

Retete vegetariene

Aperitive si supe

- Supa de marar cu galuste de gris
- Supa de rosii cu tarhana
- Tortilla de cartofi
- Salata de vinete fara maioneza
- Langosi cu verdeata

Feluri principale

- Sufleu de spanac cu brinza
- Gnocchi cu gorgonzola si spanac
- Varza dulce cu taitei
- Tocanita de legume
- Mamaliga cu ochi

Deserturi sau prajituri

- Chocolate chip cookies (Biscuiti cu ciocolata)
- Galuste pufoase in sos de lapte
- Gogosi - fara framintare
- Tarta rapida delicioasa cu budinca si mere
- Tort pufos de zmeura

Supa de marar cu galuste de gris

Ingrediente :

1 ceapa mica, 1 lingura de faina, 1 ou, gris, marar proaspat + otet sau marar din otet, concentrat pentru supa de legume, sare, ulei

Preparare :

Se dinstuie ceapa in putin ulei, se adauga 1 lingura de faina si imediat apa. Se pune concentratul pentru supa, sare dupa gust si marar tocat. Albusul se bate spuma, se adauga galbenusul si apoi se presara grisul pana se obtine o compozitie mai consistenta din care se fac galustele. Dupa ce supa da un clocot, se adauga galustele. Se lasa sa fiarba la foc potrivit inca citeva minute.

Supa de rosii cu tarhana

Ingrediente :

bulion (pasta de rosii), sare, piper, zahar, busuioc, frunza de dafin, ulei, ceapa, un ou, faina

Preparare :

Se pune la fiert ceapa, frunza de dafin, bulionul (se mai adauga apa depinde cat de consistent este bulionul sau daca se foloseste pasta de rosii) impreuna cu sare si piper dupa gust. Cand ceapa e fiarta se adauga tarhana: se formeaza o coca tare dintr-un ou si faina si se da pe razatoarea mare. La sfarsit se adauga un pic de zahar si frunze de busuioc tocate marunt. Pentru varianta de post, tarhanaua se face fara ou, doar din faina, apa si putina vegeta pentru gust.

Tortilla de cartofi

Ingrediente :

600 g cartofi, 2 cepe, 7-8 oua, 5-6 linguri ulei de masline, 1-2 catei usturoi, patrunjel tocat fin

Preparare :

Se taie felii subtiri cartofii curatati. Se incing 3-4 linguri ulei intr-o tigaie mare si se prajesc ceapa si cartofii, amestecandu-se din cind in cind, la foc potrivit, 10 minute. Se toaca usturoiul si se adauga. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se bat ouale cu sare si piper. Se inglobeaza cartofii si patrunjelul. Se incinge restul de ulei si se repartizeaza uniform compozitia de cartofi. Se acopera si se lasa sa se coaca 4 minute, la foc potrivit. Se intoarce cu ajutorul capacului si se mai coace 3-4 minute. Se serveste cu salata.

Salata de vinete fara maioneza

Ingrediente :

2-3 vinete mijlocii, o ceapa mare, ulei cit cuprinde, sare

Preparare :

Se coc vinetele si se decojesc. Se lasa sa se scurga. Ceapa se taie foarte marunt sau se da prin razatoare si se lasa jumatate de ora. Se strecoara de zeama (astfel, nu va mai fi iute). Se amesteca cu mixerul vinetele tocate in prealabil cu tocatorul de lemn si ceapa. Se incorporeaza incet uleiul. Se sareaza dupa gust. Este foarte gustoasa servita cu rosii.

Langosi cu verdeata

Ingrediente :

Aluat: 550 g faina, 1 ou mare sau doua mici, un cub drojdie proaspata, lapte cit cuprinde, un praf de sare.

