

RETETE DE POST

<u>Ardei umpluti cu ciuperci si verdeata</u>	<u>5</u>
<u>Aperitiv din legume la minut</u>	<u>5</u>
<u>Bame grecesti</u>	<u>5</u>
<u>Bors de post</u>	<u>5</u>
<u>Ciorba de fasole batuta.....</u>	<u>6</u>
<u>Ciorba de castraveti murati</u>	<u>6</u>
<u>Supa de rosii.....</u>	<u>6</u>
<u>Supa de conopida.....</u>	<u>6</u>
<u>Crema de zarzavaturi.....</u>	<u>7</u>
<u>Supa de zarvaturi.....</u>	<u>7</u>
<u>Supa de rosii cu fidea 1.....</u>	<u>8</u>
<u>Supa de rosii cu fidea 2.....</u>	<u>8</u>
<u>Ghiveci 1.....</u>	<u>8</u>
<u>Ghiveci 2.....</u>	<u>8</u>
<u>Ghiveci calugaresc 1.....</u>	<u>8</u>
<u>Salata a la russe (cu ulei):.....</u>	<u>10</u>
<u>Salata Broccoli.</u>	<u>10</u>
<u>Deci va trebuiesc vre-o 3 buchetele de Broccoli, un castronas de morcovi taiati dupa preferinta, 1 catel de usturoi, sare, piper, ulei de masline, otet.</u>	

Intr-o oala...fierb destula apa sa acopere morcovul si broccoli cu putina sare.

Cind apa da in clocot pun morcovul si acopar cu un capac sa se fiarba pt 5 minute. In timpul asta tai broccoli in buchetele mici. Dupa cele 5 minute ...opresc focul...adaug broccoli in apa cu morcovii, se preseaza bine broccoli in apa sa fie acoperit. Se pune capacul si las sa stea asa 5 minute.

Se scurge totul de apa...si se face un sos din usturoi, sare, ulei si otet...dupa gust.

Se amesteca sosul cu broccoli.

Salata este fabuloasa ca garnitura ...sau pur si simplu simpla.....10

Brocoli cu cascaval de post.....10

Cartofi copti cu zeama de varza.....10

Salata de cartofi11

Salata de cartofi cu salata verde-.....11

Supa de cartofi11

Cartofi cu rosii:.....11

Macaroane cu cartofi11

Cartofi cu sos picant12

Musaca din vinete si cartofi12

Vinete umplute12

Vinete la cuptor.....12

Ciorba de urzici.....13

Piure de urzici:.....13

Praz cu masline

2kg praz, 2 cepe mari, 3-4 linguri ulei, 200 g masline, sare, condimente

se curata si se spala prazul si se taie bucati de 2 centimetri lungime. se curata ceapa si se taie marunt. se pune totul intr-o cratita impreuna cu uleiul, sare si condimentele. se da la foc mic. dupa 5-10 minute se adauga o cescuta de apa. se lasa sa fiarba pana scade toata apa. se adauga maslinele.atentie!nu se amesteca cu lingura pt ca prazul sa-si pastreze forma. pt cine doreste se poate adauga si putin bulion stins cu apa. pofta buna.

.....13

Mincarica de mazare.....13

Sote de mazare14

Ciorba de fasole verde14

Salata de fasole verde.....14

Icre din fasole alba14

Idee de prinz cu mincare de post.....15

Ciuperci cu maioneza de post.....15

Piure cu ciuperci-.....15

Ciuperci.....15

Ciuperci umplute la cuptor (delicioase).....15

Telina cu ciuperci si masline16

Drob de ciuperci.....16

Chiftelute cu ciuperci.....16

Ciulama de ciuperci.....17

<u>Salata de ciuperci.....</u>	<u>17</u>
<u>Tocanita cu ciuperci.....</u>	<u>17</u>
<u>Paste fainoase cu ciuperci sau masline</u>	<u>17</u>
<u>Spaghete cu sos.....</u>	<u>17</u>
<u>Musaca de macaroane cu ciuperci.....</u>	<u>17</u>
<u>Spaghete de post.....</u>	<u>18</u>
<u>MANCARE DE CEAPA.....</u>	<u>18</u>
<u>Maioneza de post 1.....</u>	<u>18</u>
<u>Maioneza de post-2.....</u>	<u>19</u>
<u>Icre de post.....</u>	<u>19</u>
<u>Pizza vegetariana</u>	<u>19</u>
<u>Salata de cruditati</u>	<u>19</u>
<u>Salata de conopida.....</u>	<u>19</u>
<u>Conopida sote</u>	<u>20</u>
<u>Supa de conopida</u>	<u>20</u>
<u>Piure de spanac.....</u>	<u>20</u>
<u>Salata de spanac (cu ulei):.....</u>	<u>20</u>
<u>Salata cu porumb (cu sau fara ulei):.....</u>	<u>20</u>
<u>Sarmalute in foi de vita.....</u>	<u>21</u>
<u>Salata de orez.....</u>	<u>21</u>
<u>Orez cu rosii la cuptor.....</u>	<u>21</u>
<u>Pilaf cu ciuperci (si nu numai):.....</u>	<u>22</u>
<u>Pilaf de orez cu ciuperci.....</u>	<u>22</u>
<u>Pilaf cu legume.....</u>	<u>22</u>

Pilaf de orez cu cartofi si ciuperci.....23

Dovlecei cu masline23

Ardei umpluti cu ciuperci si verdeata

8 buc. ardei grasi,
o cutie de ciuperci,
4-5 buc. rosii,
500 gr. orez,
2 buc. ceapa,
4 linguri de ulei,
o legatura de patrunjel,
o legatura de marar,
sare, piper

Ceapa se curata, se taie marunt si se caleste in ulei incins. Se adauga orezul, impreuna cu ciupercile, taiate marunt, se acopera cu apa si se lasa la fiert. La sfirsit, se adauga rosiile taiate marunt. Se lasa la racit, se adauga verdeata tocata marunt si se potriveste de sare si piper. Ardeii se spala, li se taie cite un capacel in partea dinspre coada, se curata de seminte, se spala si se lasa la scurs. Se umplu ardeii cu orez si ciuperci, se ung cu ulei si se aseaza in tava. Printre ei, se pun felii de rosii si se dau la cuptor la foc mic 45 de minujte. Inainte cu 10 minute de a fi scosi de la cuptor, se poate prepara un sos de rosii care se toarna peste ardei. Se pot prepara ardeii si fara ciuperci

Aperitiv din legume la minut

Ingredinte:

½ kg. morcovi, o capatina telina, ½ kg. cartofi, 100 gr. ulei, o ceapa

Mod de preparare

Se curata legumele si se dau prin razatoarea mare. Se taie ceapa solzi fini. Se rumenesc repede in ulei incins, se scot cu spumiera. Se sareaza si se pipereaza.

Mod de servire

Sint foarte gustoase si ca aperitiv sau se servesc garnitura la friptura, chiftele, pirjoale etc.

Bame grecesti

Ingredinte:

750 gr. bame, 125 gr. ulei, 2 buc. ceapa, 1/2 kg. rosii, otet, piper, 1/2 lingurita faina, 1 ardei, 1/4 lamiie, zahar, sare

Mod de preparare:

Se aleg bame tinere, se taie coditele, se oparesc cu bors clocotit, sarat sau cu otet indoit in apa. Se scurg si se prajesc in ulei. Se adauga ardei gras, taiat subtire. Separat se caleste ceapa, se stinge cu apa, se trece prin sita si se pune peste bame. Tot separat se rumenesc rosiile, lasindu-le sa fiarba in ulei si in zeama lor, apoi se strecoara si se toarna peste bame. Se lasa sa fiarba descoperit, se potriveste de sare si daca nu este destul de acra se adauga zeama de lamiie. Dupa ce se raceste, se adauga putin ulei crud amestecat cu otet dupa gust. Se serveste imediat.

