

## Cuprins

---

### PENTRU VÂRSTA DE 1-1,5 ANI

Supă de lapte cu fidea	
Supă-piure de carne de găină	
Supă-piure de conopidă	
Sufleu de griș și morcov	
Terci de orez cu mere	
Terci de griș cu suc de morcov	
Omletă fiartă în aburi	
Pastă de brânză	
Brânză din chefir	
Colțunași leneși	
Chiftele de carne umplute, fierte în aburi	
Pârjoale din carne de iepure (vită), fierte în aburi	
Perișoare în sos de lapte	
Pârjoale de carne, fierte în aburi	
Knedliky de cartofi	
Piure de cartofi cu morcov	
Tocană de legume	
Șerbet de fructe	

### 5 PENTRU VÂRSTA DE 1,5-3 ANI

6	Salată din mere și varză	25
7	Morcov cu mazăre verde	26
8	Salată din roșii	27
9	Salată din sfeclă, mere și stafide	28
10	Salată din sfeclă și prune	29
11	Salată din dovleac și sfeclă	30
12	Salată din mere și prune uscate	31
13	Salată din legume și mere	32
14	Bulion cu perișoare de carne	33
15	Bulion cu tăiței de casă	34
16	Borș mixat cu bulion de carne	35
17	Supă de mazăre	36
18	Supă din varză de Bruxelles	37
19	Supă de pește cu crupe	38
20	Supă de cartofi cu perișoare de pește	39
21	Borș vegetarian cu prune uscate	40
22	Ciorbă vegetariană	41
23	Tocană de carne	42

Carne fiartă în smântână	43	Borș cu ciuperci	67
Ruladă de carne umplută cu omletă, fiartă în aburi	44	Ocroșcă de carne	68
Budincă de cartofi cu carne	45	Ghiveci din ștevie	69
Pârjoale din carne de vită	46	Supă de fasole	70
Pilaf din carne	47	Ciorbă de pește	71
Perișoare de carne în piftie	48	Supă-piure de ciuperci	72
Pește prăjit	49	Supă de sfeclă	73
Pește în sos alb	50	Ciorbă cu ciuperci	74
Pește copt cu terci de hrișcă	51	Ruladă de carne umplută cu orez și morcov	75
Pește în sos de smântână	52	„Arici” în sos de smântână	76
Chiftele din varză și mere	53	Carne de vită coaptă în folie de staniol	77
Chiftele de morcov coapte cu brânză	54	Cartofi fierți cu coajă	78
Conopidă cu unt	55	Carne de vită înăbușită cu legume	79
Clătite din dovlecei	56	File de găină cu prune uscate	80
Sfeclă în smântână	57	Șnițel cu ouă-ochiuri	81
Terci din pomușoare	58	Budincă de cartofi cu ficat	82
Budincă de orez cu fructe	59	Sarmale cu carne	83
Papanași	60	Budincă de carne cu macaroane	84
Colțunași cu brânză	61	Limbă în smântână	85
		Pilaf din carne de găină	86
<b>PENTRU VÂRSTA DE 3-7 ANI</b>	<b>62</b>	Chiftele de cartofi cu carne	87
Vinegretă	63	Crenvușți în aluat de cartofi	88
Salată din varză albă cu ardei dulce	64	Pește fiert în marinadă	89
Salată de legume cu carne	65	Pârjoale din pește și cartofi	90
Salată din cartofi și roșii	66	Somon în sos de castraveți și mărar	91

Budincă de pește copt	92	Salată „Soare”	107
Chiftele de pește cu ouă	93	Salată „O minune de cartofi”	108
Chiftele de calmar cu ceapă	94	Salată „Picături portocalii”	109
Clătite din cartofi	95	Budincă din tăieței	110
Pateuri din cartofi cu varză	96	Budincă din crupe de mei cu stafide	111
Pârjoale de varză	97	Căpșune cu frișcă	112
Conopidă în aluat	98	Cocteil de iaurt	113
Budincă din conopidă și broccoli	99	Checuri de prune și migdală	114
Vinete prăjite	100	Checuri cu „Raffaello”	115
Dovlecei înăbușiți în smântână	101	Checuri de ciocolată și migdală	116
„Arici” de legume	102	Checuri cu pere	117
Budincă de griș cu fructe	103	Checuri de banană și ciocolată	118
Ruladă de ouă cu orez	104	Checuri cu dovlecei și verdeață	119
Budincă de brânză și morcov	105	Checuri cu dovleac	120
Salată „Assorti delicios”	106		

