Chiftele din cartofi: 63

Chiftele din cartofi cu sos de roșii: 64

Chiftele din ciuperci: 64

Chiftele din fasole: 65

Chiftele din legume: 66

Chiftele din roșii: 67

Ciulama de ciuperci: 67

Ciuperci cu legume: 68

Ciuperci cu legume la cuptor: 69

Ciuperci cu verdeață: 70

Conopidă cu ciuperci: 71

Conopidă pane: 72

Dovlecei prăjiți cu sos de roșii: 72
Dovlecei umpluți cu legume: 73
Dovlecei umpluți cu orez: 74
Dovlecei umpluți cu vinete: 75
Drob de legume: 76
Fasole bătută: 77
Ghiveci de legume: 77
Ghiveci sârbesc: 78
Gulaș de ciuperci: 79
Gulii umplute cu legume: 80
Gulii umplute cu orez: 81
Hrișcă cu ceapă: 82
Hrișcă cu ștevie: 82
Iahnie de dovlecei: 83
Iahnie de fasole: 84
Iahnie de mazăre: 85
Legume la cuptor: 86
Legume pane: 87
Mazăre cu mărar: 87
Mazăre în sos de roșii: 88
Mâncare de ardei și roșii: 89
Mâncare de cartofi: 89
Mâncare de cartofi cu castraveți murați: 90
Mâncare de castraveți murați: 91
Mâncare de castraveți murați cu măslina: 91
Mâncare de ceapă, roșii și ardei iute: 92
Mâncare de conopidă și cartofi: 93
Mâncare de dovlecei, ardei și roșii: 94
Mâncare de fasole boabe: 94

Mâncare de fasole verde:	95
Mâncare de gutui:	96
Mâncare de linte:	96
Mâncare de morcovi:	97
Mâncare de praz:	98
Mâncare de praz cu măsline:	99
Mâncare de spanac:	100
Mâncare de țelină:	100
Mâncare de vinete:	101
Musaca de cartofi cu ciuperci:	102
Musaca de cartofi și vinete:	103
Musaca de dovlecei și vinete:	104
Orez cu ciuperci:	105
Orez cu roșii, ardei și măsline:	106
Pilaf cu legume:	106
Praz cu ciuperci:	107
Praz cu măsline:	108
Roșii umplute cu ciuperci:	109
Roșii umplute cu orez:	110
Sarmale cu ciuperci în foi de viță:	110
Sarmale cu foi de varză:	111
Sarmale cu legume și soia:	112
Spanac cu ciuperci:	113
Spanac cu orez:	114
Tocăniță de ardei copti:	115
Tocăniță de ceapă:	115
Tocăniță de ciuperci:	116
Tocăniță de legume:	117

Țelină cu măsline: 118
Țelină cu orez: 118
Țelină cu sos de ciuperci: 119
Urzici cu usturoi: 120
Varză acră călită: 121
Varză acră cu cartofi natur: 121
Varză acră la cuptor: 122
Varză dulce călită: 122
Vinete cu măsline: 123
Vinete cu roșii: 124
Vinete împănate: 124
Vinete la cuptor: 125
Zacuscă de ciuperci: 126
Zacuscă de legume: 127

ALUATURI, PASTE, PIZZA, PLĂCINTE

Aluat de plăcintă cu drojdie: 129
Aluat de plăcintă cu margarină: 129
Aluat de plăcintă cu ulei: 130
Paste cu ciuperci: 130
Paste cu legume: 131
Paste cu soia: 132
Paste cu sos de roșii: 133
Pizza cu ciuperci: 133
Pizza cu legume: 134
Plăcintă cu ciuperci: 135
Plăcintă cu spanac: 136
Plăcintă cu varză dulce: 137

