

MARIA CRISTEA ȘOIMU

MAREA
CĂRTE
ȘI
ROMÂNIA

Tehnoredactare: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CRISTEA ȘOIMU, MARIA

Marea carte de bucate românești / Maria Cristea Șoimu. -

Pitești : Paralela 45, 2019

Index

ISBN 978-973-47-3122-0

641.55

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar
conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparalela45.ro

Cuprins

<i>În loc de prefață</i>	xi
<i>Gânduri pentru gospodine</i>	xiv
<i>Cum folosim condimentele și descrierea lor</i>	1
<i>Plante aromatice</i>	3
<i>Cum să asortăm vinurile</i>	5
<i>Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie</i>	6
Ingrediente necesare în bucătărie, preparate în casă	7
1. Aperitive	9
1.1. Aperitive servite reci.....	9
1.2. Tartine	12
1.3. Aperitive din legume servite calde și reci.....	15
1.4. Aperitive servite calde	18
1.5. Antreuri.....	26
1.6. Salate servite ca aperitiv	33
2. Salate și garnituri	47
3. Sosuri	54
4. Preparate din ouă	61
4.1. Preparate din ouă fierte	61
4.2. Ouă umplute.....	64
4.3. Omlete.....	66
4.4. Ouă ochiuri.....	72
5. Sufleuri și budinci	76
5.1. Sufleuri sărate.....	76
5.2. Sufleuri dulci	78
5.3. Budinci servite ca mâncare	80
5.4. Budinci servite ca desert	84

6. Clătite. Colțunași. Rulade dulci	90
6.1. Clătite simple	90
6.2. Clătite picante.....	93
6.3. Colțunași	95
6.4. Rulade dulci.....	97
7. Pâine și preparate din făinoase cu brânzeturi, legume și fructe	98
7.1. Pâine de casă.....	98
7.2. Paste făinoase preparate în casă.....	99
8. Preparare din griș, mălai și orez	107
8.1. Preparare din griș.....	107
8.2. Preparare din mălai	109
8.3. Preparare din orez	113
9. Borșuri, ciorbe și supe	118
9.1. Borșuri de carne și legume	118
9.2. Ciorbe de carne și legume.....	123
9.3. Supe de carne	126
9.4. Borșuri, ciorbe și supe de legume	129
9.4.1. Borșuri de legume	129
9.4.2. Ciorbe de legume.....	133
9.4.3. Supe de legume.....	136
10. Preparare din legume fără carne	148
10.1. Preparare din cartofi	148
10.2. Preparare din ciuperci.....	152
10.3. Preparare din conopidă	154
10.4. Preparare din dovlecei.....	156
10.5. Preparare din fasole verde și uscată.....	159
10.6. Preparare din gulii	162
10.7. Preparare din hribi	164
10.8. Preparare din linte	167
10.9. Preparare din mazăre	169
10.10. Preparare din morcovi.....	170
10.11. Preparare din praz	172
10.12. Preparare din roșii.....	174
10.13. Preparare din spanac	176
10.14. Preparare din țelină.....	179
10.15. Preparare din varză.....	181
10.16. Preparare din vinete	183
10.17. Preparare din urzici	186
10.18. Preparare din legume în amestec	187

