

Cuprins

GUSTĂRI

Legume în aspic	5
Varză murată	6
Icre de legume	7
Gustare cu dovleac	8
Ouă umplute cu sfeclă	9
Legume cu sos de cașcaval	10
Pastă din brânză și legume coapte la cuptor	12

SALATE

Salată din legume și file de hering marinat	14
Salată ca la țară	15
Vinegretă „Pokrovski”	16
Salată de fasole albă	17
Salată de varză albă, cu afine	18
Salată de cartofi și mere	19
Salată din varză murată și dovleac	20
Salată din roșii, castraveți și fasole	21
Salată din ridiche și nuci	22
Salată de cartofi	23

Salată picantă cu usturoi și cu nuci	24
Salată din cartofi și ciuperci	25
Salată caldă de fasole	26
Salată din legume proaspete și cașcaval	27

CIORBE ȘI SUPE

Supă de legume	29
Ciorbă din varză nouă, cu carne de porc	30
Ciorbă „Petrovski”, din varză murată	31
Supă de o zi	32
Ciorbă de post	33
Supă de post, cu ceapă verde	34
Supă de legume și ciuperci	35
Supă de mazăre	36
Supă de fasole, de post	37
Supă de mazăre cu găluște din cartofi	38
Supă din ceapă	39
Supă rusească	40
Supă de cartofi, cu crupe de ovăz	41
Supă din lapte și legume	42

Supă din lapte și dovleac	43	Cartofi prăjiți cu ciuperci, în smântână	68
Supă din cartofi, ciuperci și prune uscate	44	Budincă din dovleac	69
Ciorbă de sfeclă	45	Varză înăbușită cu cărnați	70
Ciorbă verde rece	46	Pârjoale din sfeclă	71
Ciorbă din sfeclă, rece	47	Budincă de legume	72
Ciorbă rece cu dovleac și șuncă	48	Dovlecei în stil rusesc	73
Ciorbă ca la Ural	49	Blinele din varză	74
Supă rece din roșii	50	Budincă din morcovi și dovleac	75
Ciorbă rece cu fasole	51	Pârjoale din varză și griș	76
Ciorbă rece ca la țară	52	Varză înăbușită, cu ou	77
Ciorbă rece cu ridiche	53	Vinete înăbușite	78
		Legume prăjite în ulei, în stil indian	79
MÂNCĂRURI DE BAZĂ	54	Ghiveci din legume	80
Minirulade din cartofi	55	Legume pe săbioare	81
Cartofi copti	56	Legume prăjite, cu brânză de capră	82
Cartofi cu varză murată	57	Legume la cuptor, în folie alimentară	83
Cartofi cu somon	58	Pizza cu legume	84
Cartofi umpluți cu ciuperci	59	Terci din crupe de grâu și dovleac	85
Cartofi copti, în smântână	60		
„Babă” din cartofi și carne	61	MÂNCĂRURI LA CUPTOR	86
Budincă de cartofi ca la țară	62	Pateuri cu varză murată și ciuperci	87
Budincă de cartofi cu ciuperci și usturoi	63	Pateuri cu cartofi	88
Blinele de cartofi	64	Plăcintele descoperite cu varză și ou	89
Ruladă din cartofi	65	Plăcintele descoperite cu cartofi și ciuperci	90
Pârjoale din cartofi și cod	66	Pateuri cu ceapă și ou	91
Budincă din cartofi, pește și ciuperci	67	Plăcintă cu varză	92

Gogoașe din dovleac	93	Lapte roz	102
Blinele din dovleac	94	Băutură din morcov și miere	103
Blinele cu panglici din legume	95	Cocktail de castraveți	104
		Băutură din iaurt și legume	105
BĂUTURI	96	Băutură din dovleac și castraveți murați	106
Kvas din sfeclă	97	Băutură din castraveți și morcovi	107
Băutură din dovleac și mere	98	Băutură din suc de roșii	
Băutură din suc de cartofi și roșii	99	și castraveți proaspeți	108
Băutură din suc de cartofi	100	Suc de morcov cu ghimbir	109
Băutură din morcovi și mere	101	Băutură din roșii, cu ceapă verde și ou	110

■ Dacă am sărat în exces ciorba sau supa, putem corecta această greșeală punând în ea, pentru câțva timp, un cartof crud sau puțin orez într-o punguță de tifon, care vor extrage sarea în exces, în timpul fierberii. Uneori, această greșeală se poate repara și prin adăugarea în mâncarea sărată a unei bucățele de zahăr.

■ Legumele crude se vor păstra proaspete mai bine și mai mult, dacă le vom înfășura într-un ștergar umed.

■ Pentru ca în legumele fierte să se păstreze mai multe vitamine, ele trebuie puse la fiert în apă clocotită.

