

LBRIS

We know
books

MAICA TECLA

REȚETE

pentru trup și suflet
din bucătăria
mănăstirii

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuvânt-înainte

9

I. PREGĂTIREA PENTRU SĂRBĂTOARE: REȚETE DE POST

➤ **Gustări de început și salate pline de prospețime**

CHIFTELUȚE DIN SOIA	13
CHIFTELUȚE CU VARZĂ	15
CREMĂ – PASTĂ DE NĂUT	17
SALATĂ ASORTATĂ DE VARZĂ	19
SALATĂ CU RÂȘCOVI ȘI CARTOFI	21
SALATĂ DE CRUDITĂȚI PENTRU IARNĂ	23
SALATĂ DE GOGONELE	25
SALATĂ DE GOGONELE COAPTE LA CUPTOR	27
SALATĂ ORIENTALĂ	29
SMOOTHIE DIN LEGUME	31
PÂRJOALE DE CIUPERCI	33
TURTE CU CARTOFI	35

➤ **Ciorbe și feluri principale**

CIORBĂ DE FASOLE BOABE	37
CIORBĂ DE HRIBI	39
CIORBĂ DE LOBODĂ	41
CIORBĂ DE SFECLĂ ROȘIE	43
GHIVECI CĂLUGĂRESC	45
HRIBI ÎNĂBUȘIȚI CU CEAPĂ	47
PASTE CU SFECLĂ	49
SARMALE	50
SUPĂ-CREMĂ DE LINTE	53
SUPĂ-CREMĂ DE ROȘII	55
TOCĂNIȚĂ DE HRIBI	57
VĂRZĂRI	59
VINETE PANE	61

➤ **Cămara mănăstirii: roade păstrate pentru iarnă**

GHEBE LA BORCAN	63
GOGOȘARI CU CONOPIDĂ ÎN OȚET	65
RÂȘCOVI MARINAȚI	66
ZACUSCĂ CU LEGUME CRUDE	68

➤ Gustul dulce al zilelor de post	
CHEC	71
CORNULEȚE CU RAHAT	73
PASTE CU NUCĂ	75
PRĂJITURĂ CU BULION	77
GEM DE MERE ȘI GUTUI	79
GEM DE PRUNE FĂRĂ ZAHĂR	81

