

LBRIS

We know
books



RETETE , DE POST

240 de rețete sănătoase
și ușor de preparat

editura
Σοφία

București



CUPRINS

<i>Nota editurii</i>	5
--------------------------------	---

SUCURI ȘI SMOOTHIURI

Suc tonic de vară (1)	8
Suc tonic de vară (2)	8
Gingerată	9
Sugestii pentru smoothie	9
Smoothie cu fructe de pădure	10
Smoothie cu matcha	10
Smoothie cu pepene galben	11
Smoothie cu spanac	11
Smoothie verde cu avocado și măr	12
Suc tonic de iarnă	12

APERITIVE

Bruschete	14
Bruschete cu ciuperci	14
Cremă de ardei cu nuci	15
Cremă de tofu	15
„Icre” de amarant	16
Maioneză de avocado	17
Maioneză de post	17
Pastă cu ardei copti	18

Pastă de ardei copti și miere	18
Pastă de avocado	19
Pastă de crudități	19
Pastă de fasole mung	20
Pastă de legume	21
Pate de linte (1)	22
Pate de linte (2)	22
Pastă de roșii uscate cu busuioc	23
Pastă de verdețuri	23
Pate de vinete și roșii uscate	24
Sandvișuri cu legume	25
Sandviș cu pastă din mazăre	26
Tofu crocant	27
Tofu la grătar	27

SALATE

Salată de ardei copt	30
Salată de ardei kapia și năut	30
Salată de avocado (1)	31
Salată de avocado (2)	32
Salată de cartofi (1)	32
Salată de cartofi (2)	33
Salată de cartofi (3)	34
Salată de cartofi (4)	34
Salată de cartofi dulci (1)	35
Salată de cartofi dulci (2)	36
Salată de ciuperci	37
Salată de ciuperci cu usturoi	38
Salată de cușcuș	38
Salată de dovlecei (1)	39
Salată de dovlecei (2)	40

Salată de fasole boabe	41
Salată de fasole boabe cu crutoane	41
Salată de fasole verde	42
Salată de fenicul	43
Salată de fenicul cu ceapă roșie	44
Salată de legume și paste	44
Salată de linte cu legume	45
Salată de linte cu orez	46
Salată cu măsline verzi și fasole roșie	47
Salată de morcovi	47
Salată de legume la grătar	48
Salată de orez	49
Salată de quinoa cu legume	49
Salată de roșii și pătrunjel	50
Salată de roșii cu busuioc	51
Salată de rucola	51
Salată de sfeclă roșie (1)	52
Salată de sfeclă roșie (2)	52
Salată de sfeclă roșie (3)	53
Salată de sfeclă roșie (4)	53
Salată de spaghetti	54
Salată de spanac	55
Salată de spanac cu fructe	55
Salată de țelină	56
Salată de varză cu maioneză	56
Salată de varză cu morcovi	57
Salată de varză murată	57
Salată de vinete	58
Salată de vinete cu ardei copt	58
Salată de vinete cu ceapă și nuci	59
Salată de vinete cu susan	60

Supă-bază de legume.	62
Supă asiatică de conopidă.	62
Supă de chimen	63
Supă de ciuperci.	64
Supă de legume	64
Supă de linte	65
Supă de roșii	66
Supă de roșii cu fidea.	67
Supă rece de castraveți	67
Supă rece de roșii	68
Supă-cremă de ardei copt	68
Supă-cremă de cartofi dulci	69
Supă-cremă de dovlecel	70
Supă-cremă de gulii.	71
Supă-cremă de linte cu praz.	72
Supă-cremă de linte cu usturoi	73
Supă-cremă de roșii	73
Supă-cremă de vinete	74
Borș de cartofi.	75
Borș de fasole verde.	76
Borș de legume.	77
Borș de linte	77
Borș de lobodă	78
Borș de primăvară	79
Borș de ștevie	80
Borș de urzici	80
Ciorbă de „burtă”	82
Ciorbă de ciuperci pleurotus	82
Ciorbă de fasole	83
Ciorbă de fasole verde.	84

Ciorbă de hrișcă	85
Ciorbă de sfeclă cu hribi uscați	85
Ciorbă „Soleanka” cu varză, ciuperci și măslina	87
Ciorbă țărănească de legume	88