■ Ciorbele și supele este bine să fie consumate cât mai proaspete, pentru că valoarea vitaminică a legumelor fierte se diminuează cu trecerea timpului.

■ Dregeți salatele cu smântână sau maioneză chiar înainte de a le servi: astfel în legume se păstrează mai bine carotina.

■ Salatele se vor păstra maximum 6 ore de la momentul pregătirii lor și fără să punem în ele smântână sau maioneză; în frigider ele pot fi păstrate nu mai mult de 12 ore.

■ Cu excepția conopidei și brocolii, legumele fierte se scurg imediat de zeamă, dându-le prin strecurătoare, altfel ele vor îmbiba apa în care au fiert și vor fi mai puțin gustoase.

■ Pentru ca ridichea să nu aibă un gust și un miros prea astringent, ea se taie în jumătate și se spală în apă rece.

■ Legumele murate luați-le din vasul în care se păstrează nu cu mâna, ci cu o lingură – astfel cele rămase în vas se vor păstra mai mult.

■ Când pregătiți salata, nu puneți împreună produsele calde cu cele reci, pentru că astfel salata se va strica mai repede.

■ Pentru salate, este mai bine să fierbem cartofii, sfeclă și morcovul cu tot cu coajă. Cartoful fiert cu coajă pierde cca 20% din vitamina C, iar cel fiert fără coajă pierde de 2 ori mai mult.

■ Pentru curățarea sau tăierea legumelor, vom folosi cuțite și răzătoare din metal inoxidabil, deoarece metalele grele contribuie la oxidarea vitaminei C.

■ Legumele înghețate se pun la fiert, în apă clocotită, fără a le dezgheța; astfel se păstrează mai bine vitaminele și gustul lor.

■ Pentru ca o salată să aibă un iz plăcut de usturoi, este de ajuns să frecăm salatierea cu usturoi.

■ Dacă în apa în care fierb legumele vom pune un vârf de cuțit de zahăr, ele vor fi mai gustoase.

■ Cu câteva picături de suc de lămâie proaspăt stors legumele și fructele vor deveni proaspete și suculente.

■ Legumele pentru salată (în afară de sfeclă și morcovi) este mai bine să le fierbem în apă cu sare; și nu le răsferbeți – astfel își pierd multe vitamine și substanțe nutritive. Pentru ca legumele fierte să se curețe mai ușor, imediat ce le vom scoate din apa în care au fiert, le vom ține puțin în apă rece.

Pastă din brânză și legume coapte la cuptor

Numărul de porții: 4

- brânză dulce și grasă de vaci 250 g
- ardei roșii grași 2
- usturoi 1 căpățână
- smântână grasă 5 linguri
- ulei de măsline 5-6 linguri
- suc de lămâie
- sare
- piper negru
- pâine de seară

■ Căteii de usturoi se pun pe o bucată de folie alimentară, din care facem un pliculeț. Înainte de a-l închide, în el se toarnă $\frac{1}{2}$ pahar de apă. Se dă pentru 20 de minute la cuptorul cu temperatura de 220 °C, apoi plicul se deschide și se mai lasă 10 minute în cuptor. După ce se răcesc, se curăță.

■ Ardeii se unge cu ulei și se coace bine în cuptor; apoi se lasă să stea 15 minute într-un vas închis, se curăță de coajă și semințe. Miezul ardeiului se mărunțește și se pasează împreună cu usturoiul, se drege cu sare, piper negru și 2 linguri de ulei.

■ Brânza se pasează împreună cu untul rămas, se drege cu suc de lămâie, se mixează.

■ Izolat se mixează smântâna, care se încorporează cu atenție în compoziția din brânză.

■ Se servește rece, cu felii de pâine de seară prăjite.

Supă de legume și ciuperci

Numărul de porții: 8

■ ciuperci albe uscate	50 g
■ castraveți murați	5
■ zeamă de castraveți murați	1 pahar
■ cartofi	4
■ morcov	1
■ rădăcină de țelină	70 g
■ rădăcină de păstârnac	1
■ ulei	2 linguri
■ arpacaș	1 pahar
■ rădăcină de pătrunjel	1
■ ceapă uscată	2
■ foi de dafin	1
■ ienibahar	6 boabe
■ pătrunjel și mărar	o legătură

■ Arpacașul se spală, în el se toarnă 2 pahare de apă și se lasă o noapte la înmuiat. Apoi se spală și se pune apă rece, să fiarbă 15 minute, după care se scurge apa. Ciupercile uscate se mărunțesc. În arpacașul și ciupercile mărunțite se toarnă 2 l de apă și se fierb 35 de minute.

■ Morcovul și rădăcina de țelină se dau prin răzătoarea mare. Păstârnacul și cartofii se taie cubulețe. Ceapa și rădăcina de pătrunjel se taie mărunt. Ceapa se prăjește în ulei. Se adaugă morcovul, rădăcina de țelină și cea de pătrunjel. Cartofii și păstârnacul se pun în cratița cu arpacaș. Se fierb 7 minute.

