

FLĂMÂND DE AMINTIRI

125 de rețete cu gust de copilărie

CUPRINS

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Prefață de Dr. Cezar</i> | 9 |
| <i>Dragi pofticioși</i> | 11 |
| Capitolul 1. Borșuri, ciorbe, supe | 12 |
| BORȘ ACRU DE PUTINĂ, FĂRĂ HUȘTE, FĂRĂ DROJDIE | 14 |
| BORȘ DE COCOȘ CU TĂIETEI DE CASĂ, MOLDOVENESC | 16 |
| BORȘ DE FASOLE PĂSTĂI | 18 |
| BORȘ DE MIEL CU ȘTEVIE | 20 |
| BORȘ DE SFECLĂ ROȘIE – DE POST | 22 |
| CIORBĂ DE PERIȘOARE DIN CARNE DE CURCAN | 24 |
| CIORBĂ DE PERIȘOARE – DE POST | 26 |
| CIORBĂ DE BURTĂ CA LA CARTE | 28 |
| CIORBĂ DE CIUPERCI DREASĂ CU SMÂNTÂNĂ | 30 |
| CIORBĂ DE FASOLE CU AFUMĂTURĂ, ACRITĂ CU ZEAMĂ DE VARZĂ ... | 32 |
| CIORBĂ DE POTROACE (CIORBA ANTIMAHMUREALĂ) | 34 |
| CIORBĂ DE PEȘTE | 36 |
| CIORBĂ DE PUI À LA GREC | 38 |
| CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ (CA LA RĂDĂUȚI) | 40 |
| CIORBĂ DE VĂCUȚĂ ACRITĂ CU ZEAMĂ DE VARZĂ..... | 42 |
| CIORBĂ DE SALATĂ ARDELENEASCĂ | 44 |
| NĂCREALĂ MOLDOVENEASCĂ (CIORBĂ DE LEGUME ACRITĂ CU ZER) | 46 |
| STORCEAG DE STURION (BORȘ DE PEȘTE) | 48 |
| SUPĂ CREMĂ DE LEGUME – DE POST | 50 |
| SUPĂ DE PUI CU GĂLUȘTE | 52 |
| SUPĂ DE ROȘII CU OREZ – DE POST | 54 |
| SUPĂ BOIEREASCĂ DE PERIȘOARE DE PORC | 56 |
| Capitolul 2. Tradiție pe farfurie (fel principal) | 58 |
| ARDEI UMPLUȚI – DE POST | 60 |

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI LA CUPTOR (CU ȘUNCĂ, CEAPĂ ȘI USTUROI) | 62 |
| CHIFTELE DE CARTOFI – DE POST | 64 |
| CIULAMA DE PUI (REȚETA ORIGINALĂ)..... | 66 |
| FASOLE SCĂZUTĂ CU CIOLAN (IAHNIE CU BUTUREL)..... | 68 |
| GHIVECI DE LEGUME CU VINETE | 70 |
| GULAȘ UNGURESC (CU CARTOFI ȘI GĂLUȘTI) | 72 |
| IAHNIE DE FASOLE – DE POST | 74 |
| MĂMĂLIGĂ CU CARTOFI..... | 76 |
| MÂNCĂRICĂ DE ARDEI CU SOS DE ROȘII | 78 |
| MÂNCĂRICĂ DE PRAZ CU MĂSLINE – DE POST..... | 80 |
| MÂNCĂRICĂ DE ARDEI COPTI CU SMÂNTÂNĂ | 82 |
| MÂNCĂRICĂ DE CARTOFI – DE POST | 84 |
| MÂNCĂRICĂ DE LIMBĂ CU MĂSLINE | 86 |
| MÂNCĂRICĂ DE URZICI – DE POST | 88 |
| MITITEI..... | 90 |
| MUSACA DE CARTOFI, CARNE TOCATĂ ȘI SMÂNTÂNĂ | 92 |
| PÂRJOALE MOLDOVENEȘTI | 94 |
| PÂINE CU MAIA ȘI CARTOFI..... | 96 |
| PÂINE ÎMPLETITĂ DE CASĂ – DE POST..... | 98 |
| PUI CU SMÂNTÂNĂ ȘI CARTOFI | 100 |
| PUI CU ROȘII LA CUPTOR | 102 |
| SALATĂ ORIENTALĂ | 104 |
| SARAMURĂ DE SCRUMBIE..... | 106 |
| SARMALE | 108 |
| SARMALE – DE POST | 110 |
| TOCHITURĂ MOLDOVENEASCĂ..... | 112 |
| VARZĂ À LA CLUJ | 114 |
| Capitolul 3. Ceva dulce... Ceva delicios! | 116 |
| ALBĂ CA ZĂPADA | 118 |
| ALIVANCĂ – PRĂJITURĂ CU MĂLAI..... | 120 |
| CHEC CU LĂMÂIE..... | 122 |
| CHEC – DE POST | 124 |
| COLIVĂ..... | 126 |
| COLȚUNAȘI CU BRÂNZĂ | 128 |
| CORNULEȚE CU NUCĂ ȘI RAHAT | 130 |
| COZONAC MOLDOVENESC CU NUCĂ ȘI RAHAT | 132 |

