

SUPLIMENT

# REȚETE DE PAȘTE

gustoase și sănătoase

*cu denumirea  
de origine geografică  
a produselor alimentare*



House of Guides

© 2004 House of Guides  
Tel.: (0040)21-222 66 20, Fax: 222 15 49  
E-mail: [office@houseofguides.ro](mailto:office@houseofguides.ro)  
[www.houseofguides.ro](http://www.houseofguides.ro)

© Toate drepturile aparțin în exclusivitate Editurii House of Guides.  
Este interzisă reproducerea integrală sau parțială a lucrării sub orice formă,  
fără permisiunea scrisă a Editurii House of Guides.

© All rights reserved. Copyright by House of Guides. This book may not  
be reproduced in whole or in part without written permission of House of  
Guides.

ISBN 973-86412-2-5

## Cuvântul editorului

Sărbătoarea Învierii Domnului, prilej de mare bucurie pentru toți credincioșii, constituie și un motiv de răsfăț gastronomic, venit după o lungă perioadă de post. Tradiția ne învață să întâmpinăm Paștele cu ouă roșii, preparate din carne de miel, cozonaci și pască, la care gospodinele adaugă numeroase alte specialități culinare, prin care își pun în valoare măiestria și îmbogățesc o masă festivă, la care participă toți cei dragi.

Astăzi, pervertirea obiceiurilor moștenite din strămoși face ca mesele de Paște să nu mai aibă farmecul celebrărilor tradiționale. Au apărut, cu timpul, tot felul de inovații, începând de la vopsirea ouălor în diverse culori sau „pavoazarea“ lor cu autocolante kitsch, și încheind cu adoptarea preparatelor culinare occidentale, ca hamburgerii sau pizza, în locul celor specifice spațiului nostru geografic.

Tehnologiile moderne folosite în industria alimentară au avut și ele, ca rezultat, o chimizare excesivă a produselor, cu efecte dăunătoare, pe termen lung, asupra sănătății consumatorilor. De aceea, tot mai insistent se vorbește, în ultimii ani, despre întoarcerea la alimentația naturală, la produsele ecologice.

În premieră absolută, *Rețete de Paște gustoase și sănătoase*, suplimentul *Ghidului gastronomic al României*, vă prezintă ingredientele cu denumirea lor de origine geografică, pentru a vă facilita alegerea unor produse cât mai apropiate de natură, apetisante și benefice pentru organism. Este un demers cu atât mai nimerit, cu cât Sărbătoarea Paștelui constituie un prilej de purificare atât spirituală, cât și trupească. În consecință, să ne purificăm, cinstind masa de Paște cu alimente naturale, ecologice, sănătoase.

Întrucât Sărbătoarea Paștelui este, prin excelență, una de familie, masa festivă reunindu-i pe toți cei dragi, vă propunem rețete ale căror ingrediente sunt calculate pentru opt porții. Veți regăsi, în paginile care urmează, soluții complete pentru alcătuirea unui meniu, cu aperitive, ciorbe sau supe, feluri de bază și deserturi. De asemenea, vă vom recomanda și băuturile adecvate pentru fiecare fel de mâncare, pentru ca succesul mesei să fie complet.

Vă dorim lectură plăcută și multă inspirație în alegerea bucatelor!

Fie ca Sărbătoarea Învierii Domnului Iisus Hristos să vă găsească sănătoși și să vă aducă lumină în suflete!

## Cuprins

Cuvântul editorului . . . . .	3
Coșul cu bucate de Paște . . . . .	5
Aperitive . . . . .	6
Supe, ciorbe și borșuri . . . . .	11
Feluri de bază . . . . .	14
Deserturi . . . . .	25
Colaci și cozonaci . . . . .	29

## Coșul cu bucate de Paște

În noaptea Învierii, credincioșii merg la biserică să primească Lumină, să aștepte vestirea că Hristos a înviat și să sfințească bucatele pregătite pentru masa de Paște. Tradiția cere ca o parte din merindele care vor constitui festinul să fie aduse la biserică într-un coș din nuiiele împletite, așezate frumos pe un ștergar nou, alături de o lumânare care să le înobileze cu Lumina Învierii.

În Noul Testament se povestește că, atunci când Iisus a fost răstignit, Maica Domnului avea cu ea un coș cu ouă. Din rănilor Mântuitorului, sângele a picurat deasupra acestor ouă, colorându-le coaja în roșu. De atunci, ca o rememorare a acelor clipe, creștinii obișnuiesc să vopsească ouăle roșii de Paște, ciocnindu-le și rostind cuvintele rituale: „Hristos a înviat!“ „Adevărat a înviat!“ Iar ouăle roșii, alături de alte alimente, sunt duse la biserică în noaptea de Înviere, în coșuri, pentru a fi sfințite. Sfințirea bucatelor este un ritual creștinesc, prin care se binecuvântează mâncărurile care vor fi servite la masa de Paște, un ritual simbolic prin faptul că fiecare aduce la biserică doar câteva dintre bucate, ca un eșantion, binecuvântarea răsfrângându-se asupra tuturor merindelor care vor compune meniul festiv.

Conform tradiției, coșul cu bucate de Paște cuprinde câteva ouă roșii, un cozonac, o pască, o bucată de friptură de miel, o sticlă de țuică sau rachiu, precum și o sticlă de vin roșu. Cei care au reușit să păstreze din afumăturile de peste iarnă, mai pun în coș și câte o bucată de cârnaț de casă, de șunculiță sau de alte specialități. În zona Bucovinei, se mai obișnuiește să se pună în coș și un borcan cu hrean și sfeclă roșie, salată care însoțește în mod tradițional aperitivele servite la masa care celebrează Învierea Domnului Iisus Hristos.

Din respect pentru tradiție și pentru puritatea acestei importante Sărbători a creștinătății, nu se vor pune în coșul cu bucate de Paște alimente tratate chimic, oricât de moderne și de apetisante ar părea acestea. Chiar dacă unii nu doresc să renunțe, nici cu acest prilej, la astfel de alimente, este bine să aducă la biserică, pentru sfințit, numai bucatele tradiționale. Prin sfințirea celor câteva aduse, întreaga masă de Paște va fi binecuvântată.

# Aperitive

## Sfaturi pentru alegerea ingredientelor

Orice masă mai deosebită trebuie să înceapă cu aperitivele. Masa de Paște fiind una dintre cele mai deosebite, poate chiar cea mai importantă de pe tot parcursul anului, nu face excepție de la această regulă. Ca aperitive, se servesc în primul rând ouăle roșii, cu ceapă verde, ridichi, salată verde cu zeamă de lămâie sau, cum e obiceiul în Bucovina, salată de hrean cu sfeclă roșie. Drobul de miel, preparat în diferite feluri, este nelipsit. Se mai pot servi afumăturile păstrate peste iarnă, brânzeturi și alte gustări, însoțite de câte un păhărel de țuică sau rachiu. Și, pentru că v-am promis câteva sfaturi privind alegerea produselor, să spunem că ouăle trebuie să fie proaspete, să aibă data marcată pe ele. Ca proveniență, mai sigure par a fi cele comercializate de *Tonelli*. Carnea de miel cea mai gustoasă și mai fragedă provine din Dobrogea, așadar este bine să vă interesați din ce zonă este producătorul, precum și dacă deține toate certificatele de sănătate pentru carnea vândută. Lapte sau smântână de bună calitate, dar și produse conform normelor alimentației ecologice, se găsesc sub marca *LaDorna*. Brânzeturile cele mai gustoase provin din zona intracarpatică (Bistrița, Covasna), iar salamul uscat de calitate superioară, deși a devenit cunoscut sub numele *de Sibiu*, este produs la origine la Salonta. Cârnații cei mai faimoși sunt cei *de Pleșcoi*. Uleiul trebuie ales din cel fără colesterol (recomandăm *Floriol* sau *Untdelemn de la Bunica*), iar muștarul poate fi iute sau dulce, după preferințe, din gama *Bunătați de la Bunica* sau *Knorr*. Condimentele folosite se recomandă să se achiziționeze din supermarket-uri, de la producători consacrați, cum ar fi *Kótanyi*. De asemenea, este indicat să se folosească sarea iodată. Ceapa verde, ridichile sau verdețurile se cumpără din piață, alegându-se astfel încât să fie proaspete, nu ofilite. În ceea ce privește țuica, de bună calitate este cea produsă în zonele Argeșului și Vâlcei, iar cea mai bună palincă provine din Bihor, Sălaj sau Maramureș. O palincă de calitate se poate recunoaște agitând sticla în care este ambalată: cu cât va face mai multe „mărgeluțe“, cu atât băutura are o tărie și o puritate mai mare.

## Ouă roșii

Tradiția spune că ouăle pentru Paște se vopsesc numai în culoarea roșie, care simbolizează sângele Mântuitorului Iisus Hristos. Se aleg pentru vopsit ouăle mari, având coaja cât mai netedă, fără asperități. Înainte de a fi vopsite, ouăle se spală cu grijă în apă rece, apoi se fierb într-un vas cu apă în care se adaugă și puțină sare.

