

52 *de rețete de post*

Poftă bună,
rețete cu Gina Bradea

*Viața are gust dacă știi să folosești
condimentele potrivite*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021



Măicuței mele dragi, îngerul care mă
veghează dintre stele...

Gina Bradea

BOOKZONE

Cartea *52 de rețete de post* vine în întâmpinarea tuturor celor care știu că există o varietate de mâncăruri deosebit de savuroase, dar mai ales sănătoase, chiar dacă nu conțin carne. Volumul de față cuprinde rețete de post – nu întâmplător cele mai cerute rețete pe blogul meu –, pentru că toți iubim preparatele făcute doar din fructe și legume, indiferent



dacă ținem sau nu post, dacă suntem sau nu vegetarieni. Veți regăsi în aceste pagini rețete extrem de gustoase, grupate pe categorii: antreuri (aperitive), salate, sosuri, supe și ciorbe, mâncăruri, pâine, aluaturi și dulciuri.

Toate ingredientele folosite sunt naturale, pline de nutrimente și preparate sănătos, fără să fie prăjite. Rețetele acestea conțin din belșug fructe și legume proaspete, verdețuri și condimente care ne ajută să obținem cele mai îmbietoare arome.

În această carte veți descoperi rețete românești, dar și din bucătăria internațională, rețete tradiționale sau mai moderne, explicate pas cu pas.





Desigur, toate vor fi însoțite de sugestii, trucuri, idei de preparare și prezentare în moduri variate.

