

**LBRIS**

We know  
books

**100**  
**de aperitive**  
**de post și de dulce**

Volum coordonat de  
Natalia Lozan

București

 editura  
**ORTODOXIA**

Tăiați roșiile cherry în jumătăți. Ungeți feliile de baghetă cu pasta de avocado, adăugați roșiile cherry și stropiți cu ulei de măsline. Decorați cu frunze de busuioc.

## 100 de aperitive

### Aperitive de dulce

1. Rulouri din piept găină cu legume
2. Aperitiv "Rafaello"
3. Rulouri cu cremă de brânză
4. Cornete din salam cu cremă de brânză
5. Bărcuțe din ardei cu brânză
6. Mini-tartine cu pateu de pui
7. Gustare cu biscuiți și icre
8. Bruschete cu pastă de ton și castraveciori murați
9. Ouă umplute cu avocado
10. Bruschete cu avocado, brânză feta și roșii
11. Roșii umplute cu ton și mozzarella
12. Chipsuri din zucchini
13. Bruschete cu căpșuni
14. Ouă umplute cu cheddar și bacon
15. Ciuperci umplute cu brânză
16. Ciuperci umplute cu carne de vită și brânză
17. Smochine umplute cu brânză de capră și bacon

18. Ruladă de pui cu ciuperci
19. Frigărui cu mozzarella și roșii
20. "Ciupercuțe" din ouă de prepeliță și roșii
21. Canapeuri cu avocado și creveți
22. Canapeuri cu pateu, icre și castraveți
23. Platou cu tartine festive cu icre negre, icre roșii și somon
24. Canapeuri cu somon, avocado și castraveți
25. Canapeuri cu prune usucate și bacon
26. Canapeuri cu pește
27. Canapeuri cu șuncă și struguri
28. Canapeuri cu somon, brânză și ouă de prepeliță
29. Canapeuri cu șuncă, brânză și măslin
30. Canapeuri cu brânză, nuci și struguri
31. Canapeuri cu creveți și castraveți
32. Canapeuri cu hering, brânză și kiwi
33. Ruladă cu spanac și somon
34. Ruladă cu piept de pui și brânză
35. Rulouri de pește cu roșii și brânză
36. Ruladă de pește coaptă cu morcovi, ouă, brânză și măslin
37. Aperitive pe bețișoare cu pui, ardei și castraveți
38. Aperitive pe bețișoare cu șuncă, măslin și brânză
39. Aperitive pe bețișoare cu salam, brânză și struguri

40. Aperitive pe bețișoare cu bacon, prune și brânză albastră
41. Aperitive pe bețișoare cu chorizo, ardei și măslin
42. Aperitive pe bețișoare cu pepene galben și prosciutto
43. Aperitive pe bețișoare cu pepene roșu și feta
44. Aperitive pe bețișoare cu struguri și brânză brie
45. Aperitive pe bețișoare cu mere și cheddar
46. Tarte de casă
47. Tarte cu icre și brânză de vaci
48. Tarte cu pui, ciuperci, ou și ceapă
49. Tarte cu brânză de vaci, avocado și somon
50. Tarte cu pui, ananas și roșii
51. Tarte cu cremă de brânză și somon
52. Tarte cu pui, brânză și morcov
53. Tarte cu feta, roșii și castraveți
54. Tarte cu ficat de cod, ou și castravete
55. Tarte cu cremă de mascarpone și ciocolată albă
56. Tarte cu cremă de cocos
57. Tarte cu ton și avocado
58. Tarte cu sardine și roșii cherry
59. Rulouri de curcan cu brânză, mere și ierburi
60. Rulouri de dovleci cu cremă de brânză
61. Rulouri de castraveți

62. Biluțe de brânză cu pește roșu
63. Parmezan în ciocolată
64. Prune umplute
65. Ruladă de pui cu prune uscate
66. Briose cu brânză și șuncă

## Aperitive de post

67. Vinete pane
68. Ciuperci pane umplute cu legume
69. Bile de năut
70. Ciuperci umplute cu quinoa și legume
71. Ciuperci umplute cu tofu și legume
72. Pateu de ciuperci și caju
73. Ciuperci umplute cu spanac și nuci
74. Canapeuri cu humus și ardei roșu
75. Canapeuri cu roșii
76. Tartine cu vinete și ardei
77. Canapeuri cu pastă de năut și măslină
78. Canapeuri cu ciuperci marinate și ceapă verde
79. Canapeuri cu dovlecel și hummus
80. Canapeuri cu dovlecel și roșii uscate

81. Canapeuri cu dovlecel și avocado
82. Aperitive pe bețișoare cu măslină, roșii cherry și tofu
83. Aperitive pe bețișoare cu castraveți, ardei și hummus
84. Aperitive pe bețișoare cu dovlecel, morcov și măslină
85. Aperitive pe bețișoare cu pepene galben, castraveți și mentă
86. Aperitive pe bețișoare cu ciuperci, roșii cherry și ardei gras
87. Aperitive pe bețișoare cu ananas, tofu și ardei roșu
88. Aperitive pe bețișoare cu banană și căpșuni
89. Pastă de linte
90. Rulouri de vinete cu nucă
91. Rulouri de vinete cu tofu și verdeață
92. Bruschete cu ridichi
93. Ciuperci umplute cu bulgur
94. Aperitiv cu măslină și legume coapte
95. Tarte de post
96. Tarte cu salată de năut și pătrunjel
97. Tarte cu humus și legume
98. Tarte cu salată de vinete
99. Tarte cu cremă de avocado și roșii
100. Bruschete cu avocado și roșii cherry

