

Cuprinsul

GUSTĂRI	6	Salată picantă din carne	22
Gustare din carne și cașcaval ras	7	Salată din carne și cartofi	23
Bulete-aspic cu carne de vițel	8	Salată „Olivie” cu carne	24
Carne de miel cu legume	9	Salată „Cezar”, din bacon	25
Ardei umpluți cu salată	10	Salată din carne de porc, prăjită	26
Ruladă de carne pentru sărbători	11	Salată din morcov și carne de porc	27
Ruladă ca în Lugansk	12	Salată din carne și măsline	28
Minirulade din carne de vită, fiartă	13	Salată din carne și prune uscate	29
Carne de porc, friptă în folie de staniol	14	Salată-cocktail din carne	30
Piftie din picioare de porc	15		
Carne rece de porc cu sos de ridiche	16	MÂNCĂRURI DE BAZĂ	31
		Stroganoff de vită (Beef Stroganoff)	32
SALATE	17	Bigos	33
Vinegretă cu carne	18	Friptură cu ou	34
Salată caldă din carne de porc și struguri	19	Tocăniță ungurească cu găluște din brânză	35
Salată verde cu carne	20	Sarmale	36
Salată din carne și ciuperci	21	Gulaș	37

Gulaș de fasole	38	Carne de porc în oală, cu legume	57
Clătite în oală, cu carne de vițel și prune uscate	39	Carne de porc în sos de roșii	58
Ghiveci cu salam (carne) și varză la cuptor	40	Carne de porc în folie de staniol, pe săbiuțe	59
Minirulade	41	Carne de porc coaptă în aluat	60
Budincă din cartofi, carne și ciuperci	42	Carne de porc înăbușită, cu ananas	61
Șnițele cu cașcaval	43	Cotlet de porc în sos de roșii	62
Carne în crustă de cartofi	44	Rozete de porc cu ciuperci	63
Carne în sos picant	45	Mâncare flamandă din carne de vițel	64
Carne à la française	46	Carne de vițel cu portocale și ardei	65
Carne înăbușită, cu ardei dulci	47	Carne de vițel cu ghimber și cu pastă de roșii	66
Carne înăbușită, cu stafide	48	Carne de vițel cu semințe de susan	67
Șnițele cu usturoi	49	Carne înăbușită tip creolez	68
Pelmeni siberiene	50	Frigărui din carne de porc și cartofi	69
Kebab din carne de porc, în formă de lulea	51	Azu tătăresc	70
Pilaf	52	Șnițel elvețian	71
Tocană din ardei dulce și carne	53	Șnițel cu cașcaval și șuncă	72
Tocană din carne de porc cu găluște	54	Kaurma din carne de porc	73
Tocană din carne de vițel cu legume și găluște	55	Dolma (sarmale arăbești)	74
Risotto din carne de vițel, legume și lămâie	56	Carne de vită cu fasole verde	75

SUPE ȘI CIORBE	76	Ciorbă „Petrovskaia” din varză murată	98
Supă-gulaș ca la unguri	77	Ciorbă poloneză cu carne	99
Supă de mazăre	78	MÂNCĂRURI LA CUPTOR	100
Supă din carne de porc și legume	79	Plăcintă englezească cu carne	101
Varză cu carne ca în Zaporojie	80	Pateuri cu carne	102
Lagman	81	Plăcintă din cocă de clătite, cu carne și ouă	103
Supă de legume cu carne de vită	82	Clătite cu carne	104
Supă de legume cu perișoare de carne	83	„Punguțe” – clătite umplute cu carne	105
Supă verde portugheză	84	Plăcintă cu carne ca la greci	106
Ciorbă negustorească	85	Plăcintă de iarnă, din carne	107
Ciorbă din carne și castraveți murați	86	Plăcintă irlandeză din carne	108
Ciorbă din castraveți murați ca în Ural	87	Plăcintă cu carne	109
Ciorbă ca la vechii slavi	88	Plăcintă deschisă din carne, cu condimente	110
Supă bobgulaș	89	Plăcintele din foietaj, cu carne	111
Supă din carne de porc afumată	90	Plăcintele cu carne de porc și cu cartofi	112
Supă picantă cu cartofi și orez	91	Ceburec cu carne	113
Supă cu tăitei de casă	92		
Supă de fasole	93		
Supă harcio	94		
Supă-piure din cartofi și mazăre verde	95		
Supă „Tărănească”	96		
Ciorbă cu legume	97		

Bulete-aspic cu carne de vițel

Numărul de porții: 10

- paste făinoase mărunte 100 g
- carne de vițel fără oase 1 kg
- morcov 1
- ceapă 1
- țelină ¼ rădăcină
- foi de dafin 1
- gelatină 20 g
- mărar 1 legătură
- sare
- piper

■ Carnea de vițel se fierbe în 2 l de apă. Morcovul, ceapa și țelina se taie și se prăjesc 4 min. într-o tigăie uscată și încinsă. În zeamă se adaugă legumele rumenite și se fierb 40 min. Se pun foi de dafin, sarea și piperul și se lasă pe foc încă 10 min.