11. Preparate din carne de porc	191
11.1. Preparate tradiționale din carne de porc. Pregătirea cârnaților.....	191
11.2. Preparate din carne de porc	196
11.3. Fripturi de porc.....	201
11.4. Mâncăruri din carne conservată de porc	204
12. Escalopuri	210
13. Șnițele	212
14. Rasoluri	214
15. Preparate din carne de vacă	217
15.1. Biftecurei.....	217
15.2. Friptură din carne de vacă	219
15.3. Friptură din mușchi de vacă.....	221
15.4. Preparate din carne de mânzat	223
16. Preparate din carne de ovine	226
16.1. Preparate din carne de berbec	226
16.2. Preparate din carne de miel	229
16.3. Preparate din carne de oaie.....	234
17. Preparate din carne tocată	238
18. Preparate din organe	249
18.1. Preparate din creier	249
18.2. Preparate din inimă.....	252
18.3. Preparate din limbă	254
18.4. Preparate din ficat	256
18.5. Preparate din rinichi.....	260
18.6. Preparate din uger, fudulii, măduvioare, splină, burtă și intestine	263
19. Preparate din carne de pasăre	268
19.1. Preparate din carne de curcan	268
19.2. Preparate din carne de găină.....	273
19.3. Preparate din carne de gâscă	280
19.4. Preparate din carne de pui	282
19.5. Preparate din carne de rață.....	290
20. Preparate din carne de vânat	292
20.1. Preparate din carne de vânat cu blană.....	292
20.1.1. Preparate din carne de iepure	293
20.1.2. Preparate din carne de căprioară	297
20.1.3. Preparate din carne de mistreț.....	299

20.2. Preparate din carne de vânat cu pene.....	300
20.2.1. Preparate din carne de fazan	300
20.2.2. Preparate din carne de rață sălbatică	302
20.2.3. Preparate din carne de porumbel	303
21. Preparate din pește și moluște.....	306
21.1. Preparate din pește.....	306
21.1.1. Preparate din crap.....	306
21.1.2. Preparate din cod	313
21.1.3. Preparate din păstrăvi.....	315
21.1.4. Preparate din scrumbie	316
21.1.5. Preparate din șalău	319
21.1.6. Preparate din știucă.....	321
21.1.7. Preparate din morun.....	323
21.1.8. Preparate din somon.....	324
21.1.9. Preparate din pește sărat	325
21.1.10. Preparate din pește oceanic.....	326
21.2. Preparate din moluște.....	328
21.2.1. Preparate din creveți.....	328
21.2.2. Preparate din languste și homari	330
21.2.3. Preparate din melci	331
21.2.4. Preparate din midii	333
21.2.5. Preparate din raci	335
21.2.6. Preparate din scoici.....	336
21.2.7. Preparate din stridii.....	338
22. Rețete bătrânești.....	340
22.1. Preparate fără carne.....	340
22.2. Preparate din fructe.....	348
22.3. Preparate din carne în amestec cu legume	349
22.4. Deserturi.....	352
22.4.1. Deserturi din fructe	352
22.4.2. Deserturi din diferite aluaturi.....	356
23. Dulciuri și prăjituri de casă.....	364
23.1. Dulciuri din aluat dospit.....	364
23.2. Dulciuri din aluat fraged.....	374
23.2.1. Fursecuri.....	374
23.2.2. Plăcinte	378
23.2.3. Pateuri.....	383
23.2.4. Prăjituri	386
23.3. Dulciuri din aluat nisipos.....	392
23.3.1. Cornulețe.....	392
23.3.2. Biscuiți, pișcoturi, prăjituri	394

23.4. Prăjituri din diverse aluaturi	399
23.4.1. Checuri	399
23.4.2. Fursecuri	403
23.4.3. Pandișpan, cremșnit, savarină	406
23.4.4. Prăjituri diverse	412
23.4.5. Prăjituri cu fructe	414
24. Creme	417
25. Torturi	421
25.1. Torturi fără cremă	421
25.2. Torturi cu cremă	424
26. Înghețate	428
27. Băuturi preparate în casă	431
27.1. Băuturi cu alcool	431
27.2. Băuturi fără alcool	433
27.2.1. Siropuri	433
27.2.2. Sucuri	435
27.2.3. Băuturi instant	438
28. Conserve din fructe	441
28.1. Compoturi	441
28.2. Dulcețuri	443
28.3. Gemuri	446
28.4. Marmelade	448
28.5. Șerbeturi	451
29. Conserve din legume și zarzavaturi	454
29.1. Legume și zarzavaturi conservate în saramură	454
29.2. Legume conservate în oțet	458
29.3. Salate din legume combinate	461
30. Prânzul de post	462
Simboluri creștine în bucătăria românească	462
30.1. Preparate pentru ziua morților	463
30.2. Borșuri	466
30.3. Ciorbe de legume	468
30.4. Supe de legume	469
30.5. Supe cremă	473
30.6. Aperitive	476
30.7. Chiftele de legume	486
30.8. Salate	489

