

AUGUSTE MOLL-WEIS

## SUNTEȚI ANEMICI ? 150 DE REȚETE PENTRU... UN SÂNGE PROASPĂT !

Traducerea, selecția și redactarea textelor  
DOINA BRINDU

Tiparul executat sub comanda nr. 80 376

Regia Autonomă a Imprimeriilor  
Imprimeria „ORESI“ București  
România



EDITURA VENUS  
BUCUREȘTI, 1998

## APERITIVE

### ASPIC

**1 kg carne vacă, un picior de porc și unul de vițel, un os gelatinos, un păharel vin alb, o ceapă, un morcov, un păstrav, 2 foi dafin, câteva boabe piper, sare**

Se pune totul într-o oală să fierbă la foc potrivit (fără zarzavat), se spumuiște, se pune zarzavatul și se mai fierbe două ore la foc mic. Când zeama a scăzut la jumătate se toarnă încet într-un vas curat având grija să nu se tulbere. Tot ceea ce vrem să avem „în aspic”, punem în această zeamă și dăm la rece una-două ore.

### CARTOFI CU LĂPTUCI ȘI MAIONEZĂ

**4 cartofi, o farfurie mică plină cu lăptuci, un pahar mare cu maioneză, o ceapă (facultativ), sare, untdelemn, suc de lămâie, oțet**

Pentru garnisit: măslini, ouă, castraveciori acri

Cartofii se pun într-o oală și se fierb în apă cu sare, se scot, se curăță de coajă, se taie felii subțiri, li se adaugă puțin untdelemn amestecat cu suc de lămâie, sau cu oțet, și sare, și se lasă într-o farfurie să se răcească. Se folosește salată Tânără, de patru-cinci frunze, căreia i se taie cotorul, iar frunzele se spală în mai multe ape; se utilizează cam două-trei salate, frunzele se pun într-o farfurie, se toarnă

AUGUSTE MOLL-WEIS

*LA CUISINE RATIONNELLE DES BIEN PORTANTS ET DES MALADES*

Éditions Delagrave, Paris, France, 1925

© Editura VENUS, București, 1998

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită conform legii nr. 8/96.

peste ele sare, oțet și puțin untdelemn. Pe o salatieră se aşează, alternativ, câte un rând de lăptuci și unul de cartofi, turnând peste fiecare câte o lingură de maioneză și terminând, deasupra, tot cu maioneză. Salata poate fi garnisită cu măslini, felii de ouă fierte, de castravectori acri etc.

## CARTOFI CU SOS PICANT DE ȚELINĂ

**500 g cartofi, felii de roșii, câteva frunze de salată verde, pătrunjel verde tocat, toate pentru garnisit**

*Sos de țelină:* o țelină, 2 lingurițe muștar, 3-4 linguri untdelemn, o jumătate ceapă tocată fin, sare și suc de lămâie după gust, 3-4 linguri smântână dulce

Cartofii se pun într-o oală și se fierb în apă cu sare, se scot, se curăță, se taie în bucăți pătrate care se pun într-un vas, și li se adaugă *sosul* făcut din țelină fiartă, trecută prin sită și amestecată cu ingredientele menționate mai sus. Această compozиție, după ce a fost amestecată bine, se pune într-o salatieră, se garnisește, pe o parte, cu frunze de salată, pe celalătă, cu felii de roșii, iar deasupra cu frunze de pătrunjel, și se servește.

## CIUPERCI BARBA-CAPREI CU MAIONEZĂ

**Ciuperci barba-caprei, sare, untdelemn, suc de lămâie, maioneză (cantitatele rămân la alegerea dumneavoastră)**

Ciupercile barba-caprei, spălate bine, se fierb în apă clocotită cu sare, se scurg, se pun pe o farfurie, se lasă să se răcească, se toarnă peste ele puțin untdelemn și suc de lămâie, se îmbracă bine în maioneză și se servesc.

## CIUPERCI CU MAIONEZĂ

**480 g ciuperci, 6 linguri maioneză, 30 g unt, 2 lingurițe pătrunjel verde tocat**

Ciupercile se curăță, se spală, se storc într-un șerbet curat, se prăjesc, la foc mic, în untul încins împreună cu o linguriță din pătrunjelul verde tocat. Când sunt bine pătrunse, se potrivesc de sare, se pun pe o salatieră ca să se răcească și se toarnă peste ele maioneza. Se garnisesc deasupra cu cealaltă linguriță de pătrunjel verde tocat.

## CIUPERCI CU OUĂ

**100 g ciuperci, 50 g unt, 2 ouă, pătrunjel verde tocat, sare, piper**

Ciupercile, curățate și spălate în mai multe ape, se storc într-un șerbet curat și se prăjesc, la foc mic, în untul încins pus într-o cratiță; li se adaugă pătrunjel, sare și piper după gust, iar înainte de a le servi, se toarnă deasupra ouăle sparte și bătute cu furculiță.

Se amestecă totul bine, se lasă două-trei minute pe foc și se servesc.