FEL PRINCIPAL

Ardei umpluți cu nuci	90
Ardei umpluți cu vinete	90
Cartofi copți cu sos de iaurt	91
Cartofi cu ciuperci	92
Cartofi cu rozmarin	92
Cartofi cu sos picant	93
Cartofi în crustă de mălai	93
Cartofi la cuptor (1)	94
Cartofi la cuptor (2)	95
Cartofi țărănești	95
Cartofi dulci la cuptor (1)	96
Cartofi dulci la cuptor (2)	96
Ciuperci la cuptor cu verdeață	97
Plăcintă cu ciuperci	98
Saramură de ciuperci pleurotus	98
Conopidă la cuptor	99
Hrișcă cu ciuperci	100
Legume la pungă	100
Lipie cu cartofi prăjiți, ciuperci și usturoi	101
Mâncare picantă cu cartofi și țelină	102
Musaca de cartofi cu vinete	103
Plăcinta păstorului	103
Chiftele cu ciuperci	105
Chiftele de post	106
Clătite cu suc de roșii și umplutură de cartofi și ciuperci	107

Clătite din hrișcă	108
Cușcuș cu ciuperci	109
Cușcuș cu fasole păstăi, porumb și ardei	110
Dovlecei cu sos de roșii	111
Dovlecei umpluți cu orez	111
Fasole cu avocado	112
Ghiveci călugăresc	113
Ghiveci de legume	114
Gogoși cu umplutură de cartofi și castraveți murați.	114
Gulaș de post	116
Legume la cuptor	117
Mâncare de linte.	118
Mazăre cu mărar	118
Mâncare de castraveți murați.	119
Mâncare de roșii în bulion	120
„Omletă” de tofu	120
Orez cu ananas	121
Orez cu ciuperci	122
Orez cu șofran.	123
Dovleac copt cu orez	124
Orez cu legume.	125
Pilaf cu urzici	126
Risotto (1)	127
Risotto (2)	127
Quinoa cu legume	128
Quinoa neagră cu maioneză.	129
Păstârnac copt.	129
Spanac cu usturoi.	130
Urzici cu hrean	130
Varză acră călită	131

Varză à la Cluj cu soia	132
Varză călită cu paste	133
Varză la cuptor	133
Tăiței cu varză.	134
Colțunași cu varză murată	135
Varză de Bruxelles gratinată.	136
Vinete cu roșii și usturoi	137
Vinete împănate	138
Vinete marinate (1).	139
Vinete marinate (2).	139
Vinete umplute cu legume (1)	140
Vinete umplute cu legume (2)	141
Rulouri de vinete cu legume	143

PASTE

Lasagna cu legume	146
Paste cu ciuperci.	146
Paste cu legume	147
Paste cu roșii	148
Paste cu sos de roșii	149
Paste cu sos proaspăt de roșii.	149
Paste cu sos de vinete	150
Paste cu spanac.	151
Pizza din aluat fără drojdie.	152
Pizza cu blat de linte	153
Tortillas umplute	154

SALATE ȘI GUSTĂRI CU PEȘTE

Bruschete cu somon.	158
Bruschete cu somon și avocado	158
Pastă de pește	159
Pastă de pește cu avocado.	159

Pateuri cu somon	160
Salată de paste cu ton	160
Salată de macrou afumat cu sfeclă roșie	161
Salată de somon cu paste orzo	162
Salată de ton cu fasole	162
Salată de ton cu fasole și rucola	163
Salată de ton cu quinoa	164
Salată de ton cu maioneză	165
Salată „Mimoza” cu porumb	165
Salată orientală cu pește	166
Foi de napolitană umplute cu pește	167

DULCIURI

Banane cu sos	170
Bezele	170
Biscuiți cu făină de migdale	171
Biscuiți de ovăz	171
Budincă de chia cu ceai matcha	172
Budincă de orez și stafide	173
Budincă de tapioca cu fructe	173
„Cartofi”	174
Chec cu morcovi și mere	175
Ciocolată de casă	176
Clătite cu mere	177
Clătite din banane	178
Cornuri	179
Covrigei vanilați	181
Cremă de cacao cu alune	182
Curmale umplute	182
Dovleac copt	183
Gogoși cu gem	183
Orez cu lapte	184

Musli	185
Năut crocant	185
Prăjitură cu dovleac și fistic	186
Prăjitură cu matcha și banane	187
Plăcintă cu pere și miere	188
Prăjitură cu sfeclă	188
Prăjitură pufoasă cu mere	189
Prăjitură pufoasă cu merișoare sau fructe de pădure	190
Spumă cu fructe de pădure	191
Ștrudel cu pere	192
Tartă de post	193
Tagliatelle cu nuci și lămâie	194
Terci de ovăz cu lapte de migdale și mere	194
Terci de mei cu lapte de cocos, stafide și merișoare deshidratate	195
Tort de morcovi	196
Trigoane cu nuci	198

Suc tonic de vară (1)

Ingrediente (pentru 4 pahare):

- 1 castravete
- ghimbir (aprox. 5 cm)
- 1 linguriță mentă proaspătă, tocată
- zeama de la 1 lămâie
- 4 căni de apă
- miere (opțional)

Mod de preparare:

Ghimbirul și castravetele se curăță și se rad. Într-o carafă se amestecă ghimbirul, castravetele, zeama de lămâie și menta și se adaugă apa. Se lasă la frigider 2-3 ore, apoi, după preferință, se poate strecura.

