

LBCRIS | Sanda Marin | We know
books

CARTE DE BUCATE



ROLCRIS

Tabla de materii

Introducere.....	7
Sfaturi și lămuriri	21
Aperitive și salate	25
Aperitive	25
Salate	36
Sosuri	45
Sosuri reci	45
Sosuri calde.....	49
Suple și ciorbe	53
Suple	53
Ciorbe	70
Mâncări de ouă	82
Raci, melci, midii.....	94
Pește	99
Tocături.....	113
Mâncări de carne și fripturi.....	129
Carne de vacă	129
Carne de vițel.....	141
Carne de miel și de berbec	149
Carne de porc.....	154
Creier, limbă, ficat, rinichi	157
Mâncări și fripturi de pasăre.....	169
Vânat	184

Legume și zarzavat.....	195
Făinoase și diferite feluri cu brânză.....	260
Aluaturi și dulciuri de casă.....	287
Diferite dulciuri.....	321
Torturi și prăjituri.....	321
Creme și glazuri (pentru torturi și prăjituri).....	363
Creme și jeleuri.....	369
Sosuri pentru dulciuri.....	377
Înghețate.....	379
Marmelade.....	384
Dulcețuri, șerbeturi, peltele.....	389
Dulcețuri.....	389
Șerbeturi.....	398
Peltele.....	403
Siropuri și băuturi.....	405
Siropuri.....	405
Băuturi.....	407
Câteva rețete casnice.....	411
Murături și conserve pentru iarnă.....	420
Câteva liste de bucate.....	431
Conținutul de vitamine și valoarea calorică a principalelor alimente.....	441

APERITIVE

OUĂ UMPLUTE CU PASTĂ DE PEȘTE

6 ouă, 50 g unt, 1 linguriță pastă de pește (anchois), câteva frunze de salată verde.

Se fierb ouăle tari. După ce s-au răcit, se curăță și se taie în lung. Se scoate cu grijă gălbenușul din albuș, fără ca albușul să se rupă. Gălbenușurile se pun într-un castron și se adaugă untul și 1 linguriță de pastă de pește ce se cumpără gata preparată. Se freacă totul bine până ce se obține o pastă omogenă cu care se umplu albușurile. Se așază pe o farfurie și se pun împrejur frunze de salată verde.

OUĂ UMPLUTE CU FICAT

6 ouă, 100 g ficat de gâscă, unt proaspăt cât o nucă, un vârf de linguriță sare, câteva frunze de salată verde.

Se fierb ouăle tari, se curăță și se taie în două în lungime. Se scot gălbenușurile, se trec prin sită și se freacă apoi cu ficatul de gâscă fiert. Se adaugă unt proaspăt cât o nucă, se potrivește de sare. Cu

această compoziție bine frecată se umplu jumătățile de ou cu vârf și se așază în farfurie pe un strat de salată verde tăiată ca tăiței.

OUĂ RĂSCOAPTE CU SOS PICANT

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 linguriță muștar, 100 g ulei, 2 castraveți murați în oțet, un vârf de linguriță sare.

Se fierb ouăle tari. Când sunt reci, se curăță de coajă, se taie felii rotunde și se așază pe o farfurie unele peste altele. Separat se face un sos de muștar cu ou în felul următor: se pun într-un castron 1 linguriță de muștar, gălbenușurile crude și 1 praf de sare. Se freacă apoi cu o lingură de lemn până s-a amestecat oul cu muștarul, apoi se adaugă puțin câte puțin ulei. Când sosul este gata, se adaugă 2-3 castraveți în oțet și capetele de albuș răскоapte, toate tăiate foarte mărunț. Se potrivește de sărat și de acru. Este bine ca sosul să fie puțin mai sărat. Acest sos se toarnă peste feliile de ou așezate în farfurie, iar împrejur se pun foi de salată verde și felii de ridichi. În sos se poate adăuga și puțin oțet.

OUĂ CU MAIONEZĂ

6 ouă, 2 gălbenușuri, 1 linguriță muștar, 100 g ulei, 1 lingură smântână, un vârf de linguriță sare, 2-3 măslin sau puțină salată verde.

Se fierb ouăle tari. Când s-au răcit, se curăță de coajă și se taie în două, în lung. Se așază pe o farfurie cu gălbenușul în jos și se toarnă deasupra un strat de maioneză pregătită cu muștar, la care s-a adăugat 1 lingură bună de smântână. Peste fiecare ou se așază o frunzuliță de salată verde sau frunze de pătrunjel ori bucățele de măslin.

ROȘII PORTUGHEZE CU OREZ

EBRIS | We know books

12 roșii mijlocii, 2 ardei, 100 g orez, sare, piper, câteva frunze de salată verde. Pentru maioneză: 1 gălbenuș, 1 linguriță muștar, 50 g ulei.