Umplutura: 2 salate mari, 1 legatura mare de ceapa verde, o legatura de marar, 200 g telemea de oaie uscata

Preparare :

Se iau citeva linguri din laptele caldut si se pun intr-un pahar. Se sfarama drojdia si se adauga la lapte, se pune un virf de cutit de zahar si se lasa paharul acoperit sa se odihneasca, pina cind drojdia a crescut si a facut besici de aer. Se cerne faina si se face in mijloc un cuib in care se pun oul/ouale, laptele caldut si o lingurita de sare. Se amesteca bine aluatul. Se adauga drojdia si se framinta bine (cu mixerul). Aluatul trebuie sa fie moale si lipicios. Se lasa la crescut (acoperit) intr-un loc cald cel putin jumatate de ora. Se spala bine salata si ceapa verde. De la ceapa se folosesc doar citeva fire albe, de la restul se va folosi doar partea verde. Se toaca marunt verdeata si se pune la incins putin ulei intr-o tigaie mare. Se dinstuie verdeata si se lasa apoi la foc mic pina cind scade apa pe care o lasa salata. Se amesteca din cind in cind. La final se adauga mararul tocat marunt. Se ia tigaia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se adauga brinza maruntita si se amesteca bine compozitia. Din aluatul de langosi se ia cite o bucata (cam cit intra intr-un pumn) si se intinde - pe o suprafata bine presarata cu faina - cit pentru un langos. Se ia o lingura-doua din compozitie si se pune in mijlocul aluatului. Se lipesc bine marginile una peste alta si se preseaza usor mijlocul langosului. Se pune la incins mult ulei intr-o tigaie (langosii trebuie sa pluteasca in ulei) si se pun langosii la fript. Se lasa la scurs pe o farfurie pe care s-a pus un prosop de bucatarie.

Sufleu de spanac cu brinza

Ingrediente :

500 ml lapte, 200 g cascaval ras, 4 oua, 200 g spanac (proaspat sau congelat), 50 g gris, 1 lingura faina, unt, pesmet, piper alb, nucsoara

Preparare :

Se scoate spanacul de la congelator si se lasa sa se dezghete in frigider cu o seara inainte. Se fierbe laptele la foc mic, se toarna grisul si se amesteca cu telul si se lasa apoi sa fiarba la foc mic, amestecind din cind in cind. Cind grisul este gata, se ia de pe foc, se condimentaza cu sare, piper si nucsoara. Se separa galbenusurile de albusuri. Se lasa sa se racoreasca grisul si se inglobeaza cascavalul, faina si galbenusurile. Se curata spanacul, se opareste, se scurge si se toaca. Se inglobeaza la compozitie. Se bat albusurile spuma si se inglobeaza. Se ungu cu unt 4 forme mici de sufleu, se presara pesmet si se dispune compozitia. Se dau la cuptorul incins la 180 grade Celsius 25 minute.

Gnocchi cu gorgonzola si spanac

Ingrediente :

4 cartofi mari fainosi, 2 oua mijlocii, faina cit cuprinde, 1-2 linguri unt, 250 ml frisca nebatuta sau lapte, 100 g gorgonzola, 200 ml smintina, 25-30 g spanac.

Preparare :

Se fierb cartofii in coaja. Se decojesc si se piseaza, inca calzi, cu fuculita, foarte marunt. Se lasa sa se raceasca si se adauga, pe rind, ouale si apoi faina. Se framinta pina cind se obtine un aluat inca moale. Se pune 1/2 lingurita de sare. Se pune o oala cu apa si sare la fiert. Se rup bucati din aluat si se fac role mici cu diametrul de 2 cm care se taie bucati mici (2-3 cm). Suprafata de lucru trebuie sa fie bine presarata cu faina. Se preseaza usor cu furculita, pe o parte, gnocchi rezultati, si se fierb, cite 15-20 de bucati, la foc mic, pina cind ies la suprafata. Se scot cu spumiera si se pun intr-un vas. Se ung imediat cu putin unt, deoarece au tendinta sa se lipeasca unii de altii. Se pune la fiert la foc mic frisca sau laptele, se lasa sa dea citeva clocote si apoi se adauga brinza maruntita. La final se adauga smintina. Se ia de pe foc si se mixeaza impreuna cu spanacul, pina cind sosul s-a omogenizat. Se mai pune la foc citeva minute. Daca pare prea subtire, se adauga putina faina. Sosul se pune peste gnocchi inainte de servire.