MĂMĂLIGĂ ȘI PÂINE

Mămăligă cu cartofi: 138

Mămăligă din mălai: 138

Pâine cu cartofi: 139

Pâine cu drojdie: 139

Pâine cu semințe: 140

MAIONEZE ȘI SOSURI

Maioneză cu cartofi: 141

Maioneză cu făină: 141

Maioneză de muștar: 142

Maioneză de usturoi: 142

Mujdei de usturoi: 143

Sos alb (rântaș): 143

Sos de busuioc: 144

Sos de hrean cu morcovi, sfeclă și mere: 144

Sos de lămâie: 145

Sos de roșii: 145

Sos tartar: 146

Sos vinegretă: 147

DULCIURI

Baclava: 148

Banane caramelizate: 149

Biscuiți: 149

Budincă de griș: 150

Cartofi de cacao: 151

Chec: 151

Clătite: 152

Cornulețe: 153
Cornulețe cu nucă: 153
Cozonac: 154
Dovleac copt: 155
Gogoși: 155
Gutui la cuptor: 156
Mere umplute la cuptor: 157
Negresă: 157
Plăcintă cu dovleac: 158
Plăcintă cu mere: 158
Prăjitură cu bulion: 159
Prăjitură cu cacao: 160
Prăjitură cu mere: 160
Prăjitură cu morcov: 161
Prăjitură cu nucă: 162
Prăjitură cu rahat: 162
Salam de biscuiți: 163
Salată de fructe: 164
Sarailie: 164
Ștrudel cu mere: 165
Tartă cu fructe: 166
Tort de biscuiți cu mere: 166
Turtă dulce: 167

COMPOTURI ȘI SUCURI

Compot de fructe: 168
Smoothie cu citrice: 168
Smoothie cu spanac și ghimbir: 169
Suc de fructe: 169
Suc de sfeclă roșie, morcov și măr: 169

PREPARATE DIN PEȘTE

Borș de pește: 171

Chifteluțe de pește: 172

Ciorbă de pește: 172

Crap cu orez și legume: 173

Crochete de pește: 174

Paste cu ton: 175

Păstrăv la grătar: 175

Pește cu sos de lămâie: 176

Pește la cuptor: 177

Pește prăjit cu roșii umplute: 177

Pizza cu ton și măsline: 178

Salată cu pește și legume: 179

Salată cu ton: 180

Salată de icre: 181

Saramură de pește: 181

Sarmale cu pește: 182

Supă-cremă de pește: 183

DELICATESE INTERNAȚIONALE

Borș de sfeclă ucrainean: 185

Cacciatore vegetarian: 186

Cartofi grecești cu lămâie: 188

Ciorbă de legume à la grec: 189

Cușcuș cu legume: 190

Gazpacho de avocado: 191

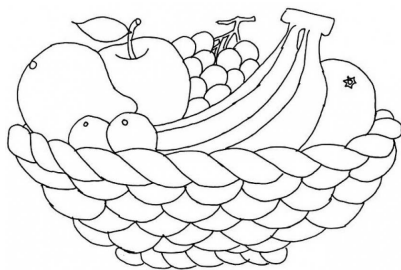
Legume mexicane fajita: 192

Peperonata cu ceapă și busuioc: 192

Pilaf de bulgur cu legume: 193

INDEX

- Ragout cu mentă, praz, mazăre și morcovi: 195
Ratatouille: 195
Salată Coleslaw: 197
Salată de quinoa cu crudități: 198
Salată Malaga: 199
Salată tabbouleh cu bulgur: 200
Shakshuka (saksuka): 201
Soslu patlican: 203
Supă-cremă de fenicul: 204
Supă minestrone: 205
Tagine marocan cu pește alb și ghimbir: 207
Zeytinyagli nohut yemegi: 208



Introducere

Postul – sărbătoarea gospodinelor, bucuria sufletului

*Vine postul, bine-mi pare
Pofta îmi va crește mare
Și din toate câte-avem
Sufletul să ni-l umplem
S-avem post cu bucurie
Și de bine să ne fie!*

„Căci nu este de ajuns abținerea de la anumite mâncăruri pentru un post vrednic de laudă, ci să postim un post primit și bineplăcut lui Dumnezeu. Un post adevărat înseamnă îndepărtarea de rău, înfrânarea limbii, abținerea de la mânie, îndepărtarea de pofte, de clevetire, de minciună, de jurământ strâmb. Lipsa acestora înseamnă un post bun. În toate acestea, postul este un lucru bun.”
(Sf. Vasile cel Mare – *Despre post*)

„Este bine să postești în fiecare zi, dar cel ce nu mănâncă să nu judece pe cel ce mănâncă.”
(Sf. Ioan Damaschin – *Despre sfintele posturi*)

Odată cu trecerea timpului, parcurgând calendarul, descoperim an de an sărbătorile care ne fac viața mai frumoasă și care reprezintă un motiv de bucurie și de regăsire a celor dragi. Dincolo de semnificația religioasă, Paștele, Crăciunul, zilele de comemorare a sfinților reprezintă ocazii minunate pentru a transmite o urare și un gând bun, pentru a ne reîntâlni în familie sau alături de prieteni, pentru a depăna amintiri, a râde și a ne îmbrățișa. Pentru a fi oameni și a simți că aparținem cu adevărat unui grup de oameni.

