

LBRIS

We know  
books

Carte alcătuită de:  
Elena Racoviță  
Diana Vlad



# 120 rețete pentru perioada Paștelui

Mâncăruri de post  
și sugestii pentru masa de Paște

editura  
**Σοφία**

București



## CUPRINS

### MÂNCĂRURI DE POST

APERITIVE DE POST .....	5
Rulouri de dovlecei cu nuci și pătrunjel .....	5
Bruschete cu piure de linte, chimen și za'tar .....	6
Chiftele de bulgur cu sos roșu .....	6
Platou cu tabbouleh de mazăre și hummus .....	8
Chifteluțe de năut .....	10
Chiftele din linte roșie .....	11
Ciuperci umplute cu tofu .....	12
Aperitiv de vinete (Ogonyok) .....	13
Hummus cu ardei copt .....	14
Dovlecei marinați în stil asiatic .....	14
Bulgur cu dovleac și legume .....	15
Plăcintă cu spanac .....	16
Plăcintă de cartofi cu ciuperci .....	17
Vinete dulci-picante .....	18
Vinete cu nuci .....	19
Aperitiv cu ciuperci și morcovi .....	20
Ratatouille de legume .....	21
SALATE DE POST .....	23
Salată cu spanac, căpșuni și migdale .....	23
Salată de țelină cu fructe .....	24
Salată cu spanac .....	25
Salată cu edamame și fasole .....	25

Salată veselă de primăvară .....	26
Salată de andive și sparanghel .....	27
Salată de morcovi cu pătrunjel și chimion .....	27
Salată cu fasole roșie și avocado .....	28
Salată cu orez, mazăre, porumb și ciuperci .....	29
Salată cu orez și mentă .....	30
Salată de legume cu orez .....	31
Salată cu mere și portocale .....	32
Salată cu morcovi copti, sfeclă murată și bulgur .....	32
Salată de linte cu orez .....	34
SUPE ȘI CIORBE DE POST .....	35
Supă Minestrone de primăvară .....	35
Supă-cremă de păstârnac .....	36
Supă-cremă de fenicul .....	37
Supă-cremă de ovăz cu baby-spanac .....	37
Supă de dovlecei cu usturoi și mărar .....	38
Supă de roșii cu pâine .....	39
Borș de primăvară .....	40
Borș de ștevie .....	41
Ciorbă de urzici .....	41
Ciorbă de lobodă .....	42
FEL PRINCIPAL DE POST .....	43
Fasole mung cu usturoi și ghimbir .....	43
Giouvetsi de legume .....	44
Paste cu legume .....	45
Lipii cu cartofi prăjiți, ciuperci și usturoi .....	46
Risotto de post .....	46
Hrișcă cu ștevie .....	47
Spanac cu leurdă .....	48
Stufat de verdețuri cu ciuperci pleurotus .....	49
Pilaf de mei cu legume .....	50
Garnitură cu roșii și cartofi copti .....	50

DESERTURI DE POST .....	53
Chec cu aromă de trandafiri .....	53
Chec cu mălai și mac .....	54
Zmeură cu chia în ciocolată .....	54
Înghețată de post .....	55
Iaurt de cocos cu nuci și ciocolată .....	56
Mozaic de ciocolată .....	56
Bomboane de ciocolată cu gem de căpșuni .....	57
Fursecuri .....	58

### SUGESTII PENTRU MASA DE PAȘTE

APERITIVE .....	59
Mousse de păstrăv afumat .....	59
Aperitive cu avocado și anșoa .....	60
Crostini cu cremă de brânză și somon afumat .....	60
Cremă de spanac .....	61
Ficat de miel cu oregano .....	61
Drob de miel .....	62
Drob de pui .....	63
Plăcintă cu carne de miel .....	64
Plăcintă cu carne de pui .....	65
Brânză feta pane cu semințe de susan .....	67
Plăcintă cu ierburi și brânză .....	68
Aperitiv de curcan cu maioneză .....	69
SALATE .....	71
Salată verde cu smântână .....	71
Salată cu ouă și morcovi .....	71
Salată de pui cu orez .....	72
Salată de ridichi cu ouă de prepeliță .....	73
Salată răcoritoare .....	74
Salată de cartofi cu file de pește afumat .....	74
Salată de cartofi dulci cu feta .....	75
Salată din piept de pui cu maioneză .....	76

