

SPERANȚA ANTON este autoarea mai multor articole și cărți având ca temă vindecarea prin metode naturiste. De aceeași autoare, la Editura Polirom au apărut *Incursiune în medicina naturistă*, *În amintirea lui Valeriu Popa* (16 ediții, 1998-2015) și *Ghid terapeutic naturist și rețete de post* (5 ediții, 2002-2012).

Cu titlul *Rețete culinare pentru o hrană sănătoasă*, prezentul volum a apărut în patru ediții la Editura Tehnică (1999-2008).

© 2015 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi serocarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau grațios, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

ANTON, SPERANȚA

Rețete culinare și igieri pentru sănătate / Speranța Anton. – Ed a 5-a, rev. – Iași: Polirom, 2015

Bibliogr.

Index

ISBN print : 978-973-46-5628-8

ISBN ePub : 978-973-46-5680-6

ISBN PDF : 978-973-46-5681-3

641.55

641.561

Printed in ROMANIA



LIBRIS

Speranța Anton

REȚETE CULINARE
ȘI SFATURI PENTRU SĂNĂTATE

Ediția a V-a revăzută și adăugită

POLIROM
2015

Mâncare de pasăre cu tarhon

500 g carne slabă de pasăre, 2 cepe, 2 linguri de ulei, 2 linguri de bulion sau 2 roșii potrivite, 4-5 legături de tarhon

Se căleşte ceapa tocată, se înăbușă carnea, se adaugă tarhonul și, când frunzulițele s-au înmuiat, se adaugă bulionul sau roșiile curățate de piețiță și tăiate mărunt. Se lasă să scadă la cuptor. Se servește cu smântână.

Mâncare de pasăre cu vinete

Se pun în tigale $\frac{1}{2}$ ulei, $\frac{1}{2}$ apă. Se prăjesc și se scot feliiile de vinete și pasăre (facultativ), ardei, ceapă. Într-o cratiță se pun: ceapa călită, vinetele, carnea, bulionul sau sucul de roșii, sarea, piperul. Se adaugă usturoi, verdeață (mărar, pătrunjel), apă. Se dă la cuptor.

Ostropel de pui sau altă carne (miel, vițel, porc)

1 kg carne, 100 ml ulei, o ceapă, 2 linguri de făină, o cană de zarzavat de ciorbe ras (morcovi, țelină, ardei), 100 ml suc de roșii, o linguriță de zeamă de lămâie, 100 ml vin, 5-6 boabe de piper, o căpățână de usturoi, sare, opțional mărar

Se rumenesc bucățile de carne în ulei, se adaugă ceapa tocată și zarzavatul ras. Se stinge cu puțină apă. Se adaugă făina diluată cu puțină apă rece, apoi sucul de roșii, piperul, sarea. Când este aproape gata se adaugă zeama de lămâie, vinul și muștele de usturoi, apoi se poate pune mărar. Se mai lasă 5 minute pe foc. Se oprește focul și se mai lasă cratița acoperită. Se poate servi cu cartofi fierți natur presărați cu pătrunjel verde tocat.

Papricaș de pasăre

1. O găină, 100 g slănină afumată, 2 cepe, $\frac{1}{2}$ ceșcuță de ulei, 25 g boia dulce, 1 pahar cu vin alb, 100 g smântână, $\frac{1}{2}$ lămâie, cimbru, salvie, 4-5 cartofi, sare
Carnea se taie bucăți, slăcina se taie cubulețe și se rumenește în ulei, apoi se adaugă bucățile de carne, boiaua și ceapa tocată fin. Se stropește cu vinul, zeama de lămâie, se presară cimbrul, se adaugă apă cât să cuprindă bine carnea, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă încet la foc mic. Când carnea este bine făcută, se pune smântână și se ia vasul de pe foc. Între timp se curăță și se taie în cuburi mari cartofii, care se fierb în apă ușor sărată. Pe platou se așază cartofii și bucățile de carne și se acoperă cu sosul din cratiță.
2. 1 pul, o lingură de untură, 1 mănunchi de ceapă verde tocată mărunt sau ceapă veche, o linguriță de boia, 2 linguri de smântână, pătrunjel verde, sare, opțional 250 g ciuperci
Garnitura: găluște din făină (2 ouă, 100 g făină și apă cât se cere), piure de cartofi, macaroane, orez

