

FEL PRINCIPAL

Alai pescaresc pentru Duminica Floriilor



Ingrediente: ALUAT: 250ml bere neagra, 6-7 linguri faina de secara (sau faina obisnuita), 3 linguri ulei de masline, 1 lingura zahar, un praf de sare
COMPOZITIA: 200g hering afumat, 6-7 fileuri anchois, 1 conserva ton filé în suc propriu, ± sare, piper, curry
SOS REMOULADE DE POST: 2 linguri mustar dulce, 200ml ulei, 1 lamâie, 2-3 castraveti murati, taiati marunt, 2-3 catei de usturoi, ± sare

Timp preparare: 4 portii - 45 minute

Se prepara un aluat din care se prajesc în tigaia foarte încinsa clatite. Curatati pestii de piele si oase. Obtineti din ei un piure cu ajutorul unui blender. Cu acest piure umpleti clatitele care se garnisesc apoi cu sosul Remoulade. Ingredientele pentru sos se amesteca bine cu un mixer, apoi sosul se tine la rece pâna la servire.



Aripioare de pui cu pastârnac



Ingrediente: 20 aripioare de pui, 500g pastârnac, 1 lingurita cimbru uscat, 1 lingurita coriandru uscat, 1 lingurita boia de ardei dulce, 1 lamâie, 2 catei de usturoi, 150ml ulei (pref. masline), 1 leg. patrunjel, 1 lingura mustar l ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute

Curata aripioarele, pârlăste-le la flacara aragazului, spala-le si scurge-le bine de apa. Curata pastârnacul, spala-l si taie-l in doua iar daca este mai gros, taie-l in patru. Pune intr-o piulita usturoiul, patrunjelul tocat, cimbrul, coriandrul, boiaua si 1 lingurita sare grunjoasa. Piseaza toate acestea pâna ce obtii o pasta, apoi adauga mustarul, uleiul, zeama si coaja rasa de la lamaie si omogenizeaza bine. Pune aripioarele si pastârnacul intr-un castron mai mare, toarna peste ele sosul din piulita si amesteca bine. Pune aripioarele si pastârnacul intr-o tava, scurge in aceasta si sosul ce ramâne in castron si pune tava in cuptorul incins. Coace aripioarele la foc potrivit spre mare pâna când se rumenesc bine pe deasupra. Serveste câte 5 aripioare la o portie cu bucatele de pastârnac si cu garnitura de orez.

Cannelloni cu ciuperci si sunca



Ingrediente: 8 cannelloni (cilindru din aluat de paste uscat), 800g ciuperci proaspete, 200g sunca presata tip Praga, 400g rosii, 1 ardei gras, 2 linguri pasta de tomate, 1 lingurita zahar, 200ml vin alb sec, 1 ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita rasa cimbru, 1 foaie de dafin, 1 vârf de cutit nucsoara, 50g pesmet, 50g parmezan, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute

Fierbe *cannelloni* in apa cu sare, la foc mic, circa 6-7 minute si lasa-le in apa in care au fiert pana in momentul in care le vei umple. Curata, spala si toaca marunt ceapa si ardeiul gras. Curata, spala si toaca marunt ciupercile, apoi caleste-le in ulei, impreuna cu ceapa, pana cand se evaporă toata zeama pe care ciupercile o lasa. Adauga apoi sunca tocata marunt, ardeiul gras, rosiile oparite, curatate de pielita si taiate in cubulete. Lasa sosul sa fiarba 30 de minute amestecandu-l din cand in cand. Pune usturoiul tocat marunt, cimbrul si nucsoara si potriveste de sare si piper. Cu pasta obtinuta umple *cannelloni* si pune-le intr-o tava unsa cu unt si tapetata cu pesmet. Toarna in tava vinul, pune si foaia de dafin, apoi pe deasupra pune umplutura ramasa, amestecata cu pasta de rosii si parmezanul ras. Pune tava in cuptorul incins si lasa sa se coaca la foc potrivit, circa 20 de minute. Serveste cate 2 *cannelloni* la o portie cu sosul din tava fierbinte si orneaza cu patrunjel verde tocat marunt.

Cartofi umpluti cu ciuperci



Ingrediente: 1kg cartofi, 400g ciuperci conservate, 3 cepe, 200ml ulei, 5 catei de usturoi, 1 leg. patrunjel verde, 1 lingurita otet de mere, 1 leg. marar verde, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii – 50 minute Se spala cartofii si se pun la fiert cu coaja. Se fierb numai 20 de minute, apoi se scurg de apa si se lasa la racit. Se curata de coaja si se taie în doua. În fiecare jumătate de cartof se face o scobitura cu o lingurita. Separat, se prepara umplutura. Se taie ceapa marunt si se caleste în 100ml ulei. Se adauga ciupercile taiate în feliute, sare si piper si se lasa la foc potrivit pâna când scade apa lasata de ciuperci. Se adauga apoi verdeata taiata cât mai marunt, se amesteca bine ingredientele si se umple fiecare jumătate de cartof cu aceasta compozitie obtinuta. Cartofii umpluti se asaza într-o tava cu putina apa si cu 2 linguri de ulei. Tava se tine la cuptor, la foc potrivit, 25 de minute. Cartofii se servesc fierbinti cu mujdei preparat astfel: se piseaza bine usturoiul si se freaca cu o lingurita otet de mere. Se adauga apoi 1 – 2 linguri ulei încins si se amesteca bine cu o lingura de lemn. La sfârșit, când ingredientele s-au omogenizat bine, se adauga apa.

Ceapa umpluta ca la Caransebes



Ingrediente: 8 cepe mari, 100g miez de nuca, 100g masline, 4 felii pâine, 1 lingura faina, 1 lingura zahar, 100ml ulei, 100g smântâna, 100ml lapte, 2 linguri pasta de tomate, 100ml vin alb, 1 leg. marar, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 60 minute - 4 portii Cepele se curata, se spala si se fierb întregi 30 de minute. Se lasa la racit si li se scoate miezul. Separat, se pregateste compozitia pentru umplut: nucile pisate se amesteca bine cu painea inmuiata in lapte, cu maslinele fara samburi si taiate in patru, sarea, piperul, miezul cepelor tocat si verdeata taiata marunt. Se amesteca pana la uniformizare. Cu aceasta compozitie se umplu cepele care se asaza in tava unsa cu ulei. Faina se rumeneste putin, se adauga pasta de tomate, se lasa ca sa se prajeasca si

se stinge cu vinul alb. Se amesteca bine pentru a nu se forma cocoloase, se adauga zaharul si se mai fierbe circa 10 minute. Cand sosul este gata, se toarna peste cepele umplute, se da la cuptor, la foc potrivit, 15-20 minute. Preparatul se serveste fierbinte, cu smantana deasupra.

Chiftele umplute



Ingrediente: 600g carne tocata (amestec vita - porc), 1 morcov, 1 ceapa, 100g mazare, 100g telina, 1 ardei gras rosu l 150g cascaval l 1 lingurita rasa cimbru uscat, 250g ulei (pt. prajit), 1 ou, 1 lingura pesmet, 2-3 linguri faina, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 40 minute

Pune intr-un castron mai mare carnea tocata, 1 ou, pesmetul, cimbrul si potriveste de sare si piper. Framanta bine tocatura, apoi imparte-o in 8 parti si pune-o la frigider pentru 30 de minute. Toaca marunt ceapa, da pe razatoarea mare morcovul, cascavalul si telina si taie in cubulete ardeiul gras. Amesteca toate acestea, intr-un castron impreuna cu mazarea si oul ramas. Scoate carnea din frigider, formeaza din aceasta 8 chiftele si preseaza-le intre palme, apoi pune in mijlocul fiecarei chiftele câte 1 lingura din amestecul de legume. Impacheteaza umplutura in carnea tocata si preseaza bine chiftelele, dupa care treci-le prin faina si pune-le intr-o tigaie mare in uleiul bine incins. Prajeste-le 10-12 minute la foc mic spre mediu, pâna când se rumenesc frumos pe ambele parti. Scoate-le pe sevele absorbante si lasa-le sa se scurga de ulei. Serveste-le calde, cu salata verde si orneaza cu feliute de morcovi.

Chiftelute grecesti



Ingrediente: 600g carne tocata (amestec vita-porc), 1 ou, 2 cepe potrivite, 2-3 linguri de ulei, 400g rosii mici, 150g masline, 2 foi de dafin, 100ml vin alb sec, 1 lingurita rasa cimbru uscat, 4-5 fire maghiran verde, 200ml ulei (pt. prajit), ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 45 minute

Amesteca bine carnea tocata cu oul si cu 1 ceapa taiata cât mai marunt sau data prin masina de tocat. Adauga cimbrul uscat si potriveste de sare si piper. Formeaza cu palmele umezite mici chiftelute, tavaleste-le prin faina si prajeste-le in ulei pâna ce se rumenesc frumos. Scoate-le din ulei, scurge-le bine si pune-le pe servetele absorbante. Prajeste in 3-4 linguri de ulei, ceapa ramasa, tocata marunt. Si când s-a rumenit, adauga rosiile, maslinele, vinul si maghiranul tocat marunt. Pune in cratita si chiftelutele prajite, adauga o cescuta de apa, acopera cratita cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic 30 de minute. Serveste chiftelutele fierbinti, cu rosii si masline, si stropeste totul cu sosul format in cratita. Optional, se pot servi cu smântâna

Ciulama de ciuperci



Ingrediente: 1kg ciuperci de padure, 3-4 cepe, 2leg. patrunjel, 150ml ulei, 1l lapte, 3 linguri faina, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute

Se curata si se spala ciupercile, se toaca marunt si se oparesc in apa cu sare. Într-un tuci (neaparat) se pune uleiul la incins si se calesc ceapa si patrunjelul, tocate marunt. Se pun ciupercile oparite si se mai prajesc 10-15 minute, amestecand incontinuu, pentru a nu se lipi. Se pune apoi laptele si se lasa sa fiarba la foc mic 30 de minute. La sfarsit, se adauga faina desfacuta in putin lapte si se mai fierbe 5 minute pana se ingroasa ciulamaua. Se potriveste de sare si piper si se mananca cu mamaliga.



Coaste de porc la gratar cu cartofi copti



Ingrediente: 800g piept de porc cu coaste, 4 cartofi mari, 100g cascaval, 1 ou, 1 lingura pasta de tomate, 2 catei de usturoi, 1 leg. coriandru verde, 8 linguri ulei, 1 salata, 1 ceapa rosie, 1 lamăie, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 45 minute

Curata pieptul de pielite si de partile grase in exces, spala-l, scurge-l bine de apa si presara-l cu sare si piper. Piseaza intr-o piulita usturoiul impreuna cu coriandru tocat ssi o lingurita rasa de sare grunjoasa. Adauga pasta de tomate, 3-4 linguri de ulei si zeama de la jumătate de lamăie. Omogenizeaza bine si unge cu acest amestec pieptul de porc pe toate partile. Pune-l apoi pe un gratar bine incins si frige-l 20-25 de minute sau până ce se rumeneste frumos pe ambele parti. Intre timp, spala cartofii, pune-i intr-o tava si coace-i in cuptorul incins circa 30 -40 de minute. Taie o latura fiecarui cartof, scoate o parte din miezul acestora si umple-i cu un amestec facut din cascaval ras si ou. Pune cartofii din nou la cuptor pentru inca 7-8 minute. Seveste pieptul de porc cu cartofi copti si cu salata verde preparata cu ceapa, ulei si zeama de lamăie.

