

# Cuprins

<i>Cuvinte-Juriste</i> .....	7
------------------------------	---

<i>Introducere</i> .....	9
--------------------------	---

## REȚETE PENTRU OAMENI BOLNAVI

<b>Aperitive</b> .....	23
------------------------	----

<b>Băuturi</b> .....	31
----------------------	----

<b>Budinci</b> .....	37
----------------------	----

<b>Dulciuri</b> .....	39
-----------------------	----

Biscuți.....	39
--------------	----

Creme.....	39
------------	----

Preparate din fructe.....	42
---------------------------	----

Preparate din mere.....	46
-------------------------	----

Trufe.....	48
------------	----

<b>Preparate din cereale</b> .....	50
------------------------------------	----

<b>Preparate din legume și fructe</b> .....	59
---	----

Ardel, gogoșari.....	59
----------------------	----

Cartofi.....	60
--------------	----

Castane.....	63
--------------	----

Conopidă.....	63
---------------	----

Dovleac.....	64
--------------	----

Dovlecel.....	64
---------------	----

Fasole boabe.....	66
-------------------	----

Fasole verde.....	67
-------------------	----

Guli.....	68
-----------	----

Gutui.....	68
------------	----

Mazăre.....	68
-------------	----

Morcovi.....	69
--------------	----

Napi.....	69
-----------	----

Praz.....	70
-----------	----

Roșii.....	71
------------	----

Sfeclă.....	72
-------------	----

Spanac.....	72
-------------	----

Sparanghel.....	73
-----------------	----

Telină.....	74
-------------	----

Urzici.....	75
-------------	----

Lăstari.....	75
--------------	----

Văreli.....	75
-------------	----

Vineț.....	78
------------	----

Alte legume.....	79
------------------	----

Leguminoase.....	80
------------------	----

Preparate din pește .....	81
Salate .....	85
Sosuri .....	103
Sosuri calde .....	103
Sosuri pe bază de produse lactate, pentru salate .....	105
Sosuri reci .....	106
Supe, ciorbe .....	109

## REȚETE PENTRU OAMENI SĂNĂTOȘI

Aperitive .....	123
Pateuri cu albuș franțuzesc .....	134
Preparate de Crăciun .....	142
Băuturi .....	145
Budinci .....	154
Conserve .....	164
Compoturi .....	172
Dulceturi .....	173
Cesouri .....	174
Marmelade .....	175
Paste de fructe .....	175
Pelele .....	176
Pistiluri .....	176
Siropuri .....	176
Sucuri de fructe .....	177
Dulciuri .....	178
Biscuiți .....	178
Brânzoaice, cornuri, cornulețe .....	179
Chesuri .....	180
Ciocolată .....	184
Clătite .....	184
Cozonac .....	186
Cozonac la cuptor electric (tip Alaska) .....	187
Creme .....	190
Creme cu gelatină .....	195
Dulciuri cu cereale .....	198
Înghețate .....	199
Nuci în forme pe foc .....	201
Plăcinte .....	202
Prăjituri .....	208
Prăjituri cu albuș .....	221
Prăjituri cu cremă .....	223
Prăjituri cu fructe .....	234
Preparate din fructe .....	240
Preparate din mere .....	243
Rețete de preparat pișcoturi .....	247
Rulade .....	249
Saleuri .....	251
Severgi .....	252
Tarte cu fructe .....	253
Torturi .....	254

Trufe .....	268
Umpluturi pentru plăcinte .....	272
<b>Preparate din carne .....</b>	<b>273</b>
Preparate cu carne de miel .....	273
Preparate cu carne de pasăre .....	275
Preparate cu carne de porc .....	282
Preparate cu carne de vacă .....	288
Preparate din organe .....	292
Tocături .....	294
<b>Preparate din legume .....</b>	<b>303</b>
Cartofi .....	303
Ciuperci .....	307
Cenopidă .....	310
Dovleac .....	312
Dovleci .....	312
Fasole boabe .....	314
Fasole verde .....	314
Gutii .....	314
Mazăre .....	315
Morcovi .....	315
Napî .....	315
Praz .....	315
Roşii .....	316
Spanac, ştevie .....	317
Sparanghel .....	318
Telină .....	319
Urzici .....	320
Varză .....	321
Vinete .....	322
Reţete cu alte legume sau fructe .....	323
<b>Preparate din paste filinoase şi aluatari .....</b>	<b>325</b>
Macaroane, melcişori, ravioli, spaghetti, tălţi .....	327
Papanăşi .....	333
Pizza .....	335
Preparate din mălai .....	338
Rulade .....	339
<b>Preparate din peşte .....</b>	<b>341</b>
Fructe de mare .....	346
<b>Salate .....</b>	<b>349</b>
<b>Sosuri .....</b>	<b>357</b>
Sosuri calde .....	357
Sosuri reci .....	361
<b>Sufleurii .....</b>	<b>362</b>
<b>Supă, ciorbe .....</b>	<b>366</b>
Ciarnituri pentru supă, ciorbe .....	374
<b>Avales .....</b>	<b>377</b>