II. MESE CU SENS: MENIURI COMPLETE PENTRU BUCURIE ÎN FAMILIE

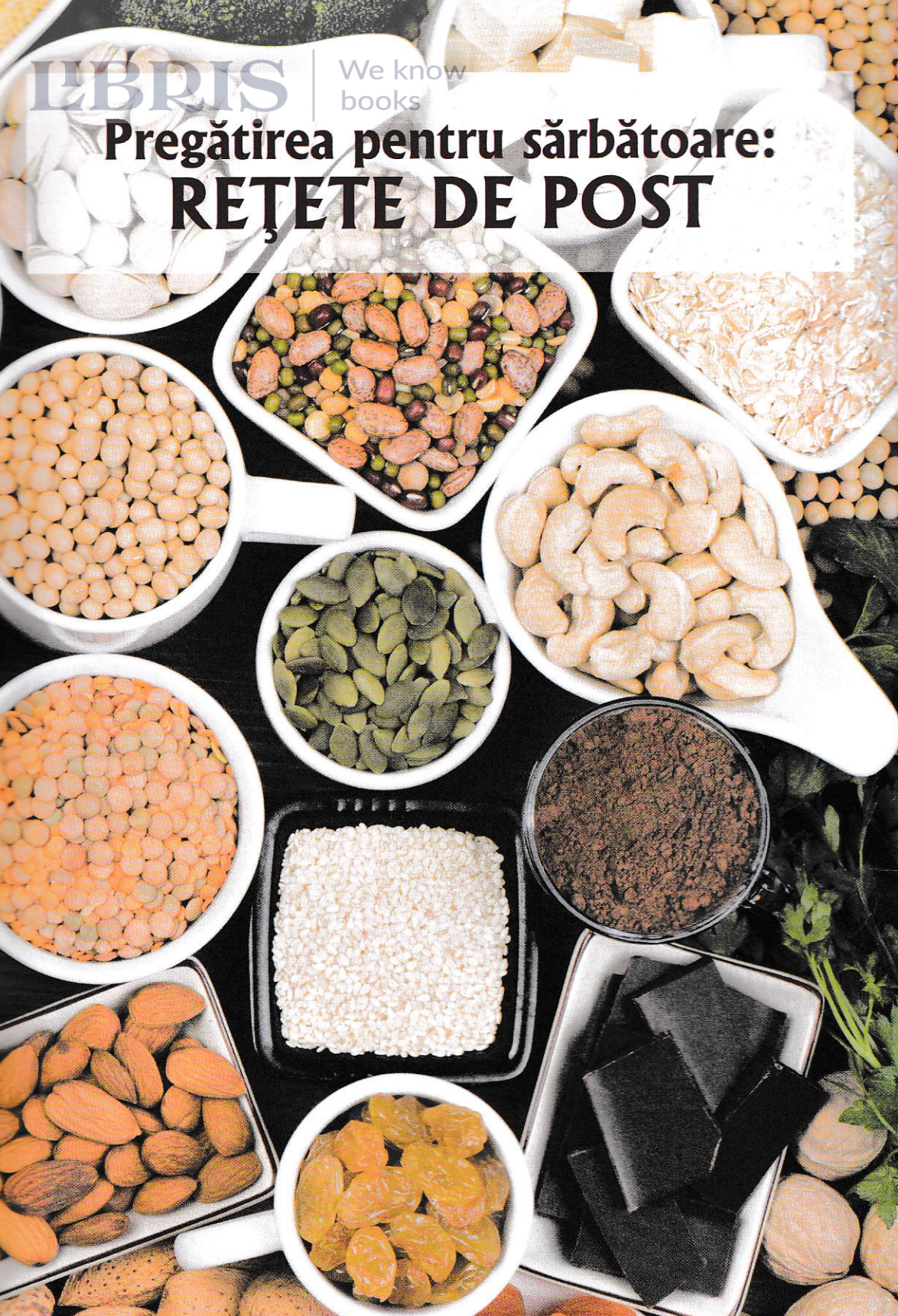
➤ Gustări de zi cu zi: pâine, antreuri și rulade sărate	
MINI RULOURI DIN PIEPT DE PUI	85
PÂINE DE CASĂ / FOCACCIA	87
PÂINE FĂRĂ GLUTEN	89
RÂȘCOVI CU BRÂNZĂ DE BURDUF	91
RULADĂ CU CARNE	93
SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU MAIONEZĂ	95
SALATĂ DIN PIEPT DE PUI CU ȚELINĂ	97
SĂRĂȚELE	99
TOCINEI	101
TURTE CU IAURT	103
➤ Ciorbe și supe ce încălzesc și trupul, și sufletul	
CIORBĂ CU GĂLUȘTE DE CAȘCAVAL	105
CIORBĂ DE PERIȘOARE DE CARNE	107
CIORBĂ DE VĂCUȚĂ	109
DRESALĂ DE VARZĂ	111
SUPĂ CU GĂLUȘTE DE GRIȘ	113
➤ Preparate din carne de pasăre	
CIULAMA DE PUI	115
OSTROPEL DE PUI	117
PATE DE FICĂȚEI DE PUI	119
PILAF CU PIEPT DE PUI	121
PULPĂ DE PUI PE PAT DE LEGUME LA CUPTOR	123
RAȚĂ PE VARZĂ	125
➤ Preparate (tradiționale) din carne de porc și miel	
BALMOȘ	127
CALTABOȘI	129
CÂRNAȚI DE CASĂ	131
DROB DE MIEL	133
FASOLE CU CIOLAN	135
LEBĂR	136
PÂRJOALE DE CARNE	139

	RASOL DE PICIOR DE PORC	141
	RĂCITURĂ DE PORC	143
	VARZĂ CU AFUMĂTURĂ	145
➤	Preparate din pește	
	CIORBĂ DIN CAPETE DE PEȘTE	147
	CIORBĂ DE PERIȘOARE DE PEȘTE	149
	CIORBĂ DE SOMON	151
	MACROU MARINAT	153
	(ALT) PEȘTE MARINAT	155
	PLACHIE DE PEȘTE	157
	RĂCITURĂ DE PEȘTE	159
	SALATĂ CU LEGUME ȘI TON	161
	VARZĂ CU TON	163
	ZACUSCĂ DE PEȘTE	165
III. GUSTUL DUMINICILOR: PRĂJITURI ȘI PLĂCINTE CU MIROS DE COPILĂRIE		
➤	Torturi și prăjituri alese	
	CREMĂ (TORT) DE ZAHĂR ARS	169
	PRĂJITURA CASEI	170
	PRĂJITURĂ CU FOI ȘI MĂR	173
	PRĂJITURĂ CU MĂLAI	175
	PRĂJITURĂ CU MERE	177
	PRĂJITURĂ ÎNSIROPATĂ	179
	TORT DIPLOMAT	180
➤	Tarte, plăcinte, budinci	
	BUDINCĂ DE GRIȘ	183
	BUDINCĂ DE PASTE LA CUPTOR	185
	CLĂTITE CU BRÂNZĂ DE VACI LA CUPTOR	187
	CORNULEȚE CU UNTURĂ	189
	CORNURI CU BRÂNZĂ	191
	GĂLUȘTE CU PRUNE	193
	GHEME	195
	GRÂU FIERT – COLIVĂ	197
	PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ SĂRATĂ	199
	PLĂCINTE „POALE-N BRÂU”	201
	RULADĂ CU MĂR	203
	TARTĂ CU MERE	205
	TARTĂ CU PRUNE	207