Cotlete de miel cu menta



Ingrediente: 8 cotlete de mile, 10-15 frunze de menta, 2 linguri otet, 1 lingurita miere, 1 catel mic de usturoi, 100ml ulei (preferabil de masline), 4 rosii, 4 cartofi mari, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute Amesteca intr-un castron menta tocata marunt (pastreaza câteva frunze pentru decor) cu uleiul, otetul, usturoiul tocat cît mai marunt sare si piper dupa gust. Pune apoi in acest sos rosiile, oparite, curatate de pielita si tocate in cubulete si pune castronul la rece pentru o jumătate de ora. Intre timp, curata cotletele de pielite, spala-le, scurge-le bine de apa si presara-le cu sare si piper, dupa gust. Frige cotletele pe un gratar bine incins, cîte 3-4 minute pe fiecare parte, apoi pune-le intro tava mai mare. Pune deasupra fiecarui cotlet cîte doua linguri de rosii cu sosul in care acestea au stat si printre cotlete pune cartofii, curatati, spalati si taiati in cubulete. Pune tava in cuptorul incins si lasa sa se coaca la

foc potrivit 15-20 de minute. Servește câte 2 cotlete la o porție, cu garnitură de cartofi și decorează cu felii de lămâie și frunze de mentă.

Crap cu conopida în sos de vin



Ingrediente: 1 crap (circa 2kg), 1 conopida mare (circa 1kg), 600ml vin alb sec, 200g unt, 200g cascaval, 1 lingura făină, 3 cepe mari, 2 foi de dafin, 1 linguriță cimbru uscat, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 6 porții - 75 minute

Curată peștele de solzi și de maruntaie, spală-l bine în apă rece, apoi taie-l în bucăți potrivite și presară-le cu sare și piper. Prajește bucatile de pește în unt, la foc mic, până ce se rumenesc bine pe toate părțile, apoi scoate-le pe servetele absorbante și păstrează-le la cald. Desfă conopida în buchetele, spal-o și pune-o la fiert în apă cu puțină sare. Când aceasta este pe jumătate fiartă, scoate-o, scurge-o bine de apă și prăjește-o la foc iute, în grăsimea rămasă de la prăjirea peștelui. Când conopida s-a rumenit frumos pe toate părțile, scoate-o din tigaie și pune-o într-o tavă mai adâncă împreună cu bucatile de pește. Calește ceapa curată, spălată și tocată marunt, în unt. Când ceapa s-a înmuiat, pune făină, apoi după 1 minut stinge cu vinul. Toarnă sosul în tavă cu conopida și bucăți de pește, adaugă cimbrul și foile de dafin, potriveste de sare și piper. Presară pe deasupra cascavalul dat pe razatoarea mare, după care pune tavă în cuptorul încins pentru circa 20 de minute, la foc potrivit. Servește câte 2-3 bucatele de pește și 2-3 buchetele de conopida la o porție, stropite cu sosul din tavă și ornează cu felii de lămâie și frunze de patrunjel verde.

Crap umplut cu ciuperci



Ingrediente: 1 crap de circa 1,5 kg, 500g ciuperci proaspete, 2 leg. Patrunjel, 500g roșii, 250ml vin alb sec, 100 ml ulei de măsline, ± sare, piper

Timp preparare: 45 minute - 4 portii

Se curata si se spala bine pestele, apoi se sareaza si se pipereaza. Ciupercile se spala, se taie feliute, se calesc, impreuna cu patrunjelul tocat, in uleiul de masline. Se asaza pestele intr-o tava unsa cu ulei si se umple cu o parte din ciuperci. Restul de ciuperci si rosiile se pun imprejurul pestelui; se pune vinul, se potriveste de sare si piper si se baga la cuptor pentru cca. 30 de minute, la foc potrivit.



Cupe de miel cu praz



Ingrediente: 400g pulpa de miel, 600g

praz, 4 oua, 150g unt, 4 linguri smântâna, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 40 minute

Curata carnea de pielite si tendoane, spal-o si pune-o la fiert in 2 l de apa si 1 lingurita rasa cu sare. Când aceasta este bine fiarta, scoate-o din apa in care a fiert, las-o putin sa se raceasca, apoi tai-o julien. Curata prazul, spala-l si taie-l in rondeluri subtiri, apoi caleste-l 10 minute, la foc mic, in unt. Pune peste prazul calit carnea taiata julien, potriveste de sare si piper si mai lasa carnea sa se rumeneasca inca 5 minute impreuna cu prazul. Pune amestecul de carne si praz in patru cupe (castronase) termorezistente, pune in fiecare cupa câte o lingura de smântâna, intindeo uniform pe toata suprafata, apoi deasupra pune in fiecare cupa câte un ou. Presara oul cu sare si piper si pune cupele in cuptorul incins. Lasa sa se coaca la foc potrivit, pînă cînd oul se rumeneste putin. Serveste cupele fierbinti, imediat ce le-ai scos din cuptor, insotite de plăcintă prajita.



Curcan cu gutui



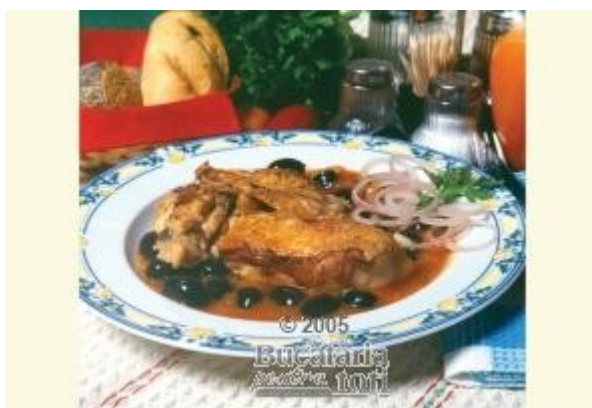
Ingrediente: 1kg carne curcan, 1kg gutui, 2 cepe, 100ml ulei, 2 linguri faina, 2 linguri bulion, 3 linguri zahar, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 120 minute - 6 portii

Carnea se spala, se taie bucatile si se caleste inabusit in 50ml ulei si o cescuta de apa, pana ce se evapora toata apa si bucatile de carne se rumenesc usor. Ceapa se curata, se taie julien si se caleste in uleiul ramas. Se adauga faina, bulionul si se stinge cu putina apa pentru a obtine un sos. Separat, se caramelizeaza zaharul, peste care se toarna sosul. Daca este prea gros, se dilueaza cu apa. Se da intr-un clocot, apoi se pune sosul strecurat peste carne si se lasa sa fiarba impreuna 15 - 20 de minute. Gutuile se curata de seminte, se taie felii, se asaza intr-o tava unsa cu ulei si se dau la cuptor pentru circa 30 de minute. Se pune carnea cu sos peste gutui, se potriveste de sare si se mai lasa la cuptor 20 - 30 de minute.



Curcan cu masline



Ingrediente: 1kg carne curcan, 300g masline, 50ml ulei, 1 lingura bulion, 1 lingura faina, 1/2 lamâie, 3 cepe, 1 telina mica 1l morcov, 100ml vin alb demisec, 1 lingurita zahar, 10g cimbru, 1 foaie dafin, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 120 minute - 8 portii

Carnea de curcan se curata, se parleste, se spala, se taie in bucati si se prajeste in ulei. Dupa prajire, carnea se scoate si se pune in alt vas. In uleiul ramas se calesc ceapa si zarzavatul care au fost curatate, spalate si taiate marunt. Se adauga faina si se lasa sa se rumeneasca putin, apoi se stinge cu pasta de tomate dizolvata

in putina apa, se adauga dafinul, cimbrul, piperul si se lasa sa fiarba circa 30 de minute. Dupa fierbere, sosul se strecoara si se pune peste carnea de curcan si se mai fierbe circa 60 de minute. Maslinele se desareaza in apa calda, se spala cu apa rece si se pun la fiert peste carne. Se adauga vinul, zaharul si se mai fierbe circa 10 de minute. Curcanul se serveste cald cu decor din rondele de lamaie.



Escalop de vitel cu tarhon



Ingrediente: 1kg pulpa de vitel, 50g unt, 50g coniac, 300ml supă de vită (din cub), 1 leg. tarhon verde, ± sare, piper

Timp preparare: 6 porții - 60 minute

Curata carnea de pielite, spal-o, scurge-o bine de apa si sterge-o cu un servet si tai-o, pe cat posibil, in felii subtiri de circa 5 mm. Bate usor feliile de carne cu ciocanul de snitele, pentru a fragezi carnea, presara-le cu sare si piper si rumeneste-le in unt cate un minut si jumatate, doua minute, pe fiecare parte, la foc mare. Scoate apoi carnea pe un platou, acoper-o cu un capac si pastreaz-o la cald. Pune in tigaie, in grasimea ramasa dupa rumenirea bucatilor de carne, coniacul, adauga apoi supa si lasa la foc mic pana cand incepe sa fiarba. Pune apoi in tigaie tarhonul tocat marunt si lasa sa fiarba la foc mic pana cand lichidul se evapora pe jumatate. Adauga in sosul format, bucatile de carne si jiul lasat de aceasta si mai lasa 1 minut sa dea in cateva clocote, la foc mic. Serveste escalopul cu sosul de tarhon din tigaie si cu garnitura de cartofi natur.



Escalop la cuptor



Ingrediente: 6 felii mari de muschi de vita, 4 linguri faina, 4 linguri pesmet, 2 oua, 50g unt, 6 felii de costita, 100g cascaval, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 80 minute

Bate feliile de muschi cu ciocanul de snitele p $\acute{a}$ na c $\acute{a}$ nd se subtiaz $\acute{a}$ uniform, apoi condimenteaz $\acute{a}$ -le cu sare si piper. Treci fiecare felie prin faina, ou batut si apoi prin pesmet si prajest $\acute{o}$ $\acute{i}$ n unt, pe ambele parti. Asaz $\acute{a}$ feliile prajite $\acute{i}$ ntr $\acute{o}$ tav $\acute{a}$ uns $\acute{a}$ cu unt si pe fiecare buc $\acute{a}$ t $\acute{a}$ de carne pune c $\acute{a}$ te o felie de costita sau sunca. Peste acestea rade cascavalul si poti sa torni si ou batut dac $\acute{a}$ a m $\acute{a}$ i ram $\acute{a}$ s. Pune tav $\acute{a}$ la cuptor pentru 20 - 30 de minute. Se servest $\acute{e}$ cu garnitur $\acute{a}$ de cartofi si cu salat $\acute{a}$ de sezon.