Se aleg roșiile mijlocii, se taie un capac, se scobesc. Se presară sare, piper, puțin oțet și se lasă la o parte, să se scurgă. Se fierb în apă 100 g de orez; se scurge bine și se amestecă apoi cu 2 linguri de maioneză pregătită cu muștar și cu 2 ardei copti, tăiați mărunț. Se umplu roșiile, se așază pe farfurie, cu salată verde sau cu frunze de pătrunjel împrejur.

ROȘII UMPLUTE CU CARNE ȘI CIUPERCI

12 roșii mijlocii, puțină carne de pasăre fiartă sau friptă, 3–4 ciuperci, sare, piper, puțin oțet. Pentru maioneză: 1 gălbenuș, 1 linguriță muștar, 50 g ulei.

Se pregătesc roșiile după cum s-a arătat mai sus. Se lasă să se scurgă după ce s-a pus sare, piper, oțet. Se taie mărunț un rest de carne de pasăre, fiert sau fript, se amestecă apoi cu maioneză, adăugând câteva ciuperci tăiate felii și fierte în apă cu sare. Se umplu roșiile scurse, se pune peste fiecare o felie de ciupercă și se așază pe farfurie cu frunze de pătrunjel verde împrejur.

ROȘII UMPLUTE CU PEȘTE

Aceleași cantități ca mai sus. Se înlocuiește carnea cu bucățele de pește fiert.

Se pregătesc la fel ca mai sus, înlocuind carnea de pasăre cu bucățele de pește fiert, căruia i s-au scos oasele.

SALATĂ DE SCRUMBII SAU DE CHERCI, CU CARTOFI

1 scrumbie mijlocie, 600 g cartofi, 2 cepe mijlocii, 1 linguriță oțet, 2 linguri ulei, câteva măslin.

Se curăță scrumbia; se spală și se lasă câteva ore în apă rece, ca să se desăreze. Se taie bucăți. Se pregătește o salată de cartofi, se așază într-o farfurie și deasupra se pun bucățile de scrumbie. Se pun împrejur felii de ceapă tăiată subțire și măslin. Salata este mai gustoasă dacă se pregătește cu o oră-două înainte de a fi servită. La fel se pregătește și din cherci.

SCRUMBII SĂRATE CU SOS DE MUȘTAR

2 scrumbii mijlocii, 1 linguriță muștar, 50 g ulei, oțet după gust, câteva măslin sau frunze de salată verde.

Se țin scrumbiile 24 ore în apă, ca să se desăreze. Se curăță, se scoate șira spinării. Se taie bucăți și se așază pe o farfurie. Se freacă lapții într-un castron cu o lingură de lemn, adăugând muștarul. Uleiul se pune puțin câte puțin, ca la maioneză. Se subțiază cu oțet. Se toarnă sosul peste pește, punând împrejur măslin desărate, salată de cartofi, salată verde.

SCRUMBII MARINATE

2 scrumbii mijlocii, 2 cepe, 1 morcov mic, boabe de piper, boabe de muștar, 1 frunză de dafin, câteva măslin, 5 linguri ulei, 2 linguri oțet.

Se aleg scrumbii sărate, cu lapți. Se țin 24 ore în apă ca să se desăreze, schimbând apa o dată sau de două ori. Se curăță, se scoate

șira spinării. Se taie bucăți și se așază rânduri-rânduri într-un borcan, alternând bucățile de scrumbie cu felii de ceapă și cu felii de morcov tăiate subțire. Se adaugă măslinile puțin fierte, boabele de piper, boabele de muștar, frunza de dafin. Peste acestea se toarnă următorul sos: se freacă bine lapții într-un castron, se pune ulei, puțin câte puțin, și se subțiază cu oțet până se face un sos albicios. Deasupra se toarnă ulei de un deget, se leagă borcanul și se lasă 5-6 zile să se marineze.

CIUPERCI MARINATE

500 g ciuperci, câteva boabe de piper, 1 frunză de dafin, 1 linguriță muștar, 1/2 pahar oțet, 1 lingură ulei, sare.

Se aleg ciuperci tinere, închise și foarte proaspete. Se spală și se fierb în apă cu sare 15 minute. Se așază în borcan cu boabe de piper și frunză de dafin, iar peste ele se toarnă oțet fiert, potrivit de sărat și amestecat, după ce s-a răcorit, cu puțin muștar. Deasupra se pune ulei de un deget, se leagă borcanul și se ține la rece câteva zile, să se marineze.

SALATĂ DE ICRE IMITATE

1 1/4 ceașcă cu apă, 4 linguri griș, 1 lingură pastă de pește, 1/2 linguriță boia, 100 g ulei, 1 linguriță oțet sau zeamă de lămâie, 1 ceapă mijlocie.