Se lasă la fiert timp de 10-15 minute, în funcție de cât de tari vrem să iasă. Totuși, nu se vor fierbe prea mult, pentru a nu se crăpa coaja. Între timp, în alt vas cu apă pus la fiert, se dizolvă vopseala pentru ouă, adăugând și o lingură de oțet.

Când ouăle sunt fierle suficiente, se scot cu ajutorul unei spumiere și se cufundă în vasul cu vopsea. Se lasă timp de aproximativ 10 minute, după care se scot și se șterg bine cu o foaie de hârtie albă sau o coală de sugativă, până se usucă pe toate părțile, ca să nu rămână pete pe suprafața lor. După ce se mai răcesc, se ung peste tot cu o bucățică de slănină (sau cu o mică pensulă înmuiată în ulei) apoi se lustresc cu o cârpă moale, curată, pentru a le da strălucire.

## Ouă închistrite

La țară, în unele zone, s-a păstrat obiceiul de a împodobi ouăle roșii cu diverse desene, mai mult sau mai puțin complicate. Așa apar ouăle încondeiate sau, cum se spune în Bucovina, regiune istorică în care această tradiție este ridicată la rangul de artă, închistrite.

Pentru închistrarea ouălor, se folosește un instrument numit chișiță, confecționat dintr-o bucățică de lemn ca o lopețică, având la unul dintre capete un tub din tablă subțire, prin care este introdus un fir de păr din coadă de cal.

Chișița se înmoaie în ceară topită, după care se desenează, cu ajutorul ei, pe coaja ouălor, modelele dorite. După ce s-a terminat desenul, ouăle se cufundă în vasul cu vopsea, se lasă vreo 10 minute, apoi se scot, se lasă până se usucă, moment în care se șterge ceara de pe ele.

Pe porțiunile în care fusese ceara, coaja va rămâne albă. Gospodinele mai experimentate repetă operațiunea de mai multe ori, folosind vopseli de culori diferite, pentru a obține desene de o mare complexitate și frumusețe.

## **Drob de miel în prapur**

*un prapur de miel*

*măruntaie (ficat, inimă, plămâni) de miel*

*2 legături de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*4 ouă, 100 ml ulei*

*50 g unt, sare, piper*

Măruntaiele se spală, se curăță și se fierb în apă rece cu sare, apoi se scot și se lasă să se răcească. Ceapa și verdeța se curăță, se spală și se taie mărunt. Se dau măruntaiele prin mașina de tocat, apoi se amestecă bine cu ceapa și verdeța. Se adaugă, pe rând, ouăle, câteva linguri de ulei, sare și piper după gust. Într-o tavă bine unsă cu ulei, se așterne prapurul, spălat cu grijă în prealabil. La mijloc se întinde umplutura, apoi marginile prapurului se așază deasupra, învelind-o uniform. Deasupra se pune untul, tăiat în feliuțe subțiri, apoi se dă tava la cuptor, la foc potrivit, până se rumenește drobul. Se servește ca aperitiv, cald sau rece, tăiat în felii, cu ceapă verde sau ridichi.

## **Drob de miel cu pesmet și ou**

*măruntaie de miel, 6 ouă*

*2 legături de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*100 ml ulei*

*100 g pesmet*

*sare, piper*

Se prepară compoziția la fel ca pentru rețeta anterioară, numai că nu se mai folosește prapurul de miel. Tava, după ce se unge bine cu ulei, se tapetează cu pesmet, apoi se întinde bine compoziția și se introduce în cuptorul încins, unde se lasă, la foc moderat, timp de 20 de minute. După aceea, se bat bine cele două ouă rămase, se toarnă peste compoziție, iar tava se introduce iarăși în cuptor, lăsându-se până se rumenește frumos.

## **Drob de miel în aluat**

*măruntaie de miel*

*400 g făină*

*250 ml ulei*

*5 ouă*

*2 legături de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*miezul de la o franzelă*

*100 ml lapte*

*sare, piper*

Din făină, ulei și un ou, se pregătește un aluat fraged, care se întinde într-o foaie subțire. Măruntaiele fierte și date prin mașina de tocat se omogenizează cu ouăle rămase, ceapa și verdeța tocate mărunt și cu miezul de



franzelă înmuiat în lapte și stors. Compoziția se așterne uniform pe mijlocul foii de aluat, după care se învelește și se introduce la cuptor, la foc potrivit, într-o tavă unsă cu ulei. Se lasă până se rumenește. Eventual, pentru ca drobul să arate mai spectaculos atunci când este tăiat în felii, în compoziție se pot adăuga unul sau două ouă întregi, fierte tari.

### **Terină din cap de miel**

*un cap de miel*  

---

*2 legături de ceapă verde*  

---

*o legătură de mărar*  

---

*o legătură de pătrunjel*  

---

*4 ouă*  

---

*100 g unt*  

---

*50 ml ulei, sare, piper*  

---

Capul de miel, după ce este fiert pentru borșul tradițional, se scoate, se sparge cu toporișca, apoi se scoate creierul. Acesta, împreună cu limba și cu bucățile de carne de la cap, se toacă măcelărește, cu satârul, apoi se amestecă bine cu ouăle, untul încălzit puțin, cât să se alifieze, verdeța și ceapa tocate mărunt, sare și piper după gust. Se freacă energic, până se obține o pastă omogenă, care se așază într-o tavă unsă cu ulei și se dă la cuptor, la foc potrivit, timp de o jumătate de oră.

### **Pastă de caș cu ceapă verde**

*400 g caș proaspăt*  

---

*o legătură de ceapă verde*  

---

*100 g unt*  

---

*sare, boia dulce de ardei*  

---

*chimen*  

---

Cașul se spală bine, se taie în bucățele, se pisează cu furculița, apoi se trece printr-o sită din inox. Ceapa se curăță, se spală și se toacă foarte fin. Untul se freacă spumă. Se amestecă bine cașul cu ceapa și untul, se adaugă sarea, boiaua și chimenul, după care se omogenizează, frecând energic cu lingura de lemn. Se servește pe felii de pâine prăjită, garnisită cu feliuțe de ridichi sau de roșii, frunzulițe de pătrunjel sau fire de mărar.

### **Colțunași cu brânză dulce**

*400 g brânză dulce de vaci*  

---

*600 g făină*  

---

*2 ouă*  

---

*100 g smântână, sare*  

---

Făina cernută se toarnă pe o planșetă, făcând o mică groapă la mijloc, în care se pun ouăle și puțină sare. Se amestecă și se frământă bine, adăugând câte puțină apă caldă, cât să nu se lipească aluatul. Se lasă un sfert de oră să se odihnească, după care se întinde într-o foaie subțire, din

care se taie pătrățele având laturile de 7-8 centimetri. La mijlocul fiecărui pătrățel se pune câte o linguriță de brânză, apoi se îndoaie aluatul, formând triunghiuri care se fierb în apă clocotită cu sare. Se scot atunci când ies la suprafața apei. Se clătesc cu apă caldă și se servesc imediat, cu smântână.

### **Chifteluțe din carne de miel**

*1 kg pulpă de miel*

*2 ouă, miezul de la o franzelă*

*100 ml lapte*

*o legătură de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*50 g făină*

*100 ml ulei, sare, piper*

Carnea se curăță, se spală și se taie în bucățele. Ceapa se curăță, se toacă mărunt și se călește ușor în ulei. Se dau prin mașina de tocat carnea, ceapa, miezul de pâine înmuiat în lapte și stors. Se amestecă apoi cu ouăle, verdeța tocată fin, sare și piper. Cu mâna udă, se formează chifteluțele, se tăvălesc prin făină și se prăjesc în ulei încins. Se servesc calde sau reci.

### **Chifteluțe „umplute“**

*500 g carne de miel*

*500 g carne de vită*

*10 ouă, miezul de la o franzelă*

*100 ml lapte, 2 căței de usturoi*

*o legătură de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*100 g pesmet, 100 ml ulei*

*sare, piper, cimbru*

Se fierb opt ouă în apă rece cu puțină sare. Când apa clocotește, se dă focul mic și se mai lasă 7-8 minute. Se scot ouăle, se lasă să se răcească, apoi se curăță de coajă și se lasă la congelator o jumătate de oră. Carnea se dă prin mașina de tocat, apoi se amestecă bine cu celelalte două ouă, miezul de pâine înmuiat în lapte și stors, ceapa și verdeța tocate mărunt, usturoiul pisat, sare, piper și cimbru. După ce s-a omogenizat compoziția, se împarte în opt părți egale și, cu mâna udă, se modelează chiftelile, introducând în fiecare câte un ou fiert. Chiftelile se dau prin pesmet și se rumenesc într-o tigaie cu ulei încins.