31. Masa de Florii.....	495
31.1. Preparate tradiționale din pește.....	495
31.2. Pește prăjit.....	496
31.3. Rasol de pește.....	498
31.4. Pește la cuptor.....	498
31.5. Pește la grătar.....	500
31.6. Mâncare de pește.....	501
32. Masa de Paște.....	502
32.1. Preparate din carne de miel.....	502
32.2. Cozonac și Pască.....	507
33. Masa tradițională de Crăciun.....	508
33.1. Preparate tradiționale din carne de porc.....	508
33.1.1. Cârnați.....	508
33.1.2. Caltaboși.....	511
33.1.3. Fripturi umplute.....	512
33.1.4. Fripturi.....	512
33.1.5. Jambon.....	514
33.1.6. Mușchiuleț.....	514
33.1.7. Piftie.....	515
33.1.8. Pastramă.....	515
33.1.9. Sarmale.....	516
33.1.10. Slănină.....	516
33.1.11. Șuncă.....	517
33.1.12. Tobă.....	518
33.2. Preparate din carne de curcan.....	520
33.3. Preparate din gâscă.....	523
33.4. Preparate din rață.....	526
33.5. Preparate din iepure.....	526
33.6. Dulciuri.....	527
<i>Index.....</i>	529
<i>Bibliografie.....</i>	540

În loc de prefață

Ne-am obișnuit să citim cărți de bucate în care autorul nu-și face simțită în niciun fel prezența. Nu ne spune niciun cuvânt; nu ne dezvăluie sursa inspirației sale; nu ne vorbește despre ceea ce-i place sau nu-i place.

Desigur, cititorii ar vrea să știe cum a învățat să gătească și dacă a încercat toate rețetele din cartea pe care o publică.

O tânără gospodină ar vrea să învețe atât de multe lucruri noi, încât soțul s-o laude și soacra să n-o critice. Dar rețetele nu-i reușesc întotdeauna. Și atunci abandonează cursa.

Pentru că autorul unei cărți de bucate nu-i spune nimic despre rateurile sale; nicio gospodină nu vrea să spună micile ei secrete: cum face ca găluștele de griș să nu-i rămână tari, cum face zece șnițele numai cu un ou, puțină făină și vin sau lapte; cum umple puiul sau fazanul și îi face mult mai gustoși decât mama sau vecina ei, care-i frige în cuptor.

Unde să găsească încrederea de care are nevoie la început de drum mica noastră gospodină? Desigur, într-o carte de bucate!

Nu voi face greșeala de a mă ascunde după rețete ideale.

Și mie, dragile mele, mi s-a ars mâncarea, mi s-a stricat zacusca înainte de a intra în iarnă; mi s-a prins gemul de cratiță; mi-a sărit dopul de la sticlele cu suc de roșii și mi s-a înmuiat varza imediat ce a venit primăvara.

Se învață greu bucătăria, dar avem doi prieteni de nădejde: dragostea pentru familia noastră și foamea.

Nu există copii mofturoși, ci doar mame nepricepute sau prea puțin iubitoare. Schimbați rețetele și mutați centrul de greutate de pe carne pe pește sau pe legume, sau de pe legume pe paste făinoase și lactate. Scoateți dulciurile din meniu și dați copiilor fructe. Veți vedea schimbarea imediat.

Va ține cu voi foamea, aliatul mamelor.