Salată de pui cu greșfruit .....	77
Salată de crudități cu ton .....	78
SUPE ȘI CIORBE .....	79
Supă de vită cu lasagna .....	79
Supă de somon .....	80
Borș de miel .....	81
Supă de găină cu tăieței de casă .....	82
Supă cu dovleac și morcovi copti .....	83
Supă de ciuperci cu țelină .....	85
Supă de păstârnac .....	86
Supă picantă cu carne de vițel și tăieței .....	87
Supă-cremă de mazăre cu parmezan .....	89
FEL PRINCIPAL .....	91
Piept de pui la cuptor umplut cu brânză și spanac .....	91
Pui la cuptor cu iaurt și lămâie .....	92
Ied (miel) cu crustă de iaurt și cartofi copti .....	92
Pulpă de miel picantă cu piure de vinete .....	94
Miel la cuptor cu salată de cartofi .....	96
Ruladă de miel .....	97
Ied înăbușit .....	98
Friptură de miel .....	99
Pui cu piure de dovleac .....	101
Friptură T-bone cu chipsuri de cartofi dulci și maioneză cu trufe .....	102
Giouvetsi în oala sub presiune .....	104
Pui în vin cu ciuperci .....	106
Pui cu bulgur .....	107
Pachețele de curcan la cuptor .....	108
Orez prăjit cu pui .....	109
Cotlete de porc cu sos de unt .....	111
File de biban de mare .....	112
Pește cu couscous .....	113

DULCIURI.....	115
Cozonac.....	115
Budincă-pască de Paști.....	116
Prăjitură cu lămâie și sirop de soc.....	117
Bomboane cu Baileys.....	118
Spumă de căpșuni.....	118
Chec cu lapte și miere.....	119
Chec cu flori de soc și căpșuni.....	119
Tartă cu cireșe.....	120
Cremă cu lichior de ouă și zmeură.....	121
Prăjitură de Paști cu brânză dulce.....	121
Plăcintă cu iaurt grecesc.....	122
Brioșe din paste cu brânză dulce.....	123

## MÂNCĂRURI DE POST



---

### APERITIVE DE POST

#### Rulouri de dovlecei cu nuci și pătrunjel

1 dovlecel  
100 g miez de nucă  
1 legătură pătrunjel  
2 căței de usturoi  
2 linguri zeamă de lămâie  
sare, piper

*Mod de preparare:*

Se taie dovlecelul în felii subțiri care se rumesc la grill. Se mixează miezul de nucă hidratat cu usturoiul, zeama de lămâie și pătrunjelul tocat. Se condimentează cu sare și piper.

Crema de nuci se distribuie pe feliile de dovlecel și se formează rulouri.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Rețete pentru perioada Paștelui – București: Editura Sophia, 2026  
ISBN 978-630-346-110-6

641.5

**Bruschete cu piure de linte, chimen și za'tar**

300 g linte  
1 linguriță chimen  
3 linguri ulei de măsline  
2-3 linguri zeamă de lămâie  
feliile de pâine  
za'tar  
sare, piper

*Mod de preparare:*

Lintea se fierbe, se scurge și se lasă la răcit. Se mixează cu uleiul, zeama de lămâie și chimenul măcinat până se obține un piure fin. Se potrivește de sare și piper. Feliile de pâine se ung cu ulei, se dau la cuptor până se rumenesc, apoi se ung cu piureul și se presară cu za'tar.