Ficatei excelenti

Bucătăria
pentru toți

Poza nu este disponibilă

Ingrediente: piept proaspat de porc, ulei de masline, 2 andive, 1kg ficatei de pui, sare, cimbru, usturoi

Timp preparare: 20-30 minute Intr-o tigaie incapatoare se calesc dou $\acute{a}$ felii de piept proaspat de porc, $\acute{i}$ n ulei de masline. Se adaug $\acute{a}$ dou $\acute{a}$ andive taiate fasii, jum $\acute{a}$ tate de kilogram de ficatei de pui si se condimenteaz $\acute{a}$ cu sare, cayenne si cimbru. Se las $\acute{a}$ sa fiarb $\acute{a}$ inabusit sub capac si $\acute{i}$ nainte cu 10 minute de a fi gata se sting cu un pahar de vin alb sec si se amestec $\acute{a}$ un catel de usturoi pisat. Merg de minune cu orez, paste sau carofi gratinati.

Fileu de salau cu sos de vin



Ingrediente: 4 fileuri salau, 1 ceapa, 1 pahar vin alb 50g unt, 10g faina, 1 galbenus ou, 200g smântâna, 1 leg. patrunjel verde, ± sare, piper

Timp preparare: 45 minute - 4 portii Se ruleaza fileurile, fixându-le cu scobitori. Se pun la fiert într-o cratita cu ceapa tocata, vinul, patrunjelul, piperul si sarea. Se lasa sa fiarba acoperit 10 minute, apoi se scot fileurile si se tin la cald, iar zeama in care au fiert se strecoara. Se incalzeste untul, amestecându-l pe foc cu faina, fara ca aceasta sa prinda culoare. Se stinge cu zeama strecurata si se lasa sa fiarba impreuna 5 minute, amestecând mereu. Se leaga apoi sosul cu galbenusul, se amesteca cu smântâna si se toarna peste rulourile tinute la cald. Se serverste pe platou sau pe farfurie si se garniseste cu rosii mici, inabusite in unt. Se scot scobitorile.

Frigarui de porc cu sos de alune



Ingrediente: 600g pulpa de porc, 150g alune prajite, 2 kiwi, 4 cepe mici, 2 ardei grasi, 1 lingurita curry, 300ml supa de pui (din cub), 200g unt (pref. de arahide), 1 lingura zahar, 1 lingurita rasa boia de ardei dulce, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 45 minute

Curata carnea de pielite si tendoane, spal-o, scurge-o bine de apa si tai-o in cubulete de circa 3 cm. Presara bucatile de carne cu sare, piper, curry si tavaleste-le prin uleiul amestecat cu kiwi-ul curatat de coaja si pasat. Acopera vasul cu folie de plastic si pune-l la figider pentru 30 de minute. Între timp, curata ceapa, spal-o si toaca 2 dintre acestea marunt. Caleste ceapa in unt circa 4 minute, apoi adauga alunele macinate, iar dupa 2-3 minute pune supa. Lasa sa fiarba 5 minute, apoi pune zaharul, boiaua de ardei si potriveste de sare si piper. Acopera vasul cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic inca 10 minute. Între timp, pune pe bete de frigarui bucatile de carne, alternativ cu bucati de ardei gras si ceapa. Pune frigarurile pe un

gratar incins si frige-le la foc potrivit circa 10 minute, intorcându-le pe toate partile. Serveste frigarurile fierbinti, cu o garnitura la alegere si stropeste totul cu sosul de alune fierbinte.

Friptura de pui

Bucătăria pentru toți

Poza nu este disponibila

Ingrediente: pulpe pui, ardei copt, masline, suc rosii sau bulion, sare, piper, foi dafin, cimbru, usturoi

Timp preparare: 45-60 min Se iau pulpele de pui, se spala, se aseaza in tava de cuptor. Separat se curata de coaja 2 ardei copti si se taie felii. Se preincalzeste cuptorul timp de 15 min. Pulpele de pui se se acopera cu suc de rosii, sau rosii in bulion (maruntite) sau bulion dizolvat in apa. Se adauga ardeiul copt, maslinele, se presare sare, piper si se pun 2 foi de dafin. Se dau la cuptor. Din cand in cand se stropesc pulpele cu zeama de rosii, iar cu 15 min inainte de a opri focul, se adauga 2 catei de usturoi tocati marunt si cimbrul. Pofta buna!

Friptura de vita la cuptor



Ingrediente: 800g carne de vita, 150ml ulei, 2 fire mari de praz, 2 cepe, 4 morcovi, 200g conopida, 250g fasole verde, 2 linguri bulion de tomate, 250ml vin rosu, 1 lingura faina, 1 leg. patrunjel verde, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 80 minute Se taie carnea în bucati potrivite si se prajeste în ulei cu ceapa taiata cât mai marunt. Se adauga prazul taiat în rondele, putina sare si piper. Când carnea s-a rumenit uniform, se toarna peste ea vinul amestecat cu bulionul în care s-a încorporat faina. Se lasa 10 minute pe foc potrivit, amestecând ca sa nu se prinda de vas. În alt vas se calesc morcovii curatati si taiati în rondele, conopida spalata si desfacuta în buchetele si fasolea verde curatata, taiata si oparita 5 minute cu apa sarata. Când legumele sunt pe jumătate fierte, se adauga în tava în care este carnea. Se sareaza si pipereaza si se pune tava la cuptor, pâna când ingredientele sunt fragede si rumenite uniform. Friptura se serveste cu verdeata presarata pe deasupra si cu garnitura de cartofi sau orez.

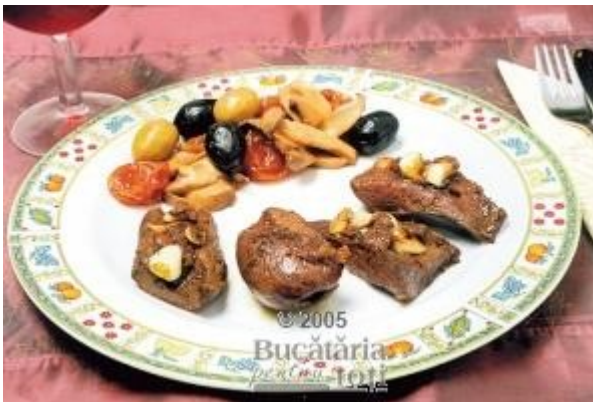
Gâsca cu ciuperci si sos de smântâna



Ingrediente: 1 kg carne de gâsca, 200g ceapa, 1 kg ciuperci, 175g ulei, 150g morcovi, 500g rosii, 50g bulion de tomate, 300g smântâna, 100ml vin alb, 1 leg. verdeata, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 5 portii - 75 minute Se portioneaza carnea de gâsca, se sareaza, se prajeste în ulei si se scoate pe un platou. În uleiul ramas se caleste ceapa curatata, spalata si tocata marunt, se adauga ciupercile curatate, spalate si taiate julien si morcovii curatati, spalati si dati pe razatoarea mare. Dupa 3-4 minute se stinge cu bulionul diluat cu 3-4 linguri de apa, se adauga bucatile de carne si se fierbe in continuare circa 45 de minute la foc mic. Rosiile se oparesc, se curata de pielita si de sâmburi, se taie in cubulete si se pun în mâncare împreuna cu smântâna si vinul atunci când carnea este bine fiarta. Se potriveste gustul de sare si piper si se mai fierbe 10 minute, la foc mic. La servit se adauga verdeata tocata la fiecare portie.

Inima de vitel cu prune, ciuperci si masline



Ingrediente: 800g inima de vitel, 300g prune uscate aurii, 50g masline verzi, 50g masline negre, 100g ciuperci taiate, 1 ceapa potrivita, 4 catei usturoi, 2 pahare vin rosu, 1 pahar coniac, 1 lingura zahar, 20g busuioc, 10g scortisoara, 100ml ulei, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii – 90 minute Ceapa se curata si se spala, se taie marunt si se pune la calit în ulei încins. Inima de vitel se curata de pielita si se taie în felii groase de 2 cm. Acestea se sareaza, se pipereaza si se pun peste ceapa la prajit. Deasupra lor se toarna 200ml apa, se acopera si se lasa sa fiarba la foc potrivit timp de 40 minute. Din când în când, se completeaza cu apa, astfel încât mâncarea sa nu se prinda de vas. Separat, se pun la fiert 1 pahar vin rosu amestecat cu 1 pahar coniac. Când acestea clocotesc, se adauga prunele uscate si zaharul, si se lasa pe foc, pâna alcoolul începe sa se evapore. Atunci se pun

maslinele si ciupercile, amestecându-se încontinuu, ca sa nu se prinda de vas. Dupa ce a fiert carnea, se toarna peste ea restul de vin rosu, usturoiul pisat si se presara busuioc, lasându-se sa mai fiarba la foc mic înca 25-30 minute. Când a scazut vinul, inima de vitel se scoate cu o paleta, se scurge si se asaza pe farfurie. În fata ei se aranjeaza garnitura de prune aurii, ciuperci si masline în doua culori.

Lyon

Bucătăria pentru toți

Poza nu este disponibila

Ingrediente: piept de pui dezosat , ardei gras , orez cu bobul lung, legume congelate , ulei , suc de rosii , sos de soia , ceapa , sare , piper , boia dulce , curry , delikat

Timp preparare: 45-50 min. Se taie pieptul de pui (1/2 kg.) in fisii de dinensiunea degetului , la fel si ardeiul gras (4-5 buc.) . Se pun impreuna intr-o tigaie adinca , sau intr-o cratita de tuci , cu putin ulei (de preferat ulei de masline) si se inabuse aproximativ 10 min dupa ce in prealabil se pune sare , piper dupa gust si citeva picaturi de sos de soia . Separat se fierbe orezul (o cana) cu legumele asortate (o punga) si putin delikat . Intr-o craticioara se pune la calit in putin ulei o ceapa mai mica , iar dupa ce aceasta s-a rumenit putin , se pune sucul de rosii (400gr.) , sare , boia dulce , piper si curry dupa gust . Pe farfurie se pun separat piul cu ardei si orezul cu legume (peste acesta se vor pune cam 4-5 linguri din sosul de suc de rosii)

Marinata de stavrid



Ingrediente: 1kg stavrid, 100ml ulei, 1 morcov, 1 telina mica, 1 ceapa mare, 4 cartofii potriviti, 2 ardei grasi (rosu si verde), 2 foi de dafin, 1 lingura otet, 2 linguri zeama de lamâie, 100ml vin alb sec, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 45 minute Stavridul se curata, i se inla- tura capul, se spala si se scurge de apa. Se taie in bucati mari se sareaza, se pipereaza si se pune intr-o tava cu 50ml ulei si 100ml apa, dupa care tava se pune in cuptorul incins, la foc potrivit, pentru circa 10-12 minute. Separat, morcovul, ceapa,

ardeii grasi si telina, curatate, spalate si taiate in felii, se inabusa in uleiul ramas si 50ml apa. Dupa 10 minute se pun in tava peste bucatile de peste, impreuna cu cartofii, curatati, spalati si taiati in cubulete si se potriveste de sare. Se mai completeza cu apa, daca este cazul si se lasa la fiert, la foc potrivit, circa 20 de minute. Când legumele sunt bine fierte, se pune vinul, zeama de lamle si jumatate de legatura de patrunjel, tocat marunt. Se pune din nou tava in cuptor unde se mai lasa la foc potrivit inca 10-15 minute. Marinata de stavrid se serveste rece, cu felii de lamle si cu patrunjel tocat marunt, presarat pe deasupra.

