

Episcopatul Roman

Garoafa Coman

MÂNCĂRURI ȘI DULCIURI DE POST

ediția IV

Garoafa COMAN

PREFAȚĂ

MÂNCĂRURI ȘI DULCIURI DE POST

Ediția a IV-a

Cuprinde 345 de rețete



EDITURA BIZANTINĂ
București

CUPRINS

PREFAȚĂ	5
Zilele de post din cursul anului bisericesc	7
Rugăciune de pocăință care se citește în Postul Mare	10
PLĂCINTE ȘI ALUATURI	11
Foi de plăcintă I	13
Foi de plăcintă II	14
Foi de plăcintă „Sfoliata”	14
Foi de plăcintă „Sfoliata” ușoare	15
Foi de plăcintă „Crusta”	16
Plăcintă cu ceapă	17
Plăcintă cu dovleac I	17
Plăcintă cu dovleac II	18
Plăcintă cu spanac	19
Plăcintă de primăvară	19
Plăcintă cu cartofi	20
Plăcintă cu ciuperci	21
Plăcintă cu mere	22
Plăcinte	22
Bugăța (Plăcintă cu griș)	22
Plăcintă cu soia	23
Cornuri cu praz	24
Aluat de bază pentru pizza	26
Pizza cu ciuperci	26
Pizza cu ton	27
Pizza cu sardele	28
Pizza mediteraneană	29
Pâine	29
Pâine de casă	30
SALATE	31
Salată de porumb	33
Salată de fasole verde	33
Salată de morcovi	34
Salată de morcov cu ridichi	34
Salată de conopidă	34
Salată de conopidă cu usturoi	35
Salată de varză I	35

Salată de varză II.....	36
Salată de varză roșie.....	36
Salată de toamnă.....	37
Salată de lăptuci.....	37
Salată verde.....	37
Salată de castraveți.....	38
Salată de vară.....	38
Salată de vinete.....	39
Salată de cartofi.....	39
Salată de legume proaspete.....	40
Salată orientală.....	40
Salată de paste făinoase cu sos de măsline.....	41
Salată de andive.....	41
Salată de ardei copți.....	42
Salată de fasole boabe.....	42
Salată de fasole cu orez.....	43
Salată acordeon.....	43
Salată franțuzească.....	44
Salată sârbească.....	44
Salată boeuf I.....	45
Salată boeuf II.....	45
Salată de cartofi.....	46
Salată de iarnă.....	47
Salată de orez.....	47
Salată de pădărie.....	48
Salată de sfeclă.....	48
Salată de ridichi de iarnă.....	48
Salată de hribi cu maioneză de post.....	49
Salată de ciuperci.....	49
Icre de post.....	50
Germenii de grâu.....	50
SOSURI.....	51
Sos beșamel sau sos alb.....	53
Sos de măsline.....	53
Sos cu muștar.....	53
Sos de roșii I.....	54
Sos de roșii II.....	54
Sos de lămâie cu margarină.....	55
Sos pentru salatele fierte.....	55
Aluat de bază pentru prăjit pește sau zarzavaturi.....	55
Ketchup.....	56
Sos piperat.....	57

Sos verde cu maioneză de post.....	57
Sos picant I	57
Sos picant II	58
Sos de hrean.....	58
Sos de mărar	59
Sos de ciuperci	60
Sos de castraveți.....	60
Sos italian.....	61
Sos suedez.....	61
Sos cu tarhon.....	62
Sos vinegret	62
Dressing pentru salate	62
Scordolea din miez de pâine și nuci	63
Maioneză I	64
Maioneză II	64
BORȘURI - SUPE - CREME DE LEGUME	65
Borș de lobodă	67
Borș cu cartofi*	68
Borș de ștevie*	68
Borș de urzici*	69
Borș de hribi*	69
Borș de sfeclă roșie*	70
Borș de fasole boabe*	70
Borș de legume*	71
Borș de ciuperci*	72
Supă de ciuperci	73
Supă de conopidă	73
Supă de roșii I*	74
Supă de roșii II*	75
Supă de ceapă*	75
Supă de spanac.....	76
Supă de zarzavaturi I*	76
Supă de zarzavaturi II	77
Supă de chimen	77
Supă Minestrone	78
Cremă de praz*	78
Cremă de fasole boabe*	79
Cremă de țelină*	80
Cremă de zarzavat*	80
Cremă de mere*	81

