

**BUCĂTĂRIA
ROMÂNEASCĂ
LA MASA
EUROPEI**

EDITURA UNIVERSITĂȚII A 45

Redactare: Dana Stere
Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CRISTEA ȘOIMU, MARIA

Bucătăria românească la masa Europei / Maria Cristea Șoimu. -

Pitești : Paralela 45, 2023

ISBN 978-973-47-3865-6

641.5

EDITURA PARALELA 45

Traducerea rețetelor europene din capitolele VIII și IX îi aparține autoarei Maria Cristea Șoimu.

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

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

www.edituraparelela45.ro

MARIA CRISTEA ȘOIMU

BUCĂTĂRIA ROMÂNEASCĂ LA MASA EUROPEI



*Strămoșilor mei,
care m-au ales să vorbesc lumii moderne
despre bucuria de a trăi, credința,
tradițiile și obiceiurile acestui popor.*

Autoarea

EDITURA PARALELA 45

Cuprins

Prefață. Să călătorim prin România.....	vii
Introducere. Despre volumul <i>Bucătăria românească la masa Europei</i>	xvii
Mulțumiri	xix
Măsuri și măsurători aproximative folosite în bucătărie.....	xx
Capitolul I. Rețete românești pentru fiecare zi	1
1.1 Preparate cu cartofi.....	1
1.2 Preparate cu ciuperci	15
1.3 Preparate cu conopidă	27
1.4 Preparate cu dovlecei	33
1.5 Preparate cu fasole verde și fasole uscată.....	39
1.6 Preparate cu mazăre.....	52
1.7 Preparate cu praz	54
1.8 Preparate cu spanac	56
1.9 Preparate cu sparanghel	64
1.10 Preparate cu varză crudă și murată	70
1.11 Preparate cu vinete	81
1.12 Salate.....	88
1.13 Sosuri din bucătăria românească.....	99
Capitolul II. Preparate cu carne	107
Capitolul III. Preparate cu pește	128
Capitolul IV. Deserturi românești	136
Capitolul V. Rețetele bunicii	152
5.1 Rețete cu cartofe	152
5.2 Rețete uitate	159

5.3 Rețete cu mămligă	212
5.4 Prăjiturile Rozaliei	215
5.5 Dulcețuri	222
5.6 Peltele	230
5.7 Șerbeturi	232
5.8 Murături	235
5.9 Băuturi alcoolice din fructe	242
5.10 Rețete de post	251
5.11 Rețete pentru copii	267
Capitolul VI. Rețete de ceremonial pentru evenimente cu protocol fix	278
6.1 Rețete tradiționale pentru Paște	278
6.2 Rețete tradiționale pentru Crăciun	284
6.3 Rețete pentru pomenirea morților (Moșii de iarnă și de primăvară)	291
6.4 Simboluri creștine	293
Capitolul VII. Rețete românești branduri de țară	298
Capitolul VIII. Rețete europene	339
8.1 Mâncăruri cu și fără carne	339
8.2 Supe	427
8.3 Salate	435
8.4 Sosuri	458
8.5 Sosuri pentru paste	470
Capitolul IX. Deserturi europene	475
Capitolul X. Cele mai cunoscute băuturi	494
Bibliografie	505
Despre autoare	507

apoi tăiați pălăriile mari în sferturi (pe cele mici lăsați-le întregi). Spălați și curățați ceapa, tăiați-o jumătăți, și apoi felii foarte subțiri. Ungeți cu ulei de măsline o tavă mare, puneți pălăriile ciupercilor, codițele și ceapa tăiată, sărați ușor și puneți tava pe grătar. Lăsați 20-25 de minute la foc potrivit sau deasupra jarului, apoi trageți tava deoparte și așezați pe farfurii ciuperci calde, decorate cu mărar tocat, jumătăți de roșii și câte 2 felii de piept afumat de curcan sau pastramă de vită. Se servesc cu pâine de casă și vin alb.

Ciuperci fripte pe grătar

4-6   /  40 min.

10-12 ciuperci mari, 1 căpățână de usturoi, 4 linguri cu ulei de măsline, sare, piper măcinat, 1 ou fiert tare, 2 linguri cu zeamă de lămâie, sare, pătrunjel tocat

Curățați ciupercile de frunze și de nisip, îndepărtați codițele și aruncați partea care a stat în pământ. Spălați și tocați mărunț codițele și căliți-le la foc mic, timp de 8-10 minute, într-o cratiță emailată în care ați pus 1 lingură cu ulei de măsline. Spălați pălăriile ciupercilor, scuturați-le de apă și împănați fiecare pălărie cu căței de usturoi curățați. Puneți ciupercile pe grătar, la foc moale. Sărați-le, piperati-le și stropiți-le cu ulei de măsline. Luați-le de pe grătar, pe măsură ce se fac, și așezați-le pe farfuriile pe care vor fi servite. Peste codițe, puneți: zeamă de lămâie, sare, un ou fiert tare dat pe răzătoarea mică și pătrunjel tocat. Omogenizați. Serviți ciupercile fripte cu sos și crutoane.

