



# BUCATE CALCULATE

autor: Rusu Mircea Aurel Valer



# Carte de bucate, calculate

autor: Rusu Mircea Aurel Valer

## Cuprins:

[Introducere](#)

[Supe](#)

[Ciorbe](#)

[Mâncăruri](#)

[Preparate din carne de vită](#)

[Preparate din carne de porc](#)

[Preparate din carne de pasăre](#)

[Preparate din carne de oaie](#)

[Preparate din pește, legume și paste](#)

[Sosuri](#)

[Salate](#)

[Aperitive](#)

[Dulciuri de bucătărie](#)

[Semipreparate](#)

[Bibliografie selectiva](#)

## Introducere

Această carte nu este un manual profesional de bucătărie, ci doar un îndrumar dietetic destinat în primul rând membrilor familiei mele. Autorul a fost medic specialist medicină internă, dar a absolvit și două cursuri de bucatar (1977 și 2004). Rețetele nu sunt preluate din cărți de bucate ci sunt rețetele familiei, datorate în primul rând bunicii mele, doamna Valerica Pangrațiu, soție de căpitan. Familia noastră fiind o familie de intelectuali, alimentele și necesarul energetic au fost alese în consecință. Porțiile și necesarul proteic sunt gândite pentru un adult sedentar, de talie medie (student, funcționar, intelectual sau pensionar). Toate preparatele conțin exclusiv alimente naturale, dietetice. Prin urmare rețetele se apropie mai mult de cele de la o cantină, sau de la o bucătărie de spital. Calculul energetic și nutrițional are rostul de a simplifica alcătuirea unui meniu, în special atunci când este necesară o cură dietetică, dar și pentru așcătuirea unui meniu sănătos. Această carte nu se adresează bucătarilor, gurmanzilor sau gospodinelor cu experiență. Este o carte simplă, pentru oameni simpli, cu alte probleme decât bucătăria. Toate rețetele sunt concepute în așa fel încât să fie ușor de înțeles și realizat, cu mijloace simple, în bucătăria familială. Nu sunt incluse tehnologii speciale sau laborioase, nici aparatură și utilaje de specialitate. Cartea se adresează în primul rând copiilor și nepoților mei și apoi tinerilor fără experiență în bucătărie, fără suport din partea familiei, nevoiți să-și alcătuiască singuri regimul alimentar. Doar în al doilea rând, cartea poate fi utilă celor nevoiți să respecte un anumit regim

alimentar: hiper sau hipo caloric, hiper sau hipo proteic, hipo lipidic, hipo alergenic, fără gluten, regim de cruțare etc. Fiecare rețetă este însoțită de un calcul elementar al principiilor nutritivi pentru fiecare 100 g/ml din produsul final. Porția normală este cuprinsă între 250 g/ml (pentru copii) și 350-400 g pentru adulți, dar aceste valori sunt doar orientative. Fiecare își va măsura și calcula porția în funcție de vârstă și necesități ...sau în funcție de buget. Calculul nu include costuri deoarece prețurile și calitatea alimentelor sunt extrem de variabile. Toate valorile utilizate pentru calcul sunt valori medii, orientative. În funcție de modul de preparare, gradul de deshidratare sau de alți parametri ai produsului, valoarea nutritivă poate diferi de la un preparat la altul (cu circa 10 %, adică 50 până la 100 de calorii), chiar dacă se respectă rețeta cu strictete. Ca urmare, valorile nu trebuiesc absolutizate. Regimul alimentar nu trebuie calculat la calorie, sau la gram de proteină. Totuși, calculul de ansamblu, pentru perioade lungi de timp, o lună sau un trimestru, trebuie să producă valori echilibrate ale principiilor nutritivi cu o medie zilnică cât mai apropiată de cea a necesarului optim. Dificil la început, calculul devine cu timpul din ce în ce mai simplu, pentru ca în timp să se formeze algoritmi de lucru. Repetând aceleași rețete, în timp calculul nu mai este necesar, fiind suficientă orientarea "din ochi". Pentru o navigare cât mai facilă, în fiecare capitol rețetele sunt ordonate în ordinea descrescătoare a conținutului de calorii / 100 g.

## Supa

Supa sunt preparate culinare cu conținut mare de lichid. În medie, carnea și legumele trebuie să reprezinte între 1/3 și 1/2 din volumul inițial. Carnea se porționează astfel încât la servire să fie circa 40-50 g de carne (fără os) în fiecare porție și 75-100 g de legume sau zarzavat. Prin uleiurile aromatice și substanțele azotate extrase din carne supa stimulează secreția sucurilor gastrice și contribuie la îmbunătățirea digestiei. Supa sunt un aliment esențial în nutriția omului sănătos. Prin fierbere proteina țesuturilor vegetale devine solubilă, legumele se înmoaie iar gustul devine mai dulce. În plus, din alimente se extrag glucide, albumine și globuline, substanțe minerale și vitamine hidrosolubile. În timpul fierberii, atât carnea cât și legumele își micșorează volumul, deoarece o parte din apa și substanțele conținute în fibre trec în mediul de diluție. Pe de altă parte, prin fierbere se evaporă progresiv din ce în ce mai multă apă. Pentru a obține același volum, la o fierbere de 40 de minute se mai adaugă apă, circa 10 % din volumul inițial. Dacă nu se adaugă apă, prin concentrare conținutul caloric va fi substanțial mai mare decât cel calculat pentru alimentele proaspete. După aspectul și concentrația principiilor nutritivi, supa pot fi: supa clare (limpezi), supa îngroșate (cu făină sau sos), consomme-uri (concentrate) și supa cremă (cu smântână). Ciorbele și borșurile sunt similare cu supa, cu diferența că se acresc cu oțet, lămâie sau borș de țărâțe. Supa limpezi se obțin prin fierberea extractivă a cărnii și legumelor. După extracția principiilor nutritivi, carnea și legumele se strecoară (se servesc în alt preparat) și se adaugă tăiței, găluște, fidea sau orez, pentru a îmbogăți conținutul caloric. Aspectul și gustul de corectează cu verdețuri proaspete și condimente. Supa îngroșate sunt cele care mențin în componență carnea și legumele (de exemplu supa de fasole cu costiță). După fierbere îndelungată, la aceste supa se completează apa și apoi se corectează gustul cu verdețuri și condimente. Consomme-urile sunt preparate lichide concentrate și degresate. Se obțin prin fierbere îndelungată (4-5 ore) pentru concentrare (cu atenție să nu se ardă), urmată apoi de strecurare. După răcire se degresează. Zeama astfel obținută se poate păstra la rece și poartă și denumire de "fond" pentru alte supa. În funcție de carnea utilizată pentru extracție se spune că este "fond de vită", "fond de oaie", "fond de pasăre". Fondul este o zeamă tulbure ce poate fi limpezită cu proteine. Materialul pentru limpezire se obține din carne tocată, albușuri de ou și legume tăiate felii. Împreună cu materialul de limpezire se completează apa și apoi se continuă fierberea încă o oră, timp în care proteinele, prin coagulare, antrenează particulele în suspensie și limpezesc supa. Supa cremă sunt supa îngroșate la care se adaugă smântână. Se prepară aproape exclusiv fără carne, din legume și fructe. După fierbere, legumele se pasirează prin sită, sau se macină cu un mixer sau un blender. Apoi se adaugă smântâna și se mai fierb alte 5-10 minute înainte de servire. Opțional, smântâna se poate adăuga doar la servire, ca o insulă albă în crema de fructe. Pentru corectarea gustului, cremele de fructe trebuiesc îndulcite cu zahăr, sirop sau glucoză.

Supele se consumă calde, proaspete, dar se pot păstra la frigider, la temperaturi cuprinse între 4 și 8 grade Celsius, timp de 48 de ore. În consecință, rețetele vor fi calculate pentru 2-3 persoane, timp de 2-3 zile, adică câte 4-6 porții.

### SUPĂ DE FASOLE BOABE CU AFUMĂTURĂ (2000 ml 4-6 porții)

NECESAR: fasole uscată 400 g, afumătură 300 g (ciolan, cârnat, pastramă), morcovi 200 g rondele

#### OPERAȚII:

1. Fasolea se spală și se fierbe separat până de umflă
2. Afumătura se spală și se taie în bucăți mici, de 1 cm
3. Morcovii se spală, se curăță și se taie rondele
4. Fasolea umflată se strecoară, apoi se adaugă apa
5. Se adaugă morcovii, afumătura și o lingură de sare
6. Se fierbe la foc mic 40-60 de minute

Gustul final se poate drege cu verdeață, condimente, puțin ulei sau smântână

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2275 glucide = 206 g lipide = 88 g proteine = 149 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 113 glucide 10 g lipide 4,5 g proteine 7,5 g

CONȚINUT/400 g Calorii = 450 glucide 40 g lipide 18 g proteine 30 g

### SUPĂ DE MAZĂRE USCATĂ CU CÂRNAȚI (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: mazăre uscată 300g, cârnați uscați 300 g, ardei gras roșu 200 g, roșii 200, pastă de roșii 50 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. mazărea și cârnații tăiați rondele se fierb la foc mic 30 minute
2. ardeiul și roșiile se spală și se taie în cubulețe
3. se adaugă legumele, pasta de roșii și sarea, se completează apa
4. se mai fierbe la foc mic încă 30 de minute
5. se servește fierbinte

Opțional se corectează gustul cu verdeață sau condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2350 glucide = 213 g lipide = 103 g proteine = 130 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 100 glucide = 9 g lipide = 4 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 400 glucide = 36 g lipide = 16 g proteine = 22 g

## SUPĂ CREMĂ DE MERE ȘI MURE (2000 ml 4-6 porții)

NECESAR: mere curățate 800 g, mure (congelată) 300 g, smântână 15 % 400 ml, zahăr tos 50 g (patru linguri), ulei 20 ml (două linguri), 12 g sare

## OPERAȚII:

1. Merele se spală, se curăță, se taie în cubulețe
2. Murea se spală și se curăță de frunze
3. Fructele se fierb la foc mic sau moderat 30-40 min
4. Opțional, fructele fierte se macină la mixer sau se trec prin sită
5. Se adaugă a lingură de sare, 4 linguri de zahăr, 2 linguri de ulei
6. Se adaugă 400 ml de smântână 15 %
7. Se completează apa și se mai fierbe încă 5 minute (până face spumă)
8. Se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1710 glucide = 170 g lipide = 88 g proteine = 20 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 85 glucide = 8,5 g lipide = 4,5 g proteine = 1 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 340 glucide = 34 g lipide = 18 g proteine = 4 g

## SUPĂ DE GĂINĂ CU TĂIȚEI (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: carne de găină (tranzată) 500 g, tăiței 300 g, țelină (cuburi) 200 g, morcovi rondele 200 g, pătrunjel verde o legătură, 12 g sare

## OPERAȚII:

1. Cănea se spală, se curăță, se dezoasează, se porționează
2. Țelina se spală, se curăță, se taie cubulețe
3. Morcovii se spală, se curăță, se taie rondele
4. Carnea și legumele se fierb la foc mic 40 de minute
5. Se adaugă o lingură de sare
6. Se adaugă tăiței
7. Se fierbe la foc mic încă minim 20 de minute
8. La final, sau la serevire, se adaugă pătrunjel verde tocat proaspăt

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1950 glucide = 250 lipide = 33 proteine = 140

CONȚINUT/100 g: Calorii = 80 glucide = 12 g lipide = 1,5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 320 glucide = 48 g lipide = 6 g proteine = 24 g

## SUPĂ CREMĂ DE CARTOFI (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: cartofi curățați 1000 g, 3 gălbenușuri de ou (50 g), 400 ml smântână 15 %, sare

**OPERAȚII:**

1. cartofii se spală, se curăță de coajă, se taie în bucăți
2. se adaugă apă și o lingură de sare
3. cartofii se fierb la foc mic timp de 40-60 minute
4. cartofii se trec prin sită sau se macină la mixer/blender
5. se adaugă smântâna amestecată cu gălbenușurile de ou
6. se completează apa
7. se mai fierbe încă 5 minute
8. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1680    glucide = 202 g    lipide = 78 g    proteine = 38 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 70    glucide = 8,5 g    lipide = 3 g    proteine = 1,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 280    glucide = 34 g    lipide = 12 g    proteine = 6 g

**SUPĂ DE VĂCUȚĂ (2000 ml 4-6 portii)**

NECESAR: 400 g piept de vacă (grăsime 25 %), 200 g morcov, 200 g pătrunjel rădăcină, 200 g țelină,  
1000 ml apă, o lingură sare

**OPERAȚII:**

1. Carnea se taie în cubulețe de circa 2-3 cm.
2. Legumele se spală, se curăță, se taie în cubulețe mici.
3. Într-o oală de 3-4 l se amestecă carnea, legumele, apa și sarea.
4. Se fierbe la foc mic, 50-60 de minute (se spumează doar opțional).
5. Din când în când se amestecă ușor (până când precipită spuma formată).
6. Supa este gata când carnea se poate rupe cu lingura.  
(Se poate începe fierberea cărnii cu 10 minute mai repede, fără legume, atunci când vaca e bătrână)
- Opțional se corectează gustul cu frunze pătrunjel verde, sau condimente
7. Se servește fierbinte, cu pâine caldă sau prajită.

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1370    glucide 50 g    lipide 102 g    proteine 56 g

CONȚINUT /100 ml: Calorii = 68,5    glucide 2,5 g    lipide 5 g    proteine 2,8 g

CONȚINUT /400 ml: Calorii = 275    glucide 10 g    lipide 20 g    proteine 11,2 g

**SUPĂ DE CHIMEN CU OU POȘAT (1600 ml 4 porții)**

NECESAR: făină albă 90 g, unt 50 g, 4 ouă (200 g), chimen 10 g, sare 13 g

**OPERAȚII:**

1. untul se topește într-o tigaie
2. se adaugă făina și apă până se formează un sos gros ca smântâna
3. sosul se fierbe într-un vas cu apă, la foc mic, timp de 15-20 minute
4. se adaugă ouăle, chimenul (în plic sau măcinat) și sarea și se fierbe încă 3-5 minute
5. se completează apa, supa este gata când gălbenușul este încă cleios
6. se servește fierbinte (cu un ou/porție)

Opțional se corectează gustul cu boia sau alte condimente

Se servește cu crutoane calde sau cu pâine prăjită

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1030    glucide = 68 g    lipide = 62 g    proteine = 40 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 65        glucide = 4,5    lipide = 4 g    proteine = 2,5 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 260    glucide = 18 g    lipide = 16 g    proteine = 10 g

#### SUPĂ DE OAIE CU LEGUME (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: carne de oaie grasă (fără os) 400 g, cartofi cubulețe 300 g, ardei gras roșu 200 g, roșii 200 g, ceapă 100, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. carnea se spală, se dezosează și se porționează sau se taie cubulețe
2. legumele se spală, se curăță, se taie cubulețe sau rondele
3. se adaugă o lingură de sare
4. carnea se fierbe împreună cu legumele, la foc mic, timp de 50-60 minute
5. se completează apa și se aduce din nou la punctul de fierbere
6. se servește fierbinte

Opțional gustul se corectează cu verdeață și condimente.

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1460    glucide = 87 g    lipide = 90    proteine = 72

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 60        glucide = 4 g    lipide = 4 g    proteine = 3 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 240    glucide = 16 g    lipide = 16 g    proteine = 12 g

#### SUPĂ DE PURCEL CU FASOLE VERDE (2000 ml 4-6 porții)

NECESAR: ceafă de porc 300 g, fasole verde congelată 500 g, roșii 200 g



**OPERAȚII:**

1. carnea se spală și se porționează sau se taie cubulețe
2. legumele se spală, roșiile se taie în cubulețe sau în sferturi
3. se adaugă o lingură de sare
4. se adaugă apa
5. se fierbe la foc mic sau moderat 40-50 de minute

Opțional, gustul final se drege cu verdeață și condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1090 glucide 35 g lipide 75 g proteine 60 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 55 glucide 1,77 g lipide 3,83 g proteine 3 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 220 glucide 6,5 g lipide 14,5 g proteine 12 g

### SUPĂ CREMĂ DE VIȘINE (2400 ml 4-6 porții)

12 g

NECESAR: vișine congelate (fără sâmbur) 400 g, smântână 400 ml, zahăr 50 g, ulei 25 ml, sare

**OPERAȚII:**

1. vișinele se fierb la foc mic, 30-40 de minute
2. se adaugă sarea, zahărul, uleiul, și smântâna
3. la nevoie se completează apa, se mai dă un clocot
4. se servește fierbinte

Opțional fructele se pot pasira sau măcina, iar smântâna se poate adăuga la servire

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1320 glucide = 118 g lipide = 87 g proteine = 14 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 55 g glucide = 5 g lipide = 4 g proteine = 0,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 220 glucide = 20 g lipide = 16 g proteine = 2 g

### SUPĂ CREMĂ DE LEGUME (2400 ml)

NECESAR: morcovi curățați 400 g, țelină cuburi 400 g,  
smântână 15 % 400 ml, ulei 25 ml, 13 g sare

**OPERAȚII:**

1. legumele se spală, se curăță, se taie în bucăți mari  
se pot utiliza și alte legume: conopidă, cartof, dovleac, sfeclă, ardei, ceapă

2. legumele se fierb la foc mic 40-50 minute
3. se strecoară legumele și se pasirează, sau se macină la mixer/blender
4. se reconstituie supa în lichidul rămas
5. se adaugă smântâna, uleiul, sarea și apoi apă până la 2400 ml
6. se mai fierbe încă 5-10 minute
7. se servește fierbinte

Opțional se drege gustul cu condimente, sau se servește cu crutoane (pâine prăjită)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1170 glucide 71 g lipide 87,5 g proteine 22 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 50 glucide 3 g lipide 3,5 g proteine 1 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 200 glucide 12 g lipide 14 g proteine 4 g

#### SUPĂ DE VACĂ CU GULIOARE (2000 ml 4-6 porții)

NECESAR: carne de vită grasă 25 % , fără os 300 g , gulioare miez, cubulețe 500 g, roșii cherry 200 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. carnea se spală, se curăță și se porționează sau se taie cubulețe
2. gulioarele se spală, se curăță, se taie cubulețe
3. carnea și legumele se fierb la foc mic 40-50 minute
4. se adaugă sarea și se completează apa
5. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 960 glucide = 24 g lipide = 76 g proteine = 44 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 48 glucide = 1 g lipide = 4 g proteine = 2 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 192 glucide = 4 g lipide = 16 g proteine = 8 g

#### SUPĂ DE PEȘTE (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: pește dezosat (file) 400 g, cartofi cubulețe 300 g, ardei gras roșu cubulețe 200 g, ceapă albă curățată 200 g, roșii cubulețe 200 g, ulei 25 ml, sare 12,5 g

#### OPERAȚII:

1. peștele se spală, se curăță, se dezosează și se porționează
2. legumele se spală, se curăță, se taie cubulețe (la 1-2 cm)
3. carnea și legumele se fierb la foc mic 40-60 minute

4. se adaugă sarea și uleiul

5. se servește fierbinte

Opțional se corectează gustul cu verdeață, lămâie, condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1100 glucide = 100 g lipide = 32 g proteine = 92 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 45 glucide = 4,5 g lipide = 1,5 g proteine = 4 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 180 glucide = 18 g lipide = 6 g proteine = 16 g

#### SUPĂ DE LEGUME (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: cartofi cubulețe 200 g, morcovi rondele 200 g, țelină cubulețe 200 g, ardei gras roșu 200 g, mazăre boabe verde 100, ceapă albă 100 g, conopidă sau broccoli 200, unt 60 g, sare 13 g

#### Operații:

1. legumele se spală, se curăță, se taie în cubulețe sau bucăți mici de 1-2 cm
2. untul se topește într-o tigaie adâncă și se adaugă legumele amestecate
3. legumele se gratinează până când se absoarbe tot untul
4. amestecul rezultat se fierbe în vas de 3 litri timp de 35-40 minute
5. se adaugă sarea și se completează apă
6. se reîncălzește până la punctul de fierbere
7. se servește fierbinte

Opțional se corectează gustul cu lămâie, verdeață sau condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1040 glucide = 112 g lipide = 48 g proteine = 32 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 42 glucide = 5 g lipide = 2 g proteine = 1,25 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 168 glucide = 20 g lipide = 8 g proteine = 5 g

#### SUPĂ DE LEGUME CU PIEPT DE PASĂRE (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: piept de pui dezosat 300 g, morcovi rondele 400 g, ardei kapia roșu 300 g, roșii cherry 200 g, ulei 25 ml, sare 13 g

#### Operații:

1. pieptul de pui se spală și se porționează sau se taie cubulețe
2. legumele se spală, se curăță, se taie cubulețe sau rondele
3. conținutul se fierbe la foc mic 40-60 minute (se completează apă)

4. uleiul și sarea se adaugă înainte de servire

5. se servește fierbinte

Opțional gustul se poate corecta cu verdețuri și condimente.

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 890 glucide = 64 g lipide = 34 g proteine = 78 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 37 glucide = 3 g lipide = 1,5 g proteine = 3 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 148 glucide = 12 g lipide = 6 g proteine = 12 g

### SUPĂ DE ROȘII (2000 ml 4-6 porții)

NECESAR: roșii 500 g, morcovi 200 g, cartofi 300 g, o lingura de ulei, zahăr și sare

#### OPERAȚII:

1. Morcovii se spală, se curăță și se taie în rondele.
2. Cartofii se spală, se curăță și se taie în cubulețe.
3. Roșiile se spală și se taie în sferturi.
4. Se adaugă o lingură de sare și 1000 ml apă.
5. Se lasă la foc mic circa 40-50 de minute.
6. Se completează apa, se adaugă uleiul și puțin zahăr.
7. Se lasă la foc mic încă 5 minute.
8. Se servește fierbinte.