■ Castraveții se taie cubulețe și se adaugă în supă. Se pun rădăcinile prăjite, se fierb 10 minute. Verdeța se taie mărunt, se pune în supă împreună cu piperul și foaia de dafin. Se toarnă moarea de castraveți, se fierbe încă 7 minute. Când supa e gata, se acoperă și se lasă să se aromeze.



Ciorbă din sfeclă, rece

Numărul de porții: 8

- borș 1 1/2 l
- sfeclă nouă, cu frunze 400 g
- morcov 100 g
- oțet de 3% 2 linguri
- ceapă verde 100 g
- castraveți 3
- ouă fierte 4
- zahăr 1 linguriță
- mărar verde 80 g
- smântână 200 g
- sare

■ Sfecla se curăță de frunze și coajă, se taie fideluță. Coditele de la frunze se taie bucățele, se pun împreună cu rădăcina tăiată și peste ele se toarnă apă clocotită, se adaugă oțet și se pune capacul. La urmă se adaugă frunzele tăiate fideluță și se fierb la foc mic. Morcovul tăiat fideluță se fierbe aparte. Legumele fierte se lasă să se răcească.

■ Castraveții se taie fideluță. Ceapa se toacă mărunt.

■ O parte din smântână, sarea, zahărul și ceapa se pun împreună, se adaugă morcovul, sfecla împreună cu zeama în care a fiert, castraveții, se toarnă borșul și se amestecă.

■ Ciorba rece se servește în farfuri, în fiecare farfurie punându-se câte o jumătate de ou fiert, smântâna rămasă și mărarul.



Budincă din morcovi și dovleac

Numărul de porții: 4

■ dovleac	1
■ cașcaval tare, ras	100 g
■ morcov	250 g
■ semințe de dovleac, prăjite	100 g
■ smântână	200 g
■ praz	500 g
■ ouă	4
■ ceapă verde	1 legătură
■ usturoi	1 cățel
■ ulei	3 linguri
■ ceapă uscată	2
■ rădăcină de ghimbir măcinată	1 vârf de cuțit
■ piper negru măcinat	
■ sare	

■ Miezul de dovleac și morcovul se taie cubulețe, ceapa verde și prazul se taie rondele.

■ Ceapa uscată și usturoiul se toacă și se călesc în ulei. Se adaugă morcovul, se prăjește ușor, se pune prazul, ceapa verde, dovleacul și se mai prăjesc 5 minute. Se pune sare, piper, se adaugă ghimbir și jumătate din semințele de dovleac.

■ Pentru sos, se bat ouăle, smântâna și cașcavalul se mixează, se pune sare și piper.

■ Legumele se așază într-o formă unsă cu ulei, peste ele se toarnă sosul cu ou, se presară semințele rămase și se pun pentru 20 de minute în cuptorul încins la 200 °C.

■ Budinca se servește tăiată în porții, ornată cu verdeață.



Pateuri cu varză murată și ciuperci

Numărul de porții: 25

- aluat crescut 1 kg
- ouă 1

Pentru umplutură:

- varză murată 800 g
- ciuperci uscate 300 g
- ceapă uscată 1
- unt 3 linguri
- mărar verde tocat 2 linguri
- sare

■ Ciupercile înmuiate în prealabil se taie mărunt. Ceapa se taie cubulețe. În tigaie se pune să se topească o lingură de unt, în care se căleşte ceapa, se adaugă ciupercile și se lasă pe foc 10 min.

■ Untul rămas se topește într-o tigaie cu pereții înalți, se pune varza, se toarnă jumătate de pahar de apă și se fierbe înăbușit, amestecând periodic, 40 de minute. Se adaugă ceapa călită, ciupercile și mărarul. Se pune sare și piper.

■ Se întinde aluatul în formă de funie și se împarte în bucățele de câte 40 g, din care se modelează sfere și se lasă să crească, apoi le întindem plăcințele rotunde. Pe mijlocul fiecăreia se pune umplutura și i se lipesc marginile.

■ Pateurile se pun pe o tavă așternută cu folie alimentară și se lasă pentru câteva timp. Apoi se ung cu un ou bătut ușor și se dau pentru 15 minute la cuptorul încălzit la temperatura de 190 °C.



Băutură din roșii, cu ceapă verde și ou

Numărul de porții: 2

- suc de roșii 2 pahare
- ouă (gălbenușurile) 2
- ceapă verde (tocată) 2 linguri
- piper negru măcinat
- sare

- Sucul de roșii și un pahar de apă rece fiartă se toarnă în mixer, se adaugă gălbenușurile și ceapa verde tăiată mărunt.
- Se amestecă și se pune după gust sare și piper.
- Băutura se poate mixa și cu telul.