Ciuperci cu sos

4-6   /  45 min.

1 kg ciuperci, 2 linguri cu unt (sau 4 linguri cu ulei), 1 ceapă, 1 lămâie, sare, piper măcinat, 2 linguri cu mărar tocat

Curățați ciupercile, îndepărtați codițele și aruncați partea care a stat în pământ. Spălați și tocați mărunț codițele, apoi puneți-le într-o farfurie. Spălați cu atenție și pălăriile, îndepărtați pielea de pe acestea și treceți cu mâna peste lamele. Tăiați-le în sferturi și puneți-le în apă rece. Curățați ceapa, tocați-o mărunț și căliți-o în unt. Turnați puțină apă, ca să nu se îngălbenească. După 5-6 minute, puneți peste ceapă ciupercile și codițele tocate, acoperiți cratița și dați focul mic. Lăsați să fiarbă 15 minute, apoi adăugați zeama unei lămâi, sare și piper măcinat, amestecați ușor și lăsați încă 2 minute pe foc. Presărați peste mâncare mărar tocat, lăsați să se răcorească și serviți-o alături de pâine proaspătă și vin alb.

Ciuperci cu spaghetti

4-6   / ⌚ 45 min.

350 g ciuperci, 250 g spaghetti, sare, 4 roșii (sau 1 cană cu suc de roșii), 6-10 frunze de busuioc, 2 linguri cu unt

Curățați cu atenție ciupercile, spălați-le sub jet de apă sau în mai multe ape călduțe, tăiați-le sferturi sau felii mai mari și gătiți-le 20 de minute în unt, într-un vas smălțuit, pe flacără mică. Puneți la fiert spaghetti în apă clocotită, la foc mic. După 15 minute acoperiți vasul, stingeți focul și lăsați-le deoparte 15 minute. Apoi spălați-le, scurgeți-le în strecurătoare și puneți-le peste ciuperci. Adăugați roșiile descojite tăiate felii subțiri (sau sucul de roșii), sărați ușor și lăsați să fiarbă 5-6 minute împreună. Decorați mâncarea cu frunze de busuioc rupte mărunt și serviți-o fără pâine, cât este caldă.

Ciuperci pane cu ficat la grătar

4-6   / ⌚ 1 oră

500 g ciuperci mari, 6 felii groase de ficat de porc (sau vită), 1 ceașcă cu ulei, sare, piper măcinat, 1 ou, 5-6 linguri cu făină, usturoi pisat

Curățați ciupercile, separați codițele, spălați-le în 2-3 ape și tăiați-le pe lat în felii groase de 3-4 cm. Lăsați-le să clocotească 2 minute în apă cu sare, împreună cu codițele curățate și spălate, scoateți-le și scurgeți-le. Faceți un aluat din făină, ou, sare, piper măcinat și 1 ceșcuță cu apă. Treceți feliile de ciuperci prin făină, apoi prin aluat și prăjiți-le în ulei încins. Scoateți-le pe șervețele de hârtie, așezați-le pe un platou și acoperiți-le cu mujdei de usturoi. Serviți ciupercile pane ca garnitură la ficat fript pe grătar, cu salată de sezon (roșii, ardei, castraveți, ceapă și mărar) și vin rosé. Puneți alături felii de pâine uscate în cuptor.

Ciuperci scăzute cu crutoane

4-6   / ⌚ 1 oră

1 kg ciuperci, 1 ceapă mijlocie, 2 linguri cu unt, 2 gălbenușuri, 1 lămâie, sare, piper măcinat, 6-8 tije de mărar, 12 felii de franzelă

Curățați ciupercile de resturile de frunze, desprindeți codițele, spălați-le sub jet de apă rece sau călduță, la fel și pălăriile, ca să îndepărtați nisipul dintre lamele. Tocați codițele mărunt și pălăriile în sferturi. Tocați ceapa mărunt, căliți-o cu 1 lingură de unt într-o cratiță emailată sau teflonată, până când se înmoaie, apoi adăugați codițele ciupercilor, acoperiți cratița și lăsați să fiarbă 15 minute. Trageți cratița de pe foc, lăsați 20 de minute să se răcească, apoi adăugați pe rând gălbenușurile crude, amestecând cu o lingură de lemn, pentru ca ouăle să nu se închege. În untul rămas, rumeniți feliile de franzelă întregi sau crutoane. Puneți pe un platou adâncit ciupercile înconjurate de pâinea rumenită și decorați cu felii de lămâie și tije de mărar. Serviți mâncarea caldă, lângă vin alb.