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| COZONAC CU NUCĂ ȘI APĂ DE TRANDAFIRI – DE POST..... | 134 |
| GOGOȘI MOLDOVENEȘTI CA LA BUNICA..... | 136 |
| GOMBOȚI CU PRUNE..... | 138 |
| JULFĂ – TURTĂ CU JULFĂ TRADIȚIONALĂ | 140 |
| MELCIȘORI CU NUCĂ | 142 |
| MUCENICI MOLDOVENEȘTI/SFINTIȘORI – DE POST..... | 144 |
| PAPANAȘI MOLDOVENEȘTI PRĂJIȚI | 146 |
| PASCĂ CU BRÂNZĂ DE VACI, CU ALUAT DE COZONAC..... | 148 |
| PASCĂ CU CIOCOLATĂ ȘI ALUAT DIN PANDIȘPAN..... | 150 |
| POALE-N BRĂU..... | 152 |
| PRĂJITURĂ CU MĂR | 154 |
| PRICONUCI..... | 156 |
| RULOURI CU CREMĂ DE VANILIE..... | 158 |
| SALAM NOBIL DE BISCUȚI | 160 |
| SĂRĂȚELE | 162 |
| TARTĂ DE VIȘINE CU AROMĂ DE LĂMÂIE | 164 |
| TORT DE MORCOVI..... | 166 |

Capitolul 4. Aperitive, gustări și salate..... 168

| | |
|----------------------------------------|-----|
| CHEC APERITIV | 170 |
| PATE DE FICAT DE PASĂRE | 172 |
| PATE DE FASOLE ROȘIE..... | 174 |
| SALATĂ DE BOEUF | 176 |
| SALATĂ DE DOVLECEI..... | 178 |
| SALATĂ DE OU | 180 |
| SALATĂ DE PEȘTE..... | 182 |
| SALATĂ DE SFECLĂ CU HREAN | 184 |
| SALATĂ DE ICRE FALSE (DE FASOLE) | 186 |
| SALATĂ DE ICRE..... | 188 |

Capitolul 5. Pregătiți borcanele! Rețete din cămară

| | |
|----------------------------------------|-----|
| ARDEI IUTE LA BORCAN..... | 192 |
| ARDEI UMPLUȚI CU VARZĂ (VĂRZĂRI) | 194 |
| CASTRAVEȚI BULGĂREȘTI ÎN OȚET | 196 |
| CASTRAVEȚI MURAȚI CU ȘTIR | 198 |
| DULCEAȚĂ DE ARDEI IUȚI | 200 |
| DULCEAȚĂ DE CIREȘE AMARE..... | 202 |

| | |
|--------------------------------------------|-----|
| DULCEAȚĂ DE NUCI VERZI | 204 |
| DULCEAȚĂ DE TRANDAFIRI | 206 |
| DULCEAȚĂ DE VIȘINE | 208 |
| GEM DE CĂPȘUNI..... | 210 |
| GOGONELE MURATE LA BORCAN | 212 |
| GOGOȘARI UMPLUȚI CU VINETE | 214 |
| LEUȘTEAN ÎN OȚET PENTRU CIORBE | 216 |
| MARMELADĂ DE MERE | 218 |
| NUCATĂ (LICHIOR DE NUCI VERZI) | 220 |
| PICĂREALĂ – SALATĂ PICANTĂ LA BORCAN | 222 |
| SUC DE ROȘII | 224 |
| TOCANĂ DE LEGUME PENTRU IARNĂ | 226 |
| VARZĂ MURATĂ | 228 |
| VEGETA DE CASĂ (DELIKAT DE CASĂ)..... | 230 |
| ZACUSCĂ DE GHEBE | 232 |
| ZACUSCĂ DE MORCOVI..... | 234 |
| ZACUSCĂ DE PEȘTE | 236 |
| ZACUSCĂ DE VINETE..... | 238 |
| ZARZAVAT PENTRU IARNĂ | 240 |

