

Retete de post

Aperitive si supe

- Bruschetta al pomodoro
- Ciuperci umplute
- Icre (de post)
- Supa de pui falsa
- Supa de rosii cu fasole alba

Feluri principale

- Sarmale cu ciuperci
- Orez cu spanac
- Ghiveci de legume
- Dovlecei umpluti (de post)
- Pizza vegetariana

Deserturi si prajituri

- Baclava
- Prajitura cu bulion (reteta de post)
- Clatite de post
- Placinta cu mere (de post)

Bruschetta al pomodoro

Ingrediente :

8 rosii mari, bine coapte, 5-6 frunze de busuioc, 2 catei usturoi, 1 praf de maghiran, 1 lingura ulei de masline, 1 bagheta, piper, ardei iute dupa gust

Preparare :

Se taie marunt rosiile, se amesteca intr-un vas inalt cu uleiul de masline, busuiocul tocat fin, maghiran, sare, piper, ardei iute, usturoiul tocat fin. Se amesteca bine. Daca uleiul nu acopera intreaga masa, se mai adauga o lingura. Se lasa sa se odihneasca 10 minute. Se taie bagheta felii nu prea subtiri. Se tapeteaza o tava cu hirtie de copt. Se aseaza feliile de piine (nu se suprapun). Se dau la cuptorul incins la 220-230 grade Celsius, pe raftul de sus, 3-4 minute, pina cind se rumenesc usor. Se scot si se repartizeaza pe ele compozitia de rosii. Se mai dau la cuptor 4-5 minute, pina cind compozitia de rosii este calda, dar nu a fiert. Se serveste imediat, ca aperitiv

Ciuperci umplute



Ingrediente :

10-15 ciuperci Champignon proaspete mai mari, 1 ceapa potrivita, frunze de patrunjel proaspete, concentrat pentru supa de legume, sare, piper

Preparare :

Se spala ciupercile si se rup coditele. Palarioarele curatate se pun la copt pe gratarul de carne. Intr-o tigaie de teflon se pune ceapa la dinstuit in putin ulei, se adauga coditele tocate marunt, sare, piper si concentrat pentru supa, dupa gust. Cand e aproape gata, se adauga frunzele de patrunjel tocate. Se umplu palarioarele, cind sint coapte, cu aceasta compozitie.

Icre (de post)

Ingrediente :

1 pahar gris, 3 pahare suc de rosii, 1 pahar ulei, 2 cepe mijlocii

Preparare :

Se pune sucul de rosii la fiert, la foc moderat. Cind clocoteste, se da focul la mic si se adauga grisul in ploaie, amestecandu-se continuu sa nu se faca cocoloase. Se continua pina cind grisul se umfla, amestecandu-se din cind in cind. Cind grisul este fiert, se ia oala de pe foc si se lasa sa se racoreasca. Se adauga putin cite putin uleiul, amestecandu-se ca pentru maioneza. La final se incorporeaza ceapa tocata fin sau data pe razatoarea mica si scursa. Se condimenteaza dupa gust cu sare si piper.

Supa de pui falsa

Ingrediente :

5 morcovi, 5 patrunjei, 1 ceapa, 1 cartof mare, 2 catei de usturoi, 1 frunza de dafin, 1 ardei mic, 1 rosie mica, piper boabe, sare, un sfert telina mica, un dovlecel curatat de coaja si taiat felii (cu tot cu miez si samburi)

Preparare :

Se pune apa la fiert, intr-o oala mare (aproximativ 8 l), se adauga morcovii, patrunjeii, ceapa, cartoful, usturoiul, ardeiul, rosia, frunza de dafin, sare si piper dupa gust. Cand sint aproape fierte legumele, se adauga dovlecelul. La final, se strecoara supa si se adauga taitei, galuste, etc. Se pot adauga si frunze proaspete de patrunjel tocate.

Supa de rosii cu fasole alba

Ingrediente :

1 conserva de rosii intregi (850 ml), 1 conserva fasole alba (425 ml), 500 ml supa de legume sau concentrat, 1 ceapa, 200 g paste pentru supa, 1 lingura ulei, busuioc

Preparare :

Se incinge uleiul si se prajeste ceapa tocata marunt. Se scurge fasolea. Se toaca rosiile decojite (se pastreaza sucul din conserva de rosii). Se adauga rosiile si fasolea la ceapa. Se da focul la mic si se adauga sucul de rosii si supa. Se fierbe 15 minute, fara capac, amestecandu-se din cind in cind. Se fierb pastele conform indicatiilor de pe ambalaj, se trec prin apa rece si se scurg. Se inglobeaza la supa de rosii si se condimenteaza. Se presara busuioc si se serveste.

