

**LBRIS**

We know  
books

**100**  
**de mâncăruri**  
**mănăstirești**

Volum coordonat de  
Natalia Lozan

București

 editura  
**ORTODOXIA**

# 100 de mâncăruri mănăstirești

## Mâncăruri de post

### 1. Supă de legume mănăstirească

#### Ingrediente

- 500 g legume proaspete (morcovi, cartofi, ceapă, țelină, dovlecei)
- 1 litru apă sau supă de legume
- 2 linguri ulei
- sare și piper negru, după gust
- verdeață proaspătă (pătrunjel, leuștean)

### **Mod de preparare**

Curățați și tăiați legumele în cuburi mici. Încingeți uleiul într-o oală mare și adăugați ceapa. Căliți-o până devine translucidă. Adăugați celelalte legume și supa de legume sau apa. Lăsați să fiarbă până când legumele sunt moi. Adăugați sare și piper după gust. Serviți supa caldă, garnisită cu verdeață proaspătă tocată.

## **2. Ciorbă de fasole**

### **Ingrediente**

- 250 g fasole albă uscată
- 2 cepe mari
- 2 morcovi
- 1 țelină mică
- 1 ardei gras roșu
- 2 roșii mari (sau 400 g roșii tocate din conservă)
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 2 foi de dafin
- sare și piper, după gust
- 1 legătură de pătrunjel proaspăt

### **Mod de preparare**

Înmuiiați fasolea în apă rece timp de 8-12 ore (peste noapte). Scurgeți fasolea și clătiți-o bine. Într-o oală mare, fierbeți fasolea în apă curată timp de 1 oră sau până când este aproape fragedă. Scurgeți fasolea. În altă oală, încingeți uleiul. Adăugați ceapa tocată mărunt și căliți-o până devine translucidă, aproximativ 5 minute. Adăugați morcovii, țelina și ardeiul gras tăiate cubulețe și gătiți-le încă 5-7 minute. Adăugați usturoiul tocat și gătiți încă 1-2 minute. Adăugați fasolea, roșiile tocate, cimbrul, foile de dafin și aproximativ 2 litri de apă. Aduceți la fierbere, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă încet timp de 30-40 de minute, sau până când legumele și fasolea sunt fragede. Condimentați cu sare și piper după gust. Îndepărtați foile de dafin. Tocați pătrunjelul și presărați-l deasupra înainte de a servi.

## **3. Ciorbă de sfeclă și cartofi**

### **Ingrediente**

- 2-3 sfecele medii, curățate și tăiate cubulețe
- 3 cartofi medii, curățați și tăiați cubulețe
- 1 ceapă medie, tocată fin
- 2 morcovi, curățați și tăiați cubulețe

- 2 căței de usturoi, mărunțiți
- 1 litru de supă de legume sau apă
- 2 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet de mere (opțional, pentru un gust ușor acru)
- sare și piper, după gust
- 1 legătură de pătrunjel sau mărar proaspăt, tocat fin, pentru ornat

### Mod de preparare

Într-o oală mare, încingeți uleiul la foc mediu. Adăugați ceapa și căliți-o până devine moale și translucidă, timp de aproximativ 5 minute. Adăugați morcovii și usturoiul, și gătiți-le împreună cu ceapa timp de încă 3-4 minute. Adăugați cubulețele de sfeclă și cartofi în oală și amestecați-le cu celelalte legume. Gătiți-le timp de 5 minute, amestecând. Turnați supa de legume sau apa peste legume, aducând amestecul la fierbere. Reduceți focul și lăsați să fiarbă înăbușit până când legumele sunt fragede, aproximativ 20-25 de minute. Dacă doriți, adăugați oțetul de mere pentru un gust ușor acru și ajustați cu sare și piper după gust. După ce legumele sunt gata, gustați și ajustați condimentele după preferințe. Serviți ciorba caldă, presărând pătrunjel sau mărar proaspăt tocat deasupra pentru un plus de prospețime.

## 4. Ciorbă cu fasole verde

### Ingrediente:

- 300 g fasole verde proaspătă sau congelată, curățată și tăiată în bucăți
- 1 ceapă medie, tocată
- 2 morcovi, curățați și tăiați în cuburi mici
- 2 cartofi, curățați și tăiați în cuburi mici
- 1 ardei gras, curățat și tăiat în cuburi mici
- 2 roșii, tocate
- 2 căței de usturoi, mărunțiți
- 1 litru de supă de legume sau apă
- 2 linguri de ulei
- sucul de la o jumătate de lămâie
- sare și piper, după gust
- 1 legătură de pătrunjel sau mărar proaspăt, tocat

### Mod de preparare

Într-o oală încingeți uleiul și căliți ceapa și usturoiul. Adăugați morcovii, cartofii și ardeiul gras și căliți-le timp de aproximativ 5 minute sau până când încep să se înmoaie. Adăugați fasolea verde și roșiile tocate și amestecați bine. Gătiți timp de 2-3

minute. Turnați supa de legume sau apa peste legume și aduceți la fierbere. Reduceți focul și lăsați să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 15-20 de minute sau până când legumele sunt fragede. Gustați și ajustați condimentele cu sare și piper, după gust. Adăugați suc de lămâie pentru un plus de prospețime. Presărați pătrușelul sau mărarul proaspăt tocat.

## 5. Ciorbă de urzici

### Ingrediente

- 300 g urzici proaspete, curățate și spălate bine
- 1 ceapă mare, tocată
- 2 morcovi, curățați și tăiați în cubulețe
- 2 cartofi, curățați și tăiați în cubulețe
- 2 linguri de ulei
- 1 litru de supă de legume sau apă
- 2 linguri de orez
- sare și piper, după gust
- oțet de mere sau zeamă de lămâie pentru a stropi