

Bucătăria Iernii



*Destinul națiunilor depinde
de felul cum acestea știu
a mânca. Știința de a găti
și a mânca cere artă.*

Brillat-Savarin

Editura AMETIST 92

București 2012

Salate și sosuri



1. Salată aperitiv cu carne fiartă de vită

4-6 pers; timp de pregătire: 35 min

300 g rasol de vită fiert din ajun, 3-4 castraveți acri, 4-6 fire de ceapă verde, 2-3 cartofi, 3 linguri cu muștar dulce, sare, piper, 2 linguri cu ulei, 3-4 tije de pătrunjel verde

Spălați cartofii cu un burete aspru (nu de sârmă), puneți-i să fiarbă în apă caldă cu vasul acoperit. Când coaja crapă ușor, scoateți cartofii, curățați-i și tăiați-i felii subțiri cât sunt calzi. Stropiți cu o lingură de ulei, puneți cartofii în castron adânc.

Tăiați carnea felii subțiri; la fel procedați cu castraveții acri. Treceți totul în castronul cu cartofi. Din muștar dulce, restul de ulei, sare, piper măcinat, ceapă verde tocată fin, faceți un amestec, omogenizați, turnați în castron. Folosiți două furculițe ca să amestecați totul fără să rupeți feliile de cartofi. Neteziți suprafața salatei, decorați cu tije de pătrunjel verde pe care le-ați spălat și le-ați uscat în prosop.

Țineți castronul la rece 1 oră, serviți fără pâine.

2. Salată de andive cu piept de pasăre

4-6 pers; timp de pregătire: 35 min

1 piept de pasăre, 3-4 andive mijlocii, 2 ouă fierte tari, 2 linguri cu muștar, 1 pahar cu ulei, 3-4 linguri cu smântână, 1/2 lămâie, sare, piper măcinat

Curățați carnea de piele și de oase, spălați, puneți la fiert cu apă rece. Lăsați să dea în clocot, aruncați apa, spălați carnea și vasul și puneți să fiarbă cu apă rece cât să o acopere. Acoperiți vasul, lăsați focul mic. După 25 min, scoateți carnea și tăiați-o cubulețe, puneți în castron adânc.

Spălați andivele după ce le-ați curățat de foile veștede, desfaceți fiecare frunză cu atenție ca să nu se rupă, tăiați frunzele spălate sub jet de apă în bucăți de 2-3 cm. Stropiți cu lămâie.

Faceți maioneză din două gălbenușuri fierte; amestecați cu muștar și subțiați cu ulei pus câte 2-3 picături. Pentru ca maioneza să nu se taie, folosiți o lingură de lemn și amestecați energic până când maioneza devine untoasă. Subțiați cu smântână, condimentați cu sare și piper. Turnați maioneza peste amestecul de carne și andive, decorați cu felii de albuș și serviți ca aperitiv.

3. Fructe de avocado cu brânză de capră

4-6 pers; timp de pregătire: 25 min

4-6 fructe de avocado, 1 lămâie, 2 linguri cu unt, 250 g brânză de capră (sau de oaie), 2 linguri cu capere, 1/2 linguriță cu paprika, sare, piper măcinat

Curățați fructele de avocado de coajă, înlăturați semințele și tăiați-le cuburi mici. Puneți fructele în formă de sticlă termorezistentă sau într-o formă teflonată și stropiți cu zeamă de lămâie.

Puneți untul într-un castron, amestecați cu brânza dată pe răzătoare și condimentați cu boia dulce de ardei, puțină sare și piper măcinat (facultativ). Omogenizați și amestecați cu fructele de avocado și caperele scurse, puneți forma în cuptorul cald pentru 10-15 min.

Serviți ca aperitiv, cu felii de pâine prăjită.

4. Salată de castraveți murați cu miere

4-6 pers; timp de pregătire: 20 min

4-6 castraveți murați, 2 linguri cu miere de albine, 2 linguri cu ulei, 2 linguri cu mărar tocat

Curățați castraveții de coajă (dacă sunt mari) folosind un cuțit cu lama ascuțită. Tăiați-i felii subțiri de 0,5 cm, treceți leguma în castron sau salatiерă și acoperiți cu un sos obținut din: ulei turnat încet peste miere, amestecate cu zeamă de castraveți, bine omogenizate. Când sosul este omogen acoperiți cu acesta castraveții și decorați cu mărar tocat fin. Țineți la rece 10 min.

