

LBRIS

We know  
books

ELENA NANE

# Gusturi

*din copilărie*

*Rețete pentru fiica mea*

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

# CUPRINS

5	<b>Gusturile copilăriei, dorul după frumusețea lucrurilor simple</b>
7	<b>Prefața autoarei</b>
9	<b>Preparate de post</b>
10	Salate
23	Supe și borșuri
30	Mâncăruri de post
36	Pâine și aluaturi de post
46	<b>Preparate din pește</b>
61	<b>Preparate din carne</b>
62	Gustări
77	Salate
85	Supe și ciorbe
94	Mâncăruri cu carne
137	<b>Dulciuri</b>
138	Aluaturi dulci
189	Dulcețuri și gemuri
198	Compoturi și siropuri
201	<b>Murături</b>
217	<b>Băuturi</b>

LEPUS

We know  
books



*Preparate  
de post*

## 1. SALATĂ ASORTATĂ DE VARĂ

### INGREDIENTE:

1 salată verde, 2 andive, 1 morcov, 1 măr ionatan, 100 g de boabe porumb fiert, 1 ardei gras roșu, 2 linguri de semințe de floarea-soarelui, 1 lingură de ulei de măsline, 2 linguri de zeamă de lămâie, 1 legătură de pătrunjel verde, sare.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm zarzavaturile sub jet de apă rece și le lăsăm la scurs. Într-un castron, rupem salata în bucăți potrivite, tăiem deasupra andivele în fâșii subțiri, morcovul, mărul și ardeiul. Presărăm salata cu boabe de porumb și semințe de floarea-soarelui, stropim cu zeamă de lămâie, potrivim cu sare și presărăm deasupra verdeța tocată. Se servește imediat.



## 2. SALATĂ VERDE

### INGREDIENTE:

1 salată verde mare, 2 legături de ceapă verde, 2 legături de ridichi de lună, 2 linguri de ulei de măsline, sare, zeamă de lămâie sau oțet.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm salata, curățăm ceapa verde și ridichile de lună, le tăiem în bucăți potrivite, condimentăm și servim imediat, deoarece salata verde se ofilește foarte repede, chiar dacă a fost stropită cu zeamă de lămâie sau oțet.

## 3. SALATĂ VERDE-VERDE

### INGREDIENTE:

1 broccoli, 1 salată verde, 4 castraveți mijlocii, 3 legături de ceapă verde, 2 legături de spanac, 2 linguri de ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm salata, o scurgem bine; curățăm ceapa verde și castraveții; alegem și spălăm spanacul; spălăm și desfacem broccoli în buchețele. Într-un castron tăiem fideluță salata, adăugăm castraveții tăiați rondele, buchețelele de broccoli, ceapa verde și spanacul rupt în bucăți mici. Stropim cu zeamă de lămâie, ulei de măsline și sare.



#### 4. SALATĂ DE ANDIVE I

##### INGREDIENTE:

3-4 andive mijlocii, 1 avocado bine copt, 2 mere ionatan, 5-6 bucăți de miez de nucă, 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de muștar, 1 lingură de miere, 1 lingură de boia de ardei dulce, pătrunjel verde, sare, zeamă de lămâie.

##### MOD DE PREPARARE:

Spălăm și punem la scurs legumele și fructele.

Într-un castron tăiem în fâșii mici andivele, merele și nucile, apoi turnăm deasupra un sos pregătit din: avocado, curățat de coajă și fără sâmbure, pe care îl pasăm bine la blender, împreună cu uleiul de măsline, mierea, muștarul, 2 linguri de zeamă de lămâie și sare. Dacă sosul este prea tare, putem adăuga 1-2 linguri de apă rece. Amestecăm salata de sus în jos, prin răsturnare, și servim imediat.

