

LBRIS

We know
books

Carte alcătuită de:
Elena Racoviță
Diana Vlad



REȚETE CU VINETE

100 DE PREPARATE CULINARE
de la aperitive și salate
la plăcinte, feluri principale
și conserve

editura
Σοφία

București



CUPRINS

Vinetele – scurt istoric	5
Pregătirea și coacerea vinetelor	7

APERITIVE ȘI SALATE

Salată de vinete.	11
Salată de vinete cu maioneză	12
Salată grecească de vinete	13
Salată de vinete cu tahini	14
Salată libaneză de vinete	14
Tabbouleh cu vinete	15
Salată de vinete, linte și iaurt	16
Bruschete cu pesto de vinete și prosciutto	18
Crochete de vinete	19
Limba soacrei	20
Salată cu vinete prăjite, roșii și mozzarella	21
Salată de vinete gătită la abur (rețetă coreeană) ..	22
Rulouri de vinete cu ricotta	23

Rulouri de vinete cu ardei copt și brânză feta	24
Clătite cu umplutură de vinete	26
Pesto de vinete	27

PLĂCINTE

Plăcintă cu vinete	29
Plăcintă de vinete cu feta.	30
Plăcintă de vinete cu feta și bulgur	31
Plăcintă cu vinete (rețetă turcească)	33
Foietaj cu vinete și brânză feta	34

CHIFTELE ȘI GUSTĂRI CALDE

Chiftele de vinete	37
Chiftele de vinete cu parmezan	38
Vinete prăjite.	39
Vinete prăjite în sos de soia cu usturoi	40
Șnițel de vinete	41
Saganaki de vinete	42
Frigărui de vinete cu tahini	43
Frigărui de vinete picante	44

SUPE

Supă-cremă de vinete	45
Supă-cremă de vinete coapte	46

Supă-cremă de vinete și năut	47
Supă de vinete cu lămâie	48
Supă de vinete cu linte roșie.	49
Supă turcească de vinete și iaurt	50

PASTE ȘI OREZ

Paste cu vinete	51
Spaghete cu vinete și sos de roșii.	52
Cannelloni de vinete	53
Cannelloni de vinete cu spanac și brânză feta. . . .	54
Paste cu vinete în sos iute	56
Orez cu vinete.	57
Musaca de vinete cu orez	58
Risotto cu vinete și creveți	59

MÂNCĂRURI CU VINETE

Piure de vinete cu miere și oțet balsamic	61
Vinete parmigiana (rețetă siciliană).	62
Briam tradițional	63
Sufleu Briam	64
Briam cu iaurt.	66
Bărcuțe de vinete (rețetă napolitană)	67
Vinete umplute (<i>imam bayıldı</i>)	68

Vinete cu brânză feta	70
Vinete cu roșii la cuptor	71
Budincă cu vinete și dovlecei	71
Vinete la cuptor în sos dulce-acrișor	73
Vinete marinate	74
Vinete <i>bourguignon</i>	75
Vinete evantai cu ciuperci	76
Vinete și dovlecei la cuptor în sos de roșii	77
Vinete caponata	79
Mâncare de vinete cu roșii (rețetă turcească)	80
Ghiveci de legume provensal (<i>ratatouille</i>)	81
Musaca de vinete cu linte roșie	82
Tocană de vinete	85
Tocană de legume (rețetă georgiană)	86
Tocană de vinete cu ciuperci	87
Sufleu de vinete	88
Vinete cu pastă de ardei iute	89
Vinete în sos acrișor	90
Vinete crocante cu sos dulce-acrișor	91
Vinete dulci-picante (rețetă chinezească)	92
Vinete glazurate cu miso (rețetă japoneză)	93
Vinete în stil japonez	94

Vinete cu ardei și morcovi (rețetă coreeană)	95
Mâncare de vinete afumate (rețetă indiană)	96
Vinete umplute cu ricotta	97
Vinete cu crustă crocantă	98
Vinete cu sos de smântână	99