Serviți salata lângă mâncărurile cu orez sau cartofi.

5. Salată de ceapă albă

4-6 pers; timp de pregătire: 1/2 oră

4-5 cepe mijlocii, 4 linguri cu ulei, 1/2 lămâie, 1 pahar cu suc de roșii, sare, piper măcinat, pulbere de in

Curățați ceapa de foile uscate, tăiați în jumătăți și lăsați în apă rece 5-6 min. Scurgeți ceapa, tăiați-o peștișori și căliți în ulei 5-6 min. Lucrați cu vasul acoperit, la foc mic. Când ceapa s-a înmuiat adăugați sucul de roșii, sărați și piperați după gust, lăsați să scadă la foc mic.

Răciți salata 10 min și stropiți-o cu zeamă de lămâie ca să nu fie indigestă.

Serviți lângă legume fierte (cartofi, dovlecei, conopidă). Dacă vă place, presărați peste ceapă pulbere din semințe de in.

Respect pentru oameni și cărți

6. Salată de ciuperci marinate

4-6 pers; timp de pregătire: 10 min; timp de marinare: 2 ore

300 g ciuperci proaspete champignon, 1 lămâie, 1 lingură cu muștar dulce, 2 linguri cu ulei, sare, piper măcinat, mărar și pătrunjel tocate, 3 ouă fierte

Curățați ciupercile de resturile de nisip și frunze, spălați în mai multe ape, înlăturați codițele pentru ca apa să curețe lamelele maronii. Scurgeți în sită, tăiați felii subțiri, strângeți în castron și stropiți cu zeamă de lămâie. Acoperiți castronul, lăsați să se marineze 2 ore la frigider.

Scoateți ciupercile și adăugați în castron un sos făcut din: muștar subțiat cu ulei, zeamă de lămâie, sare, piper măcinat și verdeață tocată.

Curățați ouăle, tăiați felii subțiri sau sferturi, serviți lângă salată cu felii de pâine prăjită și vin alb.

7. Salată de crudități

4-6 pers; timp de pregătire: 1/2 oră

2 morcovi, 1 țelină mijlocie cu frunze, 1/2 lămâie, sare, 10 măsline, 1 gălbenuș fiert, 2 linguri cu muștar, 1 cană cu ulei, 2 linguri cu iaurt

Spălați legumele, curățați de coajă, treceți pe răzătoarea mare și strângeți totul în castron adânc. Stropiți cu zeama de la 1/2 lămâie și amestecați cu o furculiță inox.

Din gălbenușul fiert, trecut pe răzătoarea mică și amestecat cu muștar, faceți o maioneză turnând uleiul cu picătura.

Când uleiul s-a înglobat subțiați maioneza cu iaurt. Amestecați maioneza cu legumele, sărați amestecul, omogenizați. Neteziți salata cu lama cuțitului, decorați cu măsline fără sâmburi, frunze de țelină spălate și uscate în șervețel de hârtie și felii de albuș de ou.

Serviți salata lângă felii subțiri de pâine prăjită.

8. Salată de crudități și mere

6-8 pers; timp de pregătire: 40 min

1 țelină mare, 2 mere acrișoare, 1 gogoșar murat, 1/2 ceapă, sare, 2-3 tije de pătrunjel verde sau mărar; 2 ouă fierte tari, 1 cană cu ulei, 2 linguri cu muștar, 1 lămâie

Curățați de coajă țelina și treceți leguma pe răzătoarea mare. Procedați la fel cu cele 2 mere. Stropiți cu zeama de la 1/2 lămâie. Peste amestec puneți 1 albuș de ou tocat mărunt, ceapa tăiată felii subțiri și gogoșarul tăiat romburi. Sărați și omogenizați amestecul.

Din cele 2 gălbenușuri tari, muștar și uleiul turnat câte puțin faceți o maioneză tare. Subțiați cu zeamă de lămâie. Amestecați maioneza cu cruditățile,

omogenizați, turnați amestecul în salată. Curățați marginile vasului cu o felie de pâine, apoi decorați cu tijele de mărar bine spălate și albuș de ou tăiat felii sau tocat mărunț. Lăsați la rece.

