

Carte de bucate boierești



Carte de bucate boierești

ediție îngrijită de Florentina Călmățuianu
rețete de Paula Șoiman
ilustrații de Cristina Tudose

DOXOLOGIA
IAȘI, 2015

3. Rețete pentru patru anotimpuri:

Primăvara

Vara

Toamna

Iarna

PRIMĂVARA



Ouă de prepeliță cu sos olandez și sote de spanac

Ingrediente (4-10 porții):

- 20 ouă prepeliță
- 1 kg spanac
- 30 g unt
- 2 căței de usturoi
- sare, piper

Pentru sos:

- 4 gălbenușuri
- 100 g unt
- 4 lingurițe zeamă de lămâie
- sare, piper alb fin măcinat

Mod de preparare:

Ouăle de prepeliță se fierb sau se poșează.

Spanacul se spală în multe ape, se dă prin centrifuga de salată sau se lasă la scurs pe un șervet uscat. Se taie sau se rupe în bucăți mari.

Se încinge o tigaie, după care se pune untul la topit împreună cu un cățel de usturoi tăiat în două. Se adaugă spanacul, puțin câte puțin, mestecându-se încontinuu, până se moaie.

Prepararea sosului:

Untul se topește la bain-marie și se scoate zerul. Gălbenușurile se bat cu telul și se adaugă untul topit, puțin câte puțin și mestecând continuu. Se adaugă și zeama de lămâie, tot puțin câte puțin, și se pune compoziția la bain-marie, cu grijă ca vasul să nu atingă apa clocotită. Se mestecă încontinuu până se îngroașă sosul. Se dă deoparte și se adaugă sarea și piperul alb.

Spanacul se ia cu paleta și se montează pe farfurie, se adaugă ouăle și se ornează cu sosul olandez.





Recomandări:

- ☞ Acest preparat lejer se poate servi ca gustare caldă pentru un bufet sau ca fel principal într-un meniu vegetarian. Datorită proprietăților remineralizante și nutritive ale spanacului și ouălor de prepeliță, se potrivește foarte bine primăvara, după dieta săracă în legume și fructe proaspete din timpul sezonului rece, dar se poate prepara și în alte anotimpuri, înlocuind spanacul proaspăt cu cel congelat.
- ☞ Sosul olandez se servește cald, alături de ouă fierte sau rasol de pește ori carne.
- ☞ Poșarea ouălor se face într-o oală cu 2 litri apă, 1 lingură de sare și 3 linguri oțet, care se aduc la punctul de fierbere. Se dă focul la mic, se sparg ouăle în lingură și le dăm drumul încet în oala cu apă clocotită. Ouăle sunt gata peste 1 ½ - 2 minute.

Salată de crudități cu scrumbie

Ingrediente (6-7 porții):

- 3 scrumbii
- 400 g morcov
- 300 g țelină
- 300 g măr
- 3 ardei grași
- 5 linguri ulei
- 5-6 cuișoare
- 2 lămâi
- sare, piper după gust

Mod de preparare :

Se spală scrumbiile și se taie rondele.
Legumele se curăță, se dau prin răzătoarea mare și se stropesc cu zeamă de lămâie ca să nu se înegresească.
Ardeii se taie julienne.
Se amestecă toate, se condimentează și la final se adaugă cuișoarele zdrobite.

** Legume tăiate julienne înseamnă legume tăiate în fâșii lungi de 2-4 cm și subțiri (aproximativ 2-3 mm).*



Salată de Crudități cu Scumbie



400g morcov
300g țelină
300g mărar
3 ardei grași



5-6 cuișoare zdrobite
2 lămâi.
sare, piper,
5 linguri ulei



3 scumbii

Brioșe din ciuperci

Ingrediente (2-3 porții):

- 500 g champignon sau alte ciuperci proaspete
- 1 ceapă
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de mărar
- 3-4 căței de usturoi
- 3 felii de pâine albă
- 500 g cartofi albi
- 50 g unt
- sos de roșii preparat în casă
- sare, piper

Recomandări:

- ☞ Această rețetă se poate diversifica, folosind orice compoziție de pârhoale. Este o gustare consistentă, care poate fi gătită atât pentru mesele în familie, cât și atunci când avem la masă mai mulți copii sau adolescenți.
- ☞ Copiii vor fi cuceriți de aspectul jucăuș al brioșelor, iar părinții vor aprecia faptul că sunt mai sănătoase decât pârhoalele clasice, întrucât se prepară prin coacere, nu prin prăjire.
- ☞ Rețeta se poate adapta ușor pentru un meniu de post sau vegan.

Mod de preparare:

Ciupercile se spală, se curăță și se opăresc. Se lasă să se răcorească și apoi se dau prin mașina de tocat carne.

