

LIBRIS | We know
Șef Paul Constantin

FLĂMÂND DE AMINTIRI

125 de rețete cu gust de copilărie

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

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 TĂIETEII DE CASĂ, MOLDOVENESC	16
BORȘ DE FASOLE PĂSTĂII	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
MITTEI.....	90
MUSACA DE CARTOFI, CARNE TOCATĂ ȘI SMÂNTÂNĂ	92
PĂRJOALE MOLDOVENEȘTI	94
PÂINE CU MALA 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!

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 – TURȚĂ CU JULFĂ TRADIȚIONALĂ	140
MELCIȘORI CU NUCĂ	142
MUCENICI MOLDOVENEȘTI/SFINȚIȘORI – 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 câmară 190

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!..... 242

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

BORȘ ACRU DE PUTINĂ, FĂRĂ HUȘTE, FĂRĂ DROJDIE



3 zile



3,5 l

INGREDIENTE:

- ◆ 4 litri de apă caldă
- ◆ 100 g de tărațe/litru de apă
- ◆ 50 g de mălai/litru de apă
- ◆ 1 crenguță de cimbru uscat
 - ◆ 4-5 crenguțe de vișin
 - ◆ 300-400 ml de borș acru
- ◆ opțional, frunze de leuștean

MOD DE PREPARARE:

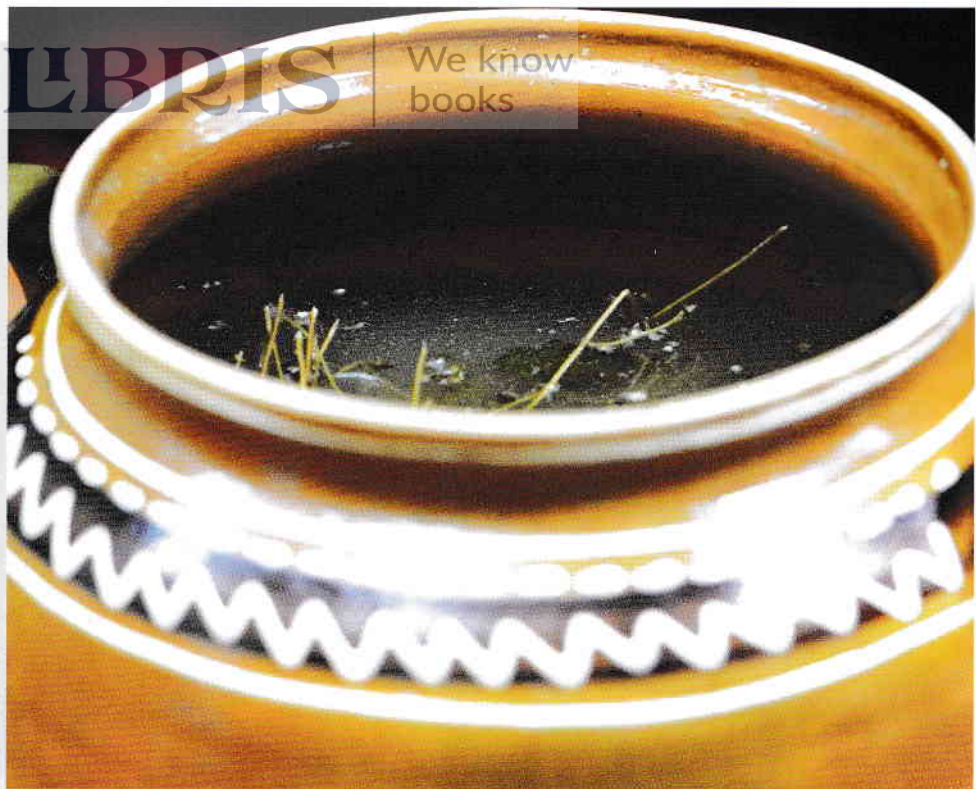
Într-un bol încăpător se amestecă 200 g de mălai cu 200 g de tărațe și 200-300 ml de apă caldă, încât să se omogenizeze ingredientele. În cazul în care se dorește grăbirea procesului, se pot adăuga 30-40 g de drojdie proaspătă și se lasă la fermentat minimum 2 ore.