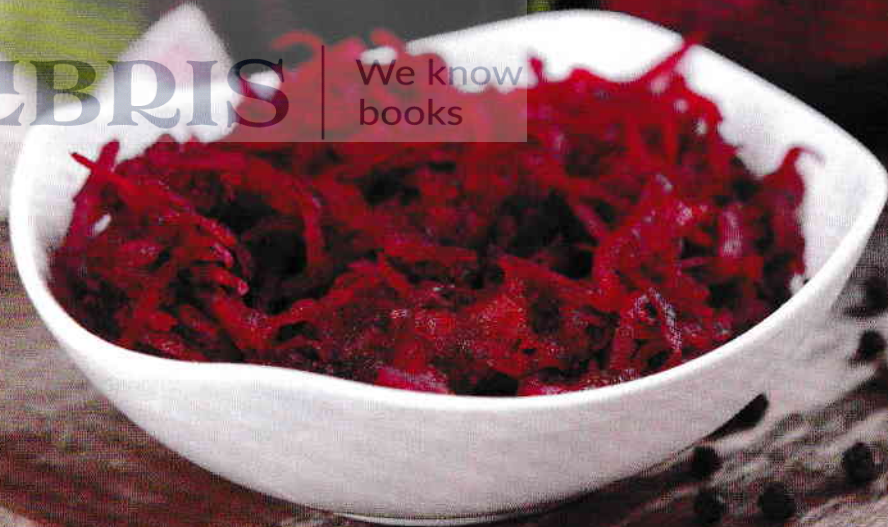
#### 5. SALATĂ DE ANDIVE II

##### INGREDIENTE:

1 salată verde, 4 andive, 1 țelină mijlocie, 1 lingură de muștar, 1 lămâie, 150 g de coacăze bine coapte, 2 linguri de ulei de măsline, 150 g de mure.

##### MOD DE PREPARARE:

Pentru această rețetă, vom folosi andive și salată verde foarte proaspete. Spălăm salata sub jet de apă rece, curățăm andivele, țelina, alegem de codițe coacăzele, le spălăm, le scurgem. Tăiem fideluță salata verde (sau alt sortiment de salată), adăugăm andivele tăiate runde subțiri, țelina dată pe răzătoare mică și coacăzele. Frecăm o lingură de muștar cu 2 linguri de ulei și 2 linguri de zeamă de lămâie. Potrivim de sare, stropim salata cu acest sos și așezăm deasupra murele.



## 6. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE I

### INGREDIENTE:

4-5 sfecele roșii, 1-2 rădăcini de hrean, 1 linguriță de miere de albine, 100 ml de oțet, 200 ml de apă rece, sare după gust.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm sfecla și o punem la copt, în cuptor, la 150-160°C, timp de maximum 30 de minute. Încercăm cu furculița dacă s-a copt, iar dacă pătrunde în sfeclă cu ușurință, aceasta este gata. Dacă nu, mai lăsăm 10-15 minute. Spălăm hreanul, îl curățăm și îl radem prin răzătoarea mică. Curățăm sfecla, o tăiem cubulețe mici sau o dăm prin răzătoare (după preferință), adăugăm hreanul, mierea, oțetul îndoit cu apă și sarea (după gust). Punem salata într-un vas de plastic cu capac și o dăm la rece. Acest preparat poate fi folosit o perioadă mai îndelungată (1-2 săptămâni), la orice mâncare unde este necesară salata, dar mai ales la fripturi.

## 7. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE II

### INGREDIENTE:

150 g de orez, 3 sfecele roșii, 1 lingură miere de albine, 1 lămâie (sau oțet), 3 linguri de ulei de măsline, sare.

### MOD DE PREPARARE:

Alegem și spălăm orezul, îl punem la fiert în apă clocotită, cu puțină sare, și fierbem la foc mic, până când bobul este bine fiert. Scurgem apa în care a fiert și adăugăm apă rece cât să cuprindă întreaga suprafață a vasului. Aco-perim și lăsăm să se umfle bobul, circa 20-30 de minute. Când a fiert, strecurăm și lăsăm să se scurgă bine. Spălăm sfecla de pământ, o uscăm cu un prosop de hârtie și o punem în cuptor, la copt, 30-40 de minute, la 120-130°C. Când furculița pătrunde cu ușurință în sfeclă, este gata. Lăsăm să se răcorească, o curățăm și o radem pe răzătoarea mică. Punem sfecla într-un castron, adăugăm mierea, zeama de lămâie, uleiul de măsline, sarea, amestecăm și turnăm deasupra

orezul fiert, spălat și foarte bine scurs. Amestecăm ușor și dăm la rece 2-3 ore. Dacă preferăm, putem presăra deasupra piper alb măcinat (este mai iute și mai aromat decât piperul negru).