### **Clătite cu carne de miel**

*1 kg carne de miel*

*2 legături de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*400 ml suc de roșii*

*4 ouă*

*400 g făină*

*100 ml ulei, sare, piper*

Se prepară un aluat de clătite din făină, ouă și sare. Ca să iasă mai pufoase, se adaugă puțin sifon. Se

fac foi ceva mai groase și se coc într-o tigaie încinsă cu un strop de ulei. Carnea se dă de două ori prin mașina de tocat. Ceapa se toacă și se rumenește în ulei încins, apoi se adaugă carnea, se stinge cu suc de roșii și se condimentează. Cu compoziția obținută se umplu clătitele, care se așază într-o tavă și se dau la cuptor un sfert de oră, la foc potrivit. Se servesc fierbinți, cu sos de roșii.

### Plăcintă cu carne de miel

*600 g carne de miel*

*400 g făină*

*4 ouă, 100 g unt, 50 ml ulei*

*2 legături de ceapă verde*

*o legătură de mărar*

*100 ml vin alb sec, sare, piper*

Ceapa se toacă mărunt și se înăbușă, la foc mic, în ulei cu puțină apă, apoi se adaugă carnea tocată. După ce s-a călit carnea, se toarnă vinul și se condimentează, lăsându-se să mai fiarbă înăbușit un sfert de oră. Când se ia de pe foc, se adaugă verdeța tocată și se amestecă, lăsându-se să se răcească. Din făină, ouă și sare se prepară un aluat, care se împarte în două foi mai groase. Se unge o tavă cu unt, inclusiv pe margini, se așterne o foaie, care se unge și ea cu unt, apoi se întinde umplutura și se acoperă cu cealaltă foaie. Se unge deasupra cu unt, după care se coace o jumătate de oră în cuptorul încins, la foc moderat. Se servește cu ceapă verde sau ridichi.

## Supe, ciorbe și borșuri

### Sfaturi pentru alegerea ingredientelor

La masa de Paște, ciorba sau borșul de miel sunt aproape nelipsite. Pentru cei care nu se împacă foarte bine cu carnea de miel propunem alternative la fel de gustoase; după cum ne gândim și la cei care doresc să nu satureze meniul cu prea multă carne. În ceea ce privește ingredientele, să spunem că borșul trebuie să fie cât mai limpede, dar nu apos, iar la o ciorbă acră merge foarte bine un ardei iute. Acesta, cu cât este mai roșu, cu atât are o mai mare iuțeală. Cei mai iuți ardei se găsesc în zonele din sudul țării, spre granița cu Bulgaria. Se pot folosi și ardeii conservați în oțet sau în saramură. Ca băuturi, la ciorbe se poate servi țuică.

## Borș de miel

1 kg carne de miel, 2 l borș  
4 ouă, 4 legături de ceapă verde  
2 legături de pătrunjel  
2 legături de leuștean  
sare, piper

Se folosește în primul rând capul de miel, după preferințe adăugând și picioarele și chiar coada. Se curăță bine carnea și se fierbe în apă rece cu sare, adunând spuma, când este cazul. Între timp, se fierbe și se strecoară borșul, se bat ouăle și se toacă mărunt ceapa și verdeța. Când carnea e fiartă, se adaugă borșul și ceapa, cu tot cu frunze și, după vreo două-trei clocote, se drege cu ou bătut și se presară cu verdeță.

## Borș de verdețuri

8 legături de lobodă  
8 legături de ștevia  
4 legături de ceapă verde  
2 l borș, 50 ml ulei, 200 g orez  
2 ouă, 100 g smântână  
4 legături de mărar  
4 legături de pătrunjel  
4 legături de leuștean  
frunze de țelină, sare, piper

Se curăță ceapa verde, loboda și ștevia, se toacă mai mare și se călesc în puțin ulei, apoi se sting cu apă rece. Se adaugă frunzele de țelină, codițele de la mărar, pă-

trunjel și leuștean, tocate mărunt. Se lasă la fiert o jumătate de oră, la foc moderat. După aceea, se adaugă orezul, precum și borșul, fiert separat și strecurat, lăsându-se încă vreo câteva clocote. Se bat ouăle cu smântâna și se toarnă în oală înainte de a se lua de pe foc, împreună cu verdeța tocată mărunt.

## Borș de vițel

2 kg rasol de vițel (cu măduvă)  
2 l borș, 2 ouă, 500 g cartofi noi  
2 legături de ceapă verde  
2 legături de pătrunjel  
2 legături de leuștean  
sare, piper

Rasolul se curăță, se spală și se pune la fiert în apă rece. După ce se adună spuma, se adaugă cartofii curățați, spălați și tăiați în cuburi, dacă sunt mai marișori. Cei mici se lasă întregi sau se taie în jumătăți. Când sunt aproape fierte carnea și cartofii, se adaugă ceapa, tocată cu tot cu frunze, precum și borșul fiert separat și strecurat. La sfârșit, se drege cu ou bătut, se potrivește de sare și piper și se presară cu verdeță tocată. Măduva se servește separat, pe farfurioare, cu sare și hrean ras.

## Ciorbă de găină

1 kg carne de găină  
2 cepe  
o legătură de morcovi

*400 g roșii, 100 g orez*

*2 ouă, 100 g smântână*

*o legătură de pătrunjel*

*o legătură de leuștean*

*sare, piper*

Carnea, curățată, spălată și tranșată, se fierbe în apă rece cu puțină sare. După ce se adună spuma, se adaugă ceapa, tăiată în sferturi, morcovii, tăiați julien, orezul și roșiile tăiate în felii. Când carnea este fiartă, se drege cu ouăle bătute cu smântână, se potrivește de sare și piper și se presară verdeața tocată mărunt. Cine dorește, poate acri ciorba și cu zeamă de lămâie.

### **Ciorbă de icpуре**

*1 kg carne de icpуре*

*2 legături de ceapă verde*

*2 morcovi*

*o rădăcină de albitură*

*300 ml vin roșu*

*sare, piper*

Carnea, curățată și spălată în mai multe ape, se pune să fiarbă în apă clocotită, împreună cu ceapa, morcovii și albitura, tocate mărunt. Când s-au fiert toate, se adaugă sângele din coșul pieptului iepurelui, diluat în vin roșu și strecurat bine. Se adaugă sare și piper, după gust, lăsându-se pe foc până mai dă vreo trei-patru clocote. Se servește fierbinte.

### **Ciorbă de miel**

*1 kg carne de miel*

*4 legături de ceapă verde*

*2 morcovi*

*o rădăcină de albitură*

*600 g roșii*

*o legătură de pătrunjel*

*o legătură de leuștean*

*sare, piper*

Carnea se curăță, se spală, se porționează și se fierbe în apă rece cu sare. După ce se adună spuma, se adaugă morcovii și albitura, curățate și tăiate julien, precum și ceapa tocată. Roșiile se opăresc în apă clocotită, apoi se decojesc și se dau pe răzătoare, adăugându-se în ciorbă când carnea e deja fiartă. Se potrivește de sare și piper și, când se ia de pe foc, se adaugă verdeața tocată fin.

### **Supă-cremă de spanac**

*600 g spanac, 50 g unt*

*2 linguri de făină*

*2 ouă, 100 g smântână*

*o lămâie, sare, piper*

Spanacul se curăță și se spală în mai multe ape, apoi se toacă mărunt și se căleşte în unt încins, stingându-se cu puțină apă. Se lasă la fiert. După ce s-a înmuiat, se scoate și se dă prin sită. Se lasă până se răcește, apoi se pune din nou în zeama în care a fiert, împreună cu făina, dizolvată în puțină

apă. Se fierbe din nou, la foc mic, până mai scade, potrivindu-se de sare și piper și acrindu-se cu zeamă de lămâie. La sfârșit, se drege cu ou bătut cu smântână.

### Supă de măcriș

*800 g măcriș, 200 g unt*

*200 g smântână*

*100 g făină*

*o franzelă*

*sare*

Se înfierbântă jumătate din cantitatea de unt într-o oală și se căleşte măcrișul, curățat și tocat mărunt. Se adaugă făina, amestecând permanent, până ce aceasta se rumenește ușor, apoi se stinge cu un litru de apă caldă. Se amestecă din nou, lăsând să fiarbă în continuare, la foc moderat, până capătă consistență. Se servește cu smântână și cu crutoane de pâine prăjită în restul de unt.

### Supă de zarzavat cu tarhon

*2 legături de morcovi*

*o legătură de păstârnac*

*o țelină mijlocie*

*2 legături de ceapă verde*

*o jumătate de pahar de orez*

*2 ouă,*

*100 g smântână*

*2 linguri de ulei*

*2 legături de tarhon*

*sare, piper*

Se curăță morcovii, păstârnacul și țelina, se taie în cubulețe și se călesc în ulei, împreună cu ceapa tocată mărunt, cu tot cu frunze. Când s-au înmuiat puțin, se toarnă 3 litri de apă fierbinte. După un sfert de oră, se pune și orezul, ales și spălat. Se bat ouăle cu smântâna și se adaugă când zarzavaturile sunt fierte. Se poartivește de sare și piper și se presară tarhonul tocat foarte fin.

