

LBRIS

We know
books

ANDREEA NEACȘU

PREPARATE
FELURITE,
DE LA TATA
MOȘTENITE

*Cuvânt înainte de
Răzvan Bucuroiu*

LUMEA CREDINȚEI

București, 2024

LBRIS

CUPRINS

We know
books

Răzvan Bucuroiu	
<i>Arhitectură culinară</i>	7

APERITIVE

<i>Felurite preparate /</i>	
<i>Să mănânci pe săturate</i>	11
Clătite cu ciuperci	12
Zacuscă de vinete	13
Salată de vinete	15
Ciuperci la cuptor	15
Fasole bătută	17
Salată de legume cu maioneză de cartofi	19
Plăcintă cu ciuperci	21
Salată orientală	22

SUPE & CIORBE

<i>Felurite preparate /</i>	
<i>În post bine măsurate</i>	25
Supă de rădăcinoase	27
Supă simplă	29
Supă de roșii	31
Ciorbă de praz	33
Ciorbă de cartofi	34
Ciorbă de fasole verde	34
Ciorbă de varză murată	35
Ciorbă de lobodă / ștevie / spanac	37
Ciorbă de fasole uscată	39

MÂNCĂRURI

<i>Bucate de post /</i>	
<i>Gătite cu rost</i>	43
Pilaf cu legume	44
Sarmale	45
Ardei umpluți	47
Ghiveci	48
Mâncare de praz cu măslin	49
Tocăniță de cartofi	51
Mâncare de castraveți murați, cu măslin	52
Mâncare de bame	53
Mâncare de spanac	55
Mâncare de mazăre	57
Mâncare de urzici	58
Iahnie de fasole	59
Ciulama de ciuperci	61
Fasole verde cu usturoi	62
Conopidă la cuptor	63
Varză la cuptor	65
Spaghete cu sos de roșii	67

GARNITURI

<i>Preparate felurite /</i>	
<i>În post bine drămuite</i>	71
Mămăligă	72
Piure de cartofi	72
Murături	73
Salată de sfeclă roșie	75
Ardei copti	76

DESERTURI

<i>Felurite preparate /</i>	
<i>În post bine măsurate</i>	79
Plăcintă cu mere / dovleac	80
Prăjitură cu bulion	81
Negresă	83
Clătite cu dulceață	83
Griș cu sirop de zahăr caramelizat	84
Salam de biscuiți	85
Macaroane cu nucă	87
Prăjitură cu fructe	87

LBRIS

We know
books

A P E R I T I V E

FELURITE PREPARATE /
SĂ MĂNÂNCI PE SĂTURATE

Poetul meu preferat, Anton Pann, avea o vorbă: „*De la lume adunate / Și-napoi la lume date*”.

Cam așa sunt și rețetele mele: culese, notate și cercate... Moștenite, în primul rând, de la părinții mei; trucuri pentru un aluat bun, dezvăluite de mătușa mea, Tanti Iulia; alte rețete culese de mine, din diverse surse, altele inventate de mine, pornind de la varianta *de dulce* a preparatului...

Majoritatea rețetelor sunt moștenite de la tata, care, în afară de a fi un om gingaș și duos cu copiii săi, gătea, în timpul liber, din dragoste pentru familie și avea un gust desăvârșit mai ales în ceea ce privește ciorbele. Tot ceea ce gătea el era gustos, iar eu încerc să continui principiile lui culinare.

O masă festivă, fie ea și de post, trebuie să conțină și aperitive.

Așa că trebuie să recunosc că, în afară de a fi, pe măsura puterilor mele, o bună creștină, sunt și puțin gurmandă, altfel nu m-aș fi gândit cum să echivalez, pentru zilele de post, preferata mea *salată de boeuf*.

Și iată că, excluzând carnea și ouăle din compoziție și culegând rețeta pentru maioneza de post, am păstrat ingredientele și rezultatul este cel puțin la fel de gustos ca și varianta *de dulce* a acestei salate.

Celelalte aperitive sunt, în mare parte, clasice, dar nuanțate în funcție de gusturile mele, cum ar fi adaosul de lămâie din salata de vinete sau garnitura de ceapă călită de la fasolea bătută.

CLĂTITE CU CIUPERCI

Ingrediente

pentru clătite:

- 1 cană de făină
- 50 ml ulei
- 1 cană de apă minerală sau sifon
- un praf de sare

pentru umplură:

- $\frac{3}{4}$ kg ciuperci proaspete
- 4 cepe
- 1 morcov
- 1 ardei capia roșu
- 1 legătură de mărar verde
- 50 ml ulei pentru călit
- sare (după gust)

Preparare

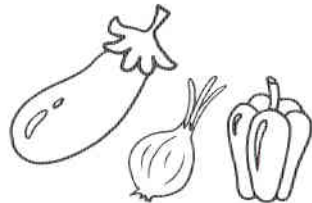
Umplutura

Ciupercile, morcovul, ceapa, ardeiul capia și mărarul se curăță și se taie mărunț, apoi se călesc în ulei, într-o tigaie, până când zeama de la ciuperci se evaporă.

Clătitele

Din făină, ulei, apa minerală și un praf de sare se face un amestec de consistența unei smântâni foarte fluide, din care se prăjesc foile de clătite. Pe măsură ce facem foile, le umplem cu umplutura, le rulăm și le așezăm pe platou.

ZACUSCĂ DE VINETE



Ingrediente

- 6 vinete bine coapte, lungi
- ½ kg ardei gras
- 6 cepe
- 500 ml bulion
- 250 ml ulei

Preparare

Vinetele se coc la cuptor, ardeii se coc pe o tavă și se curăță de coajă și de semințe. Pulpa de vinete, ardeii copti și roșiile se toacă mărunt. Cepele se toacă mărunt și se călesc bine în ulei. Apoi se adaugă în vas vinetele, ardeii copti și bulionul, amestecând încontinuu, timp de 45 minute, până la fierberea completă. Se pune zacusca în borcane sterilizate în prealabil în cuptor, care se închid etanș după ce s-au răcit și se fierb în „la bain-marie”, timp de 1 oră. Se lasă la răcit foarte lent.



SALATĂ DE VINETE

Ingrediente

- 4 vinete bine coapte, lungi
- 2 cepe
- 3 linguri de ulei
- zeamă de lămâie (după gust)
- sare (după gust)

Preparare

Vinetele se coc la cuptor. Ceapa se toacă mărunt. Se extrage pulpa de vinete și se lasă la scurs, în strecurătoare, timp de 6 ore, presărată cu sare. Apoi se toacă și se amestecă cu ceapa tocată, se încorporează uleiul și se amestecă încontinuu. Se drege amestecul cu zeamă de lămâie și cu sare.

CIUPERCI LA CUPTOR

Ingrediente

- 6-8 ciuperci mari
- o legătură de mărar verde
- 2 linguri de ulei
- sare (după gust)

Preparare

Se scot piciorușele ciupercilor, se curăță cu atenție, astfel încât să nu se rupă pălăriile, apoi se așază în tava de copt, cu pălăria în sus. Piciorușele ciupercilor se taie mărunt, se amestecă cu mărarul tăiat mărunt, apoi cu acest amestec se umplu pălăriile ciupercilor. Se adaugă puțin ulei în fiecare ciupercă. Se dau la cuptor pentru 20 de minute, la foc mediu (180°).