## Borș vegetarian cu prune uscate

- ½ sfeclă mare
- Varză 50 g
- Ceapă 5 g
- Rădăcină de pătrunjel 5 g
- Țelină 5 g
- Prune uscate 50 g
- Smântână o linguriță
- Ulei ½ de linguriță
- Pastă de roșii o linguriță
- Sare

■ Sfecla, varza, ceapa, rădăcinile de pătrunjel și de țelină, tălate mărunt, se înăbușe la un foc mic, într-un vas acoperit, adăugând ulei, pastă de roșii și puțină apă. Prunele uscate se spală și se fierb fără sămburi 15–20 de minute. Peste legumele înăbușite se toarnă zeama de prune uscate, dizolvată cu apă, se amestecă, se sarează și se dau în clocot. În supa pregătită se pun prunele uscate și se drege cu smântână.





## Pește în sos de smântână

- File de șalău, cod atlantic sau somn 100 g
- Făină 0 linguriță
- Unt 0 linguriță
- Cașcaval ras de Olanda 15 g
- Sare

### Sos de smântână:

- Smântână 2 linguri
- Făină ½ linguriță
- Bulion de pește ½ pahar
- Sare

■ Fileul de pește se taie în bucăți late și subțiri, se sarează, se dă prin făină și se prăjește în ulei.

■ Pentru sosul de smântână, se dizolvă făina cu jumătate din bulionul răcit și se amestecă să nu rămână cocoloașe; apoi se toarnă în bulionul clocotit, se adaugă smântâna, se sarează, se dă în clocot și se fierbe la un foc mic 10 minute, amestecând. După aceasta, sosul se strecoară și se dă iarăși în clocot.

■ Peștele prăjit se pune în tigaie, peste el se toarnă sosul, untul topit, se presară cașcaval ras și se coace în cuptor până la rumenire.



## Supă din fasole

- Carne de vită 100 g
- Fasole o lingură
- ½ cartof
- ¼ morcov
- ¼ ceapă
- Unt ½ de linguriță
- Apă 500 ml
- Sare

■ Fasolea se alege, se spală, se pune în apă rece, ca s-o acopere, și se fierbe timp de două ore. Cu 10 minute înainte de finisarea fierberii, se sarează.

■ În bulionul de carne clocotit se pun cartofii tăiați cuburi, morcovul și ceapa, tocate mărunt și prăjite în prealabil în ulei, și se fierb 10 minute. Apoi se adaugă fasolea și se fierbe încă 10 minute.



## Budincă de cartofi cu ficat

- Ficat de vită 100 g
- 1½ cartof 50 g
- Cașcaval o linguriță
- Unt o lingură
- Smântână o linguriță
- Pesmeți
- Sare

■ Ficatul se taie în bucățele mici și se sarează. Cartofii se curăță, se fierb în apă sărată, se răcesc, se taie în felii și se prădesc în unt până la rumenire. Într-o tavă se așază o parte din cartofi, se adaugă ficatul, deasupra se pune a doua parte din cartofi. Fiecare strat se presară cu pesmeți.

■ Budinca se unge cu smântână și se presară cu cașcaval ras. Se coace în cuptor 20 de minute.

■ Se servește caldă.





## Chiftele de calmar cu ceapă

- Calmar 50 g
- File de pește 25 g
- Pâine albă 1-2 felii
- 1/3 ceapă 1/2 de linguriță
- 1/2 ou
- Ulei
- Sare

■ Calmarii conservați sau fierți și peștele crud se trec prin mașina de tocat împreună cu pâinea albă înmuiată în apă și stoarsă.

■ Ceapa se prăjește în ulei. Compoziția se sarează, se bate bine și se modelează din ea lipii. În mijlocul fiecărei lipii se pune ceapa amestecată cu oul fiert tare și tocat mărunt.

■ Marginile lipiilor se îmbină, chiftelele obținute se prădesc în ulei vegetal, apoi se pun în cuptor și se lasă 5 minute.