## Feluri de bază

### Sfaturi pentru alegerea ingredientelor

Cum menționeam și mai devreme, carnea de miel, oaie sau berbec cea mai fragedă și mai gustoasă provine din ținuturile Dobrogei. Carnea de pasăre este mai bună și mai sănătoasă acolo unde se folosesc metodele ecologice de hrănire, mai ales în zonele din sudul țării. Carne de ied foarte bună se găsește în Oltenia sau în Dobrogea. În ceea ce privește carnea de porc, Ardealul are întâietate, mai ales prin județele Mureș și Sibiu.

În general, pentru fripturile din carne de miel, de iepure sau de porc, vinurile roșii, puternice sunt cele mai recomandate. Un *Cabernet Sauvignon de Murfatlar* sau *de Dealu Mare*, un *Merlot de Receaș* sau o *Fetească Neagră de Vânu Mare* sunt câteva opțiuni posibile. Vinurile produse de particulari din vile proprii sunt, de asemenea, foarte potrivite, cu condiția ca ele să nu fie contrafacute. De asemenea, trebuie știut faptul că unele vinării obișnuiesc ca în perioadele în care cererea este mai mare, cum este cazul și de Paște, să subțieze vinul cu apă și să adauge zahăr. Preparatele pe bază de carne albă cer un vin mai ușor și cu un buchet mai pronunțat, cum este cazul *Busuioacăi de Bohotin*. În fine, pentru mititei, berea este cea mai indicată.

### Anghemaht de miel

*1 kg carne de miel*

*100 ml ulei*

*50 g unt*

*o lămâie mare*

*o legătură de pătrunjel*

*sare*

*pipër boabe*

*foi de dafin*

Carnea se spală, se curăță și se porționează, apoi se înăbușă în ulei cu puțină apă, pe ambele părți. Se completează cu apă, cât s-o acopere, se adaugă sare, câteva boabe de pipër și foi de dafin, apoi se lasă să fiarbă la foc mic, într-o cratiță acoperită. Când este gata, se adaugă untul și se introduce la cuptor, să mai scadă. Spre final, se presară pătrunjelul tocat. Se servește stropit din abundență cu zeamă de lămâie.

### Berbecuț marinat

*1 kg pulpă de berbecuț*

*500 ml oțet*

*4 cepe mijlocii*

*2 morcovi*

*o rădăcină de albitură*

*o țelină mică*

*un pahar de vin roșu*

*sare, pipër boabe, foi de dafin*

Ceapa și zarzavaturile se curăță, se spală, se taie felii și se pun la fiert. Când s-au înmuiat, se toarnă oțetul și se condimentează cu sare, pipër și foi de dafin, lăsându-se să mai fiarbă până scade zeama, apoi se ia oala de pe foc, se adaugă vinul și se lasă la rece. Pulpă se curăță de grăsime și pielice, apoi se pune într-un vas de porțelan, se toarnă marinata peste ea și se lasă la frigider cel puțin trei zile înainte de a fi servită.

### Chișcă la cuptor

*500 g pulpă de porc*

*200 g ficat de porc*

*200 g splină de porc*

*100 g slănină afumată*

*un stomac de porc*

*200 g orez sau crupe de mei*

*o ceapă, 50 ml ulei*

*sare, piper boabe, piper măcinat*

*foi de dafin, coriandru*

*ienibahar, cuișoare*

Stomacul de porc se curăță, se spală bine și se lasă la zvântat. Carnea se dă de două ori prin mașina de tocat, iar ficatul, splina și slăcina se taie în cubulețe cât mai mărunte. Orezul sau crupele se fierb în apă cu sare. Se amestecă toate și se condimentează după plac. Se umple stomacul cu această compoziție, se coase și se pune la fiert în apă clocotită cu sare, împreună cu o ceapă tăiată în sferturi și câteva boabe de piper și foi de dafin. După ce s-a fiert și s-a răcit, se afumă. Când trebuie servită, se pune într-un vas cu ulei și condimente după gust, dându-se la cuptor un sfert de oră, la foc potrivit.

### Ciulama de miel

*1 kg carne de miel, 50 g unt*

*o jumătate de cană de făină*

*o ceapă mijlocie*

*un morcov, o țelină*

### *o legătură de mărar*

*sare, piper*

Carnea se curăță, se spală, se porționează și se pune la fiert în apă rece. Ceapa se taie în sferturi, iar morcovul și țelina în cubulețe, apoi se pun să fiarbă cu carnea. Într-o altă cratiță, la foc mic, se înfierbântă untul și se căleşte ușor făina, amestecând cu lingura de lemn să nu se ardă. Când carnea e fiartă, se scoate, iar zeama se strecoară peste făină, puțin câte puțin, amestecând mereu. După ce ajunge la consistența smântânii, se pune carnea și se potrivește de sare și piper, lăsând încă două-trei clocote. Se servește cu mărar tocat fin deasupra și cu mămliguță fierbinte.

### Cotlet de batal la grătar cu fasole

*8 cotlete de batal*

*400 g fasole boabe*

*2 cepe, o legătură de mărar*

*100 ml ulei*

*sare, piper, cimbru*

Fasolea se fierbe în mai multe ape, apoi se amestecă bine cu ceapa tocată și călită în ulei, verdeața tocată, sare și piper. Cotletele se curăță, se spală, se zvântă, după care se condimentează cu piper și cimbru (nu se pune sare, să nu se



amărască) și se frig, pe ambele părți, pe grătarul bine încins. Când sunt gata, se sarează și se servesc cu câte o porție de fasole.

### **Cotlet de berbec la tavă cu ciuperci**

*8 cotlete de berbec*

*200 g ciuperci proaspete*

*4 roșii, 50 ml ulei*

*o legătură de pătrunjel*

*sare, piper, cimbru*

Ciupercile se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc în ulei. Cotletele se curăță și se pun într-o tavă, alături de ciupercile călite, cu tot cu ulei, și de roșiile tăiate în felii. Se condimentează cu sare, piper și cimbru, apoi se introduce tava la cuptor, unde se lasă, la foc potrivit, până se rumenește carnea pe ambele părți. Se servesc cu pătrunjel tocat și cu mămliguță caldă.

### **Curcan în varză murată**

*un curcan, o varză murată*

*200 g untură*

*sare, piper*

Se curăță curcanul, se îndepărtează capul, ghearele și măruntaiele, se spală bine peste tot, apoi se condimentează cu sare și piper pe dinăuntru. Varza, după ce a fost ținută în apă rece ca să se mai desăreze, se spală și se des-

face în foi. Cu foile cele mai mari, se învelește bine curcanul. Se unge peste tot cu untură și se pune într-o tavă, unsă și ea, apoi se dă la cuptor pentru aproximativ o oră și jumătate, timp în care se mai ung foile de varză. Când este gata, se îndepărtează foile de varză, iar curcanul se servește cu diverse salate sau garnituri.

### **Ficat de miel cu sos de vin**

*1 kg ficat de miel*

*100 ml ulei, 100 ml vin roșu*

*o jumătate de ceașcă de făină*

*o lămâie*

*o legătură de pătrunjel*

*sare, piper, cimbru*

Ficatul se curăță, se porționează, se presară cu sare, piper și cimbru, apoi se dă prin făină și se prăjește în ulei. Când este rumenit pe toate părțile, se scoate, iar uleiul se strecoară în altă cratiță. Se pune peste el ficatul, turnând deasupra vinul și puțină zeamă de lămâie. Se dă totul la cuptor timp de câteva minute, până pătrunde sosul în bucățile de ficat. Se servește cu pătrunjel tocat deasupra, eventual stropit cu zeamă de lămâie.

### **Frigărui asortate de miel**

*400 kg pulpă de miel*

*200 g ficat*

*200 g inimă*

*200 g rinichi, 2 cepe*  
*2 ardei grași, 4 roșii*  
*sare, piper, cimbru*

Carnea se curăță și se taie în cubulețe, la fel și măruntaiele, apoi se condimentează cu piper și cimbru. Cepele și roșiile, curățate și spălate, se taie în felii, iar ardeiul gras, după ce s-a îndepărtat cotorul, se taie în fâșii mai late. Se înfig, în frigărui, alternativ, bucăți de carne și măruntaie cu felii de ceapă, roșii și ardei. Se frig pe toate părțile pe grătarul încins. Când sunt gata, se sărează și se servesc cu cartofi copti.