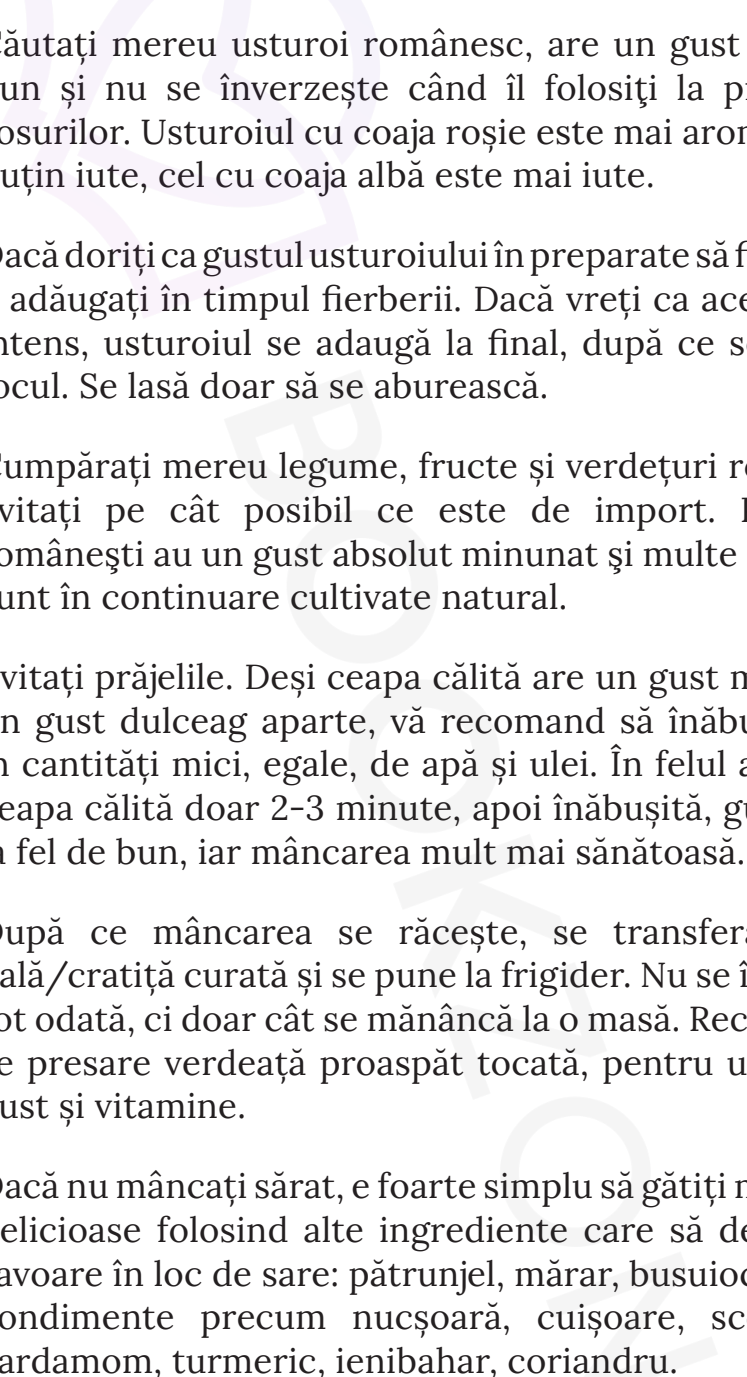






Vă invit, așadar, să gătim împreună bunătați de post.







Vom adăuga fără zgârcenie două ingrediente secrete: fiecare preparat va fi aseasonat din belșug cu multă dragoste și bunătațe.

Poftă bună, rețete cu Gina Bradea

Câteva sfaturi și secrete din bucătăria mea

-  Să aveți mereu pe aragaz o oală cu apă care clocotește. Adăugați la mâncare numai apă fierbinte, nu rece. În felul acesta nu se oprește brusc fierberea și nu se întăresc legumele. Mâncarea va fi gata mai repede, legumele își vor păstra culoarea vie.
-  Gătirea este bine să se facă cel mai adesea la foc mic, acolo unde nu se specifică foc iute. Dacă se gătește la foc mic, la temperatură joasă, se pierd mai puține vitamine, legumele își păstrează mai bine forma și culoarea, mâncarea este mai limpede, mult mai gustoasă și mai aspectuoasă.
-  Acoperiți cratița/oala cu un capac. În felul acesta se va menține temperatura constantă, iar timpul de gătire se va reduce.
-  Verdeța se adaugă în mâncare întotdeauna la final, la 15 minute după ce ați oprit focul. Astfel se păstrează mai bine vitaminele din legume, iar gustul va fi mai intens.

- 
-  Căutați mereu usturoi românesc, are un gust mult mai bun și nu se înverzește când îl folosiți la prepararea sosurilor. Usturoiul cu coaja roșie este mai aromat și mai puțin iute, cel cu coaja albă este mai iute.
 -  Dacă doriți ca gustul usturoiului în preparate să fie discret, îl adăugați în timpul fierberii. Dacă vreți ca acesta să fie intens, usturoiul se adaugă la final, după ce se oprește focul. Se lasă doar să se aburească.
 -  Cumpărați mereu legume, fructe și verdeturi românești, evitați pe cât posibil ce este de import. Produsele românești au un gust absolut minunat și multe dintre ele sunt în continuare cultivate natural.
 -  Evitați prăjelile. Deși ceapa călită are un gust minunat și un gust dulceag aparte, vă recomand să înăbușiți totul în cantități mici, egale, de apă și ulei. În felul acesta, cu ceapa călită doar 2-3 minute, apoi înăbușită, gustul va fi la fel de bun, iar mâncarea mult mai sănătoasă.
 -  După ce mâncarea se răcește, se transferă în altă oală/crațiță curată și se pune la frigider. Nu se încălzește tot odată, ci doar cât se mănâncă la o masă. Recomand să se presare verdeață proaspăt tocată, pentru un plus de gust și vitamine.
 -  Dacă nu mâncați sărat, e foarte simplu să gătiți mâncăruri delicioase folosind alte ingrediente care să dea gust și savoare în loc de sare: pătrunjel, mărar, busuioc, usturoi, condimente precum nucșoară, cuișoare, scorțișoară, cardamom, turmeric, ienibahar, coriandru.