LEBRIS

We know
books

Pregătirea pentru sărbătoare: **REȚETE DE POST**



LIBRIS

We know
books



LBRIS | We know books

CHIFTELUȚE DIN SOIA

Postul nu înseamnă lipsă, ci bucuria de a găsi gustul curat al legumelor. Această rețetă, pe care o pregătim adesea în bucătăria mănăstirii, transformă soia și rădăcinoasele într-un fel de mâncare care vă va da puterea necesară pentru viața de zi cu zi și rugăciune.

INGREDIENTE

- Soia granule – 250 g
- Ceapă – 1 buc. medie
- Morcov – 100 g
- Țelină – 100 g
- Cartof – 1 buc.
- Usturoi – 1 căciulie
- Fulgi de ovăz – 120 g
- Făină de grâu – 300 g
- Verdeață – 1 legătură (pătrunjel sau mărar)
- Condimente – sare, piper, boia
- Ulei pentru prăjit

MOD DE PREPARARE

Pentru început, fierbeți bucățile de soia, apoi scurgeți-le cu băgare de seamă și mărunțiți-le cu ajutorul unui robot.

În continuare, într-un vas încăpător puneți legumele (ceapa, morcovul, țelina) date prin răzătoarea mică. Radeți și cartoful tot pe răzătoarea mică, dar adăugați-l la restul de legume numai după ce l-ați stors foarte bine.

Puneți și usturoiul pisat, sarea, piperul și puțină boia dulce.

Peste acest amestec de legume adăugați făina (3 linguri) și fulgii de ovăz, amestecând până se omogenizează.

La final, formați biluțe în mărimea dorită (le puteți turti ușor), tăvăliți-le prin făină, și prăjiți-le în ulei încins, întorcându-le de mai multe ori.

Serviți-le cu tihnă și recunoștință, alături de pâine de casă. Să vă fie de folos și spre mântuire!

EBRIS

We know
books



LECHIFTELUȚE CU VARZĂ

O rețetă dragă nouă, care aduce la un loc aromele pământului într-o formă jucăușă și rumenă. Aceste chifteluțe cu varză sunt o mângâiere pentru familie, fiind la fel de gustoase și a doua zi, reci, lângă o bucată de pâine proaspătă de casă.

INGREDIENTE

- Varză – 1 buc. mai mică
- Morcov – 2 buc.
- Țelină – 1/2 buc.
- Ceapă (roșie) – 1 buc.
- Ardei roșu – 1 buc.
- Usturoi – 2 căței
- Condimente – sare, piper
- Verdeță – pătrunjel
- Ouă – 2 buc.
- Fulgi de ovăz – 10 linguri
- Făină – 400 g
- Ulei – 400 ml

MOD DE PREPARARE

Mai întâi, pregătiți cu răbdare legumele: dați morcovul și țelina prin răzătoarea mare, tăiați ardeiul cubulețe, iar ceapa tăiată julienne căliți-o domol până devine sticloasă.

Continuați într-o tigaie cu puțin ulei încins, unde veți căli toate zarzavaturile împreună cu sarea și usturoiul pisat; ulterior, adăugați varza tăiată fâșii cât mai subțiri și lăsați-o puțin pe foc mic, cu capacul pus. Aveți grijă să amestecați cât mai des pentru a evita lipirea, fără a adăuga deloc apă.

După ce compoziția s-a răcit, adăugați ouăle, fulgii de ovăz și jumătate din

cantitatea de făină, apoi potriviți gustul cu condimente și adăugați pătrunjelul tocat, amestecând totul foarte bine.