Serviți salata cu pâine proaspătă.

9. Salată delicioasă

6-8 pers; timp de pregătire: 45 min

6 cartofi mijlocii, 1 piept de pasăre, 1 țelină mijlocie, 3 ouă fierte tari, 2 mere acrișoare, 2 linguri de coniac, 2 linguri cu muștar, 1/2 lămâie, 4-6 frunze de salată, ulei, pulbere de semințe de in

Spălați cartofii cu burete aspru, fierbeți-i 30 min în apă caldă cu sare. Când coaja a crăpat ușor, scoateți cartofii, răciți-i 5 min, curățați-i și tăiați-i bastonașe subțiri.

Spălați carnea, puneți-o la fiert în apă rece, lăsați să dea în clocot, apoi aruncați apa, spălați vasul și carnea și puneți în apă rece carnea ca să fiarbă acoperit 1/2 oră.

Curățați țelina și merele, treceți-le pe răzătoare, stropiți cu zeamă de lămâie și amestecați ușor. Puneți amestecul peste cartofii calzi. Adăugați carnea de pui tăiată cubulețe și două ouă feliate subțire. Stropiți cu coniac.

Din muștar și ulei faceți un sos, sărați și piperați apoi amestecați cu restul ingredientelor. Tot acum puneți o lingură cu pulbere de semințe de in.

Ornați un platou cu frunze de salată spălate și uscate în prosop, turnați salata, decorați cu oul fiert rămas pe care l-ați tăiat felii subțiri.

Serviți ca aperitiv cu sau fără pâine.

Pulberea de semințe de in, obținută prin măcinare, este un strop de hrană vie.

10. Salată de fasole boabe cu sos de muștar

4-6 pers; timp de pregătire: 2 1/2 ore

1/4 kg fasole obodată (cu bob mare) 1 păstârnac, 2 morcovi, 2 cepe mari, 3 linguri cu ulei, 2 linguri cu oțet, 1 gogoșar, mărar tocat, sare, 2 linguri cu muștar

Alegeți fasolea, spălați-o și fierbeți-o la foc mic cu trei măsuri de apă (după ce-ați aruncat prima apă), cu o ceapă tăiată în două, 2 morcovi și 1 păstârnac întreg. Când bobul se desface la apăsare mai lăsați să fiarbă 1/2 oră, apoi scurgeți de zeamă și răsturnați în castron adânc. Faceți un sos din muștar frecat cu ulei, oțet, sare și o ceapă tocată fin (frecată cu sare și spălată în apă rece). Omogenizați sosul, turnați peste fasole, amestecați ușor, decorați cu felii de morcov și păstârnac și presărați mărar tocat. Dați culoare cu felii de gogoșar (crud sau murat). Lăsați la rece și serviți cu pâine de casă.

11. Salată din legume și fructe

4-6 pers; timp de pregătire: 30 min

1/4 varză albă sau roșie, 2-3 morcovi, 1 portocală, 4-6 mieji de nucă, 2 mere, 1/2 lămâie, 2 linguri cu ulei de salată, sare, 1 linguriță cu zahăr, 2-4 tije de pătrunjel verde.

Spălați și tocați varza fâșii subțiri, strângeți în castron și presărați cu sare, apoi frământați cu mâna amestecul 2-3 min. Spălați când varza lasă suc, scurgeți în sită, așezați varza în castron. Adăugați peste varză: morcovii trecuți pe răzătoare, merele decojite și tăiate felii subțiri, nucile tocate și câteva felii de portocală tăiate sferturi.

Din ulei, zeamă de lămâie, sare, zahăr și puțin piper (facultativ) faceți un sos picant în care amestecați frunzele tocate de pătrunjel. Bateți amestecul cu furculița, turnați peste legume și fructe, amestecați. Uniformizați salata cu lama cuțitului, ornați cu felii de portocală.

Serviți imediat, lângă pâine proaspătă.