Se căleşte ceapa tocată în untură (un minut, apoi se adaugă apă), se adaugă boiaua, bucățile de carne, se acoperă și se înăbușă pe foc mic. Se pot adăuga și 250 g ciuperci. Din când în când se pun câte 2-3 linguri de apă. Când carnea este gata, se sarează, se adaugă smântână și după câteva clocote se servește cu găluștele fierse în apa clocotită și trecute prin untură. Se presară pătrunjel verde. Se servește cu salată. Se pot folosi

și găluștele din rețeta „Găluște cu cartofi sau pâine” (vezi „Preparate din paste făinoase și aluaturi”).

Piftie (galantină) de pasăre

1 kg pasăre, 1-2 cepe, 1-2 morcovi, opțional ¼ țelină, o rădăcină de pătrunjel, câteva boabe de piper, 1-2 foi de dafin, opțional 1-3 pliculețe de gelatină, 3-6 căței de usturoi, 2-3 l apă

Se poate face cu carne de găină, pui, cocoș, curcan, găscă. Este bine să se folosească mai multe gheare (minimum 10), aripi, copănele, pentru că au colagen care încheagă, dar se pune și carne de pasăre. Se opărește carnea și se pune la fiert în apă rece, într-un vas descoperit. Când clocotește, se dă focul mic, se adaugă ceapă, țelină, morcov, câteva boabe de piper, foie de dafin. Legumele se scot după ce au fiert bine (maximum 2 ore). Dacă este necesar se ia spuma. Când carnea este fiartă bine, se scoate, și zeama se mai lasă să fiarbă până scade. Se face proba punând puțină zeamă la răcit. Dacă nu este legată (mai ales dacă nu s-au pus gheare, aripi) se mai lasă să fiarbă sau se adaugă 20-40 g gelatină/l l zeamă. Gelatina se dizolvă în puțină zeamă caldă, apoi se toarnă în supă. Se pun sare, usturoi zdrobit. Se îndepărtează oasele de la carne, carnea se taie felii sau bucăți care se pun în forme. Deasupra se toarnă zeama strecurată, după ce a fost vânturată, de minimum 3 ori, dintr-o oală în alta. Se ornează cu felii de ou, morcov, frunze de pătrunjel. Se lasă să se închege la rece.

Pilaf ardelenesc

4 căni de supă de pui cu legume (o ceapă, 1 morcov mare, ¼ țelină, 1 păstârnac), o ceapă mare, o linguriță cu vârf de boia dulce, o cană de orez (cam 250 g), câteva boabe de piper, o foie de dafin, ulei, sare

Se opărește carnea și se face supa. Specifice ardelenilor sunt călirea ușoară a cepei tocate în ulei, apoi adăugarea de boia și imediat (altfel se amărăște) a orezului spălat. Se toarnă supa fierbinte, se amestecă și apoi se lasă să fiarbă la foc mic, 10-20 de minute, în vas acoperit, până scade din apă și se vede orezul. Se oprește focul. Se iau bucățile de pui din supă și eventual se pun într-o tavă cu puțin ulei, presărate cu puțină boia și piper, la cuptor. Apoi, deasupra pilafului, se pun bucățile de pui. Pentru culoare se toarnă puțin din grăsimea în care s-a făcut puilul la cuptor. La fel procedează ardelenii și cu piureul de cartofi: toarnă pentru culoare un fir de grăsime deasupra.

Obs.: În general, pilaful se face fără ceapă prăjită, fără boia și cu carnea fiartă.

Pui cu mazăre și orez

800 g – 1 kg carne de pasăre, 800 g – 1 kg mazăre, o cană de orez, o ceapă mare, câteva boabe de piper, sare, o legătură de mărar, eventual și pătrunjel, ulei

Carnea tăiată bucăți se opărește, se scoate din apă și se pune în cratiță cu 2-3 linguri de ulei încălzit în prealabil. Se prăjește carnea și se scoate pe o farfurie. Se pune ceapa tocată, se căleşte puțin, apoi se adaugă mazărea și orezul împreună cu 3-4 căni de apă.

