

conținut



GUSTĂRI DE TOT FELUL

Cuvânt înainte 1

GUSTĂRI DE TOT FELUL

„Shaorma” cu... ciuperci 4

Cașcaval pane cu ouă 6

Pizza vegetală 7

Chiftele de năut 8

Humus 9

SUPE, BORȘURI, CIORBIȚE

Supă de năut 10

Ciorbă de „burtă”... falsă 11

Ciorbă de ciuperci 12

Ciorbă de perișoare
din pește (fitofag, somn) 13

Borș de pește I 14

Borș de pește II (dres) 15

Borș de pește III (dres) 16

Borș de pește IV 17

SUPE, BORȘURI, CIORBIȚE



URZICI CU... ORICE

Ciulama de urzici 18

Urzici cu orez 19

Piure de urzici 20

DIN PEȘTE, DIN ICRE...

Marinat alb
de pește oceanic 21

Pește marinat 22

„Drob” de pește 23

Crochete de pește
cu sos de broccoli 24

Sarmale din pește 25

Plachie dobrogeană
(Dobrogea de Nord, Niculițel) 26

Saramură de pește dobrogeană 27

Rulou din pește cu mărar 28

Roșii umplute cu icre 29

Icre de caras, crap sau știucă 30

MÂNCĂRURI MAI SERIOASE

Mâncare de fasole verde 31

Iahnie de cartofi 32

Bucate mănăstirești
DIN CUHNIA DE LA DERVENT



MÂNCĂRURI MAI SERIOASE

Cartofi la cuptor	33
Ghisman	34
Tochitură de ciuperci	35
Ardei umpluți	
cu orez și ciuperci	36
Mâncare de varză	
cu ardei și soia	37
Falafel	38
Orez cu ciuperci	39
Musaca de cartofi cu pește	40

SALATE DE TOT FELUL

Salată proaspătă în 4-5 culori	41
Salată de varză roșie	42
Salată de varză albă	
cu ton și ceapă verde	43
Salată de ton cu fasole	
și salată verde	44
Salată rusească	45
Maioneză	46
Pastă de mujdei dobrogeană	47

CEVA BUN



CEVA BUN

„Banane” prăjite	48
Cozonac de post cu dulceață	49
Scovergi	51
Baclava	52
Faguri cu cremă	53
Nalangăte sau gogoși ca-n Dobrogea	55
Bomboane de casă	
tip „Raffaello”	56
Macarine cu brânză	57

PÂINE ȘI PATISERIE

Brânzoaice	58
Plăcintă dobrogeană	
cu brânză sărățică	59
Vărzar cu ceapă și mărar ca la Niculițel	60
Pâine pe vatră	61

BĂUTURI

Socată	62
Lichior de vișine	63
Lichior de mentă	64

„CHIPURILE” BORȘULUI DE PEȘTE

BORȘ DE PEȘTE IV

INGREDIENTE:

- 1 kg pește (crap, somn, șalău, știucă, biban, stufar, roșioară, poate fi și amestecat);
- 1 morcov;
- 2 cepe;
- 2 linguri ulei;
- 3 roșii;
- 1 țelină potrivită;
- 3 cartofi;
- 1 ardei gras;
- 1 gogoșar;
- 2-3 căței de usturoi;
- 1 litru borș;
- leuștean, pătrunjel din belșug, sare după gust.

PREPARARE. După ce fierbem bine legumele cu cartofii tăiați cubulețe, le scoatem și le așezăm pe un platou, iar în zeama respectivă punem la fiert peștele. Taina unui gust bun pentru acest borș este să se folosească cel puțin cinci feluri de pește. După 10 minute de fierbere, scoatem peștele cu atenție și îl așezăm pe alt platou. Se servește fiecare compoziție (peștele, zarzavaturile și zeama) în vase separate. Zarzavaturile se presară abundent cu pătrunjel verde tocat. Peștele se servește cu pastă de usturoi.



TOT SARMALE, DAR ALTFEL

SARMALE DIN PEȘTE



INGREDIENTE: 300 g pește afumat dezosat, 1 kg pește (crap, știucă, șalău sau somn), 2 verze bune pentru sarmale, 2 cești orez, 3 cepe potrivite, 2 cești suc de roșii, 5 linguri ulei, 5 ouă, 5 foi de dafin, 1 legătură pătrunjel, mărar sau cimbru, sare și piper după cum doriți.