# Speranța Anton

## REȚETE CULINARE ȘI SFATURI PENTRU SĂNĂTATE

Ediția a V-a revizuită și adăugită

POLIROM  
2015

## Mâncare de pasăre cu tarhon

*500 g carne slabă de pasăre, 2 cepe, 2 linguri de ulei, 2 linguri de bulion sau 2 roșii potrivite, 4-5 legături de tarhon*

Se călește ceapa tocată, se înăbușă carnea, se adaugă tarhonul și, când frunzulițele s-au înmuiat, se adaugă bulionul sau roșiile curățate de pielișă și tăiate mărunt. Se lasă să scadă la cuptor. Se servește cu smântână.

## Mâncare de pasăre cu vinete

Se pun în tigale  $\frac{1}{2}$  ulei,  $\frac{1}{2}$  apă. Se prăjește și se scot felile de vinete și pasăre (facultativ), ardei, ceapă. Într-o cratiță se pun: ceapa călită, vinetele, carnea, bulionul sau sucul de roșii, sarea, piperul. Se adaugă usturoi, verdeață (mărar, pătrunjel), apă. Se dă la cuptor.

## Ostropel de pui sau altă carne (miel, vițel, porc)

*1 kg carne, 100 ml ulei, o ceapă, 2 linguri de făină, o cană de zărvavat de ciorbe ros (morcovi, țelină, ardei), 100 ml suc de roșii, o linguriță de zeamă de lămâie, 100 ml vin, 5-6 boabe de piper, o căpățână de usturoi, sare, opțional mărar*

Se rumenesc bucățile de carne în ulei, se adaugă ceapa tocată și zărvavatul rus. Se stinge cu puțină apă. Se adaugă făina diluată cu puțină apă rece, apoi sucul de roșii, piperul, sarea. Când este aproape gata se adaugă zeama de lămâie, vinul și muștel de usturoi, apoi se poate pune mărar. Se mai lasă 5 minute pe foc. Se oprește focul și se mai lasă cratița acoperită. Se poate servi cu cartofi fierți natur presărați cu pătrunjel verde tocat.

## Papricaș de pasăre

1. *O găină, 100 g slănină afumată, 2 cepe,  $\frac{1}{2}$  ceșcuță de ulei, 25 g boia dulce, 1 pahar cu vin alb, 100 g smântână,  $\frac{1}{2}$  lămâie, cimbru, salvie, 4-5 cartofi, sare*

Carnea se taie bucăți, slăcina se taie cubulețe și se rumenește în ulei, apoi se adaugă bucățile de carne, boiaua și ceapa tocată fin. Se stropește cu vinul, zeama de lămâie, se presară cimbrul, se adaugă apă cât să cuprindă bine carnea, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă încet la foc mic. Când carnea este bine făcută, se pune smântână și se la vasul de pe foc. Între timp se curăță și se taie în cuburi mari cartofii, care se fierb în apă ușor sărată. Pe platou se așază cartofii și bucățile de carne și se acoperă cu sosul din cratiță.

2. *1 pui, o lingură de untură, 1 mărunchi de ceapă verde tocată mărunt sau ceapă veche, o linguriță de boia, 2 linguri de smântână, pătrunjel verde, sare, opțional 250 g ciuperci*  
Garnitura: găluște din făină (2 ouă, 100 g făină și apă cât se cere), piure de cartofi, macaroane, orez

Se călește ceapa tocată în untură (un minut, apoi se adaugă apă), se adaugă boiaua, bucățile de carne, se acoperă și se înăbușă pe foc mic. Se pot adăuga și 250 g ciuperci. Din când în când se pun câte 2-3 linguri de apă. Când carnea este gata, se sărează, se adaugă smântână și după câteva clocote se servește cu găluștele fierse în apă clocotită și trecute prin untură. Se presară pătrunjel verde. Se servește cu salată. Se pot folosi

și găluștele din rețeta „Găluște cu cartofi sau pâine” (vezi „Preparate din paste făinoase și aluturi”).