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 600 glucide = 92 g lipide = 18 g proteine = 15 g

CONȚINUT/100 ml: Calorii = 28 glucide 4,5 g lipide 0,8 g proteine 0,75 g

CONȚINUT/400 ml: Calorii = 112 glucide 18 g lipide 3,2 g proteine 3 g

## Ciorbe

Ciorbele și borșurile au același conținut caloric cu supele, sau mai crescut. Diferența constă din faptul că se acresc cu: oțet, lămâie, borș, zer, bulion, pastă de roșii, iaurt, smântână, macriș, rucola, urzici. Atenție ! Supele care s-au acrit natural (mai vechi de 72 ore) nu pot fi transformate în ciorbe, deoarece conțin drojdie și bacterii, trebuiesc aruncate. Materia primă pentru ciorbe este însă de cele mai multe ori de calitate inferioară decât cea pentru supe: carne lucru, resturi de carne de la fasonare și porționare, carne cu os, oase, tacâmuri de pasăre, aripioare, gâturi, viscere (pipote, inimioare, ficăței, burtă, rinichi, plămâni, ganglioni, prapor), carne cu piele, afumături, cereale, legume congelate, verdețuri, salate, ceapă, păstăi, varză, sfeclă, legume și zarzavaturi proaspete dar de calitatea a doua. Ca rezultat, ciorba este de cele mai multe ori foarte gustoasă, la

preț mai scăzut și cu valoare nutritivă mai mare. Calitativ însă ciorbele și borșurile sunt inferioare supelor, deoarece aspectul lor lasă de dorit, sau chiar seamănă cu hrana pentru animale (lățuri). Nu se recomandă pentru mese festive sau pentru invitați. Ciorbele sunt un preparat de cursă lungă pentru mesele din cadrul familiei.

### CIORBĂ DE BURTĂ (2400 ml 4 - 6 porții)

NECESAR: burta de vită 800 g, morcovi rondele 300 g, țelină cubulețe 300 g, ardei gras 200 g, smântână 400 ml, lămâie 100 ml suc, sare 15 g, piper, boia

#### OPERAȚII:

1. burta de vită se spală, se curăță atent, se taie în felii subțiri ca fideaua
2. dacă nu este prefiartă, burta se fierbe în apă cu sare circa 30 minute
3. legumele se spală, se curăță, se taie cubulețe sau se macină cu robotul
4. burta prefiartă se mai fierbe cu legumele alte 30-40 minute
5. se adaugă smântâna, zeama de lămâie, condimentele, se completează apa (după gust)
6. se servește fierbinte

Pentru ciorba de potroace, burta se înlocuiește cu măruntaie de pasăre (ficat, inimă, pipotă) Lămâia se poate înlocui cu oțet 2-3 % îndulcit cu zahăr (după gust)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2300 glucide = 78 g lipide = 145 g proteine = 148 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 95 glucide = 3 g lipide = 6 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 380 glucide = 12 g lipide = 24 g proteine = 22 g

### CIORBĂ DE MIEL (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: o pulpă anterioară de miel (400 g carne), morcovi rondele 300 g, țelină rondele 300 g, ardei roșu 200 g, roșii 200 g, smântână 400 g, lămâie suc 100 ml, sare 15 g

#### OPERAȚII:

1. legumele se spală, se curăță și se taie rondele
2. pulpa se spală, se curăță, eventual se deosează și se porționează
3. carnea se fierbe cu sare, împreună cu legumele, timp de 40-60 minute
4. se adaugă zeama de lămâie și smântâna, se completează apa
5. se mai dă un clocot
6. se servește fierbinte

Opțional gustul se poate corecta cu condimente (piper, boia, oțet, ulei de susan)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2020 glucide = 85 g lipide = 143 g proteine = 96 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 84 glucide = 3,5 g lipide = 6 g proteine = 4 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 335 glucide = 14 g lipide = 24 g proteine = 16 g

### CIORBĂ DE CARTOFI CU SMÂNTÂNĂ (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: cartofi 800 g, ardei roșu 200 g, smântână 400 ml, făină 20 g, ulei 50 ml, sare, pătrunjel verde

#### OPERAȚII:

1. cartofii se spală, se curăță, se taie cubulețe cu latura de circa 2 cm
2. ardeii se spală, se curăță și se toacă mărunt
3. cartofii și ardeii se fierb la foc mic, 40-50 minute
4. făina se prăjește puțin în ulei și se stinge cu smântână (vezi sos Bechamel)
5. se adaugă sosul peste cartofi, restul de smântână și se completează apa
6. se mai lasă pe foc circa 5 minute
7. se servește fierbinte, la servire se adaugă pătrunjel verde proaspăt tocat

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1950 glucide = 194 g lipide = 112 g proteine = 30 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 80 glucide = 8 g lipide = 4,5 g proteine = 1,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 320 glucide = 32 g lipide = 18 g proteine = 6 g

### CIORBĂ DE PERIȘOARE (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: carne de vită tocată 500 g, un ou (50 g), morcovi curățați 300 g, țelină miez 300 g, ceapă albă 100 g, ardei roșu 200 g, o lămâie (200 g), smântână 400 ml, ulei 25 ml, sare

#### OPERAȚII:

1. ceapa și ardeiul se spală, se curăță și se macină sau se toacă mărunt
2. carnea tocată se amestecă cu sare, ou și cu legumele măcinate
3. carnea condimentată se formează în bulgări mici (perișoare) câte 3 pentru fiecare porție
4. morcovii și țelina se spală, se curăță, se au prin răzătoare sau se toacă mărunt
5. perișoarele și legumele se fierb la foc mic, 40-60 minute
6. se adaugă zeama de la lămâie, smântâna și se completează apa
7. se mai fierbe 1-3 minute sau se dă un clocot
8. se servește fierbinte

Opțional gustul se poate corecta cu alte condimente (piper, usturoi, ardei iute)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1880 glucide = 92 g lipide = 106 g proteine = 133 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 68 glucide = 3,5 g lipide = 4 g proteine = 5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 272 glucide = 14 g lipide = 16 g proteine = 20 g

### CIORBĂ DE FASOLE VERDE, PĂSTĂI (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: fasole verde păstăi 1000 g, făină albă 30 g, ulei 30 g, smântână 400 g, sare, piper

#### OPERAȚII:

1. fasolea se spală, se curăță și se rupe în bucăți de 2-4 cm
2. fasolea se fierbe la foc mic 40-50 minute
3. făina se prăjește puțin în ulei și se stinge apoi cu smântâna (vezi sos Bechamel)
4. se adaugă progresiv sosul (îngroșeala), se completează apa și se mai fierbe alte 5 minute la foc mic
5. se corectează gustul cu sare și piper, sau alte condimente

Opțional se adaugă pătrunjel verde, tarhon sau mărar

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1340 glucide = 92 g lipide = 92 g proteine = 33 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 56 glucide = 4 g lipide = 4 g proteine = 1,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 224 glucide = 16 g lipide = 16 g proteine = 6 g

### BORȘ DE ROȘII ÎN BULION (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: roșii în bulion 800 ml (2 cutii, cubulețe), morcovi rondele 600 g, roșii cherry 300 g, ulei 40 ml, zahăr 50 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. morcovii se spală, se curăță, se taie rondele sau cubulețe
2. legumele se fierb la foc mic 30-50 minute
3. se adaugă uleiul, zahărul, sarea și se completează apa
4. se mai dă un clocot sau se fierbe încă 1-2 minute
5. se servește fierbinte

Opțional gustul se corectează cu verdețuri, condimente, grăsimi

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1068 glucide = 137 g lipide = 47 g proteine = 20 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 45 glucide = 6 g lipide = 2 g proteine = 0,85 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 180 glucide = 24 g lipide = 8 g proteine = 3,5 g

### BORȘ DE LEGUME RUSESC (2400 ml - 4-6 porții)

NECESAR: piept de vacă 400 g, varză albă 300 g, morcovi rondele 200 g, țelină rondele 200 g, sfeclă roșie 200, pătrunjel rondele 100 g, ceapă 100 g, smântână 200 g, lămâie suc 100 ml, oțet, zahăr 15 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. carnea se fierbe până când se desprinde de pe os și se porționează
2. sfecla se curăță, se taie subțire, se înăbușă cu untură și zeama de carne
3. legumele se spală, se curăță, se toacă mărunt (sau rondele)
4. se adaugă sfecla și legumele lângă carnea dezosată
5. se fierbe în continuare până când legumele sunt moi (circa 30 minute)
6. se adaugă sarea, smântâna, zeama de lămâie, se completează apa
7. se mai dă un clocot
8. se servește fierbinte

Opțional se acrește în continuare cu oțet îndulcit în apă (în loc de apă se poate utiliza borș)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1087 glucide = 102 g lipide = 48 g proteine = 58 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 45 glucide = 4 g lipide = 2 g proteine = 2,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 180 glucide = 16 g lipide = 8 g proteine = 10 g

## Mâncăruri

Mâncărurile sunt preparate culinare complexe, formate din mai multe componente, fără ca unul dintre alimente să determine denumirea preparatului. În funcție de compoziție se disting: mâncăruri din legume, mâncăruri cu pește, mâncăruri din paste făinoase și mâncăruri din legume cu preparate din carne. Primele trei formează un capitol distinct. Așadar în acest capitol sunt incluse doar preparatele care conțin și organe sau preparate din carne, indiferent de originea lor (vită, porc, oaie sau pasăre). Valoarea nutritivă este extrem de variabilă, în funcție de alimentele din compoziție. Fiind un fel principal, sunt întotdeauna de preferat cele cu o compoziție echilibrată sau cu cel puțin 15 g de proteine / porție. În cazul rețetelor dezechilibrate, restul de proteine până la minimum 50 g / zi trebuie asigurate din celelalte alimente care compun meniul. Ca regulă generală, mâncărurile sunt preparate cu tratamente termice îndelungate, ușor de digert. Se păstrează bine la temperatura de 4-8 grade Clesius, timp de maximum 48 de ore. La temperatura camerei însă, legumele



fermentează, lipidele se râncezesc iar proteinele se infectează bacterian.

### LASAGNA CU FICAT (2400 g 6-8 porții)

NECESAR: lasagna 400 g, ficat 500 g, unt 50 g, margarină 50 g, iaurt 500 ml, bulion 250 ml, ceapă 200 g, ardei 200 g, parmezan 100 g, sare 10-12 g

#### OPERAȚII:

1. ceapa, ardeii și roșile se spală, se curăță și se macină cu robotul
2. sosul format se amestecă cu ficatul, sare, bulion și condimente și se pune pe foc 5-10 minute
3. sosul roșu este gata când își schimbă culoarea
4. din iaurt, unt, margarină și eventual condimente se prepară sosul alb
5. într-o tavă de cuptor se toarnă jumătate din sosul alb, apoi se așează prima foaie de lasagna
6. se acoperă cu sos roșu apoi se așează următoarea foaie
7. se construiesc 4-5 straturi alternative de sos și aluat (atâtea foi câte sunt)
8. la final se toarnă deasupra restul de sos alb, și se presară cu parmezan ras
9. se lasă la cuptor circa 40-50 minute, până când aluatul este copt și parmezanul este portocaliu

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4420 glucide = 380 g lipide = 220 g proteine = 200 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 185 glucide = 16 g lipide = 9 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/(300 g porție): Calorii = 555 glucide = 48 g lipide = 27 g proteine = 25,5 g

### CIOLAN AFUMAT CU FASOLE BĂTUTĂ (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: ciolan afumat fără os 600 g, fasole uscată 500 g, ceapă 250 g, ulei 50 g, sare

#### OPERAȚII:

1. fasolea uscată se rehidratează în 2 litri de apă, peste noapte
2. fasolea se fierbe împreună cu ciolanul, la foc moderat, timp de 60 minute
3. se scoate ciolanul iar fasolea se strecoară și se bate spumă cu puțin ulei (cu robotul)
4. ceapa se curăță, se taie peștișori și se prăjește în ulei (să se caramelizeze)
5. se servește fierbinte, 100 g carne, 300 g fasole și puțin sos de ceapă

Optional se servește cu o salată acră de crudități sau cu murături

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4080 glucide = 255 g lipide = 216 g proteine = 248 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 170 glucide = 10 g lipide = 9 g proteine = 10 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 680 glucide = 40 g lipide = 36 g proteine = 40 g

### CREIER PANE CU CARTOFI NATUR (2400 g 4-8 porții)

NECESAR: creier de vită 800 g, cartofi rondele 1200 g, 2 ouă (100 g), ulei 100 ml, pesmet 200, sare și piper, foi de dafin

#### OPERAȚII:

1. creierul se spală, se curăță de pielețe într-un vas cu apă rece
2. creierul se fierbe cu sare, piper și 2-3 foi de dafin, la foc mic, circa 30 minute
3. după răcire creierul se taie în felii (o felie de 75-100 g pentru fiecare porție)
4. creierul se tăvăleşte apoi repetat în ou bătut spumă și pesmet
5. creierul se prăjește apoi în ulei până când pesmetul este portocaliu, strălucitor
6. cartofii se curăță, se taie și fierb circa 30 minute, în apă cu o lingură de sare

Opțional la servire se adaugă o salată acră, un sos de lămâie, murături sau verdeață

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3670 glucide = 332 g lipide = 188 g proteine = 137 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 153 g glucide = 14 g lipide = 8 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 612 g glucide = 56 g lipide = 32 g proteine = 24 g

### FASOLE CU CÂRNAȚI (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: cârnați Trandafir 600 g, fasole uscată 500 g, pastă de roșii 100 g, zahăr 25 g, sare

#### OPERAȚII:

1. fasolea se alege, se spală și se lasă peste noapte în 2000 ml de apă
2. fasolea se fierbe în 2-3 litri de apă (se schimbă apa), circa 50 minute
3. fasolea se strecoară și se așterne într-un vas pentru cuptor
4. din pasta de roșii, zahăr și sare se prepară un bulion dulce și se toarnă peste fasole
5. cârnații se pun deasupra, se adaugă apă și se lasă la cuptor încă 40-50 minute, la foc mic
6. la nevoie se completează apa (să nu se prindă fasolea pe fundul cratiței)
7. se servește fierbinte, 100 g cârnaț cu 300 g fasole / porție

Opțional, fasolea se poate îngroșa cu sos Bechamel, sos tomat sau orice alt sos (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3950 glucide = 275 g lipide = 198 g proteine = 236 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 145 glucide = 10 g lipide = 7,5 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 580 glucide = 40 g lipide = 30 g proteine = 34 g

## MITITEI CU CARTOFI PIURE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: carne grasă 600 g (vită, porc, oaie sau amestec), cartofi 1500 g, sare

## OPERAȚII:

1. carnea se macină de trei ori cu mașina, sau se spumează cu robotul
2. se adaugă sare, piper, chimion, enibahar, mujdei de usturoi și puțin bicarbonat (1-2 g)
3. se formează mititeii și se lasă la rece 3-4 ore, să se îmbibe cu arome
4. mititeii se frig apoi pe grătar, sau se prăjesc la tigaie cu puțin ulei
5. cartofii se spală, se curăță și se fierb la foc mic 30-40 minute, apoi se pasirează cu sare
6. se servesc fierbinți, 100 g carne cu 300 g cartofi la fiecare porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3200 glucide = 340 g lipide = 150 g proteine = 108 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 135 glucide = 14 g lipide = 6,5 g proteine = 4,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 540 glucide = 56 g lipide = 26 g proteine = 18 g

## FICAT DE PORC CU LEGUME (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: ficat de porc 600 g, ulei 100 ml, ceapă 300 g, morcovi 300 g, țelină 300 g, cartofi rondele 800 g, sare 12-15 g

## OPERAȚII:

1. ficatul de porc se spală, se curăță și se taie cubulețe
2. ceapa curăță și se taie mărunt
3. legumele se spală, se curăță și se taie rondele sau cubulețe
4. ficatul se prăjește puțin în ulei, cu ceapă, până când ceapa devine aurie
5. se toarnă compoziția într-o oală mare și se adaugă restul de legume
6. se adaugă circa 750 - 1000 ml de apă și se lasă la foc mic, 40-50 minute
7. se servește fierbinte

Opțional se adaugă o roșii proaspete, salată sau murături (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2860 glucide = 240 lipide = 140 proteine = 148

CONȚINUT/100 g: Calorii = 120 glucide = 10 g lipide = 6 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g:      Calorii = 480    glucide = 40 g    lipide = 24 g    proteine = 24 g

### CRENVURȘTI CU MAZĂRE BOABE (880 g 4 porții)

NECESAR: crenvurști 480 g (120 g/porție), mazăre verde boabe 400 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. crenvurștii și mazărea se fierb la foc mic 5-10 minute
2. se servesc fierbinți

Opțional se servesc cu muștar, sos tomat, sos tartar sau maioneză

CONȚINUT TOTAL:    Calorii = 1800    glucide = 56 g    lipide = 126 g    proteine = 95 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 205    glucide = 6 g    lipide = 14 g    proteine = 10 g

CONȚINUT/220 g:    Calorii = 450    glucide = 13,5 g    lipide = 31 g    proteine = 22 g

### FASCHIERT CU FASOLE BOABE (2600 g 4-6 porții)

NECESAR: pastă de carne 800 g, fasole boabe uscată 500 g, bulion dulce 1000 ml, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. fasolea uscată se lasă în apă peste noapte să se rehidrateze
2. fasolea se fierbe cu sare 40-50 minute, apoi se strecoară
3. se prepară pasta de carne (vezi rețeta) și se face din pastă o chiftea mare, unică
4. într-o tavă de cuptor se pune fasolea, se adaugă bulionul, se adaugă deasupra chifteaua
5. se lasă la cuptor, la foc mic, 50-60 minute
6. se servește fierbinte

Opțional se servește cu salată acră de crudități sau murături (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL:    Calorii = 2870    glucide = 265 g    lipide = 90 g    proteine = 234 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 110    glucide = 10 g    lipide = 3,5 g    proteine = 9 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 440    glucide = 40 g    lipide = 14 g    proteine = 36 g

### FICĂȚEI DE PASĂRE CU CARTOFI PIURE ( 2400 g 4-6 porții)

NECESAR: ficăței de pasăre 500 g, cartofi 1400 g, ceapă 400 g, roșii 400 g, ulei 100 ml, pastă de roșii 50 g, zahăr 2 linguri (25 g), sare

#### OPERAȚII:

1. cartofii se spală, se curăță, se fierb timp de 30-40 minute, se pasirează și se sarează
2. ceapa se curăță și se taie peștișori (sau se toacă mărunt)
3. roșile se spală și se taie în sferturi
4. ficatul se spală și se curăță de facii sau bilă
5. ficatul se prăjește în ulei, împreună cu ceapa și roșile
6. când ficatul s-a rumenit, se stinge cu un bulion dulce format din pasta de roșii
7. se mai lasă pe foc 2-3 minute
8. se servește fierbinte, imediat după preparare (dacă se răcește se amărește)

Opțional se adaugă o salată acră (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3000 glucide = 340 g lipide = 120 g proteine = 140 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 108 glucide = 12 g lipide = 4 g proteine = 5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 432 g glucide = 48 g lipide = 16 g proteine = 20 g

### DOVLECEL UMPLUT ( 2100 g 4-6 porții)

NECESAR: carne tocată amestec 600 g, dovlecel 800 g, cartof 300 g, orez 100 g, smântână 200 ml,  
2 ouă, sare, condimente

#### OPERAȚII:

1. dovlecelul se curăță de coajă, se taie în felii groase de 5-6 cm și se scobește miezul
2. cartoful se spală, se curăță și se dă prin răzătoare
3. carnea se amestecă cu ou, orez, cartof ras, sare și condimente după gust (piper, boia)
4. într-o tavă de cuptor unsă cu ulei se așează feliile de dovlecel
5. se umple fiecare felie cu pasta de carne și se acoperă cu un capac format din miezul de dovlecel
6. în tavă se toarnă ulei și circa 100 ml de apă
7. se lasă la foc mic, 40-60 de minute (atenție să nu se ardă- la nevoie se adaugă apă)
8. se servește fierbinte, inundat în smântână

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2000 glucide = 165 g lipide = 120 g proteine = 140 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 100 glucide = 8 g lipide = 6 g proteine = 6,75 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 400 glucide = 32 g lipide = 24 g proteine = 27 g

### VARZĂ CĂLITĂ CU CÂRNAȚI (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: cârnați Dâmbovița 600 g, varză albă 1500 g, pastă de roșii 100 g, zahăr 25 g, sare

#### OPERAȚII:

1. varza se spală, se curăță de frunzele veștede, se taie mărunt
2. din pasta de roșii, zahăr și sare se prepară un bulion dulce
3. cârnații se spală și eventual se porționează
4. se așterne varza într-un vas pentru cuptor, se adaugă cârnații se toarnă bulionul
5. se adaugă apă, circa 1000-1500 ml, se lasă la cuptor, la foc mic, 40-50 minute
6. se servește fierbinte, 100 g cârnaț și 300 g varză / porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2115 glucide = 141 g lipide = 106 g proteine = 135 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 82 glucide = 5,5 g lipide = 4 g proteine = 5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 328 glucide = 22 g lipide = 16 g proteine = 20 g

### Preparate din carne de vită

Preparatele din carne au o structură complexă, având în componență pe lângă carne și legume, paste făinoase, sosuri, grăsimi, vegetale sau condimente. Componenta esențială o reprezintă însă carnea, un aliment extrem de valoros prin aportul de proteine, lipide, vitamine din grupul B, săruri minerale, fier. În plus, elementele nutritive din carne un puternic efect de stimulare a secrețiilor digestive, contribuind astfel la favorizarea digestiei tuturor celorlalte componente. Carnea se digerează aproape integral, cu excepția fibrelor de origine animală (fibrină, hialină, elastină). Din acest motiv trebuie combinată cu legume și vegetale. În absența acestora se produc tulburări digestive de tip dischinetice (dischinezie biliară, tranzit lent, constipație). Carnea crudă este însă un aliment extrem de perisabil fiind un excelent mediu de cultură pentru toate tipurile de bacterii. La temperatura camerei, orice colonie bacteriană se dublează la fiecare 20-40 de minute. În doar câteva ore, carnea poate fi alterată, infestată cu toxine și lizine bacteriene. Înainte de a fi preparate, carnea trebuie inspectată și verificată. Carnea proaspătă trebuie să aibă culoarea roz până la roșu aprins, strălucitor, cu grăsime albă sau gălbuie, mirosul trebuie să fie de sânge proaspăt, iar consistența trebuie să fie elastică (apăsată cu degetul revine la forma inițială). Carnea proaspătă se poate păstra la 4-8 grade Celsius timp de maximum 2-4 ore, iar congelată la -20 grade Celsius se poate păstra timp de câteva săptămâni. Bine preparată termic (în mâncăruri), carnea se poate păstra la 4-8 grade Celsius timp de 24-48 ore. Dacă se lucrează cu cantități mari, trebuie verificată ștampila, data și ora tranșării, gramajul, eventual temperatura interioară (cu termometru special). Cantinele și restaurantele nu au dreptul să păstreze preparatele din carne de pe o zi pe

alta. Din orice carne suspectă trebuie păstrate și congelate probe pentru o eventuală analiză chimică și bacteriologică. Prin tratamente termice, carnea suferă o serie întreagă de transformări: denaturarea proteinelor, hidroliza colagenului, ruperea celulelor grase, coagularea fibrelor, caramelizarea glucidelor, formarea de compuși noi, aromatici, evaporarea sau reducerea apei. În urma tratamentelor termice uscate, carnea pierde circa 10 % din volum și din greutate (prin apa evaporată). Din acest motiv, calculul porțiilor se face pentru carnea crudă, înainte de prepararea termică. Pentru porțiile din restaurante și cantine cântărirea se face însă din produsul final, după fasonare și tranșare, deci sunt necesare cantități mai mari decât cele din rețete. Carnea de vită crudă, fără grăsime conține circa 100 calorii/100 g (20 g proteine, 2 g lipide) iar cea grasă 25 % conține circa 270 calorii/100 g (12 g proteine, 25 g lipide). O parte din nutrienți se vor pierde în sucurile produse în timpul preparării. Chiar dacă sucurile rămân în tavă, valoarea nutritivă va fi mai mică decât cea calculată teoretic. Pentru carnea fiartă sau înăbușită pierderile de nutrienți sunt minime, în timp ce pentru carnea prăjită, mai ales pentru cea friptă pe grătar, pierderile sunt semnificative prin arderea, scurgerea sau deprecierea grăsimilor. Pentru a evita spargerea celulelor și pierderea de nutrienți este recomandabil ca decongelarea cărnii înghețate să se facă lent, la temperatura camerei, sau direct în vasul de fierbere. În timpul preparării este recomandabil ca fibrele musculare să rămână întregi, iar porționarea să se facă din produsul final. Pentru a crește digestibilitatea, când se consumă preparate din carne de vită, în farfurie bucățile se vor tăia transversal, pentru a scurta cât mai mult lungimea fibrelor musculare. Pentru ca gustul cărnii să rămână cel natural, sarea și condimentele se adaugă cât mai târziu în timpul preparării, sau doar la produsul final.

