

**Libris**.RO  
Respect pentru oameni și cărți

**Dr. GOTTSCHALK**

**„CURA“ DE OREZ !**  
**150 DE PREPARATE IEFTINE ȘI**  
**UȘOR DE FĂCUT**

Traducerea, selecția și redactarea textelor  
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS  
BUCUREȘTI 2001

## MAIONEZĂ

**Un gălbenuș, o linguriță de muștar, 150 ml untdelemn, zeama de la o jumătate de lămâie, sare, piper**

Gălbenușul și muștarul se pun într-un castron. Se amestecă încontinuu cu o lingură de lemn și se adaugă untdelemnul picătură cu picătură. Când compoziția este destul de tare, se adaugă, după gust, zeama de lămâie, se pun sarea și piperul. Aspectul și gustul unei maioneze obișnuite se pot schimba adăugându-i-se ceapă verde, mărar sau pătrunjel tocat, ori puțin usturoi pisat.

- *Câteva secrete pentru reușita maionezei:*
  - să nu se folosească ouăle imediat ce au fost scoase din frigider;
  - toate ingredientele și ustensilele care se întrebuințează trebuie să aibă temperatura camerei;
  - o linguriță de apă caldă, amestecată cu oul și muștarul, e binevenită;
- *Maioneza tăiată se poate drege astfel:*
  - se freacă un gălbenuș într-o altă farfurie și se adaugă, peste el, puțin câte puțin din maioneza tăiată, amestecând energetic continuu;
  - se pune puțină maioneză tăiată într-o altă farfurie; se freacă bine cu o lingură de apă fierbinte, sau de sifon, ori de zeama de lămâie; se adaugă apoi, puțin câte puțin, toată maioneza tăiată.

Aceleași cantități ca la maioneza simplă; se adaugă una-două lingurițe de muștar.

### **MAIONEZĂ CU SMÂNTÂNĂ**

Se folosesc aceleași cantități ca la maioneza simplă; când este gata se adaugă o linguriță de smântână, amestecându-se până se omogenizează.

### **SALATĂ ANDALUZĂ**

**500 g roșii, 100 g orez, un ardei gras, trei cătei de usturoi, 40 ml oțet, 200 g ceapă, 100 ml untdelemn, frunze de pătrunjel, piper, sare**

Roșile se spală, se tăie în sferturi și se curăță de semințe. Se amestecă bine cu orezul, ales, spălat și fierat, ardeiul grăs, spălat, curățat de semințe, cotor și tăiat fidelușă, ceapa, spălată, curățată și tăiată rondele, usturoiul, curățat și pisat, iar peste toate se pun untdelemn, oțet, piper și sare. Se presară deasupra pătrunjel verde, tocăt mărunt.

### **SALATĂ DE OREZ**

**3 linguri orez, 3 lingurițe untdelemn, 3 roșii, zeamă de lămâie sau oțet de fructe, după gust, 2 legături pătrunjel frunze**

Orezul, ales și spălat, se pune la fier în multă apă clocotindă, având grijă ca bobul să rămână întreg. După ce a fierit, se spală în apă rece și se pune într-o sită, la scurs.

Se amestecă zeama de lămâie, sau oțetul de fructe, cu două linguri de apă și untdelemn și se toarnă peste orez. Se adaugă toată verdeața, spălată și tocată, și roșiile, spălate, cojite, curățate de sâmburi și tăiate felii. Se amestecă toate, ușor, cu o furculiță.

## SALATĂ DE OREZ CU ȘUNCĂ

**3 linguri cu vârf orez, 200 ml bulion de oase (fără zarzavat), 3 linguriște untdelemn, 100 g șuncă de Praga, sare și oțet după gust**

Orezul se alege, se spală și se fierbe în bulion de oase clocotind, cu puțină sare. Se pune vasul cu orez la cuptor, acoperit cu un capac. Se lasă 30 minute, până se înmoiaie. Nu se amestecă în acest timp. Apoi se pune la rece.

Șunca de Praga se taie în cubulețe mici, se pune peste orezul răcit și se toarnă deasupra un sos preparat din untdelemn, oțet și două linguri de apă.

Se amestecă ușor cu două furculițe. Se lasă să stea 20 minute.

