

LBRIS

We know
books

Carte alcătuită de:
Elena Racoviță
Diana Vlad



REȚETE CU ROȘII

100 DE PREPARATE CULINARE
de la aperitive și supe
la paste, feluri principale și conserve

editura
Σοφία

București

când ocazional, până când compoziția scade și capătă consistența unui gem dens și lucios.

Dulceața se lasă să se răcească complet înainte de a fi întinsă peste cheesecake. Pe măsură ce se răcește, aceasta se va întări ușor.

Pentru un aspect mai rafinat, dulceața se poate trece printr-o sită fină.



CUPRINS

Roșia – scurt istoric	5
APERITIVE, SALATE ȘI GUSTĂRI RECI	
Bruschete cu roșii	7
Pâine cu roșii și brânză feta	8
Sandviș mediteranean cu legume coapte	9
Biscuiți de roșii	10
Guacamole cremos	11
Burrata cu za'atar și roșii	12
Salsa mexicană proaspătă (<i>Pico de gallo</i>)	13
Salată de roșii	13
Salată de roșii cu măslina	14
Salată de roșii cu usturoi	15
Salată Caprese	16
Salata grecească (<i>Horiatiki</i>)	17
Salată turcească de roșii cu nuci (<i>Gavurdağı</i>)	18
Salată turcească picantă de roșii (<i>Acılı Ezme</i>)	19
Salată uzbekă	20
Brânză feta la grătar cu roșii cherry și măslina ...	21

Manakish libanez cu roșii, ceapă și ierburi	22
Scrob de ouă cu roșii (<i>Strapatsada</i>)	23
Ochiuri în sos de roșii (<i>Shakshuka</i>)	25
Roșii cherry învelite în bacon la cuptor	26

TARTE ȘI PLĂCINTE

Peinirli cu brânză și roșii	27
Foietaj cu brânză feta și roșii	28
Tartele cu ricotta și roșii	29
Tartă cu roșii și mozzarella	31
Tartă de roșii cu vin	32
Tartă cu roșii coapte și parmezan	33
Plăcintă cu roșii și brânză feta	35
Quiche cu roșii și brânză	37

SUPE, CIORBE

Gazpacho cu tartar de legume	39
Gazpacho picant	40
Supă-cremă de roșii coapte (rețetă italiană)	42
Supă de roșii	44
Supă de roșii cu fidea	44
Supă de roșii cu legume și paste	45
Supă de roșii cu găluște	46
Supă de roșii cu orzo (rețetă turcească)	47
Supă de roșii cu năut și linte (rețetă marocană) ..	49
Supă-cremă de roșii	50
Supă-cremă de roșii picantă	51

Supă-cremă de roșii coapte cu busuioc	52
Ciorbă de cartofi cu roșii și tarhon	53
Ciorbă de roșii tradițională	54
Supă de pește cu roșii	56
Storceag cu roșii	57
Borș de roșii cu carne	59

CHIFTELE ȘI BURGERI

Burgeri umpluți cu roșii și brânză feta	61
Chiftele de roșii	63
Chiftele de roșii din Santorini	64
Chiftele în sos de roșii și smântână (rețetă rusească)	66
Chiftele de roșii cherry cu mousse de feta	67

PASTE, OREZ ȘI LEGUME

Roșii umplute cu orez și ierburi	69
Spaghete cu sos de roșii (Napolitana)	70
Spaghete Napolitana cu roșii cherry coapte	71
Spaghete Napolitana la cuptor cu mozzarella ...	73
Spaghete Arrabbiata	74
Paste cu pesto roșu și pui	75
Paste al pomodoro	76
Conchiglioni umplute cu sos cremos de roșii și spanac	77
Orez cu roșii cherry coapte	79
Risotto cremos cu roșii cherry coapte	81