#### ȘNIȚEL DE VIȚEL CU CARTOFI PIURE (1800 g 4 porții)

NECESAR: carne de vită slabă 400 g, cartofi 1200 g, ulei 100 ml, un ou, pesmet 50 g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. carnea se taie în patru felii subțiri (sub 10 mm grosime)
2. carnea se bate cu tocătorul până când felia este mai subțire de 5 mm
3. carnea se tăvălește prin ou cu sare și pesmet (de 2-3 ori consecutiv)
4. feliile de carne se prăjesc în ulei, până când pesmetul este portocaliu, crocant
5. cartofii se spală, se curăță de coajă, se fierb la foc mic circa 40-50 min
6. cartofii fierți se pasirează manual sau cu robotul
7. la servire o porție are 100 g carne și 300 g cartofi piure

Opțional se adaugă un sos și o salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2660 glucide = 265 g lipide = 117 g proteine = 117 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 148 glucide = 15 g lipide = 6,5 g proteine = 6,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 592 glucide = 60 g lipide = 26 g proteine = 26 g

#### VITĂ CU SOS VÂNĂTORESC ȘI PASTE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: carne de vită slabă 600 g, paste făinoase 400 g, morcovi 300 g, țelină 300 g, ceapă 300 g, pătrunjel rădăcină 250 g, ardei gras 200 g, făină 25 g, ulei 50 ml, drunze de dafin, boabe de piper, sare 15 g

#### OPERAȚII:

1. legumele se spală, se curăță, se taie rondele sau cubulețe
2. carnea se spală, se curăță, eventual se porționează
3. carnea se fierbe împreună cu legumele, cu sare, timp de 50-60 minute
4. frunzele de dafin și boabele de piper se adaugă într-un plic de ceai (se extrag după fierbere)
5. pastele făinoase se fierb separat, cu sare, timp de 18-20 de minute
6. se scoate carnea, se strecoară și se pasirează legumele (prin sită sau cu robotul)
7. făina se prăjește puțin în ulei, apoi se stinge cu zeama de carne și se adaugă legumele pasirate
8. se servește fierbinte: 100 g carne, 220 g paste (fierte) și sos la discreție pentru fiecare porție

Opțional sosul se poate aromatiza cu: zahăr ars, oțet îndulcit, suc de citrice, condimente  
Carnea de vânat trebuie frăgezită 24-48 de ore în baie, prăjită puțin în ulei, apoi ca mai sus

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3180 glucide = 428 g lipide = 71 g proteine = 187 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 132 glucide = 18 g lipide = 3 g proteine = 7,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 528 glucide = 72 g lipide = 12 g proteine = 30 g

#### FASOLE BOABE CU CHIFTEA (2400 ml 4-6 porții)

NECESAR: carne de vită tocată 600 g, fasole boabe uscată 500 g, pătrunjel rondele 200 g, ceapă albă 100 g, ardei roșu 200 g, un ou 50 g, pastă de roșii 50 g, zahăr 30 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. fasolea boabe se lasă în apă peste noapte pentru rehidratare
2. fasolea se fierbe circa 40 de minute, apoi se schimbă apa
3. ceapa și ardeii se spală, se curăță și se macină la mixer sau se toacă mărunt
4. carnea tocată se amestecă cu mixtura de legume și cu ou pentru a forma o chiftea
5. fasolea și chifteaua se pun într-un vas pentru cuptor adânc
6. pasta de roșii se diluează cu apă, zahăr și sare pentru a forma un bulion dulce
7. se toarnă bulionul în vasul de cuptor, până la un volum total de 2400 ml
8. se lasă la cuptor încă 40 de minute
9. se servește fierbinte

Opțional, fasolea se poate fierbe separat, iar chiftelele se pot prăji la tigaie

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2800 glucide = 315 g lipide = 60 g proteine = 232 g



CONȚINUT/100 g: Calorii = 112 glucide = 13 g lipide = 2,5 g proteine = 9,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 450 glucide = 52 g lipide = 10 g proteine = 38 g

### ANTRICOT DE VITĂ CU OREZ ȘI LEGUME (1800 g 4 porții)

NECESAR: carne de vacă grasă 7 % 500 g, roșii 400 g, dovlecel 400 g, ardei roșu 200 g, orez 250 g, sare 13 g

#### OPERAȚII:

1. carnea se spală, se porționează, se fasonează
2. legumele se spală, se curăță, se taie în bucăți de 4-5 cm
3. carnea se fierbe la capac împreună cu legumele și sarea, timp de 40 minute
4. se scot legumele, se adaugă orezul împreună cu apă până la un litru (minimum)
5. se fierbe încă 15-20 de minute, sau până când orezul este fiert și umflat
6. se servește fierbinte împreună cu legumele reîncălzite

Opțional se pot adăuga: ceapă, usturoi, piper, verdețuri, condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1920 glucide = 235 g lipide = 54 g proteine = 115 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 110 glucide = 13 g lipide = 3 g proteine = 6,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 440 glucide = 52 g lipide = 12 g proteine = 28 g

### LIMBĂ DE VITĂ CU MĂSLINE (2500 g 4-6 porții)

NECESAR: limbă de vită 500 g, măsline în ulei 300 g, praz 500 g, roșii 300 g, cartofi rondele 800

g,

pastă de roșii 100 g, sare 25 g, zahăr 25 g (două linguri)

#### OPERAȚII:

1. limba se spală și se fierbe 30-40 de minute la foc moderat
2. se curăță epiteliul și papliile, până la stratul muscular, se taie în felii de 1-2 cm grosime
3. prazul se spală, se curăță, se taie rondele
4. într-o tavă de cuptor se așează limba, măslinile în ulei, roșiile și prazul
5. se toarnă deasupra un bulion făcut din pastă de roșii, o lingură de sare și două de zahăr
6. tava se lasă la cuptor circa 30-40 de minute (la nevoie se adugă apă dacă scade sosul)
7. cartofii se fierb separat cu o lingură de sare 25-30 minute

8. se servește fierbinte, cu sos și cartofi natur

Opțional, în bulion se pot pune condimente, după gust (piper, hrean, chimen, scorțișoară, boia)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2850 glucide = 270 g lipide = 102 g proteine = 188 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 112 glucide = 11 g lipide = 4 g proteine = 7,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 448 glucide = 44 g lipide = 16 g proteine = 30 g

#### PASTE CU SOS DIN CARNE DE VITĂ (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: paste făinoase 400 g, carne de vită tocată 300 g, roșii 300 g, ardei gras roșu 200 g, ceapă albă 100 g, ulei 50 ml, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. pastele făinoase se fierb în 1500 ml de apă, circa 12-18 minute
2. roșile, ardeii și ceapa se spală, se curăță, se taie bucăți
3. legumele tăiate se macină cu robotul să formeze o pastă omogenă
4. se adaugă carnea și sarea și se macină în continuare până se omogenizează
5. pasta obținută se prăjește în ulei, după gust (circa 3-4 minute la foc mic)
6. se toarnă circa 150 g de sos la fiecare porție, peste pastele fierte, fierbinți

Opțional se corectează gustul sosului cu verdeață sau condimente

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2485 glucide = 335 g lipide = 75 g proteine = 102 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 103 glucide = 14 g lipide = 3 g proteine = 4 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 412 glucide = 46 g lipide = 12 g proteine = 16 g

#### ARDEI UMPLUȚI (1600 g 4 porții)

NECESAR: carne tocată de vită 400 g, ardei gras roșu curățat 800 g (4 bucăți), ceapă 100 g, smântână 200 ml, orez 25 g (2 linguri), sare 10 g, piper

#### OPERAȚII:

1. ardeii se spală, se decupează cotorul, se curăță în interior
2. ceapa se curăță și se toacă mărunt
3. carnea tocată se amestecă cu orezul, ceapa, sarea și piperul

4. umplutura se împarte în patru și se introduce în ardei cu o linguriță
5. ardeii se fierb la foc mic, în vas adânc, cu multă apă, 40-60 minute
6. se servesc fierbinți, cu smântână rece deasupra

Opțional, orezul și ceapa se pot înlocui cu mix de legume

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1300 glucide = 92 g lipide = 64 g proteine = 86 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 81 glucide = 6 g lipide = 4 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 324 glucide = 24 g lipide = 16 g proteine = 22 g

#### VARZĂ CU CARNE (2800 g 4-6 porții)

NECESAR: carne de vită tocată 600 g, varză albă 1800 g, orez 50 g, 2 ouă (100 g), smântână 15 % 300 g, sare 15 g, piper, verdeață

#### OPERAȚII:

1. varza se spală, se curăță, se scoate cotorul, se toacă mărunt, se sarează
2. se așterne jumătate din varză pe fundul unei oale de 4 litri
3. carnea se amestecă cu orez, ouă, sare, piper, verdeață
4. se așează carnea peste straful de varză
5. se adaugă deasupra restul de varză
6. se fierbe cu 2-4 litri de apă, la foc mic, 40-60 de minute
7. se servește fierbinte
8. la servire se adaugă câte 50 ml de smântână la fiecare porție

Opțional, în loc de apă se poate utiliza bulion îndulcit

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2240 glucide = 152 g lipide = 106 g proteine = 160 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 78 glucide = 5 g lipide = 4 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 312 glucide = 20 g lipide = 16 g proteine = 22 g

#### GULIOARE UMPLUTE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: gulioare 1500 g, carne de vită tocată 600 g, mix de legume 300 g, orez 30 g, smântână 400 ml, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. gulioarele se spală, se curăță de coajă, se scobesc și se păstrează miezul
2. carnea se amestecă cu orez, sare și legume
3. se umple gulioarele cu amestecul de carne și legume
4. într-o oală adâncă se așează gulioarele, miezul și restul de umplutură
5. se adaugă circa 2 litri de apă (până acoperă gulioarele)
6. se fierbe la foc mic, circa 40-60 minute
7. la servire se adaugă 50-75 ml de smântână la fiecare porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1925    glucide = 125 g    lipide = 78 g    proteine = 175 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 68    glucide = 4,5 g    lipide = 2,75 g    proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 272    glucide = 18 g    lipide = 11 g    proteine = 24 g

## Preparate din carne de porc

Caracteristicile cărnii de porc sunt asemănătoare cu cele ale cărnii de vită (vezi mai sus). Carnea de porc însă conține întotdeauna grăsime. Cotletul și carnea slabă de porc au circa 6 g de lipide la 100 g și 20 g proteine, pentru circa 142 de calorii. Ceafa de porc și fleica, conțin circa 25 g de lipide la 100 g și 16 g proteine, pentru circa 300 calorii. Carnea grasă de porc, cu circa 30 % grăsime, conține 15 g de proteină și circa 340 calorii. Gușa bacon-ului și slămina sunt formate aproape exclusiv din lipide și conțin circa 700 de calorii la 100 g. Spre deosebire de cea de vită, în urma preparării termice carnea de porc se albește și se frăgezește. Bine fiartă, carnea de porc se poate rupe cu lingura. Carnea de vită se recomandă în special pentru aportul proteic, în timp ce carnea de porc este mai valoroasă prin aportul caloric. Pentru a compensa conținutul mare de grăsimi, porția de carne poate fi ceva mai mică, iar garnitura formată din legume poate fi ceva mai mare. Frecvent grăsimea cere și o salată acră sau acrișoară, murături, roșii, varză sau castraveți în oțet. Carnea de porc este ideală și pentru formarea ruloșurilor din carne. Felii de bacon se utilizează pentru a înveli și proteja la interior carnea mai fină de vită, miel sau pasăre. Pentru a reduce pierderea de grăsimi nutritive, în special în cazul cotletului și al mușchiulețului sau al mușchiului medalion, se preferă prepararea la cuptor prin înăbușire. Din sucul scurs prin înăbușire se pot prepara sosuri delicioase, cu un conținut nutritiv ridicat. În schimb, sucurile rămase în tigaie după prăjirea în ulei au miros și gust neplăcut, dar mai ales sunt periculoase prin nitrații și compușii aromați formați prin ardere. Carnea de porc se poate combina cu orice tip de garnitură din legume, orez sau paste, cu atenție însă pentru a nu ridica prea mult valoarea calorică. Pentru români în general și pentru ardeleni în special, carnea de vită este un preparat pentru sărbătoare, în timp ce carnea de porc este un preparat de cursă lungă, pentru masa de fiecare zi.

### CEAFĂ DE PORC CU CARTOFI PRĂJIȚI (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: ceafă de porc 750 g, cartofi pai 1600 g, ulei 100 ml, sare

Operații:

1. cartofii pai se prăjesc în ulei și se sarează
2. ceafa se porționează și se prăjește în ulei
3. se servește fierbinte, 125 g carne și 275 g cartofi pai

Opțional se adaugă o salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4900 glucide = 300 g lipide = 325 g proteine = 145 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 200 glucide = 12,5 g lipide = 13 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 800 glucide = 50 g lipide = 52 g proteine = 24 g

### CEAFĂ DE PORC CU TOCANĂ DE LEGUME (2500 g 4-6 porții)

NECESAR: ceafă de porc 750 g, ulei 100 ml, cartofi 500 g, morcovi 300 g, ceapă 200 g, ardei 200 g,  
 țelină 150 g, roșii 300 g, bulion dulce 200 ml, sare

#### OPERAȚII:

1. legumele se spală, se curăță și se taie în bucăți de 2-3 cm
2. carnea se spală și se taie în cuburi de 2-3 cm
3. legumele se prăjesc puțin în ulei, începând cu țelina, morcovii, ardeiul ceapa și roșiile
4. legumele se toarnă peste carne într-o oală de fiert
5. se adaugă bulionul și apă până când acoperă conținutul
6. se fierbe la foc mic, 40-60 minute (se adaugă apă la nevoie, să nu se ardă)
7. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4450 glucide = 195 g lipide = 325 g proteine = 145 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 165 g glucide = 7 g lipide = 12 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 660 glucide = 28 g lipide = 48 g proteine = 22 g

### CHIFTELE CU CARTOFI PIURE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: carne tocată 500 g, 2 ouă (100 g), ardei roșu 200 g, ceapă albă 100 g,  
 cartofi rondele 1500 g, făină albă 50 g, ulei 50 g, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. ardeiul și ceapa se spală, se curăță și se macină cu robotul (sau se taie brunoise)
2. se amestecă carnea cu ouă, ardei, ceapă și sare, se omogenizează
3. se adaugă făină albă până la consistența dorită
4. se formează chiftele (3-4 per porție) și se prăjesc în ulei, la foc mic
5. cartofii se spală, se curăță, se taie rondele, se fierb la foc mic 30-40 minute
6. cartofii fierți se pasirează sau se macină cu robotul, cu sare după gust
7. chiftelele se servesc fierbinți

Opțional se adaugă murături sau salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3730    glucide = 345 g    lipide = 190 g    proteine = 133 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 150    glucide = 14 g    lipide = 7,5 g    proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 600    glucide = 56 g    lipide = 30 g    proteine = 22 g

#### SARMALE DIN CARNE DE PORC (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: carne tocată 25 % grăsime 800 g, varză albă 1000 g, orez 50 g, roșii 250 g, smântână 300 ml, sare, piper

#### OPERAȚII:

1. varza se spală, se rup frunzele uscate și se scoate cotorul
2. carnea tocată se amestecă cu orez, sare și piper, se porționează și se lasă la frigider
3. varza întreagă se fierbe la foc mic circa 20 minute (până se înmoaie funzele)
4. se desfac frunzele, frunză cu frunză și se aleg cele întregi
5. cei 8-12 bulgări de carne se învelesc fiecare cu câte o frunză de varză
6. restul de varză se taie fidea, roșile se spală și se taie în sferturi
7. sarmalele se fierb cu restul de varză și roșii, circa 40-60 minute
8. se servesc fierbinți, două sarmale și două linguri de smântână rece la fiecare porție

Opțional se poate pune în oală și șoric, costiță, ciolan afumat, pastramă (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3400    glucide = 114 g    lipide = 250 g    proteine = 160 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 142    glucide = 5 g    lipide = 10 g    proteine = 6,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 568    glucide = 20 g    lipide = 40 g    proteine = 26 g

**CEAFĂ DE PORC CU VARZĂ (2500 g 6 porții)**

NECESAR: ceafă de porc 900 g (6 porții), varză albă curățată 1500 g, pastă de roșii 100 g, zahăr 25 g, sare 15 g

**OPERAȚII:**

1. ceafa de porc se spală, se fasonază și se porționează
2. varza se curăță, se spală, se scoate cotorul, se taie subțire
3. pasta de roșii se amestecă cu zahăr, sare și apă pentru a forma un bulion dulce sărat
4. carnea se așează într-o tavă de cuptor și se acoperă cu varză
5. se toarnă deasupra bulionul și circa un litru de apă
6. se lasă la cuptor, la foc mic, circa 40-60 minute (până când scade apa)
7. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3350 glucide = 128 g lipide = 228 g proteine = 176 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 132 glucide = 5 g lipide = 9 g proteine = 7 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 528 glucide = 20 g lipide = 36 g proteine = 28 g

**COTLET DE PORC CU MAZĂRE VERDE (800 g 4 porții)**

NECESAR: cotlet de porc (fără os, 7 % grăsime) 400 g, mazăre verde boabe 400 g, sare 10 g

**OPERAȚII:**

1. cotletul se spală, se dezoasează și se porționează
2. mazărea se spală, se curăță și se porționează (sau se decongelează)
3. carnea și mazărea se fierb cu sare, la foc mic, timp de 30-40 minute
4. se servește fierbinte

Opțional se adaugă un sos tomat sau un sos alb (calculat separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 950 glucide = 56 g lipide = 28 g proteine = 112 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 120 glucide = 7 g lipide = 3,5 g proteine = 14 g

CONȚINUT/200 g (porție): Calorii = 240 glucide = 14 g lipide = 7 g proteine = 28 g

**ȘNIȚEL DE PORC CU PILAF DE OREZ (1900 g 4 porții)**

NECESAR: carne de porc slabă 500 g, orez 300 g, un ou, pesmet 50 g, sare 10 g

**OPERAȚII:**

1. carnea de porc se porționează în felii subțiri de 1 cm
2. feliile se bat cu tocătorul până la o grosime de circa 5 mm
3. feliile de carne se tăvălesc prin ou cu sare și apoi în pesmet (de 2-3 ori)
4. carnea se prăjește în ulei, până când pesmetul este portocaliu, crocant
5. orezul se fierbe la foc mic în 1000-1200 ml de apă, cu sare
6. se servește fierbinte
7. porția este de 100-125 g carne și 250-300 g orez

Opțional se adaugă o salată sau murături (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2200 glucide = 270 g lipide = 58 g proteine = 138 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 115 glucide = 14 g lipide = 3 g proteine = 7 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 460 glucide = 56 g lipide = 12 g proteine = 28 g

**PURCEL CU DOVLECEL (2000 g 4 porții)**

NECESAR: cotlet de porc cu șoric 600 g, dovlecel 800 g, roșii 400 g, smântână 200 g, sare, verdeață