Suc tonic de vară (2)

Ingrediente (pentru 4 pahare):

- 1 castravete
- ghimbir (aprox. 5 cm)
- 1 linguriță pătrunjel proaspăt, tocat
- 2-3 tije de țelină (apio)
- 4 căni de apă
- zeama de la 1 lămâie
- miere (opțional)

Mod de preparare:

Toate ingredientele se curăță și se taie bucăți. Se amestecă în blender câteva minute, până la omogenizare. Se lasă la frigider 2-3 ore, apoi, după preferință, se poate strecura.

Ingrediente (pentru 4 pahare):

- ghimbir (aprox. 5 cm)
- zeama de la 1 lămâie
- mentă tocată
- miere
- cuburi de gheață
- 4 căni de apă

Mod de preparare:

Ghimbirul se curăță de coajă și se dă pe răzătoarea mică. Într-o carafă se amestecă bine zeama de lămâie, ghimbirul și mierea și se adaugă apa. Gingerata se strecoară și se servește cu mentă proaspătă și cuburi de gheață.

Sugestii pentru smoothie

Pentru un smoothie reușit este nevoie de:

1. Lichide: apă, ceai verde, lapte vegetal.
2. Fruct cu textură cremoasă: banană, măr, pară, piersică, mango, avocado.
3. Alte fructe: fructe de pădure, portocale, lămâi.
4. Legume: spanac, salată verde, kale, țelină apio, morcov, sfeclă, castravete, ghimbir.
5. Ierburi aromatice: pătrunjel, mentă, coriandru, busuioc.
6. Condimente: scorțișoară, nucșoară.
7. Semințe: chia, in, cânepă.

Smoothie verde cu avocado și măr

Ingrediente (pentru 2 pahare):

- 1 avocado
- 1 măr
- 1 banană
- 100 g spanac
- 3 linguri semințe de chia
- 1 cană de apă
- zeama de la 1 lămâie
- 2 lingurițe de miere (opțional)

Mod de preparare:

Avocadoul se curăță și i se scoate sâmburele. Mărul și banana se curăță și se taie bucăți. Spanacul se spală în mai multe ape, se scurge și se amestecă în blender cu restul ingredientelor timp de 3-5 minute, până la omogenizare. Opțional, se poate adăuga miere.

Suc tonic de iarnă

Ingrediente (pentru 4 pahare):

- 1 sfeclă
- 1 măr
- 1 morcov
- zeama de la 1 lămâie
- 3 căni de apă

Mod de preparare:

Sfecla și morcovul se curăță și se taie cuburi, iar mărul se taie felii. Se amestecă în blender toate ingredientele timp de 3-5 minute, până la omogenizare.

Maioneză de avocado*Ingrediente:*

- 1 avocado bine copt
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 2 linguri ulei de măsline
- coriandru proaspăt tocat
- sare, piper

Mod de preparare:

Avocadoul se taie în două, se îndepărtează sâmburele, apoi se scoate pulpa din coajă cu o lingură și se stropește imediat cu zeama de lămâie. Se mixează toate ingredientele până se obține o maioneză fină.

Maioneză de post*Ingrediente:*

- 140 ml lichid scurs dintr-o conservă de fasole
- 330 ml ulei de floarea-soarelui
- 2 lingurițe oțet sau zeamă de lămâie
- 1 linguriță zahăr
- 1 linguriță muștar
- ½ linguriță sare

Mod de preparare:

Se scurge lichidul din conserva de fasole într-o cană potrivită pentru folosirea blenderului. Se adaugă oțet, zahăr, sare și muștar și se mixează câteva secunde. Apoi, se adaugă în fir subțire uleiul, continuându-se mixarea până se obține consistența dorită. Maioneza se poate păstra la frigider timp de 7 zile.

Salată de roșii cu busuioc*Ingrediente:*

2 roșii mari
busuioc proaspăt
2 linguri ulei de măsline
sare

Mod de preparare:

Roșiile se taie felii subțiri, busuiocul se rupe cu mâna și se pun într-un castron. Se condimentează cu sare, se adaugă uleiul și se amestecă bine.

Salată de rucola*Ingrediente:*

2 mâini de rucola
1 portocală
1 avocado
ulei de măsline
oțet balsamic
sare, piper
fructe uscate de merișor și goji (opțional)

Mod de preparare:

Avocadoul se taie în două, se îndepărtează sâmburele, se scoate pulpa din coajă cu o lingură și se taie bucăți. Rucola se amestecă într-un bol cu avocadoul. Se stropește cu ulei și oțet balsamic, se adaugă sare și piper după gust. Se ornează cu portocala tăiată felii subțiri și cu fructe uscate de merișor și goji.