■ Carnea de vițel se taie pai. Zeama se strecoară. Se fierb pastele. Mărarul se toacă. Gelatina se pune la muiat, se toarnă zeama. Când începe să fiarbă, se scoate 1 pahar de zeamă, în cea rămasă punem pastele și mărarul, amestecând.

■ Compoziția obținută se toarnă în 10 ceșcuțe de cafea cu fundul rotund, neumplându-le, astfel încât să rămână 1½ cm până la margine. Ceștile se pun în frigider pentru 25 min. Carnea se pune în zeama rămasă și totul se toarnă câte puțin în fiecare cească. După ce se leagă, conținutul ceștilor se răstoarnă pe un platou.



Salată picantă din carne

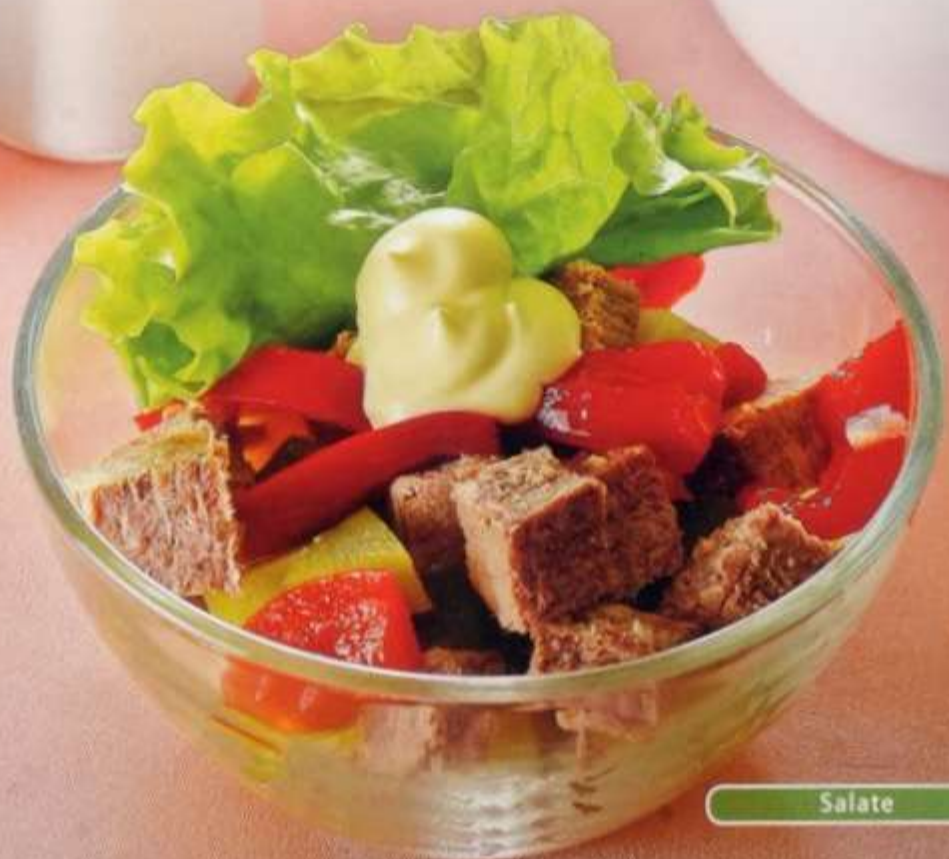
Numărul de porții: 4

- carne macră de porc, fartă 350 g
- castraveți marinați 2
- cartofi fierți 2-3
- maioneză 6 linguri
- ardei roșii conservați 3 linguri
- frunze de salată
- piper negru măcinat
- sare

■ Carnea, castraveții și cartofii curățați se taie cubulețe. Se amestecă cu ardeii tăiați felii.

■ În maioneză se adaugă piper și sare. Produsele se dreg cu maioneză.

■ Se servește într-o salatiерă, ornată cu frunze de salată.



Gulaș de fasole

Numărul de porții: 4

- carne de vită (macră) 200 g
- carne de miel (macră) 200 g
- carne de porc (macră) 200 g
- fasole-verde 500 g
- ceapă 5-6 cepe
- ulei de măsline 3 linguri
- făină de grâu 1 lingură
- piper negru măcinat
- sare

■ Carnea se taie cuburi mari. Ceapa se toacă mărunt. În tigaie se incinge uleiul, se călește ceapa (până devine străvezie).