## Piftie (galantină) de pasăre

*1 kg pasăre, 1-2 cepe, 1-2 morcovi, opțional ¼ jelină, o rădăcină de pătrunjel, câteva boabe de piper, 1-2 foi de dafin, opțional 1-3 pliculețe de gelatină, 3-6 căței de usturoi, 2-3 l apă*

Se poate face cu carne de găină, pui, cocoș, curcan, găscă. Este bine să se folosească mai multe gheare (minimum 10), aripi, coșănele, pentru că au colagen care încheagă, dar se pune și carne de pasăre. Se opărește carnea și se pune la fiert în apă rece, într-un vas descoperit. Când clocotește, se dă focul mic, se adaugă ceapă, jelină, morcov, câteva boabe de piper, foale de dafin. Legumele se scot după ce au fiert bine (maximum 2 ore). Dacă este necesar se ia spuma. Când carnea este fiartă bine, se scoate, și zeama se mai lasă să fiarbă până scade. Se face proba punând puțină zeamă la răcit. Dacă nu este legată (mai ales dacă nu s-au pus gheare, aripi) se mai lasă să fiarbă sau se adaugă 20-40 g gelatină/1 l zeamă. Gelatina se dizolvă în puțină zeamă caldă, apoi se toarnă în supă. Se pun sare, usturoi zdrobit. Se îndepărtează oasele de la carne, carnea se taie felii sau bucăți care se pun în forme. Deasupra se toarnă zeama strecurată, după ce a fost vânturată, de minimum 3 ori, dintr-o oală în alta. Se ornează cu felii de ou, morcov, frunze de pătrunjel. Se lasă să se închege la rece.

## Pilaf ardelenesc

*4 căni de supă de pui cu legume (o ceapă, 1 morcov mare, ¼ jelină, 1 păstârnac), o ceapă mare, o linguriță cu vârf de boia dulce, o cană de orez (cam 250 g), câteva boabe de piper, o foale de dafin, ulei, sare*

Se opărește carnea și se face supă. Specifice ardelenilor sunt călirea ușoară a cepei tocate în ulei, apoi adăugarea de boia și imediat (altfel se amărăște) a orezului spălat. Se toarnă supa fierbinte, se amestecă și apoi se lasă să fiarbă la foc mic, 10-20 de minute, în vas acoperit, până scade din apă și se vede orezul. Se oprește focul. Se iau bucățile de pui din supă și eventual se pun într-o tavă cu puțin ulei, presărate cu puțină boia și piper, la cuptor. Apoi, deasupra pilafului, se pun bucățile de pui. Pentru culoare se toarnă puțin din grăsimea în care s-a făcut puial la cuptor. La fel procedență ardelenii și cu piureul de cartofi: toarnă pentru culoare un fir de grăsime deasupra.

**Obs.:** În general, pilaful se face fără ceapă prăjită, fără boia și cu carnea fiartă.

## Pui cu mazăre și orez

*800 g – 1 kg carne de pasăre, 800 g – 1 kg mazăre, o cană de orez, o ceapă mare, câteva boabe de piper, sare, o legătură de mărar, eventual și pătrunjel, ulei*

Carnea tăiată bucăți se opărește, se scoate din apă și se pune în cratiță cu 2-3 linguri de ulei încălzit în prealabil. Se prăjește carnea și se scoate pe o farfurie. Se pune ceapa tocată, se călește puțin, apoi se adaugă mazărea și orezul împreună cu 3-4 căni de apă.

Se presară boabe de piper și se lasă să fiarbă acoperit la foc mic. Când orezul este aproape fiert, se verifică dacă mai este nevoie de apă (deoarece orezul va mai înghiți apă și după oprirea focului) și se adaugă carnea. Se mai lasă pe foc 1 minut. Se pune verdeța tocată și se oprește focul. Se mai lasă acoperit 15 minute să se infuzeze.

