

**LBRIS**

Elena Popescu

We know  
books

# *Mâncăruri*

*lacto-vegetariene*

 **Booklet**  
București, 2011

**Aperitive**

1. Ardei umpluți cu brânză.....	5
2. Brânză topită.....	6
3. Budincă de vinete cu usturoi și brânză de oaie.....	7
4. Budincă de cartofi cu smântână și brânză de vaci.....	8
5. Bulete de brânză cu verdeață.....	9
6. Conopidă pane.....	10
7. Drob de ciuperci.....	11
8. Ouă chinezești.....	12
9. Ouă fierte, stropite cu sos de muștar.....	13
10. Ouă umplute cu pastă de ciuperci.....	14
11. Pârjoale din cartofi cruzi cu usturoi, rozmarin și maghiran.....	15
12. Pastă de ouă cu usturoi și smântână.....	16
13. Pastă de urdă cu mărar, unt și smântână.....	16
14. Pastă de brânză cu usturoi, smântână și boia.....	17
15. Pastă aromată de cartofi, cu smântână, busuioc și usturoi.....	17
16. Pastă de unt cu ciuperci și soia.....	18
17. Pastă de unt cu pătrunjel, tarhon și ceapă verde.....	18
18. Pastă de unt cu gălbenuș fiert, muștar și piper.....	19
19. Pastă de ciuperci cu ceapă și suc de roșii.....	19
20. Tort aperitiv cu ciuperci și brânză de vaci.....	20

**Salate**

21. Salată de ciuperci cu ouă și parmezan.....	21
22. Salată de ouă cu ceapă verde și sos de muștar.....	22
23. Salată de spanac cu smântână și ouă.....	23
24. Salată grecească.....	24
25. Salată de zarzavaturi (tip boeuf).....	25
26. Salată de andive cu sos de smântână.....	26
27. Salată de spanac crud.....	27

**Ciorbe, supe, borșuri**

28. Ciorbă de acrișe.....	28
29. Ciorbă delicioasă cu perioșoare de ciuperci.....	29

30. Ciorbă de dovlecel cu smântână și tarhon.....	30
31. Ciorbă de hurut.....	31
32. Ciorbă de salată verde cu smântână și usturoi.....	32
33. Ciorbă „de burtă” vegetală.....	33
34. Ciorbă de dovlecei umpluți cu ciuperci.....	34
35. Ciorbă de legume cu zeamă de varză acră.....	35
36. Supă de usturoi cu smântână și bucățele de omletă.....	36
37. Supă de ciuperci cu găluște și verdeață.....	37
38. Supă de vișine .....	38
39. Supă de verdețuri.....	39
40. Supă cu găluște de cașcaval.....	40
41. Borș de verdețuri cu leuștean.....	41
42. Borș de ouă cu smântână.....	42
43. Borș de sfeclă și cartofi cu smântână și verdeață.....	43
<b>Supă-cremă</b>	
44. Supă-cremă de ciuperci.....	44
45. Supă-cremă de cartofi.....	45
46. Supă-cremă de roșii cu tarhon.....	46
47. Supă-cremă de linte.....	47
48. Supă-cremă de ciuperci uscate cu legume și smântână.....	48
49. Supă-cremă de conopidă.....	49
50. Supă-cremă de ceapă cu parmezan.....	50
<b>Mâncăruri</b>	
51. Ardei umpluți cu ciuperci.....	51
52. Ardei umpluți cu vinete coapte.....	52
53. Ardei copti umpluți cu telemea de oaie și pătrunjel proaspăt.....	53
54. Budincă de conopidă cu ouă și cașcaval.....	54
55. Cartofi prăjiți cu ouă și mirodenii.....	55
56. Chiftele din ciuperci, cu sos de roșii și mărar.....	56
57. Chiftelute de praz cu smântână și brânză de burduf.....	57
58. Conopidă la cuptor cu smântână și unt.....	58
59. Conopidă la cuptor cu ciuperci, brânză și ou.....	59
60. Dovlecei umpluți cu brânză de vaci, smântână și mărar.....	60
61. Mămăliguță cu brânză de burduf și unt.....	61