CAPITOLUL VII

Rețete românești branduri de țară

Alivancă (alivenci)

6-8   / ⌚ 1 oră și 15 min.

500 g brânză proaspătă de vaci, 5 linguri cu smântână, 5 ouă, 5 linguri cu mălai cernut, 5 linguri cu făină de grâu, 1 cană cu lapte acru sau chișleag (lapte prins), 1 linguriță cu sare, 2 linguri cu unt

Puneți mălaiul într-un castron adânc, opăriți-l cu laptele (sau chișleag – lapte prins) înfierbântat pe foc. Fărâmițați brânza cu furculița, ca să obțineți o pastă omogenă, și amestecați-o cu smântâna (bine scursă în sită), 1 lingură cu unt și cele 5 gălbenușuri, până capătă consistența unei creme dense. Turnați crema în 4-5 reprize peste mălaiul opărit, omogenizați, puneți câte 1 lingură cu făină și continuați să amestecați, folosind o lingură de lemn. Bateți spumă cele 5 albușuri și încorporați-le încet în aluat. Sărați ușor și amestecați repede, până când obțineți un aluat moale. Ungeți o tavă de plăcintă cu untul rămas, turnați aluatul și coaceți prăjitura 35-40 de minute la foc potrivit. Se servește caldă, tăiată pătrate sau romburi și acoperită cu smântână.

Arpacaș cu prune afumate

4-6   / ⌚ 1 oră și 30 min.

250 g prune, 250 g arpacaș, 1 ceapă, 1 lingură cu zahăr, sare

Alegeți arpacașul ca pe orez, spălați-l în 2-3 ape și lăsați-l în apă rece. Curățați prunele de codițe, spălați-le și lăsați-le în apă rece 1 oră, pentru a pierde gustul de fum. Aruncați apa în care au stat și fierbeți-le 10 minute. Fierbeți și arpacașul 30 de minute. Faceți un sos de zahăr ars într-o cratiță mai mare, puneți prunele și arpacașul, sărați după gust și lăsați să fiarbă la foc

domol, împreună cu 1 ceapă tăiată în patru (pe care o aruncați când serviți), încă 30 de minute. Se servește fără pâine.

Borș călugăresc

4-6   /  30 min.

2 sfece roșii mijlocii, 4-5 fire de ceapă verde, 4-5 fire de usturoi, 10-15 fire de lobodă (verde sau roșie), 4 frunze de sfeclă, 3 linguri cu orez, sare, leuștean verde, 2 linguri cu ulei, 1 l borș

Curățați sfecelele de coajă, tăiați-le bastonașe de 2-3 cm și fierbeți-le cu apă caldă cât să le acopere, într-un vas cu capac, la foc mic. Între timp, curățați verdețurile, spălați-le, tăiați-le fâșii și puneți-le în oala cu sfeclă, cu 1 cană de apă caldă. Fierbeți orezul 10 minute, scurgeți-l și adăugați-l în supă odată cu borșul fiert separat. Dați față mâncării cu ulei (opțional) și condimentați cu leuștean verde tocat fin. Se servește cald, cu ceapă verde alături și pâine proaspătă sau mămăligă rece.

Borș cu carne de vacuță

4-6   /  2 ore

750 g carne de vită (de la cap sau de la piept), 1 ceapă, 1 morcov, 1 ardei gras, 3 roșii, 3 linguri de orez, 1 l borș, leuștean tocat, ou (sau smântână), sare

Spălați carnea, porționați-o, dați-o în clocot și aruncați apa. Spălați-o iar, umpleți oala cu 2 l de apă rece și lăsați să fiarbă acoperit la foc mic. Încercați carnea cu furculița și adăugați zarzavatul (mai puțin roșiile) tăiat fideluță. Sărați și lăsați să fiarbă încă 30 de minute, acriți cu borș fiert separat, adăugați roșiile tocate și fierte în borș, decorați cu leuștean tocat și stingeți focul. Lăsați mâncarea să se răcească 10 minute, apoi dregeți-o cu ou bătut sau cu smântână. Serviți-o cu pâine proaspătă și ardei iute.