FEL PRINCIPAL

Vinete evantai cu brânză și șuncă	101
Vinete umplute cu ton afumat	102
Mâncare de pește cu vinete, roșii și dovlecei	103
Pate de ficat de pui cu vinete	104
Budincă de vinete cu carne de pui și roșii	105
Ruladă de miel umplută cu vinete	106
Pulpă de miel picantă cu piure de vinete	108
Cotlete de miel la grătar cu salată de vinete	109
Carne de porc la cuptor cu vinete și brânză.	111
Vinete umplute cu carne și ciuperci	112
Vinete cu carne de vițel	113
Musaca de vinete cu carne	115
Tocăniță de vară cu vinete și piept de pui	116
Vinete cu carne (rețetă coreeană)	117
Vinete picante cu carne de porc (rețetă asiatică) ..	118
Kebab cu piure de vinete	119

Zacuscă de vinete	121
Vinete în ulei	122
Vinete cu usturoi	123
Vinete în sos de roșii pentru iarnă	124
Vinete cu hrean	125
Vinete în bulion	125
Sos picant de vinete	126
Sos de vinete cu ardei copti	127

Comenzi:
www.librariasophia.ro

Difuzare:
SUPERGRAPH
Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, București
Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84
e-mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro
www.sophia.ro

Vă așteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(lângă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro



APERITIVE ȘI SALATE

Salată de vinete

1,5 kg vinete
1 ceapă mică
80-100 ml ulei
1 linguriță suc de lămâie (opțional)
sare

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacără (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Se toacă mărunț, până se obține o pastă.

Se transferă vinetele într-un bol, se adaugă sarea și, opțional, sucul de lămâie. Se încorporează treptat uleiul, amestecând energic într-un singur sens, până când salata devine pufoasă și cremoasă. Se adaugă ceapa tocată fin și se omogenizează. Se lasă la frigider 30 de minute înainte de servire.

Salată de vinete cu maioneză

1,5 kg vinete
1 cățel de usturoi (opțional)
sare, piper alb

Pentru maioneză:

1 gălbenuș de ou
1 linguriță muștar
100-120 ml ulei
1 linguriță suc de lămâie

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacăra (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Se toacă mărunț, până se obține o pastă.

Separat, se prepară maioneza, amestecând gălbenușul cu muștarul și încorporând treptat uleiul, până se obține o compoziție fermă. Se adaugă sucul de lămâie și puțină sare.

Maioneza se încorporează treptat peste vinete, amestecând ușor până la omogenizare. Se adaugă, opțional, usturoiul zdrobit și se potrivește de sare și piper. Se lasă la frigider 30 de minute înainte de servire.

Dacă se dorește, se poate adăuga o lingură de capere spălate, scurse și tăiate mărunț.

Salată grecească de vinete

1 kg vinete
1 ardei
1 cățel de usturoi
3 fire ceapă verde
60 ml ulei de măsline
30 ml oțet de mere sau oțet de vin alb
1 legătură pătrunjel proaspăt
sare, piper

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacăra (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore, apoi se toacă mărunț. Ardeiul se coace până se înmoaie, se acoperă 15-20 de minute, apoi se curăță de coajă și semințe și se taie în cuburi mici.

Usturoiul pisat se amestecă cu uleiul de măsline și oțetul până se obține un dressing. Se toarnă peste vinete și ardei, apoi se adaugă partea verde a cepei și pătrunjelul tocate. Se potrivește de sare și piper și se amestecă bine.

Salata se lasă câteva minute pentru ca aromele să se întrepătrundă, apoi se servește decorată cu ceapă verde, pătrunjel și un strop de ulei de măsline.

Salată de vinete cu tahini

2 vinete mari
1 lămâie
1 cățel de usturoi
½ cană tahini
ulei de măsline
sare

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacără (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Miezul vinetelor se toacă sau se pasează fin.

Se adaugă tahini, sucul de lămâie, usturoiul pisat, se potrivește de sare și se amestecă până la omogenizare.

Se servește stropită cu ulei de măsline, decorată cu semințe de rodie și pătrunjel tocat, alături de lipii proaspete.

Salată libaneză de vinete

2 vinete mari
2 fire ceapă verde
1 roșie
1 castravete murat
1 castravete mic
8 nuci
frunze de mentă

1 lămâie
pătrunjel
4 linguri ulei de măsline
sare

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacără (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Roșia, ceapa verde, castravetele, castravetele murat, menta și pătrunjelul se toacă mărunt. Vinetele se toacă sau se pasează, apoi se amestecă cu legumele tocate, sucul de lămâie, uleiul de măsline și se potrivește de sare. Se adaugă nucile mărunțite și se amestecă ușor.