**OPERAȚII:**

1. cotletul se fasonează și se porționează
2. dovlecelul se spală, se curăță și se taie în felii subțiri de 2-3 mm
3. roșile se spală și se taie în felii subțiri de 2-3 mm
4. coteletul și legumele se înăbușe la foc mic, timp de 40-50 minute
5. sarea și verdeața se adaugă după gust, cu 5 minute înainte de servire
6. la servire se adaugă deasupra dovlecelului 50 ml smântână la fiecare porție
7. se servește fierbinte, 150 g carne și 250 g dovlecel la fiecare porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2324 glucide = 48 g lipide = 182 g proteine = 114 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 110 glucide = 2,5 g lipide = 8,5 g proteine = 5,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 440 glucide = 10 g lipide = 34 g proteine = 22 g



### COTLET DE PORC CU VARZĂ ROȘIE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: cotlet de porc 900 g, varză roșie 1500 g, ulei 50 ml, pastă de roșii 50 g, zahăr 25 g, sare

#### Operații:

1. varza roșie se spală, se curăță, se scoate cotorul, se toacă mărunt
2. din pasta de roșii, zahăr și sare se prepară un bulion dulce
3. varza se amestecă cu bulionul într-o tavă adâncă și se adaugă circa 1000 ml apă
4. varza se coace la cuptor, la foc mic 50-60 minute (să fie puțin călită)
5. cotletele se prăjesc în ulei, înainte de servire
6. se servește fierbinte, 150 g carne și 250 g varză roșie per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2300 glucide = 92 g lipide = 110 g proteine = 215 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 92 glucide = 3,5 g lipide = 4,5 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 368 glucide = 14 g lipide = 18 g proteine = 34 g

### COTLET DE PORC CU CARTOFI NATUR (2400 g 4 porții)

NECESAR: cotlet cu șoric, fără os 500 g, cartofi rondele 1000 g, praz 300 g (miez alb), dovlecel 300 g, roșii cherry 200 g, pastă de roșii 50 g, zahăr 25 g, sare 12 g

#### Operații:

1. cotletul se spală, se curăță, se porționează
2. cartofii, dovlecelul și prazul se spală, se curăță, se taie rondele
3. carnea se așează într-un vas cu capac și se acoperă cu legume (fără cartofi)
4. se toarnă deasupra un bulion din pasta de roșii, zahăr și sare
5. se adaugă apă, se fierbe la capac 40-45 minute
6. cartofii se fierb separat, în apă cu sare
7. se servește fierbinte

Opțional sosul poate conține și măslină sau verdeață

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1990 glucide = 270 g lipide = 35 g proteine = 136 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 85 glucide = 11 g lipide = 1,5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 340 glucide = 44 g lipide = 6 g proteine = 24 g

## Preparate din carne de pasăre

Carnea de pasăre este un important furnizor de proteine la prețul cel mai scăzut. În cazul tehnologiei de fermă puiul de găină are o rată de conversie de 4 g cereale/1 g carne, adică un pui de 1 kg se poate obține din 4 kg de furaje combinate. Și ritmul de creștere este mult accelerat, cu o medie de trei luni pentru un exemplar sacrificabil, față de un an pentru porc sau trei ani pentru vită. În cazul păsărilor vii, înainte de sacrificare se recomandă un examen sanitar-veterinar. Dacă pasărea prezintă serozități, diaree, mucozități, articulații deformate sau modificări de culoare ale crestei spre albastru violaceu, se recomandă izolarea și sacrificarea doar în camera sanitară (nu se va pune în consum). După tăiere, rigiditatea musculară se instalează în primele 1-2 ore, iar maturarea și alterarea încep imediat. Din acest motiv, carnea de pasăre trebuie preparată imediat după tăiere, sau trebuie spălată, tranșată și congelată. Carnea de pasăre sănătoasă are culoare roz spre roșu aprins și consistență fermă elastică. Carnea de consistență flască nu se pune în consum. La pasărea recent sacrificată, pielea este de culoare alb-gălbuie sau galben pai, cu suprafața curată și miros caracteristic, grăsimea este gălbuie sau galbenă, strălucitoare, fără miros străin. După fierbere, bulionul din carne de pasăre are aspect transparent, aromat, iar la suprafață se formează bule de grăsime. Valoarea nutritivă este comparabilă cu cea a cărnii de vită sau porc, cu circa 20 g proteine la 100 g și 10 g lipide pentru puiul tânăr (180 calorii) față de 6 g lipide pentru carnea de găină (150 calorii). Cea mai grasă este carnea de gâscă, cu 18 g proteine și 20 g lipide, pentru circa 260 calorii la 100 de g. Carnea de pasăre este nu doar nutritivă dar și foarte fragedă, fibrele musculare fiind mult mai subțiri decât în carnea de vită sau porc. Pieptul de pasăre conține însă și circa 1 % fibre nedigerabile (hialină, elastină) incluse în fascii și piele. Pielea conține însă și fibre de collagen, indispensabile pentru remanierea vaselor sanguine. Prin preparare termică, grăsimea se infiltrează în fibre crescând frăgezimea. Carnea de pasăre bine preparată se rupe întotdeauna cu lingura. Femelele produc în general o carne mai fină și mai gustoasă decât masculul, ca urmare a încărcăturii hormonale. Caracteristicile fizice, valoarea nutritivă, aspectul și gustul depind în funcție de specie și vârstă (pui, găină, curcan, gâscă, rață, vânat). La pasărea tânără conținutul în apă este în jur de 74 %, în timp ce la pasărea bătrână scade sub 70 %, carnea fiind parcă mai "uscată" și mai fibroasă. La gâsca foarte grasă conținutul de apă poate să scadă până la 40 % iar valoarea calorică poate crește până la 480 calorii la 100 g. Pentru aport proteic, cea mai valoroasă este carnea de curcă, cu 23,5 g de proteine la 100 g iar pentru aport caloric cea mai valoroasă este carnea de gâscă sau rață cu circa 26,5 g lipide la 100 g. Carnea de pasăre este o carne de cursă lungă, pentru preparate obișnuite de zi cu zi. Este recomandabilă în special vârstnicilor și persoanelor cu regim dietetic dictat de o suferință digestivă, dar și pentru creșterea masei musculare (culturism) sau pentru restaurarea capitalului proteic după subnutriție.

### PUI LA CEAUN CU CARTOFI PRĂJIȚI (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: un pui de 1000-1200 g, cartofi 1200-1500 g, ulei 300-400 ml, 10 g sare

#### OPERAȚII:

1. puiul se spală, se curăță, se eviscerează, eventual se tranșează sau se porționează
2. întregul pui se pune într-un ceaun și se acoperă cu ulei
3. se fierbe în ulei încins până când se rumenește, circa 25-30 minute
4. cartofii se spală, se curăță, se taie în bucăți mari
5. cartofii se prăjesc în uleiul rămas de la pui
6. se servește fierbinte (calculul este pentru circa 100 ml ulei absorbit)

Opțional se adaugă o salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3750 glucide = 228 g lipide = 200 g proteine = 225 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 165 glucide = 10 g lipide = 9 g proteine = 10 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 660 glucide = 40 g lipide = 36 g proteine = 40 g

### PULPE DE PUI CU MAZĂRE VERDE (1000 g 4 porții)

NECESAR: pulpe de pui 500 g, mazăre verde 400 g, făină 25 g, pastă de roșii 50 g, ulei 25 g, zahăr 15 g, sare

#### OPERAȚII:

1. pulpele de pui se fierb împreună cu mazărea, la foc mic, 40-45 de minute
2. din făină, ulei, pastă de roșii, zahăr și sare se prepară un sos Bechamel (vezi rețeta)
3. se adaugă sosul peste mazăre și se mai lasă pe foc încă 2-3 minute (să nu se ardă)
4. se servește fierbinte 125 g carne și 125 g mazăre / porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1715 glucide = 100 g lipide = 78 g proteine = 135 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 165 glucide = 10 g lipide = 8 g proteine = 13,5 g

CONȚINUT/(250 g porție): Calorii = 412 glucide = 25 g lipide = 20 g proteine = 33 g

### PUI PANE CU CARTOFI NATUR (1600 g 4 porții)

NECESAR: pulpe dezosate 500 g, cartofi 1100 g, 1 ou (50 g), ulei 50 g, pesmet sau mălai 50 g, sare

#### OPERAȚII:

1. cartofii se spală, se curăță, se taie bucăți și se fierb la foc moderat 30-40 minute
2. pulpele de pui se spală și se bat ca pentru șnițel
3. pulpele se tăvălesc de două ori prin ou cu sare și apoi prin pesmet
4. pulpele se prăjesc în ulei, până când pesmetul este portocaliu
5. se servește fierbinte, 125 g carne cu 270 g cartofi

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2500 glucide = 226 g lipide = 110 g proteine = 132 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 150 glucide = 14 g lipide = 6,5 g proteine = 8 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 600 glucide = 56 g lipide = 26 g proteine = 32 g

### PIEPT DE PUI CU CONOPIDĂ GRATINATĂ (2200 g 4-6 porții)

NECESAR: piept de pui dezosat 600 g, conopidă 1200 g, 4 ouă (200 g), făină 100 g, ulei 200 ml, sare

#### OPERAȚII:

1. pieptul de pui se porționează și se prăjește în ulei
2. conopida se spală, se curăță, se taie în buchete mici, sau felii groase de 1 cm
3. ouăle se bat spumă, cu sare și piper
4. conopida se tăvăleşte prin ou, apoi prin făină și se prăjește în baie de ulei
5. se servește fierbinte, 100 g piept de pui cu 300 g conopidă gratinată

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3560 glucide = 122 g lipide = 240 g proteine = 200 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 150 glucide = 5,5 g lipide = 10 g proteine = 9 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 600 glucide = 22 g lipide = 40 g proteine = 36 g

### TOCANĂ DE PUI CU LEGUME (2600 g 4-6 porții)

NECESAR: un pui de peste 1000 g, cartofi rondele 500 g, ceapă 200 g, morcovi rondele 300g, țelină rădăcină 200 g, păstârnac rondele 200 g, pastă de roșii 50 g, făină 25 g, zahăr 25 g, ulei 100 ml, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. puiul se spală, se ciupilește de pene, se porționează, se tranșează sau se taie în bucăți
2. legumele se spală, se curăță, se taie rondele
3. carnea și ceapa se prăjesc puțin în ulei
4. se adaugă legumele și circa 1000 ml de apă cu sare
5. se fierbe la foc mic circa 40 minute
6. din făină, pastă de roșii și zahăr și ulei se face un sos Bechamel (vezi rețeta)
7. se adaugă sosul la fiertură și se mai fierbe 3-5 minute
8. se servește caldă

Opțional se adaugă o salată de roșii sau de castraveți (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3800 glucide = 230 g lipide = 205 g proteine = 230 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 145 glucide = 9 g lipide = 8 g proteine = 9 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 580 glucide = 36 g lipide = 32 g proteine = 36 g

### PUI ROTISAT CU PILAF DE OREZ ( 3000 g 4-6 porții)

NECESAR: un pui întreg de circa 1500 g, orez 400 g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. puiul se spală, se ciupilește de pene, se freacă cu sare și ulei
2. puiul întreg se rotisează la foc moderat 40-45 minute
3. orezul se fierbe cu 1200 ml de apă și sare, circa 20-25 minute
4. se servește fierbinte

În lipsa unui rotisor, puiul se poate coace la cuptor, în vas cu apă, cu sau fără capac  
Verdețuri și condimente se pot adăuga după gust

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4300 glucide = 310 g lipide = 180 g proteine = 332 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 138 glucide = 10 g lipide = 6 g proteine = 11 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 552 glucide = 40 g lipide = 24 g proteine = 44 g

### PIEPT DE PUI CU SOTE DE MORCOVI (1600 g 4 porții)

NECESAR: piept de pui 600 g, morcovi rondele 1000 g, unt 50 g, sare

#### OPERAȚII:

1. morcovii se spală, se curăță și se taie mărunț (rondele, bastonașe, cubulețe)
2. pieptul de pui și morcovii se fierb în apă cu sare, la foc moderat, 40-50 minute
3. morcovii fierbinți se strecoară și se adaugă untul peste ei, apoi se omogenizează
4. dacă este cazul, morcovii se mențin calzi la baie marină
5. se servește fierbinte, 150 g carne cu 250 g morcovi sotați

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1875 glucide = 90 g lipide = 100 g proteine = 138 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 114 glucide = 5,5 g lipide = 6 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 456 glucide = 22 g lipide = 24 g proteine = 34 g

### PAPRICAȘ DE PUI CU PASTE FĂINOASE (2500 g 4-6 porții)

NECESAR: carne de pui dezosată 500 g, paste făinoase 400 g, smântână 400 ml, ulei 50 g, făină 25 g, boia, sare

#### OPERAȚII:

1. carnea de pui se spală și se fierbe la foc mic 40-50 minute
2. pastele făinoase se fierb cu sare 15-18 minute
3. făina se păjește puțin în ulei și se stinge cu smântână
4. se adaugă boia și zeamă de carne, până la gustul și consistența dorită (boiaua este facultativă)
5. se serveste fierbinte, 100 g carne, 200 g paste și 100 g sos / porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3500 glucide = 333 g lipide = 163 g proteine = 155 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 135 glucide = 13 g lipide = 6,5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 550 glucide = 52 g lipide = 26 g proteine = 24 g

### PUI CU MORCOVI ȘI CIUPERCI (1800 g 4 porții)

NECESAR: carne de pui dezosată 500 g, morcovi 1000 g, ciuperci 300 g, ulei 50 g, sare

#### OPERAȚII:

1. morcovii se spală, se curăță, se taie în rondele groase de 2-3 cm
2. carnea de pui se fierbe cu morcovi și sare, la foc moderat, 40-45 de minute
3. ciupercile se spală, se curăță de piele, se taie transversal și se prăjesc în ulei
4. se servește fierbinte, 125 g carne, 200 g morcovi și 75 grame ciuperci / porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1900 glucide = 95 g lipide = 105 g proteine = 130 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 103 g glucide = 5 g lipide = 6 g proteine = 7 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 410 g glucide = 20 g lipide = 24 g proteine = 28 g

**CARNE DE PUI CU GHIVECI CĂLUGĂRESC (2700 g 4-6 porții)**

300 g, NECESAR: carne de pui 600 g, cartofi 500 g, morcovi 300 g, mazăre boabe 300 g, fasole verde ardei gras, 200 g, roșii 300 g, ceapă 200 g, ulei 50 g, sare 12 g

**OPERAȚII:**

1. legumele se spală, se curăță și se toacă mărunt
2. ceapa tocată și ardeiul tăiat mărunt se prăjesc puțin în ulei
3. într-o oală de 3 litri se pune carnea de pui, legumele, sare și se completează cu apă
4. se fierbe la foc mic 50-60 minute (la nevoie se adaugă apă, să nu se ardă)
5. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2700 g glucide = 220 g lipide = 117 g proteine = 174 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 98 glucide = 8 g lipide = 4 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 392 glucide = 32 g lipide = 16 g proteine = 24 g

**GĂINĂ RASOL CU LEGUME (3200 g 6-8 porții)**

NECESAR: carne de găină 1500 g, cartofi 600 g, morcovi 300 g, țelină 300 g, ardei gras 300 g, pătrunjel rădăcină 200, sare 20 g

**OPERAȚII:**

1. carnea de găină se spală și se porționează
2. legumele se spală, se curăță, se taie în bucăți mari de 5-6 cm
3. carnea se fierbe cu sare, împreună cu legumele, timp de 50-60 minute
4. se strecoară și se porționează 150 g carne și 250 g legume per porție
5. zeama se poate utiliza pentru o supă clară cu tăiței

Opțional se adaugă un sos de mere, de vișine, sau un sos de usturoi (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3115 glucide = 200 g lipide = 95 g proteine = 340 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 97 glucide = 6 g lipide = 3 g proteine = 10,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 388 glucide = 24 g lipide = 12 g proteine = 42 g

## PIEPT DE PUI CU CARTOFI PIURE (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: piept de pui dezosat 900 g, cartofi rondele 1500 ml, sare 14 g

### OPERAȚII:

1. pieptul de pui se spală, se dezoasează, se porționează
2. cartofii se spală, se curăță, se taie bucăți sau rondele
3. carnea și cartofii se fierb cu sare în circa 2000 ml de apă, 40-50 minute
4. cartofii fierți se strivesc cu furculița sau se macină la mixer pentru a forma un piure
5. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2275    glucide = 285 g    lipide = 20 g    proteine = 228 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 95    glucide = 12 g    lipide = 1 g    proteine = 9,5 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 380    glucide = 48 g    lipide = 4 g    proteine = 38 g

### Preparate din carne de oaie

Carnea de oaie are calități nutritive intermediare între cea de vită și cea de porc. Carnea de berbec și de oaie matură are 17 g de proteine la 100 g cu 12 g de lipide și circa 130 calorii. Carnea de miel este mult mai grasă, cu 18 g de proteine și 20 g lipide pentru circa 260 de calorii. Nu este însă vorba despre mielul de trei luni pe care îl consumă românii la Paște, ci este vorba despre batal, mielul castrat cu vârstă de peste un an, îngrășat special pentru a fi sacrificat. Carnea de la mielul tânăr de Paști are valoare nutritivă mai mică decât carnea de oaie (circa 100 calorii/100 g), deoarece conținutul de apă este de circa 62 % (față de 54 % oaia), în schimb carnea este foarte fragedă. Din carnea de oaie se pregătesc aceleași sortimente de preparate ca și cele din carne de vită sau porc, doar aroma și gustul fiind diferite. Pregătirea, tranșarea și păstrarea la rece se face în aceleași condiții (vezi mai carnea de vită). Există însă și o serie de preparate tradiționale speciale, cum sunt: pastrama de oaie, stufatul, drobul de miel, cotletul de berbecuț, kebab-ul sau mielul haiducesc, specifice unei anumite zone sau culturi culinare. Carnea de oaie fiind puternic aromată se asociază bine cu legumele fade cu gust dulceag, cum sunt cartofii, morcovii și țelina. Există însă și rețete tradiționale cu spanac, macriș, mazăre uscată, fasole sau varză. La fel ca pentru vită, preparatele cele mai dietetice și nutritive în același timp, sunt cele prin înăbușirea cărnii la cuptor împreună cu legumele. Citricele pot lua și ele loc în tava pentru cuptor, dar nu mai mult de o lămâie, o portocală sau o mandarină (tăiată felii, cu coajă cu tot). Carnea friptă pe grătar, mielul la proțap, kebab-ul și mititeii din oaie au o aromă extrem de puternică, dar au calități nutritive mai sărace. În schimb stimulează foarte energic secrețiile gastrice. Se recomandă mai ales în cantități mici, ca aperitive, înaintea unei mese corespunzătoare. Carnea friptă sau prăjită este foarte potrivită și pentru plăcinte cu carne, șaorme sau preparate de patiserie. Carnea de miel, fiind destul de grasă este potrivită pentru ciorbele a la grec (cu lămâie). Gurmanzii valorifică aroma puternică a cărnii de oaie și prin contrastul cu sosuri și mujdeiuri puternic aromatizate cu mirodenii: pastă de roșii, ketchup, pastă de ardei, usturoi, piper, cimbru, dafin, boia, lămâie, pătrunjel, mărar. Sosul însă trebuie preparat și servit separat. Altfel întregul preparat va avea doar gust de usturoi, sau de mirodenii.