Medalion de vitel cu sos de hrean



Ingrediente: 1,2kg pulpa de vitel, 8 oua, 8 felii de pâine, 300g unt, 150g faina, 100ml lapte, 300g smântâna, 300g hrean, 150ml supa de oase (sau din cub), 1 lingura otet, ± sare, piper

Timp preparare: 8 portii - 90 minute

Se topestc 200g unt intr-o tigaie, se rumeneste in acesta 100g faina si se stinge cu laptele, amestecând incontinuu, pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga apoi smântâna, supa de oase si hreanul, curatat, spalati si dat pe razatoarea mica. Se potriveste de sare si piper si se lasa la fiert circa 20 de minute, la foc mic, apoi se pune otetul, se amesteca bine si se ia sosul de pe foc. Carnea se curata de pielite si de tendoane, se spala si se taie in 8 felii de circa 2 cm grosime. Se bat feliile de carne cu ciocanul de snitele, apoi se dau prin faina si se rumenesc câte 3-4 minute, pe fiecare parte, in unt, dupa care se scot si se pastreaza la cald. In untul ramas se prajesc feliile de pline, apoi ouale, care se fac ochiuri. Pentru a servi acest preparat se pune pe fiecare felie de pline câte o bucata de carne, deasupra acesteia un ou ochi si, de jur imprejur, se toarna sosul de hrean.



Miel cu dovlecei



Ingrediente: 1kg piept de miel fara os, 4 dovlecei, 1 catel de usturoi, 100ml ulei, 10-12 frunzulite de maghiran verde, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 75 minute Spala pieptul de miel in apa rece, scurge-l bine si sterge-l cu un servet de bucatarie. Pune carnea pe un fund de lemn si tai-o fideluta, apoi presar-o cu sare si piper. Incinge intr-o tigaie mare uleiul si prajeste carnea de miel la foc iute circa 10 minute, amestecând din cînd in cînd, astfel încît aceasta sa nu se arda. Dupa 10 minute, cînd carnea este bine rumenita, pune in tigaie dovleceii spalati si taiati in bastonase, dar necuratati de coaja. Prajeste-i impreuna cu carnea 3 minute la foc mic, apoi pune in tigaie 100ml apa fiarta. Acopera tigaia cu un capac si lasa sa fiarba in continuare tot la foc mic. Dupa 15 minute adauga usturoiul tocat marunt si jumătate din frunzele de maghiran si acestea tocate marunt. Acopera din nou tigaia cu capacul si lasa sa mai fiarba 2-3 minute. Serveste preparatul fierbinte, presarat pe deasupra cu maghiranul ramas, tocat cît mai marunt.

Musaca



Ingrediente: 1kg carne tocata de vita, 200g slanina afumata, 10 cartofi mari, 100g unt, 100ml lapte, 1 ou, 2 cepe potrivite, 2 linguri pasta de tomate, 2 catei de usturoi, 1 lingurita rasa cimbru, 1 leg. patrunjel, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 70 minute Curata cartofii de coaja, spala-i, taie-i in cubulete si pune-i la fiert in apa cu o lingurita de sare. Intre timp, taie slanina afumata in cubulete mici si rumeneste-o 2-3 minute intr-o tigaie mai mare, impreuna cu ceapa curatata, spalata si tocata marunt. Pune apoi in tigaie carnea tocata si prajeste-o 20 minute, la foc mic, amestecând-o din cand in cand. Adauga pasta de tomate, cimbrul, patrunjelul, tocat marunt si usturoiul taiat in feliute. Potriveste de sare si piper si mai lasa 10 minute la foc mic. Dupa ce cartofii au fiert bine, scurge-i de apa (pastreaza o cescuta cu apa) si piseaza-i ca pentru piure.

Pune in piureul de cartofi untul si laptele si amesteca bine. Pune intr-o tava dreptunghiulara, mai inalta, unsa cu ulei, o treime din cantitatea de piure si intinde-l uniform pe tot fundul tavii. Intinde peste stratul de piure jumatate din cantitatea de carne tocata. Pune peste carne un alt strat de piure (jumătate din ce ti-a ramas) si intinde-l uniform. Pune apoi carnea tocata ramasa si peste aceasta piureul ramas. Bate oul si unge cu acesta partea de deasupra a musacalei, apoi pune-o la cuptor, la foc potrivit, pentru 30 de minute.

Musaca de varza dulce



Ingrediente: 2 verze, 500g carne tocata (vita-porc), 200g untura de rata, 2 oua, 3 linguri bulion, 2 cepe, 2 catei de usturoi, 2 ardei grasi, 2 leg. marar, 1 lingurita cimbru, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 90 minute Varza se curata si se spala bine, apoi se pune la fiert, intreaga, in apa cu sare. Se fierbe 30 de minute, se taie fideluta, se scurge bine de apa si se caleste 10 minute in 100g untura. Ceapa, ardeiul gras, usturoiul si mararul se toaca marunt si se calesc 5 minute in untura ramasa, apoi se pun carnea, cimbrul si se mai calesc inabusit 10 minute. Se asaza intr-o cratita straturi de varza si carne cu legume, se incepe cu varza si se termina tot cu varza, se adauga bulionul diluat, 2 cani din zeama in care a fiert varza, se potriveste de sare si piper si se baga la cuptor pentru cca. o ora. Cu 5 minute inainte de a opri focul, se pun ouale batute, pe deasupra.

Muschi de vaca cu sos de masilne

Bucătăria
pentru **toți**

Poza nu este disponibila

Ingrediente: Muschi de vaca, ulei, busuioc, masline, unt, vin, sos warcesther, coniac, ketchup, sare, piper

Timp preparare: 10 min Muschiul de vita se taie medalion, 180g, se aplatizeaza cu podu palmei (nu se bate cu ciocanu) se unge cu ulei se frige pe grataru incins, dupa ce sa fript bine pe o parte se intoarce se sareaza se lasa sa se patrunda bine. Se prepara sosul: untul se topeste intr-o tigă se pun maslinele fara samburi si taiate felii subtiri, vin, sos warcesther, sare, piper, busuioc, apoi se pune muschiul de vita in sos se

mai lasa 2min si se stropeste cu coniac, se leaga sosul cu ketchup. se poate servi cu o garnitura de cartofi prajiti.

Muschi de vita cu piper verde



Ingrediente: 400g muschi de vita, 10g piper, 50g unt, 50ml ulei, 100ml smantana, 40ml coniac, $\pm$ sare

Timp preparare: 2 persoane - 15 minute Muschiul de vita se taie in patru felii de câte 100 g. Se apasa ca sa se lipeasca ferm boabele de piper pe suprafetele feliilor si se prajesc in untul topit in uleiul incins câte 2-3 minute pe fiecare parte. La sfîrsit, se toarna coniacul, se flambeaza si dupa aceea se adauga smîntîna.

Muschi de vita cu sos de cascaval



Ingrediente: 1kg muschi de vita, 1 catel de usturoi, 100ml coniac, 150g unt, 150g cascaval, 2 linguri smîntîna, 1 lingurita piper rosu boabe, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 45 minute Curata carnea de pielite si de eventuale tendoane, spal-o, scurge-o de apa si sterge-o cu un servet de bucatarie. Taie apoi muschiul de vita in sase bucati cat mai egale si pune-le intr-un castron mai mare. Pune peste bucatile de carne coniacul, piperul rosu sfaramat si usturoiul tocat cat mai marunt. Pune castronul in cuptor, la foc cat mai mic, pentru 30 de minute si lasa usa cuptorului deschisa. Da cascavalul pe razatoarea mare, amesteca-l cu jumatate din cantitatea de unt si pune vasul la foc mic pana ce cascavalul se topeste, apoi adauga smantana si omogenizeaza bine. Scoate bucatile de carne din cuptor si rumeneste-le circa 4-5 minute la foc potrivit in untul ramas, intorcandu-le pe toate partile, apoi scoate-le pe un platou. Presara-le cu sare si piper dupa gust, acopera-le cu un capac si

pastreaza-le la cald. Pune in tigaia in care ai prajit carnea, sosul de cascaval, adauga zeama in care au stat bucatile de carne la marinat si lasa sosul 1-2 minute la foc mic. Servesce muschiul de vita cald, taiat in felii, si toarna peste acesta sosul de cascaval fierbinte.

Muschi de vita la gratar



Ingrediente: 1kg muschi de vita, 1 lingura unt, 1/2lamâie, 400g mustar picant, 1 leg. patrunjel verde, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 80 minute Se taie carnea în 8 felii mai groase si se bate putin cu ciocanul de snitele. Se unge apoi cu mustar pe ambele parti si se frige pe gratarul încins. Se scoate pe o farfurie calda, deasupra carni se presara patrunjel verde, sare si piper, dupa gust, si se pune un cubulet de unt. Se serveste cu garnitura de cartofi si cu legume proaspete.

Muschiulet de porc la gratar



Ingrediente: 2 muschiuleti de porc, 400g urzici, 1 ou, 2 linguri malai, 1 ceapa mica, 4 catei de usturoi, 2 linguri untura, 50ml ulei, cimbru uscat, 1 lamâie, ± sare, piper

Timp preparare: 2 portii - 60 minute

Curata muschiuletul de pielite si de tendoane, spala-l si scurge-l bine de apa. Taie fiecare muschiulet in doua, pe lung si presara bucatile de carne cu sare si piper proaspat macinat. Amesteca untura cu cimbrul, cu 2 catei de usturoi pisati cu putina sare, 1 lingura zeama de lamâie si 1 lingurita rasa coaja de lamâie data pe razatoarea mica. Unge cu acest amestec bucatile de muschiulet si pune-le la frigider pentru 15-20 de

minute. Curata urzicile, spala-le bine, apoi opareste-le, scurge-le si toaca-le marunt. Amesteca-le cu malaiul si caleste-le 10 minute impreuna cu ceapa tocata marunt, in ulei. Opreste focul, adauga oul si usturoiul ramas, tocat marunt, potriveste de sare si piper si omogenizeaza bine. Pune câte 2-3 linguri de urzici pe fiecare bucata de muschiulet, intinde pe toata lungimea acesteia, apoi ruleaza muschiulețul si prinde-l cu scobitori. Frige rulourile astfel pregatite pe un gratar incins, câte 7-8 minute pe fiecare parte, la foc potrivit spre mare. Servește muschiulețul fierbinte, imediat ce l-ai luat de pe gratar, alaturi de o garnitura la alegere.