Arancini cu roșii	83
Tinos umpluți	85
Pizza cu pesto de roșii, mozzarella și busuioc	86
Roșii umplute cu spanac și brânză la cuptor	88
Roșii umplute cu ciuperci	90
Roșii cu usturoi la cuptor	91
Roșii cu vinete la cuptor	91
Roșii provenșale	92
Tocăniță de roșii cu ardei copti și smântână	93
Dovlecei cu bulgur și roșii	94
Vinete coapte cu mozzarella și feta în sos de roșii (cu crustă crocantă)	95
Mâncare turcească de vinete cu roșii (<i>Soslu Patlican</i>)	96
Ghiveci de legume (rețetă spaniolă)	97
Ghiveci de legume provenșal (<i>Ratatouille</i>)	99

FEL PRINCIPAL

Doradă cu piure de fenicul și vinegretă de roșii ..	101
Pui înăbușit cu roșii (rețetă georgiană)	103
Pui în sos de roșii și ardei	104
Pui înăbușit în sos de roșii și ierburi	106
Mâncare de pui cu roșii și usturoi	107
Roșii umplute	107
Carne de miel sau vițel în sos de roșii și iaurt ..	109
Miel cu roșii și legume la cuptor (rețetă uzbekă) ..	110
Viță marinată în sos de roșii și prune uscate	111

Mâncare de vită sau pui la capac cu roșii (rețetă turcească)	113
Viță Stroganoff cu sos de roșii	114

SOSURI ȘI CONSERVE

Suc de roșii	115
Sos clasic italian de roșii (<i>Salsa di Pomodoro</i>)	116
Piure de roșii (<i>Passata di Pomodoro</i>)	117
Sos de roșii cremos cu mascarpone	117
Sos de roșii cu mascarpone și spanac	118
Sos de roșii pentru paste	120
Ketchup de casă	120
Sos de roșii pentru conservare	121
Chutney de roșii	123
Roșii cherry uscate	124
Ulei aromatizat cu roșii uscate și ierburi mediteraneene	125
Ulei aromatizat cu roșii uscate și ierburi, infuzat la cald	126
Pesto roșu din roșii uscate	127
Cheesecake sărat cu dulceață de roșii	128
Dulceață de roșii cu ghimbir	129



Roșia – scurt istoric

Roșia este una dintre cele mai răspândite legume și un ingredient esențial în bucătăria mediteraneană, fiind frecvent utilizată în preparate din Spania, Italia și sudul Franței.

Originară din vestul Americii de Sud, roșia a fost cultivată de timpuriu de civilizațiile din zona Mexicului și Perului. Aztecii o cultivau alături de tomatillo (*Physalis philadelphica*) și ardeiul iute, utilizând-o, în special, sub formă de sosuri obținute prin zdrobirea fructelor și combinarea lor cu plante aromatice.

Roșia a ajuns în Europa în secolul al XVI-lea prin Spania. Una dintre primele mențiuni europene aparține botanistului italian Pietro Andrea Mattioli (1544). Mult timp a fost privită cu prudență, deoarece aparține familiei *Solanaceae*, ce include și specii toxice, precum mătrăguna sau datura. Abia în secolele al XVII-lea-al XVIII-lea, roșia a fost acceptată pe scară largă ca aliment, mai ales în Italia și Spania.

Ulterior, spaniolii au răspândit cultura roșiei în Caraibe, Filipine, Asia de Sud-Est și America de

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Rețete cu roșii: 100 de preparate: de la aperitive și supe la paste,
feluri principale și conserve – București: Editura Sophia, 2026

ISBN 978-630-346-138-0

641.55

Nord. În secolul al XIX-lea, popularizarea roșiei în Statele Unite a dus la apariția ketchupului modern. În aceeași perioadă, conservarea roșiilor a devenit o importantă industrie în Italia și SUA.

Roșiile cultivate aparțin unei singure specii botanice, *Solanum lycopersicum*, însă sunt cunoscute peste 10.000 de soiuri, care diferă prin formă, culoare, mărime, gust și utilizare.