Se presară boabe de piper și se lasă să fiarbă acoperit la foc mic. Când orezul este aproape fiert, se verifică dacă mai este nevoie de apă (deoarece orezul va mai înghiți apă și după oprirea focului) și se adaugă carnea. Se mai lasă pe foc 1 minut. Se pune verdeța tocată și se oprește focul. Se mai lasă acoperit 15 minute să se infuzeze.

Pui cu măsline

1 pui (1 kg), 250 g măsline, 500 g ceapă, 500 g morcovi, o țelină mică, o lămâie mică, o lingură de pastă de roșii, o lingură de zahăr, 1-2 foi de dafin, câteva boabe de piper, o linguriță de făină, 1 pahar mic de vin alb, ulei

Se înăbușă bucățile de pui pe foc mic, în puțin ulei, să se rumenească puțin. Se adaugă o ceașcă de apă sau zeamă de carne și se fierbe acoperit până este gata.

Sosul : zarzavatul, dat pe răzătoarea cu ochiuri mici, se înăbușă în ulei până se înmoaie. Se adaugă măslinele date separat în câteva clocote, foile de dafin, piper pisat, făina desfăcută cu vin și amestecată cu pastă de roșii ; se adaugă și zahărul, puțină sare și o ceașcă de apă caldă sau zeamă de carne. Se lasă să dea într-un clocot, apoi se toarnă sosul peste carne, se mai fierbe puțin fără să se amestece (se scutură cratița).

Se servește pe un platou așezând bucățile de jur împrejur și la mijloc sosul ornat cu o coroană de felii de lămâie. Dacă nu se ornează cu lămâie, în sos se introduc felii de lămâie fără coajă (să nu amărăscă), la ultimele clocote.

Pui cu praz

400 g praz, 4 piepturi de pui, sare, piper, 5 linguri de unt sau margarină, 2 lingurițe de făină, 100 ml vin alb, 150 ml smântână, 2 linguri de oțet, 4-5 linguri de zahăr, 200 ml apă fiartă cu amestec de legume dehidratate, 40 g unt, pătrunjel verde, salvie

Prazul se taie felii subțiri (pe lung). Pieptul se sărează și se piperează, se călește în 2 linguri de unt, apoi se dă la cuptor (20 minute). Prazul se călește în 2 linguri de unt, se presară făină, se stinge cu vin, se adaugă smântână și se fierbe la foc mic până ce se leagă. Restul de făină se călește într-o lingură de unt, se adaugă oțetul, zahărul, apa fiartă cu amestec de legume dehidratate, se lasă totul să fiarbă. Se sărează. Se pun bucăți de unt de la frigider, care se amestecă bătând cu telul. Se așază prazul pe patru farfurii și de jur împrejur se toarnă sosul. Deasupra se pun piepții de pui și se garnisesc cu pătrunjel verde.

Pui cu roșii

Se taie bucăți *1 pui de mărime mijlocie*, se sărează, se piperează, se dă cu boia. Se așază bucățile de pui într-o cratiță cu puțin ulei și o bucată de unt. Se pun *4 roșii tăiate felii, 2 cepe tăiate mărunt și 2 căței de usturoi*. Se pune cratița în cuptorul incins. După 30 de minute se presară *cimbru și rozmarin*. Peste altă jumătate de oră se scoate puilul din cuptor. Sosul obținut se amestecă cu o lingură de smântână. Se servește cu cartofi prăjiți sau cu orez.

Pui cu smântână și ciuperci

1 pui de 1 kg, 100 ml ulei, 1-2 linguri de făină, 250-300 g ciuperci, 300-500 g smântână, sare, piper, opțional o ceapă.

Se rumenesc bucăți de pui în ulei, opțional se căleşte puțin și o ceapă tocată, se adaugă treptat apă și se lasă să fiarbă înăbușit. Când carnea este aproape gata, se adaugă 250 g ciuperci tăiate lamele (pălăria și cotorul deodată). Se acoperă și se lasă pe foc mic. Separat se topește puțin unt, se adaugă o lingură de făină și se toarnă deasupra 500 g smântână, cu grijă să nu se formeze cocoloașe. Se sarează, se piperează, se toarnă în cratița cu pui. Se lasă să dea un clocot. Se servește cu mămăligă.