Muschiulet in sos aromat



Ingrediente: 2 muschiuleți de porc, 1 ceapa potrivita, 1 telina mica, 1 radacina pastârnac , 50g ghimbir proaspat, 1 leg. coriandru verde, 6-7 frunze de menta, 150g unt, 200g smântâna, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 45 minute

Curata telina, pastârnacul si ghimbirul, spala-le si pune-le la fiert in 500ml apa si ceva sare. Când acestea sunt bine fierte, scurge-le de apa si piseaza-le ca pentru piure, apoi dilueaza piureul până ce consistenta acestuia este ca cea a smântânii. Curata muschiulețul de pielite si de tendoane, spala-l, scurge-l bine de apa si presara-l cu sare si piper. Prajeste-l apoi in 50g unt, intorcându-l pe toate partile, până când se rumeneste bine. Scoate-l pe un platou, acopera-l cu un capac si pastreaza-l la cald. Pune in tigaie untul ramas si caleste la foc mic ceapa tocata marunt, până când se rumeneste putin. Pune peste aceasta crema de legume, adauga menta, coriandru si patrunjelul, tocate marunt. Potriveste de sare si piper si lasa sosul sa fiarba la foc mic 5 minute. Ia tigaia de pe foc , adauga smântâna si omogenizeaza bine sosul. Servește muschiulețul de porc cald, taiat in felii de circa 1 cm grosime si toarna peste acestea sosul aromat.

Pachetele din piept de pui



Ingrediente: 2 buc. piept de pui, 200g prune afumate, 6 catei de usturoi, 200g unt, 1 lingura pasta de tomate, 1 ceapa potrivita, 200ml supa de pui (cub), 1 foaie de dafin, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 40 minute Fiecare bucata de piept se taie in doua pe lung, astfel incat sa se obtina in total patru felii de carne. Se spala, se scurg bine de apa si se sterg cu un servet de bucatarie. Apoi acestea se bat cu ciocanul de snitele pana cand isi maresc suprafata si ajung la o grosime de 5mm. Se condimenteaza cu sare si piper. Prunelor li se scot samburii, iar in locul acestora, in 8 dintre prune se pune cate o jumatate de catel de usturoi infasurat in 2-3 frunzulite de patrunjel. Prunele astfel umplute se impacheteaza in foile de carne, dupa care se prind cu scobitori. Se prajesc pachetele in unt, la foc mic, circa 15 minute, intorcandu-le pe toate partile, apoi se scot si se pastreaza la cald. In untul ramas se pune ceapa curatata, spalata si tocata cât mai marunt, se adauga prunele ramase, tocate si ele cat mai marunt. Dupa circa 7-8 minute se adauga bulionul, boiaua de ardei, apoi dupa 1-2 minute se stinge cu supa de pui. Se pun si foaia de dafin, usturoiul ramas, tocat marunt, se potriveste de sare si piper, dupa gust si se amesteca bine. In acest sos se pun pachetele de pui. Se acopera vasul cu un capac si se lasa sa fiarba la foc mic inca 10 minute. Cu 2-3 minute inainte de a opri focul, se pune si patrunjelul tocat marunt. Se servesc cate doua pachetele la o portie, cu garnitura de piure de cartofi si cu sosul fierbinte.

Paste cu creveti si mazare



Ingrediente: 400g paste scurte, 200g mazare, 300g creveti decorticati, 1 ceapa mare, 1 catel de usturoi, 100ml ulei, 1 lingurita rasa chimen macinat, 4 cuisoare, 100 porumb dulce, 1 lingurita rasa scortisoara, 1 lamâie, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 35 minute

Fierbe pastele in apa cu sare, scurge-le bine si amesteca-le cu 2-3 linguri de ulei pentru a nu se lipi, acopera-le cu un capac si pastreaza-le la cald. Curata mazarea, fierbe-o in apa cu sare si scurge-o de apa. Caleste in ulei ceapa curatata, spalata si tocata marunt, apoi dupa 3-4 minute adauga in tigaie crevetii si rumeneste-i la foc iute 2 minute. Stinge cu 250ml apa fiarta, acopera cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic 10 minute. Pune apoi mazarea, cuisoarele, scortisoara, chimenul, porumbul dulce, zeama stoarsa de la jumatate de lamâie si coaja de la jumatate de lamâie, data pe razatoarea mica. Potriveste de sare si piper si lasa sa fiarba in continuare inca 10 minute la foc mic. Toarna apoi acest amestec cu sosul format peste pastele fierte, omogenizeaza bine si mai lasa la foc mic inca 2-3 minute, amestecând incontinuu pentru a nu se lipi.

Paste cu pui si conopida la cuptor



Ingrediente: 300g paste scurte (pene), 300g piept de pui, 1 conopida mica (circa 300g), 2 linguri zeama de lamâie, 50g stafide, 300g crema de brânza, 150g mozzarella, 50g parmezan, 1 catel de usturoi, 2 cepe rosii mici, 1 lingura pesmet, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 75 minute

Fierbe pastele in 2, apa cu 1 lingurita rasa de sare, apoi scurge-le de apa, amesteca-le cu 2-3 linguri de ulei pentru a nu se lipi si pastreaza-le acoperite, la cald. Curata, spala si desfa in buchetele conopida, apoi fierbe-o in apa cu ceva sare, dupa care scurge-o bine de apa. Pieptul de pui fierbe-l in apa cu sare, apoi taie-l in feliute si rumeneste-l impreuna cu buchetelele de conopida si ceapa curatata, spalata si taiata julien, in unt, la foc iute, circa 2 minute. Pune intr-o tava mai adanca, unsa cu unt si tapetata cu pesmet, pastele amestecate cu conopida, stafidele, ceapa, patrunjelul tocat marunt si feliutele de piept de pui. Separat, intr-un castron amesteca crema de brânza cu mozzarella, data pe razatoarea mare, adauga usturoiul tocat marunt si zeama de lamâie. Potriveste de sare si piper, amesteca bine, apoi toarna acest sos in tava, peste paste, conopida si celelalte ingrediente. Presara deasupra parmezanul ras si pune tava in cuptorul incins. Coace la foc potrivit circa 20 de minute. Serveste preparatul cald si orneaza cu frunze de patrunjel.

Paste cu vinete



Ingrediente: 3 vinete mari, 400g paste scurte (fusili), 100g crema de brânza, 50g parmezan ras, 2 catei de usturoi, 2 linguri pasta de tomate, 1 lingurita oregano uscat, 50g unt, 2 linguri pesmet, ± sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 60 minute

Spala vinetele, taie-le pe lung in felii de circa 5mm grosime, presara-le cu sare si pune-le intre doua funduri de lemn, cu o greutate deasupra. Lasa-le astfel, sa se scurga, circa 30 de minute, dupa care spala-le cu apa fierbinte si lasa-le sa se scurga bine de apa. Pune pastele la fiert in 2, apa cu 1 lingurita de sare. Când

acestea sunt bine fierte, scurge-le de apa si amesteca-le cu untul topit. Pune feliile de vinete pe fundul unei tavi mai adânci, unsa cu ulei si tapetata cu pesmet, apoi peste acestea pune paste intinzându-le într-un strat uniform. Amesteca crema de brânza cu pasta de tomate, adauga oregano, cateii de usturoi tocati marunt, sucul de rosii si parmezanul. Omogenizeaza bine compozitia si toarn-o uniform peste paste. Pune tava in cuptorul incins, la foc potrivit, circa 20 de minute sau pâna când incepe mâncarea sa se rumeneasca putin pe deasupra. Scoate tava din cuptor, las-o 15 minute sa se raceasca si rastoarna continutul pe un fund de lemn. Portioneaza preparatul si serveste-l cald punând portiile pe farfurii cu feliile de vinete deasupra. Orneaza cu feliute de rosie si frunze de patrunjel .



Pastrav in sos de vin rosu



Ingrediente: 4 pastravi (250g/buc.), 300ml vin rosu, 250ml otet de vin rosu, 200ml supa de legume (cub), 1 morcov mare, 1 ceapa mare, 2 foi de dafin, 50ml ulei, 1 lingurita rasa cimbru pisat, 1 leg. patrunjel, 4 cateii de usturoi, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 40 minute Curata pestele, spala-l, scurge-l de apa si sterge-l cu un servet. Pune-l apoi într-o tava si pune peste el otetul fiert. Acopera tava si lasa la rece 30 de minute, dupa care scoate pestele din tava si lasa-l sa se scurga bine, apoi pune-l într-o alta tava. Separat, pune ceapa si morcovul, ambele curatate si spalate, la fiert in supa de legume. Fierbe-le bine, apoi paseaza-le. Pune piureul obtinut in vin, omogenizeaza bine sosul si toarna-l peste pastravi. Pune in tava cu peste foile de dafin, cimbrul, uleiul si cateii de usturoi, taiati in feliute. Potriveste de sare si piper si pune pestele la cuptor pentru 30 de minute, la foc potrivit. Serveste pastravul cald cu sos din tava si orneaza cu rondele de lamaie.

Piept de porc cu ceapa pane



Ingrediente: 500g piept de porc, 4 linguri faina, 2 cepe mari, 100g unt, linguri pasta tomate, 2 catei de usturoi, 4 linguri pesmet, 1 ou batut, 100ml ulei, 1 lingura zahar, 1 lingura otet de vin, 1/2 lingurita cimbru, sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 145 minute Ceapa se spala, se curata si se taie rondele. Acestea se dau prin faina, apoi prin ou batut si la urma prin pesmet. Se prajesc in ulei incins. In uleiul ramas, se adauga pasta de tomate, usturoiul si cimbrul, sarea piperul si zaharul. Se amesteca bine si se aromeaza sosul cu putin otet de vin rosu. Pieptul de porc se spala si apoi se taie in cuburi. Se presara cu faina si se prajesc in unt. Apoi se asaza langa rondelele de ceapa pane si se garniseste totul cu sosul de rosii.

Piept de pui a limone

**Bucătăria
pentru toți**

Poza nu este disponibila

Ingrediente: Piept de pui, faina, ulei, smantana dulce la cutie, sare, piper alb, oregano, ciuperci, unt, vin, zeama de lamaie.

Timp preparare: 10 min Pieptul de pui taie in doua transe, se bate cu ciocanul de snitele, se da prin faina si se trage la tigae in ulei incins pe ambele parti (60% se trage in ulei iar 40% se fierbe impreuna cu sosul preparat) se da puiul deoparte, in alta tigae se prepara sosul din: ciupercile taiate lamele si trase in unt topit, se pune smantana, sare, piper, oregano si se pune puiul in sos se strobeste cu vin si cu zeama de lamaie, se gusta pentru ultima data. Se serveste cu o garnitura de piure de cartofi.

Piept de vitel cu mazare



Ingrediente: 1kg piept de vitel, 1,5kg mazare congelata, 3 cepe, 1 lingura faina, 2 linguri zahar, 2 linguri bulion, 1.5 litri supa de vita (cub), 1 leg. marar, ± sare, piper

Timp preparare: 8 portii - 150 minute

Pieptul de vitel se spala, se taie in bucati potrivite si se rumeneste in ulei circa 10 minute, impreuna cu ceapa, tocata ma- runt. Se adauga apoi supa de vita si se lasa sa fiarba la foc mic, circa 90 de minute. Se pune mazarea si bulionul, faina desfacuta in 50 ml apa si zaharul. Se potriveste de sare si piper si se lasa sa fiarba la foc mic inca 30 de minute. Spre sfîrsit, se pune si mararul tocat marunt.



