

LBRIS

Elena Popescu

We know
books

*Mâncăruri
de post*

 **Booklet**

București, 2011

Cuprins

Aperitive

1. Gogoși cu mujdei.....	5
2. Pastă de ardei.....	6
3. Pastă de linte roșie.....	7
4. Pastă de avocado cu zeamă de lămâie.....	8
5. Pateu de năut cu ienibahar și cimbru.....	9
6. Pateu de soia.....	9
7. Salată de fasole verde.....	10
8. Salată de țelină cu muștar.....	11
9. Salată de vinete condimentată.....	12
10. Salată cu năut.....	13
11. Salată de linte roșie cu maghiran.....	14
12. Salată de linte verde.....	14
13. Salată de vinete cu legume.....	15
14. Țelină iute și crocantă în sos de soia.....	16

Salate

15. Salată chinezească.....	17
16. Salată de ardei copti și anghinare.....	18
17. Salată de fenicul marinat.....	19
18. Salată de fenicul și capere cu sos de portocale.....	20
19. Salată de ciuperci.....	21

Ciorbe și supe

20. Supă de mazăre uscată.....	22
21. Supă de ceapă.....	23
22. Supă de linte și curry.....	24
23. Supă de alge cu orez.....	25
24. Supă de ciuperci cu roșii.....	26
25. Supă de ciuperci cu tăietei.....	27
26. Supă de chimen.....	28
27. Supă cu răzălăi, legume și bulion.....	29
28. Ciorbă de ardei umpluți cu ciuperci.....	30

29. Ciorbă de linte.....	31
30. Ciorbă de sfeclă roșie acrită cu borș.....	32
31. Ciorbă ardelenască de fasole boabe.....	33
32. Ciorbă de măcriș.....	34
33. Borș de fasole uscată cu mânățarci.....	35

Mâncăruri

34. Banane cu nucă de cocos și curry.....	36
35. Broccoli cu orez la cuptor.....	37
36. Cartofi cu sos de oregano, cimbru și usturoi.....	38
37. Castraveți murați umpluți cu legume și sos de roșii.....	39
38. Cartofi cu paste.....	40
39. Cartofi noi cu sos picant.....	41
40. Curry cu legume.....	42
41. Crochete din legume cu sos de muștar și usturoi.....	43
42. Dovlecei umpluți cu ciuperci, fierți în suc de roșii.....	44
43. Fasole frecată, cu mămăliguță și castraveți murați.....	45
44. Linte cu ceapă și curmale călite.....	46
45. Linte cu orez și roșii.....	47
46. Legume prăjite în aluat de clătite.....	48
47. Mămăliguță cu sos de ceapă.....	49
48. Mâncare de bame cu vin și suc de roșii.....	50
49. Mâncare de conopidă cu ciuperci și sos de roșii.....	51
50. Mâncare de ardei la cuptor, cu roșii și pesmet.....	52
51. Mâncare de țelină cu praz și zahăr caramelizat.....	53
52. Mâncare de țelină cu măsline și suc de roșii.....	54
53. Mâncare de legume picantă.....	55
54. Mâncare de morcovi cu țelină.....	56
55. Mâncare de cartofi cu vin.....	57
56. Mâncare de praz.....	58
57. Mâncare de ciuperci umplute.....	59
58. Mâncare de varză acră cu hribi.....	60
59. Mâncare de fasole verde.....	61
60. Mâncare de varză.....	62
61. Mâncare de prune uscate.....	63
62. Mazăre cu lăptucă.....	64

