



**Lumea** **Credinței** îți recomandă:  
Mağazin Ilustrat

**Părintele Efrem**

*Bucate mănăstirești*

**DIN CUHNIA DE LA DERVENT**



# Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți

# conținut



**GUSTĂRI DE TOT FELUL**

Cuvânt înainte ..... 1

## GUSTĂRI DE TOT FELUL

„Shaorma” cu... ciuperci ..... 4

Cașcaval pane cu ouă ..... 6

Pizza vegetală ..... 7

Chiftele de năut ..... 8

Humus ..... 9

## SUPE, BORȘURI, CIORBIȚE

Supă de năut ..... 10

Ciorbă de „burtă”... falsă ..... 11

Ciorbă de ciuperci ..... 12

Ciorbă de perișoare

din pește (fitofag, somn) ..... 13

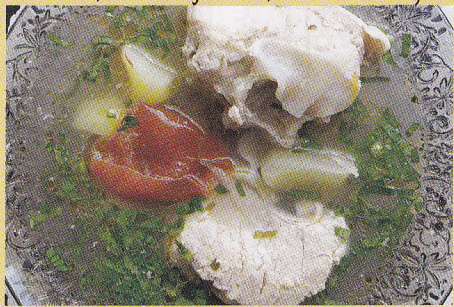
Borș de pește I ..... 14

Borș de pește II (dres) ..... 15

Borș de pește III (dres) ..... 16

Borș de pește IV ..... 17

## SUPE, BORȘURI, CIORBIȚE



## URZICI CU... ORICE

Ciulama de urzici ..... 18

Urzici cu orez ..... 19

Piure de urzici ..... 20

## DIN PEȘTE, DIN ICRE...

Marinat alb

de pește oceanic ..... 21

Pește marinat ..... 22

„Drob” de pește ..... 23

Crochete de pește

cu sos de broccoli ..... 24

Sarmale din pește ..... 25

Plachie dobrogeană

(Dobrogea de Nord, Niculițel) ..... 26

Saramură de pește dobrogeană ..... 27

Rulou din pește cu mărar ..... 28

Roșii umplute cu icre ..... 29

Icre de caras, crap sau știucă ..... 30

## MÂNCĂRURI MAI SERIOASE

Mâncare de fasole verde ..... 31

Iahnie de cartofi ..... 32



**MÂNCĂRURI MAI SERIOASE**

Cartofi la cuptor ..... 33

Ghisman ..... 34

Tochitură de ciuperci ..... 35

Ardei umpluți

cu orez și ciuperci ..... 36

Mâncare de varză

cu ardei și soia ..... 37

Falafel ..... 38

Orez cu ciuperci ..... 39

Musaca de cartofi cu pește ..... 40

## SALATE DE TOT FELUL

Salată proaspătă în 4-5 culori ..... 41

Salată de varză roșie ..... 42

Salată de varză albă

cu ton și ceapă verde ..... 43

Salată de ton cu fasole

și salată verde ..... 44

Salată rusească ..... 45

Maioneză ..... 46

Pastă de mujdei dobrogeană ..... 47

## CEVA BUN



## CEVA BUN

„Banane” prăjite ..... 48

Cozonac de post cu dulceată ..... 49

Scovergi ..... 51

Baclava ..... 52

Faguri cu cremă ..... 53

Nalangâte sau gogoși ca-n Dobrogea ..... 55

Bomboane de casă

tip „Raffaello” ..... 56

Macarines cu brânză ..... 57

## PÂINE ȘI PATISERIE

Brânzoaice ..... 58

Plăcintă dobrogeană

cu brânză sărățică ..... 59

Vârzar cu ceapă și mărar ca la Niculițel ..... 60

Pâine pe vatră ..... 61

## BĂUTURI

Socată ..... 62

Lichior de vișine ..... 63

Lichior de mentă ..... 64

## „SHAORMA” CU... CIUPERCI

### INGREDIENTE:

- 1 baghetă sau 5 lipii libaneze;
- 500 g ciuperci champignon mari;
- 2 cepe potrivite;
- 2 roșii;
- 3 castraveți proaspeți;
- 3 castraveți murați;
- 1 varză proaspătă mai mică;
- puțină pastă de năut (humus);
- câțiva cartofi prăjiți;
- 2 linguri ulei de măsline;
- cardamon măcinat, sare și piper (după cum preferați).

**PREPARARE.** Întâi pregătim salata care se alătură la „shaorma”: tăiem roșiile felii potrivite, castraveții proaspeți și cei murați îi tăiem în cuburi mici și le punem pe toate

într-o sită, să se scurgă lichidele. Într-o tigaie wok punem 2 linguri de ulei de măsline să se încălzească și punem ceapa tăiată solzișori subțiri să se prăjească puțin. Adăugăm ciupercile care au fost spălate și tăiate în felii mari și le prăjim puțin și pe ele. Punem mirodeniile și lăsăm pe foc până iese apa din ciuperci și totul se rumenește ușor. Se dă deoparte, se taie bagheta pe lateral, se unge cu pastă de năut (humus), după care adăugăm toate ingredientele. Se pun și câțiva cartofi prăjiți și puțină varză proaspătă tocată mărunt.

**SUGESTIE.** Dacă doriți, puteți înlocui bagheta cu o lipie, care se rulează după ce a fost unsă cu humus și umplută cu toate ingredientele.





**SIMPLU ȘI GUSTOS**

## CAȘCAVAL PANE CU OUĂ

**INGREDIENTE:**

- 100 g cașcaval;
- 1 lingură unt;
- 2 ouă;
- puțină făină;
- sare și piper după gustul fiecăruia.

**PREPARARE.** Într-o tigaie se pune untul să se topească la foc mic. Se taie cașcavalul în felii mai groase, iar acestea se dau

prin făină și se pun la prăjit lăsând focul mic. Se întorc, iar după ce s-au rumenit pe ambele fețe, până să fie gata, se sparg alături cele 2 ouă ochiuri. Punem sare și piper după gust și se lasă la prăjit până ce se întărește albușul.

**SUGESTIE.** Se poate adăuga, după dorință, orice tip de brânză sau puțin ton mărunțit (din conservă).

**SE POATE ȘI AȘA...**

## PIZZA VEGETALĂ

**INGREDIENTE:**

- ½ kg aluat de pâine (apă, drojdie și făină);
- 200 g ciuperci proaspete sau din conservă;
- ½ ardei gras verde;
- 6 linguri pastă de roșii;
- 1 ceapă mare;
- 3-4 căței de usturoi;
- puțină margarină;
- ½ linguriță cimbru;
- sare și piper după gustul fiecăruia.

**PREPARARE.** Din aluatul de pâine întindem într-o tavă unsă cu margarină o

foaie de 1 cm grosime, pe care o înțepăm din loc în loc cu furculița. Amestecăm pasta de roșii cu puțină apă rece, apoi ungem cu ea aluatul din tavă. Presăram cimbrul măcinat și căței de usturoi pisați bine. Apoi tăiem ardeii și ceapa rondele și le punem peste pasta de bulion. Dacă ciupercile sunt proaspete, le curățăm, le tăiem felii și le punem peste ceapă și ardei. Dacă sunt din conservă, întâi le spălăm și le lăsăm la scurs. Ținem tava la cuptor preț de 20 de minute.

Se servește caldă, imediat după ce a fost scoasă de la cuptor.