Pui cu verdețuri de primăvară

2 pulpe și 1 piept de pui, măcriș, unișor, ștevie, spanac – câte 30 g din fiecare –, 1 mânănci de ceapă verde, câteva fire de usturoi, câte o legătură de mărar și pătrunjel verde, salvie, o lingură de bulion, sare, piper, la dorință zeamă de lămâie, ulei

Se taie copanele în două și pieptul de-a lungul. Se rumenesc în puțin ulei. Se adaugă ceapa, usturoiul, ștevia, spanacul, măcrișul, unișorul, tăiate nu prea mic. Se sarează, se piperează. Se adaugă câte o lingură de apă și se lasă pe foc acoperite. Se adaugă bulion. Se presară cu mărar, pătrunjel, mărunț tăiate, și se acrește după gust cu zeamă de lămâie. Se mai lasă un clocot.

Pui fript cu garnitură de orez

1 pui, o ceapă, 50 g unt, 500 g mazăre boabe, 200 g orez, sare, piper, un praf de zahăr

În interiorul puilului se pun puțin ulei, un praf de sare, opțional piper și maghiran. Se frige puilul în cuptor, se stropește cu unt sau margarină. Când e rumenit se scoate din tavă și se păstrează la cald. Se taie ceapa și se lasă să se rumenească în sosul de la friptură, care nu trebuie să se ardă în timpul friptului. Se adaugă mazărea bine scursă și orezul fiert, în prealabil, într-un litru de apă cu sare. Se amestecă totul bine. Se servește fiecare porție de pui cu un bulgăre de orez. Ca să capete această formă se umple un polonic sau o ceașcă și se indeasă bine, răsturnându-se imediat pe o farfurie.

Pui fript cu mujdei de usturoi

1 pui, mujdei de usturoi, ulei, sare, opțional piper și maghiran

Se unge puilul cu ulei pe dinafară și pe dinăuntru, unde se mai pune sare, opțional piper și maghiran. Tava cu puilul se introduce în cuptorul încălzit. În timpul frigerii se unge cu ulei din tavă. Se servește cu mujdei de usturoi și mămăligă.

Pui „marengo”

1 pui de 1,2 kg, 200 ml ulei, 30 g unt, 40 g făină, pătrunjel verde, 200 ml zeamă de carne, 200 ml vin alb, 200 g ciuperci, 4-5 roșii, 30 g ceapă

Se taie puilul în bucăți care se rumenesc în amestec de unt și ulei. Se presară cu ceapă tocată și pătrunjel verde tocat. Se pudrează cu făină, se adaugă vin îndoit cu zeamă de

carne; se fierbe pe foc mic până când carnea este aproape gata; se adaugă ciupercile spălate și tăiate, roșiile fără pieliță, zdrobite; se mai dă mâncarea în câteva clocote.

Pui parizian

1 pui, 2 ouă, 25 g făină, 150 ml ulei, 40 g sare, hrean, smântână

Se face o supă cu carnea de pui porționată și legume. Se strecoară, se aranjează carnea pe platou. Se fierbe hreanul ras în apă cu sare și oțet. Făina amestecată cu smântâna și ouăle se toarnă peste hrean și se fierbe până când sosul devine consistent. Se servește carnea cu legume și sos de hrean.

Pui umplut

Se taie puilul. Imediat după scurgerea sângelui, în același loc unde are tăietura, se desface puțin pielea de la gât și se introduce între piele și gât un pai sau un tub subțire prin care se suflă aer între piele și corpul păsării, până se umflă bine. Apoi se scoate puilul și se leagă strâns pielea gâtului. Se pune pasărea umflată în apă clocotită și se scoate repede. Cu multă grijă, se jumulește de pene pentru a nu se rupe pielea. La capătul pieptului se face o tăietură pe lățime, pe unde se scot intestinalele și gușa, în așa fel încât pasărea să rămână cât mai întreagă. Se face această tăietură pentru a rămâne spre coadă o fâșie de 4-5 cm, sub care se vor introduce capetele picioarelor, la puilul umplut, pentru a ține mai bine umplutura.

În cazul puilului mic, opărirea se face în apă clocotită în care se pune o cană de apă rece, pentru a nu se rupe pielea la jumulire. Puilii cumpărați gata curățați se spală cu apă caldă, ca să devină pielea mai elastică, și cu coada unei linguri introduse sub piele se desprinde ușor toată pielea. Se spală, se presară sare pe dinăuntru și pe afară. Pe urmă se umple pasărea prin deschizătura de la gât. Se coase apoi pielea gâtului pentru a nu se scurge umplutura.