Capitolul 6. Un deliciu... de sărbători!.....

| | |
|------------------------------------------|-----|
| CALTABOȘ | 244 |
| CÂRNAȚI LA BARDĂ..... | 246 |
| CHIȘCĂ TRADIȚIONALĂ MOLDOVENEASCĂ | 248 |
| CIGHIRI MOLDOVENEȘTI DE PORC..... | 250 |
| DROB DE MIEL | 252 |
| FALCĂ DE PURCEL CU MIRODENII | 254 |
| JUMĂRI CROCANTE DE PORC..... | 256 |
| LEBĂR DE CASĂ..... | 258 |
| PASTRAMĂ DE OAIE | 260 |
| RĂCITURI/PIFTIE DE PORC..... | 262 |
| RĂCITURI ȚEPENE DE COCOȘ..... | 264 |
| ȘUNCULIȚĂ LA BAIȚ | 266 |
| ȘUNCULIȚĂ FIARTĂ ÎN ZEAMĂ DE VARZĂ | 268 |
| TOBĂ DE CASĂ | 270 |

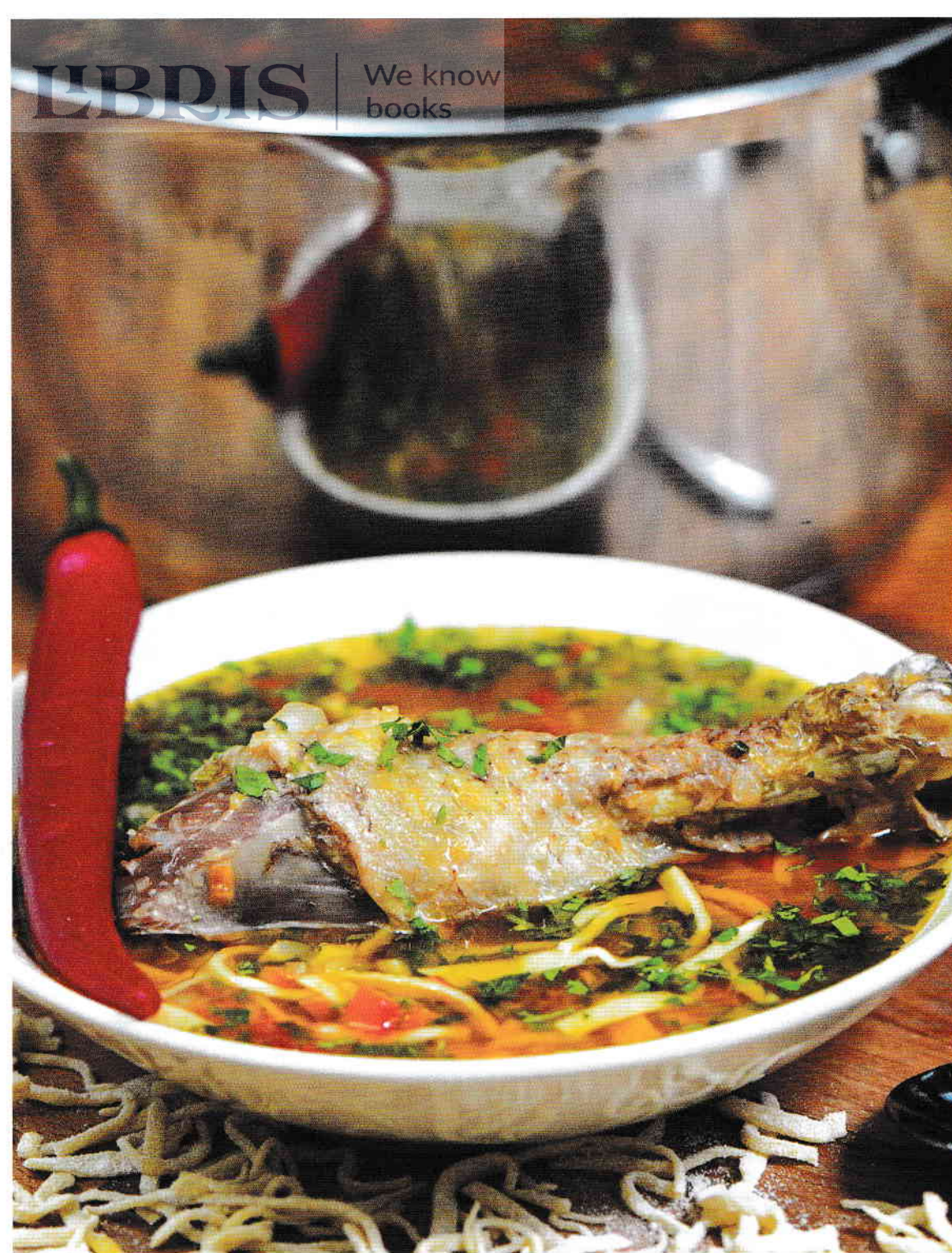
LIBRIS

We know
books

Capitolul 1.

BORȘURI, CIORBE, SUPE





LIBRARY We're in books

BORS DE COCOȘ CU TĂIEȚEI DE CASĂ, MOLDOVENESC



3 h



5 l

INGREDIENTE:

Pentru borș:

- ◆ un cocoș tânăr
- ◆ 4-5 cepe medii
- ◆ 4-5 morcovi
- ◆ 1 țelină medie
- ◆ 2-3 rădăcini de pătrunjel
- ◆ 1 ardei gras/capia
- ◆ 500 ml de borș acru
- ◆ 450 ml de suc de roșii
- ◆ 1 crenguță de cimbru
- ◆ 2 legături de pătrunjel
- ◆ 1 legătură de leuștean
- ◆ 10-15 ml de ulei
- ◆ 6 litri de apă rece
- ◆ sare și piper

Pentru tăieței de casă:

- ◆ 150 g de făină de grâu
- ◆ 1 ou
- ◆ 1 g sare



*Scanează pentru rețeta video!

MOD DE PREPARARE:

Cocoșul porționat se pune la fiert în 6 l de apă, cu următoarele legume întregi: o jumătate de țelină, tăiată în două, două rădăcini de pătrunjel, trei morcovi și două cepe, sare și piper. Se lasă la foc mare până în punctul de fierbere, apoi la foc mic timp de 2 ore și se elimină spuma de câte ori este nevoie.