62. Mâncare de gutui.....	62
63. Mâncare de gulii cu smântână și pătrunjel verde.....	63
64. Mâncare de morcovi.....	64
65. Piure de ciuperci.....	65
66. Piure de urzici cu lapte și smântână.....	66
67. Tăieței la cuptor cu ouă, cașcaval și sos de roșii cu busuioc.....	67
68. Tocăniță de ciuperci cu mămliguță.....	68
69. Varză à la Cluj cu ciuperci.....	69
70. Chifteluțe de cartofi cu usturoi și verdeață.....	70
71. Chifteluțe de ciuperci cu usturoi și mirodenii.....	71
72. Ciuperci la cuptor cu brânză telemea și verdeață.....	72
73. Ciuperci la cuptor cu cașcaval și aluat de clătite.....	73

### Preparate pe bază de aluat

74. Chec cu cașcaval și gogoșari.....	74
75. Clătite cu ciuperci călite.....	75
76. Clătite la cuptor cu spanac și smântână.....	76
77. Clătite la cuptor cu ciuperci și smântână.....	77
78. Cocoradă (plăcintă cu brânză sau varză călită).....	78
79. Colțunași cu brânză îmbrăcați în smântână.....	79
80. Cornuri aperitiv umplute cu ciuperci călite.....	80
81. Covrigei cu ce vrei: brânză de burduf, chimen, sare.....	81
82. Pateuri cu brânză sau ciuperci.....	82
83. Pizza cu ciuperci, ouă și brânză de burduf.....	84
84. Plăcintă cu spanac și brânză.....	85
85. Plăcinte ardelenești cu brânză, ceapă verde și mărar.....	86
86. Ruladă cu brânză de burduf și smântână.....	87
87. Saleuri cu brânză de vaci.....	88

### Sosuri

88. Sos alb.....	89
89. Sos de ceapă.....	89
90. Sos de hrean.....	90
91. Sos de migdale franțuzesc.....	90
92. Sos de măcriș.....	90
93. Sos de mere.....	91

94. Sos olandez.....	91
95. Maioneză.....	92
<b>Deserturi</b>	
96. Biscuiți umpluți cu nucă și stafide.....	93
97. Bomboane Rafaelo cu lapte praf și multă nucă de cocos.....	94
98. Budincă de griș cu stafide, suc de lămâie și gem.....	95
99. Budincă cu mere rase și esență de rom.....	96
100. Chec cu nucă și cacao.....	97
101. Ciocolată de casă cu unt și lapte praf.....	98
102. Cornuri dospite unse cu unt și vanilie.....	99
103. Cornulețe foarte bune umplute cu nucă și miere.....	100
104. Cornuri alb-negru, însirocate.....	101
105. Cremă de zahăr ars.....	102
106. Fursecuri glazurate.....	103
107. Foi cu miere umplute cu cremă de vanilie și glazurate.....	104
108. Înghețată delicioasă de vanilie.....	106
109. Ișlere umplute cu cremă de cacao și glazurate.....	107
110. Mere în halat de aluat.....	108
111. Minciunile.....	109
112. Prăjitura Kati cu cremă de cacao și glazură albă.....	110
113. Prăjitura Matilda cu cremă de ouă, lapte și glazură albă.....	111
114. Prăjitură cu mac și glazură de cacao.....	112
115. Prăjitură cu mere și scorțișoară.....	113
116. Prăjitură festivă cu foi umplute.....	114
117. Prăjitură specială cu nucă de cocos.....	115
118. Prăjitură cu cremă de nucă tăvălită în zahăr caramelizat.....	116
119. Prăjitură etajată cu gem, nucă măcinată și rahat.....	117
120. Ruladă cu cremă de cacao, glazurată.....	118
121. Rulouri cu cremă de cacao, nucă și rom.....	119
122. Tort de vanilie.....	120
123. Tort de cacao.....	122
124. Turtă dulce fără zahăr.....	123

## Ardei umpluți cu brânză

### Ingrediente

- ½ kg de brânză
- 100 g de unt
- 1 ceapă mică
- 4 ardei grași
- sare
- boia

**TimP de preparare: 15 minute**

**Număr de porții: 4**

### Mod de preparare

Amestecați brânza cu untul (care trebuie să fie la temperatura camerei) până când obțineți o compoziție păstoasă.