Bors de post

va trebuie o sfecla , potrita ca marime,o varza alba mica,un morcov ras, un castron de fasole ,4 cartofi , taiati cubulete,ceapa,bulion, ulei, sare, piper.

Intr-o oala se pune fasolea la fiert.In alt vas se caleste varza taita fideluta impreuna cu sfecla rasa.Cand fasolea a dat in fiert, dar nu de tot se adauga varza+sfecla.Se rade morcovul si se caleste si el pt. a se rumeni.Spre sfarsit se aduga si cartofii.

Separat se caleste ceapa taiata solzisori, care apoi se stinge cu bulion. Aceasta se pune peste legumele rumenite, peste care se adauga bors, ac, poate fi fiert inainte cu cateva frunze de leustean. Se adauga sare si piper. Se serveste cu patrunjel tocat...

Ciorba de fasole batuta

Se spala, se pune la inmuiat si se fierbe fasolea, in doua/trei ape. Se lasa mai mult la fiert (se rasfierb), se scot boabele, si se trec prin masina de tocat sau se bat la mixer. Piureul astfel obtinut se varsa inapoi in zeama in care a fiert fasolea, si se obtine un fel de supa-crema, adica o zeama mai groasa.

Separat, se toaca ceapa, morcov, telina, un ardei. Se caleste putin, apoi se completeaza cu putina apa si se fierb. Pentru cei ce folosesc, merge si o lingura de Delikat/Vegeta. Cand legumele sunt bine fierte, se toarna "supa/crema" si se completeaza cu apa fiarta, daca e cazul. Se sareaza si se condimenteaza. Ciorba trebuie sa aiba exact consistenta unei supe-crema pentru bebelusi.

Se mai da in cateva clocote, se opreste focul si se adauga verdeata tocata (dupa gust, eu pun leustean). Se serveste fierbinte, sotul meu adauga cateva picaturi de lamaie.

De preferat este sa se foloseasca fasole alba, nu colorata sau pestrita, pentru ca ciorba sa aiba culoare galben-aurie.

Pofta buna!

Ciorba de castraveti murati

Ai nevoie de 3,4 cartofi, 6 castraveti murati medii (in saramura) morcovi, telina, pastarnac, radacina de patrunjel, un ardei rosu si unul verde. In afara de castraveti si cartofi pe care ii tai cubulete restul legumelor si radacinoaselor le bag la robot sau merg si pe razatoare.

Castravetii merg si de la otet depinde cat de acra vrei sa fie ciorba.

Dupa ce fierb legumele adaug castravetii, mai fierb ciorba vreo 10 minute, pun bulionul si toc leusteanul.

Merge dreasa cu smantana, separat, si cu crutoane.

Supa de rosii

- 1 kg rosii bine coapte
- 2 dovlecei taiati rondele subtiri
- 4 cartofi
- 1 legatura de ceapa verde (sau 2 cepe mai mici)
- 3 catei de usturoi
- 1 ceasca de ulei
- 1 lingurita de zahar
- sare, piper
- 2 foi de dafin

Intr-o oala suficient de mare se caleste in ulei ceapa marunt tocata, se adauga dovleceii si dupa putin timp rosiile decojite, taiate in patru, si cartofii taiati marunt. Se lasa astfel sa fiarba 10 minute. Se adauga 1,5 l apa, piperul, sarea, zaharul, usturoiul taiat marunt si folie de dafin. Se acopera oala si se lasa sa fiarba 40 de minute. Se scot folie de dafin si se paseaza zarzavaturile. Se adauga patrunjel fin tocat si se serveste cu crutoane. Crutoanele se obtin prin prajirea in ulei a unor cubulete de paine.

Supa de conopida

- 1 conopida potrivita
- 3 cartofi
- 1 l apa
- sare, piper
- 3 linguri de margarina (ulei)
- 2 linguri faina

- 1 legatura de patrunjel fin tocat

Se spala conopida, se taie bucati si se indeparteaza cotoarele groase . Se curata cartofii, se taie si se pun la fiert impreuna cu conopida 20-25 de minute. Se paseaza zarzavaturile si se adauga sarea si piperul. Se topeste margarina intr-o craticioara, se pune faina si se amesteca continuu pana capata culoare galbuie, se adauga, putin cate putin, 2-3 polonice de supa, apoi se rastoarna in oala mare cu supa. Dupa ce s-au amesteca bine, se mai da 2-3 clocote si se adauga patrunjelul.

Crema de zarzavaturi

- 2 cartofi
- 2 morcovi
- 1 telina mica
- 1 praz
- 2 rosii (sau suc de rosii)
- 2 cepe
- 1 legatura de patrunjel
- 1 ceasca de ulei
- sare, piper

Se curata, se spala si se taie zarzavaturile marunt. Se pun la fiert cu apa si ulei pana se sfarma. Se paseaza astfel incat sa se obtina o crema. Daca este prea consistenta, crema se rareste cu putina apa. Daca este prea subtire, se ingroasa cu 2 linguri fulgi de porumb, care se dizolva in putina apa rece.

Supa de zarvaturi

- 4 morcovi
- 4 cepe
- 2 cartofi
- 1 dovlecel
- 1 verzisoara dulce
- 2 ardei
- patrunjel, sare
- 1 ceasca de orez (sau fidea)
- 2 cesti de suc de rosii

Se toaca zarzavaturile si se pun la fiert in 3 litri de apa. Cand sunt bine fierte se scot, se adauga orezul si apoi sucul de rosii. Se potriveste de sare, se adauga putin zahar, dupa gust, si la sfarsit verdeata. Cand se foloseste fidea, la sfarsit se rad 2 morcovi, sa caleasca in ulei si se strecoara in supa. Astfel, supa devine mai gustoasa.

Zarzavaturile fierte ramase se pot prepara salata.

Supa de legume

Ingredinte:

3 buc. ceapa, 1 buc. morcov, 1 buc. radacina patrunjel, 1 buc. varza mica, o cana de fasole alba, 4 buc. cartofi, 3 buc. rosii, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare

Ceapa, morcovul, patrunjelul si varza se curata, se spala, se taie marunt si se inabusa in ulei. Cind legumele s-au inmuia, se adauga fasolea, fiarta separat, cartofii taiati cubulete si se pune totul intr-o oala de 3 l cu apa clocotita cu sare. Dupa ce au fiert, se adauga rosiile taiate feliute si se mai dau citeva clocote. Se potriveste de sare.

Supa de rosii cu fidea 1

Ingrediente:

1 kg. rosii (sau o cutie de bulion), 1 buc. ceapa, 1 buc. ardei, zahar, o legatura patrunjel, o legatura marar, fidea (fara ou), sare, boabe de piper

Mod de preparare

Ceapa si ardeiul se curata, se toaca marunt si se calesc. Rosiile se spala, se dau pe razatoare si se adauga peste ceapa si ardei. Se fierb 10-15 minute, amestecandu-se continuu, se adauga 2 l de apa si se mai lasa la fiert. Se adauga o mina de fidea, zaharul, boabe de piper si se potriveste de sare. Dupa ce se stinge focul, se adauga verdeata tocata marunt si se acopera.

Supa de rosii cu fidea 2

Pun la fiert intr-o oala 2 ardei, 2 morcovi, 2 cartofi, 1 dovlecel si rosii taiate in 4 pina umplu aproape oala, pui apa cat mai incape si le pui la fiert. Cind sunt fierte toate alea, scurgi zeama intr-o alta oala, pasezi toate legumele si le pui peste zeama rezultata, mai adaugi apa cat vrei sa fie oala de plina si pui din nou la fiert, adaugi delikat, sare fidea sau taitei fara ou, cind sunt fierti, patrunjel si leustean si gata.

