

**LBRIS**

We know  
books

**100**  
**de mâncăruri**  
**de post**  
**fără ulei**

Volum coordonat de  
Natalia Lozan

București

 editura  
**ORTODOXIA**

potrivit pentru cuptorul cu microunde. Gătim dovleacul în cuptorul cu microunde la putere maximă timp de 3 până la 5 minute.

## 100. Terci de grâu cu fructe

### Ingrediente:

- 50 g grâu
- 500 ml apă
- 1/4 banană
- 2 curmale
- 1/4 pară sau măr
- 1 linguriță de miere

### Mod de preparare:

Peste grâu se toarnă o mare cantitate de apă la temperatura camerei, se acoperă și se lasă pe noapte sau pe 8-10 ore. Peste grâul umflat se adaugă apă clocotită, sare și se fierbe cu capac la foc mic timp de 20 de minute. Lichidul în exces se scurge, iar terciul se pune într-o farfurie adâncă. Se adaugă fructele proaspete tăiate și se amestecă bine. Se toarnă miere peste terci.

## 100 de mâncăruri de post fără ulei

### Ciorbe și supe

1. Ciorbă de cartofi .....	3
2. Supă cremă de broccoli .....	5
3. Ciorbă de fasole boabe .....	6
4. Ciorbă cu sfeclă roșie .....	7
5. Ciorbă de mazăre .....	8
6. Supă cremă de legume .....	10
7. Supă de ciuperci cu nucă .....	11
8. Ciorbă de ciuperci pleurotus .....	12
9. Ciorbă de ciuperci cu prune uscate .....	13
10. Supă azteca .....	14
11. Ciorbă de varză .....	16
12. Ciorbă de linte picantă .....	17

13. Ciorbă de zarzavat .....	17
14. Supă cremă de legume .....	19
15. Supă cremă cu roșii și morcovi .....	20
16. Ciorbă de varză .....	21
17. Ciorbă de urzici .....	22
18. Ciorbă de ciuperci .....	24
19. Ciorbă cu paste .....	25
20. Supă de roșii .....	26
21. Ciorbă de sfeclă .....	27
22. Supă cremă din linte cu morcov .....	28
23. Ciorbă de fasole verde .....	29

### Felul principal

24. Salată de fasole boabe .....	31
25. Salată de avocado, roșii și morcov .....	32
26. Pastă de avocado .....	33
27. Pastă de avocado și castraveți .....	34
28. Avocado umplut .....	35

29. Cartofi pai la cuptor .....	36
30. Paste cu sos de avocado .....	37
31. Ciuperci în marinadă .....	38
32. Ardei copti, marinați .....	39
33. Asorti de legume .....	39
34. Linte înăbușită .....	41
35. Salată cu ovăz .....	42
36. Dovleci umpluți .....	43
37. Salată de sfeclă cu măr .....	44
38. Smoothie cu măr, morcov și ghimbir ...	44
39. Salată de roșii cu verdeață .....	45
40. Fasole în sos de roșii .....	46
41. Salată de avocado cu roșii și castraveți ...	47
42. Salată de sfeclă cu ciuperci .....	48
43. Salată de varză cu porumb .....	49
44. Lipii din mălai .....	50
45. Pastă tartinabilă de semințe și pătrunjel ...	51
46. Salată cu năut și avocado .....	52