## Pui cu măsline

*1 pui (1 kg), 250 g măsline, 500 g ceapă, 500 g morcovi, o jelină mică, o lămâie mică, o lingură de pastă de roși, o lingură de zahăr, 1-2 foi de dafin, câteva boabe de piper, o linguriță de făină, 1 pahar mic de vin alb, ulei*

Se înăbușă bucățile de pui pe foc mic, în puțin ulei, să se rumenească puțin. Se adaugă o ceașcă de apă sau zeamă de carne și se fierbe acoperit până este gata.

*Sosul*: zarzavatul, dat pe răzătoarea cu ochiuri mici, se înăbușă în ulei până se înmoale. Se adaugă măslinele date separat în câteva ciocote, foile de dafin, piper pisat, făina desfi cută cu vin și amestecată cu pastă de roși; se adaugă și zahărul, puțină sare și o ceașcă de apă caldă sau zeamă de carne. Se lasă să dea într-un clocot, apoi se toarnă sosul peste carne, se mai fierbe puțin fără să se amestece (se scutură cratița).

Se servește pe un platou așezând bucățile de jur împrejur și la mijloc sosul ornat cu o coroană de felii de lămâie. Dacă nu se ornează cu lămâie, în sos se introduc felii de lămâie fără coajă (să nu amărase), în ultimele ciocote.

## Pui cu praz

*400 g praz, 4 piepturi de pui, sare, piper, 5 linguri de unt sau margarină, 2 lingurițe de făină, 100 ml vin alb, 150 ml smântână, 2 linguri de oțet, 4-5 linguri de zahăr, 200 ml apă fiartă cu amestec de legume deshidratate, 40 g unt, pătrunjel verde, salvie*

Prazul se taie felii subțiri (pe lung). Pieptul se sarează și se piperează, se căleşte în 2 linguri de unt, apoi se dă la cuptor (20 minute). Prazul se căleşte în 2 linguri de unt, se presară făină, se stinge cu vin, se adaugă smântână și se fierbe la foc mic până ce se leagă. Restul de făină se căleşte într-o lingură de unt, se adaugă oțetul, zahărul, apa fiartă cu amestec de legume deshidratate, se lasă totul să fiarbă. Se sarează. Se pun bucăți de unt de la frigider, care se amestecă bătând cu telul. Se așază prazul pe patru farfurii și de jur împrejur se toarnă sosul. Deasupra se pun piepții de pui și se garnisesc cu pătrunjel verde.

## Pui cu roși

Se taie bucăți 1 pui de mărime mijlocie, se sarează, se piperează, se dă cu boia. Se așază bucățile de pui într-o cratiță cu puțin ulei și o bucată de unt. Se pun 4 roși tăiate felii, 2 cepe tăiate mărunt și 2 căței de usturoi. Se pune cratița în cuptorul încins. După 30 de minute se presară cimbru și rozmarin. Peste altă jumătate de oră se scoate puilul din cuptor. Sosul obținut se amestecă cu o lingură de smântână. Se servește cu cartofi prăjiți sau cu orez.

## Pui cu smântână și ciuperci

*1 pui de 1 kg, 100 ml ulei, 1-2 linguri de făină, 250-300 g ciuperci, 300-500 g smântână, sare, piper, opțional o ceapă.*

Se rumenesc bucăți de pui în ulei, opțional se călește puțin și o ceapă tocată, se adaugă treptat apă și se lasă să fiarbă înăbușit. Când carnea este aproape gata, se adaugă 250 g ciuperci tăiate lamele (pălăria și cotorul deodată). Se acoperă și se lasă pe foc mic. Separat se topește puțin unt, se adaugă o lingură de făină și se toarnă deasupra 500 g smântână, cu grijă să nu se formeze cocloașe. Se sărează, se piperează, se toarnă în cratița cu pui. Se lasă să dea un clocot. Se servește cu mămăligă.

## Pui cu verdețuri de primăvară

*2 pulpe și 1 piept de pui, măcriș, unișor, ștevie, spanac – câte 30 g din fiecare –, 1 mănunchi de ceapă verde, câteva fire de usturoi, câte o legătură de mărar și pătrunjel verde, salvie, o lingură de bulion, sare, piper, la dorință zeamă de lămâie, ulei*

Se taie copanele în două și pieptul de-a lungul. Se rumenesc în puțin ulei. Se adaugă ceapa, usturoiul, ștevia, spanacul, măcrișul, unișorul, tăiate nu prea mic. Se sărează, se piperează. Se adaugă câte o lingură de apă și se lasă pe foc acoperite. Se adaugă bulion. Se presară cu mărar, pătrunjel, mărunț tăiate, și se acrește după gust cu zeamă de lămâie. Se mai lasă un clocot.