Salată de vinete cu susan

Ingrediente:

- 2 vinete
- 3 căței de usturoi
- 1 legătură pătrunjel
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 1 lingură semințe de susan
- 5 linguri ulei
- sare, piper

Mod de preparare:

Vinetele se coc, se curăță de coajă, se desfac fâșii (opțional se spală cu apă rece) și se lasă la scurs. După ce s-au răcit, se toacă mărunt pe un tocător de lemn. Într-un castron se amestecă vinetele cu susanul măcinat, apoi se freacă cu uleiul, puțin câte puțin. La final se adaugă zeama de lămâie, usturoiul pisat și sare după gust. Se presară pătrunjelul tocat.

Ciorbă țărănească de legume

Ingrediente:

- 100 g mazăre
- 100 g fasole verde
- 4 cartofi
- 3 ardei
- 3 cepe
- 3 roșii (1 lingură bulion)
- 1 varză mică
- 1 morcov
- 1 rădăcină pătrunjel
- 1 țelină
- 1 rădăcină păstârnac
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură leuștean
- cimbru
- sare, piper

Mod de preparare:

Legumele tăiate mărunt se lasă la fiert în 3 l de apă clocotită cu sare în ordinea fierberii: morcovul, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa. După 10-15 minute se adaugă: varza, cartofii, ardeii, iar la sfârșit, mazărea și fasolea verde. Când s-au fiert, se adaugă roșiile tăiate felii subțiri și se mai lasă pe foc 10-15 minute. La final se presară verdeța tocată mărunt și se potrivește de sare, piper și cimbru.

Ingrediente:

400 g linte (năut sau fasole la conservă)

2 cartofi

1 morcov

1 ardei

1 ceapă

2-3 linguri pesmet

3 linguri ulei de măsline

2 fire ceapă verde

1 legătură pătrunjel

1 linguriță turmeric

sare, piper

Mod de preparare:

Cartofii și morcovii se curăță și se fierb. Lintea se fierbe în apă cu sare. Lintea și morcovul se mixează, iar cartofii se pasează. Ardeiul gras și ceapa se toacă mărunt. Într-un castron mare se amestecă toate legumele cu uleiul de măsline și cu pesmetul, astfel încât să se obțină o compoziție închegată. Se potrivește de sare, piper și turmeric, se adaugă pătrunjelul tocat. Se modelează chiftelele care se pot pune la cuptor, în prealabil unse cu ulei, sau se pot prăji. Se servesc calde sau reci, cu salată.

Cușcuș cu fasole păstăi, porumb și ardei*Ingrediente:*

- 200 g cușcuș
- 150 g fasole păstăi
- 1 ardei gras
- 50 g mazăre verde congelată
- 50 g porumb congelat sau din conservă
- 1 morcov
- coaja de la o jumătate de lămâie
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei
- 1 praf de turmeric
- sare

Mod de preparare:

Cușcușul se amestecă într-un bol cu coaja de lămâie, puțină sare și turmeric. Se toarnă peste cușcuș 400 ml apă clocotită, se acoperă bolul cu un capac și se lasă să se umfle cușcușul. Într-o tigaie încăpătoare se călește morcovul tăiat cubulețe până se înmoaie, se adaugă usturoiul tocat mărunt, apoi fasolea păstăi și se mai călesc timp de 5 minute. Se adaugă ardeiul gras tăiat cubulețe, porumbul și mazărea și se potrivește de sare. Se lasă pe foc până se înmoaie legumele. Cușcușul se adaugă în tigaie și se amestecă cu legumele.

În această mâncare, cușcușul poate fi înlocuit cu bulgur, hrișcă, quinoa sau orez.

Ingrediente:

2 dovlecei

2 vinete

2 ardei

1 morcov

4-5 căței de usturoi

2-3 roșii

4 linguri ulei de măsline

fulgi de ardei iute

1 legătură pătrunjel

amestec de condimente uscate: dafin, cimbru, busuioc, rozmarin, măghiran, lavandă sare, piper

Mod de preparare:

Dovleceii, vinetele și morcovul se taie rondoale. Ardeiul și ceapa se curăță și se taie felii groase. Roșiile se taie felii mari. Legumele se așază în tavă, se presară sare și piper, apoi se dau la cuptor 30 de minute.

Într-o tigaie se încing 4 linguri de ulei, condimentele, sare și piper, o cană de apă. Se fierbe acest amestec, sub capac, timp de 5 minute. După ce se stinge focul, se adaugă usturoiul pisat și pătrunjelul tocat.

Legumele se scot din cuptor și se stropesc cu acest sos. Se servesc calde.