### **Friptură de ied la cuptor**

*1 kg carne de ied*  
*un pahar de oțet*  
*4 linguri de ulei*  
*un pahar de vin roșu*  
*o lămâie*  
*o legătură de usturoi verde*  
*sare, piper, rozmarin*

Carnea se curăță, se spală, se porționează, apoi se pune într-un vas cu 2 litri de apă rece și oțet, ca să-și piardă mirosul specific. Se ține vreo 4 ore, apoi se scoate, se șterge bine de apă cu un șervet curat și se pune într-o tavă, turnând peste ea uleiul, zeama de lămâie, vinul. Se presară sare și piper, după preferințe. Se dă la cuptor, la foc potrivit, cam o oră. După o jumătate de oră, se adau-

gă rozmarinul și usturoiul tocat mărunt cu tot cu frunze.

### **Friptură de miel la disc**

*1 kg carne de miel*  
*1 kg cartofi noi*  
*4 linguri de ulei*  
*sare, piper, cimbru*

Carnea se spală, se curăță, se porționează și se presară cu piper și cimbru. Cartofii și ceapa se curăță, se spală și se taie în felii. Se ia un disc de fontă, cu diametrul de aproximativ 30 de centimetri, foarte puțin adâncit la mijloc, se pune pe pirostrie și se face focul. Când discul este bine încins, se toarnă uleiul, care se va scurge spre mijlocul lui. Acolo se vor pune la prăjit feliele de cartofi, iar carnea se pune pe margini. Se rumenesc pe toate părțile, apoi se servesc cu ceapă verde sau ridichi.

### **Miel cu ciuperci și smântână**

*1 kg carne de miel*  
*500 g ciuperci, 100 ml ulei*  
*o jumătate de ceașcă de smântână*  
*o lingură de făină*  
*o ceapă mai mare*  
*o legătură de mărar*  
*sare, piper*

Carnea se curăță, se spală, se porționează și se rumenește în ulei încins. Când e pe jumătate

gata, se adaugă ceapa tocată mărunt și ciupercile tăiate lame. După ce s-au rumenit toate, se adaugă o cană de zeamă de carne sau apă caldă și se lasă să scadă la foc mic, după care se potrivește de sare și piper și se toarnă smântâna, în care s-a dizolvat făina în prealabil. Se mai lasă două clocote, apoi se ia de pe foc și se servește, cu mărar fin tocat deasupra.

### Miel cu rozmarin

*1 kg carne de miel*  
*4 linguri de ulei*  
*2 cani de zeamă de carne*  
*o lămâie*  
*o căpățână de usturoi*  
*rozmarin*  
*sare*  
*piper*

Carnea, curățată, spălată și porționată, se rumenește pe toate părțile în ulei încins, apoi se scoate, se scurge de ulei și se păstrează la cald (deasupra unui vas cu apă clocotită). Separat, se fierbe zeama de carne, adăugând, când dă în clocot, zeama de lămâie, usturoiul pisat și rozmarin, după gust. Se mai lasă un clocot, apoi se adaugă bucățile de carne și se dă la cuptor, timp de o jumătate de oră, stropind din când în când carnea cu sosul.

### Miel cu verdețuri

*1 kg carne de miel*  
*500 g cartofi noi*  
*2 legături de ceapă verde*  
*2 legături de usturoi verde*  
*o legătură de mărar*  
*4 linguri de ulei*  
*sare, piper, cimbru*

Carnea se curăță, se spală și se porționează. Cartofii se curăță, se spală și se taie în cubulețe de mărime potrivită. Ceapa și usturoiul, curățate și spălate, se taie în bucățele. Se pun toate într-o cratiță cu ulei, se acoperă cu apă, se sarează, se piperează, după care se introduce cratița în cuptorul încins, la foc moderat. Când sunt aproape gata, se adaugă mărarul, tocat fin, lăsându-se până se rumenesc. Se servește cu salată verde.

### Miel fript la groapă

*un miel fraged, 100 g unt*  
*2 pahare de vin alb sec*  
*sare, piper, cimbru*

Mielul, curățat și spălat bine, se presară cu sare și se unge cu unt peste tot. Măruntaiele tocate se sarează, se piperează și se introduc la loc în burta mielului, cu puțin unt. Se toarnă peste ele vinul, apoi se învelește mielul cu propria piele, care se coase bine

peste tot. Într-o groapă, se face un foc din vreascuri de viță de vie și lemne uscate și se pune mielul deasupra, la proțap. Se întoarce, ca să se frigă pe toate părțile. Când s-a pătruns suficient, se scoate și se servește imediat.

### Mititei cu carne de oaie

*1 kg carne de oaie*

*o cană de oțet*

*o căpățână de usturoi*

*sare, piper*

*muștar*

Carnea se lasă timp de câteva ore într-o oală cu 2 litri de apă și o cană de oțet, ca să-i mai treacă mirosul. După aceea, curățată și spălată bine, se dă de două ori prin mașina de tocat, apoi se amestecă până la omogenizare cu usturoiul pisat, sare și piper, după gust. Se formează, cu mâna udă, mititeii, care se frig pe toate părțile pe grătarul bine încins, stropindu-se din când în când cu câteva picături de apă, ca să iasă mai fragezi.

### Papricaș din carne de iepure

*un iepure*

*500 ml oțet*

*4 cepe mijlocii*

*un morcov*

*100 g slănină fiartă*

*o lingură de bulion*

### *2 linguri de ulei*

*sare, foi de dafin, piper boabe*

*piper măcinat*

*boia iute de ardei*

Iepurele se curăță, se spală și se porționează, apoi se lasă timp de trei-patru zile să stea într-o marinată, făcută din oțet, două cepe tăiate în sferturi, un morcov, câteva foi de dafin și boabe de piper. Ceapa rămasă se taie peștișori și se călește în ulei împreună cu slăcina tăiată în cubulețe. Când s-au rumenit, se pun bucățile de carne, bine scurse. După ce s-au rumenit și acestea, se sting cu o jumătate de pahar de apă caldă, se condimentează cu sare, piper și boia iute, adăugând și bulionul, dizolvat în puțină zeamă de la marinată. Se fierbe la foc domol, turnând câte puțină apă dacă scade prea mult.

### Piept de miel umplut

*600 g piept de miel*

*măruntaie de miel, 4 ouă*

*o legătură de ceapă verde*

*o legătură de usturoi verde*

*o legătură de mărar*

*miezul de la o franzelă*

*100 ml lapte*

*sare, piper*

Măruntaiele (ficat, inimă, rinichi) se fierb în apă cu sare, apoi se scurg și se dau prin mașina de to-

cat. Ceapa, usturoiul și mărarul se toacă mărunt și se amestecă apoi cu măruntaiele tocate, ouăle, miezul de pâine înmuiat în lapte și stors. Se condimentează compoziția și se omogenizează, apoi se umple cu ea pieptul de miel. Se leagă pieptul cu o ață rezistentă și se dă la cuptor, la foc moderat, să se rumenească pe toate părțile. Se servește rece, tăiat în felii groase cât degetul.

### **Pilaf de berbec**

*1 kg carne de berbec*  
*un pahar de orez*  
*o ceapă mare*  
*2 roșii, 4 linguri de ulei*  
*sare, piper*  
*cimbru*

Carnea, curățată și spălată bine, se marinează conform rețetei prezentate anterior. Când se prepară, se scurge bine, se clătește cu apă rece, se zvântă și se rumenește în ulei încins, împreună cu ceapa, tocată peștișori. După ce s-au rumenit, se sting cu o cană de apă și se lasă, la foc moale, să se înăbușe. Se completează cu apă când e cazul, lăsându-se până se frăgezește carnea. Când e aproape gata, se pune orezul, se condimentează după gust, se mai toarnă o cană de apă și se dă la cuptor, la foc mic. După ce s-a

fierit orezul, se adaugă roșiile, tăiate în felii, lăsându-se încă un sfert de oră.

### **Pulpă de miel pané**

*1 kg pulpă de miel*  
*2 ouă, 2 linguri de făină*  
*2 linguri de pesmet*  
*4 linguri de ulei*  
*sare, piper*

Carnea se curăță, se spală și se porționează, apoi fiecare bucată se bate bine cu ciocanul pentru șnițele. După aceea, bucățile de carne se dau, pe rând, prin făină, ou bătut și pesmet, apoi încă o dată prin ou bătut și se pun la prăjit în ulei încins. Se întorc pe ambele fețe. Se servesc calde, cu diverse garnituri și salate, ornate cu frunzulițe de pătrunjel și felii subțiri de lămâie.

### **Pulpă de miel umplută**

*1 kg pulpă de miel*  
*un ficat de miel*  
*un pahar de orez*  
*o ceapă mijlocie*  
*2 linguri de unt*  
*o lingură de făină*  
*o legătură de mărar*  
*o legătură de pătrunjel*  
*sare, piper*

Pulpa se curăță, se spală și se despică transversal, pe mijloc, în

adâncime. Orezul, ales și spălat, se fierbe în apă cu sare, împreună cu ceapa, tocată mărunt. Când s-au fiert, se adaugă ficatul, tocat mărunt, lăsându-se pe foc până fierbe și el. După aceea, se scot, se scurg și se amestecă bine cu verdeța tocată, o lingură de unt, sare și piper. Cu compoziția obținută se umple pulpa, care se coase și se pune în tava unsă cu untul rămas. Peste ea se toarnă vinul, făina, sare și piper, dându-se la cuptor, la foc domol, până se pătrunde.