Ghiveci 1

- 1 kg cartofi
- 1 kg dovlecei
- 1 kg morcovi
- 1 kg mazare
- 1 kg rosii
- 1 capatana de usturoi
- 1 praz
- 1 ardei verde
- 1 1 ceasca de ulei
- 5 cepe mari
- sare, piper, dafin
- 1 legatura de marar si patrunjel

Ceapa, prazul si ardeiul taiate solzi se calesc in ulei. Se adauga in ordine: morcovii, mazarea, cartofii si dovleceii taiati rondele. Se adauga apa, fara sa se depaseasca nivelul zarzavaturilor. Cand sunt bine fierte, se adauga rosiile decojite si date prin razatoare, usturoiul tocat marunt, sarea, piperul si dafinul. Se mai lasa pe foc 10 minute. Verdeata se adauga dupa ce se indeparteaza de pe foc.

Ghiveci 2

taiati o ceapa mai maricica pestisori, o puneti la calit in nitel ulei, apoi adaugati 2 morcoviori taiati cum vreti (eu ii tai lunguieti), 1 ardei mai maricel (tot ca niste pestisori), 1 cartof potrivit, 1 borcan de ciuperci, 1 ceasca de orez (de preferinta din ala nedecorticat sau lunguiet), telina, sare, vegeta, sos de rosii, piper, cimbrisor, si dupa ce s-au calit binisor, adaugati zeama de la o supa de legume, sau daca nu aveti, fierbeti cam 1/2l apa si adaugati.

Ghiveci calugaresc 1

pui intr-o cratita 1-2 cepe si 3-4 cateti de usturoi, tocate marunt - le calesti in putin ulei+ apa; apoi mai pui cativa morcovi taiati rondele si mai lasi sa fiarba, mai tarziu cartofi taiati cuburi mai mari, 1 conserva de fasole verde, cateva masline si 2-3 castraveti acrii taiati si ei cubulete, sare, piper, foi de dafin... La sfarsit putin suc de rosii, daca-ti place si o lingurita de zahar!

GHIVECI CALUGARESC(RAR) 2

Mancarica cumpatata (mai ales în posturile verii) care, dacă e bine randuită te bface să lingi cratita și să pupi mână care a făcut-o, ca-i sfintită.

- 4-5 cartofi
- 2 ardei grași
- 1 conopida
- 1 farfurie de fasole verde
- 3 morcovi
- 1 dovlecel
- 1 varză mică
- 1 telina mică
- 3 cepe
- 100 ml bulion roșii
- 5 roșii
- 3 legături patrunjel verde
- 1 pahar ulei
- sare, piper

-telina, ceapa, dovlecelul, morcovii, cartofii se curată de coajă
-ceapa se toacă, se pune la calit în ulei
-legumele se taie: bucati (cartofii, dovlecelul) felii subțirele (morcovii, telina, roșiile) fideluță (varza) bucatele (conopida, fasolea verde, ardeii)
-se pun toate peste ceapa, să se calească nitel
-se stinge totul cu foarte puțină apă (dar numai dacă este nevoie, dacă n-au lăsat legumele zeama) se sarează, piperează se presară ceva verdețată (patrunjel) dar nu toată și se pune la cuptor, un ceas.
-acum, ca e gata, ninge cu patrunjelul rămas

RIAMI(mincare de legume) la cuptor

Pentru 6 persoane

- 1 kg cartofi
- 1 kg dovlecei
- 1/2 kg vinete
- 1/2 kg fasole verde
- 4 cepe
- 4 ardei grași verzi sau roșii
- 1 kg roșii foarte coapte
- 1 legătură de patrunjel tăiată mărunt
- 2 căței de usturoi...sau după preferință
- 1 ceașcă de ulei de măsline)
- sare și piper

Spălați foarte bine legumele, curățați cartofii, ceapa, fasolea verde și usturoiul.

Într-un lighean mare tăiați cartofii cuburi, vinetele și dovleceii în felii groase. ardeiul gras, ceapa și usturoiul rondele, felii rotunde.

În continuare puneți fasolea verde, patrunjelul tocat și roșiile tăiate date prin răzuitoare.

Toate acestea puneți-le într-un vas de preferință PYREX și adăugați uleiul, sarea, piperul și o ceașcă de apă.

Coaceți mincarea la 180°C 1 1/2 ora pînă se înmoaie legumele și s-a evaporat toată apa, sosul...trebuie să rămână puțin uscată.

CROCHETE DIN LEGUME CU SOS DE MUSTAR SI USTUROI

Ingrediente:

pentru crochete: 1/2 kg. cartofi, 2 buc. morcov, 2 buc. radacina patrunjel, o conopida mijlocie, 1 buc. ceapa, piper, boia dulce, verdeata tocata, sare, o lingura margarina vegetala, 200 ml ulei, o cana pesmet;

pentru sos: o capatina usturoi, 2 linguri mustar, o legatura de patrunjel verde, ulei, sare

Mod de preparare

Crochetele: Legumele se fierb bine, apoi se paseaza cu furculita sau la mixer. Ceapa se taie marunt si se rumeneste in ulei. Se incorporeaza in piureul de legume, apoi se adauga condimentele si verdeata tocata. Se formeaza crochete rotunde sau alungite - nu prea mari - si se tavalesc prin pesmet. Se prajesc in uleiul incins bine, in care se adauga margarina.

Sosul: usturoiul se piseaza si se amesteca bine cu mustarul si patrunjelul tocat marunt. Se adauga uleiul, putin cite putin, amestecind continuu. Se sareaza la urma.

Mod de servire

Crochetele se pot servi cu garnitura de orez sau cartofi nature

Salata a la russe (cu ulei):

se fierb legume ca pentru salata boeuf: cartofi, mazare, morcovi, telina, pastarnac. Se taie cubulete mici. Se pun muraturi taiate la fel, cubulete (eu pun si castraveti si gogosari). Se face o maioneza dintr-un cartof fiert, o lingurita de mustar si ulei cat incape. Se amesteca, si gata! varianta cu maioneza mai picanta: doar din mustar si ulei, fara cartof.

Salata Broccoli.

Deci va trebuie sa vrea o 3 buchetele de Broccoli, un castron de morcovi taiati dupa preferinta, 1 catel de usturoi, sare, piper, ulei de masline, otet.

Intr-o oala...fierb destula apa sa acopere morcovul si broccoli cu putina sare.

Cind apa da in clocot pun morcovul si acopar cu un capac sa se fiarba pt 5 minute. In timpul asta tai broccoli in buchetele mici. Dupa cele 5 minute ...opresc focul...adaug broccoli in apa cu morcovii, se preseaza bine broccoli in apa sa fie acoperit. Se pune capacul si las sa stea asa 5 minute.

Se scurge totul de apa...si se face un sos din usturoi, sare, ulei si otet...dupa gust.

Se amesteca sosul cu broccoli.

Salata este fabuloasa ca garnitura ...sau pur si simplu simpla.

Brocoli cu cascaval de post

500 gr broccoli (conopida) congelat si data intr-un clocot scurt in apa cu sare

200 gr cascaval de post

delikat

piper

Intr-un vad yena uns cu margarina sau ulei, pui un strat de broccoli (conopida), un strat de cascaval ras de post, delikat si piper si inca un strat de broccoli si deasupra ultimul de cascaval. Se da la cuptor la foc potrivit pana se rumeneste putin deasupra! Pofta buna....e delicios pentru o masa festiva... plus ca arata asa de bine verdele acela crud....

Cartofi copti cu zeama de varza

puneti intr-o tava la cuptor cartofi nedecoijiti. (cati incap sau cati credeti ca puteti manca)

Dupa ce s-au copt bine, va si asezi la masa, dar sa va luati langa voi: margarina, zeama de varza, sare. va decoijiti cartoful si incepeti sa-l zdrobiti cu furculita, puneti margarina si sare pe el. Dupa ce il gustati, luati si cate o inghititura de zeama de varza, e super bun. va recomand sa mancati cartof cu

cartof sa nu se raceasca.