Pui acrisor cu susan



Ingrediente: 600g carne de pui (pulpe si/sau piept), 1 lamâie (suc si coaja rasa), 1/3 cana iaurt, 1/2 cana pesmet (pref. din pâine integrala), 1/2 lingurita cimbru uscat, 1/2 lingurita boia dulce sau iute, 1/4 lingurita piper macinat, 1/3 cana seminte de susan

Timp preparare: 6 portii - 60 minute

Curata pielea si taie carnea feliute groase de un deget si lungi de maximum 5 cm. Clateste-le cu apa rece si zvanta bucatelele intr-un servet de hartie. Amesteca bine intr-un castron sucul si coaja de lamaie, iaurtul, iar separat, intr-o farfurie intinsa, amesteca pesmetul cu boiaua, piperul, cimbrul si susanul. Inmoaie bucatelele de carne in acest sos si apoi da-le prin amestecul de pesmet. Le vei aseza intr-o tava de teflon si le vei pune

la cuptor circa 40-60 minute pâna puiul este bine patruns.



Pui cu susan



Ingrediente: 1 piept de pui mai mare, 2 oua, 2 linguri faina, 150g susan, 100ml ulei, $\pm$ sare, piper, boia

Timp preparare: 4 portii – 45 minute Se taie pieptul de pui în 4 felii, care se bat cu ciocanul de snitele pâna ajung la grosimea de 5 mm. Se condimenteaza fiecare bucata cu sare, piper si boia. Bucatile de carne se suprapun, se acopera cu folie de bucatarie si se pun la rece pentru 20 – 30 minute. Se pune uleiul într-o tigaie si se încinge bine. Fiecare felie de carne se trece prin faina, ou batut si apoi prin susan. Daca nu s-a acoperit bine cu un strat uniform de susan, se mai baga o data în ou si apoi iar în susan. Se prajesc feliile astfel pregatite pe ambele parti. Se scot pe hârtie absorbanta pentru a elimina surplusul de grasime. Se servesc cu salata de telina si ardei sau cu ciuperci.

Pui de inspiratie chinezeasca



Ingrediente: 1/2 piept de pui dezosat, 1 catel de usturoi, 1 ardei iute, 25 ml vin rosu dulce(pref. Cherry), 1 lingura susan, 2 linguri sos de soia, 2 lingurite sirop de trestie (optional), 100 g mazare, 50 g muguri de bambus (optional), 1 ceapa rosie medie, 100 g ciuperci (din conserva), 100 g brânza tofu, 40ml sos dulce acrisor (sweet & sour), 200 g paste din orez, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 2 portii - 30 minute CARNEA: Caleste usturoiul si ardeiul iute taiat in flsii timp de 30

de secunde in uleiul incins. Adauga pieptul de pui taiat fîsii si amesteca-l 1- 2 minute pîna se albeste. Adauga vinul si flambeaza. Adauga susanul, piperul si sosul de soia si mai tine 30 de secunde pe foc. La final adauga siropul de trestie si amesteca.

LEGUMELE: Pune mazarea la fiert, taie ceapa pestisori si taie brînză tofu in cubulete mari. Caleste mugurii de bambus 2 minute in uleiul incins. Adauga ciupercile si mai caleste 2 minute. Adauga ceapa si mazarea fierbinte si mai caleste 1 minut. Opreste focul si adauga brînză tofu si sosul dulce acrisor si amesteca.

PASTELE: Inmoaie-le in apa fierbinte cu sare respectînd instructiunile de pe ambalaj.

Pui delicios



Ingrediente: un piept de pui, 2 cepe, 2 morcovi mai mici, jumatate de pachet unt, 100 ml smantana, 2 linguri faina, o lingura cimbru maruntit, 10 boabe piper, sare.

Timp preparare: 25 minute E o reteta inventata de mine. Pieptul de pui se taie cuburi, se condimenteaza cu cimbru si sare si se caleste bine in unt. Ceapa si morcovul se taie marunt si se pun la fiert cu restul de cimbru si boabele de piper, sare. Se adauga si puiul prajit iar in untul de la prajit se calesc usor 2 linguri faina ce se sting cu apa. Se combina totul si se adauga smantana. Se mai fierbe 10 min. Gata!

Pui Kiev



Ingrediente: 4 piepti de pui, 100g unt, 1 leg. tarhon, 3 catei de usturoi, 2 oua, 100g pesmet, 100g faina, 1 lamâie, 200ml ulei, 50g miez de nuca macinat, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 40 minute Amesteca intr-un vas untul cu miezul de nuca, tarhonul, tocat marunt, usturoiul pisat, coaja de lamaie, data pe razatoarea mica si potriveste de sare si piper, dupa gust. Omogenizeaza bine acest amestec, da-i o forma dreptunghiulara, impatureste-l in folie de aluminiu si pune-l la frigider pentru circa 60 de minute. Curata pieptul de pui de pielite, taie-l in doua, apoi bate-l usor cu ciocanul de snitele, pana ce se subtiaza si se intinde, dupa care presara-l cu sare si piper dupa gust. Taie amestecul de unt in 8 feliute si pune cate o felie pe fiecare bucata de piept, apoi pliaza-l. Da pieptul de pui prin faina, apoi prin ouale batute, dupa care treci pieptul de pui prin pesmet, pune-l pe un platou, acopera-l cu folie de plastic si pune-l la frigider pentru 30-40 de minute. Prajeste pieptul de pui in uleiul bine incins, cate 5-6 minute pe fiecare parte, apoi scoate-l din tigaie cu o spumiera si lasa-l sa se scurga pe servetele absorbante. Serveste puiul Kiev cu garnitura de cartofi copti si orneaza cu felii de lamaie si salata verde.

Pui libanez



Ingrediente: 500g piept de pui, 120g orez, 2 cepe, 300g carne de vitel tocata, 100ml ulei, 3 catei de usturoi, 50g migdale, 50g boabe de porumb dulce (din conserva), 1 lingura rasa scortisoara, 1 lingurita ienibahar, 1 leg. patrunjel, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute

Curata pieptul de pui, spala-l, scurge-l bine de apa si taie-l in feliute subtiri. Caleste pieptul de pui in ulei, la foc potrivit, pâna ce acesta incepe sa se rumeneasca putin, apoi scoate-l pe o farfurie si pastreaza-l acoperit, la cald. In uleiul in care ai prajit pieptul de pui pune ceapa curatata, spalata si tocata marunt. Adauga dupa 3-4 minute carnea tocata si usturoiul tocat marunt. Dupa 10 minute pune ienibaharul, scortisoara si potriveste de sare si piper. Mai lasa 2-3 minute la foc mic, apoi adauga orezul spalat in 2-3 ape, migdalele sfaramate si boabele de porumb. Amesteca bine ingredientele, dupa care pune in cratita 400ml apa. Pune deasupra feliute de piept de pui si acopera cratita cu folie de aluminiu. Pune-o la cuptor, la foc potrivit, pentru circa 25 de minute. Serveste puiul libanez fierbinte, presarat pe deasupra cu patrunjelul tocat marunt.

Pui pe sticla



Ingrediente: un pui tinar, sare, piper negru, condimente pentru pui

Timp preparare: 1 ora 30 min Puiul intreg se freaca bine cu sare, piper negru si condimente pentru pui. Apoi se imbraca pe o sticla de 0.5 l (dupa cum se vede in imagine) si se da la rola. Se coace 1 ora (eventual 1 ora si 30 min la foc potrivit). Se scoate din cuptor se impodobeste si se serveste cald.

Pulpa de miel la tava



Ingrediente: 1 pulpa de miel, 200ml ulei, 2 catei de usturoi, 1 radacina mica patrunjel, 1 telina mica, 2 foi de dafin, 50ml otet, 2 fire de rozmarin, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 5 portii - 120 minute + 3 ore la marinat Prepara marinata astfel: curata radacinile de patrunjel si telina, spala-le si taie-le in cubulete. Toaca marunt usturoiul si rozmarinul. Amesteca toate acestea cu uleiul, otetul, 300ml apa, foile de dafin, 1 lingurita rasa cu piper si 1 lingura sare grunjoasa. Curata pulpa de miel de pielite si tendoane, spal-o bine cu apa rece, pune-o pe un fund de lemn si cresteaz-o in 3-4 felii mari, apoi cu un cutit cu vrful ascutit inteap-o peste tot clt mai des, astfel incat atunci cand infigi cutitul in carne, acesta sa patrunda pna ajunge la fundul de lemn. Pune pulpa intr-un castron mai mare si toarna peste ea sosul pentru marinat. Acopera castronul cu folie de plastic sau cu un capac si pune-l la frigider pentru circa 3 ore. Scoate pulpa de miel din sosul in care a stat la marinat si pune-o intr-o tava mai adanca. Sosul strecoara-l si toarna-l in tava peste pulpa. Pune tava in cuptorul incins si coace pulpa, la foc mic spre mediu circa 2 ore. Clt timp carnea se frige in cuptor, din clnd in clnd, stropeste-o cu sosul din tava. Clnd pulpa s-a rumenit frumos pe deasupra, scoate-o din cuptor, tai-o in felii de circa 5-7 mm grosime si serveste-o calda cu o garnitura la alegere.

Pulpa impanata de vitel



Ingrediente: 1,5 kg pulpa de vitel (bucata intreaga), 200g slanina, 200g morcov, 200g telina, 5 catei de usturoi, 1,5 kg cartofi, 50g pasta de tomate, 30g faina, 2 cepe, 150ml ulei, 100ml vin alb, 1 lingurita zahar, 4-5 boabe de ienibahar, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 8 portii - 120 minute

Pulpa de vitel se curata de pielite si tendoane, se spala, se scurge bine de apa, dupa care se impaneaza cu 100g telina, taiata in betisoare, 100g morcov taiat la fel, slanina taiata in bucatele mici si usturoiul. Se pune apoi pulpa astfel impanata intr-o tava mai adanca, impreuna cu uleiul, legumele ramase, curatate, spalate si taiate in cubulete si cu 150ml apa. Se pune tava la cuptor, la foc potrivit, pentru circa 60-70 de minute. Cartofii se curata, se spala, se taie in cubulete si se pun la fiert impreuna cu o lingurita de sare. Când carnea este bine patrunda si frumos rumenita, se scoate intr-un vas separat. In jiul ramas, peste legume, se pun faina desfacuta in 50ml apa rece, pasta de tomate, 50ml vin si apoi 300ml apa fiarta. Se fierbe sosul, la foc mic, 20 minute. Sosul obtinut se paseaza peste pulpa de vitel si se fierb acestea in continuare inca 15 minute la foc mic. Spre sfîrsitul fierberii se adauga vinul ramas si zaharul. Se taie pulpa in felii si se servesc câte doua felii la o portie, cu cartofi natur si cu patrunjel tocat marunt, presarat pe deasupra.