### **Ruladă de berbec cu ouă și cârnați de casă**

*1 kg pulpă de berbec*

*400 g cârnat de casă*

*4 ouă*

*4 linguri de ulei*

*sare, piper*

Ouăle bătute spumă se prăjesc în ulei încins. Carnea se curăță, se spală și se bate bine cu ciocanul pentru șnițele, apoi se condimentează. Peste ea se așterne omleta, iar deasupra se pun feliuțe de cârnat. Se mai dă câte un praf de sare și piper, apoi se rulează, se leagă cu o ață rezistentă și se introduce la cuptor, într-o tavă cu ulei, la foc potrivit, să se rumenească pe toate părțile. Se poate servi caldă sau rece.

### **Ruladă de ied cu spanac**

*1 kg carne de ied*

*1 kg spanac, 2 morcovi*

*o rădăcină de albitură, un ou*

*2 linguri de ulei*

*o franzelă, 100 ml lapte*

*o ceașcă de suc de roșii*

*o lămâie, o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*sare, piper*

Carnea se ține în apă cu oțet (o cană de oțet la 2 litri de apă) timp de câteva ore, după care se taie în patru bucăți. O bucată se fierbe, împreună cu zarzavaturile, în apă cu sare, iar celelalte, bătute cu ciocanul pentru șnițele, se înăbușă separat în apă caldă, apoi se dau prin mașina de tocat și se amestecă bine cu zarzavatul și verdeța tocate mărunt, albușul de ou și miezul de pâine înmuiat în lapte și stors. Compoziția se întinde pe felia de carne, care se rulează, se leagă și se pune într-un vas de Jena, cu uleiul, suc de roșii și puțină apă caldă. Se dă la cuptor până scade zeama. Spanacul se fierbe și se face piure. Rulada se servește tăiată în felii, cu piure de spanac stropit cu zeamă de lămâie.

### **Sărmăluțe cu carne de oaie**

*1 kg carne de oaie*

*o varză proaspătă mărișoară*

*o cană de orez*

*4 cepe, o legătură de morcovi*

*2 ouă, 2 linguri de ulei*

*2 linguri de bulion*

*2 l borș, o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*sare, piper*

Carnea, spălată și curățată, se dă de două ori prin mașina de tocat. Orezul, ales și spălat, se căleşte puțin în ulei, apoi se scurge și se amestecă, într-un vas adânc, cu carnea, ceapa tocată mărunt și călită în ulei, morcovii și verdeța tocate mărunt, ouăle, bulionul, sare și piper. Foile de varză se opăresc în apă clocotită, apoi se umplu cu compoziția obținută și se pun la fiert, cu borș cât să le acopere. Se servesc cu mămăliguță și, după preferințe, cu smântână.

### Soté de miel

*1 kg carne de miel*

*2 cepe mijlocii*

*o căpătână de usturoi*

*4 roșii*

*2 ardei grași*

*4 linguri de ulei*

*sare, piper*

Ceapa se toacă mărunt și se căleşte în ulei, împreună cu doi căței de usturoi pisați, apoi se pune carnea, tăiată în cubulețe, precum și ceilalți căței de usturoi întregi. După ce s-a rumenit carnea, se sarează, se piperează și se adaugă o cană de

zeamă de carne sau apă caldută. Se fierbe, cu cratița acoperită, o oră la foc mic. Cu un sfert de oră înainte de a fi gata, se adaugă roșiile și ardeii tăiați feliiuțe.

### Stufat de iepure

*1 kg carne de iepure*

*4 legături de ceapă verde*

*4 legături de usturoi verde*

*o ceașcă de ulei*

*o lingură de bulion*

*sare, piper*

Carnea se curăță, se spală și se ține câteva ore în apă cu oțet, după care se clătește bine cu apă rece, se porționează și se pune la fiert în apă caldută, adunându-se spuma când este cazul. Ceapa și usturoiul, alese să fie cât mai fragede, se curăță, se spală și se taie în bucățele de câte 3-4 centimetri lungime, apoi se pun la înăbușit într-o cratiță acoperită, în zeamă de carne clocotită, cu ulei. După ce s-au înmuiat, se pune carnea, apoi bulionul, sare și piper, introducând cratița la cuptor, la foc mediu, să scadă.

### Șnițel de iepure cu sos și smântână

*1 kg carne de iepure*

*100 ml ulei*

*4 linguri de smântână*

*2 linguri de făină*

## *2 ouă*

*100 ml suc de roșii*

*sare, piper*

Carnea, după ce a fost curățată, spălată și ținută câteva ore în apă cu oțet, se clătește cu apă rece și se taie în felii, care se bat bine cu ciocanul pentru șnițele, apoi se sarează, se piperează, se dau prin ou bătut și făină și se prăjesc, pe ambele părți, în ulei încins. După ce s-au rumenit, se pun într-un vas de Jena, se toarnă peste ele uleiul și suc de roșii și se dau la cuptor timp de o oră, la foc potrivit. Se servesc calde, cu smântână deasupra.

## **Tocană de miel**

*1 kg carne de miel*

*500 g cartofi noi*

*500 g ciuperci*

*500 g roșii*

*4 cepe mijlocii*

*4 linguri de făină*

*o căpățână de usturoi*

*100 ml ulei, un ardei iute*

*o legătură de mărar*

*o legătură de pătrunjel*

*sare, piper boabe*

*piper măcinat*

*boia dulce de ardei*

Carnea se curăță, se spală și se porționează, apoi se rumenește în ulei încins, adăugând și ceapa tocată mărunt. Când sunt aproape

pe gata, se adaugă roșiile opărite, curățate de coajă și date pe răzătoare. Se mai lasă 5 minute, apoi se stinge cu o cană de apă fiartă, adăugând făina, dizolvată în apă, usturoiul pisat și boabele de piper. Se dă la cuptor, la foc potrivit, un sfert de oră, după care se pun cartofii, tăiați în cubulețe, și ciupercile tăiate lame. Se mai lasă la cuptor până se înmoaie legumele, iar spre sfârșit se presară verdeța și ardeiul iute, tocate mărunt, sare, piper și boia.

## **Tochitură de miel**

*1 kg carne de miel*

*200 g ficat de miel*

*4 cepe mari, 100 ml ulei*

*100 ml vin roșu, 8 ouă*

*sare, piper*

*boia de ardei*

Carnea și ficatul, curățate și spălate, se taie în cubulețe. Ceapa se curăță, se toacă mărunt, apoi se călește în ulei încins. Se adaugă sare, piper și boia dulce sau iute, după preferințe, apoi se pune și carnea, care se rumenește bine, la foc mic, amestecând mereu, ca să fie pătrunsă mai bine de condimente. Când e rumenită, se stinge cu vinul și se lasă încă un sfert de oră să fiarbă înăbușit. Se servește cu câte un ou ochi deasupra și cu mămăliguță caldă.



# Deserturi

## Sfaturi pentru alegerea ingredientelor

Condițiile necesare pentru a pregăti o prăjitură gustoasă sunt talentul, inspirația, dar și ingredientele de cea mai bună calitate. În primul rând, acestea trebuie să fie neapărat proaspete. Dacă intenționați să folosiți frișca și nu cunoașteți o cofetărie cu laborator propriu în care să aveți încredere, ideal ar fi să o preparați în casă. Ouăle se recomandă să fie întrebuițate la prepararea prăjiturilor imediat ce au fost cumpărate, deoarece trebuie să aibă o temperatură cât mai apropiată de cea a camerei. Cele care au stat mai mult timp la frigider se bat mult mai greu. Pe de altă parte, prospețimea lor este esențială, mai ales în cazul preparatelor la care se folosesc mai multe ouă. Zahărul trebuie să aibă culoarea albă și să nu conțină impurități. Un exemplu bun îl constituie *zahărul de Buzău*. Laptele se recomandă să fie ales din cel cu un conținut mai mic de grăsime, produs în bazinele Dornelor sau în zonele Covasnei sau Mureșului, unde normele ecologice sunt cel mai bine respectate. Nucile trebuie să fie sănătoase și aromate, cum e cazul celor din zona Iașiului.

Ca băuturi, la desert se recomandă vinurile dulci, licoroase, cu arome deosebite, precum *Galbena de Odobești*, *Grasa de Cotnari*, *Muscat Ottonel de Murfatlar* sau *Tămâioasa de Pietroasele*. Extrem de rafinat este vinul *Lacrima lui Ovidiu*, tot din podgoria Murfatlar, un vin vechi, extrem de parfumat și licoros. În cazurile în care se servesc prăjituri cu ciocolată sau cu fructe, apa minerală este mult mai indicată decât vinul. De asemenea, băuturile digestive, ca lichiorurile fine sau coniacul, pot încununa reușita unei mese sărbătorești.