Varza dulce cu taitei

Ingrediente :

o varza dulce mijlocie, o ceapa mare, taitei sau paste late, o cana suc de rosii, facultativ: costita afumata, pentru gust

Preparare :

Se spala si se taie marunt varza. Ceapa se taie marunt si se prajeste in putin ulei. (Se adauga costita, taiata marunt). Se adauga varza, sucul de rosii si putina apa. Se amesteca din cind in cind si se mai pune apa daca este necesar. Taiteii se fierb in apa cu sare. Dupa ce varza este gata, se sareaza si se pipereaza dupa gust, se adauga taiteii si se amesteca. Se poate servi cu smintina.

Tocanita de legume

Ingrediente :

300 g cartofi, 200 g morcovi, 500 g sparanghel (conserva sau proaspat), 1 ceapa, 2-3 rosii, 2 linguri ulei masline, 1,2 l supa de legume/concentrat, nucsoara, piper

Preparare :

Se toaca ceapa si se prajeste la foc potrivit in ulei, intr-o oala mare. Se curata cartofii si se taie felii de jumatate de cm. Se adauga la ceapa si se condimenteaza. Se prajeste citeva minute, amestecind. Se taie morcovii cuburi si se adauga la cartofi. Se prajesc citeva minute, amestecind. Se adauga supa si se face focul mic (daca sparanghelul este proaspat, acesta se adauga acum). Se condimenteaza cu nucsoara si piper. Se lasa sa fiarba 10 minute. Se oparesc si se decojesc rosiile. Se taie bucatele si se adauga la tocanita, impreuna cu sparanghelul, taiat bucati. Se lasa sa mai fiarba 5-8 minute.

Mamaliga cu ochi

Ingrediente :

200 g malai, 800 ml apa, 1 lingurita sare, 200 g brinza de vaci, 100 ml smintina, 4-5 oua, 50 g unt.

Preparare :

Se pune apa la fiert la foc mijlociu. Cind apa clocoteste se da focul la mic si se adauga in ploaie malaiul. Se sareaza. Se lasa sa fiarba citeva minute, pina cind mamaliga este aproape gata. Se adauga, pe rind, untul, brinza bine stoarsa, smintina. Atentie: amestecati continuu, altfel nu se omogenizeaza compozitia. Se toarna imediat intr-un vas termorezistent uns cu putin unt. Mamaliga trebuie sa aiba o grosime de cel putin 3-4 cm. Se fac 4-5 gauri in mamaliga (distanta dintre gauri sa fie de cel putin 3-4 cm) cu fundul unei linguri mari unse cu unt (eu folosesc o lingura de sos pe care o ung cu unt si o adincesc in mamaliga, apoi sparg oul in ea si incet o scot, astfel incat sa ramina oul in gaura lasata de lingura). Gaurile trebuie sa fie destul de adinci ca albusul oului ce va fi pus in gaura sa nu iasa afara. Se sparge in fiecare gaura un ou. Peste fiecare ou se pune o bucatica de unt. Se da la foc mic, pe raftul al doilea, aproximativ 15 minute, pina cind se coc ouale.

Chocolate chip cookies (Biscuiti cu ciocolata)

Ingrediente :

340 g faina, 225 g unt, 180 g zahar (sau 90 g zahar maro, 90 g zahar alb), 2 oua, jumătate baton vanilie, 1 lingurita cu virf de praf de copt, o lingurita sare, 150-200 g chocolate chips amarui (sau 200 g ciocolata amaruie bucati mici)

Preparare :

Se bate cu mixerul untul si zaharul, pina cind se obtine o compozitie pufoasa. Se adauga vanilia, apoi, pe rind, ouale, amestecind bine de fiecare data. Se amesteca separat faina cu praful de copt si sarea si apoi se incorporeaza treptat la compozitia de unt. La final se incorporeaza ciocolata. Se tapeteaza o tava cu hirtie de copt. Se dispun gramajoare de compozitie, cam o lingura fiecare si se coc la 180-190 grade Celsius 8-10 minute, pina cind se rumenesc. Pe fiecare tava intra cam 16 bucati (4x4) si din toata compozitia ies cam 3 tavi. Se pastreaza foarte bine in cutii de tabla.