PREPARARE. Desfacem varza în foi; dacă este murată, se spală în mai multe ape, iar dacă este proaspătă, se opărește. Pe un tocător tăiem foile de varză cât palma. Ceapa se curăță, se taie la cuțit mărunț, se poate căli în ulei. Peștele se toacă la mașină, se adaugă ceapa, orezul bine spălat și lăsat să se umfle puțin, piperul și mărarul tocat fin. Amestecăm bine compoziția. Adăugăm ouăle, omogenizăm, mai amestecăm

puțin, apoi umplem foile de varză cu compoziția obținută. Resturile de varză le tocăm pentru a le pune pe fundul cratiței. Într-o oală unsă cu ulei se pune un strat de varză tocată, cimbru și un rând de sarmale. Peste ultimul rând de sarmale punem varză tocată. Deasupra se pune cimbru, foi de dafin, piper, sucul de roșii, ulei și apă cât să acopere sarmalele. Se fierb la foc mic. Le putem fierbe la cuptor pentru un aspect și un gust cât mai plăcut.

SUGESTIE. În mijlocul cratiței unde așezăm sarmalele e bine să punem un borcanel de zacuscă sau o sticlă cu apă. Astfel, sarmalele se vor așeza în jurul respectivului vas pentru a fierbe mai ușor și a nu se umfla în mijloc.



BORȘ DE PEȘTE I

(crap, somn, șalău, știucă, biban, stufar, roșioară)

INGREDIENTE:

- 1 kg pește (poate fi și amestecat);
- 1 morcov;
- 2 cepe;
- 2 linguri de ulei;
- 3 roșii;
- 1 țelină potrivită;
- 1 litru de borș;
- 2 ouă;
- leuștean verde tocat.

PREPARARE. Curățăm peștele de solzi; scoatem branhiile de la cap (unde stă toată mizeria și de unde se strică cel mai rapid), apoi îl tăiem în bucăți potrivite.

Zarzavaturile se taie cubulețe sau le putem da și pe răzătoare, apoi se pun la fiert în oală în 3 litri de apă rece cu sare și ulei. După 30 de minute, punem roșiile tăiate. Se fierbe încă 30 de minute, după care se adaugă borșul. Lăsăm să dea un clocot și cu borșul, după care adăugăm cele două ouă (bătute foarte bine cu o furculiță și cu o ceașcă de apă rece). Apoi se pune peștele tăiat bucăți și când se ridică deasupra oalei considerăm că borșul nostru este gata. Se oprește focul, apoi adăugăm puțin leuștean în oală, dar păstrăm puțin și la servire, de pus în farfurii.

NE PLACE TUTUROR...

PASTĂ DE MUJDEI DOBROGEANĂ

INGREDIENTE:

- 3 căpățâni mari de usturoi;
- 100 ml ulei;
- sare;
- 1 lămâie sau 1 pliculeț sare de lămâie;
- 5 linguri apă minerală.

PREPARARE:

Usturoiul se pisează bine cu sare și se freacă până devine pastă, apoi adăugăm uleiul puțin câte puțin, până devine o pastă mult mai groasă. Apoi în apa minerală adăugăm sarea de lămâie, dizolvăm foarte bine, după care adăugăm peste mujdei și freacă până devine pastă foarte, foarte groasă și albă.



BUNĂȚĂȚI DOBROGENE

VĂRZAR CU CEAPĂ ȘI MĂRAR CA LA NICULIȚEL

INGREDIENTE PENTRU ALUAT:

- 500 g făină;
- 300 ml apă;
- o nucă de drojdie;
- un praf de sare.

INGREDIENTE PENTRU UEMPLUTURĂ:

- 12-15 legături de ceapă verde;
- 1 legătură de mărar proaspăt;
- un strop de bulion;
- sare după gust.

PREPARARE. Se face un aluat ca pentru pâine. Ceapa verde tocată se căleşte în

puțin ulei. Când este aproape gata, se adaugă mărarul verde tocat și bulionul. Se mai lasă puțin pe foc, se adaugă sarea și se lasă la răcit. Compoziția se strecoară pentru a elimina surplusul de lichid. Aluatul se împarte în porții egale, care se întind, se umplu cu amestecul de ceapă, apoi se împăturesc și se așază în tavă. Se lasă 20 de minute la crescut, apoi se bagă în cuptorul încins la temperatura de 150 de grade Celsius (la foc mediu). După 40 de minute, plăcinta este gata.