MÂNCĂRURI.....	83
Spaghete cu sos de usturoi	85
Tăiței cu sos de măsline și ciupercuțe	85
Paste cu sos de vinete.....	86
Melcișori cu măsline	87
Cannelloni umplute cu ciuperci	87
Macaroane cu ciuperci	88
Ciuperci gulaș	88
Ciuperci cu sos.....	89
Ciuperci ciulama	90
Ciuperci champignon la cuptor	90
Ciupercuțe umplute	91
Ciuperci cu verdeață	92
Mâncare de ciuperci cu țelină	92
Chiftele din ciuperci.....	93
Orez cu ciuperci	93
Orez cu mazăre și ciuperci	94
Ciuperci cu mămăligă	95
Bureți vineciori (pleurotus) pané	95
Musaca de vinete cu cartofi	96
Vinete prăjite cu mujdei de usturoi	97
Vinete papucei	98
Mazăre	98
Bame cu roșii	99
Sărmăluțe în foi de viță	100
Sărmăluțe în frunze de ștevie	101
Ghiveci I	101
Ghiveci II.....	102
Ghiveci călugăresc.....	103
Orez cu roșii la cuptor.....	104
Musaca de macaroane cu ciuperci.....	104
Musaca de vinete	105
Cartofi gulaș.....	106
Cartofi crochete I	107
Cochete de cartofi II	108
Cartofi ciprioți.....	108
Cartofi piure.....	109
Cartofi la cuptor.....	109
Cartofi cu cremă la cuptor.....	110
Cartofi înăbușiți	110
Cartofi prăjiți	111
Cartofi noi soté cu mărar.....	111
Mâncare de cartofi cu castraveți murați	112

Cartofi umpluți cu ciuperci	112
Cartofi polonezi	113
Cartofi acordeon	113
Cartofi fierți	114
Mâncărică de cartofi	114
Zarzavaturi prăjite	115
Ardei umpluți și roșii umplute	115
Ardei umpluți cu miez de nucă	116
Ardei umpluți cu sămânță de dovleac	116
Ardei umpluți cu hribi	116
Pilaf cu orez	117
Ceapă umplută cu orez	118
Musaca de ghebe	118
Mâncare de morcovi	119
Castraveți murați umpluți	119
Vărzări	120
Mingiute cu măsline	121
Ardei prăjiți cu sos	121
Varză dulce călită	122
Varză acră călită	122
Varză la cuptor	122
Praz fiert cu sos	123
Praz iahnie	123
Praz cu țelină	124
Mâncare de țelină cu măsline	124
Spanac cu mărar și mentă	125
Spanac piure	126
Budincă de spanac	126
Mâncare de ștevie	127
Mâncare de urzici	127
Piure de urzici	128
Urzici cu usturoi	128
Mâncare de fasole verde	129
Fasole iahnie	129
Fasole bătută	130
Giganți la cuptor	130
Lasagna cu brocolli	131

PREPARATE DIN SOIA

Rețetă de bază pentru soia cu sos de roșii	135
Sărmăluțe cu soia	135
Chiftele din soia	137
Musaca de tăiței cu soia	138

Ardei, roșii, dovlecei umpluți cu soia	139
Rulouri de vinete cu soia.....	139
Cannelloni umplute cu soia.....	140
Macaroane scurte cu sos de soia la cuptor	141
Soia cu cartofi la cuptor	141
Soia cu usturoi	142
PREPARATE DIN PEȘTE.....	143
Ciorbă de pește.....	145
Guvizi fierți.....	145
Pește rasol	146
Salată din icre de pește.....	146
Paté de pește	147
Pastă de șalău	148
Șalău cu maioneză.....	148
Salată de ton.....	149
Salată de hamsii	149
Salată de scrumbie	150
Salată de pește cu ciuperci	150
Pește sărat	151
Saramură de pește	152
Pește sărat cu cartofi fierți.....	152
Scordolea de pește.....	153
Șalău cu piure de cartofi și usturoi	153
Crap cu legume și maioneză de țelină.....	154
Scrubie afumată, somotei afumați.....	155
Somn la grătar.....	155
Scrubie la grătar.....	156
Tocăniță de cegă	157
Crap pe varză	157
Plachie de pește.....	158
Plachie de cod	159
Scrubie cu orez	159
Scrubie la cuptor	160
Caras la cuptor	160
Stavrid la tavă	161
Crap la tavă	161
Șalău pané.....	162
Merluciu cu sos.....	163
Macrou la cuptor.....	163
Biftec de crap.....	164
Știucă umplută	165
Ruladă de pește.....	165