În continuare, se toarnă 300-400 ml de borș acru, călduț, din borșul preferat (de la mama, bunica, mătușa etc.), și se omogenizează, apoi se lasă la fermentat circa 4 ore.

În vasul în care urmează să fie umplut borșul se pun 3-4 crenguțe de vișin, proaspete sau uscate, cu sau fără frunze, și o crenguță de cimbru (pentru aromă). Restul de tărațe, cele 200 g rămase, se adaugă în amestecul fermentat și se omogenizează. Premixul de tărațe cu mălai se așază în strat peste crenguțe. Se toarnă în vas 3,5 l de apă, cu o temperatură de maximum 60°C, și opțional se pot pune frunze de leuștean, pentru un plus de aromă. Vasul se acoperă și se lasă să fermenteze la loc călduț, timp de 3 zile. Apoi se strecoară borșul și se păstrează în recipiente. Huștele rămase pot fi utilizate pentru încă o tranșă de borș.



*Scanează pentru
rețeta video!



Ce fel de copil a fost Paul?

Nu am fost niciodată un copil prea cuminte. Nu puteam sta locului și aveam o curiozitate care mă mâna în toate direcțiile. Crescut la țară, cu pământul drept covor de joacă și cerul drept tavan, viața nu a fost niciodată plictisitoare. Diminețile începeau odată cu cântecul cocoșilor. Eram sprinten ca o lăcustă, gata să dau o mână de ajutor bunicilor.

După ce-mi terminam treburile, abia așteptam să mă transform într-un explorator. Cutureiam câmpurile și mă cățăram în fiecare copac. Eram mereu în căutare de vietăți mici. Râul era o altă atracție, mă bucuram de pescuitul de raci și fugeam de broaște.

Seara, oboseala de peste zi se topea și urma cea mai frumoasă parte a zilei: joaca.

Mă întâlneam cu ceilalți copii din sat – gașca noastră zgomotoasă. Ne jucam de-a v-ați ascunselea, inventam povești cu eroi, ne alergam până când ne dureau picioarele și râdeam în hohote, până ne dădeau lacrimile.

Viața la țară a fost simplă, dar plină de bucurie. Am învățat să prețuiesc lucrurile mici – o floare crescută printre pietre, gustul unei roșii coapte luate direct din grădină, cântecul greierilor în noaptea caldă. Mai presus de toate, am învățat puterea prieteniei.

Experiențele copilăriei mele continuă să mă inspire și astăzi. Muncitor, optimist și mereu dornic de noi descoperiri, port cu mine spiritul copilului curios care alergă prin câmpurile pline de soare. Iar când creez o rețetă nouă, încerc să aduc un strop din acea simplitate a gusturilor pure și a bucuriilor împărtășite cu cei dragi.



BORȘ 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.

BORȘ DE FASOLE PĂSTĂI



2 h



5 l

INGREDIENTE:

- ◆ 500 g de fasole păstăi
- ◆ 250-300 g de cartofi noi
 - ◆ 1 legătură de lobodă
- ◆ 1/2 legătură de pătrunjel
 - ◆ 1/2 legătură de mărar
- ◆ 1/2 legătură de leuștean proaspăt
- ◆ 100 g de rădăcină de țelină
 - ◆ 100-150 g de morcov
- ◆ 100-150 g de păstârnac
 - ◆ 50-60 ml de ulei
 - ◆ 2 cepe mari
 - ◆ 3 roșii
- ◆ 3 l de apă fierbinte
 - ◆ 3 ouă
- ◆ 500 g de smântână
- ◆ 500 ml de borș acru

MOD DE PREPARARE:

Păstăile se spală, se aleg și se toacă grosier. Cartofii se taie în cubulețe relativ mari, iar rădăcinoasele se dau pe răzătoarea mare. Verdeța se toacă mărunt și se separă tulpinile de frunze.