## 8. SALATĂ ASORTATĂ I

### INGREDIENTE:

1 salată verde, 1 felie de varză albă proaspătă, 1 gogoșar roșu, 300 g de fasole fiartă cu bobul mare, 3 linguri de ulei de măsline, zeama de la o lămâie (sau oțet), sare și piper.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm salata, o scurgem bine, o rupem în bucăți mici, apoi tăiem fideluță varza albă și gogoșarul. Adăugăm fasolea fiartă, uleiul de măsline, zeama de lămâie, sarea și piperul. Servim cu pâine prăjită.

## 9. SALATĂ ASORTATĂ II

### INGREDIENTE:

1 salată verde, 1 conopidă mică, 2 legături de spanac proaspăt, 2-3 roșii coapte, 1 legătură de pătrunjel verde, 3 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de oțet, muștar, 2 căței de usturoi, sare, piper, 2 linguri de zeamă de lămâie.

### MOD DE PREPARARE:

Fierbem conopida în abur astfel: Punem la foc o oală cu apă (2 l) în care am pus 1 linguriță de sare. Așezăm deasupra o sită, turnăm conopida ruptă în bucățele mici, acoperim cu un

capac și dăm în câteva clocote, până se înmoaie. Lăsăm să se răcorească și o stropim cu zeamă de lămâie. Spălăm și punem la scurs salata verde, spanacul și roșiile. Într-un vas, tăiem bucăți salata și spanacul. Pe un platou așezăm salata verde și spanacul, apoi punem deasupra conopida. Pregătim un sos din ulei de măsline, muștar, usturoi și sare, și-l turnăm deasupra. Tăiem roșiile felii mai groase, le așezăm peste salată, le stropim cu câteva picături de ulei și puțină sare.

## 10. SALATĂ ASORTATĂ III

### INGREDIENTE:

1 salată verde, 500 g de broccoli, 500 g de conopidă, 500 g de ciuperci, 2 linguri de ulei, margarină cât o nucă, zeamă de lămâie, sare, 1 legătură de ceapă verde.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm salata și o rupem bucăți. Fierbem în abur conopida și broccoli. Înăbușim ciupercile într-o tigaie cu puțină margarină până sunt bine făcute și apoi le lăsăm să se răcorească. Pe un platou, punem foi de salată verde, adăugăm ciupercile, broccoli și conopida, apoi stropim cu zeamă de lămâie și potrivim de sare. Presărăm deasupra ceapă verde tocată mărunt.

## 11. SALATĂ DE CASTRAVEȚI VERZI

### INGREDIENTE:

500 g de castraveți, 2 legături de ceapă verde, oțet, sare, piper după gust, 2-3 crenguțe de pătrunjel verde, mărar și ½ ceașcă de apă rece.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm castraveții, tăiem și îndepărtăm capetele, curățăm și spălăm ceapa. Tăiem rondele subțiri castraveții, iar ceapa în bucățele mici. Turnăm deasupra un sirop format din oțet, apă rece, sare, piper, verdeață tocată mărunt. Când nu postim, putem adăuga 150 ml de iaurt sau 2 linguri de smântână.



## 12. SALATĂ DE PRIMĂVARĂ

### INGREDIENTE:

½ kg de cartofi, 3 legături de ceapă verde, 150 g de măsline negre, 2 legături de hasmațuchi, 50 ml de ulei de măsline, zeama de la 1 lămâie sau 50 ml de oțet, sare.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm și fierbem cartofii în coajă, îi curățăm și îi tăiem rondele subțiri. Adăugăm uleiul cât sunt calzi. (Dacă s-au răcit, nu vor mai absorbi uleiul și acesta va rămâne pe fundul castronului.) Adăugăm ceapa tăiată mărunt, măslinele, sarea, zeama de lămâie sau oțetul, hasmațuchiul tocat mărunt și sare după gust.

Hasmațuchiul este o plantă asemănătoare pătrunjelului verde, dar foarte aromată. Este prima plantă care răsare primăvara în pădure, când se topește zăpada; apare în zonele de deal și este adusă la piață de țărani cunoscători ai acestei plante.



### 13. SALATĂ DE MERE CU VARZĂ ROȘIE

#### INGREDIENTE:

4 mere, 1 varză roșie mijlocie, 50 ml de ulei de măsline, 50 ml de oțet sau zeamă de lămâie, 1 bucată de hrean, 1 lingură de miere, 100 ml de apă, sare.