Salata de cartofi

4 buc. cartofi, 4 buc. ardei grasi, citeva fire de ceapa verde, 4-5 buc. rosii, 100 gr. masline, sare, piper, otet sau zeama de lamiie, ulei, patrunjel tocat, 2 catei de usturoi

Cartofii fierti in coaja se curata si calzi se taie felii. Rosiile se taie la fel felii, ardeii se taie fisii lungi subtiri, cepele verzi se taie bucatele cu cozi cu tot. Se freaca platoul cu usturoi, se amesteca bine toate legumele, se sareaza, se pipereaza, se toarna uleiul cu otetul sau zeama de lamiie si se presara patrunjelul tocat. Se garniseste de jur-impjur cu sferturi de rosii intercalate cu masline.

Se serveste imediat.

Salata de cartofi cu salata verde-

cartofi fierti in coaja, ceapa tocata pestisori, castraveti acri dati pe razatoarea mare (in loc de otet sau lamaie), salata verde taiata sau rupta, ulei, sare, piper. Mai puteti pune si masline,taiate in doua si fara samburi (e un chin uneori).

Supa de cartofi

Ingredinte:

1/2 kg. cartofi, 2 buc. morcov, 1 buc. pastirnac, o radacina patrunjel, 1/2 ceapa

Mod de preparare

Se curata zarzavatul si ceapa, se spala si se taie subtire dupa care se aseaza intr-un vas cu apa si putina sare si se pun la foc. Cind zarzavatul este pe jumătate fiert, se adauga cartofii curatati, spalati si taiati in cuburi mici. Dupa ce cartofii sint aproape fierti, se adauga rosiile, curatate de pielite si simburi, taiate felii, sau bulionul, si o lingura de unt sau untdelemn. Dupa citeva clocote, supa este gata.

Mod de servire

Se serveste la masa cu patrunjel si marar verde tocat marunt pe deasupra. Fiind preparata fara rintas, aceasta supa poate fi consumata si de persoanele cu afectiuni ale stomacului. buc. telina, o lingura untdelemn, 2-3 buc. rosii, 2 1/2 l apa, 1 buc.



Cartofi cu rosii:

Curatati rosiile,le taiati in 4si puneti-le intr-o tigaie timp de 10 minute.Adaugaticartofii taiati rondele,sarati si ii lasati sa fiarba timp de un sfert de ora.Cand sunt gata ii scoateti si presarati patrunjel verde tocat

Macaroane cu cartofi

.Aveti nevoie de macaroane fierte in apa cu sare,cartofi fierti in coaja si ceapa.Se caleste ceapa pana devine aurie,se adauga cartofii taiati cubulete si se calesc putin impreuna,dupa care se adauga macaroanele si se mai amesteca putin.Condimentati cu sare,piper si boia de ardei.Se servesc fierbinti.

Cartofi fierti cu mujdei de usturoi

Ingrediente:

1/2 kg. cartofi, o capatina de usturoi, o ceasca de ulei, o ceasca apa minerala, sare, piper

Mod de preparare

Cartofii se spala, se fierb in coaja, apoi se curata. Usturoiul se curata, se piseaza, se freaca cu ulei si apa minerala. Cartofii se amesteca cu mujdeiul de usturoi si se incalzesc.

Mod de servire

Se servesc fierbinti.

Cartofi cu sos picant

ingrediente:

1 kg cartofi, 1 ceapa, 2 catei de usturoi, 5 rosii, 1 lingura de bulion, boia de ardei iute, ulei, sare, piper

Mod de preparare

Ceapa tocata marunt si usturoiul zdrobit se calesc in ulei pina se inmoaie. Se adauga rosiile taiate cubulete, 1 lingurita de boia de ardei iute si bulionul. Se potriveste de sare si piper si se inabusa pina se ingroasa sosul. Cartofii, curatati si taiati in cuburi mari, se prajesc pina se rumenesc. Se pun intr-un castron si se toarna deasupra sosul. Se orneaza cu masline

Musaca din vinete si cartofi

Ingrediente:

1 kg. vinete, 1/2 kg. ardei gras, 1 buc conopida mica, 1 kg. cartofi, rosii proaspete (bulion), 300 gr. ulei

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, dupa care se curata. Ardeiul si conopida se prajesc putin in ulei. Vinetele se coc sau se pot taia felii, dupa care se prajesc la fel ca si ardeiul si conopida. Se unge tava sau de preferinta vasul jena cu ulei, apoi se aseaza un rind de cartofi taiati in felii rotunde. Se pune un rind de conopida pe care se presara orice condiment, apoi se pune un rind de vinete, un rind de ardei. In compozitie se pot adauga dovlecei sau alte legume, dupa preferinta. La sfirsit, se toarna bulionul peste toata tava (sau se pun rosiile taiate). Se pune vasul la cuptor, la foc mic, aproximativ 45 minute.

Mod de servire:

Se serveste calda, cu ketchup si piper, dupa gust

Vinete umplute

Se taie vanata in doua, se scobeste de miez.

Pentru fiecare jumătate de vanata se toaca marunt: 1 rosie, 1 ceapa, cativa catei de usturoi, 1/2 ardei, ciupercute si miezul vinetei respective.

Aceste ingrediente se calesc putin in ulei, se sareaza, se pipereaza, se pun in jumatatile de vanata si se aseaza vinetele in tava, se azoneaza cu putin ulei si vegeta si se pune apa pana la jumatatea vinetei. Se baga la cuptor la foc mic si se servesc calde sau reci.

In perioada in care nu se tine post se pot servi cu smantana, aceasta se pune pe vanata cand se serveste, nu inainte.

Zacusca rapida

Patru ardei grasi (2 verzi, unul rosu, unul galben) se taie felii foarte subtiri si se pun la prajit in tigaie cu ulei. Se lasa sa se prajeasca pina sint moi. Patru cepe mari se taie solzisori iar trei morcovi se dau prin razatoarea mijlocie. Se amesteca si se pun la prajit in ulei in alta tigaie decit cea in care sint ardeii. Cind ceapa e prajita se adauga peste ardei si se pune o sticla de suc de rosii de un litru. Se lasa la fiert pina se ingroasa si se adauga sare si piper. Este foarte buna calda peste cartofi copti cit si rece cu masline si piine prajita.

Vinete la cuptor

Ingrediente: 3-4 vinete, 6 ardei grasi, 600 g rosii, 1 ceapa, 6 catei usturoi, 100 ml ulei, marar si patrunjel verde, sare.

Preparare: coaceti vinetele si ardeii ca pentru salata. Curatati vinetele, scurgeti-le de zeama. Intr-o cratita puneti jumatae din vinete, rupte fisii, apoi jumatae de ardei copti rupti la fel, un rand de rosii taiate fin, verdeturi. Repeteti intocmai. Ceapa taiata marunt caliti-o in ulei, adaugati usturoiul taiat si

turnati acest amestec pe toata suprafata preparatului. Dati la cuptor pt 20 min.

Ciorba de urzici

Am cumparat 3 gramezi mari de urzici. M-a costat 15.000 lei.

Mama mi-a dat bors.

Am pus apa in jumate de oala mare si am pus la fiert. Am adaugat ceapa taiata cand a inceout sa fiarba.

Intre timp am curatat urzicile si le-am spalat.

Ceapa o las sa fiarba 5 minute, dupa care am adaugat o gramada, din cele 3 , de urzici. Dupa 10 minute de fiert, am adugat o ceasca de orez si am lasat sa fiarba in continuare 20 minute.

Dupa aceea am adaugat bors, dupa gust. Sare.

Si rosii taiate, in bulion. Si o lingura- doua de ulei.

Am terminat adaugand patrunjel.

A iesit o minune.

Piure de urzici:

Pus apa la fiert, tot jumate de oala mare, sa zicem 2 litri jumate de apa.

Dupa ce incepe sa fiarba pun celelalte doua gramezi de urzici . :)

Separat, in alta cratita , pun o lingura de ulei si doua linguri de faina, pe foc. Si adaug apa fiarta de la urzici, adaug mereu, sa iasa o pasta. Apoi puun si urzicile fierte, sare si toc niste usturoi. Adaug o ceasca de smantana.