Sarmale cu ciuperci



Ingrediente :

350 g ciuperci, 2 cepe mari, 1 pahar orez cu bobul rotund, concentrat pentru supa de legume, foi de vita, 2 linguri verdeata tocata, o lingura de faina.

Preparare :

Se fierb ciupercile in apa cu sare 10 minute, se scurg si se clatesc in mai multe ape. Se zvinta si apoi se dau prin masina de tocat carne, impreuna cu ceapa tocata marunt. Se calesc apoi in putin unt, la foc mic, pina cind scade apa lasata de ciuperci. Se feirbe orezul in 4 pahare cu apa si o lingurita concentrat de supa. Se strecoara. Se amesteca cipercile cu orezul, verdeata tocata, faina, sare si piper. Se oparesc frunzele de vita-de-vie si se umplu cu compozitia de orez. Se aseaza intr-o forma termorezistenta, se toarna putina apa si o lingura de ulei si se dau la cuptorul incins la 180 de grade Celsius 10 minute pe gratarul din mijloc.

Orez cu spanac

Ingrediente :

600 g spanac congelat, o cana orez cu bobul rotund, usturoi dupa gust, sare

Preparare :

Se prepara spanacul dupa indicatiile de pe ambalaj. Inainte de a fi gata cu citeva minute, se adauga orezul spalat. Se acopera cu o cana jumătate de apa si se lasa sa fiarba innabusit 10-15 minute. Cind orezul este fiert, se adauga usturoiul tocat fin si se potriveste de sare.

Ghiveci de legume

Ingrediente :

500 g cartofi, 500 g mazare, 500 g dovlecei, 1 vanata mijlocie, 500 g rosii, 500 g morcovi, 1 praz, 1 ardei gras, jumătate ceapă de ulei, 3 cepe mijlocii, o mână de marar și una de patrunjel, 2-3 foi de dafin

Preparare :

Se curată ceapa, prazul și ardeiul, se taie solzi și se prăjesc la foc potrivit în ulei, într-o cratiță incapătoare. Se adaugă pe rând, cartofii și vinata tăiate cubulețe, mazărea, dovlecelul tăiat rondele. Se lasă să se dinstuie câteva minute și se pune cam un pahar de apă, cu grijă să nu fie acoperite legumele de tot. Când cartofii sunt aproape fierti, se adaugă roșiile decojite și tăiate cuburi. Se adaugă usturoi după gust, se sarează și se piperează și se adaugă foile de dafin. Se mai lasă să fiarbă la foc mic, cu capac, 10 minute. Se adaugă la final, după ce s-a stins focul, verdeata.

Dovlecei umpluti (de post)

Ingrediente :

5 dovlecei mijlocii, 1 ceasca orez, 1 ceapa mijlocie, 1 morcov, 3-4 linguri suc de rosii, 1 mina de marar tocat fin, 1 lingurita gris, ulei, condimente, o lingurita concentrat pentru supa de legume

Preparare :

Se taie dovleceii in doua si se scobesc cu grija de miez. Se incinge o lingura de ulei si se prajesc la foc rapid morcovii si cepele taiate marunt. Se adauga dupa 2-3 minute si orezul spalat. Se amesteca si se lasa sa se caleasca inca citeva minute. Se presara concentratul si se mai lasa sa se caleasca un minut. Se adauga miezul de dovlecei (daca sint simburi mari, acestia se indeparteaza) si se adauga 3 cesti de apa (se foloseste aceeasi ceasca ca la orez). Se da focul la mic, se adauga grisul si mararul, se amesteca si se acopera. Se lasa pina cind creste orezul (daca apa scade de tot, se mai adauga o jumatate de ceasca de apa). Dupa ce s-a fiert orezul (aproximativ 20 minute) se umplu dovleceii cu compozitia de orez si se aseaza pe o forma de cuptor unsa cu unt sau ulei. Se da la cuptorul incins la foc mediu (180-190 grade Celsius), pina cind se rumenesc usor dovleceii. Se adauga sosul de rosii si se mai lasa 10 minute.