47. Salată de cartofi cu ceapă marinată .....	53
48. Ciuperci la cuptor .....	54
49. Salată de paste cu porumb .....	55
50. Salată cu conopidă, mere și nuci .....	56
51. Hummus simplu (clasic) .....	57
52. Humus cu ardei copti .....	58
53. Salată de năut cu fasole roșie .....	59
54. Tocăniță de gălbiori .....	60
55. Ghiveci de legume la cuptor .....	61
56. Salată de dovleac cu mere, morcov și nuci .	62
57. Salată de varză cu prune uscate .....	63
58. Tocăniță de năut .....	64
59. Sandwich cu roșii și avocado .....	65
60. Sandwich de legume cu tofu .....	66
61. Salată de verdețuri .....	67
62. Salată de măr, țelină, morcovi și avocado .	68
63. Legume la grătar .....	69
64. Piure de linte roșie .....	70
65. Pate din avocado și nuci .....	71
66. Linte cu conopidă .....	72
67. Salată de broccoli și conopidă .....	73
68. Smoothie cu morcov și portocale .....	74
69. Smoothie cu broccoli .....	75
70. Smoothie cu ananas .....	76
71. Lobio din fasole .....	76
72. Salată cu brânză tofu .....	78
73. Smoothie cu avocado și pătrunjel ...	79
74. Salată de avocado cu măr .....	80
75. Cartofi înăbușiți .....	81
76. Salată din legume coapte .....	81
77. Orez cu roșii și busuioc .....	82
78. Terci de orz cu ciuperci .....	83
79. Salată de orez cu broccoli .....	84
80. Smoothie cu avocado și țelină .....	85
81. Smoothie din sfeclă roșie și mere ...	85
82. Sos pesto din rucola .....	86
83. Salată de cartofi cu năut .....	87

**Deserturi**

84. Orez cu prune și nuci .....	89
85. Cous cous cu fructe .....	90
86. Sandwich pentru micul dejun .....	91
87. Cremă de miere cu cacao .....	91
88. Chipsuri din mere .....	92
89. Orez cu miere .....	93
90. Mere coapte cu nucă, stafide și miere ...	94
91. Terci de ovăz cu banane și migdale ...	95
92. Terci de griș cu dulceață .....	96
93. Biscuiți din semințe .....	97
94. Fursecuri cu banane și fulgi de ovăz ...	98
95. Salată cu ananas și castravete .....	100
96. Budincă de banane .....	100
97. Budincă cu banane, miere și cacao .....	101
98. Dovleac copt cu mere și gutui .....	102
99. Desert de dovleac în cuptorul cu microunde	103
100. Terci de grâu cu fructe .....	104

© Editura Ortodoxia

Traducere din limba rusă de Natalia Lozan

Comenzi online: [www.librariaortodoxia.ro](http://www.librariaortodoxia.ro)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

100 de mâncăruri de post fără ulei / vol. coord. de Natalia Lozan.

– București : Ortodoxia. - 2023

ISBN 978-606-8647-29-6

I. Lozan, Natalia (coord.)

641.5

# 100 de mâncăruri de post fără ulei

## Ciorbe și supe

### 1. Ciorbă de cartofi

#### Ingrediente:

- 2 cepe
- 2 morcovi
- 2 gogoșari
- un ardei gras

- 1 rădăcină mică de țelină
- 650 g cartofi
- 650 ml zeamă de varză
- 1 legătură de leuștean verde
- sare neiodată, după gust

### **Mod de preparare:**

Se spală și se curăță legumele, apoi se toacă ceapa, morcovul se taie julien pentru aspect și țelina cubulețe. Se fierb apoi, toate, în apă cu un stop de sare. Între timp, se toacă ardeii și gogoșarii, iar cartofii se curăță și se taie cuburi. Când morcovii, ceapa și țelina sunt pătrunse, se adaugă ardeii și cartofii.

Când sunt fierte toate, se toarnă zeama de varză, se lasă să clocotească un minut, apoi se întrerupe fierberea și se adaugă leușteanul. Se poate consuma fierbinte sau la temperatura camerei.

## **2. Supă cremă de broccoli**

### **Ingrediente:**

- 500 g broccoli
- 2 morcovi
- 1 gulie
- 1/4 țelină mare
- 1 praz
- 1 ceapă roșie
- 1 ardei gras verde

### **Mod de preparare:**

Legumele se curăță și se taie în jumătate, după care se pun la fiert la foc mic în 2,5 litri de apă, mai puțin buchețelele de broccoli. Când legumele sunt aproape fierte, se azonează cu sare și piper, se adaugă buchețelele de broccoli și se lasă pe foc până ce legumele sunt complet fierte, aproximativ 15-20 de minute. Se scot legumele într-un vas separat, se adaugă o cană și jumătate cu supă și apoi se pasează cu ajutorul unui blender.