Umplutura: se taie în bucăți mărunte 3 ouă răscoapte, se adaugă franzeluță înmuiată în apă și stoarsă, sare, piper, grăsimi, pătrunjel tocat, 3 ouă crude și salvie. Se mai pot adăuga o ceapă tocată călită, pipote, eventual și ficați sau altă carne tocată, de asemenea puțin călite, 3-4 ciuperci tăiate și călite; sau puțin orez fiert (50-100 g).

Umplutura se pune într-o pungă de nailon, la care s-a tăiat un colț cât să intre degetul mic. Se introduce acel colț sub pielea de la gâtul puilului și se apasă pe cornet pentru ca tocătura să intre cât mai adânc sub piele. Dacă a mai rămas tocătura se poate pune și în interiorul puilului, dar este bine să intre toată sub piele deoarece este mai gustoasă. Se introduc cu grijă picioarele sub pielea rămasă în acest scop (nu este obligatoriu).

Puilul umplut se pune într-o tavă, cu 2 linguri de grăsimi și 200 ml apă, apoi se dă la cuptor, la foc potrivit. Tot timpul se stropiște cu zeama din tavă, până se rumenește. Se mai poate introduce într-o cratiță unsă cu untdelemn, punându-se sub pui morcov și păstârnac tăiați bucățele, împreună cu 2-4 linguri de apă. Se acoperă cu un castron pe măsura cratiței și se dă la cuptor la foc iute, circa o oră. Astfel, carnea se va rumeni frumos și va fi mai suculentă. Se servește cu soteuri de legume.

La fel se pot pregăti și alte păsări, mai tinere: curca, găscă sau rața. Pentru curcan, tocătura se poate face și cu 1 kg de castane fierte, curățate, care se adaugă la măruntaiele de curcan tocate, ce au fost înăbușite cu ceapă. La tocătura se adaugă 2-3 linguri de rom.

Rizoto cu pui

400 g piept de pui, o ceașcă de orez, 2 linguri de unt (100 g), ½ l supă de pasăre, 500 g roșii, sare și piper, 200 g șuncă, 100 g cașcaval ras

Se topește untul, se adaugă orezul înmuiat înainte, se stinge cu supa, se adaugă roșiile cojite de pieliță și tăiate bucăți. Se lasă să fiarbă lent, acoperit. Când orezul a fiert și zeama a scăzut se adaugă pieptul de pui (fiert în supă) și șunca tăiată în cuburi. Se lasă să se înfierbânte bine totul. Se servește cu cașcaval ras.

Șnițel din piept de pui

Se taie pieptul felii, se bate, se sarează, se piperează. Se dă prin făină, ou, pesmet, susan. Se prăjesc.

Tocană de pui (sau alt tip de carne)

1 kg pasăre (vită, porc etc.), 500 g ceapă, 4-5 căței de usturoi, 250 ml suc de roșii sau 30 g bulion, 100 ml ulei, o linguriță de boia de ardei sau 3 ardei, boabe de piper, cimbru, o foale de dafin, sare, 100 ml vin

Puiul opărit se taie bucăți și se prăjește în ulei. Se scoate carnea și se pune ceapa tocată julien, se stinge cu apă, vin și suc de roșii. Se pune boia sau ardei tăiați cubulețe sau feliuțe, piper, dafin, cimbru, sare. Se adaugă carnea și usturoiul tăiat mărunt. Se fierbe sub capac. Se servește cu cartofi fierți natur sau orez.

Tocăniță cu verdețuri de primăvară

1 pui sau 600-700 g din orice fel de carne, 2 cepe vechi, câte o mână de măcriș, spanac, ștevie, unțșor, o legătură de pătrunjel verde, 1-2 legături de mărar, o legătură de ceapă verde, o legătură de usturoi verde, sare, piper, pușin bulion de roșii, ulei

Se taie carnea în bucăți potrivite. Se toacă și se călește ceapa, se adaugă bucățile de carne de pasăre (carnea opărită înainte; bucățile de carne de porc sau vită se fierb), se sarează, se piperează. Se adaugă apoi măcrișul, ștevia, spanacul, unțșorul, tocate nu prea mărunt. Se acoperă cratița, se lasă pe foc potrivit până când carnea este frăgezită. Se adaugă bulionul diluat. Se presară cu mărar, pătrunjel verde tocat. Tocănița se servește caldă.