Rânduite cu înțelepciune în calendar, perioadele de post sunt cele mai potrivite pentru a ne pregăti pentru această reconectare cu cei dragi. Pentru ca, la final, să fim curați sufletește și la trup precum hainele cele mai bune și mai noi pe care le îmbrăcăm pentru o ocazie specială. Practic, noi oferim corpului nostru, dar și sufletului, care este invitat să meargă alături de trup în toată această perioadă, o haină nouă, mai sănătoasă, mai senină, mai deschisă către oameni și către Dumnezeu.

Dincolo de aceste considerații legate de relația noastră cu semenii și cu spiritualitatea, există nenumărate argumente pentru care suntem invitați să îmbrățișăm aceste perioade de post ca pe cei mai buni prieteni ai noștri.

Primul argument este cel mai important, legat de sănătate. Bucătăria românească este bogată în preparate de post gustoase și sănătoase, care respectă alcătuirea unei farfurii ideale și combină în mod optim

alimente din cele trei categorii – proteine, glucide, lipide. Supele, ciorbele, tocănițele atât de savuroase, gătitе cu drag de bunicile și mamele noastre, aduc în farfurie toți nutrienții necesari organismului. În plus, sunt gătite în modurile cele mai sănătoase: fierte, înăbușite, la cuptor.

Da, postul este o provocare pentru gospodine, însă este ocazia cea mai potrivită pentru a descoperi plăcerea gătitului, pentru a îmbina și experimenta arome, miresme, culori, astfel încât plăcerea mâncării să treacă dincolo de digestie, să devină un postament pentru starea noastră generală de bine.

În plus, pregătirea și servirea mesei nu trebuie niciodată să fie lăsate în sarcina unei persoane. În post, pregătirea și servirea mesei se pot face împreună cu familia, aducând o normalitate în comportamentul alimentar și în percepția mâncării, oferind copiilor niște modele de comportament alimentar, că tot ne confruntăm cu obezitatea infantilă. Este bine să știm că la un aport sănătos de alimente nu contribuie doar mâncatul, mestecatul propriu-zis, ci și vorbitul. Că bine se spune: vorbim mai mult, mâncăm mai puțin, ne săturăm mai repede!

În fața atâtor beneficii și bucurii care se deschid odată cu începerea unui post, să ne deschidem și noi sufletele, să nu neglijăm liniștea sufletească și gândurile senine, cuvintele frumoase și faptele bune față de noi înșine și față de ceilalți, temelia oricărui postitor. Să

fim atenți și plini de recunoștință la bogăția care ni se dezvăluie în jurul nostru, precum în farfuriile noastre.

Și, ca să nu duceți în nicio zi grijă de ce veți mânca și cum le veți găti, iată, în calitate de buni prieteni, vă oferim cu drag această selecție de rețete dintre cele mai gustoase și, pe deasupra, simplu de realizat. Le-am împărțit – ca să fie ușor de găsit și ales când vă întrebați ce să mai gătiți – în feluri de mâncare (aperitive, ciorbe, mâncăruri, aluaturi, dulciuri, sosuri), am adăugat și preparate cu pește, pentru zilele de dezlegare, dar și preparate internaționale, gustoase și ușor de preparat chiar și în bucătăriile noastre de acasă. Pentru cei care doresc să urmeze rânduielile bisericesti, am inclus și câteva rugăciuni care să însoțească mesele de post, precum și lista tuturor posturilor și zilelor de post dintr-un an.

Vă dorim sănătate, mese îmbelșugate și toți cei dragi să se bucure alături de voi de mâncăruri gustoase, sănătoase și gătite cu iubire!

