

Ciorbă de fasole fără ulei

500 g fasole
2 cepe
4 linguri bulion
2 morcovi
1 legătură mărar proaspăt tocat
3 ardei
1/2 țelină
1/2 linguriță cimbru
2-3 foi de dafin
puțin tarhon
puțin leuștean
un praf de boia
sare și piper după cum vă place

Fasolea se alege, se spală și se pune „la umflat” peste noapte. Restul legumelor se spală și se toacă. Se pun în oală legumele (ceapa, ardeii, morcovii, țelina, cartofii). Se adaugă fasolea, apă fierbinte, bulionul și condimentele (cimbru, tarhon, foi de dafin, boia de ardei, mărar tocat mărunț, sare). Se mai lasă timp de 60 de minute la foc mic (depinde de fasole), apoi... este gata!

Ciorbă de cartofi derventină, fără ulei

3 cepe
2 morcovi
3 gogoșari
1 ardei gras
1 rădăcină mică de țelină
500 g cartofi
700 ml zeamă de varză
1 legătură de leuștean verde
sare neiodată după gust

Opțional: puteți adăuga roșii

Se spală și se curăță legumele, apoi se toacă ceapa; morcovul se taie julien pentru aspect și țelina se taie cubulețe. Se fierb apoi toate în apă cu un strop 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 1 minut, apoi se întrerupe fierberea și se adaugă leușteanul. Este o ciorbă dietetică ce se poate consuma fără adaos de ulei. (Așa gătesc în Postul Mare, toate preparatele fără ulei.)



Plăcintă cu ceapă și mărar ca la Niculițel

Se face un aluat ca pentru pâine. Umplutura se face astfel: ceapa verde tocată se căleşte în puțin ulei. Când este aproape gata, se adaugă mărarul verde tocat și bulionul. Se mai lasă puțin pe foc, se adaugă sarea și se lasă la răcit. Compoziția se strecoară pentru a elimina surplusul de lichid. Aluatul se împarte în porții egale, care se întind, se umplu cu amestecul de ceapă, apoi se împăturesc și se așază în tavă. Se lasă 20 de minute la crescut, apoi se bagă în cuptorul încins la temperatura de 150 de grade Celsius (la foc mediu). După 40 de minute, plăcinta este gata.

Pentru aluat:

500 g făină
300 ml apă
o nucă de drojdie
un praf de sare

Pentru umplutură:

12-15 legături de ceapă verde
1 legătură de mărar proaspăt
un strop de bulion
sare după gust



Ghiveci călugăresc

4 cartofi de mărime potrivită
2 morcovi
3 ardei grași
1 dovlecel
1/2 varză
1 pumn fasole verde
1 țelină potrivită
3 cepe
1 conopidă mică
6 roșii potrivite
2 linguri bulion
2 linguri pastă de tomate
3 linguri ulei
1 legătură pătrunjel
sare după gust
un praf de piper
negru măcinat

Spălăm legumele și le curățăm de coajă (cartofii, țelina, morcovii, dovlecelul). Totul se taie în cuburi sau rondele. Varza se toacă fideluță, conopida se desface în bucățele mici, iar fasolea se taie în bucăți cam de 2 centimetri. Curățăm ceapa, apoi o tocăm cât mai fin și o punem în cratiță împreună cu legumele de mai înainte și cu ardeii tăiați bucățele (fără cotor și semințe). Se pune sare, piper și se stinge cu apă și bulion. Roșiile tăiate cuburi se pun deasupra, împreună cu jumătate din verdeța tocată. Apoi vasul se dă la cuptor, la foc potrivit, și se lasă 1 oră. Când este aproape gata, se pune deasupra pasta de tomate și se presară restul de pătrunjel tocat.

La acest preparat ceapa nu se căleşte.



Pastă de leurdă

3 legături de leurdă
zeama de la 2 lămâi
potrivite
20 ml ulei de măsline
piper negru măcinat
(cât vă place)
puțină boia de ardei dulce
un vârf de cuțit de curry
sare după gustul fiecăruia

Spălăm foarte bine toate frunzele, le rupem în două și le punem în robot. Adăugăm ardeii iute curățat de semințe și mărunțim totul. Ca să obținem o pastă punem verdețurile în blender, adăugăm cașcavalul, restul mirodeniilor și semințele și pornim blenderul. Adăugăm uleiul încet în fir până se formează pasta. Punem pasta pe o folie alimentară, o rulăm și o păstrăm la frigider.

Salată de leurdă

Curățăm leurda de ierburile uscate din pădure, o spălăm cu apă rece, apoi adăugăm ingredientele menționate și amestecăm bine. Această salată poate fi consumată ca atare ori la diferite preparate: tocănițe, fripturi etc.