Într-o oală, se caramelizează ușor două cepe tocate mărunt, cu o linguriță de sare și 50-60 ml de ulei, timp de 3-4 minute. Se pun apoi morcovul, păstârnacul și țelina și se lasă la foc moderat, timp de alte 3-4 minute, apoi se adaugă și cartofii.

Se gătește totul timp de 3 minute, iar apoi se pun și păstăile, la foc moderat, alte 3 minute. Se adaugă roșiile tăiate cubulețe, tulpinile de la verdeța și se acoperă totul cu apă fierbinte.

Fierberea durează 30 de minute, la foc moderat spre mic, după care se toarnă borșul acru și se mai dă încă un clocot.

Pentru dressing, se omogenizează 3 ouă cu un vârf de linguriță de sare și smântână, iar la final se amestecă verdeța.

Se încălzește dressingul cu puțină zeamă de la borș, se omogenizează, iar apoi se adaugă treptat în oală. Se fierbe circa 5 minute.



*Scanează pentru
rețeta video!

LBRIS

Cine este Paul Constantin?
We know books

Sunt moldovean din tată în fiu, adică de prin Botoșani, mai exact. Născut în a 13-a zi a lunii mai, odată cu florile de cireș. Sunt fiu, nepot, soț și tatăl a doi copii minunați, o persoană optimistă și energică, care abordează viața cu entuziasm și curiozitate. Îmi doresc mereu să învăț lucruri noi și să experimentez gusturi și culturi diferite.

Pentru mine, gătitul este mai mult decât o profesie, este o pasiune care mă definește. Consider că bucătăria este un loc unde se pot crea momente magice și unde se pot construi relații durabile prin intermediul mâncării delicioase.

Dincolo de pasiunea pentru gastronomie, sunt un om sensibil, implicat și responsabil.

Un familist convins, care apreciază timpul petrecut alături de cei dragi.

Pentru că sunt flămând de amintiri și mereu pofticios!





BORȘ DE MIEL CU ȘTEVIE



2 h 30 min.



4 l

INGREDIENTE:

- ◆ 2 kg de carne de miel cu os
 - ◆ 6 cepe medii
 - ◆ 2-3 morcovi
- ◆ 1 legătură de ceapă verde
 - ◆ 2 ardei capia
- ◆ 1/2 rădăcină de țelină
 - ◆ 3 tulpini de țelină
- ◆ 1 legătură de pătrunjel
 - ◆ 1 legătură de mărar
 - ◆ 1 legătură de ștevie
- ◆ 300 ml de suc de roșii
- ◆ 400-500 ml de borș acru
 - ◆ 20 ml de ulei de floarea-soarelui
- ◆ sare și piper, după gust

MOD DE PREPARARE:

Carnea de miel se pune la fiert într-o oală, încât să fie acoperită de apă, și se adaugă 1 lingură de oțet. Se lasă să fiarbă până se elimină toată spuma.

Se toacă grosier următoarele: tulpinile de țelină, morcovul, rădăcina de țelină, 3 cepe, pătrunjelul și mărarul.

Carnea se spală și se pune la fiert din nou, la foc mic, cu apă curată, legume și o jumătate de linguriță de boabe de piper, timp de maximum 1 h 30 min.

Într-o tigaie, se caramelizează ușor, timp de 3-4 minute, două cepe tocate, adăugând în prealabil 20 ml de ulei și o linguriță de sare. Ulterior se pun țelina, morcovul și o linguriță de boia dulce și se lasă pe foc 3-4 minute. Apoi se oprește focul și se toarnă sucul de roșii.

Carnea fiartă se pune într-o oală împreună cu supa strecurată, legumele sotate, ardeiul gras și ceapa verde, tocate mărunț, și se fierbe totul timp de 30 de minute. Verdeța se toacă mărunț, iar ștevia, franjuri, îndepărtându-se nervura, apoi se amestecă în oală, se toarnă borșul acru, se adaugă sare și piper după gust și se dă un ultim clocot.



*Scanează pentru
rețeta video!