Rugăciuni pentru începutul mesei

Rugăciunea înaintea gustării de dimineață

Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-Se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi. Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.

Rugăciunea înaintea mesei de prânz

Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-Se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi. Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.

Rugăciunea înainte de cină

Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lăuda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul vii vor fi inimile lor în veacul veacului.

Rugăciuni pentru sfârșitul mesei

Rugăciunea după gustarea de dimineață

Cuvine-se cu adevărat să te fericism pe tine, Născătoare de Dumnezeu, cea pururea fericită și prea nevinovată și Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce ești mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu Cuvântul ai născut, pe tine, cea cu adevărat Născătoare de Dumnezeu, te slăvim.

Rugăciunea după masa de prânz

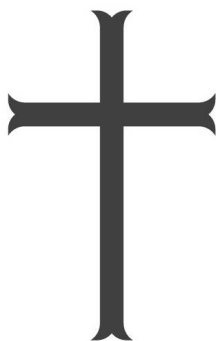
Mulțumim Ție, Hristoase, Dumnezeul nostru, că ne-ai săturat pe noi de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta Împărăție; ci, precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor, așa vino și la noi și ne mântuiește.

Altă rugăciune după masa de prânz

Slavă Ție, Doamne, slavă Ție, Sfinte, slavă Ție, Împărate, că ne-ai dat nouă bucate spre veselie. Umple-ne pe noi și de Duhul Tău cel Sfânt, ca să ne aflăm înaintea Ta bineplăcuți și neînfrunțați, când vei răsplăti fiecare după lucrurile sale.

Rugăciunea după cină

Veselitu-ne-ai pe noi, Doamne, întru făpturile Tale și întru lucrul mâinilor Tale ne-am bucurat. Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne. Dat-ai veselie în inimile noastre, din rodul grâului, al vinului și al untdelemnului, ce s-au înmulțit. Cu pace, ne vom culca și vom adormi, căci Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai așezat.



Posturi rânduite de Biserică

Posturile și zilele de post din cursul anului

Zilele posturilor în care se mănâncă pește (dezlegările)

Biserica Ortodoxă a stabilit pentru credincioșii creștini anumite posturi.

După asprimea lui, postul poate fi de mai multe feluri: ajunarea desăvârșită (nu se mănâncă și nu se bea nimic, cel puțin o zi întreagă), postul aspru sau ajunarea propriu-zisă (se poate mânca la lăsarea serii pâine și apă, fructe uscate, semințe etc.), postul obișnuit (se mănâncă doar mâncăruri de post), post ușor (dezlegare la vin și untdelemn, dezlegare la pește).

În anumite zile de post, creștinii pot consuma pește pentru a sublinia importanța unor sărbători. Peștele a fost ales deoarece acesta este alimentul pe care l-a consumat Iisus Hristos și care se regăsește frecvent în scrierile biblice.

După durata lui, postul poate fi de o zi sau de mai multe zile.

Ajunări (posturi) de o zi pe an

Ajunul Botezului Domnului (Ajunul Bobotezei) – 5 ianuarie

Ajunarea din ziua tăierii capului Sf. Ioan Botezătorul – 29 august

Ajunarea din ziua Înălțării Sfintei Cruci – 14 septembrie

Miercurile și vinerile de peste an, în afară de cele cu dezlegare, însemnate cu harți – miercurea se postește pentru că în această zi a fost vândut Iisus Hristos, iar vinerea pentru că în această zi a fost răstignit și a murit Iisus Hristos.

Posturi de mai multe zile pe an

Cele patru posturi care cuprind mai multe zile de peste an sunt: postul Paștelui, postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel, postul Sfintei Marii, Postul Nașterii Domnului sau al Crăciunului.

Postul Paștelui

Este rânduit în cinstea Patimilor Domnului pentru curățarea sufletului prin ajunare, rugăciune, milostenie, spovedanie și pocăință.

El urmează postul de 40 zile al Mântuitorului în pustie, înainte de a ieși în lume pentru propovăduirea Evangheliei. Ține șapte săptămâni, începând cu Duminica lăsatului sec de brânză și se încheie în noaptea Sfințelor Paști, la Învierea Domnului.

Începutul acestui post este menționat în calendarul fiecărui an, în funcție de data aleasă pentru Paște.