#### MOD DE PREPARARE:

Tăiem varza în fâșii lungi, cât mai subțiri posibil. O frecăm cu puțină sare, o lăsăm să se înmoaie și o stoarcem. Fierbem oțetul cu apă, sare și miere. Turnăm peste varza tocată, apoi amestecăm. Radem merele pe răzătoarea mică, amestecăm cu varza, uleiul de măsline și hreanul ras. În loc de oțet putem folosi zeamă de lămâie, dar în acest caz varza va fi mai tare, nefiind opărită, iar zeama de lămâie va contribui și ea la întărirea ei.

### 14. SALATĂ DE VARĂ I

#### INGREDIENTE:

4 roșii coapte, 2 castraveți, 1 ardei gras, 2 legături de ceapă verde, 1 salată verde, 1 avocado bine copt, 2 linguri de zeamă de lămâie, 2 linguri de ulei de măsline, sare, 2 căței de usturoi.

#### MOD DE PREPARARE:

Spălăm și punem la scurs zarzaturile, le curățăm și le tăiem după forma dorită. Curățăm avocado și roșiile de coajă, le pisăm cu furculița, le amestecăm, adăugăm uleiul de măsline, zeama de lămâie, sarea, usturoiul (opțional), amestecăm bine, până se omogenizează, și turnăm peste salată.

(fideluță) cât mai subțire posibil, o punem într-un lighean și o frământăm cu puțină sare, adăugăm morcovul și țelina date prin răzătoarea mică, ulei, sare, zeamă de lămâie (sau oțet) și mărar tocat. Amestecăm totul și servim imediat.

## 22. SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE

### INGREDIENTE:

1 varză roșie proaspătă, bine coaptă,  
2 morcovi, 2 castraveți verzi, 1 țelină mică,  
2 linguri de ulei, sare, zeamă de la 1 lămâie, 1 legătură de pătrunjel verde.

### MOD DE PREPARARE:

Se procedează la fel ca la salata de varză albă.

## 23. SALATĂ DE VARZĂ ACRĂ

### INGREDIENTE:

1 varză murată mijlocie, 2 linguri de ulei de măsline, piper alb (este mai iute și mai aromat).

### MOD DE PREPARARE:

Alegem o varză acră mai îndesată, o punem la desărat în apă rece, schimbând apa de 2-3 ori, o stoarcem și o tocăm mărunț, adăugăm uleiul și piperul. Ținută la rece, are valabilitate mai multe zile.

## 24. SALATĂ DE CONOPIDĂ

### INGREDIENTE:

1 conopidă, 2 gogoșari, 1 țelină, 100 ml de oțet, 100 ml de apă, sare, piper, 1 linguriță de miere de albine.

### MOD DE PREPARARE:

Desfacem conopida în buchețele mici, le spălăm și le punem la fiert în abur, astfel: Fierbem într-o oală apa cu sare (o linguriță rasă), punem deasupra oalei o sită, turnăm buchețelele de conopidă, acoperim cu un capac și fierbem 10 minute, până începe să se înmoaie. Lăsăm să se răcorească, le punem într-un castron, adăugăm gogoșarii tăiați felii subțiri, țelina și morcovul date prin răzătoarea mică. Amestecăm oțetul cu apa, sarea și mierea, apoi turnăm totul peste conopidă. Acoperim și lăsăm la frigider 2-3 ore. Servim cu pilaf de orez sau tocăniță de cartofi.

## 25. SALATĂ DE CRUDITĂȚI

### INGREDIENTE:

2 castraveți, 1 dovlecel, 1 țelină,  
2 mere, 2 morcovi, 2 gulii, 2 ardei grași,  
1 legătură de mărar, 1 legătură de pătrunjel,  
1 lămâie, 2 linguri de ulei, sare,  
1 avocado bine copt.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm și uscăm legumele și fructele. Într-un castron vom tăia fâșii lungi și subțiri castraveții, dovlecelul și morcovul, iar țelina, guliile, ardeiul și merele le vom tăia cubulețe. Curățăm avocado de

coajă, scoatem sâmburele, îl pisăm într-un castron, adăugăm uleiul, zeama de lămâie și sarea. Turnăm peste salată, amestecând ușor, apoi presărăm deasupra mărar și pătrunjel tocate mărunt.

## 26. SALATĂ DE ȚELINĂ I

### INGREDIENTE:

2 rădăcini de țelină mijlocii, 1 ceapă galbenă, 200 g de maioneză de post, 1 lingură de miere de albine, sare, piper.