Dacă vreți că supa să fie mai lichidă, mai adăugați din supa în care au fiert legumele. Adăugați după gust sare și piper. Serviți simplă sau cu câteva crutoane.

### 3. Ciorbă de fasole boabe

#### Ingrediente:

- 400-500 g fasole boabe
- 2 cepe
- 2 morcovi
- 2 ardei
- 1/2 țelină
- 2-3 linguri bulion
- 1 linguriță boia de ardei
- 1/2 linguriță cimbru
- foi de dafin
- tarhon în oțet
- leuștean
- sare
- piper

#### Mod de preparare:

Fasolea se alege, se spală, se pune "la umflat" timp de câteva ore (sau peste noapte). Restul legumelor se spală și se toacă. Se pun în cratiță legumele (ceapa, ardeii, morcovii, țelina, cartofii). Se adaugă fasole, apă fierbinte, bulion și condimente

(cimbru, tarhon, foi de dafin, boia de ardei, sare).

Se pune capacul, iar din momentul în care începe să fiarbă, se mai lasă timp de 50-60 minute, la foc mic (depinde de fasole, uneori stă pe foc mai mult).

### 4. Ciorbă cu sfeclă roșie

#### Ingrediente:

- 2 sfecele roșii medii
- 1 ceapă medie
- 4 cartofi
- 1 morcov mare
- 1 cățel de usturoi
- 2 l apă plată
- 1 legătură de pătrunjel proaspăt
- sare și piper negru

#### Mod de preparare:

Se curăță de coajă și se spală toate legumele. Se taie ceapa cubulețe mici. Se dau morcovul și sfecla roșie prin răzătoare și se pun în farfurii diferite. Se taie cartofii cubulețe medii. Se pune o cratiță

încăpătoare cu apă la foc mare. Când începe apa să clocotească, se adaugă ceapa și usturoiul întreg. Se dă focul la mediu și lasă să fiarbă 4-5 minute, după care se adaugă morcovul și o linguriță plină de sare. Se mai fierbe circa 7 minute. Se pun cartofii, se lasă să stea 3-4 minute, după care se adaugă sfecla roșie. Se lasă totul să fiarbă până cartofii vor fi gata.

Când cartofii sunt gata, se gustă ciorba și se vede dacă mai are nevoie de sare. Se condimentează și cu puțin piper negru. (Se scoate usturoiul din ciorbă).

Se toacă mărunt pătrunjelul și se adaugă în ciorbă, se stinge focul, se acoperă cratița cu un capac și se lasă să stea circa 5 minute înainte să se servească.

## 5. Ciorbă de mazăre

### Ingrediente:

- 250-300 g mazăre uscată
- 1 ceapă mare
- 2 morcovi medii sau 1 mare
- 2-3 cartofi medii

- sare
- 1/2 linguriță piper măcinat
- 1 linguriță de usturoi uscat
- 1/2 linguriță turmeric praf (curcuma)
- 2-3 buc frunze de dafin
- 1/2 linguriță chimen praf
- 2 lingurițe ierburi de provence

### Mod de preparare:

Într-un litru de apă rece lăsam mazărea la înmuiat pe noapte. După aceasta, spălăm bine mazărea în câteva ape, până când apa nu va mai fi tulbură. Turnăm peste mazăre 2 l apă curată și o fierbem la foc mic până devine moale. Nu săram! Tocăm mazărea cu blenderul fără a vărsa apa în care a fiert, apoi adăugăm cartofii tăiați cubulețe. Punem sare. Ceapa o tocăm mărunt, o adăugăm la supă. Adăugăm morcovii tăiați. Punem capacul și gătim la foc mic până se înmoaie legumele. Într-o tigaie uscată călim condimentele timp de 1-2 minute, apoi le punem în supă.

Stingem focul și lăsam supa să se odihnească pentru o jumătate de oră. Ciorba o servim cu pesmeți crocanți.