Puneți în munca de fiecare zi imaginație și dragoste. Fără dragoste nimic nu există!

Feriți-vă să cântăriți de fiecare dată ingredientele, căci Dumnezeu n-a făcut nici oamenii, nici animalele, nici legumele și nici fructele egale. Un morcov poate fi de 50 de grame sau de 150 de grame. Un gem bun va fi cel în care zahărul va fi potrivit după dulceața fructului și mai puțin bun cel în care trei kilograme de fructe au nevoie de 1 kg de zahăr!

Orientați-vă după cantitățile pe care le propun eu. Poate mie mi-a „ieșit“ mâncarea bună așa cum am notat în rețetă. Poate voi aveți alte cantități și ați încercat alte combinații. Mâncarea bună este aceea care ne place nouă și familiei noastre.

Dacă eu spun să folosiți un ou și voi găsiți un ou cu două gălbenușuri, veți arunca un gălbenuș? Desigur că nu! Dacă un bucătar de mare restaurant subliniază în rețeta de cozonac o cantitate de 290 g de zahăr pentru 1 kg de făină, credeți că 300 g cât puneți voi la același kilogram de făină este prea mult? Desigur că nu!

Dacă soacra vă sugerează că ar trebui să puneți mai multă grăsime la cozonacul care a ieșit aspru, veți continua să credeți că spune asta numai pentru că este soacră? Desigur că nu!

Cele mai bune rețete s-au născut din greșeli. Nu știam azi ce este un aluat franțuzesc dacă un patiser italian n-ar fi lăsat aluatul de cinci ori la răcitor, de câte ori auzea strigăte afară: vin francezii! Francezii lui Napoleon cucereau Milano când bietul patiser dorea să facă plăcinte!

De multe ori ne reușesc mâncăruri sau dulciuri când avem puține ingrediente în casă și dăm rateuri când avem de toate. E semnul divinității care ne îndeamnă să ne mulțumim cu ce avem.

Și cum am putea fi altfel decât mulțumiți când vedem piața gemând de fructe, de legume și zarzavaturi din primăvară până iarna târziu?

Cum am putea fi decât triști când vedem date deoparte legumele și fructele noastre, și alte legume mari și fade, luându-le locul?

Ce poate fi mai trist pentru noi decât să cumpărăm mere cu zece mii un kilogram în timp ce în ținutul Argeșului au rămas merele în pom pentru că gospodarii nu mai au ce face cu atâta recoltă?

Ce poate fi mai trist decât să vedem gustul copiilor noștri mutându-se de la sarmale, friptură și pește, legume sau lactate spre hamburgerii de la fast-food-uri?

Fast-food nu înseamnă numai „repede“, ci înseamnă mâncare pregătită standard cu hormoni, vitamine, coloranți, ingrediente selectate și tratate. Dacă n-ar fi așa, ar fi americanul de rând atât de gras și hotărât să consume mâncare chinezească?

Ce poate fi mai trist decât să auzi pe producător plângându-se de prea multă recoltă?

Cărtim împotriva lui Dumnezeu și când nu ne dă și când ne dă cu amândouă mâinile.

Uităm că-n anii când via se rupe de struguri și pomii își rup crengile de atâtea fructe, pământul face un efort imens ca să ne fie nouă pe plac. Și pentru că nu-i mulțumim, Dumnezeu ne ia în anul următor darul.

Poate la aceste lucruri ar trebui să cugetați atunci când faceți piața.

Și nu uitați:

Ca să știți de toate, trebuie să învățați.

Ca să fiți o femeie modernă, trebuie să păstrați rețetele de la mama sau de la bunica, dar să trageți cu ochiul în cărțile de bucate și-n revistele care publică mâncăruri moderne.

Ca să reziste, organismul nostru are nevoie de hrană rațională fără multă carne, fără grăsimi sau dulciuri în exces.

Ca să fim fericiți, trebuie să mâncăm „ca la mama“ acasă.