Praz cu masline

2kg praz, 2 cepe mari, 3-4 linguri ulei, 200 g masline, sare, condimente

se curata si se spala prazul si se taie bucati de 2 centimetri lungime. se curata ceapa si se taie marunt. se pune totul intr-o cratita impreuna cu uleiul, sare si condimentele. se da la foc mic. dupa 5-10 minute se adauga o cescuta de apa. se lasa sa fiarba pana scade toata apa. se adauga maslinele.atentie!nu se amesteca cu lingura pt ca prazul sa-si pastreze forma. pt cine doreste se poate adauga si putin bulion stins cu apa. pofta buna.

Ciuperci cu praz

Ingrediente:

- 800g ciuperci
- 800g praz subtire
- 300g rosii
- 300ml suc de rosii
- o legatura de patrunjel
- o legatura de marar
- ulei, sare, piper

Se curata ciupercile, se spala bine, se taie felii si se inabusa in ulei. Prazul se taie in bucati de 2 cm lungime si se caleste in ulei. Se pune apoi prazul peste ciuperci, se condimenteaza si se adauga sucul de rosii si rosiile decojite si taiate in sase. Se lasa sa fiarba 30 min. Cand este aproape gata se adauga verdeata tocata fin.

Mincarica de mazare

500g mazare,50ml ulei,o legatura ceapa verde,2 cepe uscate potrivite,un morcov, 3-4 rosii,marar verde,sare,piper.se caleste in ulei incins ceapa tocata marunt impreuna cu morcovul taiat rondele.se adauga mazarea si se acopera cu apa.se lasa sa fiarba 15 min.se curata cartofii de coaja,se taie bucati

mari si se adauga peste mazare.cind cartofii si morcovii sunt fierti se pun rosiile decojite,taiate marunt,sare,piper dupa gust si se mai lasa sa fiarba 10min.la final se adauga marar tocat marunt.

Sote de mazare

Ingrediente: un kg mazare, 2-3 linguri ulei, 2-3 linguri marar sau patrunjel verde, sare, o lingurita zahar

Preparare: Mazarea se pune la fiert in apa clocotita si se lasa sa fiarba pana se inmoaie. Se sareaza apoi se strecoara si se pune intr-o cratita cu ulei infierbantat, in care s-a topit zaharul. Se presara verdeata tocata si se scutura cratita pentru a amesteca bine continutul. Inainte de servire se adauga o bucatina de margarina. Se serveste fierbinte.

Ciorba de fasole verde

1 kg. fasole verde, 2 buc. ceapa, 2 buc. ardei, 1 buc. morcov, 2-3 buc. rosii (sau 3-4 linguri de bulion), o legatura de patrunjel, o legatura de marar, o lingura ulei, o legatura leustean, sare

Fasolea se curata de codite, se spala si se rupe bucatele. Ceapa si ardeii se curata, se taie marunt, morcovul se curata si se da pe razatoare. Fasolea se pune la fiert in 2 l de apa clocotita cu sare, se adauga zarzavaturile si se fierb bine. Dupa ce au fiert, se adauga rosiile taiate felii, uleiul, verdeata taiata marunt si se potriveste de sare.

Se poate servi cu piine prajita.

Tocanita de fasole boabe cu masline

Ingrediente: 500 g fasole boabe fierte, 4 cepe, 200 g masline, cimbru, sare, boia, ulei, bulion.

Preparare: ceapa se taie marunt, se caleste cu sare si cu ulei, se adauga boiaua si bulionul si se fierbe cu putina zeama din fasole pina se inmoaie. Se adauga sarea, cimbrul si maslinele. Se amesteca cu fasolea fiarta, se pun condimente si se da la cuptor 10-15 min. Cand se serveste se presara frunze tocate de telina, patrunjel sau alta verdeata de sezon.

Salata de fasole verde

Va trebuie 1 kg de fasole vrede, tanara, 4 catei de usturoi, sare , piper, ilei, otet.Fasolea verde se fierbe , apoi se strecoara si se lasa sa se raceasca.Daca pastaile sunt prea lungi se taie in buc. mai mici.Se pun intr-un castron , ulei, sare si otet si se amesteca cu fasolea si usturoiul pisat..

Icre din fasole alba

1/2 kg. fasole alba uscata,

ulei,

1 lamiie, sare, boia sau piper,

100 gr. masline,

1 buc. ceapa

Se pune la fiert fasolea inmuata din ajun in apa rece cu sare. Cind s-a inmuiat, se scurge zeama (care se poate servi separat cu taitei), iar fasolea se trece printr-o sita deasa. Pireul se freaca turnind ulei cu picatura, ca la maioneza. Cind este suficient de grasa se adauga zeama de lamiie, ceapa rasa, sare si boia pina capata culoarea roz ca icrele.

Se asaza pe un platou lung, se garniseste cu cite o gramajoara de masline tocate la distanta de 2-3 cm, alternind cu felioare subtiri de lamiie.

Idee de prinz cu mincare de post

Se face fasole prajita asa cum o facem noi toate ,asa cum stim de la mame sau bunici.

Separat se pun cartofi la copt.Eu ii intep cu furculita mare in multe locuri si ii dau la microunde vreme de 20 min.Mai apoi ii dau la cuptorul normal inca 20 min incit sa aiba crusta.

Se aseaza in farfurie caroful copt si se taie pe lung iar peste el se pune fasolea prajita.Se serveste cu salata.

Salata:se taie varza alba ,varza rosie,se da un morcov prin razatoare se adauga otet de mere, ulei de foarea soarelui ,sare.

Ciuperci cu maioneza de post

500 gr de ciuperci

1 cartof

ulei

sare

1 lingurita de mustar

Se dau intr-un clocot ciupercile (nu prea mult ca isi pierd vitaminele), se scurg, se racec si se taie mic!

Se fierbe cartoful, se raceste bine (sa fie chiar foarte rece), se piseaza ca de piure si se pune intr-un vas de maioneza si se bate cu mixerul ca la maioneza cu ulei - pana se leaga si se dubleaza cantitatea initiala! La sfarsit de adauga mustarul.... mie mi se taie daca o pun de la inceput!

Se adauga maioneza peste ciuperci, sare, un catel de usturoi mic pisat (doar pentru aroma discreta) si cui ii place verdeata (marar sau patrunjel tocat mic)!

Piure cu ciuperci-

Deci piure stie toata lumea cum se face, iar ciupercile taiate se pun intr-o tigaie mai adinca, cu putin ulei, apa, delikat, cimbru, piper. Se lasa sa se patrunda (dar sa nu se fiarba!!) si cand sunt numa'buna (?!?) se pun cativa catei de usturoi pisati, se amesteca bine si asta a fost. Se serveste, bineinteles, cu piure!

Ciuperci

-intr-o tigaie se pun la calit in ulei urmatoarele ingrediente:

- o ceapa taiata pestisori

- vreo doi ardei verzi

- ciuperci pleurotus taiate nu foarte marunt

- dovlecel taiat cubulete

- 1/2 vanata cubulete

Nu se pune sare, ci sos de soia. Este suficient de sarat.

Se lasa vreo 10-15 minute pana se inmoaie ingredientele. La sfarsit se adauga un catel de usturoi taiat marunt si se mai lasa 1 minut.

Ciuperci umplute la cuptor (delicioase)

1kg ciuperci cu palaria mare de sera albe frumoase(eu le iau de la Billa)

juma de legatura marar

o ceapa mare

150 grame branza tofu

un catel mic de usturoi

delikat

piper

Se spala ciupercile si se scot cu grija coditele; daca sunt prea stranse in interior se mai decupeaza putin inaintea ciuperca - 1/2 din codite se maruntesc, ceapa se taie cubuletze mici si se pune la calit in ulei; se adauga usturoiul pisat peste ceapa; cand se rumeneste putin se adauga ciupercile (coditele taiate) si se lasa pana se rumenesc putin (vor lasa apa si fierb putin pana se evapora apa) si la sfarsit se adauga tofu taiate cubuletze mici; se mai lasa pe foc vreo 2-3 minute si se da deoparte! Se adauga sare sau delikat, piper si mararul tocat!