### MOD DE PREPARARE:

Curățăm țelina și ceapa; țelina o dăm pe răzătoarea mică, ceapa o tăiem fideluță. Punem totul într-un castron, adăugăm maioneza, mierea și potrivim de sare și piper.



## 27. SALATĂ DE ȚELINĂ II

### INGREDIENTE:

3-4 rădăcini de țelină proaspătă, 100 ml de oțet, 100 ml de apă, 3-4 linguri de maioneză de post, sare, piper.

### MOD DE PREPARARE:

Curățăm țelina, o dăm pe răzătoarea mică, punem la fiert amestecul de oțet cu apă, iar când clocotește, adăugăm țelina rasă. Lăsăm să fiarbă câteva minute (maximum 5), scurgem, lăsăm să se răcorească, stoarcem țelina, o punem într-un castron, adăugăm maioneza, sarea și piperul. Se poate servi și la friptură de pui sau vită. La această salată pot fi adăugate mere tăiate cubulețe și bucăți de sfeclă roșie coaptă în cuptor.

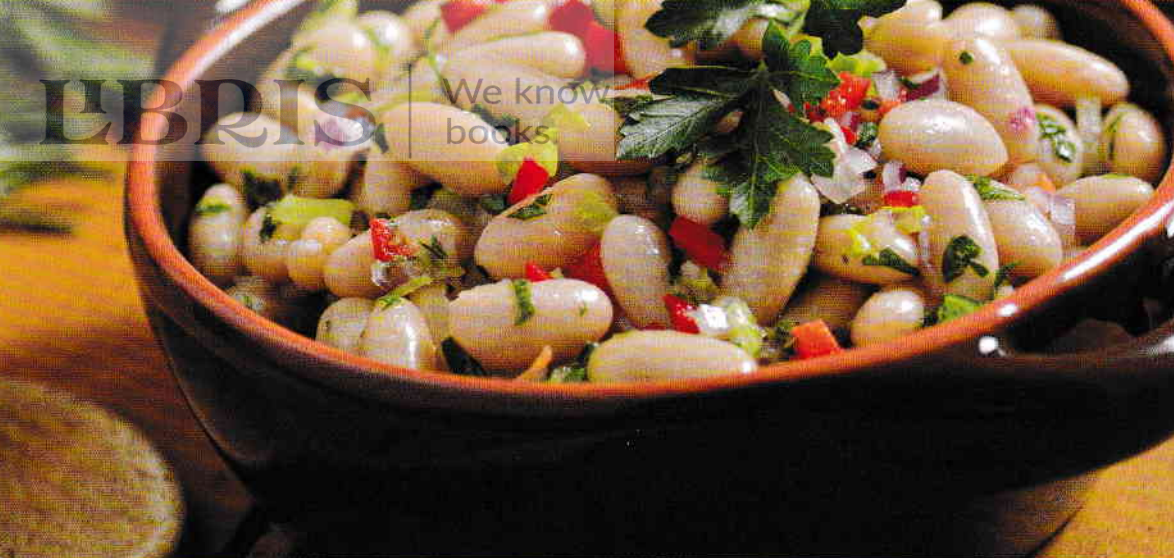
## 28. SALATĂ DE FASOLE ALBĂ

### INGREDIENTE:

500 g de fasole albă cu bobul mare, 100 ml de ulei de măsline, 100 ml de ulei de floarea-soarelui, 2 cepe – una pentru salată și alta pentru pus la fiert în fasole, 1 ceapă roșie, 50 ml de oțet, 100 ml de apă, sare și piper, 1 lămâie.

### MOD DE PREPARARE:

Alegem fasolea, o spălăm și o punem la înmuiat cu apă rece timp de 7-8 ore. După acest timp, fasolea este suficient de umflată, o spălăm și o punem la fiert în apă clocotită. Fierbem circa 15 minute, apoi schimbăm apa tot cu apă clocotită. Repetăm operațiunea de 2-3 ori, pentru a elimina toxinele



din boabe. Continuăm fierberea, la foc mic, și verificăm stadiul de fierbere, luând în lingură câteva boabe din oală și suflând asupra lor aer rece. Dacă coaja de pe bob plesnește, înseamnă că fierberea se apropie de final și este momentul să adăugăm în oală, la fiert, 100 ml de ulei, o ceapă tocată mărunt și o linguriță de sare. Ceapa și uleiul vor da boabelor de fasole un gust foarte plăcut. Continuăm fierberea la foc mic, pentru a nu se sfărâma boabele, până la sfârșit când, încercând un bob, acesta este bine fiert. Lăsăm să se răcorească. Tăiem o ceapă galbenă și una roșie, solzișori, le opărim cu un amestec de oțet și apă. Le lăsăm la opărit 10 minute și punem la scurs. Într-un castron punem cu paleta boabe de fasole fiartă, adăugăm ceapa opărită, 100 ml de ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare și piper după gust.