Ca să ne eliberăm de toxine, trebuie să ținem post, iar dacă vrem să slăbim trebuie doar să mâncăm o săptămână numai mâncarea care ne place și să bem câte doi litri de apă pe zi.

Dacă nu avem talent pentru arta culinară, încercăm să ne imaginăm cum ar fi să mâncăm mâncarea negătită: carne crudă, spaghete nefierte, fasole crudă și pește cu solzi.

Gânduri pentru gospodine

Faceți masa mai frumoasă dacă puneți mâncarea pe o față de masă curată, imprimată sau albă, și alături de tacâmuri puneți o floare mică, o crenguță de brad, de liliac, de trandafir etc.

Dați-le copiilor să mănânce ceea ce trebuie și nu neapărat ceea ce le place. Numai dumneavoastră știți să păstrați echilibrul organismului care crește. Nu vă lăsați manipulate de mofturi, lacrimi sau refuzul mâncării pe care ați gătit-o cu efort și cheltuială.

Lăsați pe cei care vă sunt dragi să mănânce din toate, dar nu-i lăsați să se lăcomească la carne, prăjituri, sucuri sau vin.

Tot ceea ce gândim sau înfăptuim într-o viață de om trece prin stomac, deci prețuiți mâncarea, prezentând-o cu artă.

Gândurile frumoase vin după o masă hrănitoare și nu prea îndestulată.

O masă copioasă își cere drepturile ei: să lenevești, să nu mai gândești, să nu mai visezi, să nu mai acționezi. Aveți grijă să nu-i desfățați pe ai casei în fiecare zi. Rezervați-le surprizele și mâncărurile de rezistență pentru zilele de sărbătoare.

Bucătăria românească a adaptat rețete de la turci, de la francezi, de la italieni, de la ruși. Sarmalele, chiftelele, tocana, ghiveciul – vin din bucătăria turcească. Româncele au adăugat însă condimente, legume și imaginație – proprii bucătăriei românești – și le-au transformat în mâncăruri naționale.

Borșul vine de la ruși, dar o masă cu lume multă nu e posibilă fără borșul de potroace, borșul de perișoare sau borșul călugăresc în post!

Ravioli făceau bunicile noastre de acum două veacuri și le prezentau sub formă de colțunași!

Supele, mai ales cele de ceapă și de sparanghel – vin de la francezi. Dar care gospodină ar da supă cu găluște de griș, consomeul sau buillonul pe o altă mâncare?

8. Dumnezeu a binecuvântat pământul românesc cu tot ce a avut mai bun în traista sa cu daruri. Căutați aceste daruri în jur și vă veți convinge de bunătatea Lui.

Nu uitați însă:

Omul mănâncă atât cât îi trebuie ca să trăiască, nu trăiește doar ca să mănânce.

Consumați de toate înainte de a declara: „Nu-mi place, n-am mâncat niciodată.“

Organizați-vă bucătăria după propria imaginație.

Alegeți din fiecare carte de bucate rețete la modă și învățați să le pregătiți și să le prezentați cât mai personal. Îi veți surprinde plăcut pe cei din jur.



1. Aperitive

1.1. Aperitive servite reci

6. Ciuperci cu maioneză

6 pers.

250 g ciuperci conservate
1 gălbenuș crud
1 linguriță cu muștar
1 lingură cu smântână
sare
100 ml ulei
½ lămâie
salată verde

Se spală ciupercile în mai multe ape și se așază în salatiară. Separat se prepară o maioneză din gălbenușul crud, frecat cu 1 linguriță cu muștar și ulei pus câte puțin, după care se subțiază cu 1 lingură cu smântână. Maioneza se răstoarnă peste ciuperci, se amestecă ușor cu o furculiță de jos în sus pentru omogenizare, dar fără să se rupă ciupercile. Salata se pune la rece pentru 1 oră. Se ornează cupe adânci cu frunze de salată verde, apoi se pun ciupercile peste care se pune câte o felie subțire de lămâie și se servesc proaspete. Este potrivit vinul alb.