63. Musaca de cartofi cu hribi.....	65
64. Musaca de vinete cu ciuperci, ardei gras și suc de roșii.....	66
65. Orez cu sos de legume și usturoi.....	67
66. Orez cu sos picant de curry.....	68
67. Orez chinezesc cu legume și sos de soia.....	69
68. Pilaf de dovlecei.....	70
69. Pilaf de urzici.....	71
70. Roșii umplute cu orez.....	72
71. Roșii umplute cu ciuperci.....	73
71. Salată de fasole boabe cu sos de lămâie.....	74
72. Salată de legume cu macaroane.....	75
73. Salată de orez.....	76
74. Spanac cu sos de ghimbir.....	77
75. Sarmale din varză crudă umplute cu ciuperci și legume.....	78
76. Tocăniță exotică de post.....	80
77. Țelină cu ciuperci.....	81
78. Țelină umplută cu ciuperci și orez.....	82
79. Tăieței cu varză.....	83
80. Tocană de legume.....	84
81. Vinete prăjite, cu sos de legume.....	85
82. Varză acră cu măsline.....	86
83. Vinete marinate cu sos de usturoi și zeamă de lămâie.....	87
Sosuri	
84. Sos pentru spaghete.....	88
86. Sos de mentă și coriandru.....	88
85. Sos de hrean cu ciuperci.....	89
87. Sos italian.....	89
90. Maioneză de post din migdale.....	90
91. Maioneză din mujdei.....	90
88. Sos de roșii.....	91
89. Sos grecesc.....	91
Mâncăruri de pește	
92. Ciorbă de pește franceză.....	92
93. Ghiveci de crap.....	93
94. File de șalău marinat și prăjit.....	94

95. Marinată de crap cu foi de dafin și ienibahar.....	95
96. Marinată de pește cu măslina.....	96
97. Marinată de macrou.....	97
98. Mâncare de somn la cuptor, cu ciuperci, ceapă și roșii.....	98
99. Pastă de cartofi cu pește afumat.....	99
100. Pește cu sos à la greque.....	100
101. Pește la grătar.....	101
102. Păstrăvi la grătar.....	101
103. Pește rasol cu sos grecesc.....	102
104. Pește împănat cu cimbru, ceapă și usturoi.....	103
105. Pește la cuptor cu sos picant.....	104
106. Piftie de pește.....	105
107. Plachie de crap cu ceapă, roșii și rozmarin.....	106
108. Plachie cu legume și usturoi.....	107
109. Sushi.....	108
110. Știucă umplută la cuptor.....	109
111. Salată de icre.....	110
112. Zacuscă de crap.....	112

Deserturi

113. Clătite dospite.....	113
114. Hrișcă cu miere.....	114
115. Prăjitură de post „ziua și noaptea“.....	115
116. Prăjitură cu mere rase și nucă.....	116
117. Ruladă cu dovleac și vanilie.....	117
118. Salată de fructe.....	119
119. Salată de mere cu portocale.....	120
120. Salată cu fructe de toamnă.....	121
121. Tăieței de casă cu nucă și miere.....	122
122. Băutură răcoritoare – Socată.....	123

Aperitive**Gogoși cu mujdei****Ingrediente**

- 300 g de făină
- 200 ml de apă
- 1 cubuleț de drojdie
- 1 lingură de zahăr
- usturoi
- ulei
- sare

Timp de preparare: 1 oră**Număr de porții: 2****Mod de preparare**

Frecați drojdia cu zahărul până se lichefiază, adăugați două linguri de făină și puțină apă.

Obțineți astfel un aluat moale pe care îl lăsați la dospit cel puțin 15 minute.

Apoi adăugați restul de făină, apă și sare și frământați până se omogenizează.

Lăsați să dospească și apoi formați pe masă gogoșile, folosind și făină, să nu se lipească aluatul.

Le prăjiți în ulei bine încins. Când sunt rumenite pe o parte, le întoarceți pe partea cealaltă.

Le scoateți din ulei, le lăsați să se răcească puțin și le serviți calde sau reci.

Peste ele puteți pune maioneză de usturoi (aveți rețeta la secțiunea sosuri), sau mujdei.

Eu le fac de obicei seara, și mai fac și un ceai lângă ele.

Pastă de ardei

Ingrediente

- 600 g de gogoșari
- 400 g de ardei gras
- 1 ardei iute
- 250 g de roșii sau 250 ml suc de roșii
- 75 ml ulei
- 2 căței de usturoi pisat
- sare
- frunze de pătrunjel verde

Temp de preparare: 1 oră

Mod de preparare

Spălați ardeii și gogoșarii și îi coaceți pe o plită fierbinte. Îi puneți într-un vas, presărați peste ei sare, acoperiți-i cu un capac și lăsați-i să stea o jumătate de oră.