Adăugați apoi sare după gust și o linguriță de ceapă rasă fin. Puteți folosi și brânză de burduf, dar trebuie să adăugați o linguriță de boia dulce.

Spălați ardeii (care trebuie să fie proaspeți), curățați-i de cotoare și semințe și umpleți-i cu pasta de brânză. Presați bine pasta în ardei, pentru a nu rămâne goluri, după care tăiați ardeii în două, pe lungime. Pentru aspect, puteți amesteca în compoziție verdeață tocată mărunt.

Îi puteți servi împreună cu alte aperitive, pe pat de salată.

### Informații utile

Ardeii roșu este mai sănătos decât cel verde, deoarece conține o cantitate de vitamina A și C, de două ori mai mare. 100 de grame de ardei roșu gras asigură de trei ori necesarul zilnic al organismului pentru vitamina C și 110% din necesarul de vitamina A.

## Brânză topită

### Ingrediente

- 1 kg de brânză de vaci
- 1 lingură de bicarbonat de sodiu
- 50 g de unt
- 100 g brânză de oaie

**Timp de preparare: 20 de minute**

### Mod de preparare

Știu că acum se poate găsi brânză topită în toate rafturile supermarketurilor, cu toate tipurile de arome, dar vă garantez că și cea făcută în casă de dumneavoastră este foarte bună. Poate nu aveți timp să faceți mereu, dar puteți încerca atunci când pregătiți o masă pentru musafiri.

Amestecați bine brânza de vaci proaspătă, bine stoarsă, cu bicarbonatul și lăsați până a doua zi la temperatura camerei.

Adăugați apoi untul și brânza de oaie, amestecați-le și puneți-le la fiert pe un vas cu apă pus pe foc ca să fiarbă pe aburi să nu se prindă de vas. Amestecați continuu până se topesc și se omogenizează.

Lăsați să se răcească, apoi tăiați cubulețe și puneți în cutii de plastic acoperite, pe care le puteți păstra la rece până la servire sau puteți lăsa preparatul să se răcorească (să fie călduț) și atunci să-l puneți în cutii mai mici de plastic. Îl scoateți din cutie numai când îl serviți. Va avea forma cutiei în care s-a răcit.

### Informații utile

Pentru acest preparat eu folosesc brânză de vaci obținută din lapte de vacă de la producător, nedegresat și nepasteurizat. Dacă nu puteți cumpăra brânză de pe piață de la producători individuali, o puteți face în casă. E nevoie de timp și de răbdare, dar puteți încerca. Laptele proaspăt îl puneți la prins la loc mai călduț și îl lăsați până se acrește (cam 2 zile). Puneți la foc mic, amestecați din când în când și opriți focul când s-a ales zerul. Răsturnați într-un tifon și lăsați să se scurgă bine.

**Budincă de vinete cu usturoi și brânză de oaie****Ingrediente**

- 1 kg de vinete
- 150 g de brânză de oaie
- 1 ceapă
- 3 căței de usturoi
- 2 ouă
- 100 g de unt
- 3 roșii
- 2 linguri de făină
- 3 linguri de ulei
- sare, piper

**TimP de preparare:** 50 de minute

**Număr de porții:** 6

**Mod de preparare**

Vă propun o rețetă delicioasă de vinete. Am tot făcut vinete pane, graținate sau salată. Haideti să mai schimbăm meniul! O să vedeți ce bună o să iasă!

Așadar, curățați vinetele de coajă și cotoare, tăiați-le bucăți și puneți-le la fiert în apă clocotită. Le fierbeți câteva minute, să se înmoaie, după care le strecurați. Lăsați-le 10 minute să se răcească și apoi tocați-le.

Cât se fierb vinetele, curățați ceapa și tăiați-o mărunț sau o radeți prin răzătoarea cu găuri mici, după care o căliți puțin, la foc mic, numai cât să se înmoaie, fără să se ardă. Curățați usturoiul și zdrobiți-l.

