

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărti

D.E. Du BRIN

TRĂIASCĂ MĂMĂLIGA

**150 DE PREPARATE... FĂRĂ PÂINE CĂ S-A
SCUMPIT!**

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2000

Un gălbenuș, 50 g unt, 50 g făină, un pahar apă, sare, piper

Se topește untul într-o tigaie. Se încorporează făina amestecând cu o lingură de lemn. Se pune apă puțin câte puțin, continuând amestecarea. Se săreză și se piperează. Se trage tigaia de pe foc și se adaugă gălbenușul, care se încorporează rapid în sos.

Se servește cu sparanghel, conopidă, pește rasol etc.

SOS BÉCHAMELLE

Singura diferență între *sosul alb* (vezi rețeta) și *sosul Béchamelle* este că acesta din urmă se prepară cu lapte și nu cu apă.

SOS DE LĂMÂIE

50 g unt, o lingură făină, 2 pahare supă de zarzavat sau de oase, carne, suc de lămâie după gust, sare

Se încinge untul și în el se îngălbenește ușor făina, apoi se stinge cu supa, încetul cu încetul, și se amestecă mereu ca să fie omogen. Se ia de pe foc și se pun sare și suc de lămâie, după gust.

Un gălbenuș, o lingură muștar, sare, untdelemn, zeamă de lămâie, verdeață

Se freacă gălbenușul crud cu muștarul și sarea necesară până devine alifios. Se adaugă untdelemnul treptat, zeama de lămâie și, la urmă, verdeața.

SOS DE ROȘII

6-10 roșii, 2-3 cepe, o lingură unt sau grăsime, sare

Acest sos se prepară fără făină, dacă se folosesc multe roșii și se lasă să scadă cât mai mult. Se opăresc roșiile, se curăță de pielițe, li se scot semințele trecându-le printr-o strecurătoare.

Zeama rezultată împreună cu două-trei roșii, tăiate bucăți, se pun odată cu untul sau grăsimea, ceapa tăiată fin sau rasă, sarea și se lasă să fierbă la foc iute, până scad bine.

După gust, se poate pune și puțin zahăr.

SOS GALBEN

Se prepară un *sos Béchamelle* (vezi rețeta), la care, după ce a fost luat de pe foc, se adaugă suc de lămâie, un gălbenuș și se bate bine cu telul.

10 l apă, 1,5 kg tărâțe de grâu, 500 g făină de porumb, o farfurie de huști rămase de la alt borș

Vasul în care se face borșul trebuie să fie foarte curat, opărit și spălat bine. Se pune apă să clocotească, până ce fierbe, se prepară, direct în vasul pregătit, o plămădeală din tărâțe de grâu și făină de porumb, amestecate apoi cu apă rece și se lasă cam o jumătate de oră. Peste această plămădeală se toarnă apă clocoită, amestecând cu făcălețul.

După ce s-a răcit puțin, se pun și huștile și se amestecă bine. Pentru ca fermentația borșului să se facă repede se pune vasul la un loc călduț. După 12-24 de ore borșul este acrit. Se toarnă puțină apă rece în el și se păstrează la un loc rece.

În cazul când se face borșul pentru prima oară și lipsesc huștele, se prepară o maia din 250 g făină de porumb și amestecată cu apă fiartă. Când se mai răcește puțin, se mai adaugă două linguri de făină de grâu. Se amestecă și se lasă să dospească 12 ore. Această maia se adaugă în locul huștelor.

BORŞ DE MIEL (cu mămăliguță – vezi rețeta)

1,5 kg carne miel (cap, gât, coaste, coadă), 100 g orez, un morcov, un păstârnac, un pătrunjel, o legătură ceapă verde, un ou, verdeată (mărar, pătrunjel, leuștean), 750 ml borș, sare, piper

Se spală bine carnea și se împarte în bucăți, capul rămânând întreg. Se pune la fier cu un litru de apă spumindu-se cu atenție. Zarzavatul se curăță, se spală și se introduce întreg, iar după ce s-a înmuiat se scoate cu paleta. Se adaugă orezul fier separat, ceapa verde tăiată cu cozi cu tot și borșul fier separat și spumuit. Se bate în castron gălbenușul amestecându-l cu leușteanul, pătrunjelul și mărarul tocate, peste care se toarnă borșul. Se servește numai fierbinte, cu mămăligă.

BORŞ DE PEŞTE (cu mămăligă – vezi rețeta)

1 kg pește mărunt, 1,2 kg pește mare, un pătrunjel, o țelină, un morcov, un păstârnac, o ceapă, 3 roșii, 2 cartofi, un ardei gras, o lingură orez, 1 l zer de putinei, verdeață (leuștean, pătrunjel), piper, sare, coriandru, o căpătană usturoi pentru mujdei

Se curăță, se spală, se toacă mărunt zarzavatul și se pune la fier într-un litru de zer de putinei împreună cu peștele mărunt, curățat și spălat. Când zarzavatul și peștele sunt bine fierte, se strecoară și se dă prin sită. Se amestecă piureul de zarzavat și pește cu zeama, se pune din nou la foc și se adaugă cartofii curățați și tăiați cubulete, feliile de roșii curățate de pieliți și sămburi, și ardeiul tăiat în bucățele mici. Când toate acestea sunt pe jumătate fierte se pun bucățile de pește mare, borșul fier și spumuit separat, orezul fier dinainte, condimentele (coriandrul, piperul) și sarea necesară. Se lasă la clopot mic 20 de minute, se asezonează cu verdeață tocată mărunt, se mai dă în câteva

GULAŞ SCĂZUT (cu mămăligă – vezi rețeta)

**500 g carne de vită, 3 linguri untdelemn, o ceapă,
500 g cartofi, un ardei gras, o roșie, boia, sare**

Pentru găluște: 100 g făină, un ou

Se prepară carnea ca pentru tocăniță și, când este aproape gata, se pun cartofii tăiați cuburi și se toarnă atâtă apă cât să îi acopere. Se fierb la foc potrivit, sub capac. Înainte de a fi gata se adaugă găluștele rupte cu lingurița, se mai fierbe puțin și se amestecă prin scuturare ca să nu se sfărâme cartofii. În funcție de ingredientele folosite există mai multe variante de gulaș scăzut.

GULAŞ SECUIESC (cu mămăligă – vezi rețeta)

**600 g ceafă de porc sau costiță, 3 linguri untdelemn,
800 g varză acră, boia, o ceapă, 100 ml smântână, o
lingură făină, sare**

Carnea de porc se taie cubulețe și se prepară o tocană în untdelemn cu capă tocată mărunț și boia. Când carnea s-a înmuiat pe jumătate, se adaugă varza și apă caldă cât să le acopere. Se fierbe la foc scăzut până se înmoiae. Când este gata se drege cu făină amestecată cu smântână și se fierbe câteva minute. Se servește stropit cu smântână. Se poate condimenta cu roșii și cu ardei.

MARINATĂ DE PEȘTE (cu mămăligă)

Pește, dafin, ceapă, oțet, piper, zahăr