Galuste pufoase in sos de lapte

Ingrediente :

4 oua si 3 albusuri, 2 linguri faina, 125 ml lapte, 1 lingurita unt, 2 linguri zahar, 1 lingura zahar vanilat

Preparare :

Se separa albusurile de galbenusuri. Se bat cele 7 albusuri cu un praf de sare. Se incorporeaza zaharul si zaharul vanilat. Se adauga cu grija galbenusurile si, treptat, faina. Aluatul trebuie sa ramina pufos. Se topeste untul. Se toarna intr-o forma termorezistenta. Se adauga incet, amestecindu-se, laptele. Se fac 3 galuste mari din aluat si se aseaza pe lapte. Se dau la cuptorul incins la 190-200 grade Celsius, pina cind se rumesc usor (10 minute). Se servesc fierbinti, presarate cu zahar pudra.

Gogosi - fara framintare

Ingrediente :

500 g faina, 400 ml lapte, 15 g drojdie proaspata, 1 lingura cu varf zahar tos, 1 lingurita sare, 1 ou intreg, 1 lingura ulei, ulei pentru copt.

Preparare :

Se amesteca 100 ml de lapte cu putin zahar si cu drojdia. se asteapta pana creste. Se amesteca faina cu restul de zahar, sare, se adauga oul, drojdia crescuta si restul de lapte. Se lucreaza cu mana, la urma se adauga uleiul. Se lasa la dospit, intr-un loc cald. Se intinde pe suprafata de lucru, se decupeaza forme rotunde (cu un pahar intors, inmuiat in faina). Se frig in ulei fierbinte.

Tarta rapida delicioasa cu budinca si mere

Ingrediente :

200 g aluat de foi, 250 ml lapte, 25 g praf de budinca de vanilie, 3 linguri zahar, 50 g migdale macinate, 30 g zahar pudra, 1 galbenus, 4-5 picaturi esenta de migdale, 2 mere, scortisoara

Preparare :

Se desface aluatul de foi (se decongeleaza in prealabil, daca e congelat). Se aseaza intr-o tava de tarta rotunda si se taie marginile care atirna. Se inteapa aluatul cu furculita, incepind cu 1 cm de margine. Se pune laptele la fiert, minus 3 linguri, care se amesteca impreuna cu praful de budinca si 2 linguri de zahar. Se inglobeaza compozitia de budinca atunci cind laptele clocoteste. Se ia de pe foc si se amesteca bine. Se mai da un clocot si apoi se lasa sa se raceasca. Se inglobeaza migdalele, zaharul pudra, galbenusul si esenta de migdale (se poate folosi 1 lingura de lichior de miglade). Se repartizeaza uniform crema pe blat, lasindu-se o margine de 1 cm. Se curata merele si se taie felii subtiri. Se aseaza in cercuri concentrice pe crema. Se amesteca 1 lingura de zahar cu una de scortisoara si se presara peste mere. Se coace la 200 grade Celsius timp de 25 de minute.

Tort pufos de zmeura

Ingrediente :

Blat: 100 g unt, 75 g zahar, 75 migdale macinate, 75 g faina, 2 oua, 1/2 lingurita praf de copt. Crema: 500 g zmeura, 50 g zahar, 1 plic zahar vanilat, 2 linguri suc lamiie, 10 g gelatina, 400 ml frisca. Decor: 200 ml frisca, 30 g zahar, 30 g fulgi migdale prajiti (fara grasime)

Preparare :

Se amesteca migdalele cu unt si zahar. Se inglobeaza pe rind ouale. Se amesteca separat faina cu praful de copt si un praf de sare. Se inglobeaza treptat in compozitia de migdale. Se tapeteaza o forma de tort cu hirtie de copt. Se aseaza blatul in forma si se niveleaza. Se coace la 175 grade Celsius 30 minute. Se desprinde de pe forma si se lasa sa se raceasca. Se curata zmeura si se paseaza jumatate de cantitate. Se amesteca cu zaharul, zaharul vanilat si sucul de lamiie. Se inmoaie gelatina si se incalzeste la foc mic. Se stinge focul si se incorpozeaza incet compozitia de zmeura in gelatina, amestecindu-se continuu. Se da la rece. Cind incepe sa se intareasca, se inglobeaza frisca batuta. Se inglobeaza la final restul de fructe. Se incercuieste blatul cu un inel de bucatarie si se acopera cu crema. Se da la frigider aproximativ 5 ore. Se bate frisca cu zahar si se acopera cu ea tortul. Se fac rozete de frisca pe care se dispun boabe de zmeura. Se presara migdalele prajite.