Borș cu perișoare

6-8   /  2 ore

1 kg oase de vită, 500 g carne tocată (în amestec), 2 cepe, 2 rădăcini de pătrunjel, 1 morcov, 1 țelină, 1 ceașcă de orez, 1 l borș, 6-8 tije de pătrunjel, 4-6 tije de leuștean, 2 ouă, sare, piper

Curățați oasele, spălați-le bine și spargeți fiecare os în două-trei bucăți, spălați-le din nou și îndepărtați oasele mici. Puneți-le la fiert în 2 l de apă rece, lăsați să clocotească 1 minut, aruncați apa și spălați carnea și vasul în care a fiert. Umpleți oala cu 3 l de apă rece și puneți iar oasele la fiert, mai întâi pe foc mic, apoi pe foc potrivit, cu vasul descoperit, pentru 2 ore. Scoateți

apoi oasele, curățați carnea și strecurați supa într-un vas curat. Puneți la fiert supa fierbinte, adăugați legumele tocate julienne (1 ceapă, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 țelină) și orezul ales și spălat. Faceți perișoarele: amestecați carnea tocată cu 1 ceapă tocată mărunt, pătrunjelul tocat, 1 ou, 1 morcov dat pe răzătoarea mică, sare și piper măcinat. Frământați cu mâna amestecul, apoi faceți perișoare rotunde cu mâna umedă. Fierbeți-le în apă caldă 10 minute, apoi puneți-le în supa de oase. Sărați după gust, lăsați să fiarbă încă 20 de minute și acriți cu borșul fiert separat (îndepărtați spuma). Presărați deasupra leuștean tocat, dregeți cu 1 ou bătut și stingeți focul. Serviți borșul cald, cu pâine.

Borș cu chișcă

4-6  /  1 oră

500 g chișcă, 2 morcovi, 1 ceapă, 2 linguri cu orez, 1 lingură cu bulion, 1 l borș, 1 ou, 1 pahar cu smântână, sare, leuștean și pătrunjel tocate împreună

Chișca este stomacul porcului care se umple cu carne tocată și păsat sau mei. Păsatul și carnea se sarează, se piperează și se amestecă cu puțin cimbru și puțină slănină tocată. Se frământă cu mâna umedă 2-3 minute, apoi se umple stomacul porcului (răzuit pe partea interioară, frecat cu sare și spălat în multe ape). Astfel pregătită, chișca se fierbe în apă caldă câteva ore, fără să clo-cotească. Se scoate, se scurge, se lasă în curent de aer 2-3 zile sau se afumă împreună cu slăcina și cârnații. Curățați ceapa și morcovii, tocați-i mărunt și puneți-i la fiert împreună cu chișca în 2 l de apă caldă. După 20 de minute, adăugați orezul fiert separat, bulionul, borșul fiert (îndepărtați spuma) și 1 lingură cu sare. După 2-3 minute, stingeți focul, lăsați să se răcorească puțin, apoi condimentați cu verdeață tocată. Dregeți borșul cu smântână bătută cu ou. Acoperiți oala pentru 15 minute. Serviți borșul în farfurii, cu 1 felie de chișcă. Se potrivește cu pâine neagră și ardei iute.

Borș de găină cu tocmăgei (tăieței)

4-6  /  2 ore

½ găină mare, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 țelină, 2 roșii, 2 rădăcini de pătrunjel cu frunze, 1 l borș, 2-3 ramuri de leuștean, sare, smântână, 1 ou, 1 pahar cu făină, ½ pahar cu apă

Curățați carnea de oasele mici și de fulgi, frecați pielea cu mălai, spălați-o cu apă rece, apoi tranșați-o în bucăți potrivit de mari. Puneți carnea și măruntaiele la fiert cu apă rece, cât să le acopere, lăsați să clocotească 2-3 minute, aruncați apa și spălați carnea și oala. În felul acesta, toxinele din carne nu rămân în mâncare. Puneți carnea din nou la fiert cu 2 l de apă rece, spumuiți când dă în clocot și lăsați să fiarbă 1 oră cu vasul descoperit. Faceți un aluat vârtos din făină, 1 ou întreg și puțină apă. Frământați-l până când se desprinde de mână, întindeți o foaie subțire și tăiați-o fâșii de 0,5 cm. Lăsați tocmăgeii (tăiețeiii) să se usuce pe planșeu. Curățați legumele, tăiați-le felii subțiri și puneți-le la fiert în supa de carne. Când carnea se poate consuma, adăugați tocmăgeii în supă. După 10 minute acriți cu borșul fiert separat.

Stingeți focul, parfumați mâncarea cu leuștean și pătrunjel spălate și tocate mărunt și dregeți-o cu smântână bătută cu borș fierbinte. Serviți borșul cald cu pâine proaspătă.

Borș de salată cu omletă

4-6   / ⌚ 40 min.