## SOS AIOLI

**8 călei de usturoi, un gălbenuș, 250 ml untdelemn, o jumătate lămâie, sare**

## **ARDEI UMPLUȚI CU OREZ (I)**

**6 ardei grași, 2 roșii, 150 g orez, o jumătate ceapă, 100 ml untdelemn, mărar, sare, zahăr**

Ardeii se pregătesc pentru umplut, se spală și se curăță de cotoare și semințe. Se face un *pilaf* (vezi rețeta) din orez, 40 ml untdelemn, un pahar apă și sare. Cu orezul astfel pregătit se umplu ardeii care se aşază într-o cratiță, după ce au fost prăjiți în untdelemn pe toate părțile. Se pun roșii, spălate, curățate și tăiate mărunt, sare, restul de untdelemn, zahăr puțin și o jumătate de pahar de apă. Se dă la cuptor 30 de minute. Se servesc calzi sau reci.

## **ARDEI UMPLUȚI CU OREZ (II)**

**6 ardei, o lingură rasă untură (sau 3 linguri untdelemn), o lingură ceapă tocată marunt, o lingură pătrunjel verde tocat, 100 g orez, 120 g franzelă muiată în lapte, stoarsă și trecută prin sită, 2 ouă fierte, răscopate, tăiate mărunt, o lingură pastă roșii desfăcută cu 3 linguri apă, 100 ml smântână, 2 ouă crude, sare**

Într-o crăticioară cu grăsime încinsă se înăbușă ceapa și orezul, spălat și zvântat, până capătă o culoare galben

Respectării românești  
deschis. Apoi se stinge cu o cană de apă fierbinte sau de zeamă de zarzavat.

Se fierbe pe jumătate, se ia de pe foc și, după ce s-a răcit, se adaugă ouăle crude, franzela, ouăle răscoapte, pătrunjelul și sarea. Se amestecă totul bine și se umplu ardeii cu compoziția respectivă.

Se aşază în cratiță, peste ei se toarnă bulionul desfăcut și atâtă supă de zarzavat sau apă câtă să-i acopere. Se scad în cuptor, la foc potrivit. Se servesc cu smântână.

## BUDINCĂ DE DOVLECEI CU OREZ ȘI CARNE

**2 dovleci potriviți, 150 g carne de vacă, 3 linguri orez, o lingură untdelemn, un ou, o lingură smântână, o linguriță unt, sare, verdeață tocată, făină**

Dovleceii se spală, se curăță de coajă, se taie felii și se fierb în apă cloicotindă cu sare. După ce au fierit, se scurg bine de apă.

Orezul, ales și spălat, se înăbușă cu unt, sare, verdeață tocată mărunt și apă cât este nevoie.

Carnea, curățată de pielile și zgârciuri, se punе la fierit cu apă rece. După ce a fierit se trece de două ori prin mașina de tocat și se amestecă bine cu untdelemnul crud și verdeața tocată.

Într-o formă sau tavă neunsă, dar tapetată cu făină, se pun un strat de dovleci, un strat de orez, apoi un strat de carne și deasupra încă un strat de dovleci. Se unge suprafața cu un ou bătut. Tava cu budincă se aşază într-o

altă tavă cu apă și se pune totul la cuptor. Se lasă 30-40 de minute. Se servește cu smântână.

## BUDINCĂ DE LIMBĂ CU OREZ ȘI MAZĂRE

**700-800 g** limbă de porc, **200 g** orez, **400 g** mazăre boabe (proaspătă sau conservă), **2 ouă**, **100 g** unt, **7-8 boabe** de piper, o lingură pesmet, o cană sos de roșii sau de smântână, sare

Să spală limba bine, să se pune la fierbătoare cu sare și piper și, după ce s-a pătruns, să se scoate și să se curăță de pieliță, apoi să se taie în felii subțiri.

Orezul, bine spălat, se fierbe în zeama în care a fierbat și limba, să se lasă să se răcească și să se amestecă apoi cu ouăle. Mazărea se fierbe tot în zeama în care a fierbat și limba.

Să ia o formă destul de încăpătoare, să unge cu unt, să tapeteze cu pesmet, apoi să aşază un rând de felii de limbă pe fundul formei și pe pereți, iar la mijloc să umple cu straturi alternative de orez și de mazăre, ultimul strat fiind de orez. Deasupra se pun bucățele de unt; se acoperă forma și să se pune la fierbătoare, pe baie de apă, 30-40 minute.

Când este gata, să răstoarnă pe o farfurie și să se servește caldă, cu sos de roșii sau de smântână.

## BUDINCĂ DE OREZ CU CARNE

**300 g** orez, **400 g** carne macră de vită, **2 ouă**, un gălbenuș, **500 ml** lapte, **75 g** unt, sare