## Checuri cu pere

- Crupe de grîș 100g
- Făină de grâu 140 g
- Praf de copt un pachetel
- Scorțișoară 2 lingurițe
- Cuișoare măcinate ¼ de linguriță
- Un ou
- Zahăr cafeniu 120 g
- Unt 120 g
- Iaurt 180 g
- Smântână 100 g
- Pere (proaspete sau conservate) 250 g

### Crusta:

- Făină 100 g
- Unt 60 g
- Zahăr 60 g
- Scorțișoară 0 linguriță

■ Se încălzește cuptorul până la 180° C. Crupele de grîș se amestecă cu praful de copt, cu scorțișoara și cuișoarele măcinate. Se bate un ou; pe parcurs se adaugă zahărul cafeniu, untul, iaurtul, smântâna și făina cu condimentele, amestecând întruna. Se curăță para, se taie în două, se scoate miezul. Fructele se taie în bucățele și se adaugă în aluat.

■ Pentru crustă se amestecă făina de grâu cu zahărul și scorțișoara. Se adaugă untul cald și se frământă aluatul până la o consistență fărâmicioasă. Formele se ung cu unt, 2/3 din volumul fiecăreia se umple cu aluat, se presară fărâmiturile de aluat pentru crustă. Se coc în cuptor 20-25 de minute. Când se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească și se scot din forme.

■ Se servesc calde. Se pot presăra cu zahăr-pudră.



## Checuri de banană și ciocolată

- Făină 260 g
- Praf de copt 2 lingurițe
- Bicarbonat de sodiu ½ de linguriță
- Scorțișoară o linguriță
- Cacao-praf 4 linguri
- Un ou
- Zahăr cafeniu 140 g
- Zahăr alb 100 g
- Chefir 250 ml
- 2 banane
- Zahăr-pudră 2 linguri

■ Cuptorul se încălzește până la 180° C. Făina se amestecă cu praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara și cacao. Într-un vas se bate un ou, pe parcurs se adaugă zahărul, untul, chefirul, amestecând întruna. Se adaugă apoi bananele mixate cu furculița, făina condimentată. Aluatul se amestecă bine.

■ Se ung formele cu unt, 2/3 din volumul fiecăreia se umple cu aluat. Se coc în cuptor 20-25 de minute. După ce se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot din forme. După dorință, checurile pot fi presărate cu zahăr-pudră.





## Checuri cu dovlecei și verdeață

- Zucchini 120 g
- Pătrunjel 2 linguri
- Arpagic 2 linguri
- O ceapă
- Șuncă 100 g
- Făină 210 g
- Fulgi de ovăz 40 g
- Praf de copt un pachetel
- Sare ½ de linguriță
- Ulei 50 ml
- Cașcaval ras 40 g
- Lapte 250 ml

■ Cuptorul se încălzește până la 180° C. Zucchini se curăță de semințe și se taie cuburi, verdeața se mărunțește.

■ Șunca se taie cuburi, ceapa se toacă mărunt. Se amestecă împreună zucchini, pătrunjelul, ceapa, șunca, cașcavalul, făina, fulgii de ovăz, praful de copt și se sarează. Într-un alt vas se bate un ou; se adaugă uleiul și laptele, amestecând întruna. Se adaugă la compoziția din făină și se amestecă până se umezesc toate componentele. Formele pentru checuri se ung cu unt, 2/3 din volumul fiecăreia se umple cu aluat, se presară cașcavalul. Se lasă în cuptor 20–25 de minute. Când se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot checurile din forme. Checurile pot fi servite reci sau calde.





## Checuri cu dovleac

■ Făină	260 g
■ Praf de copt	2 lingurițe
■ Sodă	½ de linguriță
■ Scortişoară	1½ de linguriță
■ Cuişoare măcinate	¼ de linguriță
■ Nucşoară	¼ de linguriță
■ Sare	¼ de linguriță
■ Stafide	60 g
■ Miez de dovleac	250 g
■ Un ou	
■ Zahăr cafeniu	140 g
■ Unt	125 g
■ Smântână	250 g

■ Se încălzește cuptorul până la 180° C. Dovleacul se dă prin răzătoare cu ochiuri mari. Făina se amestecă cu praful de copt, bicarbonatul de sodiu, condimentele și stafidele. Oul se bate, se adaugă pe parcurs zahărul, untul și smântâna, amestecând întruna.

■ Se amestecă oul cu dovleacul ras, se adaugă făina și se face un aluat. Formele pentru checuri se ung cu untură, 2/3 din volumul fiecăreia se umple cu aluat. Se pun în cuptor și se lasă 20-25 de minute.

■ După ce se scot din cuptor, se lasă 5 minute să se răcească, apoi se scot checurile din forme. Checurile pot fi servite reci sau calde.