2 salate mari, 1 legătură de lobodă, 5-6 fire de ceapă verde, 2 fire de usturoi cu frunze, 1 ceașcă mare cu orez, 1 l borș, 2 ouă, 2 linguri cu ulei, 4-5 fire de leuștean, 2 l apă, sare

Curățați salata, loboda, ceapa și usturoiul de foile veștede, spălați-le frunză cu frunză și tăiați-le fâșii de 1-2 cm. Puneți la fiert 2 l de apă și lăsați să dea în clocot. Adăugați verdețurile tocate în oală, să fiarbă 20 de minute, la foc potrivit. Alegeți orezul, spălați-l în 2-3 ape și fierbeți-l 10 minute într-un vas mic. Stingeți focul, limpeziți orezul cu apă rece și puneți-l la fiert cu salata. Fierbeți separat borșul și turnați-l peste supă. Sărați. Faceți o omletă din 2 ouă cu ulei, tăiați-o pătrate mici și puneți-o peste borș. Decorați mâncarea cu leuștean tocat, lăsați-o 15 minute să se răcească și serviți-o cu pâine uscată sau prăjită ușor.

Borș din cap de miel

4-6   / ⌚ 2 ore

1 cap de miel și 2-3 costițe, coada, 1 ceapă, 1 morcov, 1 țelină, 1 roșie, 1 ardei gras, 1 legătură de leuștean, 1 l borș, 1 ceșcuță cu orez, sare

Curățați capul, scoateți limba și creierul (le puteți folosi separat sau le fierbeți și le puneți în borș când îl serviți), aruncați ochii și spălați cu multă apă rece. Tăiați costița în bucăți potrivite, curățați coada și tăiați-o în 2-3 bucăți. Puneți-le pe toate într-un vas înalt, acoperiți-le cu apă rece, dați-le în clocot, aruncați apa și spălați carnea. Umpleți oala pe trei sferturi cu apă rece și fierbeți carnea la foc domol 30 de minute, adăugați apoi zarzavatul tăiat fideluță, sărați și mai lăsați să fiarbă 20 de minute cu vasul acoperit, după care adăugați orezul fiert 10 minute și limpezit în apă rece și borșul fiert separat. Parfumați cu leuștean tocat și serviți ciorba fierbinte. Este un borș care nu se drege cu ou sau smântână, pentru a-și păstra savoarea.

Bulz (boț) de mămligă ca-n Moldova

4-6   / ⌚ 1 oră

300 g brânză de burduf (sau brânză frământată de oaie sau capră), 200 g costiță afumată, 4 cârnați, 3 linguri cu cașcaval ras

Mămăligă: 1,5 l apă, zer (sau lapte nefiert), 500 mălai cernut, sare

Faceți o mămligă din lichid cald (nu clocotit), mălai proaspăt cernut pus în ploaie și 1 lingură cu sare. Lăsați-o 20-25 de minute din momentul în care a început să fiarbă, amestecând

cu lingura de lemn sau cu melestelul în ceaun. Frigeți în tigaie fără ulei cei 4 cârnați și tăiați-i bucăți de 2-3 cm. Tăiați felii costița afumată. Luați cu lingura de lemn bucăți mari de mămligă, întindeți-o în strat gros, presărați peste ea brânză de burduf (sau brânză frământată de oaie sau de capră), împrăștiați bucăți de costiță și cârnați. Faceți bulzuri (o sferă groasă) rotunjite cu mâna. Puneți-le într-o cratiță mare, presărați cașcaval ras și țineți-le la cuptor 15 minute sau lăsați-le pe plita fierbinte 5-6 minute. Presărați cașcaval ras deasupra și când le treceți pe farfurii. Serviți-le fierbinți, cu vin alb.

Caltaboș cu orez sau crupe de mei

4-6   /  4-5 ore

½ cap de porc, 1 kg ficat de porc, 250 g șorici, 1 splină, 2 cepe, 500 g orez (sau mei măcinat mare), 2 linguri cu untură, 2 l supă de oase, piper măcinat, 10-15 boabe de ienibahar, sare, mațul gros de la porc, 4-6 mațe curate

