

*Pentru soțul meu, amiral Aurel Popa,  
cu toată dragostea.*



CRISTINA POPA TACHE

REȚETELE  
ȘI SFATURILE  
STRĂBUNICII

LA 100 DE ANI



## CUPRINS

55	NOTA AUTOAREI
7	DESPRE CARTEA DE FAȚĂ
8	O DESCOPERIRE PREȚIOASĂ
12	BORȘURI, CIORBE, SUPE
12	Borș cu pește
12	Borș de fasole
13	Borș cu praz
13	Ciorbă de potroace
14	Ciorbă de dovlecei umpluți
14	Supă cu găluști de griș
15	Supă cu găluști din cartofi
16	Supă cu găluști de pesmet pisat
17	MIC DEJUN
17	Ochiuri naționale
17	Ochiuri nemțești
18	Ochiuri în forme

18	Omletă
19	Ouă coapte
19	Ouă mimosa
20	Ciupercuță de ouă
20	Ouă umplute în coajă
21	Ouă umplute cu brânză
21	Pate de pește
22	<b>PRINCIPALE</b>
22	Ardei umpluți
22	Pătlăgele vinete împănate
23	Pește rasol
23	Plachie de crap
24	Pește prăjit
24	Pește pane
24	Marinată de crap
25	Peștele maioneză
25	Crap umplut în piele
25	Sarmale de varză cu orez
26	Creier prăjit
26	Salată de creier
27	Varză cu smântână
27	Conopidă cu smântână
27	Mere umplute
28	Perele umplute

28	Limbă cu măsline
29	Gutui cu carne
29	Pilaf cu carne
30	Prune cu carne
30	Crochete de griș cu mazăre sauté
31	Cartofi cu smântână
31	Musaca de cartofi
32	Musaca de dovlecei
32	Fillé vienez
33	Chiftele de cartofi
33	Ruladă din carne tocată
34	Rasol de găină
34	Ostropel (pasăre)
35	Friptură înăbușită
35	Țelină cu măsline
36	Ghiveci de post
36	Risotto
37	Stufat (fără carne)
37	Cartofi prăjiți
38	Piroști (colțunași)
38	Franzeluțe umplute
39	Cornuri cu șuncă
40	<b>SOSURI PRINCIPALE ȘI VÂNAT</b>
40	Sos de roșii

40	Sos de mere pentru vânat
41	Sos de vin
41	Sosul românesc
42	Sosul picant
42	Sosul caramel
42	Gâscă sălbatică friptă
43	Rață sălbatică friptă
43	Prepeliță friptă
43	Potârnicchi
43	Iepure cu măsline
44	Spinare de iepure
44	Pulpă de iepure
44	Prepararea jamboanelor
45	Prepararea cârnaților
46	<b>LA DESERT</b>
46	Lapte cu orez
46	Macaroane cu nuci
47	Iofca cu nuci
47	Macaroane cu brânză
47	Găluști cu magiun
48	Compot de mere
48	Umplutură de nuci
49	Umplutură de ciocolată
49	Gogoși de ciocolată

50	Crema „Bibescu”
50	Cremă de vanilie
51	Cremă de ciocolată
51	Prăjitura lui Napoleon
52	Ruladă de nuci
52	Gogoși de aluat pripit cu cremă de vanilie
53	Tort în două culori
53	Cataif
54	Aluatul de ștrudel
54	Cocă pentru plăcintă
55	Prăjitură cu vișine
55	Chec fără grăsime Marilena
56	Pricomigdale
56	Gogoși berlineze
56	Pască cu brânză
57	Biscuiți Titi
57	Biscuiți Livia
58	Chec Lenuța
58	Aluat fraged Geia
58	Chec Relu
59	Cornulețe Toia
59	Papanași
60	Pandișpan
60	Pâinea studenților

- 61 Cărți de joc  
61 Tort de ciocolată Măriuca
- 62 CONSERVAREA LEGUMELOR ȘI A  
ZARZAVATURILOR ÎN TIMPUL IERNII
- 64 Prepararea conservelor  
64 Prepararea bulionului  
65 Ceară de parchet
- 67 CONDIMENTELE ÎN ARTA CULINARĂ
- 70 RUFĂRIA DE BUMBAC, IN, CÂNEPĂ ȘI  
OLANDĂ
- 72 DESPRE CURĂȚENIE  
72 Curățenia este o virtute
- 79 HIGIENA LA SATE
- 81 ALBUM
- 97 PAGINI OLOGRAFE



## BORȘURI, CIORBE, SUPE

### Borș cu pește

*Cantități: 400 gr pește, 100 gr zarzavat, 12 gr orez, 1 ½ litru borș, leuștean, pătrunjel și 40 gr sare.*

Se potrivește borșul de acru și punem zarzavatul întreg să fiarbă. În acest timp curățăm peștele, îl tăiem în bucăți egale și-l sărăm. Când borșul este fiert, după ½ oră, punem bucățile de pește și orezul care a fost opărit cu apă fiartă, lăsându-l să fiarbă 30 minute la un foc potrivit. Adăugăm leușteanul și pătrunjelul tocat mărunt și-l lăsăm acoperit.