Dacă am fiert o cantitate mai mare, putem face din fasolea rămasă, inclusiv din zeama în care a fiert, fasole prăjită, borș etc., însă

va trebui să mărim cantitatea de legume necesară.

**a. Pentru fasole prăjită:** Punem la înăbușit într-o tigaie 50 ml de ulei, 1 ceapă tocată mărunt, 1 ardei gras, 1 gogoșar, 3-4 roșii bine coapte tăiate cubulețe, sare și piper după gust. Adăugăm zeama în care a fiert fasolea și fierbem la foc mic până la topirea legumelor. Adăugăm câteva polonice de fasole fiartă și fierbem încă 10 minute. Presărăm deasupra mărar, piper și pătrunjel, tocate mărunt. Putem adăuga și o frunză de dafin (opțional).

**b. Pentru borș cu fasole:** Într-o oală de ciorbă vom pune la înăbușit, cu 1 lingură de ulei, 1 ceapă tocată mărunt, 1 morcov tăiat cubulețe, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 ardei, 1 gogoșar, apoi adăugăm 2 cești cu apă rece și fierbem până s-au înmuiat complet, adăugăm fasolea fiartă cu tot cu zeamă și sucul de roșii. Fierbem împreună 15 minute, adăugăm 500 ml de borș, fiert separat, pentru a îndepărta spuma pe care o face la fiert, și mai fierbem

10 minute. Potrivim de sare și acru, oprim focul, presărăm deasupra verdeață tocată – mărar, pătrunjel, leuștean – și o crenguță de cimbru.

Notă: Dacă găsiți, folosiți fasole „grasă pestriță”. Este un sortiment mai rar, dar cel mai bun pentru ciorbe și iahnii, mai puțin la salată, deoarece bobul este făinos și închis la culoare.

## 29. SALATĂ CU FASOLE NEAGRĂ

### INGREDIENTE:

1 ceapă uscată, 1 legătură de ceapă verde, 1 salată verde, 500 g de fasole neagră fiartă, 250 g de boabe de porumb fiert, 3 linguri de ulei de măsline, 3 linguri de ulei de floarea-soarelui, 1 avocado copt bine, 1 lămâie, sare, boia de ardei, 50 g de piper negru, 2-3 fire de pătrunjel verde, 2-3 căței de usturoi (tăiat în felii subțiri).

### MOD DE PREPARARE:

Alegem fasolea și o punem la înmuiat 3-4 ore. O fierbem, schimbând apa de 2-3 ori, iar în ultima apă în care fierbe adăugăm ceapa uscată tocată mărunț, uleiul de floarea-soarelui și o linguriță rasă de sare. Continuăm să fierbem până s-a înmuiat bine și bobul se strivește ușor între degete. Spălăm salata, o scurgem, o rupem în bucăți mici, într-un castron, apoi adăugăm fasolea fiartă, porumbul, ceapa verde tocată mărunț, avocadoul tăiat cubulețe, zeama de lămâie, boiaua de ardei, piperul, usturoiul și pătrunjelul verde tocat. Se amestecă și se servește imediat.



## 30. SALATĂ DE CARTOFI

### INGREDIENTE:

1 kg de cartofi roșii, 2 cepe roșii, 200 g de maioneză de post, 1 legătură de mărar verde, 50 ml de oțet, 100 ml de apă, sare.

### MOD DE PREPARARE:

Spălăm și fierbem cartofii în coajă, îi curățăm și îi tăiem cuburi de 3-4 cm grosime. Punem la fiert oțetul cu apa și sarea, iar când clocotește, turnăm amestecul peste ceapa tăiată fâșii subțiri, lăsăm 10 minute, scurgem apa și stoarcem ceapa opărită. Punem cartofii într-un vas, adăugăm ceapa, maioneza și mărarul verde tocat mărunț.