12. Salată de măsline

4-6 pers; timp de pregătire: 1/2 oră

200g măsline negre, 1 pahar cu ulei, 2 felii de franzelă, 1 lămâie, o ceapă, 1 gogoșar murat, câteva frunze de busuioc conservat în ulei sau mentă uscată

Spălați măslinele, le scoateți sâmburii, le fierbeți 5 min și le scurgeți. Le treceți prin mașina de tocat împreună cu ceapa, iar pasta obținută o lăsați în castron. Înmuiați pâinea în apă rece, o amestecați cu măslinele, omogenizați și turnați uleiul încet, ca la maioneză. Lucrați cu o lingură de lemn și obțineți o pastă omogenă pe care o condimentați cu frunze de busuioc ținute în ulei sau cu mentă fărâmițată. Subțiați cu zeamă de lămâie, așezați pasta pe o farfurie întinsă sau tartinați felii de pâine prăjită și le decorați cu gogoșar murat. Serviți în aceeași zi.

13. Salată de morcovi și praz

4-6 pers; timp de pregătire: 20 min

4-5 morcovi sănătoși, 2 bucăți de praz, 1 cană de maioneză, 1 măr, sare

Curățați legumele: răzuiți morcovii cu un cuțit cu zimți, spălați-i și treceți-i pe răzătoarea mare doar doi dintre ei. Strângeți pulpa legumei în castron adânc. Curățați prazul de frunzele veștede tăiați partea albă în felii mici. Strângeți în farfurie și presărați sare deasupra. Lăsați 5-6 min, spălați leguma, scurgeți în sită și puneți peste morcovul ras. Dați morcovii rămași pe răzătoarea mică, strângeți răzătura în mâini ca să lase tot sucul, puneți sucul într-un pahar, iar pulpa peste legumele rase.

Borșuri, ciorbe, supe



34. Borș cu carne afumată de porc

4-6 pers; timp de pregătire: 1 oră

1/2 kg carne afumată de porc, 1 ceapă, 2 morcovi, 1 țelină, 1 linguriță de bulion de roșii, 100 g tăiței de casă, 1 ou, 2 linguri cu leuștean verde sau uscat, sare, 1 l borș

Spălați și curățați carnea de oase și de părțile prea afumate, tăiați în bucăți mici de 2-3 cm, lăsați în apă rece 1 oră; schimbați apa și spălați iar carnea. Puneți să fiarbă cu apă rece cât s-o acopere 1/2 oră. Puneți la fiert 1 l apă rece și când dă în clocot, adăugați legumele curățate, spălate și tăiate julien (bețișoare). Treceți carnea fiartă separat în supă, fierbeți acoperit 20 min. Sărați, adăugați tăiței de casă fierți separat și bulionul de roșii. Lăsați să clocotească 1 min, apoi acriți cu borș fiert separat. Presărați în oală leuștean verde sau uscat, acoperiți și lăsați 5 min să se răcorească.

Bateți oul ca pentru omletă, apoi adăugați 4-5 linguri cu borș fierbinte și amestecați bine. Turnați în oala cu borș.

Serviți mâncarea fierbinte cu pâine de casă și ardei iute.

35. Borș de carne de pui

4-6 pers; timp de pregătire: 1 oră

1 pui mic sau 1/2 pui mare, 1 ceapă, 1 țelină, 1 ardei, 1 roșie, 1 morcov, 100 g tăiței de casă, 1 l borș, leuștean, smântână, sare

Curățați puiul de tuleie și fulgi, îl treceți prin flacăra, îl frecați ușor cu mălai și-l spălați cu apă rece. Îl goliți (dacă-i proaspăt tăiat), îl spălați cu multă apă rece și-l tăiați bucăți, îl puneți la fiert cu apă rece. Clocotiți carnea 1 min, aruncați apa și spălați bucățile de carne. Umpleți oala pe trei sferturi, fierbeți carnea 1/4 oră, adăugați zarzavatul tăiat fideluță și continuați 1/2 oră fierberea, cu oala acoperită. Fierbeți câteva minute tăiței de casă (îi faceți din: ou, apă cât încapă în 1/2 coajă de ou, sare și făină, îi uscați și-i păstrați în săculeți de pânză sau de hârtie), îi spălați cu apă rece și-i răsturnați în oală. Sărați, acriți cu borș fiert separat și spumuit, condimentați cu leuștean tocat și trageți vasul de pe foc. Dregeți cu smântână după ce borșul s-a răcorit 1/4 oră. Serviți fierbinte, cu pâine sau cu mămăliguță, iar alături puneți niște ardei mici, iuți.