### MUSACA (2400 g 4 - 6 porții)

NECESAR: carne de oaie tocată 600 g, cartofi rondele 800 g, vinete rondele 600 g, 2 ouă (100 g), smântână 200 g, ulei 200 ml, sare 13 g, piper

#### OPERAȚII:

1. cartofii și vinetele se spală, se curăță, se taie rondele
2. cartofii se prăjesc în ulei și se așează în strat pe fundul unei tave adânci
3. carnea se amestecă cu sare și piper, după gust și se distribuie deasupra cartofilor
4. vinetele se prăjesc în uleiul rămas de la cartofi
5. vinetele se așează în strat, deasupra cărnii
6. uleiul rămas, dacă mai este se toarnă în tavă
7. se lasă tava la cuptor, circa 15 minute
8. ouăle și smântâna se bat spumă și se toarnă deasupra
9. se mai lasă tava la cuptor încă 5 minute până când ouăle sunt galbene aurii
10. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4800 glucide = 188 g lipide = 375 g proteine = 132 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 190 glucide = 7,5 g lipide = 15 g proteine = 5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 760 glucide = 30 g lipide = 60 g proteine = 20 g

### PULPĂ DE MIEL LA TAVĂ CU LEGUME (2500 g 4-6 porții)

NECESAR: pulpă de miel (cu os) 1800 g, morcovi rondele 500 g, țelină rondele 500 g, ardei gras roșu 400 g, sare 15 g

#### OPERAȚII:

1. pulpa de miel se spală, se crestează adânc și se freacă cu sare grunjoasă
2. morcovii și țelina se spală, curăță, se taie rondele
3. ardeii se spală, se taie în patru și se curăță
4. carnea și legumele se așează într-o tavă pentru cuptor
5. se adaugă circa 1000 ml de apă
6. se lasă la cuptor 40-60 de minute (până când scade sosul, la nevoie se adaugă apă)
7. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4450 glucide = 102 g lipide = 334 g proteine = 244 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 152 glucide = 3,5 g lipide = 11,5 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 610 glucide = 14 g lipide = 46 g proteine = 34 g

### PULPĂ DE MIEL CU SPANAC (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: pulpă de miel fără os 750 g, spanac 1500 g, unt 100 g, ulei 50 g, făină 25 g, sare

#### Operații:

1. spanacul se spală bine, frunză cu frunză și se curăță de cotoare
2. frunzele de spanac se fierb în apă cu sare timp de 40-50 minute
3. spanacul fiert se strecoară și se toacă mărunt (sau se macină cu robotul)
4. din unt și făină se prepară un sos bechamel (vezi rețeta)
5. în sos, se adaugă spanacul progresiv și se omogenizează
6. pulpa de miel se porționează și se prăjește în ulei
7. se servește fierbinte, 125 g carne și 275 g spanac la fiecare porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3540 glucide = 50 g lipide = 278 g proteine = 196 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 145 glucide = 2 g lipide = 11,5 g proteine = 8 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 580 glucide = 8 g lipide = 46 g proteine = 32 g

### DROB DE MIEL (2400 g 8-12 porții)

NECESAR: organe de miel (ficat, inimă, plămân) 2000 g, 6 ouă (300 g), ulei 100 ml, prapor, ceapă verde 4 legături (200 g), pătrunjel verde 2 legături, sare 15 g, piper

#### Operații:

1. organele de miel se fierb în apă cu sare timp de 50-60 minute
2. organele fierte se curăță și se taie în cubulețe cu latura de 1 cm (sau se macină cu robotul)
3. 4 ouă se fierb tare (5-10 min) se curăță și se taie cubulețe
4. ceapa și pătrunjelul se spală, se curăță și se toacă mărunt
5. într-un castron mare se amestecă organele, uleiul, ouăle și verdeța
6. se adaugă cele două ouă crude și se leagă cu puțină făină (ca pentru chiftele)
7. într-o tavă de cuptor unsă se întinde praporul, apoi umplutura și se împachetează
8. se lasă la cuptor la foc mic, circa 30 minute (până când se rumenește)

Garnitura poate fi: 200 g piure de cartofi, cartofi copti sau legume fierte (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3360 glucide = 60 g lipide = 183 g proteine = 348 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 139 glucide = 2,5 g lipide = 7,5 g proteine = 14,5 g

CONȚINUT/200 g (porție): Calorii = 278 glucide = 5 g lipide = 15 g proteine = 29 g

### STUFAT DE MIEL CU CARTOFI NATUR (4000 g 6-10 porții)

NECESAR: o pulpă de miel (1000 g carne), cartofi rondele 2000 g, pastă de roșii 100 g, zahăr 50 g, lămâie 250 g, ceapă verde 300 g (5 legături), usturoi verde 300 g (5 legături), sare 20 g

#### OPERAȚII:

1. pulpa de miel se spală, se curăță și se freacă cu sare grunjoasă (eventual se porționează)
2. ceapa și usturoiul verde se spală, se curăță, se taie în bucăți mari de 5-6 cm lungime
3. din pasta de roșii, zeama de lămâie, zahăr și sare se prepară un bulion dulce, cam 1000 ml
4. într-o tavă adâncă, pulpa se acoperă cu verdeața, apoi se toarnă bulionul
5. se lasă la cuptor la foc mic, 50-60 minute (la nevoie se adaugă apă, să nu se ardă ceapa)
6. cartofii se spală, se curăță, se taie în jumătăți și se fierb separat, circa 30-40 minute
7. se servește fierbinte, 100 g carne la 300 g cartofi natur

Opțional la verdeață se adaugă pătrunjel, mărar sau condimente (dar gustul va fi diferit)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4775 glucide = 480 g lipide = 205 g proteine = 233 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 120 glucide = 12 g lipide = 5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 480 glucide = 48 g lipide = 20 g proteine = 24 g

### PULPĂ DE BERBEC CU FASOLE (2600 g 4-6 porții)

NECESAR: pulpă de oaie (fără os) 800 g, fasole boabe uscată 500 g, roșii 300 g, ardei gras 200 g, sare

#### OPERAȚII:

1. fasolea se lasă în apă peste noapte, să se umfle
2. se schimbă apa și se fierbe fasolea la foc mic, 40-45 minute
3. ardeii și roșiile se spală și se taie mărunț
4. carnea se spală și se porționează
5. într-o tavă de cuptor adâncă se pune carnea, fasolea strecurată, legumele și sarea
6. se adaugă circa un litru de apă și se lasă la cuptor, la foc moderat, 45-50 minute
7. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3300 glucide = 268 g lipide = 166 g proteine = 258 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 120 glucide = 9,5 g lipide = 6 g proteine = 9,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 480 glucide = 38 g lipide = 24 g proteine = 38 g

### TOCANĂ DE OAIE CU LEGUME (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: carne de oaie cuburi 600 g, cartofi rondele 600 g, morcovi 300 g, ardei gras roșu 300 g,  
pătrunjel rădăcină 200 g, vinete 400 g, sare 15 g

#### OPERAȚII:

1. legumele se spală, se curăță, se taie rondele sau cuburi cu latura de 2-4 cm
2. carnea și legumele se pun într-o tavă de cuptor, se adaugă sarea
3. se adaugă circa 1000 ml de apă
4. tava se lasă la cuptor circa 40-60 minute, la foc mic
5. se servește fierbinte

Opțional, tocana se poate face în oală cu capac.

Gustul se poate schimba cu: ulei, ceapă, usturoi, roșii, pastă de roșii, boia, piper, verdeturi

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2550 glucide = 200 g lipide = 136 g proteine = 118 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 106 glucide = 8,5 g lipide = 5,5 g proteine = 5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 424 glucide = 34 g lipide = 22 g proteine = 20 g

### Preparate din pește, legume și paste

Carnea de pește are valoare nutritivă comparabilă cu cea a cărnii de vită, porc sau pasăre, dar are o aromă distinctă, este mult mai fragedă și se alterează mult mai ușor. Pentru peștele obișnuit de baltă sau de mare, conținutul în proteine este cuprins între 16 și 19 g la 100 g, iar cel în lipide este cuprins între 1 g și 10 g la 100 g, pentru o valoare totală de circa 85-160 calorii. Cel mai mare conținut în proteine este la macrou și stavrid, cu 22 g / 100 g, în timp ce somnul până, nisetrul și scrumbia de Dunăre au cel mai bogat conținut în grăsimi, cu circa 18-26 g lipide / 100 g. Peștele cel mai gustos și cel mai sănătos se prepară sau se congelează imediat după ce a fost scos din apă. Carnea de pește proaspăt are culoare albă, sau slab roz, fibra musculară este foarte fină iar grăsimea este galbenă spre portocaliu. Ca urmare a conținutului mare de acizi grași nesaturați (72-82 %), grăsimea de pește este însă lichidă, îmbibând țesuturile musculare. De cele mai multe

ori se observă cu ochiul liber doar după denaturarea prin preparare termică. Aceste grăsimi sunt un excelent precursor pentru vitaminele din grupul A și D, cu rol stimulant în creștere și în metabolismul calciului. Din acest motiv, peștele nu trebuie să lipsească de pe masa copiilor și a adolescenților, dar nici de pe masa vârstnicilor. Carnea de pește începe să se altereze în primele minute după ce peștele a fost scos din apă. Prin contact cu aerul, pielea secretă un mucus protector, prielnic însă pentru dezvoltarea bacteriilor. După circa 1-2 ore se instalează rigiditatea și începe procesul de autoliză. Carnea își pierde elasticitatea și apar modificări de miros. Pentru a evita orice risc, peștele se comercializează viu sau congelat. La peștele proaspăt ochii trebuie să fie proeminenți, limpezi și strălucitori, branhiile trebuie să fie roșii fără miros iar orificiul anal trebuie să fie albicios și retractat (prin infectare se formează în treimea posterioară a feței ventrale un disc roșietic, proeminent). La curățare, solzii trebuie să fie ferm aderenți, elastici, iar viscerele trebuie să fie bine individualizate, cu miros de pește proaspăt. În ce privește metoda de preparare, din toate punctele de vedere se preferă fierberea. Peștele fiert este foarte ușor de digerat, își păstrează integral valoarea nutritivă, poate fi inclus în dieta persoanelor cu diferite afecțiuni sau suferințe medicale. Nu există nici o specie de pește fiert care să nu se poată consuma. Urmează apoi peștele în aspic sau în gelatină asociat cu legume fierte. Peștele prăjit, uscat, afumat sau conservat, își augmentează gustul dar este mai greu de digerat sau poate provoca la persoanele sensibile tulburări digestive prin stimularea prea puternică a secrețiilor. Preparatele de acest gen trebuie servite doar ca aperitiv, sau împreună cu o porție generoasă de legume alcaline care să tamponeze aciditatea rezultată. Chiar dacă valoarea nutritivă este ridicată, peștele nu poate fi un aliment de cursă lungă, cum este porcul sau pasărea. Cu excepția locuitorilor Deltei, românii noștri nu pot să-și bazeze nutriția pe preparate din pește, în primul rând pentru că peștele proaspăt este foarte greu de transportat și comercializat. Un preparat din pește nu trebuie însă să lipsească de pe masa de sărbătoare, ca aperitiv pentru alte două sau trei feluri de mâncare de bază. Supa sau ciorba de pește se asociază în mod normal cu un preparat din altă grupă culinară, preferabil cu carne de vită, orez sau paste. Preparatele din pește nu se oferă oaspeților, decât atunci când se cunosc preferințele lor culinare. Preparatele din fructe de mare sunt niște curiozități culinare, servite opțional, ca aperitiv sau desert. În ce privește legumele și pastele, regula este simplă: meniul unei mese principale să nu depășească un volum total de 800-1000 g sau ml, și să nu depășească 1000 de calorii. În rest, legumele și pastele sunt recomandabile sub orice formă, în orice combinație și în orice cantitate, indiferent cum au fost preparate, cu condiția ca aspectul și gustul să fie agreabile. Legumele proaspete au cele mai bune proprietăți nutritive, fiind urmate de cele congelate și apoi de cele deshidratate. În medie, legumele proaspete conțin 3-10 g de glucide și 20-50 calorii la 100 g. Pastele făinoase uscate conțin 75 g glucide și circa 350 calorii la 100 g iar cele fierte cam de patru ori mai puțin, adică 20 g glucide și 80-90 de calorii la 100 g. Prin combinare cu lactate și pește se pot obține formule destul de bine echilibrate. Regimul pur vegetarian este însă spoliant pentru organism. O parte dintre grăsimile și proteinele necesare se pot asigura din produse lactate și uleiuri vegetale, dar este necesară o adevărată știință pentru a evita tulburările produse prin malnutriție, anemie, distonie neuro-vegetativă sau tulburări ale metabolismului mineral. Regimul vegetarian suprasolicită intestinul, rinichiul și ficatul, prin exces de fibre vegetale și substanțe minerale. Regimul pur lactovegetarian trebuie să fie o opțiune doar pentru persoanele cu afecțiuni medicale, cele care necesită restricție proteică.

#### BUDINCĂ DE PARMEZAN CU LEGUME (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: cascaval 250 g, 6 ouă (300 g), făină 250 g, ulei 150 g, lapte 500 ml, morcovi rondele 500 g, mazăre boabe 500 g, sare 10 g

Operații:

1. făina se rumenește în ulei și se stinge cu lapte, pentru un sos Bechamel (vezi rețeta)
2. albușurile de ou se bat spumă, cu puțină sare
3. cașcavalul se dă pe răzătoare, jumătate din el se adaugă la albușuri
4. sosul Bechamel și gălbenușurile se adaugă la albușurile bătute
5. se omogenizează, cu robotul (sau cu telul)
6. se toarnă compoziția într-o tavă unsă
7. se lasă la cuptor, la foc moderat, circa 30 de minute (budinca să fie umflată, coaptă)
8. morcovii și mazărea se spală, se curăță, se taie și se fierb separat (circa 30 minute)
10. la servire, peste budinca coaptă se pune din abundență cașcaval ras
11. lângă budincă se adaugă sote de morcov și mazăre (circa 200 g legume/porție)

Cașcavalul se poate înlocui cu parmezan, iar uleiul cu unt sau margarină

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4700 glucide = 320 g lipide = 270 g proteine = 208 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 195 glucide = 13 g lipide = 11 g proteine = 9 g

CONȚINUT/300 g (porție): Calorii = 585 glucide = 39 g lipide = 33 g proteine = 27 g

#### FILE DE SOMN PANĂ CU OREZ (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: file de somn 1000 g, orez 250 g, ulei 100 ml, lămâie 250 g, sare

#### OPERAȚII:

1. fileul de somn se spală, se uscă cu un șervet și se prăjește în ulei
2. orezul se fierbe în apă cu sare, 20-25 de minute
3. se servește fierbinte cu felii de lămâie, 200 g pește și 200 g orez / porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4482 glucide = 210 g lipide = 305 g proteine = 190 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 185 glucide = 9 g lipide = 13 g proteine = 8 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 740 glucide = 36 g lipide = 52 g proteine = 32 g

#### BUDINCĂ DE TĂIȚEI CU BRÂNZĂ (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: paste făinoase 400 g, telemea 300 g, unt 100 g, 4 ouă (200 g), zahăr 50 g, pesmet 150 g, sare 12 g

**OPERAȚII:**

1. pastele făinoase se fierb în 1500 ml apă, circa 18-20 min
2. telemeaua se sfarmă mărunț sau se dă prin răzătoare
3. se separă gălbenușurile iar albușurile se bat spumă
4. într-un castron se amestecă brânza, untul, ouăle, zahărul și pesmetul
5. într-un vas de cuptor adânc se așează alternativ straturi de tăiței și amestec
6. se lasă la cuptor la foc domol, 20-30 minute (până se rumenește auriu spre portocaliu)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4050    glucide = 470 g    lipide = 163 g    proteine = 150 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 170    glucide = 19,5 g    lipide = 7 g    proteine = 6,25 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 680    glucide = 78 g    lipide = 28 g    proteine = 25 g

### CARTOFI PRĂJIȚI CU OCHIURI (1600 g    4 porții)

NECESAR: 8 ouă (400 g), cartofi rondele 1200 g, ulei 100 ml, sare 10 g

**OPERAȚII:**

1. cartofii se spală, se curăță, se taie rondele, se porționează (300 g/porție)
2. cartofii se prăjesc în ulei
3. în uleiul rămas se prăjesc ouăle ochi
4. se servesc fierbinți cu 2 ochiuri la fiecare porție

Opțional se adaugă o salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2680    glucide = 230 g    lipide = 150 g    proteine = 80 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 158    glucide = 13,5 g    lipide = 9 g    proteine = 4,75 g

CONȚINUT/400 g:    Calorii = 632    glucide = 54 g    lipide = 36 g    proteine = 19 g

### TĂIȚEI CU NUCĂ (1850 g    4 porții)

NECESAR: paste făinoase 400 g, miez de nucă 200 g, zahăr 50 g, sare 12 g

**OPERAȚII:**

1. pastele făinoase se fierb cu sare, în 1200-1500 ml de apă, circa 15-18 minute

2. miezul de nucă alege și se macină mărunț, apoi se amestecă cu zahăr
3. pastele se servesc fierbinți, presărate cu miez de nucă și zahăr

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2950 glucide = 360 g lipide = 120 g proteine = 85 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 160 glucide = 19,5 g lipide = 6,5 g proteine = 4,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 640 glucide = 78 g lipide = 26 g proteine = 18 g

### CAȘ PANE CU CONOPIDĂ GRATINATĂ (2100 g - 4 porții)

NECESAR: caș sau cașcaval 400 g, 6 ouă (300 g), conopidă 1200 g, smântână 200 g, ulei 50 g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. conopida se spală, se curăță, se taie bucăți
2. conopida se fierbe în apă cu sare, la foc mic, 30-40 minute
3. ouăle se bat spumă
4. cașul se porționează, se scufundă în ou bătut apoi se prăjește în ulei
5. restul de ouă se omogenizează cu smântâna și uleiul rămas
6. într-un vas de cuptor se așterne conopida fiartă
7. se toarnă deasupra ouăle și smântâna, se lasă la cuptor 5-6 minute (până când oul este făcut)
8. se servește fierbinte

Opțional se poate adăuga un sos (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3350 glucide = 58 g lipide = 250 g proteine = 195 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 155 glucide = 2,75 g lipide = 11,5 g proteine = 9 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 620 glucide = 11 g lipide = 46 g proteine = 36 g

### CARTOFI FRANȚUZEȘTI (1200 g 4-6 porții)

NECESAR: cartofi rondele 600 g, 5 ouă, smântână 15 % 300 ml, unt 50 g, pesmet 50 g, sare

#### OPERAȚII:

1. cartofii se spală bine și se fierb în coajă 40-50 minute
2. cartofii se curăță de coajă și se taie rondele, groase de 0,5 cm



3. ouăle se fierb tare timp de 5-7 minute
4. ouăle se curăță și se taie rondele, groase de 0,5 cm
5. într-o tavă de cuptor bine unsă se aștern straturi suprapuse de cartofi și ouă
6. smântâna se omogenizează cu restul de unt și cu pesmetul (sau făina) și se toarnă deasupra
7. se lasă la cuptor încă circa 15 minute (până când se gratinează spre portocaliu)
8. se servește fierbinte 200-250 g per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1800 glucide = 125 g lipide = 112 g proteine = 58 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 150 glucide = 10 g lipide = 9,5 g proteine = 5 g

CONȚINUT/(250 g porție): Calorii = 375 glucide = 25 g lipide = 24 g proteine = 12,5 g

### CRAP LA TAVĂ CU LEGUME (3200 g - 4-6 porții)

NECESAR: crap Novac peste 1500 g, ulei 100 ml, cartofi rondele 800 g, morcovi 300 g, țelină cuburi 300 g, o lămâie 200 g, sare 20 g

#### OPERAȚII:

1. crapul se spală, se eviscerează, se curăță de solzi, se sarează generos
2. legumele se spală, se curăță, se taie în rondele sau cubulețe
3. crapul se așează central într-o tavă adâncă de cuptor
4. legumele se așează de jur împrejur
5. lămâia se taie rondele și se așează peste pește
6. se toarnă circa 1500 ml apă, apoi se toarnă uleiul peste pește
7. se lasă la cuptor, la foc mic, circa 50-60 minute (sau până scade apa)
8. se servește fierbinte

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4350 glucide = 208 g lipide = 255 g proteine = 266 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 135 glucide = 6,5 g lipide = 8 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 540 glucide = 26 g lipide = 32 g proteine = 34 g

### TĂIȚEI CU BACON ȘI CAȘCAVAL (1900 g - 4-6 porții)

NECESAR: paste făinoase 400 g, bacon 100 g, cașcaval 200 g, sare 10 g

**OPERAȚII:**

1. pastele făinoase se fierb cu sare, în 1200-1500 ml apă, circa 15-18 minute
2. baconul și cașcavalul se taie felioare subțiri, sau se macină mărunt
3. pastele se servesc fierbinți cu 25 g bacon și 50 g cașcaval/porție

Opțional se adaugă un sos tomat, olandez sau tartar (calcul separat, vezi rețeta)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2550 glucide = 300 g lipide = 85 g proteine = 125 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 134 glucide = 16 g lipide = 4,5 g proteine = 6,5 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 536 glucide = 64 g lipide = 18 g proteine = 26 g

**MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ (2200 g - 4 porții)**

NECESAR: făină de mălai 400 g, telemea de vacă 200 g, smântână 400 ml, sare 10 g

**OPERAȚII:**

1. făina de mălai se fierbe cu sare și 1200 ml apă, timp de 5-10 minute
2. se lasă fără foc, încă 10-20 de minute până când mămăliga este fermă
3. telemeaua se taie în cubulețe
4. se porționează mămăliga, brânza 50 g/porție și smântâna 100 ml/porție
5. mămăliga se servește fierbinte, cu smântână rece

Opțional, mămăliga cu brânză, fără smântână, se pune la cuptorul cu microunde, 2 minute

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2570 glucide = 302 g lipide = 108 g proteine = 86 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 117 glucide = 14 g lipide = 5 g proteine = 4 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 468 glucide = 56 g lipide = 20 g proteine = 16 g

**TĂIȚEI CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ (2400 g - 4 porții)**

NECESAR: paste făinoase 400 g, brânză Făgăraș 800 g (4 cutii), sare 12 g, zahăr 50 g

**OPERAȚII:**

1. pastele făinoase se fierb în apă cu sare timp de 15-20 minute
2. se adaugă brânza Făgăraș și o lingură de zahăr/porție
3. la servire tăiței să fie fierbinți și brânza rece

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2750 glucide = 380 g lipide = 82 g proteine = 100 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 112 glucide = 15 g lipide = 3,5 g proteine = 4 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 450 glucide = 60 g lipide = 14 g proteine = 16 g

#### FILE DE PEȘTE RASOL CU PIURE DE CARTOFI (2400 g 4-6 porții)

NECESAR: pește file 750 g, țelină rădăcină 550 g, cartofi rondele 900 g, sare 12 g

#### Operații:

1. Cartofii se spală, se curăță, se taie rondele și se fierb separat, apoi se pasirează
2. Țelina se spală, se curăță și se taie cubulețe cu latura de 1-2 cm
3. Peștele se fierbe cu țelină și sare, la foc mic, circa 40-50 minute
4. Se servește fierbinte, 125 g pește și 275 g legume

Opțional se adaugă un sos alb sau o salată (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2300 glucide = 215 g lipide = 78 g proteine = 164 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 95 glucide = 9 g lipide = 3,5 g proteine = 7 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 380 glucide = 36 g lipide = 14 g proteine = 28 g

#### SPANAC CU OCHIURI (1800 g 4 porții)

NECESAR: spanac proaspăt 1000 g, 8 ouă (400 g), făină albă 50 g, unt 50 g, lapte 300 g, sare 12 g, piper

#### Operații:

1. spanacul se spală frunză cu frunză, se curăță de cotoare
2. spanacul se fierbe în apă cu sare, la foc mic, 30-50 minute
3. spanacul se stoarce și se toacă mărunt
4. din făină, unt și lapte se face un sos Bechamel (vezi rețeta)
5. se amestecă spanacul cu sosul Bechamel și se mai lasă pe foc 1-3 minute
6. se servește fierbinte cu 2 ouă ochi la fiecare porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1680 glucide = 74 g lipide = 100 g proteine = 110 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 94 glucide = 4 g lipide = 5,5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 376 glucide = 16 g lipide = 22 g proteine = 24 g