Pulpe de pui cu porumb dulce si ardei gras



Ingrediente: 4 pulpe mari de pui, 200g porumb dulce, 1 ardei gras rosu, 1 ardei gras verde, 100g unt, 1 ceapa rosie mare, 3 catei de usturoi, 2 linguri miere, 2 linguri zeama de lamaie, 1 lingura oregano uscat, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute + 30 minute la frigider

Curata pulpele, parleste-le la flacara aragazului, spala-le, scurge-le de apa si sterge-le cu servetele absorbante. Presara-le cu sare si piper, apoi impaneaza-le cu feliute de usturoi. Amesteca mierea cu zeama de lamaie, adauga oregano si amesteca bine. Unge pulpele de pui cu acest amestec, pune-le intr-un castron, acopera-l cu folie de plastic si pune-l la frigider pentru 30 de minute. Intre timp, curata ceapa, spal-o, toac-o marunt si caleste-o 3-4 minute in unt. Pune in tigaie peste ceapa ardeiul gras curatat, spalat si taiat julienne. Adauga porumbul, presara cu sare si piper si prajeste-le 8-10 minute la foc potrivit spre mic. Scoate cele din tigaie, scurgandu-le bine de grasime, pune-le pe un platou, acopera-le cu un capac si pastreaza-le la cald. In grasimea ramasa prajeste pulpele de pui, la foc potrivit, 20 de minute. Intoarce-le pe toate partile de 3-4 ori, din cand in cand, pana cand se rumenesc frumos. Serveste cate o pulpa de pui la o portie cu garnitura de porumb si ardei gras si stropeste totul cu grasimea ramasa in tigaie.

Rasol cu sos unguresc



Ingrediente: 1 rasol de vaca. 300g zarzavat de supa. 1 ceasca ulei, 1 lingurita boia de ardei, 1 ceasca smântâna, 1 jumatate de lamâie, $\pm$ sare, piper boabe

Timp preparare: 4 portii - 120 minute Se spala rasolul si se pune la fiert cu multa apa. Se fierbe 1 ora, dupa care se adauga zarzavatul de supa, spalat si curatat, 1 lingura de sare, piperul boabe si putina coaja de lamaie. Cand carnea se desprinde de pe os, se ia oala de pe foc si se scoate carnea. Bucatile de carne se rumenesc in ulei incins si se pun pe un platou. In uleiul in care s-a rumenit carnea se prepara apoi la foc mic sosul format din : 1 lingurita boia de ardei iute, o ceasca de smantana si zeama de lamaie. Dupa ce sosul se ingroasa, se rastoarna peste carne.

Rata cu castraveti acri



Ingrediente: 1 rata, 1,5 kg castraveti murati in saramura, 100ml ulei, 2 cepe mari, 2 catei de usturoi, 2 linguri bulion, 1 lingura faina, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 8 portii - 120 minute Curata rata, parleste-o bine la flacara aragazului, pe toate partile, apoi tai-o in bucatile. Spala bucatile de rata si pune-le la fiert in apa rece, impreuna cu 1 lingurita de sare. Cand carnea este pe jumatate fiarta (aproximativ 40 de minute), scoate-o si las-o sa se scurga bine de apa. Prajeste bucatile de carne in ulei, pana cand se rumenesc bine pe toate partile, apoi scoate-le pe o farfurie, acopera-le cu un capac si pastreaza-le la cald. Curata ceapa, toac-o marunt si caleste-o, la foc mic, in grasimea ramasa de la prajitul carni. Dupa circa 10 minute pune pasta de tomate, apoi dupa inca 5 minute adauga castravetii taiati in rondelle si rosiile oparite, curatate de pielita si taiate in cubulete. Adauga 500ml supa de rata, carnea de rata prajita si potriveste de sare si piper. Acopera vasul cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic, 60 de minute. Adauga apoi usturoiul si patrunjelul, tocate marunt, si faina desfacuta in 3-4 linguri de supa rece. Mai lasa sa fiarba 15 minute.

Rigatoni Napoletani



Ingrediente: 500g rigatoni (paste scurte), 100ml ulei (pref. masline), 400g pulpa de vitel tocata, 1 ou, 600g rosii, 150ml vin rosu, 1 leg. ceapa verde, 1 lingurita maghiran uscat, 1 foaie de dafin, 100g sunca presata tip Praga, 250g mozzarella, 50g parmezan ras, 50g pesmet, 2 linguri sos de soia, 1 leg.

Timp preparare: 90 minute - 6 portii

Amesteca intr-un castron carnea tocata cu 2 fire de ceapa verde curatata, spalata si tocata cat mai marunt. Adauga maghiranul, sosul de soia, oul, 2-3 linguri de pesmet, potriveste de sare si piper si omogenizeaza bine compozitia. Formeaza din pasta obtinuta mici chiftelute de marimea unei masline, tavaleste-le prin pesmet si prajeste-le in ulei. Pune peste chiftelutele prajite rosiile oparite, curatate de pielita si taiate in cubulete, vinul, foaia de dafin, jumatate de legatura de patrunjel tocat marunt si potriveste de sare si piper. Lasa sa fiarba la foc mic circa 20 de minute. Fierbe paste in 2, apa cu 1 lingurita de sare. Scurge-le de apa si amesteca-le cu chiftelutele si sosul acestora, apoi pune totul intr-o tava mai adanca unsa cu unt si tapetata cu pesmet. Pune peste paste, intr-un strat uniform sunca presata, tocata marunt. Presara apoi pe deasupra mozzarella amestecata cu parmezanul si cu patrunjelul ramas tocat marunt si pune tava in cuptorul incins. Coace paste la foc potrivit pana cand se rumenesc frumos pe deasupra.

Rondele de miel cu ciuperci



Ingrediente: 800g fleica de miel dezosata, 800g ciuperci pleurotus, 2 linguri rozmarin verde tocat marunt, 200ml ulei, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 90 minute Spala carnea in apa rece, scurge-o bine si sterge-o cu un servet de bucatarie. Pune-o pe un fund de lemn cu partea de unde au fost scoase oasele in sus si presar-o apoi cu sare si piper. Intinde pe toata suprafata fleicii rozmarinul tocat marunt si ruleaz-o clt mai strlns. Leag-o cu ata alimentara sau prinde-o din loc in loc cu scobitori. Pune ruloul de carne astfel format intr-o cratita, impreuna cu uleiul si pune cratita pe aragaz la foc mic. Prajeste ruloul 30 de minute, timp in care il intorci sa se rumeneasca bine pe toate partile, apoi pune in cratita 100ml apa clocotita. Acopera cratita cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic pna cnd se evaporă toata apa. Din clnd in clnd, mai intoarce ruloul. Dupa ce apa s-a evaporat, mai lasa carnea sa se prajeasca inca 30 de minute la foc mic, intorcnd-o din nou pe toate partile. Scoate ruloul din cratita clnd acesta este frumos rumenit iar in uleiul ramas pune ciupercile intregi, curatate, spalate si scurse bine de apa. Prajeste-le la foc iute clte 3-4 minute pe fiecare parte, apoi scoate-le pe un platou si presara-le cu sare si piper dupa gust. Clnd ruloul s-a mai racit, taie-l in rondele si serveste-le calde cu ciupercile prajite.

Rulou picant cu patrunjel



Ingrediente: 800g carne tocata (vita, porc), 3 leg. patrunjel, 250g cascaval, 3 oua, 1 lingurita rasa boia de ardei dulce, 1 lingurita rasa cimbru uscat, 100g miez de nuca macinat, 1 lingura untura, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 90 minute

Amesteca intr-un castron carnea tocata cu un ou, adauga boiaua de ardei, cimbrul si potriveste de sare si piper dupa gust. Toaca marunt patrunjelul si usturoiul, apoi amesteca-le bine cu un ou, miezul de nuca macinat si un vârf de cutit de piper. Da cascavalul pe razatoarea mare si presara-l cu o jumatate de lingurita

de piper. Întinde carnea tocată într-un strat de circa 6-7 mm pe o folie de plastic, apoi peste aceasta pune într-un strat uniform cascavalul. Peste stratul de cascaval pune amestecul de patrunjel și miez de nucă și întinde-l uniform. Rulează carnea cu ajutorul foliei și presează capetele pentru a nu se scurge cascavalul. Pune ruloul într-o tavă de chec unsă cu untură. Pune tava în cuptorul încins, la foc potrivit și coace ruloul 60 de minute. Cu 10-12 minute înainte de a opri focul la cuptor unge ruloul cu galbenusul oului rămas. Când se rumeneste bine pe deasupra scoate ruloul din cuptor, lasă-l 10 minute să se răcească, apoi taie-l în felii de circa 1 cm grosime.

Rulouri de pui cu parizer



Ingrediente: 2 buc. piept de pui, 100g unt, 300g ciuperci proaspete, 1 lingură pasta de tomate, 1 ou, 1 lingură pesmet 500ml supă de pui, (din cub), 100g parizer, 100ml vin alb sec, 2 catei usturoi, 1 linguriță rasă maghiran, 1 leg. patrunjel, 1 foaie de dafin, ± sare, piper

Timp preparare: 4 porții - 50 minute

Curată pieptul de pui de pielite, spală-l, scurge-l bine de apă, apoi taie-l în două și fiecare parte taie-o astfel încât să obții o foaie de carne subțire și mai mare. Bate carnea cu ciocanul de snitele, după care presară-o cu sare și piper. Curată ciupercile, spală-le, scurge-le bine de apă și da-le prin mașina de tocat împreună cu parizerul. În tocatura obținută pune jumătate de legătură de patrunjel tocat marunt, oul, pesmetul, maghiranul, sare și piper, după gust. Omogenizează bine amestecul, împarte-l în 4 și întinde-l pe fiecare din cele 4 foi de piept de pui. Rulează pieptul de pui și prinde-l cu scobitori sau leagă rulourile cu ata alimentară. Topeste într-o tigaie mai mare untul, adaugă pasta de tomate, prăjește-o 1-2 minute la foc mic și stinge cu vinul. După 2-3 minute adaugă supă, foaia de dafin, sare și piper și lasă sosul să dea în câteva clocote. Pune în sos rulourile, acoperă tigaia cu un capac și lasă să fiarbă la foc mic circa 30 de minute. Pune, usturoiul tocat marunt și ia tigaia de pe foc. Servește rulourile de pui tăiate în felii, cu sos și cu garnitură de piure de cartofi. Presară pe deasupra patrunjelul rămas, tocat marunt.