Pâinea se moaie cu apă și se dă prin mașina de tocat carne. Mărarul și pătrunjelul se spală și se toacă mărunt. Usturoiul se pi-sează.

Se amestecă toate și se condimentează.

Compoziția se pune în formele de brioșă, apoi se dă la cuptor la 180°, timp de 30 minute.

Se prepară un piure mai consistent din cartofi și unt. Cu ajutorul poșului se montează un moț de piure pe fiecare brioșă. Se decorează cu sos de roșii, sos balsamic (vezi rețeta de Dovleac copt cu sos balsamic) sau sos gorgonzola (vezi rețeta de *Frigărui din legume gratinate cu sos gorgonzola*).



Ciorbă cu trei feluri de pește

Ingrediente (6 porții):

- 1 kg crap
- 1 kg caras mai măricel
- 1 kg pește fitofag sau novac
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 2 cepe
- 2 ardei grași
- 4 roșii
- 5 căței de usturoi
- 300 g smântână
- 3 lămâi sau 100 ml oțet de vin
- 1 legătură de leuștean
- 1 legătură de pătrunjel
- sare, piper

Mod de preparare:

Se curăță peștele, se spală și se tranșează. Se separă din fiecare fel de pește câte două bucăți de aproximativ 100 g. Restul de pește se pune la fiert într-o oală, împreună cu puțină sare și cu rădăcinoasele care au fost în prealabil curățate, spălate și tocate cubulețe.

După ce au fiert toate se scoate peștele și se dă la răcit. În ciorbă se adaugă ardeiul și roșiile tocate mărunt.

Peștele se curăță de oase și se reintroduce în oala cu ciorbă. Se adaugă întregi bucățile de pește care au fost separate la început și se mai fierbe încă 10 minute.

Într-un bol se amestecă usturoiul pisat cu smântâna, zeama de la 3 lămâi (sau oțet dacă preferăm), leușteanul și pătrunjelul tocate mărunt. Acest dressing se adaugă peste ciorbă, apoi se dă de pe foc.

Recomandări:

- ☞ Se folosesc roșii de grădină sau, în lipsa acestora, roșii în bulion. Cele mai bune roșii în bulion sunt cele pregătite în casă.



Rulouri de pui cu spanac

Ingrediente (3 porții):

- 5 bucăți de piept de pui
- 100 g de spanac
- sare, piper negru măcinat, verdeață după gust

Mod de preparare:

Trei piepturi de pui se taie de-a lungul, se bat puțin cu ciocanul, se sarează și se piperează .

Celelalte două piepturi de pui se dau prin mașina de tocat carne. Se amestecă tocătura cu spanacul care a fost în prealabil spălat și tocat, se adaugă sarea, piperul și verdeața.

Carnea bătută se umple cu tocătură și se formează rulade mici.

Se prăjesc ruladele în ulei încins până la obținerea unei cruste rumene, la temperatura de 180°C timp de 20 de minute.





Curcan cu salvie

Ingrediente (4 porții):

- 1 kg carne curcan
- 5-6 frunzulițe de salvie
- 1 pahar vin alb
- 2 linguri smântână
- 1 lingură făină albă
- 50 g unt
- sare, piper, usturoi granulat după gust

Recomandări:

- ☞ Salvia este o plantă puternic aromată și ușor amăruie, cu gust combinat de eucalipt, cedru, lămâie și mentă, care ar trebui să nu lipsească din nici o grădină. Se asociază bine cu rozmarin și cimbru. Aroma sa puternică tinde să domine toate celelalte condimente, deci folosiți-o cu măsură.
- ☞ Folosirea salviei în combinație cu carnea de curcan este tradițională la americani. Alte combinații clasice sunt cele cu carne de porc sau cârnați, dar o puteți regăsi și în rețete de risotto, paste sau supe.
- ☞ Denumirea de salvie provine de la cuvântul latin salus, care înseamnă sănătate. Romanii o foloseau în scopuri medicinale și o considerau o plantă miraculoasă. Este recomandată ca antisudorific, antiinflamator, antiseptic, tonic și stimulant digestiv. Dacă vă supără stomacul după o masă copioasă, încercați o infuzie de salvie și rozmarin.

Mod de preparare :

Curcanul se tranșează și se pune într-o cratiță cu puțin ulei vegetal și puțină apă. Se lasă la fiert 10 minute, se condimentează și se dă la cuptor la 180°C timp de 35-40 minute.

Separat, într-o tigaie pe foc, se pune untul, salvia tocată mărunț, smântâna, ½ pahar vin alb și puțină făină pentru a încheia sosul. Se condimentează cu sare și piper, se pune peste curcan la cuptor și se mai lasă încă 5 minute.