Curățați gogoșarii și ardeii de pielețe, cotor și semințe și treceți-i prin mașina de tocat. În acest fel pasta iese mai fină. Dacă vă grăbiți, puteți face această pastă și din gogoșari și ardei cruzi pe care îi spălați, îi curățați și îi treceți prin mașina de tocat. Ardeii iute îi curățați de cotor și de semințe și îi tăiați mărunt.

Puneți uleiul la încins într-un vas emailat, adăugați ardeii iute, pasta de ardei și gogoșari și sarea.

Lăsați să fiarbă puțin să se înmoaie bine, apoi adăugați sucul de roșii și mai fierbeți 20 de minute să se îngroașe.

Stingeți focul și adăugați o mână de frunze de pătrunjel tăiate mărunt, și usturoiul pisat. Gustați și potriviți de sare.

O serviți rece ca aperitiv. Este o pastă pe care o puteți unge pe pâine și este foarte bună cu legume prăjite în aluat de clătite. Pentru cei cărora nu le place gustul picant, pot face această pastă și fără ardei iute. (Dar ar fi păcat)

Pastă de linte roșie**Ingrediente**

- 250 g de linte
- 100 ml ulei de măsline
- 1 ceapă verde
- 1 linguriță de cimbru
- ½ linguriță de piper
- ½ linguriță de sare
- 1 linguriță de ienibahar

Timp de preparare: 40 de minute**Număr de porții: 2****Mod de preparare**

Puneți linte în apă rece și o lăsați să se înmoaie cel puțin o jumătate de oră. Apoi o puneți la fiert în altă apă rece, cu puțină sare. Apa trebuie să acopere bine linte. O fierbeți la foc încet până se înmoaie.

Trebuie să aveți în vedere faptul că linte fierbe mult mai repede decât fasolea.

După ce a fiert, strecurați-o și lăsați-o să se răcească puțin.

După ce s-a răcit, o introduceți în mixer împreună cu celelalte ingrediente. Amestecați până obțineți o pastă fină.

Ungeți felii de pâine și serviți cu felii de roșii, castraveți, gogoșari sau cu murături.

Dacă nu aveți mixer, pasați linte prin strecurător și apoi amestecați cu restul ingredientelor.

Pastă de avocado cu zeamă de lămâie

Ingrediente

- 2 avocado
- 1 ceapă
- zeamă de lămâie
- ulei
- sare

Timp de preparare: 10 minute

Mod de preparare

Curățați fructul de coajă, îi scoateți sâmburele și îl tăiați mărunt. Stropiți imediat cu zeamă de lămâie deoarece în contact mai îndelungat cu aerul, avocado se înnegrește din cauza oxidării.

Adăugați apoi sare, ulei de măsline sau de floarea-soarelui, după gust, ceapa tocată mărunt și apoi amestecați bine.

La fel ca și celelalte paste, o puteți servi pe pâine.

Dacă pregătesc această rețetă vara și am la îndemână roșii gustoase de grădină, descojesc o roșie, o tai bucățele și o amestec în pastă. Câteodată pun în loc de ceapă, usturoi pisat. Puteți alege orice variantă doriți. Este o pastă ușoară, răcoritoare și hrănitoare.

Secrete din bucătărie

Avocado este un fruct originar din partea de sud a Mexicului. El furnizează aproximativ 20 de nutrienți esențiali: fibre, potasiu, vitamina E, complexul de vitamine B și acid folic. De asemenea, cționează ca un stimulent al nutriției, determinând organismul să absoarbă mai multe grăsimi solubile, cum ar fi betacarotenul și luteina.

Pateu de năut cu ienibahar și cimbru**Ingrediente**

- 300 g de boabe de năut
- 150 ml ulei de măsline
- 1 ceapă
- 1 linguriță de sare
- 1 linguriță de ienibahar
- 1 linguriță de cimbru
- ½ linguriță de piper

Timp de preparare: 1 oră**Mod de preparare**

Lăsați la înmuiat boabele de năut în apă rece, timp de 12 ore. Apoi le schimbați apa și le fierbeți cu sare, până se înmoaie. Dacă doriți, puteți adăuga și 4 foi de dafin în apa în care fierbe năutul.