7. File de sardele cu smântână

6 pers.

200 g sardele conservate
1 pahar cu smântână proaspătă
pătrunjel verde
½ lămâie

Se spală sardelele cu apă caldă, se curăță de oase și se pun în salatiară cu zeamă de lămâie stoarsă deasupra. Se adaugă smântâna peste sardele, se amestecă ușor, se așază amestecul în cupe adânci și se presară cu pătrunjel tocat. Se servesc proaspete cu pâine proaspătă feliată, cu vin alb, demisec.

8. Frigărui la rece

6 pers.

- 6 pâinițe rotunde învelite în staniol
- furculițe speciale pentru frigărui
- 250 g șuncă slabă
- 2 roșii mari
- 1 castravete murat
- 1 salată verde
- 4 ouă fierte tari
- 250 g friptură de pasăre sau de porc
- 2 rinichi prăjiți
- 200 g cașcaval
- 6 ficăței de pasăre

Se învelesc pâinițele sau chiflele mai mari în staniol și se așază pe farfurii mici sau pe o farfurie mai mare, în mijlocul mesei. Când se servesc, chiflele se dezvelesc și se consumă alături de frigărui.

Frigăruiile se pregătesc din resturi de friptură, salam, slănină afumată, jambon, ficat prăjit, asortate pe frigărui cu legume de sezon, cu frunze de salată verde și cu murături. Se taie șunca, friptura, rinichiul, ouăle descojite și castravetele murat în felii groase de 1 cm. Se înșiruie feliile pe țepușe sau pe bețe de bambus, alternându-se cu frunze de salată verde și felii de roșii (în sezon). După ce frigăruiile sunt pregătite astfel, se înfig în pâinițe, se așază pe un platou mare, apoi se servesc proaspete cu vin alb sec.

9. Măslina umplute

6 pers.

- 100 g măslina mari
- 1 lingură cu pateu de ficat
- 1 gălbenuș fiert tare
- sare
- pipera măcinată
- 1 linguriță cu smântână
- mărar tocat

Se taie măslina la un capăt, se scot ușor sâmburii, se lasă pe o farfurie și se pregătește umplutura.

Se freacă pateul cu gălbenușul, se adaugă mărarul tocat, sare, pipera după gust și smântâna. Se omogenizează amestecul, apoi se umplu măslina, se sortează cu felii de ou fiert tare sau cu felii de cașcaval și se servesc reci, așezate pe o farfurie ornată cu frunze de salată verde.

10. Moluște cu maioneză

6 pers.

- 1 ou crud
- 100 ml ulei
- 1 lingură cu smântână
- 1 linguriță cu muștar
- ½ lămâie
- mujdei de usturoi
- sare
- 200 g moluște
- salată verde

Înainte de a fi pregătite, moluștele se spală în mai multe ape, se lasă să se scurgă și se pun într-un vas adânc.

Se prepară o maioneză din gălbenușul crud amestecat cu 1 linguriță cu muștar, 100 ml ulei și zeama de la jumătate de lămâie. Maioneza se subțiază cu 1 lingură cu smântână, se amestecă încet cu puțin mujdei de usturoi strecurat și se toarnă peste moluște.

Se ornează cupe adânci de sticlă cu frunze de salată verde și se pun în ele moluștele astfel pregătite. Se țin la rece 1 oră și se servesc cu pâine proaspătă și vin alb, puțin alcoolizat (Galbenă de Huși).



5. Sufleuri și budinci

5.1. Sufleuri sărate

193. Sufleu de cașcaval

6 pers.