Intr-un vas yena uns cu ulei se pun ciupercile - palariutzele umplute cu cate o lingurita de compozitie - una langa alta! Se rade cascaval de post si se pune pe ficare ciuperca cate un motz mai mare de cascaval... si se da la cuptorul incins!

Nu se pune apa in vas pentru ca ciupercile vor lasa apa... cand scade apa si sunt putin rumenite se scot afara!

Sunt un deliciu si arata si super!

Telina cu ciuperci si masline

Cantitati

2 teline taiate cuburi

1 ceapa taiata marunt

200 gr masline fara samburi

200 gr ciuperci taiate felii

1 lingura faina

1 ceasca vin

150 ml suc de rosii

1/2 lamaie

1 ligurita zahar

1 foaie de dafin

sare si piper

Telina se prajeste in putin ulei, se adauga ceapa, maslinele, ciupercile si se inabuse timp de 8-10 minute. Se adauga faina dizolvata in apa, sucul de rosii, zaharul si condimentele. Se fierbe aproximativ 20 min. la foc mic, apoi se adauga vinul, dupa care se mai da un clocot. Se serveste rece sau cald cu lamaie.

Drob de ciuperci

- 1 kg ciuperci champignon

- 5 cepe potrivite

- 4 linguri faina

- marar, patrunjel, delikat, piper dupa gust

Se toaca ceapa marunt (sau se da prin masina de tocat), se caleste un pic impreuna cu mirodeniile, se amesteca cu ciupercile curatate si spalate bine apoi fierte, faina si se pun in tava unsa si presarata cu faina apoi se da la cuptor. Este gata cind se rumeneste usor pe margini.

Chiftelute cu ciuperci

Aveti nevoie de; 2 cutii de ciuperci, 300ml ulei, 2 cepe, 200g faina, sare, condimente, marar, patrunjel, praf de copt, 200g pesmet si... de multa rabdare... sa incepem

Cureti ceapa o tai marunt si o calesti in 100ml ulei. Ciupercile le adaugi peste ceapa le mai calesti putin, pui 100g faina si stingi cu o ceasca de apa. pui condimentele (sare piper si ce mai ai prin casa), pui si verdeturile si praful de copt, amesteci pana se ingroasa si dai deoparte. Din aceasta compozitie iei cate o lingurita si formezi chiftelutele pe care le tavalesti prin faina apoi prin pesmet si.... gata... acum poti sa le si prajesti.....

Ciulama de ciuperci

2 linguri de ulei, 1 lingura zdravana de faina, ciuperci, cuburi magy, patrunjel
se incinge uleiul dupa care se pune faina si se amesteca bine sa nu faca cocoloase, apoi se stinge cu apa calda in care am dizolvat magy, se lasa sa se fiarba, apoi se pun ciupercile fierte in prealabil si tocate marunt, la final patrunjel tocat.

Salata de ciuperci

1 kg ciuperci albe (champinion), 2-3 foi de dafin, sare, piper, untdelemn, suc de lamaie, 1 catel de usturoi, patrunjel verde.

Se pun 1,5 l apa la fiert, cu foile de dafin si sarea. Intre timp, se curata ciupercile de picioruse, se spala si daca sunt mari se taie in doua. Cand fierbe apa, se baga ciupercile si se lasa sa clocoteasca, pana ce se inmoaie. Se strecoara si se aseaza intr-un castron. - Separat, se amesteca untdelemnul cu sucul de lamaie, sarea, piperul si usturoiul dat pe razatoarea mica, pana se obtine o emulsie. Se toarna peste ciuperci (se poate lungi cu putina apa in care au fiert ciupercile) cat sunt inca fierbinti si se lasa o ora sa se patrunda bine. Cand se servesc, se presara pe ele patrunjel tocat.

Tocanita cu ciuperci

1 kg. ciuperci, 2 cepe, 2 linguri ulei, o lingurita faina, sare, piper, patrunjel verde tocat

Ciupercile taiate se fierb si se lasa sa se scurga. Intre timp se caleste ceapa in uleiul fierbinte, se pune faina si cind se ingalbeneste se stinge cu o ceasca de apa in care au fiert ciupercile, amestecind mereu sa nu se faca cocoloase. Se pun ciupercile si se lasa sa scada bine, la foc mic. Se sareaza, se pipereaza si cind este gata se presara patrunjelul.

Se serveste imediat, dar este foarte gustoasa si rece

Paste fainoase cu ciuperci sau masline

Ingrediente: 500 g paste fainoase, doua cepe, 3 catei de usturoi, 3 linguri ulei, putin Delikat, piper, sare, cimbru, doua linguri bulion, un praf de zahar, o cutie ciupercute sau 200 g masline.

Preparare: Ceapa se toaca marunt, usturoiul se toaca subtire, se calesc putin si se sting cu bulion si zeama de la ciupercute. Se fierbe pe foc mic, adaugand pe rand: sare, zahar, piper, cimbru, putin Delikat si ciupercutele. Sosul se rastoarna peste pastele fierte separat si clatite in sita cu apa rece. In loc de ciuperci se pot adauga masline oparite separat.

Spaghete cu sos

Sosul: pun intr-o craticioara pe foc ulei, usturoi pisat, suc de rosii (bulion cu apa), sare sau Vegeta, Delicat, ce aveti. Apoi turnati sosul peste spaghettiile fierte si scurse. Puteti pune mai mult sos ca spaghettiile se mai umfla si dupa.

Musaca de macaroane cu ciuperci

- 500 g macaroane sau taitei lati
- 1 lingura de ulei
- 200 g mazare
- 2 morcovi potriviti
- 500 g ciuperci
- 1 ceapa mare
- 5 catei de usturoi
- 1 ceasca de ulei
- 0,5 kg rosii decojite si taiate marunt
- sare, piper
- busuioc taiat marunt si cimbru

- 9 linguri de margarina
- 11 linguri de faina
- 8-9 cesti de apa
- 8-10 masline fara samburi
- 4 linguri de marar si patrunjel tocat

Se fierb macaroanele in apa cu sare si 1 lingura de ulei, timp de 8 minute. Se clatesc cu apa rece si se strecoara. Se fierbe de asemenea mazarea timp de 6 minute in apa cu sare si se strecoara. Se spala si se taie marunt morcovul, ciupercile, ceapa, usturoiul si se calesc in ulei. Se adauga rosiile, sarea, piperul, cimbrul si busuiocul. Se fierb pana raman numai cu uleiul. Sosul besamel se pregateste astfel: in margarina topita se pune faina, se amesteca continuu pana capata culoare aurie. Se adauga cu mare grija apa (cate putina) si se amesteca cu telul. Cand este gata se ia de pe foc si se adauga sarea si patrunjelul. Se tapeteaza cu ulei o forma mare si se pune un strat subtire de sos besame, apoi in straturi alternative macaroane si sos de ciuperci, presarand deasupra sosului de ciuperci, de fiecare data, putina mazare, si din nou crema besamel. Se repeta operatia de 4-5 ori, astfel incat sa se astearna deasupra un strat mai gros de crema besamel, peste care se presara maslinele. Se da la cuptor incins 25-30 minute.

Spaghetti de post

intr-o tigaie se caleste putin o ceapa cu un morcovel ras fin, se adauga vreo 2 linguri de faina cu apa pina se face o crema, daca o vrei mai lichida poti pune apa mai multa daca nu adaugi apa mai putina dupa ochi, apoi se pune o lingurita vegeta, marar, piper, sare dupa gust, 2 picaturi de otet, o jumatate lingurita zahar, pasta de tomate 1, 2 linguri sau ketch-ul se fierbe bine sosul iar la sfirsit se adauga un catel de usturoi taiat fin si un ardel sau doi taiati cubulete, se mai da un clocot dupa care se amesteca cu spaghettiile fierte bine si scurse de zeama.