Folosiți-vă de restul de făină pentru ca aluatul să nu vi se lipească de mâini și formați bile de mărime egală. Apoi puneți-le la prăjit în ulei încins și întoarceți-le de mai multe ori pe toate părțile, până se rumenesc uniform.

Bucurați-vă de ele alături de cei dragi, căci sunt foarte gustoase, chiar dacă e nevoie de răbdare pentru a le prepara!



LCREMĂ – PASTĂ DE NĂUT

Această pastă fină, pe care o pregătim cu puțin usturoi și lămâie, este o mângâiere pentru masa de dimineață, fiind deopotrivă sățioasă și plină de prospețime. Necesită pregătire simplă, care ne amintește de bunătatea lucrurilor făcute în casă, oferind familiei o hrană ușoară, numai bună de întins pe o felie de pâine proaspătă în zilele de post sau în orice dimineață de tihnă.

INGREDIENTE

- Năut – 500 g
- Maioneză de post (100 ml lapte de soia + 200 ml ulei + 1 lingură de muștar)
- Roșii – pentru ornat (sau avocado, ardei etc.)
- Usturoi – 2 căței
- Muștar – 1 lingură
- Zeamă de lămâie
- Condimente – sare, piper, usturoi
- Ulei de măsline
- Verdeță

MOD DE PREPARARE

Începeți prin a trece năutul fiert și scurs bine prin mașina de tocat carne.

În paralel, preparați maioneza din o parte lapte de soia și două părți ulei, adăugând sare, piper și cățeii de usturoi. Adăugați și muștar, puțină zeamă de lămâie, apoi dați totul la blender până obțineți o emulsie.

Amestecați această maioneză cu năutul măcinat. Dacă este nevoie, adăugați treptat

puțină zeamă de lămâie, astfel încât să obțineți o pastă cât mai cremoasă.

La final, aranjați pasta pe farfurie sau într-un bol și ornați-o după preferințe, apoi stropiți totul cu puțin ulei de măsline.

Să o împărțiți cu drag cu cei ai casei, căci nicio hrană nu are gust mai bun decât cea mâncată în tihnă și bună înțelegere!

LIBRIS

We know
books

18 • Rețete pentru trup și suflet din bucătăria mănăstirii

Gustări de început și salate pline de prospețime



LBBIS | We know how to cook

SALATĂ ASORTATĂ DE VARZĂ

Această salată este o adevărată binecuvântare pentru zilele de iarnă, adunând laolaltă toate culorile și vitaminele pe care ni le dăruiește pământul toamna.

INGREDIENTE

- Varză – 1 buc. mare
- Gogoșari – 1/2 kg
- Sfeclă roșie – 1/2 kg
- Morcov – 400 g
- Țelină – 400 g
- Ceapă – 400 g
- Ardei roșu + verde – 500 g
- Condimente – sare, chimen, mărar uscat
- Verdeață – 1 leg. pătrunjel

MOD DE PREPARARE

Începeți prin a pregăti cu răbdare rădăcinosele: dați țelina, morcovul și sfecla roșie prin răzătoarea mare.

Tăiați ceapa, ardeiul și gogoșarii în feliuțe subțiri, apoi amestecați toate aceste legume cu puțină sare.

Separat, tăiați varza în fâșii cât mai fine și frecăți-o cu puțină sare pentru a se înmuia ușor.

Uniți toate aceste daruri ale grădinii într-un vas încăpător, adăugați semințe de chimen și, pentru o aromă deosebită, o legătură de pătrunjel tocat.

Așezați amestecul în borcane, apăsând cât mai bine pentru a fi îndesat, apoi umpleți-le complet cu apă până când legumele sunt acoperite în întregime.

La final, acoperiți borcanele și depozitați-le la rece.

SFATURILE MAICII:

1. Dacă doriți să păstrați textura tare a verzei, puteți adăuga hrean ras în borcane așa cum facem la castraveți; acesta le va oferi o rezistență deosebită.
2. În cazul în care preferați o variantă mai simplă, puteți pregăti salata folosind doar varză, morcov și chimen.
3. Când vine vorba de sare, adăugați-o după gust în cazul verzei, însă pentru celelalte murături vă recomand să preparați o saramură folosind o lingură de sare la un litru de apă; aveți grijă să folosiți întotdeauna sare grunjoasă, neiodată, specială pentru murături.
4. Nu uitați că murăturile românești sunt și gustoase, și sănătoase, oferindu-vă un probiotic natural pe tot parcursul iernii!