■ Se adaugă carnea, se prăjește, amestecând, 10 min. Se toarnă 1/3 pahar de apă; când începe să fiarbă, se face focul mic și se lasă să fiarbă înăbușit 15-20 min.

■ Se scoate partea ațoasă de la păstăile de fasole, apoi păstăile se spală și se adaugă în carne, se pune piper și sare.

■ Pe o tigaie incinsă, se presară făină și se amestecă la foc mediu, până devine maroniu. Făina se adaugă în carne și fasole, se amestecă și se fierbe înăbușit încă 10-15 min. la foc mic.

■ Se așază gulașul în farfurii și se presară cu pătrunjel verde tocat.



Supă verde portugheză

Numărul de porții: 2

■ carne de porc fără os	150 g
■ carne de vită fără os	150 g
■ morcov	1
■ ceapă roșie	1
■ ouă	2
■ ulei	2 linguri
■ pătrunjel	
■ coriandru	
■ mărar	
■ busuioc verde	
■ sare	

■ Carnea se taie în felii mici. Ceapa și morcovul se curăță și se taie pai.

■ Se înfierbântă cratița, în care va fierbe supa, se toarnă ulei și în el se rumenesc, 5 min., carnea de porc și cea de vită. Se adaugă ceapa și morcovul. Se prăjește totul la un foc mediu, amestecând permanent, 7 min.

■ Se toarnă 500 ml de apă și se face focul mare, când începe să fiarbă, se pune sare și piper. Se pune capacul pe cratiță și se micșorează focul.

■ Ouăle, fierte tari, se mărunțesc cu furculița. Verdeța se spală, se lasă să se scurgă de apă și se toacă.

■ Se adaugă în supă verdeța și ouăle, se mai fierb toate 2 min. și se ia cratița de pe foc. Supa se toarnă imediat în farfurii.

■ Se servește cu smântână.



Sfaturi culinare

Când mergeti să cumpărați carne proaspătă, luați aminte la culoarea, mirosul și frăgezimea ei.

- Culoarea cărnii trebuie să fie naturală, uniformă, iar suprafața ei – netedă și lucioasă. Carnea de calitate este de culoare de la roz-pal până la roșu-închis, în funcție de animal: carnea de miel are o nuanță zmeurie; culoarea închisă a cărnii de vită denotă faptul că animalul la tăiere era destul de bătrân; e mai bine să renunțați la o astfel de carne. Grăsimea unui animal bătrân este de culoare galbenă, iar a unui animal tânăr este albă, uneori cu o nuanță de roz.
- Carnea bună și proaspătă miroase plăcut; mirosul ranced al cărnii sau al grăsimii este semnalul care vă avertizează că trebuie să renunțați la o astfel de achiziție.
- La palpate, carnea trebuie să fie densă și elastică. Palma cu care o atingem trebuie să rămână uscată, semn că e proaspătă. Dacă pe carne s-a format o peliculă, atunci când apăsăm cu degetul, ea nu trebuie să se rupă, iar locul cu adâncitura formată trebuie să se niveleze imediat.
- Carnea congelată păstrează toate calitățile gustative și nutritive pe care le are carnea proaspătă. Nu trebuie să cumpărăm carnea care a fost congelată repetat. În primul rând, pachetul în care se află carnea nu trebuie să conțină cristale de gheață. Se poate determina dacă a fost recongelată și dacă punem degetul pe bucata de carne congelată și-l ținem câteva secunde. Dacă, după ce luăm degetul, pe carne rămâne o pată întunecată, înseamnă că a fost congelată o singură dată; dacă nu, e foarte posibil ca acest produs să fi fost recongelat.
- Bucătarii profesioniști ne sfătuie să ne abținem să cumpărăm carne foarte-foarte proaspătă, adică la mai puțin de 5 ore după ce a fost sacrificat animalul. De obicei, ea este greu de mestecat și îi lipsesc unele proprietăți gustative și calități culinare, proprii măncărilor din carne. Carnea e bună pentru consum după trei zile de la sacrificarea animalului.
- Când alegem carnea, trebuie să știm că pentru piftie se potrivește cel mai bine carnea de la picior, pentru ciorbe și supe, folosim: din porc – pulpa și coastele, din vită – pieptul, din pui – pulpele, aripile, tacămurile; șnițelele pot fi făcute din mușchiuleț de vită sau din capacul de pulpă și fileul de porc; pentru grătar sunt bune mușchiulețul și vrăbioara (partea dinspre ceafă a spatelui); măncărurile scăzute (cu sos) ies cel mai bine cu pulpă sau coaste cu carne; la tocat intră exact aceleași părți folosite la măncărurile cu sos (pulpă, spată); pentru chiftele, ardei umpluți, perișoare sau orice alt fel care include carne tocată – spată și partea mai fibroasă din pulpă; pentru gulaș și tocană – partea de la gât, pentru măncărurile orientale – carnea de miel.