Pentru tăieței, se omogenizează 150 g de făină cu un ou și un sfert de linguriță de sare și se frământă totul circa 15 minute. Aluatul obținut se acoperă cu o folie de plastic și se ține la frigider circa 20 de minute, după care se modelează tăieței după preferință.

Într-o oală separată, se caramelizează trei cepe tocate mărunt, cu o linguriță de sare, în 10-15 ml de ulei. Se adaugă apoi următoarele legume mărunțite: un morcov, o rădăcină de pătrunjel, un sfert de țelină. Se lasă totul circa 3-4 minute la foc moderat, apoi se toarnă sucul de roșii și se gătește circa 3 minute.

Se adaugă zeama în care a fiert cocoșul, iar apoi carnea fiartă și se lasă totul la foc mic timp de 15 minute, după care se pun un ardei gras roșu, cimbru și borșul acru și fierbem totul 5 minute.

La final se pun tăieței și verdeța tocată mărunt și se gătește totul circa 10 minute.

LIBRIS We read books BORS DE COCOȘ CU TĂIEȚEI DE CASĂ, MOLDOVENESC



3 h



5 l

INGREDIENTE:

Pentru borș:

- ◆ un cocoș tânăr
- ◆ 4-5 cepe medii
- ◆ 4-5 morcovi
- ◆ 1 țelină medie
- ◆ 2-3 rădăcini de pătrunjel
- ◆ 1 ardei gras/capia
- ◆ 500 ml de borș acru
- ◆ 450 ml de suc de roșii
- ◆ 1 crenguță de cimbru
- ◆ 2 legături de pătrunjel
- ◆ 1 legătură de leuștean
- ◆ 10-15 ml de ulei
- ◆ 6 litri de apă rece
- ◆ sare și piper

Pentru tăieței de casă:

- ◆ 150 g de făină de grâu
- ◆ 1 ou
- ◆ 1 g sare



*Scanează pentru rețeta video!

MOD DE PREPARARE:

Cocoșul porționat se pune la fiert în 6 l de apă, cu următoarele legume întregi: o jumătate de țelină, tăiată în două, două rădăcini de pătrunjel, trei morcovi și două cepe, sare și piper. Se lasă la foc mare până în punctul de fierbere, apoi la foc mic timp de 2 ore și se elimină spuma de câte ori este nevoie.