Curățați capul de porc de părul ars, oasele mici și urmele de sânge, frecați-l cu mălai, spălați-l în apă rece, apoi puneți-l într-un vas mare, să fiarbă cu multă apă, până când carnea se desprinde de pe oase. Spumuiți des. Răzuiți șoriciul cu lama ascuțită a unui cuțit, spălați-l și puneți-l la fiert în aceeași oală. Separat, fierbeți splina și ficatul 30 de minute. Curățați ceapa, tocați-o mărunt și căliți-o în untură caldă, la foc mic, într-o tigaie acoperită, timp de 10 minute. Crupele se vântură puțin, iar orezul se alege bob cu bob. Se pot folosi împreună sau separat. Se spală, se fierb în 1,5 litri de apă caldă timp de 20 de minute și se păstrează în vasul acoperit până când se folosesc. Scoateți șoriciul, splina și ficatul. Dați carnea prin mașina de tocat, amestecați-o cu orezul (sau meiul), ceapa și condimentele (sare, ienibahar, piper măcinat) și frământați amestecul cu mâna 5 minute. Umpleți mațul gros de porc și câteva mațe subțiri. Fierbeți-le într-un vas larg, cu multă apă, fără să clocotească, timp de 1 oră. Caltaboșii pot fi afumați și serviți ca aperitiv sau prăjiți în ulei și serviți ca fel de mâncare de Crăciun.

Cârnați proaspeți

1 kg carne de porc, 500 g carne de vită (sau vițel), 1 lingură cu sare, piper măcinat, usturoi tocat, 1 ceașcă mică de apă caldă, mațe de porc spălate și curățate, 200 g slănină

Tocați carnea de vită mărunt (sau dați-o prin mașina de tocat), iar carnea de porc, mai mare. Amestecați tocăturile, adăugați slăcina tăiată cubulețe, sare, piper, usturoi tocat și apă caldă. Omogenizați, frământați tocătura de carne timp de 3-5 minute, pentru a se amesteca aromele, umpleți mațele, legați-le la capete și faceți bucăți de 10-12 cm prin strangularea mațului. În felul acesta, se frig mai ușor, și tocătura nu se împrăștie când se pregătesc.

termorezistentă, puneți ouăle umplute, alternând cu felii subțiri de roșii, turnați deasupra cele 2 albușuri crude bătute spumă tare, presărați pesmet și dați la cuptor 15 minute. Serviți ouăle calde, cu pâine prăjită.

Ardei și roșii umplute cu orez (Grecia)

4   / ⌚ 1 oră și 30 min.

200 g orez brun, 4 ardei (verzi și roșii), 8 roșii potrivite, 400 g carne de vită tocată, 100 g ceapă tocată, 4 linguri de ulei de măsline, 2 linguri de busuioc tocat, sare, piper

Spălați ardeii și roșiile, decupați un cerc în jurul codițelor, curățați ardeii de semințe și de vinișoare, iar roșiile curățați-le de pulpă. Strângeți miezul roșiilor într-o farfurie, după ce l-ați tocat grosier și l-ați sărat ușor. Încălziți într-o tigaie 2 linguri cu ulei și căliți câteva minute ceapa tocată. Adăugați carnea tocată, prăjiți-o 4-5 minute la foc mare și condimentați. Turnați amestecul într-o cratiță, adăugați orezul nefiert, un sfert din pulpa de roșii și busuiocul tocat. Sărați ușor roșiile și ardeii în interior, umpleți pe fiecare cu acest amestec și puneți deasupra fiecărei legume căpăcelul corespunzător. Nu îndesați umplutura, pentru că se va umfla la fiert. Încălziți cuptorul la 210°C. Ungeți o formă cu 1 lingură cu ulei, repartizați pulpa de roșii rămasă pe fundul formei, așezați ardeii și roșiile umplute și stropiți-le cu restul de ulei. Lăsați-le în cuptor 1 oră, dar verificați-le după 30 de minute. Dacă ardeii sunt prea rumeniți, acoperiți tava cu o hârtie de copt.

Avocado cu brânză feta (Grecia)

8-10   / ⌚ 30 min.

8-10 fructe de avocado, 500 g brânză feta, 2 cepe mari sau 10 fire de ceapă verde, ulei de măsline (sau de salată), pătrunjel tocat, frunze de mentă, 20 măsline, 2 roșii

Spălați fructele de avocado sub jet de apă, tăiați-le în două pe lungime și goliți-le folosind o linguriță inoxidabilă. Tăiați pulpa fructului în romburi mici și puneți-o într-un castron mare. Tăiați brânza în romburi sau felii subțiri, la fel și roșiile, pe care le descojiți. Tăiați ceapa în jumătăți, apoi fiecare jumătate pe lățime, în fâșii subțiri. Presărați-o cu sare, lăsați-o câteva minute, apoi spălați-o într-o sită și scurgeți-o 1-2 minute. Puneți ceapa peste restul ingredientelor, amestecați ușor, apoi stropiți cu ulei de măsline sau de salată și condimentați cu frunze de pătrunjel tocate fin. Omogenizați. Așezați cojile de avocado pe un platou mare, umpleți-le cu amestecul de brânză și avocado, decorați fiecare jumătate de fruct cu măsline și frunze de mentă. Prăjiți ușor felii de baghetă sau toasturi tăiate în diagonală și serviți cu salată. Este potrivit un vin alb.