## Sosuri

Sosurile sunt semiperparate de consistență lichidă sau vâscoasă, utilizate pentru a crește calitățile organoleptice ale felului principal de mâncare (gust, miros, aspect, culoare), dar mai ales pentru a crește valoarea nutritivă. O parte dintre sosuri, cum este de exemplu sosul Bechamel, se utilizează pentru prepararea altor preparate, în timp ce alte sosuri, cum este de exemplu sosul Olandez se utilizează ca atare, pentru gust și plating. Pentru a stimula secrețiile digestive, majoritatea sosurilor sunt bogate în lipide, glucide și condimente sau substanțe aromatizante. În epoca modernă tot mai mult și-au făcut loc și excipienții chimici (E-urile), utilizați pentru arome, culoare sau pe post de conservant. În funcție de substanțele din compoziție, sosurile se servesc calde sau reci. Sosurile reci se prepară în momentul utilizării pentru a păstra intactă întreaga valoare nutritivă. În majoritatea lor sunt emulsii ale proteinelor din ou cu grăsimi de origine vegetală sau animală, în special cu cele din unt. Pentru a favoriza legarea proteinelor de lipide se utilizează soluții slab acide de oțet sau zeamă de lămâie. Aromatizarea se face cu verdețuri și ierburi bogate în hidrocarburi aromatice (pătrunjel, mărar, tarhon). Sosurile reci se pot păstra la temperaturi cuprinse între 4 și 8 grade Celsius timp de 24-48 ore, dar este recomandabil să fie utilizate complet imediat după preparare. La unele sosuri reci, cum este cel de usturoi, gustul se augumenează prin păstrare la rece, dar mirosul de usturoi va îmbiba toate preparatele din frigider. Dacă este absolut necesar, se recomandă păstrarea lor în caserole sau pungi închise ermetic, pentru a reduce oxidările. Altfel, prin păstrare la rece sosurile își pierd luciul și strălucirea, devenind mate, lăptoase. Sosurile calde se prepară și se consumă calde, imediat după preparare. Și în acest caz are loc o combinație a grăsimilor cu proteinele, dar în acest caz proteinele sunt denaturate iar grăsimile sunt oxidate energetic. Ca rezultat, sosurile calde sunt mai ușor de digerat și se recomandă persoanelor cu tulburări digestive de tip dispeptic sau disfuncțional (gastrită, ulcer, dischinezie bilio-duodenală). Și sosurile calde pot fi păstrate la temperaturi cuprinse între 4-8 grade Celsius, timp de 24-48 de ore, dar trebuie reîncălzite înainte de servire. În general, sosurile se recomandă persoanelor tinere, active, cu un consum energetic mare. Cu o valoare nutritivă de circa 100-150 calorii per porție, sosurile adăugate la felul principal pot lua locul desertului, sau uneia dintre gustări. Este recomandabil ca bucătarul sau dieteticianul să facă un calcul energetic înainte de a alcătui meniul. Deși par inocente, în cazul sedențarilor sosurile sunt unul dintre motoarele principale ale obezității. Cele 100-150 de calorii, dacă se adaugă peste necesarul energetic zilnic înseamnă o depunere de circa 10-15 g de grăsime pe zi, adică 4-6 kg per an, sau 40-60 kg în zece ani. Reciproc, o mare parte dintre obezi pot pierde în greutate doar renunțând la sosurile preferate. Recomandarea generală este ca sosurile să încoroneze doar mesele de sărbătoare, sau să suplimenteze un efort fizic suplimentar față de activitatea zilnică normală.

SOS OLANDEZ (400 g 6-10 porții)

NECESAR: unt 250 g, 4 gălbenușuri de ou (50 g), zeamă de lămâie 100 ml, sare, piper

**OPERAȚII:**

1. ouăle se fierb și se separă gălbenușul
2. untul se omogenizează cu gălbenușele și zeama de lămâie (manual, cu robotul sau mixerul)
3. se corectează gustul cu sare și piper

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2020 glucide = 12 g lipide = 200 g proteine = 24 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 505 glucide = 3 g lipide = 50 g proteine = 6 g

CONȚINUT/50 g (porție): Calorii = 251 glucide = 1,5 g lipide = 25 g proteine = 3 g

### SOS DE ROȘII GRAS (350 g 4-8 porții)

NECESAR: pastă de roșii 200 g, unt 100 g, zahăr 50 g

**OPERAȚII:**

1. pasta de roșii se freacă cu unt și cu zahăr
2. sosul se introduce apoi la cuptorul cu microunde, timp de un minut
3. se omogenizează puțin, păstrând însă striatiile de alb cu roșu
4. se servește fierbinte 50 g per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1100 glucide = 82 g lipide = 74 g proteine = 17 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 312 glucide = 24 g lipide = 20 g proteine = 5 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 78 g glucide = 6 g lipide = 5 g proteine = 1,5 g

### CIUPERCI ÎNĂBUȘITE ÎN ULEI (800 g 4-6 porții)

NECESAR: ciuperci champignon 500 g, ardei gras roșu 150 g, ulei 150 g, sare 5-8 g

**OPERAȚII:**

1. ciupercile se curăță de pielea de pe pălărie și apoi se spală abundant
2. ciupercile se taie vertical, astfel încât fiecare felie să includă picior și pălărie
3. ardeii se spală, se curăță și se taie în felii subțiri sau rondoale
4. ciupercile și ardeii se înăbușesc în ulei, la foc mic, 15-18 min (fără apă !)
5. înainte de servire se adaugă sarea și eventual piperul
6. se servesc fierbinți, ca agnitură lângă fripturi, șnițel sau cașcaval pane

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1630 glucide = 23 g lipide = 153 g proteine = 27 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 204 glucide = 3 g lipide = 19 g proteine = 3,5 g

CONȚINUT/150 g (porție): Calorii = 306 glucide = 4,5 g lipide = 28,5 g proteine = 5 g

### SOS BECHAMEL (400 g 6-10 porții)

NECESAR: făină albă 50 g, unt 50 g, lapte 3,5 % 300 g, sare, piper

#### OPERAȚII:

1. untul se topește cu puțină apă, la foc mic, într-o tigaie
2. făina se încorporează progresiv (pentru sos brun se caramelizează puțin spre maroniu)
3. laptele se adaugă progresiv, până când se umflă toată făina
4. se corectează gustul cu sare și piper (după gust)

Dacă se utilizează ulei în loc de unt, se numește rântaș

Pentru ca sosul să rămână alb, laptele se adaugă de la început, înainte ca făina să se coloreze

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 730 glucide = 52 g lipide = 48 g proteine = 18 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 183 g glucide = 13 g lipide = 12 g proteine = 5 g

CONȚINUT/50 g (porție): Calorii = 90 glucide = 6,5 g lipide = 6 g proteine = 2,5 g

### SOS TOMAT (500 g 6-10 porții)

NECESAR: morcovi rondele 100 g, țelină miez 100 g, pătrunjel rondele 100 g, ulei 50 g, făină 30 g, pastă de roșii 100 g, zahăr 20 g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. legumele se spală, se curăță, se taie rondele
2. legumele se fierb în apă cu sare, la foc moderat, circa 30 minute
3. legumele se pasirează sau se macină la robot/blender
4. făina se prăjește puțin în ulei, apoi se stinge cu pasta de roșii și apă de la legume
5. se adaugă progresiv legumele măcinate și apă, pentru a potrivi consistența sosului
6. se mai fierbe în tigaie 1-3 minute

Opțional, gustul se poate schimba cu condimente (dafin, piper, unt de arahide, boia, ceapă, usturoi)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 870 glucide = 83 g lipide = 52 g proteine = 12,5 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 174 glucide = 16 g lipide = 10 g proteine = 2,5 g

CONȚINUT/50 g (porție): Calorii = 87 glucide = 8 g lipide = 5 g proteine = 1,25 g

### SOS TARTAR FĂRĂ ULEI (450 g 4-6 porții)

NECESAR: 3 ouă (150 g), smântână 15 % 200 ml, ceapă albă 100 g, sare 5 g, pătrunjel verde, mărar

#### OPERAȚII:

1. ouăle se fierb tare, se curăță, se macină cu robotul sau mixerul
2. ceapa se curăță și se toacă mărunt, sau se macină cu mixerul
3. se amestecă ouăle și ceapa cu smântâna și se omogenizează
4. se adaugă pătrunjel verde și mărar tocat, după gust
5. se servește rece, se poate păstra la frigider 24-48 de ore

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 610 glucide = 15 g lipide = 48 g proteine = 28 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 135 g glucide = 3,5 g lipide = 10 g proteine = 6 g

CONȚINUT/50 g (porție): Calorii = 68 glucide = 1,75 g lipide = 5 g proteine = 3 g

### SOS DE MERE (600 g 4-6 porții)

NECESAR: miez de măr 400 g, unt 25 g, făină albă 25 g, lapte 250 g, sare 3 g

#### OPERAȚII:

1. merele se spală, se curăță de coajă și de cotor
2. merele se coc la cuptor 30 minute, sau la cuptor cu microunde 2-3 minute
3. merele se pasirează sau se macină cu robotul
4. făina se prăjește puțin în unt, apoi se stinge cu puțin lapte
5. se adaugă pasta de mere și se omogenizează
6. se adaugă lapte, progresiv, până la consistența dorită

Opțional gustul se poate corecta cu scorțișoară, coajă de lămâie sau portocală

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 700 glucide = 90 g lipide = 30 g proteine = 16 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 100 glucide = 13 g lipide = 4 g proteine = 2,5 g

CONȚINUT/50 g (porție): Calorii = 50 glucide = 6,5 g lipide = 2 g proteine = 1,25 g

## Salate

Salatele sunt preparate culinare cu volum mare raportat la valoarea calorică. Se asociază în meniuri pentru următoarele considerente: gust deosebit, volum mare, aport de fibre vegetale și substanțe minerale, aport de vitamine, sunt ușor de digerat. Legumele sunt placa turnantă pentru salate, aromatizate cu verdețuri și condimente naturale. După modul de preparare, salatele pot fi: crude, fierte, coapte sau combinate. Salatele de crudități se prepară doar în momentul servirii pentru a păstra integral savoarea naturală a sucurilor vegetale. Salatele de crudități se prepară din: salată verde, salată iceberg, roșii, castraveți, varză albă, varză roșie, andive. Salatele crude se pot păstra la 4-8 grade Celsius timp de câteva ore, dar cu fiecare minut care trece își schimbă consistența și aspectul. Salatele crude se recomandă doar persoanelor sănătoase, deoarece stimulează puternic secrețiile digestive și pot declanșa crize gastritice sau ulceroase. Salatele fierte sunt diferite în funcție de legumele din compoziție. Mazărea verde, fasolea verde, spanacul, conopida, dovlecelul și varza de Bruxelles se scufundă doar timp de câteva zeci de secunde în apă clocotită (se blanchează), pentru a-și păstra culoarea și consistența. Cartoful, morcovul, țelina, sfecla roșie, varza sau gulia necesită însă o fierbere prelungită, timp de 20-30 de minute, până când fibrele de celuloză se rup și dobândesc o consistență păstoasă. Salatele coapte se prepară din legume tratate termic la temperaturi înalte, de circa 180 grade Celsius (la cuptor). Favoritele din acest grup sunt salatele de ardei gras, sfeclă roșie sau vinete. Ultimul grup, cel al salatelor combinate grupează legumele coapte cu legume fierte și ornamente din legume proaspete. Exemple reprezentative sunt: salata orientală, salata a la russe, salata bulgărească, salata a la Praga sau salata de boeuf. Salatele fierte și coapte se pot păstra la 4-8 grade Celsius, timp de 24-48 de ore, fără modificări semnificative de calitate, dar înainte de consum trebuie verificat dacă nu au apărut modificări de miros sau de gust (prin fermentare se acresc). Salatele fierte și coapte sunt dietetice și se recomandă oricărei persoane, în special vârstnicilor. Dacă se prepară însă cu mult ulei și ou pot declanșa sindroame dischinetice bilio-duodenale. În meniuri, salatele se asociază întotdeauna preparatelor din carne, în special celor din carne friptă sau prăjită, dar au rostul lor și lângă preparatele din pește. În rare cazuri se asociază fericit cu preparate din legume, brânză și paste făinoase, unde aportul de fibre și glucide este deja asigurat.

### SALATĂ ORIENTALĂ (1600 g 4-6 porții)

NECESAR: cartofi rondele 1200 g, ceapă roșie 100 g, 4 gălbenușuri de ou (200 g),  
ulei 100 ml, sare 8 g

#### OPERAȚII:

1. cartofii se spală, se curăță de coajă, se fierb întregi circa 25-40 minute
2. cartofii fierți se taie rondele cu grosimea de circa 0,5 cm
3. ceapa roșie se curăță și se taie peștișori (longitudinal) sau inele
4. din gălbenușuri și ulei se prepară o maioneză spumoasă (vezi rețeta)



5. se amestecă cu blândețe cartofii, ceapa, sarea și maioneza
6. se servește rece, se poate păstra 24-48 de ore la frigider la 4-8 grade Celsius

Opțional se ornează cu măslina, verdețuri, gogoșari, castraveți murați

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2750 glucide = 236 g lipide = 166 g proteine = 58 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 170 glucide = 15 g lipide = 10 g proteine = 3,5 g

CONȚINUT/250 g (porție): Calorii = 425 glucide = 38 g lipide = 25 g proteine = 10,5 g

### SALATĂ DE BOEUF (1600 g 6-8 porții)

NECESAR: carne de vită slabă 200 g, cartofi 300 g, morcovi 250 g, țelină 200 g, mazăre boabe 200 g, murături 200 g, 4 ouă (200 g), ulei 50 ml, sare 12 g

#### OPERAȚII:

1. cartofii, morcovii și țelina se spală, se curăță, se taie bucăți mari
2. carnea se fierbe împreună cu legumele, în apă cu sare, timp de 40 minute, la foc mic
3. carnea și legumele se taie în cubulețe cu latura de 0,5 cm
5. ouăle se fierb tare și se separă gălbenușul
6. albușul se taie cubulețe mici și se adaugă la salată
7. gălbenușurile se freacă cu ulei pentru a forma o maioneză
8. se învelește toată salata în maioneză
9. se ornează cu murături asortate (castraveți, gogoșari, măslina)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1700 glucide = 125 g lipide = 80 g proteine = 100 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 105 glucide = 8 g lipide = 5 g proteine = 6 g

CONȚINUT/250 g (porție): Calorii = 265 glucide = 20 g lipide = 12,5 g proteine = 15 g

### SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE (1600 g 6-8 porții)

NECESAR: sfeclă roșie 1000 g, 4 ouă (200 g), smântână 400 ml, sare, chimen

#### OPERAȚII:

1. sfecla se spală bine și se fierbe timp de 120 minute, sau se coace la cuptor
2. sfecla fiartă, se curăță de coajă, se taie felii, apoi se cântărește
3. ouăle se fierb tare în coajă, se curăță și se taie felii

4. sfecla se aromatizează cu sare și chimen (sau cu alte condimente, după gust)
5. se adaugă ouăle și smântâna, apoi se omogenizează
6. se servește rece, în boluri transparente
7. se poate păstra la 4-8 grade Celsius timp de 24-48 de ore

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1400 glucide = 104 g lipide = 85 g proteine = 51 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 88 glucide = 6,5 g lipide = 5 g proteine = 3 g

CONȚINUT/(200 g: porție): Calorii = 176 glucide = 13 g lipide = 10 g proteine = 6 g

### SALATĂ DE VINETE CU ROȘII (1800 g 4-6 porții)

NECESAR: vinete 1000 g, ulei 100 ml, roșii 600 g, ceapă 100g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. vinetele se spală, se curăță de coajă, se taie rondele groase de 1 cm
2. vinetele se coc în ulei până când sunt moi, galbene aurii
3. ceapa se curăță și se taie mărunt
4. se omogenizează (pasirează) vinetele, cu sare și ceapă (eventual cu robotul)
5. roșile se spală, se taie bucăți și se servesc separat (sau ornează salata)
6. calculul porției este pentru 200 g salată și 100 g roșii (pâinea se calculează separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1360 glucide = 76 g lipide = 106 g proteine = 21 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 75 glucide = 4 g lipide = 6 g proteine = 1 g

CONȚINUT/300 g (porție) Calorii = 225 glucide = 12 g lipide = 18 g proteine = 3 g

### SALATĂ DE VARZĂ CRUDĂ (1000 g 4-6 porții)

NECESAR: varză albă proaspătă, 1000 g, oțet 9 % 50 ml, zahăr 50 g, mărar verde, 6 g sare

#### OPERAȚII:

1. varza se spală bine și se curăță de cotor și frunzele exterioare, apoi se cântărește
2. varza se dă pe răzătoare sau se toacă mărunt (manual sau cu robotul)
3. oțetul concentrat se diluează cu apă, sa adaugă zahărul și sarea
4. mărarul se spală și se toacă mărunt
5. varza se amestecă bine cu mărar, apoi se toarnă oțetul deasupra
6. se servește imediat (se poate păstra la rece maxim câteva ore)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 535 glucide = 108 g lipide = 2 g proteine = 18 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 53 glucide = 11 g lipide = 0,2 g proteine = 1,8 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 106 glucide = 22 g lipide = 0,4 g proteine = 3,6 g

### SALATĂ VERDE ( 1000 g 4-6 porții)

NECESAR: salată verde 1000 g, oțet 9 % 50 ml, zahăr 50 g, sare 6 g, mărar verde

#### Operații:

1. salata se spală atent, frunză cu frunză, eventual se taie în bucăți ușor de manevrat cu furculița
2. mărarul se spală bine și se toacă mărunt
3. din oțet, apă, sare și zahăr se prepară un oțet dulce acrișor
4. salata se amestecă bine cu mărarul, apoi se toarnă deasupra oțetul
5. se servește imediat, sau în maxim 30-60 de minute (frunzele să fie strălucitoare, crocante)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 425 glucide = 79 g lipide = 3 g proteine = 19 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 40 g glucide = 7,5 g lipide = 0,3 g proteine = 2 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 80 g glucide = 15 g lipide = 0,6 g proteine = 4 g

### SALATĂ DE ROȘII CU CASTRAVEȚI (1500 g 4-6 porții)

NECESAR: roșii 1000 g, castraveți 500 g, oțet diluat 300 ml, ulei 15 g, zahar 15 g, sare 10 g

#### Operații:

1. castraveții se spală, se curăță de coajă, se taie rondele groase de 1-2 mm
2. roșiile se spală și se taie rondele, groase de 3-4 mm
3. roșiile și castraveții se amestecă cu oțet diluat 1 %, ulei, zahăr și sare
4. se lasă la macerat cel puțin o oră, în frigider, la 4-8 grade Celsius
5. se servește rece, lângă o masă de carne sau grăsimi

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 500 glucide = 64 g lipide = 20 g proteine = 18 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 32 glucide = 4 g lipide = 1 g proteine = 1 g

CONȚINUT/250 g (porție): Calorii = 80 glucide = 10 g lipide = 2,5 g proteine = 2,5 g

## Aperitive

Aperitivele se servesc înaintea meselor festive, pentru stimularea sucurilor digestive. De cele mai multe ori se compun din alimente cu volum mic și valoare nutritivă mare: ouă, șuncă, cașcaval, icre, fructe de mare, unt, paste făinoase, pâine. Nu doar gustul dar și aspectul trebuie să fie deosebit, pentru a stimula apetitul. Ca aperitive se pot servi gustări reci cum sunt tartinele, ruladele, aspicurile și ouăle umplute, sau preparate calde cum sunt budincile, pateurile, chiftelele, omletele sau ouăle la capac. Alimentul de bază este oul, cu un gust rafinat și valoare nutritivă mare: un ou mediu de 50 g conține circa 7 g de proteine și 6 g lipide pentru circa 86 de calorii. Toate lipidele se găsesc în gălbenuș (32 g/100 g) în timp ce proteinele sunt repartizate uniform. Ouăle intacte se pot păstra la temperaturi de 4-8 grade Celsius timp de 2-3 săptămâni, în timp ce ouăle sparte se alterează în câteva ore. Pentru preparatele industriale se prepară un melanj din ouă lichide congelate, sau diferite sortimente de praf din ouă (integral, albuș, gălbenuș) cu păstrare îndelungată. Oul proaspăt se poate pune în consum dacă are coaja intactă, camera de aer mai mică de 10 mm, albușul transparent iar mirosul este de ou proaspăt. După spargere, oul crud trebuie prelucrat imediat. Ouăle de fermă murdare trebuie spălate înainte de spargere, cu detergent sau soluție de cloramină 1 %. Icrele de pește conțin circa 25 g de proteine la 100 de grame, iar în cazul icrelor negre conțin și circa 15 g de lipide, pentru un conținut caloric cuprins între 130 și 250 de calorii. Pentru unele preparate, icrele se înlocuiesc cu pește conservat în ulei, conținând 12-15 g de proteine și 20-30 g de lipide la 100 g pentru circa 200-400 calorii. Icrele proaspete se pot păstra câteva ore în apă răcită cu gheață, preparată din apă potabilă, sau se pot păstra timp de câteva zile congelate la -20 grade Celsius. Icrele conservate și pasteurizate se pot păstra la 4-8 grade Celsius, conform cu datele de pe ambalaj. Cașcavalul și șunca nu ridică probleme speciale pentru păstrare și aduc un aport de 20-30 g proteine și 19-25 g lipide pentru circa 300-400 calorii la 100 g. Pentru a stimula cât mai mult papilele gustative, aperitivele sunt de multe ori puternic condimentate, astfel că alterările gustului sunt mai greu de sesizat. Atunci când nu se consumă imediat după servire, fiecare platou trebuie însoțit de un bilet cu data și ora preparării. Aperitivele se pot păstra la 4-8 grade Celsius, dar nu mai mult de 48 de ore, la fel ca oricare alt preparat, chiar dacă gustul lor nu este alterat.