Pește oriental.....	167
Sărmăluțe de pește	167
Chifeluțe de pește.....	169
Musaca cu ton	170
Cannelloni umplute cu ton.....	170
CRUSTACEE ȘI FRUCTE DE MARE.....	171
CREVEȚI	173
Creveți cu maioneză.....	173
Creveți în roșii	173
Salată marinată cu creveți	174
CALAMARI	175
Calamari salată.....	175
Calamari prăjiți	176
Calamari cu sos.....	176
SEPII.....	177
Sepii umplute cu orez.....	177
Sepii cu spanac.....	178
MIDII sau SCOICI.....	179
Midii cu sos de vin alb	179
Midii umplute	180
Midii prăjite	180
Raci fierți	181
CARACATIȚĂ.....	182
Caracatiță fiartă.....	182
Caracatiță în sos	182
Caracatiță cu cartofi la cuptor	183
Caracatiță iahnie	184
PREPARATE PENTRU IARNĂ	185
Ghiveci pentru iarnă.....	187
Tocăniță pentru iarnă I	188
Zacuscă de vinete	189
Zacuscă cu mere acrișoare	190
Zacuscă din ardei capia I.....	191
Zacuscă din ardei capia II	191
Zacuscă de ciuperci (ghebe).....	192
Zacuscă de fasole	192
Vinete împănate	193
Salată de iarnă I.....	194
Salată de iarnă II	194
Salată de vinete cu gogoșari.....	195
Ardei umpluți.....	196

Gogoșari umpluți cu vinete	196
Gogoșari în bulion	197
Hribi conservați	198
Iuțari marinați	198
Râșcovi marinați	199
Ghebe conservate	199
Fasole verde	200
Vinete pentru salată	200
DULCIURI	201
Melomacarona	203
Melomacarona umplute	204
Prăjitură cu bulion	205
Clătite de post	206
Colțunași cu magiun	207
Halva de griș	207
Biscuiți de post pentru ceai	208
Covrigei simpli	209
Covrigei cu coniac	209
Covrigei cu amoniac	210
Sărățele de post	210
Cornulețe de post	211
Cornulețe fragede	211
Cornulețele mămicii	212
Corăbioare	213
Trigoane cu nuci	213
Prăjitură „Ziua și noaptea”	214
Prăjitură „Salam”	215
Prăjitură „Mozaic”	215
Prăjitură „Flora”	216
Prăjitură cu mere	217
Prăjitură rece	218
Prăjitură cu biscuiți	218
Bobotă	219
Turtițe cu nuci	220
Turtă dulce	220
Cozonac trandafir	221
Cozonac dospit de post	222
Gogoși	223
Gogoșele	224
Chec simplu	225
Chec cu mere	225
Chec cu mere și portocale	226

Chec pentru diabetici	227
Chec cu nuci	228
Chec cu morcov	228
Chec american.....	229
Chec umplut cu cremă	230
Baclava	231
Sarailie	231
Tartă cu caise	232
Tartă cu biscuiți	233
Mere la cuptor.....	234
Cremă de ananas	234
Cremă de lămâie	235
Glazură albă	235
Glazură de ciocolată.....	235
Sos de ciocolată	236
Sos din suc de portocale.....	236
Înghețată de lămâie	237
Înghețată de piersici	237
Prune umplute.....	238
Salată de fructe I	238
Salată de fructe II.....	239
Salată de portocale cu miere	240
Tort cu nucă și gem.....	241
Tort nugatin de post	241
Tort „Pădure neagră”	242
COLIVĂ, PRESCURI, ARTOS	245
Colivă I	247
Colivă II	248
Prescură.....	249
Măcinici muntenesti.....	252
Măcinici moldovenești.....	253
Grâu cu miere, stafide și nuci.....	253
Turte sau Scutecele lui Hristos.....	254
Colaci cu vin	255
Artos I.....	255
Artos II.....	256
SFATURI PRACTICE PENTRU GOSPODINE.....	257
MĂRTURISIRE	261