Avocado cu somon (Spania)

6  / ⌚ 25 min.

6 fructe de avocado, 3 felii somon afumat, 100 g creveți roșii decorticați, 6 lingurițe de icre de somon, 1 lămâie, 1 lingură cu hrean ras, 1 pahar cu smântână, verdețuri, sare, piper

Tăiați fructele de avocado în două, scoateți pulpa cu ajutorul unei lingurițe, tăiați-o în cubulețe și stropiți-o cu suc de lămâie. Condimentați, adăugați somonul tăiat fâșii și creveții. Repartizați acest amestec în fiecare jumătate de avocado, decorați-l cu icre de somon și verdețuri și dați-l la rece. Bateți smântâna cu hreanul. Condimentați sosul și serviți-l alături de fructele de avocado, cu vin alb și felii subțiri de baghetă.

Baba poloneză (Polonia)

4-6  / ⌚ 4 ore

350 g făină, 2 linguri cu zahăr tos, 1 linguriță cu sare, 30 g drojdie de bere, 1 pahar cu lapte, 1 ou, 1 pahar cu stafide, 300-400 g cremă englezească, 50 g unt (plus încă 1 lingură)

Desfaceți drojdia de bere în lapte cald. Puneți laptele într-un castron mai mare, adăugați untul moale și sarea, apoi făina în ploaie. Omogenizați folosind o lingură de lemn. Separat, faceți o cremă din oul crud și 2 linguri de zahăr. Adăugați în cremă stafidele spălate și scurse de apă, apoi turnați-o peste aluat. Bateți compoziția rezultată cu o lingură de lemn timp de 5-6 minute pentru a o amesteca, acoperiți castronul și lăsați aluatul să crească 1 oră. Turnați-l apoi într-o tavă unsă cu 1 lingură de unt și puneți-l în cuptorul preîncălzit. Coaceți prăjitura la foc potrivit (170°C) 30 de minute. Serviți-o după ce s-a răcorit, tăiați felii, acoperită cu cremă englezească.

Biftec corsican (Italia)

4-6  / ⌚ 40 min.

6 felii de mușchi de vită (1 kg), 1 ceașcă de ulei, 1 lingură cu oțet, sare, usturoi, verdeață tocată, cartofi natur, muștar

Spălați mușchiul, ștergeți-l cu un prosop și tăiați-l felii groase pe care le ungeți cu ulei, apoi cu muștar. Țineți-le în congelator 15 minute, prăjiți-le în ulei încins câte 4 minute pe fiecare parte, apoi sărați-le. În uleiul rămas, puneți oțet, usturoi tocat, verdeață tocată fin și sare. Lăsați sosul să scadă câteva minute pe foc mic, cu vasul acoperit, apoi turnați-l peste biftecuri și serviți-le cu legume natur, pâine proaspătă și vin alb.

Bouillabaisse (Franța)

4-6 pers / ⌚ 50 min.

2 kg pește proaspăt de mai multe feluri (cod, șalău, sardine), curățat de solzi și capete, 2 cepe, 3-4 căței de usturoi, 2 rădăcini de pătrunjel cu frunze, 2-3 roșii (sau 1 pahar cu suc de roșii), 2 foi de dafin, coaja de la jumătate de portocală, sare, piper, 1 pahar de ulei, semințe de muștar, semințe de ienibahar, semințe de anason, șofran, 1 franzelă uscată, tăiată felii

Curățați legumele, tăiați-le felii potrivit de mari și căliți-le (mai puțin roșiile și usturoiul), împreună cu semințele, în ulei cald, până când se înmoaie bine. Condimentați cu 2 foi de dafin mărunțite, coaja rasă de la o jumătate de portocală și piper măcinat. Când legumele se pot consuma, puneți peste acestea peștele tăiat felii groase, acoperiți cu 2 l apă clocotită și fierbeți totul acoperit 20 de minute. Adăugați sarea, usturoiul tocat, roșiile sau sucul de roșii și lăsați să fiarbă încă 5 minute. Puneți șofranul și stingeți focul. Scoateți peștele pe platouri, iar supa strecurată o serviți alături, peste crutoane de pâine uscată și decorată cu pătrunjel verde tocat.