### RULADĂ CU ȘUNCĂ ȘI CAȘCAVAL (900 g 10-16 porții)

NECESAR: făină albă 250 g, unt 250 g, șuncă 200 g, cașcaval 200 g, sare 3-5 g

#### Operații:

1. din făină albă și unt se prepară un aluat fraged (vezi rețeta)
2. foaia se întinde cu grosime egală și contur rectangular
3. se acoperă integral cu un strat de șuncă
4. peste șuncă se acoperă integral cu un strat de cașcaval
5. se rulează cu atenție pentru a nu rupe aluatul (eventual într-o folie de aluminiu)
6. rulada se lasă la cuptor, la foc mic, 25-30 minute (până se coace aluatul)

7. se răcește și se taie felii cu grosimea de 2-3 cm

8. se servește rece

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4000 glucide = 190 g lipide = 280 g proteine = 150 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 445 glucide = 21 g lipide = 31 g proteine = 17 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 222 glucide = 10,5 g lipide = 15,5 g proteine 8,5 g

### OUĂ UMPLUTE CU ȘUNCĂ (700 g 4-6 porții)

NECESAR: 10 ouă (500 g), șuncă de Praga 100 g, unt 50 g, ulei 50 g, sare 5 g, muștar

#### OPERAȚII:

1. 8 ouă se fierb tare (5-10 minute) și se taie longitudinal în două jumătăți egale
2. se scoate gălbenușul și se freacă cu ulei și gălbenușuri crude pentru a face o maioneză groasă
3. se sarează, se adaugă o linguriță de muștar, condimentează după gust
4. o parte din maioneză se amestecă cu unt, restul cu șuncă măcinată sau tăiată felioare
5. se umplu albușurile fierte cu pasta obținută (eventual cu un poș ornamental)
6. se servesc reci, se păstrează maxim 48 de ore la 4-8 grade Celsius

Opțional se ornează cu: murături, verdețuri, lămâie, măsline, anșoa sau cașcaval

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2000 glucide = 4 g lipide = 168 g proteine = 98 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 285 glucide = 0,5 g lipide = 24 g proteine = 14 g

CONȚINUT / (50 g porție): Calorii = 142 glucide = 0,25 g lipide = 12 g proteine = 7 g

### SANDWICH-URI CLUBS (600 g 4-6 porții)

NECESAR: pâine toast 500 g, șuncă 100 g, cașcaval 100 g

#### OPERAȚII:

1. pâinea toast se prăjește moderat
2. pe o felie de pâine se pune o felie de șuncă, o altă felie de pâine și una de cașcaval
3. se continuă cu încă o felie de șuncă, una de pâine, una de cașcaval și încă una de pâine
4. se obține un turn pătrat, multistratificat

5. sandwich-ul se taie pe diagonală și se fixează cu o scobitoare cilindrică

6. se servește rece, 100-150 g per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1950 glucide = 255 g lipide = 50 g proteine = 100 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 275 glucide = 37 g lipide = 7 g proteine = 14,5 g

CONȚINUT/(150 g porție): Calorii = 412 glucide = 56 g lipide = 11 g proteine = 21 g

### PIZZA (1600 g 4-8 porții)

NECESAR: aluat pentru pizza 600 g (vezi rețeta), cașcaval 100 g, salam de vară 200 g, roșii 300 g,  
pastă de roșii 100 g, zahăr 25 g, cimbru

#### OPERAȚII:

1. sosul pentru pizza se prepară din pastă de roșii, zahăr și praf de cimbru (și eventual unt sau smântână)
2. blatul de pizza se unge abundant cu sos
3. salamul, cașcavalul și roșiile se taie în cubulețe de 0,5-1 cm
4. se presară omogen cașcaval, salam și roșii
5. se coace la cuptor, la foc rapid, timp de 25-35 de minute

Opțional se utilizează orice alte ingrediente: brânzeturi, mezeluri, ciuperci, pește, legume, fructe de mare

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4100 glucide = 335 g lipide = 240 g proteine = 130 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 256 glucide = 20 g lipide = 15 g proteine = 8 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 512 glucide = 40 g lipide = 30 g proteine = 16 g

### RULADĂ CU BRÂNZĂ (1000 g 6-10 porții)

NECESAR: cașcaval felii 200 g, brânză de vaci grasă 200 g, telemea 200 g, brânză topită 200 g, smântână 200 g, mărar verde

#### OPERAȚII:

1. brânza de vaci, telemeaua, brânza topită și smântâna se omogenizează pentru a forma o pastă
2. feliile de cașcaval se întind pe o foaie de celofan pentru a forma o foaie continuu
3. se întinde deasupra un strat de pastă, gros de 8-10 milimetri
4. se presară abundant cu mărar verde, proaspăt, tocat mărunt
5. se rulează și apoi se învelește în foaia de celofan
6. se lasă la frigider, la 4 grade Celsius, minimum 3 ore, apoi se taie felii transversale

Optional pasta poate conține fructe confiate (stafide, caise, smochine)

Se poate orna cu roșii, măslina, lămâie

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2630 glucide = 19,5 g lipide = 210 g proteine = 146 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 263 glucide = 2 g lipide = 21 g proteine = 14,5 g

CONȚINUT/(150 g porție): Calorii = 395 glucide = 3 g lipide = 30 g proteine = 22 g

#### OUĂ UMPLUTE CU BRÂNZĂ (800 g 4-6 porții)

NECESAR: 10 ouă (500 g), telemea de vacă 150 g, unt 50 g, ceapă albă 100 g, sare, verdeață

OPERAȚII:

1. ouăle se fierb tare (5-10 minute) și se taie longitudinal în două jumătăți egale
2. din gălbenușuri, brânza măcinată, unt și ceapă măcinată se face o pastă omogenă
3. se umplu albușurile fierte cu pasta formată (eventual cu un poș ornamental)
4. se servesc reci, se păstrează maxim 24-48 de ore la 4-8 grade Celsius

Opțional se ornează cu verdețuri, măslina sau murături

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1680 glucide = 14 g lipide = 125 g proteine = 104 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 210 glucide = 1,5 g lipide = 16 g proteine = 13 g

CONȚINUT/ (50 g porție): Calorii = 105 glucide = 0,75 g lipide = 8 g proteine = 6,5 g

#### RULADĂ DE PUI CU BRÂNZĂ (1000 g 6-8 porții)

NECESAR: piept de pui 400 g, brânză dulce 400 g, stafide 100 g, unt sau margarină 100 g

OPERAȚII:

1. stafidele se lasă câteva ore în ceai sau sirop, să se umfle
2. se omogenizează brânza cu unt și stafide
3. carnea de pui se taie felii subțiri și se bate ca pentru șnițel
4. pe o folie de aluminiu se așează feliile de carne pentru a forma o foaie continuă
5. se unge cu un strat de brânză, gros de 0,5 - 1 cm
6. se rulează astfel încât folia de aluminiu să rămână la exterior
7. se pune la cuptor, la foc moderat, 40-50 minute
8. se servește rece, felii trasversale de 100-150 g

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2070 glucide = 90 g lipide = 118 g proteine = 148 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 206 glucide = 9 g lipide = 12 g proteine = 15 g

CONȚINUT/(150 g porție): Calorii = 310 glucide = 14 g lipide = 18 g proteine = 22 g

### PLĂCINTĂ CU CARNE (1600 g 6-8 porții)

NECESAR: aluat de pâine 500 g, pastă de carne 800 g

#### OPERAȚII:

1. se prepară aluatul de pâine (vezi rețeta) sau se utilizează foi din comerț
2. se pregătește pasta de carne (vezi rețeta)
3. aluatul se întinde în două foi subțiri, de dimensiunea tavei de cuptor
4. într-o tavă bine unsă se așterne prima foaie
5. se unge cu un strat gros de umplutură
6. se adaugă a doua foaie, se lipesc marginile și se împunge cu furculița
7. opțional, foaia superioară se unge cu ou sau cu ulei
8. se coace la foc mic, 40-50 minute (până când se rumenește)
9. se servește fierbinte, 200 g per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3120 glucide = 400 g lipide = 88 g proteine = 168 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 195 glucide = 25 g lipide = 5,5 g proteine = 10,5 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 390 glucide = 50 g lipide = 11 g proteine = 21 g

### FASOLE VERDE CU MAIONEZĂ (800 g 4-6 porții)



NECESAR: fasole verde 500 g, 4 ouă (200 g), 100 ml ulei, usturoi 10-20 g, sare

#### OPERAȚII:

1. fasolea verde se fierbe cu sare, la foc mic, 20-30 minute
2. din ouă, ulei și sare se prepară maioneza (vezi rețeta)
3. usturoiul se curăță și se toacă mărunt
4. se omogenizează bine fasolea fiartă cu maioneză și usturoi
5. se lasă la rece 2-3 ore, la 4 grade Celsius

În mod asemănător se pot utiliza orice alte legume fierte (conopidă, brocoli, ardei gras, morcov, țelină)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1450 glucide = 30 g lipide = 125 g proteine = 38 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 180 glucide = 4 g lipide = 16 g proteine = 5 g

CONȚINUT/(150 g porție): Calorii = 270 glucide = 6 g lipide = 24 g proteine = 7,5 g

## Dulciuri de bucătărie

Dulciurile de bucătărie sunt preparate culinare de tip desert, cu rolul de a completa aportul nutritiv prin glucide simple și poliglucide (amidon), dar și prin proteine valoroase din ouă, lapte, smântână, frișcă, sau făinoase. Spre deosebire de dulciurile de cofetărie și de cele industriale, dulciurile de bucătărie se prepară în cantități mici, după rețete individualizate în funcție de vârsta și experiența gospodinei. Riscurile de contaminare a unor grupuri mari de persoane fiind mult mai mici, condițiile de preparare și păstrare sunt mai puțin severe. Totuși, este recomandabilă servirea lor imediat după preparare, chiar dacă majoritatea preparatelor se pot păstra la temperaturi de 4-8 grade Celsius timp de 24-48 de ore. Se servesc fie între mese pe post de gustare, fie în completarea uneia dintre mesele principale, pe post de desert. Sunt recomandate în special persoanelor active, sau după un efort suplimentar, dar cele compuse doar din alimente dietetice pot fi servite de toate categoriile de persoane. Zaharurile concentrate cresc aciditatea și pot declanșa crize ulceroase sau gastritice. Din acest motiv, de cele mai multe ori se servesc împreună cu un pahar de lapte alcalinizant. Majoritatea dulciurilor au valoare nutritivă mare, adusă în primul rând de zaharuri, cu 410 calorii la 100 g. Mierea și amidonul aduc 340 de calorii, glucoza 320 calorii, iar dulcețurile în jur de 250 calorii la 100 g. Făina și preparatele din cereale conțin 8-12 grame de proteine și 50-70 g de glucide pentru circa 250-300 calorii la 100 g. Cele mai valoroase componente sunt însă cele din ou, cu 12-14 g de proteine și 12-30 g de lipide și cele din lapte cu 3-6 g de proteine și 2-8 g de lipide la 100 g. În funcție de alimentele din compoziție, dulciurile de bucătărie pot fi: pe bază de crupe și lapte, pe bază de ouă și lapte, pe bază de aluaturi, pe bază de fructe, budinci și sufleuri. Calitatea produselor finale depinde în primul rând de calitatea componentelor și doar în al doilea rând de rețetă. Făina, ouăle, laptele, untul și fructele din compoziție trebuie să fie proaspete, fără modificări de miros sau aspect. Orice urmă de fermentație se va reflecta în calitatea produsului final. În cazul budincilor, reușita depinde de calitatea spumei bătută din albușuri și de temperatura cuptorului. Vasul bine uns, trebuie umput doar pe trei sferturi, cuptorul trebuie să fie preîncălzit și să nu fie deschis în primele 10-15 minute, când se coagulează proteinele de structură. Timpul de coacere trebuie adaptat după fiecare

cuptor, dar în nici un caz suprafața nu trebuie să depășească colorația galben portocalie. Acolo unde există, sonda termometrică arată în permanență temperatura din interiorul preparatului. Pentru majoritatea proteinelor sunt suficiente 5-10 minute de temperaturi ce depășesc 60 de grade Celsius. Arderea și caramelizarea glucidelor se produce doar la temperaturi de peste 100 grade Celsius, tipic la 180 de grade Celsius. Budincile sunt mai ușor de copt în forme mici, cu mijlocul liber, astfel încât temperatura să se distribuie cât mai uniform spre interior. Aceleași reguli se aplică și aluaturilor, cu diferența că sunt mai puțin sensibile la variațiile de temperatură. Ca regulă generală, dulciurile sunt ultimele adăugate în componența unui meniu. Se începe cu supele și ciorbele, urmate de felul principal. Apoi se adaugă dejunul și cina, astfel încât meniul să conțină minim 50 g de proteine, fără să depășească 80-90 g de proteine. Gustările și dulciurile de bucătărie se adaugă doar atunci când nu a fost depășit necesarul energetic și doar atunci când meniul în ansamblu nu conține mai mult de 250 grame de glucide. De exemplu, la o masă din tăiței nu se mai adaugă și dulciuri de bucătărie. La fel ca în cazul sosurilor, dulciurile de bucătărie trebuie să încununeze mesele festive (chiar dacă se depășește necesarul caloric). În nici un caz dulciurile nu trebuie să înlocuiască una dintre mesele principale, supă sau ciorba, chiar dacă meniul este echilibrat glucidic și caloric.

### TORT DE LĂMÂIE CU ARAHIDE ( 1700 g 6-8 porții)

NECESAR: 3 blaturi de tort (400 g), arahide nesărate 200 g, unt 200 g, 3 lămâi (600 g), zahăr 200 g,  
ciocolată menaj 100 g, ulei 20 g

#### Operații:

1. arahidele se macină cu robotul, cu puțin ulei, pentru a forma un unt de arahide
2. se stoarce sucul din cele trei lămâi
3. se freacă untul cu zahăr și cu zeama de lămâie pentru a forma o cremă
4. blaturile se însiropează cu ceai dulce sau cacao
5. primul blat se unge cu unt de arahide
6. se adaugă al doilea blat și se unge cu crema de lămâie
7. se adaugă al treilea blat și se ornează cu ciocolată topită
8. se servește rece, se poate păstra la 4 grade Celsius timp de maxim 24-48 ore

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 5850 g glucide = 580 g lipide = 313 g proteine = 130 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 340 g glucide = 34 g lipide = 18 g proteine = 7,5 g

CONȚINUT/(150 g porție): Calorii = 510 glucide = 51 g lipide = 27 g proteine = 11 g

### COZONAC CU NUCĂ (2800 g 8-10 porții sau doi cozonaci)

NECESAR: făină albă 1000 g, lapte 500 ml, unt 200 g, 6 ouă (300 g), drojdie 25 g, sare,

miez de nucă 400 g, zahăr 200 g, lapte 200 ml

**OPERAȚII:**

1. se prepară aluatul de cozonaci (vezi rețeta la semipreparate)
2. miezul de nucă se alege atent și se macină mărunț
3. miezul măcinat se amestecă cu lapte, zahăr și albuș de ou, pentru a forma o pastă
4. aluatul se întinde în foaie, de dimensiunea vasului pentru cuptor
5. aluatul se unge cu un strat gros din pasta de nuci, apoi se rulează
6. vasul de cuptor se unge bine cu unt sau ulei
7. se coace la foc moderat, fără expunere la flacără, circa 50-60 minute

Opțional umputura poate fi din: mac, rahat, ciocolată, cremă de cacao, cremă de vanilie

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 9380 glucide = 992 g lipide = 454 g proteine = 262 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 335 glucide = 35 g lipide = 16 g proteine = 9,5 g

CONȚINUT/ (200 g porție): Calorii = 670 glucide = 70 lipide = 32 g proteine = 19 g

CATAIF (1600 g 6-8 porții)

NECESAR: smântână dulce 30 % 1000 ml, fidea fină 400 g, zahăr 200 g, o lămâie, întăritor de frișcă

**OPERAȚII:**

1. frișca se bate cu robotul, cu o ligură de zahăr și 2 plicuri de întăritor de frișcă
2. fidea fină se presară în două tăvi de cuptor identice, unse cu ulei
3. zahărul se dizolvă în apă cu zeamă de lămâie, iar cu zeama formată se stropește abundant
4. tăvile se pun la cuptor, la foc repede, până când se caramelizează zahărul
5. eventual pastele se mai stropesc cu zahăr, până când devin sticloase, crocante
6. pe tava de servire se montează un strat de aluat, se adaugă frișca, apoi a doua foaie de aluat
7. se lasă la frigider, la 4 grade Celsius, cel puțin două ore
8. se servește rece

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 5280 glucide = 534 g lipide = 300 g proteine = 68 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 330 g glucide = 34 g lipide = 19 g proteine = 4,5 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 660 g glucide = 68 g lipide = 38 g proteine = 9 g

## PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ DULCE (1600 g 6-8 porții)

NECESAR: aluat pentru cozonac 1000 g, pastă de brânză 600 g

### OPERAȚII:

1. se prepară aluatul de cozonac (vezi rețeta)
2. se prepară pasta de brânză (vezi rețeta)
3. aluatul împarte în trei și se întind trei foi de dimensiunea tavei
4. pasta de brânză se împarte în două
5. într-o tavă bine unsă se pune prima foaie, brânză, a doua foaie, brânză, a treia foaie
6. se coace la cuptor, la foc mic, 50-60 minute (până se rumenește)
7. se servește caldă sau rece, 200 g per porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4700 glucide = 400 g lipide = 250 g proteine = 172 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 295 glucide = 25 g lipide = 16 g proteine = 11 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 590 glucide = 50 g lipide = 32 g proteine = 22 g

## PASCĂ TRADIȚIONALĂ (2600 g 8-10 porții)

NECESAR: făină 600 g, drojdie 30 g, 4 ouă, unt 100 g, lapte 300 ml, brânză de vaci 1000 g, stafide 200 g, sare

### OPERAȚII:

1. din făină, drojdie, ouă, unt și lapte se prepară aluatul ca pentru cozonac (vezi rețeta)
2. aluatul se lasă la dospit 2-4 ore, la temperatura camerei, acoperit cu un șervet curat
3. brânza de vaci se amestecă cu stafide și se lasă 2 ore la rece (până se umflă stafidele)
4. într-o oală bine unsă cu unt, adâncă, se pune primul stat de aluat
5. se adaugă brânza cu stafide
6. se acoperă cu restul de aluat
7. eventual se ornează cu o împletitură din aluat (coroniță sau cruce)
8. se unge cu ou și se lasă la cuptor, la foc mic, până se rumenește (circa 40-50 minute)

Opțional, la brânză se adaugă o lingură de făină și una de griș, pentru afânare

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 6850 glucide = 1040 g lipide = 180 g proteine = 211 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 265 glucide = 40 g lipide = 7 g proteine = 8 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 530 glucide = 80 g lipide = 14 g proteine = 16 g

### CREMEȘ (KremSchnitt) (2600 g 8-10 porții)

NECESAR: făină 250 g, unt 250 g (pentru foaie), lapte 1000 ml, făină 150 g, 4 ouă, zahăr 250 g, un baton vanilie (pentru cremă), frișcă 30 % 500 ml

#### OPERAȚII:

1. din făină și unt se prepară aluatul fraged din care se întind două foi subțiri
2. foile de aluat se coc la cuptor, la foc rapid, circa 20 minute
3. făina, laptele, vanilia, ouăle și zahărul se fierb la baie marină până când se îngroașă crema
4. când este vâscoasă, crema se ia de pe foc și se răcește 2-3 ore
5. frișca se bate cu puțin zahăr și două plicuri de întăritor de frișcă
6. într-o tavă adâncă se pune prima foaie de aluat, crema, frișca, apoi a doua foaie
7. eventual se pudrează cu puțin zahăr pudră
8. se servește rece

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 6750 glucide = 610 g lipide = 400 g proteine = 130 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 260 glucide = 24 g lipide = 15 g proteine = 5 g

CONȚINUT/ (200 g porție): Calorii = 520 glucide = 48 g lipide = 30 g proteine = 10 g

### TORT DE FRIȘCĂ CU ZMEURĂ (2100 g 8-10 porții)

NECESAR: blat de tort 400 g, smântână dulce 30 % 1000 ml, zmeură 600 g, ciocolată menaj 100 g,  
zahăr 25 g, întăritor de frișcă 2 plicuri

#### OPERAȚII:

1. frișca se bate cu puțin zahăr și două plicuri de întăritor de frișcă
2. blaturile se însiropează cu ceai, cacao sau sirop din compot de fructe
3. frișca și zmeura se împart în câte trei părți egale
4. fiecare blat se acoperă cu frișcă și apoi se presară zmeură
5. se ornează cu ciocolată topită
6. se lasă la frigider, la 4 grade Celsius, timp de 30-60 minute

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 5480 glucide = 430 g lipide = 360 g proteine = 92 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 260 glucide = 20 g lipide = 17 g proteine = 4,5 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 520 glucide = 40 g lipide = 34 g proteine = 9 g

### PAPANAȘI (2000 g 4-6 porții)

NECESAR: brânză grasă de vaci 600 g, griș 300 g, 2 ouă (100 g), 50 g unt, ulei 50 ml, pesmet 200 g, zahăr 100 g, sare 5-10 g

#### OPERAȚII:

1. brânza de vaci se amestecă cu griș, unt, ouă, zahăr și sare după gust
2. se formează papanashi și se fierb până plutesc pe apă (circa 10-15 minute)
3. între timp pesmentul se prăjește în ulei și se adaugă zahăr (se se caramelizeze puțin)
4. papanashi fierți se tăvălesc prin pesmet și zahăr
5. se servesc fierbinți
6. la servire se adaugă smântână (100 ml/porție)

Opțional se pot adăuga condimente: coaje de lămâie, vanile, scorțișoară, nucă, migdale, cacao

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4840 glucide = 480 g lipide = 245 g proteine = 150 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 240 glucide = 24 g lipide = 12 g proteine = 7,5 g

CONȚINUT/200 g (porție): Calorii = 480 glucide = 48 g lipide = 24 g proteine = 15 g