3 legături de leurdă
zeama de la 2 lămâi
potrivite
20 ml ulei de măsline
piper negru măcinat
(cât vă place)
puțină boia de ardei dulce
un vârf de cuțit de curry
sare după gustul fiecăruia





Cozonac de post cu dulceață

550 g făină
150 g zahăr
100 g margarină
1 borcan dulceață de vișine
40 g drojdie de bere
250 ml apă
50 ml ulei
un strop de esență de vanilie
puțină coajă de portocală rasă
un praf de sare

Se pune la crescut drojdia, cu 1 linguriță de zahăr și apă caldă. După ce maioua a crescut, o adăugăm peste restul de făină. Apoi adăugăm apa, zahărul, coaja de portocală rasă, esența de vanilie și frământăm energic. În timp ce frământăm, adăugăm progresiv uleiul și margarina încălzite puțin. Aluatul se lasă la crescut, la cald, aproximativ 1 oră. Ungem masa de lucru cu puțin ulei și întindem aluatul. Îl acoperim cu dulceață de vișine – rulăm în ambele capete simultan, până ce rulourile se unesc la mijlocul aluatului. Îl punem în tava de copt și îl lăsăm să mai crească puțin. Încingem cuptorul și lăsăm cozonacul la copt circa 40-50 de minute.

După ce este gata și se lasă puțin la răcorit, putem presăra deasupra puțin zahăr pudră.

Halva clasică

Uscăm semințele de floarea-soarelui decojite în cuptor, la temperatura de 30 de grade Celsius, timp de 20 de minute, apoi le rășnim împreună cu susanul și fisticul, după care le cernem pentru a obține o halva mai fină. Amestecăm praful cernut cu mierea, topim untul de cacao și îl turnăm peste compoziția noastră, amestecând rapid cu un tel. După ce am amestecat destul de bine, punem halva într-o formă, apoi o dăm la congelator pentru 2 ore, după care o vom putea scoate pentru porționare și servire.

450 g semințe de floarea-soarelui decojite
200 ml miere
50 g fistic
120 g susan
50 g unt de cacao
un praf de sare



Chec cu glazură de ciocolată

Încingem cuptorul la temperatura de 150 de grade Celsius și ungem tava cu unt. Într-un castron punem untul, ouăle, zahărul, laptele, praful de copt, zahărul vanilat, coaja de lămâie rasă și un praf de sare. Amestecăm cu mixerul sau cu o lingură de lemn foarte bine, până ce se topește zahărul. La sfârșit adăugăm făina, amestecând încet până obținem un aluat pufos. Turnăm jumătate din compoziție în tavă, iar în cealaltă jumătate punem cacaoa și completăm tava astfel încât checul să fie în două culori. Introducem tava în cuptorul încins, iar când checul este gata se scoate din cuptor și se lasă la răcit. Câtă vreme stă la copt, preparăm glazura de ciocolată. Ciocolata se topește în bain-marie împreună cu uleiul. Compoziția astfel obținută se pune pe chec și se lasă să se întărească glazura și să se răcească complet.

După ce am turnat ciocolata peste chec, putem adăuga bobîțe de rodii – astfel va căpăta un aspect deosebit, dar va avea și un gust aparte datorită combinației dulce-acrișor.

300 g făină
5 ouă
300 g unt
250 g zahăr
10 linguri lapte
2-3 linguri ulei
2 linguri cacao
2 lingurițe praf de copt
3 plicuri zahăr vanilat
1 lămâie
ciocolată menaj
un praf de sare





Cozonac pascal cu nucă

Aluat

2 kg făină
2 cuburi drojdie proaspătă
5 ouă
120 g unt
600 ml lapte
250 g zahăr
100 ml ulei
1 linguriță esență de
vanilie, lămâie
sau portocale
coajă de lămâie după gust
1 ou pentru uns

Umplură

600 g nuci
4 linguri cacao
zahăr după gust
1 linguriță esență de vanilie

300 ml lapte praf
5 linguri lapte
200 g zahăr pudră
400 g fistic fără coajă
3 linguri unt
un praf de sare

Se freacă drojdia cu 2-3 linguri de zahăr, apoi adăugăm 2 linguri de lapte cald și făină cât să obținem o pastă. Lăsăm maioua să crească până când își dublează volumul, apoi o punem peste făina cernută. Adăugăm 1 ou și 4 gălbenușuri, untul topit, uleiul, aromele și începem să frământăm. Turnăm treptat laptele cald, în care am dizolvat zahărul. Frământăm până când obținem un aluat moale, dar care nu se mai prinde de marginile vasului. Îl acoperim și-l lăsăm să crească până când își dublează volumul. Măcinăm miezul de nucă și îl amestecăm cu albușurile rămase, adăugăm cacaoa, aromele și zahăr după gust. Acum împărțim aluatul în jumătate și întindem 2 foi cu mâna. Avem grijă să ungem suprafața de lucru cu ulei sau unt moale, pentru a nu se prinde aluatul. Punem pe fiecare foaie jumătate din cantitatea de nucă, o întindem și rulăm cozonacii. Îi așezăm în tăvi tapetate cu făină și-i lăsăm să crească 30 de minute. Înainte de a-i da la cuptor îi ungem cu ou. Cuptorul trebuie mai înainte încălzit la 150° C, după care dăm cozonacii la cuptor pentru 45 de minute.

Prăjitură cu fistic

Punem boabele de fistic într-un vas cu apă clocotită pentru 20-30 de minute. Punem fisticul și laptele lichid într-un mixer și le amestecăm 2 minute. Pasta obținută o punem într-o crăticioară, adăugăm untul, zahărul pudră și laptele praf. Amestecăm timp de 30 de minute cu o lingură de lemn, până ce compoziția se va desprinde de pe pereții vasului. Turnăm pasta obținută într-o formă de chec, apoi o dăm la rece pentru 2-3 ore. Se taie în ce forme dorim.

Această prăjitură se servește rece.