MANCARE DE CEAPA

Aveti nevoie de 1 kg de cepe mici, bulion, sarae, piper, un varf de lingurita de zahar.

Se curata ceapasi se taie solzisori. Se remeneste intr-o tigaie mai inaltuta. Peste ceapa rumenita se adauga bulionul si se amesteca cat mai bine. Functie de gust se aduga sare, piper si un pic de zahar. Se lasa pe foc sa scada putin si apoi pofta mare!

Tocanita de ceapa

Ingrediente:

6 cepe, 4 buc. rosii, 1 buc. morcov, 3 catei de usturoi, o legatura marar, 1 pahar de ulei, otet, boia, zahar, sare, piper

Mod de preparare

Ceapa se curata, se taie solzisori, se caleste impreuna cu morcovul ras si cu boiaua. Cind ceapa s-a inmuiat, se adauga rosiile taiate marunt, otetul, zaharul, sarea, piperul si se lasa la fiert 10 minute. La sfirsit, se adauga mararul tocat marunt.

Maioneza de post 1

Ingrediente:

2 linguri faina sau amidon

1/2 cana apa

mustar, zeama de lamaie

ulei

Se amesteca cele 2 linguri faina cu un pic de apa rece pana se desface bine.

Restul de apa se pune la fiert. Cand da in clocot se toarna amestecul de faina si apa rece si se amesteca la fel ca la o budinca. Se tine pe foc mic pana se ingroasa bine (nu dureaza mai mult de 1 minut). Se lasa la racit si cand e rece se amesteca cu mustar si zeama de lamaie, apoi se picura uleiul, ca la orice

maioneza. Eu am picurat si un pic de sifon pentru ca dupa ce se incorporeaza uleiul devine foarte tare. Se potriveste de mustar si lamaie si se poate consuma imediat.

Maioneza de post-2

Eu o fac dintr-o telina fiarta si un cartof fiert pisate bine si frecate cu mustar si ulei. Nu inghite asa mult ulei ca maioneza din oua, daca va trebuie mai multa mai bine puneti mai multe legume. Cred ca merge si cu pastarnac sau patrunjel.

Eu fac un fel de salata de Beof (nu stiu franceza...) cu legume fierte, castraveti, gogosari si maioneza din asta. Mustarul o face sa semene cu salata de Beof(?)

Icre de post

- 1 ceasca de gris
- 3 cesti de suc dulce de rosii
- 2-3 cepe
- 1 ceasca de ulei
- sare, piper

Sucul de rosii se pune la foc mic sa clocoteasca. Se adauga in ploaie grisul, se amesteca cu grija pana ce grisul se umfla. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se adauga putin cate putin uleiul, frecandu-se cu lingura de lemn sau cu mixerul pana se incorporeaza tot uleiul. La sfarsit se adauga, dupa gust, ceapa fin tocata, sarea si piperul.

Pizza vegetariana

Ingrediente:

600 g faina, 300 ml apa calda, 50 g drojdie, o lingurita margarina, o ceapa, un morcov, o telina mica, cimbru, doua cutii pasta de rosii, 100 g masline, o cutie ciuperci, sare, piper

Mod de preparare

Se amesteca faina cu drojdia, apoi se adauga apa calda, margarina si o lingurita de sare. Se face un aluat care se lasa sa creasca in tava unsa si tapetata cu faina. Ceapa, morcovul si telina se curata, se dau pe razatoare si se calesc. Se adauga cimbru, piper si pasta de rosii. Pentru a se inmuia sosul se adauga putina apa. Se lasa sa se raceasca, apoi se intinde peste aluatul crescut. Se orneaza cu masline taiate feliute si ciuperci. Se tine la cuptor 30-40 minute.

Salata de cruditati

2 morcovi, o telina, un mar. Se dau pe razatoare, se adauga sare, putin otet sau zeama de lamaie. Toate se amesteca cu o maioneza vegetala preparata din 2 - 3 linguri de mustar care se freaca bine cu ulei, pana se ingroasa.

Salata de conopida

- 1 conopida de marime medie
- 2-3 linguri de maioneza de post
- 2-3 catei de usturoi pisat
- patrunjel fin tocat
- sare si piper dupa gust

Se spala bine conopida, se pune la fiert in apa cu sare. Se scurge si se lasa sa se raceasca. Intre timp sa piseaza usturoiul si se amesteca cu maioneza. Cand este fiarta conopida, se taie marunt, se adauga maioneza cu usturoiul pisat, si se potriveste de sare si piper. Se adauga apoi patrunjelul tocat.

Conopida sote

Ingrediente:

1 buc. conopida, 100 gr. margarina, sare, piper

Mod de preparare

Conopida rupta bucatele se spala si se fierbe in apa clocotita cu sare. In momentul servirii, se scoate si se scurge. Se presara cu margarina topita si se potriveste de sare si piper.

Mod de servire

Se serveste fierbinte

Supa de conopida

1 conopida potrivita

3 cartofi

1 l apa

sare, piper

3 linguri de margarina (ulei)

2 linguri faina

1 legatura de patrunjel fin tocat

Se spala conopida, se taie bucati si se indeparteaza cotoarele groase . Se curata cartofii, se taie si se pun la fiert impreuna cu conopida 20-25 de minute. Se paseaza zarzavaturile si se adauga sarea si piperul. Se topeste margarina intr-o craticioara, se pune faina si se amesteca continuu pana capata culoare aurie , se adauga, putin cate putin, 2-3 polonice de supa, apoi se rastoarna in oala mare cu supa. Dupa ce s-au amesteca bine, se mai da 2-3 clocote si se adauga patrunjelul .

Cand se serveste supa se pot adauga buchetele de conopida fierte in supa de zarzavat

Piure de spanac

fierbi spanacul bine tot inainte pina se rup frunzele prin presarea intre degete, scurgi apa in care a fiert, il pasezi pina obtii o pasta. Pui ulei la incins in care calesti o ceapa, adaugi spanacul pasat, apa (in care a fiert sau simpla) da nu multa rau ca por' ma iese o ciorba si lasi sa fiarba in continuare. Desfaci o lingura de faina in putina apa, o torni peste spanac, lasi sa fiarba, adaugi delikat si gata

Salata de spanac (cu ulei):

Spanacul proaspat si spalat bine se taie fasii de 2 cm ca salata verde. Ciupercute albe (champignon) se spala si se taie bucatele ca pentru ciulama. Totul se amesteca cu un sos gen maioneza din 2-3 lingurite de mustar freat cu ulei.

Salata cu porumb (cu sau fara ulei):

Porumb fiert (boabe), mazare fiarta, castraveti murati, ulei de masline, lamaie. In zilele de dezlegare la peste: +ton.

Sarmalute cu orez si ciuperci

Se caleste ceapa (3-4 bucati taiate marunt) impreuna cu un morcov ras, o telina rasa, 1/2 kg orez. Se adauga verdeata tocata marunt (patrunjel si marar), sare, piper si doua cutii de rosii decojite si taiate marunt. Se adauga ciupercile taiate. Se lasa sa se raceasca si se formeaza sarmalute cat mai mici. Intr-o cratita se pune varza tocata marunt, apoi se asaza sarmalutele si deasupra vom pune tot varza tocata. Se pun la fiert, iar dupa 15-20 de minute se adauga suc de rosii, o crenguta de cimbru. Se dau la cuptor.

Sarmalute in foi de vita

- 1 kg de foi de vita (50 buc.)
- 1 kg orez
- 1 ceasca de ceapa tocata
- 1 legatura de ceapa verde
- 1 legatura de marar
- 1 legatura de patrunjel
- 1 1 ceasca de ulei
- zeama de la 2-3 lamaie
- 3 cesti apa
- sare, piper

Daca suntem in perioada cand se gasesc frunze de vita proaspete, se spala si se inmoaie pe rand in apa care fierbe. Daca insa folosim frunze din conserva, acestea trebuie fierte cca. 4-5 minute, ca se fragezeasca.