Roșiile sunt bogate în lichen, vitamina C, vitamina A (sub formă de beta-caroten), potasiu, folat și alte vitamine din grupul B, fibre și apă (aproximativ 95%). Consumul lor contribuie la sănătatea inimii și a vaselor de sânge, protejează celulele împotriva stresului oxidativ, susține sistemul imunitar prin aportul de vitamina C și favorizează hidratarea și digestia; în plus, roșiile au puține calorii și sunt potrivite într-o alimentație echilibrată. Ar merita amintit că lichenul – pigmentul care le conferă culoarea roșie – se numără printre carotenoizii cu o activitate antioxidantă remarcabilă, mai ales prin capacitatea sa de a neutraliza oxigenul singlet (1O_2 – o formă foarte reactivă a oxigenului), iar absorbția sa de către organism crește prin prepararea termică a roșiilor și asocierea lor cu grăsimi, precum uleiul de măsline.

Astăzi, roșia rămâne un ingredient de bază în bucătăriile din întreaga lume, fiind folosită într-o mare varietate de preparate culinare, datorită versatilității și aromei sale.



APERITIVE, SALATE ȘI GUSTĂRI RECI

Bruschete cu roșii

300 g pâine (baghetă sau ciabatta)
1 roșie mare, coaptă
2 căței de usturoi
65 ml ulei de măsline
2 linguri frunze de busuioc proaspăt
1 lingură oțet balsamic
sare, piper
frunze de busuioc (pentru servire)

Mod de preparare:

Pâinea se taie în 6-8 felii și se unge cu o parte din uleiul de măsline. Feliile se așază într-o tavă și se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C, câte 5 minute pe fiecare parte, până devin aurii și crocante. Feliile fierbinți se freacă cu un cățel de usturoi tăiat în jumătate, pentru un plus de aromă.

Roșia se taie în cuburi mici, iar al doilea cățel de usturoi și busuiocul se toacă mărunt. Apoi se

amestecă într-un bol cu restul de ulei de măsline, oțet balsamic, sare și piper.

Amestecul de roșii se distribuie peste feliile de pâine și se servește imediat, decorat cu frunze proaspete de busuioc.

Pâine cu roșii și brânză feta

500 g făină din grâu dur
250 g roșii
200 g brânză feta
2 ouă
1 lingură pastă de tomate
1 lingură drojdie uscată
30 ml ulei de măsline
1 lingură zahăr
1 lingură oregano
sare
ulei de măsline
făină (pentru uns și tapetat tava)

Mod de preparare:

Prepararea aluatului: Roșiile rase, pasta de tomate, zahărul și ouăle se amestecă într-un bol mare. Se adaugă drojdia și se omogenizează până la dizolvare. Se încorporează uleiul de măsline, oregano, făina și sarea, apoi aluatul se frământă până devine omogen și ușor lipicios. Aluatul se transferă într-un bol presărat cu făi-

nă, se acoperă și se lasă la crescut aproximativ o oră, până își dublează volumul. Apoi, brânza feta tăiată în bucăți mici se adaugă în aluat și se frământă ușor până când este complet încorporată. Compoziția se transferă într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu făină. Aluatul se acoperă și se mai lasă la crescut încă 30 de minute.

Pâinea se coace în cuptorul preîncălzit la 150°C timp de aproximativ 60 de minute, până devine rumenă și bine coaptă.

După coacere, se lasă la răcit pe un grătar înainte de servire.

Sandviș mediteranean cu legume coapte

2 felii pâine cu roșii și brânză feta (preparată anterior)
½ dovlecel
½ ardei gras
2 linguri cremă de brânză sau humus
rucola sau baby spanac
1 lingură ulei de măsline
oregano
sare, piper

Mod de preparare:

Dovlecelul și ardeiul se taie felii, se ung cu puțin ulei de măsline, se azonează cu sare, piper și oregano, apoi se gătesc pe grill sau la cup-

tor câte 4-5 minute pe fiecare parte, până devin fragede și ușor rumenite.