Pentru tăieței, se omogenizează 150 g de făină cu un ou și un sfert de linguriță de sare și se frământă totul circa 15 minute. Aluatul obținut se acoperă cu o folie de plastic și se ține la frigider circa 20 de minute, după care se modelează tăieței după preferință.

Într-o oală separată, se caramelizează trei cepe tocate mărunt, cu o linguriță de sare, în 10-15 ml de ulei. Se adaugă apoi următoarele legume mărunțite: un morcov, o rădăcină de pătrunjel, un sfert de țelină. Se lasă totul circa 3-4 minute la foc moderat, apoi se toarnă sucul de roșii și se gătește circa 3 minute.

Se adaugă zeama în care a fiert cocoșul, iar apoi carnea fiartă și se lasă totul la foc mic timp de 15 minute, după care se pun un ardei gras roșu, cimbru și borșul acru și fierbem totul 5 minute.

La final se pun tăieței și verdeța tocată mărunt și se gătește totul circa 10 minute.



PUI CU SMÂNTÂNĂ ȘI CARTOFI



1 h 30 min.



4 porții

INGREDIENTE:

- ◆ 1 kg de pulpe de pui
- ◆ 500 g de smântână
 - ◆ 3-4 cepe medii
 - ◆ 4-5 căței de usturoi
- ◆ 20 ml de ulei de floarea-soarelui
 - ◆ 30 g de unt
- ◆ 100 ml de lapte rece
- ◆ 100 ml de vin alb demisec
- ◆ 1 lingură de făină de grâu
- ◆ 1/2 legătură de pătrunjel
 - ◆ sare și piper
- ◆ 2 frunze de dafin

MOD DE PREPARARE:

Uleiul și untul se încălzesc într-o tigaie încăpătoare, apoi se pun ciocănelele de pui, încât să se rumenească pe ambele părți, adăugând sare și piper după gust, apoi se dă deoparte.

În aceeași tigaie se pun ceapa tocată și usturoiul zdrobit și se călesc până devin aurii și aromate, adăugând și frunzele de dafin și puțină sare.

După aproximativ 2 minute, se toarnă vinul și se lasă să se evapore complet, moment în care se adaugă 100 ml de apă, încât cubulețele de cartofi să fiarbă până devin moi și absorb lichidul.

Făina se amestecă cu laptele rece într-un castron, până se obține o pastă omogenă, apoi se adaugă smântâna și, după gust, sare și piper. Este important să ne asigurăm că amestecul este bine omogenizat.

Se pun din nou ciocănelele de pui în tigaie, apoi se toarnă sosul de smântână peste ele.

Se lasă totul să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 5 minute, amestecând din când în când pentru a nu se prinde, iar când sosul s-a îngroșat și carnea este fragedă, se presară deasupra pătrunjelul tocat.



*Scanează pentru rețeta
video!

Cea mai simplă rețetă din repertoriul meu? Fără îndoială, frunzele la borcan! Un preparat atât de elementar, încât pare greu de crezut că poate fi numit rețetă. Dar, ca în multe alte aspecte ale vieții, simplitatea ascunde, adesea, o frumusețe și o savoare aparte.

Imaginează-ți frunze verzi de viță-de-vie, proaspete, fragede, pline de prospețime.

Secretul constă în rularea lor cu grijă, ca și cum le-ai șopti o poveste.

Magia se naște din gestul simplu de a strânge capacul borcanului, sigilând o mică comoară verde pe raftul din cămară. Fără echipament sofisticat, fără tehnici complicate, doar frunze, un borcan și un strop de dragoste.

Frunzele de viță la borcan se transformă în ingrediente versatile, pentru sarmale delicioase sau alte preparate creative.



MUCENICI MOLDOVENEȘTI/ SFINȚIȘORI



3 h



8-10 porții

INGREDIENTE:

- ◆ 750 g de făină
- ◆ 400 ml de lapte cald, până în 37°C
- ◆ 100 g de zahăr
- ◆ 7 g de drojdie uscată
 - ◆ 3 ouă
- ◆ coaja rasă de la o portocală
- ◆ coaja rasă de la o lămâie
- ◆ 1 fiolă de esență de vanilie
 - ◆ 2-3 g de sare
- ◆ 300-400 g de miez de nucă
 - ◆ 1 gălbenuș de ou
 - ◆ 3 linguri de lapte
 - ◆ 1 praf de sare

Pentru sirop:

- ◆ 150 g de miere
- ◆ 150 ml de apă caldă



*Scanează pentru rețeta video!