Foi de plăcintă I

½ ceașcă¹ ulei
2 cești apă
1 linguriță sare
750 g făină

Se cerne făina într-un lighenaș, se face o scobitură în care se pun apa caldă (nu fierbinte), uleiul și sarea. Se frământă până se obține un aluat potrivit de moale. Ca să se frăgezească, se bate aluatul de masă timp de 10 minute. Se poate pregăti aluatul cu câteva ore mai devreme sau în momentul în care se prepară plăcinta, după cum este mai comod pentru gospodină. Este de preferat să se întindă foi mici, cât tava, pentru a se putea întinde ușor, și cât mai subțiri. Astfel, se taie câte o grămăjoară de aluat cât un măr, se tapetează masa cu făină, ca să nu se lipească, și se întinde cu plăcintarul în toate direcțiile. Se întoarce foaia, se tapetează cu făină de câte ori este nevoie, se întinde din nou, până când foaia este suficient de bine întinsă. Dacă se întind foi mici, se evită înfășurarea foii pe plăcintar, lucru care necesită oarecare experiență și dexteritate.

Foile se întind pe măsură ce se așază în tavă; nu se pregătesc toate o dată.

Se obține aproximativ 1 kg foi de plăcintă.

Postul adevărat este abținerea de la orice lucru rău.

Sf. Teodor Studitul

¹ Se folosește ca măsură o ceașcă de ceai de 250 ml. Dacă nu se cunoaște cu exactitate mărimea ceștii, important este să se utilizeze ca măsură, într-o rețetă, aceeași ceașcă.

Foi de plăcintă II

600 g făină
50 g drojdie
1 linguriță de zahăr
150-200 g margarină (ulei)
1 ceașcă apă caldă
1 lingură oțet
scorțișoară pisată
coajă de lămâie sau portocală
sare

În apa călduță se dizolvă drojdia, zahărul, oțetul și mirode-
niile. În rest se procedează ca la rețeta anterioară.

Se obține aproximativ 1 kg foi de plăcintă.

Foi de plăcintă „Sfoliata”

½ kg făină
3 linguri ulei
1 ceașcă apă caldă
1 linguriță sare
1 lingură zeamă de lămâie (facultativ)

Se cerne făina într-un lighenaș, se face o adâncitură în mijloc, se pun pe rând sarea, uleiul, zeama de lămâie și apa călduță puțină câte puțină, atât cât să se obțină un aluat tare. Se împarte aluatul în 12 mingiuțe, se dau prin făină și se lasă să stea 30 minute. Se întind 3 mingiuțe în foi de mărimea unei farfurioare și se așază una peste alta, ungându-se interioarele cu ulei. Se pliază în formă de plic, ungându-se de fiecare dată interioarele. Astfel pliat, se întinde fiecare plic într-o foaie de

mărimea formei. Se obțin 4 foi „Sfoliata”. Se aștern 2 foi sub umplutură și 2 deasupra, ungându-se bine cu ulei.

Foile „Sfoliata” se pot folosi și pentru prepararea plăcintelor cu umplutură dulce sau sărată.

Se obține aproximativ 1 kg foi de plăcintă.

Foi de plăcintă „Sfoliata” ușoare

2 cești făină

1 linguriță sare

1 ceașcă margarină

½ ceașcă apă

Se cerne făina într-un lighenaș și se amestecă în ea sarea. Se face o scobitură în mijloc și se rade în ea margarina rece prin răzătoarea mare. Se pune puțin câte puțină apă rece și se adună cu vârful degetelor făina cu margarina până când se formează o minge din toate ingredientele. Se înfășoară aluatul într-o pungă și se pune în frigider 40 min., sau 20 min. în congelator. Se scoate aluatul pe masa bine tapetată cu făină și se lovește cu plăcintarul să se înmoaie. Se deschide o foaie în formă de paralelogram cu lungimea de trei ori mai mare decât lățimea. Se pudrează cu făină masa în permanență ca să nu se lipească. Se îndoaie colțurile subțiri ale paralelogramului spre mijlocul foi până se unesc, apoi se pliază în două foaia prinzând colțurile mai înainte îndoite în interior. Se pliază încă o dată și încă o dată. Se repetă încă o dată toată procedura de deschidere și închidere a foi. Se pune aluatul într-o pungă și se lasă 30 min. în frigider. Se pot păstra foile astfel 3-4 zile în frigider sau câteva luni în congelator. Dacă se folosesc în aceeași zi se scot, se repetă încă o dată procedura de întindere și pliere, apoi se întind foi de mărimea dorită și se umplu.

Se obține aproximativ 1 kg foi de plăcintă.