### Borș de fasole

*Cantități: 200 gr fasole, 200 gr zarzavat, 1 ½ litru borș, 20 gr sare.*

Se alege fasolea, se spală și se pune la fiert cu apă cât o acoperă. Când dă în fiert, îi punem zarzavatul tăiat mărunt; când e pe trei sferturi fiert, se potrivește borșul de acru, care a fost

fiert mai la o parte cu o ceapă. Punem sarea trebuitoare și-l lăsăm să fiarbă 20 minute.

### Borș cu praz

*Cantități: 300 gr praz, 200 gr cartofi, 50 gr untdelemn, 12 gr orez, 20 gr sare, 1 ½ litru borș și o linguriță făină.*

Se potrivește borșul de acru și se lasă să fiarbă 15 minute la un foc potrivit, cu o ceapă în el. În acest timp tăiem prazul în bucățele mici și-l lăsăm să fiarbă la un loc cu borșul, la un foc mai viu. După 15 minute de fierbere, adăugăm cartofii tăiați bucățele și orezul curățit și spălat. Punem sarea trebuitoare și-l lăsăm să fiarbă 25 minute.

Facem un sos numai cu făină și untdelemn și-l turnăm în borș. Îl lăsăm să fiarbă și-l servim la masă cu pătrunjel tăiat mărunt.

### Ciorbă de potroace

Fierbem într-un kg de apă o rădăcină de pătrunjel, o ceapă tăiată mărunt, aripile, ficatul, picioarele, gâtul și capul uneia sau mai multor găște, găini etc.

Într-o altă oală fierbem 1 kg borș, luându-i spuma, apoi le amestecăm cu măruntaiele fierte, precum și cu foi de pătrunjel și leuștean tocate bine și cu coaja rasă de la o lămâie, lăsându-le să fiarbă bine toate împreună. Dacă vrem să aibă borșul un gust

mai bun, batem separat două gălbenușuri de ou cu 2 linguri smântână, punând din borș câte puțin, apoi se servește.

Borșul cu carne de miel sau pui se face ca și acesta numai că aici mai adăugăm și puțin mărar, iar dresul cu gălbenușuri nu îl mai facem.

### **Ciorbă de dovlecei umpluți**

Curățim de coajă 8-10 dovlecei mici, le scoatem miezul cu cuțitul, scobim și-i umplem cu tocătura următoare:

Tocăm 1/2 kg carne de vacă (de preferat mușchi) sau de miel și prăjim într-o lingură de untură 4-5 cepe tăiate mărunt.

După ce ceapa este prăjită, punem tocătura de carne, sare, o mână de orez, pătrunjel verde tocat și puțin miez de franzelă muiat în apă, stors bine, precum și 1 ou. Toate acestea trebuie amestecate după ce le-am adăugat puțină apă sau supă fierbinte ori supă de vacă.

Cu această tocătură umplem dovleceii și îi punem în supă de vacă strecurată. Batem în supieră 2 linguri de smântână cu 2 gălbenușuri de ou, zeamă de lămâie după plac, punem ciorba peste ele, apoi servim.

### **Supă cu găluști de griș**

Frecăm într-o farfurie adâncă o lingură de untură sau unt, până se face ca spuma. Spargem 2 ouă în spuma de unt freat și

le batem bine, adăugând totodată atâta griș ca să căpătăm un aluat moale.

Strecurăm jumătate supă de vacă în altă oala mai mică, punem pătrunjel tocat și când fierbem, punem din aluatul de griș cu o lingură de masă muiată în supă găluști mai mici și le lăsăm să fiarbă încet cam o jumătate de ceas și cu oala acoperită.

Când găluștile sunt fierte, le punem în supieră, dar încet, ca să nu se fărâme, strecurăm peste ele și cealaltă jumătate de supă, apoi va fi servită.

Aluatul de găluști îl facem numai în momentul când vrem să le fierbem. Găluștile de griș, dacă fierb tare și pripit, rămân tari și sunt crude la mijloc, pentru aceea să le fierbem încet și acoperit.

### **Supă cu găluști din cartofi**

Fierbem 3-4 cartofi mari sau 5-6 mai mici, îi curățăm de coajă și după ce s-au răcit, îi dăm prin răzătoare.

Frecăm o lingură de unt într-un castron până ce devine spumos, îi adăugăm 2 ouă întregi, o ceapă mică și pătrunjel tocat mărunțit, precum și cartofii rași, sarea trebuincioasă, o lingură făină fină, o lingură de pesmet pisat, toate amestecate bine. După aceea formăm un triunghi și tăiem găluștile ca nucile de mari. Se dau prin făină și se pun la fiert în apă clocotită timp de 15 minute, se pun în supieră și se toarnă deasupra supă.