Feliile de pâine se prăjesc ușor până devin crocante. Pe o felie se întinde un strat generos de cremă de brânză sau humus. Se adaugă frunzele de rucola sau baby spanac și legumele coapte. Sandvișul se acoperă cu a doua felie de pâine și se poate tăia pe diagonală înainte de servire.

Notă: Pentru un plus de prospețime, legumele coapte pot fi stropite cu câteva picături de oțet balsamic înainte de asamblare.

Biscuiți de roșii

100 g unt
150 g făină
50 g pastă de tomate
1 linguriță oregano uscat
1 linguriță zahăr
¼ linguriță praf de copt
sare

Mod de preparare:

Untul se amestecă cu făina, zahărul, sarea și praful de copt până se obține o compoziție nisipoasă. Se adaugă pasta de tomate și oregano și se frământă până la omogenizare. Aluatul se împarte în bile de aproximativ 15 g, care se aplatizează în discuri și se așază pe o tavă tapetată cu

hârtie de copt. Biscuiții se coc 15 minute în cuptorul preîncălzit la 150°C, până devin ușor aurii, apoi se lasă să se răcească complet înainte de servire.

Biscuiții cu roșii și oregano se servesc ca aperitiv sau gustare și se potrivesc foarte bine cu:

- chutney de roșii;
- cremă de brânză, ricotta sau mousse de feta cu măsline;
- hummus, guacamole sau sos de iaurt cu usturoi și mentă.

Guacamole cremos

2 avocado bine copti
1 roșie mică
½ ceapă roșie
coriandru proaspăt
1 ardei iute
½ lime
1 lingură ulei de măsline
1 lingură smântână sau iaurt grecesc
sare, piper

Mod de preparare:

Avocado se taie în jumătate, se îndepărtează sâmburele, iar miezul se scoate cu o lingură. Se pasează cu furculița până se obține o cremă fină sau se mixează pentru o textură mai catifelată. Se adaugă roșia tăiată cubulețe, ceapa tocată mă-

runt, ardeiul iute fără semințe și coriandrul tocate fin. Se încorporează sucul de lime, uleiul de măsline și smântâna sau iaurtul, apoi se amestecă bine.

Se potrivește de sare și piper și se servește imediat, alături de tortilla crocantă sau ca garnitură pentru tacos și burritos.

Burrata cu za'atar și roșii

- 1 roșie
- 1 burrata (aproximativ 150 g)
- 2 linguri za'atar
- ulei de măsline

Mod de preparare:

Za'atarul se amestecă cu puțin ulei de măsline până se obține o pastă. Se adaugă roșia tocată mărunt și, dacă este necesar, încă puțin ulei, până se formează un sos.

Trei sferturi din amestec se întinde pe o farfurie, iar burrata se așază deasupra, după ce este crestată ușor în partea superioară. Restul de amestec se distribuie peste burrata, apoi se stropește cu puțin ulei de măsline. Se servește imediat, alături de pâine proaspătă.

Salsa mexicană proaspătă (Pico de gallo)

- 2 roșii
- 1 ceapă
- 1 ardei iute
- 1 legătură coriandru
- 1 lime
- 1 lingură ulei de măsline
- sare

Pentru servire:

- 1 tortilla
- 1 fir ceapă verde
- pătrunjel
- 1 lime

Mod de preparare:

Roșiile se taie cubulețe și se pun într-un bol. Ceapa, coriandrul și ardeiul iute se toacă mărunt și se adaugă peste roșii. Se toarnă sucul de lime și uleiul de măsline, se potrivește de sare și se amestecă bine până la omogenizare.

Se servește alături de triunghiuri de tortilla coapte și se decorează cu felii de lime, ceapă verde și pătrunjel proaspăt tocate mărunt.

Salată de roșii

- 2 roșii
- 1 castravete mic
- ½ ardei verde