Când s-au fiert, strecurați boabele și lăsați-le să se răcească. Între timp, tăiați ceapa mărunt și căliți-o în ulei.

După ce s-au răcit, le puneți în robotul de bucătărie, adăugați și celelalte ingrediente și lăsați să amestece până se transformă într-o pastă fină.

Cu pasta obținută, puteți unge pâinea și o puteți decora cu felii de roșii, castraveți, ardei sau, iarna, cu castraveți și gogoșari murăți.

Pateu de soia**Ingrediente**

- 300 g de soia boabe
- 150 ml ulei de măsline
- 1 ceapă
- 1 linguriță boia de ardei
- 1 linguriță de coriandru
- 1 linguriță rasă de sare
- piper, cimbru

Timp de preparare: 1 oră**Mod de preparare**

Modalitatea de preparare este la fel ca la pateul de năut.

Puneți soia la înmuiat timp de 12 ore, după care o fierbeți, o strecurați și o lăsați să se răcească.

Toate ingredientele le introduceți în robotul de bucătărie și le amestecați până când obțineți o pastă fină.

De asemenea, se servește la fel ca pateul de năut.

Salată de fasole verde

Ingrediente

- 300 g fasole verde
- 2 linguri capere
- 250 g cartofi
- 2 lingurițe oțet
- 250 g roșii
- 50 ml ulei
- 50 g măsline
- sare
- piper
- pătrunjel verde

Timp de preparare: 40 de minute

Număr de porții: 4

Mod de preparare

Spălați cartofii și îi puneți la fiert în coajă. Curățați fasolea tânără și fără ațe și o rupeți mai mărunț, o spălați și o puneți la fiert în apă clocotită cu puțină sare.

Scoateți sâmburii din măsline. După ce s-au fiert cartofii îi lăsați să se răcească puțin, apoi îi curățați și îi tăiați felii.

După ce s-a fiert și fasolea, o strecurați și o lăsați puțin să se scurgă în strecurător, după care o aranjați în mijlocul unui platou.

Puneți în jurul ei măslinele și caperele. După aceea, aranjați cartofii, iar peste cartofi puneți felii de roșii.

Preparați un sos din ulei, oțet, sare, piper și pătrunjel verde și îl turnați peste legume.

O puteți servi ca aperitiv sau fierbeți orez, îl puneți pe o altă farfurie și serviți orezul cu sos de soia și salată de fasole verde.

Salată de țelină cu muștar**Ingrediente**

- 2 țeline mijlocii
- 1 lingură de muștar
- 50 ml ulei
- zeamă de lămâie
- câteva măsline
- pătrunjel verde

Timp de preparare: 10 minute**Mod de preparare**

Curățați țelina, o spălați, o radeți fin și o stropiți cu zeamă de lămâie să nu oxideze.

Preparați sosul în felul următor: puneți muștarul într-un castronel și adăugați uleiul treptat, ca la maioneză, până se încorporează.

Puneți sare și piper după gust și adăugați pătrunjelul verde, tocat. Amestecați sosul cu țelina, gustați și, dacă considerați necesar, mai adăugați sare, piper sau zeamă de lămâie.

Puneți într-o salatiere și ornați cu măsline. O serviți ca aperitiv.

Secrete din bucătărie

Semințele de muștar accentuează gustul castraveților murați în oțet, al murăturilor în general. Folosiți semințe de muștar la mâncărurile de pește, mâncăruri de varză, sosuri etc. Boabele și chiar praful de muștar se păstrează bine și sunt bune ani de zile dacă le țineți în loc rece și întunecos.

Muștarul se potrivește cu mărar, piper, frunză de dafin, ardei iute, cuișoare, ghimbir, chili, nucșoară și pe lângă murături îl puteți folosi cu dovlecei și alte legume.

Salată de vinete condimentată

Ingrediente

- 2 vinete
- 1 roșie potrivită
- 50 ml ulei de măsline
- câteva fire de coriandru verde
- un fir de usturoi verde (numai partea albă)
- o linguriță de boia dulce de ardei
- ½ linguriță de cumin (chimen) măcinat
- 1 felie de lămâie

TimP de preparare: 10 minute

Număr de porții: 2

Mod de preparare

Tăiați cuburi vinetele și roșia și le puneți la prăjit împreună cu uleiul, la foc mic, să se înmoaie, cam 5 minute. Dacă este nevoie, adică nu e suficientă apa pe care o lasă legumele, mai adăugați o lingură de apă să nu se prindă de vas.