## Pui fript cu garnitură de orez

*1 pui, o ceapă, 50 g unt, 500 g mazăre boabe, 200 g orez, sare, piper, un praf de zahăr*

În interiorul puilului se pun puțin ulei, un praf de sare, opțional piper și maghiran. Se frige puilul în cuptor, se stropesc cu unt sau margarină. Când e rumenit se scoate din tavă și se păstrează la cald. Se taie ceapa și se lasă să se rumenească în sosul de la friptură, care nu trebuie să se ardă în timpul friptului. Se adaugă mazărea bine scursă și orezul fiert, în prealabil, într-un litru de apă cu sare. Se amestecă totul bine. Se servește fiecare porție de pui cu un bulgăre de orez. Ca să capete această formă se umple un polonic sau o ceașcă și se indeasă bine, răsturnându-se imediat pe o farfurie.

## Pui fript cu mujdei de usturoi

*1 pui, mujdei de usturoi, ulei, sare, opțional piper și maghiran*

Se unge puilul cu ulei pe dinafară și pe dinăuntru, unde se mai pune sare, opțional piper și maghiran. Tava cu puilul se introduce în cuptorul încins. În timpul frigerii se unge cu ulei din tavă. Se servește cu mujdei de usturoi și mămăligă.

## Pui „marengo”

*1 pui de 1,2 kg, 200 ml ulei, 30 g unt, 40 g făină, pătrunjel verde, 200 ml zeamă de carne, 200 ml vin alb, 200 g ciuperci, 4-5 roșii, 30 g ceapă*

Se taie puilul în bucăți care se rumenesc în amestec de unt și ulei. Se presară cu ceapă tocată și pătrunjel verde tocat. Se podrează cu făină, se adaugă vin îndoit cu zeamă de



carne ; se fierbe pe foc mic până când carnea este aproape gata ; se adaugă ciupercile spălate și tăiate, roșiile fără pielișă, zdrobite ; se mai dă mâncarea în câteva clocote.

## Pui parizian

*1 pui, 2 ouă, 25 g făină, 150 ml ulei, 40 g sare, hrean, smântână*

Se face o supă cu carnea de pui porționată și legume. Se strecoară, se aranjează carnea pe platou. Se fierbe hreanul ras în apă cu sare și oțet. Făina amestecată cu smântâna și oulile se toarnă peste hrean și se fierbe până când sosul devine consistent. Se servește carnea cu legume și sos de hrean.

## Pui umplut

Se taie puilul. Imediat după scurgerea sângelui, în același loc unde are tăietura, se desface puțin pielea de la gât și se introduce între piele și gât un pai sau un tub subțire prin care se suflă aer între piele și corpul păsării, până se umflă bine. Apoi se scoate puilul și se leagă strâns pielea gâtului. Se pune pasărea umflată în apă clocotită și se scoate repede. Cu multă grijă, se jumulește de pene pentru a nu se rupe pielea. La capătul pieptului se face o tăietură pe lățime, pe unde se scot intestinalele și gușa, în așa fel încât pasărea să rămână cât mai întregă. Se face această tăietură pentru a rămâne spre coadă o fâșie de 4-5 cm, sub care se vor introduce capetele picioarelor, la puilul umplut, pentru a ține mai bine umplutura.

În cazul puilului mic, opărtrea se face în apă clocotită în care se pune o cană de apă rece, pentru a nu se rupe pielea la jumalire. Puii cumpărați gata curățați se spală cu apă caldă, ca să devină pielea mai elastică, și cu coada unei linguri introduse sub piele se desprinde ușor toată pielea. Se spală, se presară sare pe dinăuntru și pe afară. Pe urmă se umple pasărea prin deschizătura de la gât. Se coase apoi pielea gâtului pentru a nu se scurge umplutura.

*Umplutura :* se taie în bucăți mărunte 3 ouă răscopte, se adaugă franzeluță înmuiată în apă și stoarsă, sare, piper, grăsimi, pătrunjel tocat, 3 ouă crude și salvie. Se mai pot adăuga o ceapă tocată călțită, pipote, eventual și ficaci sau altă carne tocată, de asemenea puțin călțite, 3-4 ciuperci tăiate și călțite ; sau puțin orez fiert (50-100 g).