### Cataif cu mere

*1 kg mere, 500 g tăiței*

*400 g frișcă, 50 g unt*

*100 g zahăr tos*

Merele se curăță de coajă și semințe, apoi se dau pe răzătoarea

mare. Se amestecă, într-un castron de porțelan, cu zahărul tos, lăsându-se să stea o jumătate de oră. Se unge o tavă cu unt, se pun tăiței cu merele deasupra lor, după care se introduce tava la cuptor, lăsându-se, la foc iute,

până se rumenesc tăiței. Când sunt gata, se scot, se porționează, după care se amestecă fiecare porție cu frișcă proaspătă.

### Chec cu ciocolată și migdale

6 ouă
200 g unt
200 g cacao
2 căni de zahăr
3 căni de făină
o cană de lapte
o cană de migdale pisate
200 g frișcă
un pliculeț de praf de copt

Se amestecă untul cu zahărul și cacaua, turnând laptele câte puțin, apoi se pune compoziția la fiert, amestecând permanent, până se formează o cremă care rămâne pe lingură. Cam un sfert din cremă se scoate într-un bol, iar restul se lasă la răcit, după care se amestecă în ea gălbenușurile, praful de copt diluat cu o lingură de lapte și albușurile bătute spumă. Se adaugă făina, puțin câte puțin, amestecând energic, iar apoi se încorporează migdalele. Se ung formele de chec cu unt, se tapetează cu făină și se toarnă compoziția. Se dau la cuptor, la foc moale, o jumătate de oră, după care se scot și se ung checurile cu crema păstrată. Se servește cu frișcă proaspătă.

### Chec caramel

o cană de zahăr
2 căni de făină, un ou
un pliculeț de zahăr vanilat
2 linguri de unt
o sticlută de esență de rom

Un sfert din cantitatea de zahăr se caramelizează puțin, cât să nu se ardă, apoi se stinge cu puțină apă. Se toarnă făina într-un castron adânc, se face o groapă în mijloc, unde se pune zahărul caramelizat, răcit între timp, adăugând apoi oul întreg, o lingură de unt topit, zahărul vanilat și restul de zahăr tos. Se omogenizează, apoi se toarnă în forme unse cu unt și se dă la cuptor, la foc potrivit.

### Cornulețe cu nuci și stafide

200 g unt
2 căni de zahăr pudră
3 căni de făină
o cană de lapte
4 ouă
o cană de miez de nucă pisat
o cană de stafide
un pliculeț de zahăr vanilat

Untul se freacă bine cu zahărul pudră și cu cel vanilat, apoi se toarnă, puțin câte puțin, făina, se frământă și se lasă să stea cam 30 de minute. După aceea, se întinde o foaie potrivit de groasă și se taie

pătrățele cu latura de 4-5 centimetri. Pe fiecare pătrățel, se presară miez de nucă pisat și stafide date prin mașina de tocat, în proporțiile dorite. Se înfășoară pe diagonală și se aranjează într-o tavă bine unsă cu unt. Se dau la cuptor, la foc potrivit, până se rumesc ușor. Se servesc pudrate cu zahăr.

### **Fursecuri cu cremă de migdale**

*200 g unt*

*o cană de făină*

*2 căni de zahăr pudră*

*4 ouă*

*o cană de migdale dulci*

*un pliculeț de zahăr vanilat*

*o sticlută de esență de rom*

Se freacă untul cu un sfert din cantitatea de zahăr pudră, cu zahărul vanilat și cu câteva migdale pisate, încorporând apoi gălbenușurile și făina, puțin câte puțin. Se frământă și se întinde o foaie groasă cât degetul mic, din care se taie forme rotunde, cu gura unui păhăruț. Restul de zahăr se amestecă bine cu albușurile bătute spumă și cu migdalele rămase, obținând o cremă care se întinde peste cerculețele de aluat. Se așază într-o tavă unsă cu unt și se dau la cuptor, la foc viu, până se rumesc.

### **Plăcintă cu brânză și stafide**

*100 g unt, o cană de lapte*

*2 căni de făină*

*o jumătate de cană de zahăr*

*15 g drojdie*

*200 g brânză dulce de vaci*

*100 g stafide*

*un păhăruț de rom, un ou*

*o lămâie, scorțișoară, sare*

Se freacă untul cu zahărul, apoi se adaugă drojdia, dizolvată în lapte, restul de lapte și făina. Se mai pun câte un praf de scorțișoară și de sare, apoi se frământă bine și se lasă o jumătate de oră la crescut. Între timp, brânza se amestecă bine cu oul bătut, stafidele care au stat la macerat în rom un sfert de oră, precum și cu puțină coajă rasă de lămâie. Aluatul se taie în opt bucăți, peste fiecare se pune câte o parte din umplutură, apoi se rulează și se pun într-o tavă unsă cu unt. Se dau la cuptor, la foc potrivit.

### **Prăjitură cu nes**

*14 ouă, 2 căni de zahăr*

*o cană și jumătate de făină*

*200 g unt, 2 căni de lapte*

*4 lingurițe de nes*

*un pliculeț de praf de copt*

*o sticlută de esență de vanilie*

Se separă albușurile de gălbenușuri. Se bat spumă opt albușuri cu

o jumătate de cană de zahăr, iar opt gălbenușuri se freacă împreună cu praful de copt și cu jumătate din cantitatea de unt. Se amestecă între ele cele două compoziții, apoi se încorporează o cană de făină. Blatul obținut se coace într-o tavă unsă cu unt, apoi, după ce s-a răcit, se taie în două, pe înălțime. Se fierbe laptele, timp în care se freacă gălbenușurile rămase cu o jumătate de cană de zahăr și restul de făină. Se toarnă peste lapte și se lasă la fiert până se îngroașă, apoi se ia de pe foc și se adaugă restul de unt și esența de vanilie. După ce se răcește, se întinde între jumătățile de blat. Se caramelizează patru linguri de zahăr, apoi se bat spumă albușurile rămase cu restul de zahăr și nesul, turnând deasupra zahărul ars și amestecând bine. Cu această cremă se glazurează prăjitura.

### Ruladă de nuci

*8 ouă, o cană de zahăr tos*  
*o cană de miez de nucă pisat*  
*2 pliculețe de zahăr vanilat*  
*2 linguri de făină*  
*2 linguri de unt*  
*100 g ciocolată*  
*fulgi de nucă de cocos*

Se freacă gălbenușurile cu zahărul tos și cu cel vanilat, apoi se adaugă albușurile bătute spumă

și miezul de nucă, pisat cât mai fin. Se întinde compoziția într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu făină și se dă la cuptor. Când e gata, se pune pe o coală de celofan umezit, se întinde peste ea ciocolată topită (sau cremă de ciocolată) și se rulează, lăsându-se până se răcește, când se așterne deasupra cremă de ciocolată, pe care se presară fulgi de cocos.

### Tort trufă cu coajă de portocală

*200 g unt*  
*o cană și jumătate de zahăr*  
*50 g cacao*  
*o cană cu miez de nucă*  
*coaja de la 2 portocale*  
*o sticlută de esență de rom*

Se caramelizează câteva linguri de zahăr, apoi se adaugă miezul de nucă, mărunțit puțin (nu pisat!), amestecând astfel încât să se îmbibe cu zahărul. Când s-a răcit, se dă prin mașina de tocat. Se freacă untul cu zahărul, adăugând treptat cacaoa, miezul de nucă și esența de rom. La sfârșit, se încorporează și coaja de portocală, tăiată în cubulețe cât mai mărunte. Într-o formă pentru tort, se așterne o coală de celofan, se umezește cu apă rece, apoi se pune compoziția. Se lasă la rece până a doua zi, când se servește.

# Colaci și cozonaci

## Sfaturi pentru alegerea ingredientelor

Pașca, un preparat nelipsit la masa de Paște, are o simbolică aparte: în forma sa rotundă cea mai obișnuită reprezintă scutecul în care a fost înfășat Pruncul Iisus, iar forma dreptunghiulară amintește de lespede de pe mormântul Său. Cozonacul și colacii sunt, de asemenea, preparate extrem de importante pentru această ocazie.