Umplutura se pregateste astfel: in jumatate din ulei si o ceasca de apa se amesteca cele doua feluri de ceapa, orezul spalat in prealabil, verdeata tocata, sarea si piperul, tinandu-se pe foc pana cand inghit toata apa. In foile de vita pregatite se pune cate o lingurita din umplutura, se impacheteaza si se aseaza sarmalele, dupa ce pe fundul oalei s-a asezat fie un gratar, fie cateva foi de vita. Dupa ce s-au randuit sarmalutele se toarna sosul de rosii, restul de ulei, apa, zeama de lamaie si cateva foi de dafin. Se fierb la foc mic pana raman numai cu uleiul. Daca orezul nu s-a fiert suficient de bine, se mai adauga putina apa. Se servesc reci, garnisite cu felii de lamaie.

Salata de orez

- 1 ceasca de orez
- 4 ardei grasi
- 4 rosii mari, bine coapte
- 4 cepe potrivite
- ulei, otet
- sare, piper
- 1 legatura de marar

Orezul se alege, se spala si se fierbe in apa cu sare, dupa care se pune intr-o salatiara. Rosiile crude si ardeii copti se taie marunt. La fel ceapa si mararul. Se amesteca toate ingredientele, potrivindu-se de sare si piper.

Orez cu rosii la cuptor

Pentru 5 persoane:

- 1 kg rosii bine coapte
- 1 capatana usturoi
- 1 ceasca ulei
- 1 kg orez
- 3 ardei taiati solzisor
- 1 legatura patrunjel fin tocat
- 1 kg de masline negre taiate felii (facultativ)

Se indeparteaza coaja si semintele rosiilor si se taie marunt. Intr-o tava obisnuita, dupa ce se tapeteaza cu ulei, se pun jumatate din rosii. Se presara deasupra sare, piper, patrunjel, usturoiul taiat felioare si ardeiul solzisor. Se amesteca orezul nefiert cu maslinele si patrunjelul. Se aseaza in tava peste stratul de rosii jumatate din amestecul de orez. Peste el se toarna jumatate din cantitatea ramasa de rosii, se presara ulei, sare, piper, usturoi, ardei, patrunjel. Se procedeaza la fel cu cealalta jumatate din orez si cu restul de rosii. Se lasa la cuptorul potrivit sa fiarba incet, cel putin 1 de ora. Se serveste rece.



Pilaf cu ciuperci (si nu numai):

Calesti 1-2 cepe, un morcov, o cutie ciuperci. Dupa ce s-au fiert, pui orezul (1 cana si jumătate - depinde si de vasul in care faci) curatat si spalat, adaugi condimente (vegeta, piper), 2 rosii decojite si date pe razatoare (sau 2-3 linguri de bulion) si dai la cuptor. Optional poti pune si ardei gras sau verdeata (mie nu-mi place). Mai adaugi din cand in cand apa, sa nu iasa pilaful foarte tare. Se serveste cald sau rece

Pilaf de orez cu ciuperci.

in putin ulei se inabusa o ceapa tocata, un morcov si un pastirnac rase si se pune apoi o cutie de ciuperci scurse si taiate marunt.se mai adauga patrunjel si marar verde.se amesteca uneori si se distuiesc cam 10 min.separat se inabusa tot in putin ulei o ceasca de ceai cu orez.se pune peste ciuperci.turnam desupra 2 cani si jumătate de apa, sare,piper, vegeta si punem la cuptor (cam 45-50min la cuptorul meu electric la 160grade)

Orez cu sos de masline

Ingrediente:

- 500 g orez
- 2-3 lingurite de vegeta
- 50 ml ulei + 2 linguri de ulei
- 2 cepe mari
- o legatura de patrunjel
- o legatura de marar
- condimente (oregano, maghiran, enibahar macinat, piper macinat, nucsoara)
- 500 g masline (negre sau verzi)
- o jumătate de lamaie
- o lingura de bulion
- o foaie de dafin

Una dintre cepe se curata, se spala, apoi se toaca fin si se caleste putin in 50 ml ulei, impreuna cu vegeta si cu condimentele. Se adauga apoi orezulspalat si ales si putina apa. Se lasa la foc mic circa o jumătate de ora,astfel incat orezul sa se inmoaie. Intre timp, se prepara sosul de masline.Fiecare maslina se inteapa in mai multe locuri cu furculita. Se toaca cea de-a doua ceapa, se caleste in restul de ulei, apoi se adauga maslinele si apa, astfel incat sa fie acoperite. Se lasa sa fiarba circa 20 de minute. Pe la jumătatea fierberii, se adauga jumătatea de lamaie taiata in felii si putin piper macinat. Spre sfarsit, se pune foaia de dafin si bulionul dizolvat in foarte putina apa rece. Se mai lasa sa dea un clocot si se ia sosul de pe foc. Cand orezul este fiert, se ia vasul de pe foc si se adauga verdeata spalata si tocata. Se serveste cu sos turnat deasupra.

Pilaf cu legume

Se pune intr-o tigaie de 2, 3 litri ulei sau margarina cu o ceapa taiata fin,putin delicat , piper, sare dupa gust apoi se pune o cana de orez peste care se adauga 3 cani de apa .Cind orezul este aproape fiert se taie,o rosie , un ardel, un dovlecel,se rade un morcovel, si cam ce mai ai prin casa(vegetale) dupa voia ta, se mai da vreo doua clocote,se presoara patrunjel taiat fin si gata este bun de papa. Se serveste cu muraturi.

Pilaf cu ciuperci si legume

ingrediente:

orez, 3 cepe, 3 ardei gras, 1 telina, 1 morcov, 1 cutie ciuperci, rosii, ulei

Mod de preparare

Se toaca ceapa marunt, se pune in tigaie si se caleste, se adauga ardeiul, telina, morcovul si ciupercile,

rosiile si se calesc bine. Se adauga orezul si se mai caleste un pic. Se adauga apa si se pune la cuptor.

Mod de servire

Se serveste cu marar si patrunjel tocat pe deasupra, rece sau cald

Pilaf de orez cu cartofi si ciuperci.

Aveti nevoie de;

2 cani de orez

1 cutie de ciuperci

2 cartofi

1 ceapa

Orezul se spala ,ceapa se caleste, ciupercile se taie marunt si cartofii se taie in cuburi mici.Se amesteca toate si se pun intr-un vas termorezistent se adauga 6 cani de apa,sare si delikat si se da la cuptor.Se serveste cald cu gogosari in otet.

.Bomba de orez

1/2 kg orez,4 linguri de zahar , 150 grame de nuci, apa.

Se pune orezul la fiert cu o cantitate tripla de apa.Cand e aproape fiert si scazut se adauga zaharul si nucile macinate.Se mai lasa sa fiarba pana ce compozitia devine f. groasa.Se alege o forma deosebita, de ex. cea de cozonaci se pune in ea compozitia respectiva.Se da la rece, daca se poate chiar la inghetat.Cand s-a racit bine de tot se rastoarna compozitia si se garniseste cu cirese din dulceata...

Dovlecei cu masline

Ingredinte:

2 buc. dovlecei, 1 catel de usturoi, 1 buc. ceapa, 100 gr. masline, 5 linguri de ulei, 1 pahar de vin alb, o lingura de faina, zeama de lamiie, busuioc, o lingura de bulion, o legatura patrunjel, sare, piper

Mod de preparare

Dovleceii (in coaja) se spala, se sterg si se taie in felii de 1 cm grosime. Se presara cu zeama de lamiie, sare si piper, se trec prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Se scot si se aseaza pe un platou. Ceapa si usturoiul se curata, se taie marunt, se prajesc si se sting cu bulion, zeama de lamiie si vin. Se adauga piperul, busuiocul si patrunjelul tocate marunt. Maslinele taiate felii se pun peste dovlecei si deasupra se toarna sosul. Se lasa la frigider 10-15 minute.