Se pune apa la fiert într-o cratiță mică. Atunci când apa dă în clocot, se toarnă grișul în ploaie. Se fierbe amestecând, până ce pasta devine potrivit de consistentă. Se dă la o parte și, după ce s-a răcorit, se freacă punând pasta de pește, boia pentru

culoare și ulei ca la orice salată. Se potrivește de sărat și de acru, se adaugă ceapă tocată și se așază pe o farfurie, punând câteva măsline împrejur.

SALATĂ DE CREIER

1 creier de vițel, 1 felie de pâine înmuiată în lapte, 100 g ulei, zeamă de lămâie sau oțet, sare, piper. Câteva foi de salată verde și câteva măsline.

Se fierbe creierul. După ce s-a răcorit, se freacă într-un castron și se amestecă cu miezul de pâine înmuiat în lapte și stors. Se freacă bine cu lingura de lemn, adăugând câte puțin ulei. Se pun lămâie, sare și piper. După gust se poate adăuga, înainte de a servi și puțină ceapă tocată mărunt. Se așază frumos pe farfurie, se pun împrejur foi de salată verde și măsline.

SALATĂ DE PIURE DE FASOLE

300 g fasole boabe, 100 g ulei, 1 lingură zeamă de lămâie (sare de lămâie sau oțet), o ceapă mijlocie, sare.

Se fierbe fasolea uscată, se scurge și se trece prin sită. După ce s-a răcorit se pune piureul într-un castron și se bate bine cu o furculiță, adăugând uleiul turnat încet și zeama de lămâie (poate fi înlocuită cu zeama de lămâie ce se găsește în comerț, de vânzare, în sticlute). Se potrivește de sare. Când este gata, se amestecă cu ceapă tocată mărunt. Este o salată puțin costisitoare și foarte gustoasă.

300 g cartofi, 1 morcov mijlociu, o mână de fasole verde, o mână de mazăre boabe, 2 ouă răscapte, 1 linguriță muștar, 100 g ulei, 2 linguri oțet sau lămâie, sare.

Se pun într-un castron cartofii și morcovii fierți – tăiați în cuburi mici –, fasole verde și albuș de ou răscopt, tăiate în bucăți mici, mazăre boabe. Separat se face următorul sos: se trec prin sită gălbenușurile răscapte, se amestecă cu puțin muștar, se adaugă sare și ulei, puțin câte puțin, ca la orice maioneză. Se subțiază cu lămâie sau cu oțet. Când este gata, se toarnă peste zarzavatul tăiat. Se amestecă și se lasă la o parte un sfert de oră, pentru a se îmbiba bine cu sos. Apoi se gustă și se potrivește de acru și sare. Se așază pe farfurie și se acoperă cu sos maioneză.

ZACUSCĂ DE ARDEI ȘI GOGOȘARI

1 kg roșii, 4 gogoșari, 4 ardei grași, 1 morcov mijlociu, 1 ceapă, 2–3 căței de usturoi, 50 g ulei, 1 lingură zahăr, sare.

Se fierb roșiile și se trec prin sită. Între timp se coc gogoșarii și ardeii. Se curăță, se îndepărtează cotorul și semințele și se taie felii nu prea mărunte. Se curăță morcovul și se taie felii, de asemenea se taie ceapa peștișori. Morcovul și ceapa se prăjesc ușor în ulei și, când s-au înmuiat, se pun în sosul de roșii, împreună cu gogoșarii, ardeii și usturoiul. Se adaugă zahărul și se potrivește gustul sărat. Această zacuscă se poate păstra și pe iarnă. Pentru aceasta, când este gata, se pune în borcane care se acoperă cu hârtie pergament sau cu celofan, se leagă și se fierb o jumătate oră într-un vas cu apă.

ZACUSCĂ DE VINETE ȘI GOGOȘARI

500 g roșii, 2 vinete mijlocii, 4 gogoșari, 1 ceapă (facultativ), 50 g ulei, 1 lingură zahăr, sare.

Se coc vinetele și gogoșarii. Se curăță și se toacă împreună pe fund (se pot toca numai vinetele, iar gogoșarii se taie felii). Se opăresc roșiile, se curăță de pieliță și se taie în sferturi. Se pun vinetele, gogoșarii și roșiile într-o cratiță cu uleiul în care s-a rumenit ceapa (facultativ). Se pune zahărul, se potrivește gustul sărat și se lasă să fiarbă la foc mic până mai scade zeama, observând să nu se prindă de fund. Se poate păstra pe iarnă ca și zacusca de ardei.

VINEGREȚĂ

Aceleași cantități ca la salata rusească și puțină carne.

Se face la fel ca salata rusească. Se adaugă carnea rasol sau friptă, tăiată în bucăți mici.