250 g cașcaval sau telemea
6 ouă
1 cană cu lapte
1 lingură cu făină
2 linguri cu unt
sare

Se desface făina în lapte, se amestecă cu gălbenușurile puse pe rând și cașcavalul dat pe răzătoare, se omogenizează amestecul. Se bat albușurile până devin spumă tare, se toarnă peste compoziție, se amestecă de jos în sus și se răstoarnă într-o tavă unsă cu 2 linguri cu unt. Forma se introduce în cuptorul fierbinte pentru 1 oră, după care se scoate, se taie sufleul felii groase și se servește cald. Dacă este nevoie, înainte de a introduce forma la cuptor, se sarează amestecul. Sufleul își pierde forma frumoasă foarte repede, de aceea nu se servește de pe o zi pe alta. Se servește cu vin alb, dulce.

194. Sufleu de spanac și smântână

6 pers.

4 ouă
1 kg spanac
sare
1 cană mică cu smântână
1 lingură cu telemea rasă

Se curăță spanacul frunză cu frunză, se spală în mai multe ape și se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Se fierbe 10 minute, după care se scoate, se scurge și se toacă mărunț. Se pune într-o cratiță cu smântână și brânză rasă, se înfierbântă pe foc, apoi se ia cratița deoparte și se sparg ouăle pe rând. Gălbenușurile se amestecă, iar albușurile se bat până devin spumă tare. Se sarează după gust, se adaugă albușurile și se amestecă ușor cu 1 lingură, de jos în sus. Se unge o formă cu unt,

după care se răstoarnă compoziția și se introduce forma în cuptorul cald, pentru 1 oră, la foc potrivit. Se scoate, se taie sufleul cât este cald și se servește ca un fel de mâncare, cu vin alb, demisec.

195. Sufleu de conopidă

6 pers.

- 1 conopidă
- 4 ouă
- 200 g cașcaval
- 1 cană cu lapte
- 2 linguri cu făină
- 2 linguri cu unt
- sare

Conopida se desface buchețele, se pune la fiert cu sare în apă care clocotește. Se fierbe 10 minute, după care se scoate și se pune într-un vas adânc.

Separat se prepară pe foc un sos alb din unt, făină și lapte. Se înmoaie untul, se pune făina în ploaie, se amestecă repede pentru omogenizare, se subțiază cu lapte. Sosul se sarează și eventual se piperează după gust. Se trage cratița de pe foc când sosul arată ca o smântână groasă, se amestecă repede gălbenușurile și cașcavalul ras și se toarnă peste conopidă. Se unge o formă cu unt, se răstoarnă compoziția în ea, după ce s-au adăugat albușurile bătute până devin spumă tare și amestecul s-a omogenizat bine. Forma se introduce în cuptorul cald, pentru 1 oră, iar când sufleul s-a rumenit, se scoate și se servește cald, cu vin alb demisec.

196. Sufleu de creier

6 pers.

- 1 creier de vită sau de porc
- 4 ouă
- 3 linguri cu unt
- sare
- 3 linguri cu făină
- ½ litru lapte dulce
- 1 ceapă
- 1 morcov

Se ține creierul în apă rece, se curăță de piele și se pune să fiarbă în apă caldă cu sare, împreună cu o ceapă și piper boabe. Când este gata, se scoate, se mai spală o dată și se înlătură restul de piele, apoi se taie în cubulețe și se pun într-o farfurie adâncă.

Separat se prepară un sos alb din: 3 linguri cu unt, amestecat cu 3 linguri cu făină și subțiat cu ½ l lapte. Ciulamaua se sarează și se piperează după gust. Se poate îngroșa cu un morcov fiert și zdrobit bine cu furculița. Când ciulamaua s-a răcit puțin, se toarnă peste creier, se pun gălbenușurile pe rând și se încorporează bine. Când amestecul devine omogen, se adaugă și albușurile bătute până se țin de tel. Se răstoarnă compoziția într-o formă unsă cu unt și se introduce forma în cuptorul cald, pentru ¾ oră.