**Chiftele de bulgur cu sos roșu**

180 g bulgur  
6 linguri ulei de măsline  
1 ceapă  
1 cățel de usturoi  
50 g pâine prăjită  
2 linguri frunze de mentă  
1 lingură pătrunjel verde  
1 lingură oregano uscat  
2 linguri făină  
2 lingurițe praf de copt

50 g făină  
sare, piper  
ulei pentru prăjit

*Pentru sos:*

1 ceapă  
3 roșii  
1 cățel de usturoi  
1 linguriță zahăr  
1 lingură pastă de tomate  
4 linguri ulei de măsline  
1 baton de scorțișoară  
1 linguriță mentă  
3 foi de dafin  
1 linguriță oregano uscat

*Mod de preparare:*

Prepararea chiftelelor: Se sotează bulgurul în 2 linguri de ulei de măsline, la foc mediu, 3-4 minute, până când devine auriu. Se adaugă 240 ml apă, sare și piper și se amestecă. Se ia cratița de pe foc și se lasă acoperită 15-20 de minute pentru a se găti bulgurul.

Ceapa și usturoiul se toacă mărunt și se sotează în 2 linguri de ulei de măsline, 4-5 minute, până când se caramelizează ceapa. Bulgurul se mixează în robot până devine pastă. Se adaugă ceapa sotată cu usturoi, pâinea prăjită, uleiul de măsline rămas și 50 ml de apă și se mixează până când toate ingredientele sunt pasate. Amestecul se transferă într-un bol, se adaugă menta și pă-

trunjelul tocate, oregano, făina și praful de copt și se omogenizează. Bolul se acoperă și se lasă la frigider 30 de minute.

Se formează chiftelele și se dau prin făină. Se scutură cu grijă excesul de făină și se prăjesc în tranșe timp de 2-3 minute, până se rumenesc. Se scot într-o tavă acoperită cu hârtie absorbantă și se lasă să se scurgă.

Prepararea sosului: Ceapa și usturoiul se toacă și se sotează 2-3 minute, la foc mediu, în 2 linguri de ulei de măsline, cu scorișoară, foi de dafin, oregano, zahăr și pastă de tomate, până când ceapa devine aurie. Se adaugă roșiile rase, 300 ml apă, sarea și piperul și se fierbe timp de 10 minute. Se pun chiftelele în cratiță și se mai lasă la fiert 5 minute. Se ia cratița de pe foc, se adaugă menta tocată și 2 linguri de ulei de măsline și se amestecă bine.

Chiftelele se servesc cu orez basmati, se presară cu frunze de mentă tocate și piper.

### Platou cu tabbouleh de mazăre și hummus

*Pentru tabbouleh:*

- 200 g bulgur
- 300 g mazăre congelată
- 1 legătură pătrunjel
- 1 lingură mentă
- 2 linguri ulei de măsline

zeama de la ½ lămâie  
sare, piper

*Pentru hummus:*

- 400 g năut din conservă
- 2-3 linguri tahini
- 1 linguriță chimen
- ½ cățel de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
- zeama de la ½ lămâie

*Pentru servire:*

- 2 lipii
- ulei de măsline
- 1 linguriță boia afumată

*Mod de preparare:*

Pregătirea tabbouleh-ului: Bulgurul se sotează într-o tigaie, la foc mediu, în ulei de măsline, sare și piper timp de 2-3 minute. Se adaugă 400 ml apă și mazărea, se lasă să dea în clocot, apoi se ia de pe foc, se acoperă și se lasă 10 minute pentru a absorbi toată apa. La final, se adaugă pătrunjelul și menta tocate și zeama de lămâie și se amestecă bine.

Pregătirea hummusului: Năutul se scurge, păstrând o parte din zeamă, se mixează în robotul de bucătărie cu tahini, chimen, usturoi, ulei de măsline, sare și piper până se obține un sos gros. Se adaugă zeama de lămâie și se mixează. Dacă este prea gros, se poate subția cu puțină zeamă din conserva de năut.

Pentru servire: Lipiile se taie în triunghiuri, se așază pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, se ung cu ulei de măsline, sare, piper și boia și se lasă în cuptorul preîncălzit, la foc mic. Se întorc pe ambele părți pentru a se rumeni.

Se servesc pe un platou lipiile stropite cu ulei de măsline, bolurile cu hummus și tabbouleh-ul.