Umplutura se pune într-o pungă de nailon, la care s-a tăiat un colț cât să intre degetul mic. Se introduce acel colț sub pielea de la gâtul puilului și se apasă pe cornet pentru ca tocătura să intre cât mai adânc sub piele. Dacă a mai rămas tocătura se poate pune și în interiorul puilului, dar este bine să intre toată sub piele deoarece este mai gustoasă. Se introduc cu grijă picioarele sub pielea rămasă în acest scop (nu este obligatoriu).

Puilul umplut se pune într-o tavă, cu 2 linguri de grăsime și 200 ml apă, apoi se dă la cuptor, la foc potrivit. Tot timpul se stropește cu zeama din tavă, până se rumenește. Se mai poate introduce într-o cratiță unsă cu untdelemn, punându-se sub pai morcov și păstârnac tăiați bucățele, împreună cu 2-4 linguri de apă. Se acoperă cu un castron pe măsura cratiței și se dă la cuptor la foc iute, circa o oră. Astfel, carnea se va rumeni frumos și va fi mai succulentă. Se servește cu soteuri de legume.

La fel se pot pregăti și alte păsări, mai tinere : curcan, găscă sau rața. Pentru curcan, tocătura se poate face și cu 1 kg de castane fierte, curățate, care se adaugă la măruntaiele de curcan tocate, ce au fost înăbușite cu ceapă. La tocătura se adaugă 2-3 linguri de rom.

### Rizoto cu pui

*400 g piept de pui, o ceașcă de orez, 2 linguri de unt (100 g), 1/2 l supă de pasăre, 500 g roșii, sare și piper, 200 g zuncă, 100 g cașcaval ras*

Se topește untul, se adaugă orezul înmuiat înainte, se stinge cu supa, se adaugă roșiile coapte de pielușă și tăiate bucați. Se lasă să fiarbă lent, acoperit. Când orezul a fiert și zeama a scăzut se adaugă pieptul de pui (fiert în supă) și șunca tăiată în cuburi. Se lasă să se înfierbânte bine totul. Se servește cu cașcaval ras.

### Șnițel din piept de pui

Se taie pieptul felii, se bate, se sarează, se piperează. Se dă prin făină, ou, pesmet, susan. Se prăjește.

### Tocană de pui (sau alt tip de carne)

*1 kg pasăre (vită, porc etc.), 500 g ceapă, 4-5 căței de usturoi, 250 ml suc de roșii sau 30 g bulion, 100 ml ulei, o linguriță de boia de ardei sau 3 ardei, boabe de piper, cimbru, o foaie de dafin, sare, 100 ml vin*

Puiul opărit se taie bucăți și se prăjește în ulei. Se scoate carnea și se pune ceapa tocată julien, se stinge cu apă, vin și suc de roșii. Se pune boia sau ardei tăiați cubulețe sau feluțe, piper, dafin, cimbru, sare. Se adaugă carnea și usturoiul tăiat mărunt. Se fierbe sub capac. Se servește cu cartofi fierți natur sau orez.

### Tocăniță cu verdețuri de primăvară

*1 pui sau 600-700 g din orice fel de carne, 2 cepe vechi, câte o mână de măcriș, spanac, ștevie, unțior, o legătură de pătrunjel verde, 1-2 legături de mărar, o legătură de ceapă verde, o legătură de usturoi verde, sare, piper, puțin bulion de roșii, ulei*

Se taie carnea în bucăți potrivite. Se toacă și se călește ceapa, se adaugă bucățile de carne de pasăre (carnea opărită înainte; bucățile de carne de porc sau vită se fierb), se sarează, se piperează. Se adaugă apoi măcrișul, ștevia, spanacul, unțiorul, tocate nu prea mărunt. Se acoperă cratița, se lasă pe foc potrivit până când carnea este frăgezită. Se adaugă bulionul diluat. Se presară cu mărar, pătrunjel verde tocat. Tocănița se servește caldă.

## PREPARATE CU CARNE DE PORC

### Cassoulet

*600 g ceafă de porc (sau 500 g carne de găscă), 125 g cârnăcioari polonezi, 125 g cahanos, 500 g fasole boabe, 60 g grăsime de găscă sau unt, 50 g făină, 50 g pastă de tomate, 700 ml supă de carne (apă), foi de dafin, o ceapă, 2 căței de usturoi, sare, piper*