MOD DE PREPARARE:

Într-un bol mare se amestecă laptele cald cu zahărul și drojdia și se lasă amestecul să se activeze pentru 5-7 minute.

Se adaugă ouăle, coaja rasă de portocală și lămâie, esența de vanilie și se amestecă totul bine.

Făina se adaugă treptat, până când aluatul începe să se formeze. Spre final, se adaugă sarea și se frământă aluatul până devine elastic și se desprinde de pe pereții bolului (dacă folosim planetarul).

Se lasă aluatul să crească într-un loc cald, acoperit, până își dublează volumul (aproximativ 40-60 de minute), apoi se împarte în porțiuni egale (10 bucăți, de aproximativ 140 g fiecare).

Din fiecare biluță de aluat se formează un șnur lung, care se împarte în două părți, care apoi se împletesc.

Se lipesc capetele aluatului, încât să se obțină un cerc, apoi se răsuțește pentru a forma cifra 8, forma tradițională a mucenicilor.

Se așază mucenicii modelați într-o tavă în care s-a pus hârtie de copt și se ung cu un amestec de gălbenuș de ou, lapte și sare.

Se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru 20-25 de minute sau până când devin aurii.

LBRIS

We know
books

Ce sfat am pentru cei care doresc să trăiască

o viață mai sănătoasă?

Îți voi spune de ce anume țin eu cont, iar de aici alege fiecare ce i se potrivește. Consumă mâncare naturală, bogată în legume și fructe. Gătește mai mult acasă și redu alimentele procesate. Și nu uita de apă!

Fă mișcare zilnic, chiar dacă e doar o plimbare de 30 de minute. Găsește o activitate care îți place și ține-te de ea!

Dormi suficient, ideal ar fi 7-8 ore pe noapte. Somnul odihnitor te ajută să ai energie și să îți menții concentrarea. Găsește modalități de a te relaxa, cum ar fi yoga, meditația sau plimbările în natură. Stresul ne afectează negativ sănătatea. Prevenția e mai bună decât tratamentul! Fii optimist și concentrează-te pe aspectele bune ale vieții. Gândirea pozitivă ne face mai fericiți și mai sănătoși!

Petrece timp cu familia și prietenii. Interacțiunile sociale ne mențin activi și implicați. Dedică timp hobbyurilor tale. Activitățile plăcute ne reduc stresul și ne aduc bucurie.



LIBRIS

CHIȘCĂ TRADIȚIONALĂ MOLDOVENEASCĂ



3 h



5 kg

INGREDIENTE:

- ◆ 3,5 kg de pulpă de porc
- ◆ 1 kg de gușă de porc
- ◆ 4-5 metri de mațe drepte
 - ◆ 200-300 g de ceapă
 - ◆ 300 g de orez
- ◆ 10-15 g de piper râșnit
 - ◆ 60 g de sare
 - ◆ 5 linguri de ulei
- ◆ opțional, mălai/păsat –
100-150 g pentru fiecare kg de
carne

MOD DE PREPARARE:

Se folosesc 1 kg de gușă de porc și 3,5 kg de pulpă cu șoric și puțină grăsime, care se taie în bucăți mici și se dă prin mașina de tocat, alternând bucățile de gușă și pulpă, pentru o distribuie uniformă a grăsimii.

Se macină o lingură de boabe de piper și se amestecă cu 60 g de sare grunjoasă, apoi se frământă carnea cu sarea și piperul măcinat pentru aproximativ 10 minute, asigurându-ne că se distribuie uniform.

Ceapa tocată se călește în ulei; ulterior adăugăm 300 g de orez spălat și înmuiat și lăsăm pe foc pentru câteva minute, apoi omogenizăm totul cu amestecul de carne.

Compoziția se împarte în două părți egale, iar într-una dintre ele adăugăm 2 g de mălai, pentru varietate.

Pentru umplere, se folosește maț din intestinul gros al porcului, curățat și pregătit în acest scop, alternând compoziția cu orez și cea cu mălai.

Chișca se pune într-o oală cu apă și se fierbe la foc mic. Înțepăm cu un ac zonele unde se formează umflături, pentru a evita spargerea. După fierbere, se lasă să se răcească, apoi se taie în bucăți potrivite pentru servire.

Se prăjește în untură până când se formează o crustă aurie și se servește caldă, savurând gustul tradițional și autentic.



*Scanează pentru rețeta
video!