### BUDINCĂ DE MERE (2000 g 6-8 porții)

NECESAR: miez de măr 1000 g, gris 300 g, unt 200 g, 4 ouă (200 g), zahăr 300 g, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. merele se curăță de coajă și se dau pe răzătoare (sau se macină cu robotul)
2. mărul ras se amestecă cu unt, griș, gălbenușe și zahăr, apoi se omogenizează
3. albușele se bat spumă și se adaugă la conținut
4. pasta formată de bate cu telul sau cu robotul, până se întărește (se mai adaugă gris la nevoie)
5. compoziția se pune la cuptor, în vas Jena uns cu unt, la foc mic 25-30 minute (până se rumenește)
6. se servește rece sau călduță, eventual pudrată cu zahăr pudră

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 4760 glucide = 680 g lipide = 180 g proteine = 76 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 240 glucide = 34 g lipide = 9 g proteine = 4 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 480 glucide = 68 g lipide = 18 g proteine = 8 g

### PASCĂ DOMNEASCĂ (1600 g 4-8 porții)

NECESAR: blat de tort (din comerț) 400 g, brânză de vaci 1000 g, stafide 300 g

#### OPERAȚII:

1. brânza de vaci se amestecă cu stafide și se lasă la rece (până se umflă stafidele)
2. brânza cu stafide se coace la cuptor, într-un vas Jena, circa 20-30 minute
3. pe un patou de tort se pune primul blat, apoi un strat de brânză
4. se adaugă al doilea blat, alt strat de brânză și al treilea blat

Opțional se ornează cu cremă, zahăr fondant, fructe din compot sau confiate (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3980 glucide = 511 g lipide = 116 g proteine = 190 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 235 glucide = 30 g lipide = 7 g proteine = 11,5 g

CONȚINUT/(porție 200 g): Calorii = 470 glucide = 60 g lipide = 14 g proteine = 23 g

### PLĂCINTĂ CU MERE - ȘTRUDEL (1500 g 4-6 porții)

NECESAR: foi de ștrudel din comerț 400 g, mere 1000 g, zahăr 100 g, miez de nucă 50 g

#### OPERAȚII:

1. merele se spală, se curăță și se dau prin răzătoare (sau se macină cu robotul)
2. merele se omogenizează cu zahăr și cu miezul de nucă măcinat
3. foile de ștrudel se întind într-o tavă, se acoperă cu măr ras și se rulează
4. se coace la foc mic, în tavă bine unsă, timp de 40-50 minute
5. se servește cald sau rece, după gust

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2650 glucide = 437 g lipide = 74 g proteine = 47 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 180 glucide = 30 g lipide = 5 g proteine = 3 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 360 glucide = 60 g lipide = 10 g proteine = 6 g

### BUDINCĂ DE GRIS ÎN LAPTE (2100 g 6-8 porții)

10 g

NECESAR: gris 300 g, 4 ouă (200 g), lapte 1200 ml, zahăr 100 g, dulceață de vișine 300 g, sare

#### OPERAȚII:

1. grișul se toarnă în ploaie în laptele care fierbe în clocot, amestecând continuu
2. se adaugă zahărul și sarea, eventual și puțin zahăr vanilat
3. se fierbe la foc mic până când grișul este fiert și lipicos
4. se lasă să se răcescă la temperatura camerei
5. albușele de ou se bat spumă cu puțin zahăr
6. grișul fiert se amestecă omogen cu spuma de ou și cu gălbenușurile
7. pasta formată se pune la cuptor (în vas Jena uns cu unt), la foc moderat, timp de 20-30 minute
8. după coacere se răcește și se porționează
9. se servește cu 50 g de dulceață /porție

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3458 glucide = 586 g lipide = 68 g proteine = 100 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 165 glucide = 28 g lipide = 3,5 g proteine = 5 g

CONȚINUT/(250 g porție): Calorii = 410 glucide = 70 g lipide = 8,5 g proteine = 12,5 g

### SUFLEU DE MERE (2400 g 6-8 porții)

NECESAR: mere 2000 g, 5 ouă (250 g), unt 100 g, făină 75 g, zahăr 50 g, miez de nucă 50 g, dulceață 100 g, lapte 200 ml, sare 6 g

#### OPERAȚII:

1. merele se spală, se curăță de coajă, se taie în jumătăți și se scobește cotorul
2. merele se aștern într-o tavă adâncă, unsă cu unt, cu scobitura în sus
3. în fiecare scobitură se pune o linguriță de dulceață
4. se presară cu miez de nucă, abundent
5. untul se topește în tigaie, se adaugă făina și laptele pentru un sos Bechamel
6. albușele se bat spumă cu zahăr și sare, cu robotul



7. se adaugă gălbenușele și sosul Bechamel și se omogenizează
8. se toarnă crema obținută peste ouă, omogen
9. se lasă la cuptor, la foc moderat, circa 30 minute, până la culoarea galben auriu
10. se servește fierbinte, sau rece, după gust

Opțional, untul se poate înlocui cu ulei sau margarină, iar nucile cu arahide sau migdale

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 3400 glucide = 420 lipide = 150 proteine = 80

CONȚINUT/100 g: Calorii = 145 glucide = 18 g lipide = 6 g proteine = 3,5 g

CONȚINUT/250 g (porție): Calorii = 365 glucide = 45 g lipide = 15 g proteine = 9 g

### OREZ ÎN LAPTE (1250 g 4-6 porții)

NECESAR: orez 200 g, lapte 1000 ml, zahăr 50 g, vanilie, un praf de sare

#### OPERAȚII:

1. orezul se fierbe în lapte, cu zahăr, vanilie (baton sau praf) și puțină sare
2. se fierbe circa 5-10 minute, până când se umflă orezul
3. se lasă la rece 30-60 minute, până când orezul absoarbe tot laptele
4. se servește pudrat cu cacao sau scorțișoară

Opțional se poate servi cu dulceață, fructe din compot, cremă de tort, fructe coapte (calcul separat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1675 glucide = 250 g lipide = 48 g proteine = 50 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 135 glucide = 20 g lipide = 4 g proteine = 4 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 170 glucide = 40 g lipide = 8 g proteine = 8 g

### DULCEAȚĂ DE POMELO CU MURE (1000 g 10 porții)

NECESAR: pomelo pulpă 300 g, mure 400 g, mere miez 200 g, zahăr 200 g

#### OPERAȚII:

1. Pomelo se curăță de coajă, apoi de pieleițe, se alege doar pulpa
2. Mărul se spală, se curăță de coajă, se scoate cotorul, se taie cubulețe
3. Pomelo, murea, mărul și zahărul se lasă în cratiță timp de 2-4 ore, să lase zeamă
4. Fructele se fierb apoi (fără apă), la foc mic, timp de 25-30 minute

5. Se amestecă cu blândețe ca să nu se prindă de vas
8. Conținutul încă fierbinte se toarnă în borcane, sterilizate în cuptor timp de 5-10 minute.

Are gust pronunțat amar, asemănător cu marmelada de grapefruit, se servește proaspătă  
Se poate păstra la 4-8 grade Celsius, timp de 10-14 zile (la 20 grade Celsius fermentează)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1350 glucide = 250 g lipide = 7 g proteine = 9,5 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 122 glucide = 23 g lipide = 0,75 g proteine = 1 g

CONȚINUT/50 g (4 linguri): Calorii = 61 glucide = 11,5 g lipide = 0,4 g proteine = 0,5 g

## Semipreparate

Semipreparatele sunt reprezentate prin alimente prelucrate termic și mecanic, utilizate la pregătirea altor preparate. Semipreparatele nu se utilizează ca atare dar scurtează mult timpul de execuție al unora dintre rețete. Din acest grup fac parte: aluaturi, fonduri de supă, esențe, sucuri aromatizante, sucuri concentrate din fructe, piureuri, aspicuri, creme, sosuri, umpluturi, panade, jeleuri, fructe confiate, zahăr ars. Tipic, semipreparatele sunt utilizate în unități de alimentație mari, unde se prepară un număr mare de porții după rețete standardizate. Urmează apoi ca importanță semipreparatele produse industrial, achiziționate din comerț. În bucătăria familială, semipreparatele își găsesc locul doar atunci când un număr oarecare de invitați urmează să sosească la ore diferite, pentru a fi serviți cu preparate proaspete: nuntă, botez, revelion. Caracteristica principală o reprezintă modalitatea de păstrare și conservare pe termen mai lung. Cele deshidratate și vidate se pot păstra timp îndelungat, până la 6 luni. Cele congelate la -20 grade Celsius se pot păstra câteva zile, iar cele păstrate la temperaturi de 4-8 grade Celsius se pot păstra maximum 24-48 de ore. Pentru a crește eficiența la maxim, este bine ca semipreparatele să fie calculate, preparate și conservate porționat, pentru a nu mai fi nevoie de cântărire în momentul preparării. Fondurile de bază pentru supe se pregătesc doar în unități mari, acolo unde se fierb cantități mari de carne și oase, cu altă destinație decât pentru supe. Zeama rămasă, se porționează și se congelează pentru a îmbogăți apoi o supă obișnuită. Esențele, consome-urile și glace-urile sunt sucurile rămase în urma reduției unui preparat de carne îmbăușită. Dacă nu conțin grăsimi arse, aceste sucuri se pot utiliza pentru prepararea sosurilor. Aspicurile (piftia) se obțin prin fierberea unor subproduse din carne bogate în fibre de collagen și elastină (urechi de porc, burtă de vită, piele, cartilaje, oase de vânat, aripi de pasăre, capete și cozi de pește). Pentru un aspic de calitate, produsele trebuie fierte îndelungat, în apă cât mai puțină. Lichidul final trebuie filtrat pentru ca aspicul să fie clar, transparent. Umpluturile sunt amestecuri de alimente tocate sau măcinate, fierte sau crude, legate sau nu cu albuș de ou. Umpluturile grase conțin carne, slănină, șuncă, smântână, cașcaval sau pește gras. Umpluturile slabe se obțin din legume, ciuperci, miez de pâine sau crupe de cereale. Panadele sunt o componentă a umpluturilor, rolul lor fiind de a afâna carnea pentru a-i crește volumul, valoarea nutritivă și digestibilitatea. Panadele nu se utilizează ca atare ci doar ca adaos la umpluturile din carne, în special la cele din carne macră de vită sau de oaie. Panada poate fi formată din orez, cereale, legume fierte, miez de pâine îmbibat în lapte. Tot din categoria semipreparatelor fac parte: baițul pentru frăgezirea cărnii, borșul, marinata pentru murături, tăiții de casă, foietajele, brișele pentru umplut, clătitele, aluaturile, cremele și paste pentru sandwich-uri...etc.

**ALUAT FRAGED PENTRU PATISERIE (500 g pentru o foaie)**

NECESAR: făină albă 250 g, unt 250 g, sare 3-4 g

**OPERAȚII:**

1. făina albă se frământă cu unt și puțină apă, până când nu se mai lipește de tel
2. se strânge sub formă de bulgăre și se păstrează la 4-8 grade Clesius
3. înainte de utilizare se întinde cu sucitorul, la dimensiunea și grosimea dorită
4. unele gospodine întind și împachetează aluatul de 3-4 ori, uns cu unt (multistatificat)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2690 glucide = 190 g lipide = 188 g proteine = 40 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 540 glucide = 38 g lipide = 37,5 g proteine = 8 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 270 glucide = 19 g lipide = 18,5 g proteine = 4 g

**MAIONEZĂ (500 g 8-10 porții)**

NECESAR: 7 gălbenușuri de ou (350 g), ulei 150 ml, sare 5 g, zeamă de lămâie 50 ml

**OPERAȚII:**

1. gălbenușurile se mixează cu robotul, adăugând puțin câte puțin ulei (câte 1-2 linguri)
2. din când în când se poate incorpora și zeama de lămâie (câte o linguriță)
3. sarea se adaugă când se formează o cremă lucioasă, aurie, ca o smântână groasă

Opțional maioneza se poate bate manual, cu telul, prin frecare energetică timp de 5-10 minute  
Maioneza se leagă mai ușor dacă se fierb gălbenușurile, dar pierde din luciu

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2670 glucide = 1 g lipide = 260 g proteine = 56 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 530 glucide = 0,2 g lipide = 52 g proteine = 11,2 g

CONȚINUT/50 ml (porție): Calorii = 265 glucide = 0,1 g lipide = 26 g proteine = 5,6 g

### PASTĂ DE PEȘTE (800 g 6-10 porții)

NECESAR: pește fiert dezosat 600 g, unt 200 g, sare, piper, mirodenii

#### OPERAȚII:

1. peștele se fierbe cu sare și mirodenii după gust (piper, paprica, lămâie)
2. peștele se dezoasează cu atenție și se macină spumă
3. se adaugă untul și se omogenizează (cu robotul)
4. se utilizează ca atare, sau ca umplutură pentru rulouri, pateuri, plăcinte, pizza

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2450 glucide = 4 g lipide = 208 g proteine = 120 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 305 glucide = 0,5 g lipide = 26 g proteine = 15 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 152 glucide = 0,25 g lipide = 13 g proteine = 7,5 g

### PASTĂ DE ȘUNCĂ ȘI OU (600 g 8-10 porții)

NECESAR: șuncă 200 g, 6 ouă, 100 g unt, sare, piper

#### OPERAȚII:

1. ouăle se fierb tare 5-10 minute, se curăță de coajă
2. șunca se macină sau se toacă mărunt împreună cu oul fiert, se adaugă untul, sarea și piperul
3. se utilizează ca atare sau ca umplutură pentru aperitive, rulade, pateuri, plăcinte
4. se poate păstra la 4 grade Celsius 24-48 de ore sau la -20 grade Celsius câteva zile

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1830 glucide = 4 g lipide = 150 g proteine = 98 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 305 glucide = 0,5 g lipide = 25 g proteine = 16 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 152 glucide = 0,25 g lipide = 12,5 g proteine = 8 g

### PASTĂ DE BRÂNZĂ (600 g 6-8 porții)

NECESAR: brânză dulce de vaci 250 g, brânză telemea de vacă 250 g, unt 100 g

#### OPERAȚII:

1. brânza de vaci se omogenizează cu telemeaua și untul (eventual cu robotul)
2. se utilizează pentru papanăși, rulade, plăcinte cu brânză, pască
3. se poate păstra câteva ore la 4 grade Celsius sau timp de câteva zile la -20 grade Celsius

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1800 glucide = 16 g lipide = 147,5 g proteine = 87 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 300 glucide = 2,5 g lipide = 24,5 g proteine = 14,5 g

CONȚINUT/(75 g porție): Calorii = 225 glucide = 2 g lipide = 18 g proteine = 10,5 g

#### ALUAT PENRU COZONACI (2000 g 8-10 porții)

NECESAR: făină albă 1000 g, lapte 500 ml, unt 200 g, 6 ouă (300 g), sare 10 g, drojdie 25 g

#### OPERAȚII:

1. drojdia se dizolvă în lapte cu o lingură de făină, pentru a forma maiua (2-3 ore)
2. albușele de ou se bat spumă
3. făina se frământă cu drojdie, lapte, unt, gălbenușe, albușe bătute și sare
4. aluatul se frământă manual sau mecanic, până când este ferm, elastic și se deprinde de tel
5. se acoperă cu un șervet curat și se lasă la dospit, la temperatura camerei, 1-3 ore
6. aluatul se poate utiliza când este pufos și conține pe secțiune bule de aer
7. pentru coacere se lasă la cuptor, la foc moderat, 50-60 minute, fără flacără directă

Opțional, aluatul se poate utiliza și pentru: pască, cornuri, gogoși, brânzoaice, prăjituri  
Preparatele industriale se fac fără drojdie, cu bule de bioxid de carbon insuflate sub presiune (sifon)

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 5800 glucide = 770 g lipide = 211 g proteine = 172 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 290 glucide = 38 g lipide = 10 g proteine = 8,5 g

CONȚINUT/(200 g porție): Calorii = 580 glucide = 76 g lipide = 20 g proteine = 17 g

#### BLAT DE TORT - PANDIȘPAN (500 g - pentru trei foi)

NECESAR: 6 ouă (300 g), zahăr 100 g, făină 100, unt 30 g, sare

#### OPERAȚII:

1. albușele de ou se bat spumă (cu puțin zahăr)

2. gălbenușele se freacă cu zahăr și puțină sare
3. se toarnă spuma de ou peste gălbenușuri și se omogenizează
4. se adaugă făina, puțin câte puțin, până se înglobează toată
5. se ung tăvile cu unt și se adaugă compoziția
6. se coace la cuptor, la foc rapid, 15-20 minute

Pentru alte cantități, regula este: o lingură de zahăr și un ou pentru fiecare lingură de făină

Blaturile subțiri se coc mai repede decât cele groase

Dacă este un singur blat gros, se taie orizontal în 2-3 straturi

Blatul de tort se poate păstra la 4 grade Celsius, timp de 24 de ore, înainte de a fi utilizat

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1500 glucide = 176 g lipide = 60 g proteine = 54 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 282 glucide = 33 g lipide = 11 g proteine = 10 g

CONȚINUT/400 g: Calorii = 1128 glucide = 132 g lipide = 44 g proteine = 40 g

#### ALUAT NEDOSPIT PENTRU PIZZA (900 g 4-6 porții)

NECESAR: făină albă 400 g, margarină 200 g, lapte 300 ml, sare 10 g

#### OPERAȚII:

1. făina se frământă cu margarină și sare până când se omogenizează
2. se adaugă progresiv puțin câte puțin lapte, până la consistența dorită
3. la final, aluatul trebuie să fie ferm, elastic, pufos, ușor de întins
4. optim se utilizează proaspăt preparat
5. se poate păstra la frigider, câteva ore la 4-8 grade C, sau 48 de ore la -20 grade C
5. se coace direct în tavă, fără ulei sau alte grăsimi

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2350 glucide = 310 g lipide = 93 g proteine = 52 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 260 glucide = 35 g lipide = 10 g proteine = 6 g

CONȚINUT/150 g (porție): Calorii = 390 glucide = 53 g lipide = 15 g proteine = 9 g

#### PASTĂ DE FICAT (1000 g 10-20 de porții)

NECESAR: ficat de porc 700 g, margarină 300 g, sare, piper, mirodenii

**OPERAȚII:**

1. ficatul se fierbe timp de 60 minute în apă cu sare, piper și mirodenii după gust (dafin, enibahar)
2. ficatul fiert se macină mărunț cu robotul
3. ficatul pastă se amestecă cu maragrina și se omogenizează (tot cu robotul)
4. se servește ca atare, sau pentru umpluturi (rulouri, pateuri, plăcinte)
5. se poate păstra la 4 grade Celsius 24-48 de ore, sau la -20 grade Celsius câteva zile

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 2130 glucide = 21 g lipide = 165 g proteine = 140 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 213 glucide = 2 g lipide = 16,5 g proteine = 14 g

CONȚINUT/(50 g porție): Calorii = 106 glucide = 1 g lipide = 8 g proteine = 7 g

### ALUAT PENTRU PÂINE DE CASĂ (1000 g 4-6 porții)

NECESAR: făină albă 500 g, drojdie 10-20 g, sare 6 g

**OPERAȚII:**

1. drojdia se dizolvă în apă călduță cu o lingură de făină, se lasă 2 ore la temperatura camerei
2. făina se așează ca un crater pe o scândură de frământat sau într-o cratiță mare
3. în mijloc se toarnă maiaua de drojdie și se incorporează sarea
4. treptat se adaugă până la 500 ml de apă călduță amestecând continuu
5. aluatul se frământă până când nu se mai lipește de mână
6. se acoperă cu un șervet curat și se lasă la 25-30 grade Celsius, timp de 2-6 ore
7. când aluatul și-a dublat volumul se poate introduce la cuptor
8. pâinea se coace la foc moderat, la circa 180 grade Celsius, timp de 40-60 minute

Opțional se poate utiliza lapte în loc de apă, pentru un aluat mai fin

CONȚINUT TOTAL: Calorii = 1770 glucide = 370 g lipide = 5 g proteine = 50 g

CONȚINUT/100 g: Calorii = 175 glucide = 35 g lipide = 0,5 g proteine = 5 g

CONȚINUT/200 g (porție): Calorii = 350 glucide = 70 g lipide = 1 g proteine = 10 g

### PASTĂ DIN CARNE (1100 g 6-8 porții)

NECESAR: carne de porc 300 g, carne de vacă 300 g, ardei roșu 200 g, ceapă 200 g, margarină 100 g, sare, piper

**OPERAȚII:**

1. carnea se taie bucăți și apoi se toacă mărunt (eventual cu robotul)
2. ardeii și ceapa se curăță, se taie și apoi se toacă mărunt (eventual cu robotul)
3. carnea se sarează, se piperează și se amestecă cu legumele
4. se folosește pentru chiftele sau ca umplutură pentru rulade, pateuri și plăcinte
5. se utilizează imediat, sau se poate păstra la -20 grade Celsius timp de câteva zile

CONȚINUT TOTAL: Calorii =1350    glucide = 30 g    lipide = 82 g    proteine = 118 g

CONȚINUT/100 g:    Calorii = 123    glucide = 3 g    lipide = 7,5 g    proteine = 11 g

CONȚINUT/(125 g porție):    Calorii = 150    glucide = 4 g    lipide = 9 g    proteine = 14 g

**Bibliografie selectiva**

Larousse	Petit Larousse de la cuisine - 1800 recettes - 2004
Dan Chiriac, Violeta Borzea	Bucătărie - Ediția a II-a - 1486 rețete - 2004
Nicolae Olexiuc, Iulia Olexiuc	1800 Rețete Culinare Practice
Ministerul Învățământului	Tehnologie Culinară Manual pentru clasele X- XII
Principesa Margareta a României	Carte Regală de bucate
Lucreția Oprean, Mura Moldovan	Preparate culinare din bucătăria popoarelor
Ecaterina Dr. S. Comșa	Carte de bucate
Sanda Marin	Carte de bucate
Sergiu Mănescu	Tratat de Igienă





**Rusu Mircea Aurel Valer**