Amestecați într-un castron vinetele cu ceapa, usturoiul, făina, ouăle, sare și piper după gust.

Veți obține o pastă pe care o puneți într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu făină. Eu folosesc tava de cozonac, dar nu este obligatoriu. Deasupra puneți bucățele de unt, apoi introduceți tava în cuptorul încins. Atenție, focul trebuie să fie potrivit.

Când este puțin rumenită deasupra, adăugați roșiile tăiate felii, apoi introduceți din nou în cuptor.

Când fac budincă de vinete iarna, în loc de roșii, adaug în compoziție suc de roșii (2-3 linguri).

Imediat după ce ați scos-o din cuptor, presărați deasupra brânză.

## Budinca de cartofi cu smântână și brânză de vaci

### Ingrediente

- ½ kg de cartofi
- 4 ouă
- 250 g de smântână sau ¼ l de lapte
- 400 g de brânză de vaci sau 250 g de brânză telemea
- 100 g de unt
- 50 g de făină
- sare

**Timp de preparare: 1 oră**

**Număr de porții: 4**

### Mod de preparare

Curățați cartofii, îi tăiați bucăți mari, puneți peste ei apă atât cât să-i acopere și puțină sare și îi puneți la fiert. Când sunt fierți, scurgeți apa de pe ei și zdrobiți-i cu furculița. Lăsați-i apoi puțin să se răcorească.

În acest timp, pregătiți cratița în care veți coace budinca. Eu am o cratiță de 2 litri pe care o folosesc și cred că este cea mai potrivită. Ungeți cratița cu unt și o tapetați cu făină sau pesmet.

După ce s-au răcit cartofii, adăugați brânza de vaci sau telemeaua rasă, amestecați bine, apoi adăugați pe rând celelalte componente (smântâna sau laptele, gălbenușurile, sarea și făina) amestecând după fiecare să se încorporeze.

Bateți bine albușurile spumă, puneți-le în compoziție și amestecați ușor de jos în sus de vreo 7 ori să se încorporeze fără să cadă.

Turnați în cratiță și puneți în cuptorul bine încins (aprindeți focul la cuptor cu cel puțin 10 minute înainte).

Budinca se coace în 30 de minute la foc potrivit.

Este un preparat foarte gustos și consistent, pe care eu îl servesc atât ca mâncare, cât și ca aperitiv cald.

**Bulete de brânză cu verdeață****Ingrediente**

- 6 albușuri
- 300 g de șvaițer
- pătrunjel verde
- piper
- pesmet

**Timp de preparare: 15 minute****Număr de porții: 4****Mod de preparare**

Buletele de brânză sunt aperitive delicioase și ușor de preparat.

Radeți cașcavalul fin și lăsați-l deoparte. Bateți albușurile tare și încorporați șvaițerul ras, puneți puțin piper și gustați de sare.

Modelați din acest amestec gogoșele mici de mărimea unei nuci mai mari. Acestea sunt buletele.

Le dați prin pesmet și le prăjiți în ulei fierbinte.

Așezați-le pe o farfurie și presărați deasupra pătrunjel verde tocat. Se servesc calde.

Ca să nu rămână gălbenușurile nefolosite, eu fac din ele înghețată.

Rețeta de înghețată o găsiți în această carte la capitolul deserturi. La înghețată sunt necesare 6 gălbenușuri.

Dacă preparați în aceeași zi bulete de brânză și înghețată, veți folosi în întregime cele 6 ouă și nu riscați să faceți risipă.

**Informații utile**

Preparatele care conțin cașcaval sau brânză de oaie sunt bune calde deoarece, când se răcesc, se întăresc și nu mai sunt gustoase.

## Conopidă pane

### Ingrediente

- 600 g de conopidă
- făină
- 3 ouă
- ulei, sare, piper

**Timp de preparare: 25 de minute**

**Număr de porții: 4**

### Mod de preparare

Vă recomand aici o serie de legume (țelină, conopidă, vinete sau ciuperci) gătite astfel. Sunt bune calde, dar și reci, sau făcute sendviș.