În acest post, nu se mănâncă carne, ouă, brânză. De asemenea, postim de pește, vin și ulei. Se dezleagă la

vin și ulei numai sâmbăta și duminica. Dezlegare la pește există numai în ziua de Buna Vestire (25 martie) și în ziua de Florii, pentru că sunt praznice împărătești.

Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel

Acest post se stabilește în legătură cu Paștele și cu Pogorârea Duhului Sfânt, care sunt sărbători cu date variabile. De aceea, nu începe la o dată fixă, ci ține când mai mult, când mai puțin. Se lasă sec însă totdeauna în Duminica Tuturor Sfinților, seara, și se postește până pe 29 iunie, ziua Sfinților Apostoli.

Pentru a afla durata acestui post din orice an, calculăm câte zile sunt de la data Învierii (inclusiv) din anul respectiv până pe 3 mai.

Dacă ziua de 29 iunie cade miercurea sau vinerea, nu se mănâncă de dulce, dar se face dezlegare la pește, vin și ulei. Lunea, miercurea și vinerea nu se consumă ulei și vin. Marțea și joia se dezleagă la ulei și vin. Sâmbăta și duminica se dezleagă la pește. Dezlegare la pește este și pe 24 iunie, atunci când se sărbătorește Nașterea Sfântului Ioan Botezătorul, dacă sărbătoarea este cuprinsă în post.

Dacă în zilele de luni, marți și joi cade vreun sfânt mai mare, însemnat în calendar cu cruce neagră, atunci se mănâncă pește, însă miercurea sau vinerea se dezleagă doar la ulei și vin. Dacă miercurea sau vinerea este în calendar un sfânt cu priveghere sau hramul bisericii, se dezleagă la ulei, vin și la pește.

Postul Sfintei Marii

Este postul dinaintea Adormirii Maicii Domnului și se ține în cinstea Născătoarei de Dumnezeu. Durează două săptămâni, de pe 1 august până pe 15 august.

Se lasă sec pe 31 iulie, însă, dacă această zi cade miercurea sau vinerea, se lasă sec pe 30 iulie. De asemenea, dacă sărbătoarea Adormirii Maicii Domnului (15 august) cade în zi de post (miercurea sau vinerea), se face dezlegare la pește, iar de dulce se mănâncă pe 16 august. Nu se mănâncă în acest post carne, ouă, brânză și pește. Sâmbăta și duminica se dezleagă la ulei și vin.

În timpul acestui post, pe 6 august, este dezlegare la pește pentru că este celebrată de creștini o mare sărbătoare religioasă – Schimbarea la Față a Domnului.

În timpul acestui post, este bine să se citească Paraclisul Maicii Domnului.

Postul Nașterii Domnului sau al Crăciunului

Acest post a fost rânduit pentru a ne pregăti trupește și sufletește de întâmpinarea Nașterii Domnului. Durează 40 de zile, de pe 15 noiembrie până pe 25 decembrie.

Se lasă sec în seara Sfântului Filip, pe 14 noiembrie. Dacă această zi cade miercurea sau vinerea, postul începe în seara zilei de 13 noiembrie. Se postește de carne, ouă și brânză.

Lunea, miercurea și vinerea se mănâncă bucate fără ulei și fără vin. Marțea și joia, se dezleagă la ulei și vin, iar sâmbăta și duminica se dezleagă la pește, ulei și vin.

Dacă în zilele de luni, miercuri și vineri este ziua unui sfânt mare, însemnat în calendar cu cruce neagră, se consumă ulei și vin; dacă este hramul bisericii sau sărbătoare însemnată în calendar cu cruce roșie, atunci se face dezlegare și la pește.

Marțea și joia se mănâncă pește, ulei și se poate bea vin atunci când cad în aceste zile ziua unui sfânt mare, hramul bisericii sau sărbători însemnate cu cruce roșie.

În ultima zi a acestui post, pe 24 decembrie (Ajunul Crăciunului), se ajunează, adică nu se mănâncă nimic până la ivirea luceafărului de seară, care închipuie Steaua Magilor; apoi se poate mânca ușor (pâine, semințe etc.).

În ziua Crăciunului, pe 25 decembrie, în orice zi a săptămânii, se mănâncă de dulce.