### Chifteluțe de năut

420 g năut din conservă  
2 morcovi  
1 ceapă  
1 lingură ulei de măsline  
1 lingură semințe de in  
2 linguri pesmet  
2 linguri drojdie nutritivă  
3 linguri sos picant  
2 linguri unt vegan  
1 legătură pătrunjel  
sare

*Mod de preparare:*

Semințele de in măcinate se amestecă cu 3 linguri de apă și se lasă să se înmoaie. Morcovii, ceapa și pătrunjelul tocate se gătesc, la foc mediu, în ulei încins, timp de 5 minute, amestecând din când în când, apoi se lasă să se răcească 1-2 minute. Năutul spălat și scurs se adaugă în robo-

mul de bucătărie împreună cu legumele și se mixează până când compoziția se omogenizează.

Se transferă amestecul de năut într-un bol, se adaugă pesmet, drojdie nutritivă, semințe de in hidratate, sare și 1 lingură de sos picant și se amestecă bine. Se formează chifteluțe, se așază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se dau la cuptorul preîncălzit, la foc mare, timp de 15 minute. Când sunt aproape gata, se stropesc cu sos și unt și se mai coc 15 minute.

Se servesc cu orez, quinoa sau legume.

### Chiftele din linte roșie

200 g linte roșie  
1 ceapă  
2 căței de usturoi  
2 linguri făină de năut (sau făină normală)  
1 linguriță cumin  
1 linguriță turmeric  
1 linguriță coriandru măcinat  
1 morcov  
1 legătură pătrunjel  
2-3 linguri ulei  
sare, piper

*Mod de preparare:*

Se spală lintea roșie sub jet de apă rece și se fierbe, la foc mic, 15-20 de minute. Se scurge și se lasă să se răcească puțin. Într-un bol mare, se

pune linteă fiartă și se adaugă ceapa tocată, usturoiul pisat, morcovul ras, pătrunjelul tocat și condimentele (cumin, turmeric, coriandru, sare și piper). Se amestecă bine până când se formează o pastă omogenă. Din această compoziție se modelează chiftelute, care se trec prin făină și se prăjesc în ulei încins până devin aurii și crocante, aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte.

Se servesc calde, alături de un sos de roșii, iaurt de post sau salată proaspătă.

### Ciuperci umplute cu tofu

600 g ciuperci champignon  
200 g tofu afumat  
100 g cașcaval vegetal  
2 cepe  
1 morcov  
2 fire usturoi  
2 linguri ulei de măsline  
1 legătură pătrunjel  
sare, piper

*Mod de preparare:*

Într-o tigaie cu 2 linguri de ulei se călesc ceapa și usturoiul tocate și morcovul ras. Se adaugă piciorușele de ciuperci tăiate cubulețe și se lasă la înăbușit 10-15 minute. La final, se adaugă pătrunjelul tocat și puțin piper. Se ia tigaia de pe foc și se adaugă tofu ras în umplutură. Se

potrivește de sare și piper. Se umplu ciupercile cu această compoziție, se așază pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și se dă la cuptorul preîncălzit, la foc mediu, pentru 20 de minute. Se scot, se presară cu cașcaval de post ras și se mai dau la cuptor 10 minute.

### Aperitiv de vinete (Ogonyok)

3 vinete  
1 ardei gras  
1 ardei iute  
1 căpățână de usturoi  
2 linguri oțet  
ulei  
1 legătură pătrunjel

*Mod de preparare:*

Vinetele se taie felii, se sarează și se lasă 20 de minute la scurs. Se spală în apă rece și se usucă într-un prosop. Se prăjesc în ulei, pe ambele părți, până se rumenesc. Ardeii iute, ardeiiul gras, usturoiul și puțin pătrunjel se macină într-o mașină de tocat. Se amestecă cu sare, oțet și 2 linguri de ulei, formându-se o pastă.

Umplutura picantă se distribuie pe feliile de vinete prăjite și se presară cu pătrunjel tocat. Înainte de servire, se lasă 30 de minute la frigider.