Desfaceți conopida în buchetele și spălați-o bine, pentru ca eventualele insecte sau alte impurități să iasă la suprafață. Puneți-o apoi la fiert în apă clocotită cu puțină sare și lăsați-o cam 15 minute. O scoateți din apă cu o strecurătoare și o lăsați să se răcească.

Apoi, aveți două variante: fie treceți bucățelele de conopidă prin făină apoi prin ouăle bătute cu sare și piper, fie bateți ouăle, puneți 2 linguri de făină și puțin lapte sau apă să obțineți un aluat moale prin care veți tăvăli bucățelele de conopidă. Oricum ați proceda, nu veți da greș.

Prăjiți conopida în ulei încins până se rumenește bine pe toate părțile.

La fel puteți pregăti și țelină, vinete sau ciuperci. Aveți în continuare indicațiile pentru fiecare în parte.

### Țelină pane

**Timp de preparare: 20 de minute**

Curățați țelina de coajă și tăiați-o felii. Fierbeți-o 10 minute, o scoateți imediat din apă să nu se îmbibe și procedați la fel ca la rețeta precedentă.

### Vinete pane

**Timp de preparare: 10 minute**

În cazul în care doriți să pregătiți vinete pane, le spălați, le ștergeți, le curățați de cotor și le tăiați felii, apoi procedați ca în rețetele de mai sus.

### Ciuperci pane

**Timp de preparare: 10 minute**

Pentru această rețetă folosiți ciuperci din flora spontană sau de cultură, cu pălăria plată - pălăria șarpelui, nicoreți și pleurotus.

Nu uitați că pentru pane folosiți ciuperci crude, nefierțate. Numărul de porții depinde de numărul de ciuperci.

**Drob de ciuperci****Ingrediente**

- 1 kg de ciuperci
- 3 ouă
- 100 g de unt
- 3 linguri de smântână
- 1 ceapă
- sare, piper
- pătrunjel, mărar, cimbru
- 100 g de franzelă

**Țimp de preparare: 50 de minute****Număr de porții: 6****Mod de preparare**

Aceasta este o rețetă pe care o puteți face oricând, fie doar pentru familia dumneavoastră, fie pentru prieteni.

Curățați ceapa, o tăiați mărunț și o puneți la călit în puțin ulei să se înmoaie.

Adăugați ciupercile curățate, spălate și tăiate. De asemenea, dacă doriți, puteți trece ciupercile prin mașina de tocat împreună cu franzela înmuiată și stoarsă. Puneți puțină sare și le lăsați pe foc mic până scade apa pe care o lasă ciupercile.

La compoziția obținută adăugați 50 g de unt, ouăle, smântâna, pătrunjelul, mărarul sau cimbrul, sare și piper după gust.

Amestecați bine să se omogenizeze și puneți totul într-o cratiță unsă cu restul de unt. Introduceți în cuptorul încălzit la foc potrivit și lăsați până se rumenește (aproximativ 30 de minute).

Dacă timpul vă permite și doriți să obțineți un drob asemănător cu cel de miel, faceți un aluat fraged în care să coaceți umplutura. Aluatul îl faceți din 100 g de brânză de vacă proaspătă, 100 g de unt și 100 g de făină. Frecați untul cu brânza, adăugați făina și frământați până se omogenizează. Lăsați aluatul la rece 4 ore și întindeți foaia în care se va face drobul.

Dacă doriți, puteți pune în umplutură ouă fierte curățate și lăsate întregi. La tăierea drobului, acestea sunt foarte aspectuoase. Îl puteți servi atât cald, cât și rece. Mie îmi place să gătesc drob de ciuperci și atunci când pregătesc o masă pentru prieteni și să-l așez pe platou la aperitiv, rece. Arată foarte bine și este foarte gustos.

## Ouă chinezești

**Ingrediente**

- ½ l ulei de arahide
- 8 ouă

**Timp de preparare:** 20 de minute

**Număr de porții:** 8

**Mod de preparare**

Este o modalitate deosebită de a găti ouă.

Puneți la fiert uleiul într-un castron mai mic și mai adânc. Când uleiul este încins, spargeți ouăle și le puneți pe rând întregi în baia de ulei.

Stratul de ulei trebuie să fie atât de gros încât ouăle să plutească în el fără să atingă fundul sau pereții vasului.