Pizza vegetariana

Ingrediente :

un blat pizza (vezi reteta de blat pizza), 150 g broccoli, 1 ardei gras rosu, 100 g ciuperci Champignon, porumb din conserva, maghiran, cascaval ras

Preparare :

Se desface broccoli in buchetele si se opareste in apa cu sare citeva minute. Se scurge. Se taie felii ciupercile si fisii subtiri ardeiul. Se unge pizza cu sos de rosii si se repartizeaza deasupra legumele. Se condimenteaza si se presara cascavalul si maghiran. Se unge cu 2-3 linguri de ulei de masline. Se coace 8-10 minute la 200 grade Celsius, pe gratarul de jos.

Pentru varianta de post, nu se presara cascaval ras la final

Baclava

Ingrediente :

500 g aluat de foi (2 pachete), 100 g ulei sau unt, 150 g nuci, 50 g fistic, 50 g migdale, 275 g miere, 3 linguri suc de portocala, sucul de la o jumătate de lamiie

Preparare :

Se desfac foile de aluat. Se pune folie de aluminiu pe fundul unui vas termorezistent (acesta trebuie sa aiba ca marime jumătate dintr-o foaie de aluat). Daca preferati fara foaie de aluminiu, ungeti bine cu ulei fundul formei, altfel este foarte dificil sa scoateti baclavaua la final. Se unge bine folia (care are si margini destul de inalte) cu ulei. Se topeste untul. Se taie in doua fiecare foaie de aluat. Se macina bine nucile, fisticul si migdalele. Se amesteca bine. Se aseaza prima foaie de aluat in forma termorezistentă si se unge cu unt/ulei. Pe dispun nuci si se continua asezarea rindurilor. Se incheie cu o foaie de aluat. Pentru o mai buna dispunere a sosului, se taie patratele sau romburi, dupa preferinta, chiar inainte de a se introduce la cuptor. Se da la cuptorul incins la 180 grade Celsius pe raftul de jos 15 minute dupa care se muta pe gratarul din mijloc si se coace 30 de minute. Intre timp se incalzeste mierea si se adauga sucul de portocale si de lamiie. Se toarna siropul obtinut peste baclavaua scoasa din cuptor si se lasa peste noapte sa se patrunda. Se scoate cu grija cu tot cu folia de aluminiu si se indeparteaza folia. Se aseaza pe o tava. Se taie cuburi si se serveste presarat cu fistic macinat. (cel mai bine iese baclavaua folosind foi speciale de baclava, care se gasesc de obicei in magazinele cu specific turcesc)

Prajitura cu bulion (reteta de post)

Ingrediente :

10 linguri de ulei, 10 linguri de zahar, 10 linguri de bulion, 1 lingurita de praf de copt, faina cat cuprinde.

Preparare :

Uleiul, zaharul, bulionul se amesteca, se adauga faina amestecata cu praful de copt. Se coc 3 foi si se umplu cu orice crema, deasupra se pune glazura sau zahar praf.

Clatite de post

Ingrediente :

100 g faina, 100 ml apa minerala carbogazoasa, 50 ml ulei, 25 g zahar, ulei pentru fript

Preparare :

Se face un aluat din faina, apa turnata treptat sa nu se faca cocoloase, uleiul, zaharul (pudra este mai indicat), un praf de sare. Se frig clatite mai groase decit cele cu oua (datorita lipsei oului, clatitele de post sint mai sfarimicioase). Se pot folosi la orice reteta cu clatite, sau se pot umple cu gem, inghetata, fructe, miere, nuca, etc.

Placinta cu mere (de post)

Ingrediente :

500 g faina, jumatate de pachet de drojdie (20-21 g), apa calduta cit curpinde, 1 kg mere acrisoare, 50 g ulei, 5 linguri zahar pudra, scortisoara

Preparare :

Se prepara un aluat din faina, drojdia sfarimata, 1 lingura de ulei, apa calduta si un praf de sare. Aluatul trebuie sa fie elastic. Se presara faina peste aluat, se acopera cu un prosop de bucatarie si se lasa sa dospeasca la cald cel putin o jumatate de ora. Se cojesc merele, se scot simburii si se dau pe razatoarea mare. Se incinge uleiul la foc mediu si se dinstuie merele 5-10 minute. Se adauga zaharul si se ia de pe foc. Se poate adauga si scortisoara, dupa gust. Se intind doua foi subtiri de aluat. Una dintre ele se aseaza pe o tava unsa cu ulei. Deasupra se pune stratul de mere. Se termina cu cea de-a doua foaie de aluat. Se da la cuptor, pe ultimul raft, la foc mediu, 40-45 de minute, pina cind se rumeneste.