Bouillabaisse siciliană (Italia)

4-6   / ⌚ 2 ore

1,5 kg pește mare și mic, 2 cepe, 3-4 căței de usturoi, 1 țelină mijlocie, 1 rădăcină de pătrunjel cu frunze, 2 foi de dafin, 5-6 roșii descojite, 1 pahar cu vin alb, ¼ pahar cu ulei, sare, piper boabe, 200 g crutoane de pâine frecată cu usturoi

Curățați peștele mic, înlăturați intestinalele și sărați-l. Puneți-l la fiert cu 3 căni cu apă timp de 30 de minute, apoi scurgeți supa într-un vas mare. Dați peștele fiert prin sită și puneți pasta obținută în supă. Adăugați 2 cepe tocate mărunt, 1 țelină tăiată julienne, 1 rădăcină de pătrunjel tăiată bastonașe subțiri și 5-6 roșii bine coapte, descojite și tăiate felii subțiri. Fierbeți supa acoperită 10 minute, după care puneți la fiert peștele mare, curățat de solzi, golit de intestine și tăiat felii groase. Adăugați sare, piper boabe, 2 foi de dafin, 1 pahar cu vin alb și 3-4 căței de usturoi tocați mărunt. Lăsați supa să fiarbă acoperită încă 20 de minute, decorați-o cu pătrunjel tocat și stingeți focul. Serviți-o cu crutoane de pâine frecată cu usturoi. Peștele mare se servește separat pe o farfurie, câte o felie la fiecare persoană.

Brânză de capră cu andive, mere și nuci (Franța)

6   / ⌚ 30 min.

300 g brânză de capră (uscată bine), frunze de busuioc, ½ lămâie, 500 g andive, 2 mere, 10 mieji de nucă, 1 lingură cu muștar, 2 linguri cu oțet de mere, 1 pahar cu smântână, sare, piper măcinat

Spălați andivele sub jet de apă rece ținându-le de vârfuri, apoi desprindeți frunzele și păstrați miezul. Tăiați-le rondele subțiri și puneți-le într-un vas adânc, împreună cu merele

curățate de coajă și de semințe și tăiate cuburi mici. Stropiți amestecul cu zeamă de lămâie. Faceți din muștar, oțet de mere și smântână o cremă pe care o sărați și o piperati. Adăugați andivele și merele, amestecați ușor, apoi adăugați și nuci tocate. Împărțiți salata în boluri, pe care le așezați pe farfuriile de servit. Se servește cu felii de pâine prăjită, peste care așezați felii subțiri de brânză de capră și le decorați cu frunze întregi de busuioc și cu miez de andive. Se potrivește cu un vin roșu.

Brânză feta cu avocado (Grecia)

6   /  30 min.

3 fructe de avocado, 1 lămâie, 250 g brânză feta, 1 ceapă mare de apă, 3 roșii bine coapte, 6 măsline, 8-10 fire de pătrunjel verde, 6 fire de mentă, 3 linguri cu ulei de măsline, sare, piper măcinat (opțional)

Spălați fructele de avocado, tăiați-le în două pe lungime, goliți-le folosind o linguriță și așezați-le cu partea îngustă spre centrul platoului de servit. Tăiați pulpa felii, apoi rondele, puneți-o într-un castron și stropiți-o cu zeamă de lămâie. Tăiați brânza și roșiile romburi, amestecați-le încet cu avocado, sărați (eventual piperati) și adăugați ceapa tocată peștișori. Stropiți totul cu ulei de măsline și parfumați cu pătrunjel verde tocat fin. Împărțiți amestecul în cojile fructelor și decorați cu fire de mentă verde. Serviți alături pâine prăjită și vin alb sec sau vin rosé.

Broccoli și conopidă în aluat de clătite (Franța)

8-10   /  1 oră

4-5 tulpini de broccoli, 1 conopidă mijlocie, 2 ouă, 6 linguri cu făină, 4-6 căței de usturoi zdrobiți, 1 pahar cu lapte, 1 pahar cu apă minerală, piper măcinat, sare, 1 cană cu ulei, 4-6 roșii

Spălați broccoli și conopida sub jet de apă, lăsați-le 20 de minute în apă cu sare, apoi scurgeți-le, desfaceți-le buchete mari și fierbeți-le 10 minute în apă care clocotește. Faceți un aluat de clătită din ouă, făină, lapte și 1 pahar cu apă minerală. Adăugați piper măcinat, usturoi zdrobit și ½ linguriță cu sare. Înfăinați un planșeu cu 1 lingură cu făină. Scoateți buchetele de broccoli și conopidă din apă, lăsați-le se scurgă 5 minute, înfăinați-le, treceți-le prin aluat și rumeniți-le în ulei fierbinte. Scoateți-le pe șervețele, apoi așezați-le pe un platou. Serviți aperitivul lângă roșii feliate, cu sau fără pâine.