PIFTII DE PORC ȘI DE VIȚEL (RĂCITURI)

1 kg picioare, 3 l apă, o căpățână mică de usturoi, sare.

Piftiile se pot face din picioare și din urechi de porc; de asemenea, din picioare de vițel. Mai gustoase sunt cele amestecate.

Se pun la fiert, într-un vas cu apă rece, două picioare de porc și două de vițel, bine spălate și curățate. Se lasă să fiarbă descoperite, la foc mic, și, din când în când, se ia spuma. Se sarează. Sunt gata atunci când carnea se desface ușor de pe os. Se scot oasele înainte de a se răci și se așază carnea în farfurii. Zeama se curăță de grăsime

și se încearcă dacă este destul de legată, punând câteva picături pe o farfurioară. Dacă acestea se întăresc bine la rece, se dă la o parte oala cu zeamă și se lasă să se limpezească. În caz contrar se lasă pe foc, să mai dea în câteva clocote. După gust, se poate adăuga în zeamă puțin usturoi pisat, înainte de a fi strecurată. Se toarnă apoi zeama peste carnea din farfuria și se lasă să se prindă. Înainte de a fi servite, se pot răsturna, ștergând fundul farfuriilor cu un șervet înmuiat în apă fierbinte.

PIFTII DE PASĂRE (RĂCITURI)

O pasăre de aproximativ 1 kg, 2-3 l apă (după timpul cât trebuie să fiarbă pasărea), 2-3 căței de usturoi, sare.

Se fac din curcan, găscă, găină (cocoș), pui. Se curăță pasărea, se taie, alegând bucățile potrivite pentru piftii. Se pune apa să fiarbă și, când dă în clocot, se pun labele și capul, apoi bucățile pe rând, nu odată, pentru ca zeama să nu iasă tulbure. Se ia spuma, se adaugă puțină sare și se lasă să fiarbă la foc mic, până sunt gata, fără să se sfărâme carnea. Se scot labele și capul, iar bucățile de pasăre se așază în farfurii. Se continuă la fel ca mai sus.

PATE IMITAT

2 cepe mijlocii, 1 lingură untură, 2 linguri pesmet, 50 g drojdie, 1 pahar lapte, 2 ouă răscapte, 1 praf de ienibahar, 1 praf de piper, sare.

Se toacă ceapa foarte mărunț și se rumenește într-o cratiță, cu 1 lingură de untură. Se pun pesmetul și laptele în care s-a înmuiat drojdia, se adaugă sare, piper și 1 praf de ienibahar. Se amestecă

LIBRIS | We know books

totul bine pe foc, până se îngroașă. Se pregătesc dinainte ouăle fierte, răSCOapte. Se curăță, se scot gălbenușurile, se zdrobesc cu furculița și se amestecă cu compoziția de mai sus. Se așază pateul pe farfurie, iar împrejur se pun albușurile tocate mărunt

CIUPERCI UMPLUTE

500 g ciuperci, 50 g ulei, 2 linguri frunze de pătrunjel tocat, 1 praf de piper, sare.

Se aleg ciuperci albe, frumoase și potrivit de mari. Se spală. Se așază ciupercile într-o cratiță pe mașină, punând în fiecare ciupercă de sare și puțin ulei. Se acoperă și se țin până se înmoaie. Separat se toacă mărunt picioarele ciupercilor, se pun în altă cratiță și se înăbușă cu puțină sare și ulei. Când sunt bine înmuiate și scăzute, se dau la o parte să se răcorească, se amestecă cu pătrunjel tocat mărunt, cu piper praf și cu această tocătură se umplu ciupercile, de asemenea, răcorite. Se așază pe farfurie și se servesc reci.

CIUPERCI UMPLUTE CU BRÂNZĂ

500 g ciuperci, 50 g unt, 100 g brânză de Brăila, 1 lingură mărar sau pătrunjel verde, tocat.

Se pregătesc ciupercile ca mai sus și se pun într-o cratiță la foc să se înmoaie pe jumătate, punând în fiecare câte de sare și o bucățică de unt. Picioarele ciupercilor se toacă și se înăbușă, de asemenea, în altă cratiță, cu puțină sare și unt. Se trece prin mașină sau printr-o sită rară brânza de Brăila. Se freacă bine până devine ca o pastă, se amestecă cu picioarele ciupercilor tocate și înăbușite și cu pătrunjel sau mărar verde, tocat mărunt. Cu această

pastă se umplu ciupercile, se presară cu parmezan ras, iar deasupra
fiecăreia se pune o bucățică de unt proaspăt. Se așază într-o cratiță
de pământ, se dau la cuptor, unde se țin până se rumenesc frumos
deasupra. Se servesc fierbinți.