Pentru toate aceste specialități tradiționale care se prepară cu ocazia Sărbătorii Paștelui, un ingredient extrem de important este făina. Ea poate fi cumpărată din magazine, caz în care se recomandă alegerea unui sortiment de făină albă, de calitate superioară, de tipul „trei nule“, cele mai bune fiind produse la fabricile de profil din București (*Băneasa, Titan - Loulis*). De asemenea, se poate cumpăra din piață, de la producătorii particulari din zonele Bărăganului. În această eventualitate, este bine să se manifeste o atenție deosebită la alegere, urmărind ca făina să nu fie umedă, să nu aibă urme de tărațe prin ea sau, mai grav, de insecte. Oricum, făina achiziționată din piață trebuie cernută cu grijă înainte de utilizare. Drojdia trebuie să fie proaspătă, nu foarte tare, nici sfărâmicioasă, fără pete la suprafața ei. Ca și în cazul altor ingrediente necesare, este bine să se apeleze la brand-uri consacrate, ca de exemplu *Dr. Oetker*. La cozonac, foarte bine se potrivește un vin roșu, natural, din recolta toamnei 2003, din podgorii ca *Valea Călugărească, Huși* sau *Recaș*.

### Colac de Paște

2 cani de făină

o jumătate de cană de zahăr

o jumătate de cană de lapte

2 ouă, 15 g drojdie

3 linguri de ulei

Drojdia se dizolvă într-o lingură de lapte, iar restul de lapte se încălzește, topind zahărul în el. Se amestecă făina cu un gălbenuș,

drojdia și laptele cu zahăr. Se frământă un aluat elastic, care se lasă să stea o jumătate de oră, apoi se frământă iar și se împarte în trei bucăți, care se modelează în formă de suluri. Se împletesc între ele cele trei bucăți de aluat, se lipesc bine la capete și se mai lasă o jumătate de oră, la cald, să mai crească. După aceea, se unge cu ou bătut și se dă la cuptor, să se coacă.

## Colac cu migdale și stafide

*2 cani de făină*

*o jumătate de cană de zahăr*

*o cană de lapte, 50 g unt*

*50 g stafide, 50 g migdale*

*o lămâie, 2 ouă*

*15 g drojdie*

*un pliculeț de zahăr vanilat*

*sare*

Făina se toarnă într-un castron adânc, se face o groapă la mijloc, punând drojdia dizolvată în puțin lapte, vreo două lingurițe de zahăr și o jumătate de cană de lapte încălzit. Se omogenizează, se acoperă cu un șervet și se lasă un sfert de oră la crescut, după care se toarnă restul de lapte, zahărul tos și cel vanilat, un ou întreg, coaja rasă de lămâie și puțină sare. Se frământă bine, apoi se mai lasă o jumătate de oră castronul acoperit. După aceea, se încorporează stafidele, se fac trei suluri de aluat, care se împletesc și se lipesc la capete, lăsându-se încă un sfert de oră. Când a crescut suficient, se unge cu un ou bătut, se presară cu migdalele pisate și se dă la cuptor cam trei sferturi de oră, la foc potrivit.

## Cozonac cu mac

*o cană de făină*

*o cană și jumătate de zahăr*

*250 g unt*

*3 ouă*

*250 g semințe de mac*

*o cană de lapte, o lămâie*

*un pliculeț de praf de copt*

*un pliculeț de zahăr vanilat*

*o sticlută de esență de rom*

Aluatul se face din făină, două ouă, o jumătate de cană de zahăr, 200 g unt, praf de copt, coaja rasă de lămâie și rom. Se frământă bine și se lasă la crescut, timp în care se fierbe laptele, adăugând untul, zahărul tos rămas, zahărul vanilat și coaja rasă de lămâie. După vreo 7-8 minute, se adaugă semințele de mac, date prin mașină, dându-se focul mai mic. Se amestecă până se formează o pastă omogenă, se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Se întinde aluatul într-o foaie, se așterne pasta obținută și se rulează, apoi se pune într-o formă unsă cu unt și se lasă la crescut, după care se unge cu un gălbenuș de ou și se dă la cuptor.

## Cozonac cu nucă

*2 cani de făină*

*o cană de lapte*

*1/2 cană de smântână*

*250 g unt*

*30 g drojdie*

*2 ouă*

*2 cani de zahăr*

*2 cani de miez de nucă*

*o sticlută de esență de rom*

*coaja rasă de la 2 portocale*

Se amestecă făina cu untul, apoi se adaugă drojdia dizolvată în jumătate din cantitatea de lapte, smântâna și un ou întreg. Se frământă și se lasă acoperit cam o oră. Se fierbe laptele, pe foc mic, cu zahărul și nucile pisate mărunț, până se îngroașă, când se ia de pe foc și se adaugă coaja de portocală și romul. Se întinde aluatul, se acoperă cu umplutura, se rulează, se pune într-o formă unsă cu unt și se mai lasă o jumătate de oră la caldură, să dospească. După aceea, se unge cu ou bătut, se presară cu miez de nucă și se dă la cuptor.

### Cozonac cu rahat și stafide

<i>1 kg făină</i>
<i>300 g zahăr</i>
<i>200 g unt</i>
<i>6 ouă</i>
<i>50 g drojdie</i>
<i>200 g stafide</i>
<i>200 g rahat</i>
<i>o lămâie</i>
<i>un pliculeț de zahăr vanilat</i>
<i>o sticlută de esență de rom</i>
<i>sare</i>

Se prepară o maia din două cani de făină și drojdia dizolvată în laptele cald. Se lasă la dospit, acoperită, o jumătate de oră la caldură. În făina rămasă se pun gălbenușurile, frecate cu zahărul și cu un praf de sare, două albușuri bătute

spumă, apoi maiaua, zahărul vanilat, coaja rasă de lămâie și esența de rom. Se frământă bine, se adaugă, puțin câte puțin, untul topit (sau ulei) și se lasă la cald trei-patru ore. După aceea, se întinde aluatul, se presară stafidele și rahatul tăiat în cubulețe, se rulează și se pune într-o formă unsă. Se mai lasă la crescut, apoi se unge cu ou bătut și se dă la cuptor.

### Cozonac moldovenesc

<i>1 kg făină</i>
<i>300 g zahăr</i>
<i>300 g unt</i>
<i>o cană de lapte</i>
<i>50 g drojdie, 16 ouă</i>
<i>o lingură de smântână</i>
<i>100 g stafide</i>
<i>50 g migdale dulci, o lămâie</i>
<i>2 pliculețe de zahăr vanilat</i>
<i>o sticlută de esență de rom</i>
<i>sare</i>

Se face maiaua din jumătate din cantitatea de făină, laptele și drojdia. Până crește, se freacă 15 gălbenușuri cu zahărul și un praf de sare, adăugând, pe rând, o lingură de unt topit, esența, smântâna, coaja rasă de lămâie și cinci albușuri bătute spumă. Se toarnă compoziția peste maia, după care se frământă cu făina rămasă. Se încorporează restul de unt, apoi se acoperă și se lasă la cald câteva

ore. După aceea, se întinde pe o planșetă unsă cu unt și se presară stafidele, apoi se rulează și se pune în forme, unse și ele. Se mai lasă la crescut, apoi se ung cu ou bătut, se presară cu migdale mărunțite și se dau la cuptor.

### Pască de Bucovina

*2 căni de făină*

*2 căni de zahăr*

*o cană de lapte*

*250 g unt*

*15 g drojdie*

*1 kg brânză de vaci*

*8 ouă*

*150 g stafide*

*o lămâie*

*o sticlută de esență de rom*

*sare*

Se amestecă drojdia, dizolvată în două linguri de lapte, cu patru linguri de făină și una de zahăr. În restul de lapte, se topește o cană de zahăr, iar două gălbenușuri se freacă bine cu un pic de sare. Făina rămasă se pune într-un castron, se face o adâncitură la mijloc, în care se toarnă maiaua, laptele cu zahăr și gălbenușurile cu sare, apoi romul, coaja rasă de lămâie și 200 g de unt topit. Se frământă și se lasă la cald, să crească, apoi se împarte în trei bucăți, care se întind, păstrând încă o bucățică de aluat deoparte.

Se face umplutura, frecând cinci ouă cu zahărul rămas, brânza, stafidele, coajă de lămâie și restul de unt frecat spumă. Această compoziție se întinde între foile de aluat, apoi se unge deasupra cu ou bătut, iar din bucățica de aluat rămasă se modelează o formă de cruce sau altceva, în funcție de talent și inspirație: o pasăre, o frunză etc. Se lipește peste pască și se unge iar cu ou, apoi se pune într-o formă unsă cu unt și se dă o oră la cuptor, la foc moderat.

### Pască umplută cu smântână

*aluat de pască*

*1 kg smântână*

*o cană de zahăr*

*o jumătate de cană de făină*

*12 ouă*

*100 g stafide*

*un pliculeț de zahăr vanilat*

*sare*

Aluatul se lasă să crească în forma pentru pască, așezat astfel încât să îmbrace și pereții acesteia. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul tos și cu cel vanilat, încorporând apoi făina, smântâna și puțină sare. Se omogenizează și se toarnă compoziția în spațiul lăsat în mijlocul formei. Deasupra se presară stafidele. Se dă la cuptor, la foc potrivit, cam trei sferturi de oră.