Puneți boiaua, coriandrul tocat și usturoiul pisat, amestecați bine și stingeți focul. Apoi puneți lămâia tăiată bucățele și cuminul, le amestecați bine și turnați salata în bolul în care o veți servi.

Trebuie să rezulte o pastă cu o consistență asemănătoare salatei de vinete românești.

După gust, se poate combina boiaua de ardei dulce cu iute, în proporția dorită. Coriandrul, cuminul și boiaua sunt foarte importante în această salată.

Secrete din bucătărie

Cuminul sau chimionul este originar din regiunea mediteraneeană. În aparență este foarte asemănător cu chimenul, dar chimionul este nu numai un condiment ci și o plantă aromatică. Se găsește atât sub formă de semințe cât și măcinat, dar se păstrează mai bine și mai mult timp sub formă de semințe.

Salată cu năut**Ingrediente**

- 100 g năut
- 1 ceapă
- 2 roșii
- 50 g măsline
- pătrunjel verde
- ulei de măsline
- sare
- piper
- zeama de la o jumătate de lămâie

Timp de preparare: 50 de minute**Număr de porții: 2****Mod de preparare**

Puneți năutul la înmuiat în apă rece cel puțin 5 ore, după care îl puneți la fiert în altă apă rece cu puțină sare. Când s-a fiert, îl strecurați și îl puneți într-un castron.

Curățați ceapa și o tăiați mărunt. Roșiile le spălați, le curățați de cotor și le tăiați mărunt, la fel și măslinele. Puneți ceapa, roșiile, măslinele și pătrunjelul tocat în castronul cu năut, apoi adăugați ulei de măsline, zeama de lămâie, sare și piper după gust.

Amestecați bine și o puteți servi fără altă garnitură deoarece, datorită năutului, este foarte consistentă.

Secrete din bucătărie

Știați că uleiul de măsline provine doar de la măslinele verzi, iar aroma, culoarea și consistența variază în funcție de soiul de măsline, locul și clima unde crește măslinul?

Acest ulei este ideal pentru prăjit deoarece, prin încălzire, nu suportă modificări, deci își păstrează valorile nutritive mai bine decât alte uleiuri. Un alt avantaj pentru a folosi la prăjit uleiul de măsline este acela că formează o crustă microscopică pe suprafața mâncării, fapt ce împiedică pătrunderea substanțelor nocive generate de procesul prăjirii și îmbunătățește savoarea mâncării.

Salată de linte roșie cu maghiran

Ingrediente

- 200 g de linte roșie
- ulei
- sare, condimente

Timp de preparare: 25 de minute

Număr de porții: 2

Mod de preparare

Lăsați linte să se înmoaie în apă rece cel puțin o jumătate de oră. O puneți la fiert în altă apă rece care trebuie să fie numai cât să o acopere și adăugați și puțină sare.

Când s-a făcut ca o pastă, o luați de pe foc și încorporați uleiul, amestecând continuu cu o lingură de lemn.

Condimentați apoi după gust. Puteți folosi, de exemplu, după cum am spus și în titlu, maghiran. Dar nu este obligatoriu.

Eu fac această rețetă pentru amiază, dar dacă îmi rămâne mai mâncăm și la oricare dintre celelalte mese. Este bună cu orice murătură sau orice salată de legume proaspete.

Salată de linte verde

Ingrediente

- ½ kg de linte
- 1 ceapă mare roșie
- 100 ml de ulei
- sare

Timp de preparare: 30 de minute

Număr de porții: 4

Mod de preparare

Spălați linte și puneți-o la fiert în apă rece și adăugați puțină sare. Trebuie să o fierbeți aproximativ 15 minute, până se înmoaie.

După ce s-a fiert, o strecurați și adăugați ceapa tăiată fideluță, uleiul și sarea. Este o mâncare rapidă, foarte gustoasă și consistentă. Este foarte bună cu castraveți murați, gogoșari, salată verde sau salată de roșii.