Salata se servește stropită cu ulei de măsline, alături de lipii proaspete.

Tabbouleh cu vinete

1 vânăță
160 g cuscus
½ castravete
200 g roșii cherry
1 ceapă
1 ceașcă ulei de măsline
1 legătură mentă
1 legătură pătrunjel
sare, piper

- 1 lămâie
- 5 linguri iaurt grecesc
- 2 linguri tahini
- 1 lingură miere

Mod de preparare:

Vânăta se taie în cuburi de 2 centimetri, care se călesc în ulei de măsline, la foc mediu-mare, aproximativ 10 minute, până se înmoaie și se rumenesc ușor. Cuscusul se freacă într-un bol cu uleiul de măsline, se acoperă cu 200 ml apă fierbinte și se lasă 5-6 minute. Când este absorbită toată apa, se afânează cu o furculiță.

Se prepară un dressing amestecând bine suc de lămâie, iaurtul, tahini și mierea.

Peste cuscus se adaugă castravetele feliat, roșiile tăiate în jumătate, ceapa, menta și pătrunjelul tocate. Se condimentează cu sare și piper, apoi se amestecă cu jumătate din dressing.

Salata se servește cu vinetele călite deasupra, iar restul de dressing se toarnă înainte de servire.

Salată de vinete, linte și iaurt

- 2 vinete
- 500 g linte fiartă
- 15 roșii cherry
- 3 morcovi
- 1 ardei roșu

- 3 fire ceapă verde
- 2 tije de țelină apio
- 2 căței de usturoi
- 10 g ghimbir
- 1 lămâie
- 2-3 linguri oțet balsamic
- 5 linguri ulei de măsline
- ¼ legătură mentă
- ¼ legătură busuioc
- 1 lingură cimbru
- sare, piper

Pentru servire:

- 100 g iaurt grecesc
- ulei de măsline

Mod de preparare:

Morcovii și ardeiul se taie cubulețe, iar ceapa verde și țelina se toacă mărunt. Se pun într-un bol și se amestecă cu un cățel de usturoi pisat, ghimbirul ras, coaja de lămâie, oțetul balsamic, uleiul de măsline, sarea și piperul.

Se adaugă linte fiartă, roșiile cherry tăiate și trei sferturi din menta și busuiocul tocate, împreună cu cimbrul.

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacără (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Miezul se toacă și se amestecă cu restul de usturoi pisat, 1 linguriță oțet balsamic, 1 linguriță ulei

de măsline, sare și piper, apoi se încorporează în bolul cu restul ingredientelor.

Salata se servește cu iaurt grecesc, restul de mentă și busuioc tocate și un strop de ulei de măsline.

Bruschete cu pesto de vinete și prosciutto

Pentru pesto de vinete:

1 kg vinete
1 cățel de usturoi
80 g nuci
50 g parmezan
50 g brânză feta
50 ml ulei de măsline
sare, piper

Pentru bruschete:

6 felii de pâine
3 linguri ulei de măsline
spanac
6 felii prosciutto

Mod de preparare:

Se coc vinetele pe grătar, plită sau direct pe flacăra (vezi pagina 7), până când coaja este complet arsă, iar miezul devine moale. Se curăță cât sunt încă fierbinți și se lasă la scurs 1-2 ore. Pulpa de vinete se mixează cu usturoiul pisat și nucile prăjite și mărunțite, apoi se adaugă parme-

zanul ras, brânza feta zdrobită și uleiul de măsline. Se potrivește de sare și piper.

Feliile de pâine se stropesc cu ulei de măsline și se rumenesc ușor într-o tigaie. Se ung cu pesto de vinete, apoi se adaugă câte o frunză de spanac și o felie de prosciutto.

Se servesc stropite cu puțin ulei de măsline și presărate cu piper proaspăt măcinat.

Crochete de vinete

2 vinete mari
80 g stafide
50 g muguri de pin
150 g brânză gruyère
1 lămâie
1 linguriță chimen
200 g pesmet
3 ouă
făină
ulei de floarea-soarelui
sare, piper

Pentru sos:

100 g iaurt grecesc
1 linguriță chimen
pătrunjel tocat

Mod de preparare:

Stafidele se hidratează în apă fierbinte 10 minute, apoi se scurg. Vinetele se taie bucăți, se