Sarmale cu nuci



Ingrediente: 1 varza acra, 200g orez, 2 morcovi, 1 telina, 4 cepe, 1 leg. marar, 2 linguri ulei, 1 lingurita cimbru, 4 linguri nuci pisate, 100ml suc de rosii, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 60 minute - 6 portii Se desface varza, foile se oparesc, se scurg si se pun pe o farfurie, dupa ce li s-au taiat nervurile. Se tin în apa mai mult daca sunt prea acre si sarate. Ceapa se curata, se spala si se toaca marunt, eventual se da pe razatoare. Se pune la calit împreuna cu morcovul si telina curatate, spalate si date pe razatoarea mare. Se lasa pe foc potrivit 10 – 15 minute. Apoi se ia vasul de pe foc si se adauga orezul ales si spalat, verdeata tocata, nucile, cimbrul, sarea si piperul. Se amesteca bine compozitia si se umplu sarmalele, rulând bine capetele, ca sa nu iasa afara compozitia când fierb. Se pun într-un vas cu capac (sunt preferate vasele de lut), pe un strat de varza taiata marunt. Deasupra lor se pune un alt strat de varza taiata marunt. Se toarna în vas apa, cât sa treaca peste ele, si se baga la cuptor, la foc potrivit. Dupa 15 minute de fiert se toarna deasupra sucul de rosii si se mai lasa la cuptor înca 20-30 de minute, tot cu vasul acoperit.

Sarmalute cu grâu bulgur (de post)



Ingrediente: 700g grâu bulgur, 100g orez, 1 varza murata, 150g ulei, 2 cepe, 400g rosii in bulion, 2 linguri pasta de tomate, 2 linguri pasta de ardei dulce, 1 lingurita boia de ardei dulce, 1 lingurita rasa cimbru, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 8 portii - 150 minute

Daca varza murata este prea acra sau prea sarata pune-o pentru 1 ora in apa rece, apoi desfa-o in foi. Pune grâu la fiert in apa cu sare pentru circa 30 de minute, apoi scurge-l de apa in care a fiert si amesteca-l bine cu orezul, ceapa curatata, spalata si tocata marunt. Adauga cimbrul, sare si piper dupa gust si prajeste toate acestea in 50ml, ulei la foc mic, 15 minute. Pune câte 1 lingura din compozitie pe fiecare foaie de

varza, apoi ruleaza-le. Toaca marunt varza ramasa, pune o parte din aceasta intr-un strat uniform pe fundul unei cratite, in care ai pus initial ulei, dupa care pune in cercuri concentrice sarmalele. Deasupra acestora pune un alt strat de varza tocata. Amesteca pasta de tomate cu pasta de ardei, adauga boiaua, dilueaza pasta obtinuta cu o cana de apa si pune-o in cratita cu sarmale. Pune-o apoi la cuptor, la foc potrivit, pentru circa 2 ore. Daca este cazul, mai completeaza cu apa.



Snitel imperial



Ingrediente: 3 buc. piept de pui, 100g smochine, 100g cascaval, 6 frunze de salvie, 50g alune de padure, 3 oua, 100g faina, 150g pesmet, 300ml ulei, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 50 minute Pieptul de pui se curata de pielite, se spala si se taie in doua, astfel incat din fiecare bucata sa iasa doua portii. Bucatile obtinute se cresteaza cu un cutit bine ascutit, pentru ca ulterior sa poata fi umplute. Se presara carnea cu sare si piper. Smochinele se taie in cubulete si se amesteca bine cu cascavalul dat pe razatoarea mare, se adauga alunele pisate, frunzele de salvie tocate marunt si un ou. Se omogenizeaza bine si cu acest amestec se umple fiecare bucata de piept de pui, apoi se prinde pe margini cu scobitori. Se trece pieptul de pui prin faina, apoi prin ou batut si in final prin pesmet. Se prajesc snitelele in uleiul bine incins, la foc potrivit, iar cand acestea sunt bine rumenite, pe ambele parti, se scot pe servetele absorbante. Snitelele se servesc calde, iar ca garnitura va recomandam soté de legume.

Snitel mexican



Ingrediente: 800g pulpa de vitel, 1 ardei iute, 2 kiwi, 1 ceapa mica, 1 lingura miere, 800g amestec mexican de legume, 2 oua, 3 linguri faina, 4 linguri pesmet, 200ml ulei, 100g unt, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 30 minute + 60 minute la marinat. Carnea se curata de pielite, se spala, se scurge bine de apa si se taie in felii de circa 2 cm grosime. Se condimenteaza cu sare si piper, dupa gust, si se pun intr-un castron mai adanc. Kiwi se curata de coaja, se taie in cubulete si se amesteca bine cu ardeiul iute, tocat marunt si cu ceapa, curatata, spalata si tocata marunt. Se adauga si mierea, apoi cu ajutorul unui blender, se face din acest amestec un piure. Se pune piureul peste feliile de carne si se lasa 60 de minute la marinat. Amestecul de legume se caleste, 3-4 minute, la foc iute, in 100ml ulei si se potriveste de sare si piper, dupa gust. Se scot feliile de carne din marinata, se dau prin faina, prin ou, si apoi prin pesmet amestecat cu o lingurita de piper negru proaspat macinat. Se pun snitelele intr-o tigaie cu ulei incins amestecat cu unt si se prajesc pe ambele parti, pna ce acestea se rumenesc frumos, apoi, se scot pe servetele absorbante pentru a se scurge de ulei. Se servesc calde cu garnitura de soté de legume.

Spaghete cu scoici si sos de vin



Ingrediente: 400g spaghete, 50ml ulei de masline, 50g unt, 50g parmezan, 300g scoici marinate, 2 cepe mici, 2 catei de usturoi, 200ml vin alb, 1 lingurita oregano uscat, 1 vârf de cutit nucsoara, 1 leg. patrunjel, 6-7 frunze de busuioc, ± sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 30 minute

Pune la fiert spaghettiile in 2 l apa in care ai pus 2 linguri de ulei si 1 lingurita rasa cu sare, apoi când acestea sunt fierte, scurge-le de apa. Pune untul peste paste si amesteca bine, acopera-le cu un capac si pastreaza-le la cald. Separat, caleste in uleiul ramas ceapa curatata, spalata si tocata marunt. Când aceasta incepe sa se inmoaie, adauga usturoiul tocat marunt si mai lasa pe foc mic 1 minut. Pune apoi in tigaie scoicile, calestele 1 minut la foc mic, apoi adauga vinul. Amesteca bine, acopera tigaia cu un capac si lasa sa fiarba la foc mic 5-6 minute. Pune apoi nucsoara, oregano si potriveste de sare si piper. Toarna scoicile cu sosul acestora peste spaghettiile fierte, pune vasul pe foc si mai lasa 2-3 minute la foc iute. Serveste pasteale fierbinti cu parmezan presarat pe deasupra si orneaza cu frunze de busuioc.

Tocana de vitel cu paste



Ingrediente: 1kg spata de vitel, 250ml vin rosu, 100g masline negre, 2 ardei grasi (verde, rosu), 1 telina mica, 2 cepe mici, 2 morcovi potriviti, 2 catei de usturoi, 2 foi de dafin, 1 conserva rosii decojite in bulion, 150ml supa de vita (cub), 1 lingurita rasa busuioc uscat, 200g paste scurte, 50g unt, 1 leg. patrunjel, ± sare, piper

Timp preparare: 6 portii - 90 minute Curata carnea de pielite, tendoane si grasime, apoi spal-o, scurge-o de apa si tai-o in cubulete cu latura de 2 cm. Incinge uleiul intr-o cratita mai mare si rumeneste carnea, la foc mic, 10 minute. Adauga apoi ceapa, curatata, spalata si tocata cat mai marunt. Dupa doua minute pune in cratita morcovii si telina, ambele taiate in cubulete de circa 5mm. Acopera cratita cu un capac si caleste toate acestea la foc mic timp de 5 minute, dupa care adauga rosiile, taiate in cubulete, si sucul acestora. Dupa alte 10 minute pune vinul si, cand incepe din nou sa fiarba, adauga ardeiul gras taiat in cubulete si usturoiul taiat in feliute. Pune in cratita si supa de vita, foile de dafin, busuiocul, potriveste de sare si piper, acopera cratita cu capacul si lasa tocana sa fiarba, la foc mic, 60 de minute, amestecand din cand in cand. Cu 5 minute inainte de a opri focul, pune maslinele si jumatate de legatura de patrunjel tocat marunt. Separat, fierbe paste in apa cu sare, circa 8-10 minute, scurge-le de apa si caleste-le 3-4 minute in unt. Serveste tocana cu garnitura de paste si presara pe deasupra patrunjelul ramas, tocat marunt.

Tocanita de burta



Ingrediente: 1 kg burta de vita, 4 cepe, 50ml ulei, 1 lingura bulion, 1leg. patrunjel, 1leg. marar, ± sare, piper

Timp preparare: 5 portii - 90 minute Se spala bine burta, se pune la fiert si se da in clocot 10 minute. Dupa ce se arunca prima apa, se pune din nou la fiert (de preferat in oala sub presiune – 1 ora de la primul fluierat). Cînd este bine fiarta, se taie fideluta. Ceapa se toaca marunt si se caleste in ulei, apoi se adauga

burta taiata, o cana cu zeama in care a fiert burta si bulionul diluat. Se potriveste de sare si piper si se adauga verdeata tocata marunt. Se mai da intr-un clocot.

Tocanita de vita cu sos de mirodenii



Ingrediente: 800g carne de vita, 2 cepe, 6 linguri ulei de masline, 3 linguri sos de tomate, 5 catei de usturoi, un vârful de cutit scortisoara macinata fin, 1 lingura faina, 3 boabe de ienibahar, 2 leg. tarhon verde, 150ml vin alb, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 50 minute Puneti uleiul într-o tigaie si caliti usturoiul taiat în felii mai mari, apoi scoateti usturoiul si puneti in ulei ceapa taiata marunt. Adaugati carnea taiata în bucatele potrivite si lasati-o sa se rumeneasca pe toate partile. Amestecati mereu sa nu se prinda de vas. Când s-a rumenit uniform, turnati peste ea 150ml apa calda si adaugati mirodeniile. Lasati sa fiarba la foc cât mai mic, în vasul acoperit. Când a scazut lichidul cam la jumatate, adaugati vinul si lasati sa fiarba în continuare cu vasul acoperit pâna când se fragezeste carnea. Cu putin înainte sa fie gata, adaugati în vas sosul de tomate în care s-a amestecat faina. Puneti si tarhonul taiat marunt si lasati sa mai fiarba la foc potrivit 15 minute. Daca sosul scade prea mult, se poate subtia cu vin alb.

Vacuta cu rosii



Ingrediente: 4 felii groase de muschi de vita, 2 linguri unt, 2 catei de usturoi, 1 leg. patrunjel verde, 1 lingura oregano, 500g rosii în bulion, $\pm$ sare, piper

Timp preparare: 4 portii - 60 minute + 1 ora la marinat Se condimenteaza carnea cu sare si piper si se

lasa 1 ora la marinat. Se topeste untul într-o tigaie si se rumeneste carnea pe ambele parti. Separat, se amesteca rosiile cu usturoiul pisat, patrunjelul si oregano. Se toarna acest amestec peste carne si se lasa sa fiarba 25 - 30 de minute la foc mic. Se poate pune si la cuptor, 20-25 de minute, dar atunci carnea trebuie sa fie în întregime acoperita de sos. Se serveste cu cartofi natur sau orez si salate de legume proaspete.