PREPARATE CU CARNE DE PORC

Cassoulet

600 g ceafă de porc (sau 500 g carne de gâscă), 125 g cârnăclorl polonezi, 125 g cabanos, 500 g fasole boabe, 60 g grăsime de gâscă sau unt, 50 g făină, 50 g pastă de tomate, 700 ml supă de carne (apă), foi de dafin, o ceapă, 2 căței de usturoi, sare, piper

<i>Cuvînt-înainte</i>	7
<i>Introducere</i>	9

REȚETE PENTRU OAMENI BOLNAVI

Aperitive	23
Băuturi.....	31
Budinci	37
Dulciuri	39
Biscuiți.....	39
Creme.....	39
Preparate din fructe.....	42
Preparate din mere.....	46
Trufe	48
Preparate din cereale.....	50
Preparate din legume și fructe.....	59
Ardei, gogoșari.....	59
Cartofi	60
Castane	63
Conopidă	63
Dovleac	64
Dovleci	64
Fasole boabe	66
Fasole verde.....	67
Gulii.....	68
Gutui	68
Mazăre.....	68
Morcovi.....	69
Napi	69
Praz.....	70
Roșii.....	71
Sfeclă.....	72
Spanac	72
Sparanghel.....	73
Telină	74
Urzici	75
Usturoi.....	75
Varză	75
Vinete	78
Alte legume	79
Leguminoase.....	80

Preparate din pește	81
Salate	85
Sosuri	103
Sosuri calde	103
Sosuri pe bază de produse lactate, pentru salate	105
Sosuri reci	106
Supe, ciorbe	109

REȚETE PENTRU OAMENI SĂNĂTOȘI

Aperitive	123
Pateuri cu aluat franțuzesc	134
Preparate de Crăciun	142
Băuturi	145
Budinci	154
Conserve	164
Compoturi	172
Dulcețuri	173
Gemuri	174
Marmelade	175
Paste de fructe	175
Peltele	176
Pistiluri	176
Siropuri	176
Sucuri de fructe	177
Dulciuri	178
Biscuiți	178
Brânzoaice, cornuri, cornulețe	179
Checuri	180
Ciocolată	184
Clătite	184
Cozonac	186
Cozonac la cuptor electric (tip Alaska)	187
Creme	190
Creme cu gelatină	195
Dulciuri cu cereale	198
Înghețate	199
Nuci în forme pe foc	201
Plăcinte	202
Prăjituri	208
Prăjituri cu albuș	221
Prăjituri cu cremă	223
Prăjituri cu fructe	234
Preparate din fructe	240
Preparate din mere	243
Rețete de preparat pișcoturi	247
Rulade	249
Saleuri	251
Scovergi	252
Tarte cu fructe	253
Torturi	254

Trufe	268
Umpluturi pentru plăcinte	272
Preparate din carne	273
Preparate cu carne de miel	273
Preparate cu carne de pasăre	275
Preparate cu carne de porc	282
Preparate cu carne de vacă	288
Preparate din organe	292
Tocături	294
Preparate din legume	303
Cartofi	303
Ciuperci	307
Conopidă	310
Dovleac	312
Dovleci	312
Fasole boabe	314
Fasole verde	314
Gulii	314
Mazăre	315
Morcovi	315
Napi	315
Praz	315
Roșii	316
Spanac, ștevie	317
Sparanghel	318
Țelină	319
Urzici	320
Varză	321
Vinete	322
Rețete cu alte legume sau fructe	323
Preparate din paste făinoase și aluaturi	325
Macaroane, melcișori, ravioli, spaghetti, tăiței	327
Papanăși	333
Pizza	335
Preparate din mălai	338
Rulade	339
Preparate din pește	341
Fructe de mare	346
Salate	349
Sosuri	357
Sosuri calde	357
Sosuri reci	361
Sufleurii	362
Supe, ciorbe	366
Garnituri pentru supe, ciorbe	374
<i>Index</i>	377