## Aperitive de dulce

### 1. Rulouri din piept găină cu legume

#### Ingrediente

- 500 g piept de găină
- 1 morcov
- 1 dovlecel mic
- 1 ceapă mică
- 100 g brânză de vaci
- 2 linguri ulei de măsline
- sare și piper, după gust

#### Mod de preparare

Tăiați fileul de găină în fâșii subțiri. Condimentați cu sare și piper. Tăiați morcovul,

dovlecelul și ceapa în cuburi mici. Prăjiți legumele până devin moi. Lăsați-le să se răcească. Amestecați legumele cu brânza de vaci. Umpleți fâșiile de file de găină cu amestecul de legume. Rulați fâșiile și fixați-le cu scobitori. Prăjiți rulourile într-o tigaie cu puțin ulei până devin aurii și bine gătite.

## 2. Aperitiv "Rafaello"

### Ingrediente

- 4 bastonașe de crabi
- 200 g brânză de vaci
- 100 g brânză afumată
- 2 căței de usturoi
- 3 linguri maioneză
- 15 migdale
- sare fină, după gust

### Mod de preparare

Răzuiți bastonașele de crabi pe răzătoare fină. Răzuiți brânza afumată și amestecați-o cu brânza de vaci. Adăugați usturoiul zdrobit și maione-

za. Condimentați cu sare și amestecați bine. Din amestecul de brânză formați bile mici. Faceți o mică adâncitură în fiecare bilă și introduceți câte o migdală în centru. Tăvăliți fiecare bilă în bastonașele de crab rase și așezați-le pe o farfurie.

## 3. Rulouri cu cremă de brânză

### Ingrediente

- 200 g cremă de brânză
- 8 felii subțiri de jambon de curcan (sau oricare altul)
- 1 legătură de mărar proaspăt
- 1 lămâie
- piper, după gust

### Mod de preparare

Amestecați crema de brânză cu piper, zeama de lămâie și mărar tocat fin. Așezați câte o linguriță din crema obținută pe fiecare felie de jambon, apoi rulați și fixați cu o scobitoare.

#### 4. Cornete din salam cu cremă de brânză

##### Ingrediente

- 100 g salam crud-uscat feliat subțire
- 150 g cremă de brânză
- 1 lingură de unt
- piper alb, după gust
- 1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe mici

##### Mod de preparare

Amestecați brânza dulce cu untul și, dacă doriți, adăugați puțin piper. Încorporați cubulețele de ardei. Formați mici cornete din feliile de salam și umpleți-le cu amestecul de brânză. Lăsați-le la frigider până în momentul servirii.

#### 5. Bărcuțe din ardei cu brânză

##### Ingrediente

- 150 g brânză de burduf (sau o puteți cu alta pe care o aveți)

- 100 g unt
- 1 legătură de mărar proaspăt
- 2 linguri smântână (opțional)
- 5 ardei grași roșii sau portocalii
- 10 măslina verzi
- pătrunjel proaspăt pentru decor

##### Mod de preparare

Spălați ardeii, tăiați-i formând bărcuțe și curățați-i de semințe. Amestecați brânza cu unt și mărar, adăugând smântână dacă este necesar pentru a obține o consistență mai cremoasă. Umpleți bărcuțele de ardei cu crema de brânză și decorați cu măslina verzi și pătrunjel.

#### 6. Mini-tartine cu pateu de pui

##### Ingrediente

- 200 g pateu de pui
- 1 baghetă
- 4 castraveți murați
- 8 roșii cherry

### Mod de preparare

Tăiați bagheta în felii subțiri. Ungeți fiecare felie cu pateu de pui. Decorați cu felii de castraveți murați și roșii cherry tăiate în jumătăți.

## 7. Gustare cu biscuiți și icre

### Ingrediente

- 20 biscuiți sărați și crocanți
- 150 g icre
- 10 măsline negre

### Mod de preparare

Tăiați măslinele în jumătăți. Pe fiecare biscuite, puneți un vârf de linguriță de icre și decorați cu jumătăți de măsline.

## 8. Bruschete cu pastă de ton și castraveciori murați

### Ingrediente

- 2 conserve de ton (aproximativ 280 g)
- 3 linguri de maioneză sau iaurt grecesc
- 1 lămâie (pentru zeamă)
- 1/2 linguriță de piper
- 4 castraveciori murați și crocanți
- 1 baghetă proaspătă

### Mod de preparare

Scurgeți tonul de suc și pasați-l. Amestecați tonul bine cu maioneză (sau iaurt grecesc) și zeamă de lămâie, adăugând piper după gust. Tăiați bagheta și acoperiți fiecare felie cu un strat generos de pastă de ton. Decorați cu rondele de castraveciori murați.