Când albușul s-a încheșat (de regulă după 2-3 minute) scoateți ouăle din ulei folosindu-vă de un polonic găurit, pentru a se scurge uleiul.

Așezați-le pe un platou și sărați-le după gust.

Sunt deosebit de pufoase, gustoase și aspectuoase.

**Informații utile**

Am dat în ingrediente ulei de arahide pentru că așa au fost făcute ouăle pe care le-am mâncat în China. După aceea am făcut și eu acasă cu ulei de floarea-soarelui și sunt bune și așa. Peste ele presăram sare și piper.

**Ouă fierte, stropite cu sos de muștar****Ingrediente**

- 4 ouă
- 3 linguri de apă
- 1 linguriță de muștar
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- 4 linguri de ulei
- sare, piper

**Timp de preparare: 10 minute****Număr de porții: 2****Mod de preparare**

Am din nou o altă rețetă de a pregăti ouă. Știu că v-ați plictisit de ouă fierte. Dar ce-ar fi dacă le-ați îmbunătăți cu niște sos? Alt gust divin.

Fierbeți tare 4 ouă, apoi le puneți în apă rece o jumătate de minut, după care le curățați de coajă.

Tăiați-le în 4 și așezați-le pe un platou. Eu le-am pus pe un pat de salată verde. Poate fi doar de decor sau o puteți mânca. Nu-i nimic rău în asta.

Preparați apoi un sos astfel: frecați muștarul cu o lingură de zeamă de lămâie, adăugați uleiul câte puțin ca la maioneză apoi încorporați tot așa și apa; potriviți de sare și piper. Turnați sosul peste ouă și, dacă doriți, presărați deasupra tarhon verde tocat mărunt.

Pentru cei cărora nu le place tarhonul, le recomand pătrunjel verde tocat mărunt.

**Informații utile**

Este bine de știut că ouăle fierte se curăță mai bine dacă imediat ce se fierb, scurgem apa de pe ele și le ținem puțin în apă rece sau trecem numai un jet de apă rece peste ele. Le lăsăm să se răcească și apoi le curățăm.

## Ouă umplute cu pastă de ciuperci sau ceapă călită și zeamă de lămâie

### Ingrediente

- 300 g de ciuperci
- 6 ouă
- 100 g de unt
- 1 ceapă mică
- sare
- piper

**TimP de preparare: 30 de minute**

**Număr de porții: 4**

### Mod de preparare

Cred că ouăle umplute sunt cel mai des întâlnit aperitiv la petreceri. Dacă tot gătiți acest aperitiv, măcar faceți mai multe tipuri de umplutură. Se face foarte repede, iar lumea o să vă admire iscusința și răbdarea. (Dacă faceți mai multe tipuri de umplutură, puteți fierbe mai multe ouă, în funcție de câte persoane veți fi.)

Fierbeți 6 ouă tari, tăiați-le în jumătăți pe lungime și scoateți gălbenușurile.

Fierbeți ciupercile împreună cu ceapa și sarea 20 de minute.

Le strecurați și le treceți prin mașina de tocat împreună cu gălbenușurile.

Amestecați apoi cu untul moale și adăugați sare și piper. Cu această pastă umpleți jumătățile de ou și le ornați cu frunze de pătrunjel tocat sau bucățele de gogoșar.

Atenție, nu folosiți ceapa fiartă în pastă. Ea doar dă gust ciupercilor. Și încă ceva! Înainte de a toca ciupercile stoarceți-le bine ca să nu lase apă în pastă.

Vă ofer și alte rețete de umplutură:

- Frecați gălbenușurile cu 50 g de unt, 100 g de smântână și o linguriță de muștar până capătă consistența unei creme. Adăugați pătrunjel verde tocat, sare și piper.

- La gălbenușurile fărâmițate fin, adăugați 2 linguri de maioneză, sare și piper.

- În gălbenușuri adăugați un sos obținut prin amestecarea unei cepe mici rasă fin și călită, cu puțin ulei, zeamă de lămâie, pătrunjel verde, sare și piper.

Oricare dintre umpluturi este delicioasă.