- 
- Folosiți din belșug fructe și legume proaspete, uscate sau congelate, evitați amestecurile din comerț care conțin monoglutamat. De ce să pui un cub cu gust de legume sau mai știi eu ce combinație-minune care nu are nimic natural, când poți găti curat și natural și să adaugi un morcov și o ceapă?
- 
- Ceapa și morcovul dau dulceață mâncărurilor, iar morcovul și ardeiul dau și culoare.
- 
- Folosiți întotdeauna condimente proaspăt măcinate, aroma va fi deosebită.
- 
- Dacă o mâncare nu are aspect frumos, se poate rade un morcov mic, se căleşte 3-4 minute cu 1 lingură de ulei și apoi se adaugă în mâncare. Preparatul va căpăta o culoare aurie superbă.
- 
- Dacă ați scăpat prea multă sare sau piper în mâncare, greșeala se repară foarte ușor: adăugați 1-2 cartofi necurățați, bine spălați și lăsați să fiarbă. Vor absorbi sarea și piperul în exces. La final, scoateți cartofii și îi puteți mânca așa sau faceți o salată sau un piure.
- 
- Mâncărurile gătite se pot păstra la congelator în cutii din plastic sau borcane sau se pot pune în borcane și se sterilizează la fel ca orice conservă. În felul acesta vă puteți bucura oricând de sărmăluțe, fasole, varză...

Cuprins

Antreuri/aperitive

- | | |
|---|----|
| 1. <i>Bruschete cu roșii și usturoi</i> | 14 |
| 2. <i>Ciuperci umplute</i> | 16 |
| 3. <i>Conopidă pane</i> | 18 |
| 4. <i>Guacamole</i> | 20 |
| 5. <i>Legume gratinate</i> | 22 |

Salate

- | | |
|--|----|
| 6. <i>Salată de castraveți</i> | 26 |
| 7. <i>Salată de morcovi</i> | 28 |
| 8. <i>Salată de vinete</i> | 30 |
| 9. <i>Salată picantă de roșii cherry cu usturoi și busuioc</i> | 32 |

Sosuri

- | | |
|--|----|
| 10. <i>Sarmușac — maioneză din usturoi</i> | 36 |
| 11. <i>Sos de leurdă</i> | 38 |

Ciorbe și supe

- | | |
|--|----|
| <i>12. Ciorbă de conopidă cu roșii</i> | 42 |
| <i>13. Ciorbă sau supă de varză</i> | 44 |
| <i>14. Ciorbă de lobodă, ștevie sau urzici</i> | 47 |
| <i>15. Supă cremă de dovleac</i> | 50 |
| <i>16. Supă de roșii cu orez</i> | 53 |

Mâncăruri

- | | |
|--|----|
| <i>17. Cartofi copti</i> | 58 |
| <i>18. Cartofi cu rozmarin, la cuptor</i> | 60 |
| <i>19. Cartofi cu suc de roșii, la cuptor</i> | 62 |
| <i>20. Cartofi natur</i> | 64 |
| <i>21. Cartofi noi cu ciuperci și usturoi</i> | 66 |
| <i>22. Ciulama de ciuperci</i> | 68 |
| <i>23. Fasole păstăi înăbușită cu usturoi</i> | 70 |
| <i>24. Iahnie de fasole</i> | 73 |
| <i>25. Legume sote</i> | 76 |
| <i>26. Mâncare de ardei copti cu roșii</i> | 78 |
| <i>27. Sarmale de post cu ciuperci</i> | 81 |
| <i>28. Pilaf cu ardei și dovlecei</i> | 84 |
| <i>29. Paste cu ciuperci și ardei gras</i> | 86 |
| <i>30. Praż cu măslina</i> | 88 |
| <i>31. Paste AOP — cu usturoi, ardei iute și ulei de măslina</i> | 90 |

32. <i>Ratatouille</i>	92
33. <i>Tăieței cu varză</i>	94
34. <i>Tocană de legume</i>	96
35. <i>Tocăniță de ciuperci cu roșii</i>	98
36. <i>Urzici cu usturoi și hrean</i>	100
37. <i>Vinete picante cu roșii</i>	102
38. <i>Vinete umplute cu ciuperci, la cuptor</i>	104

Dulciuri

39. <i>Cornulețe din aluat fraged cu borș</i>	108
40. <i>Cozonac de post</i>	110
41. <i>Dovleac și mere la borcan pentru iarnă</i>	114
42. <i>Çogoși simple sau cu gem</i>	116
43. <i>Învârtită cu nucă</i>	118
44. <i>Negresă pufoasă cu gem</i>	121
45. <i>Prăjitură fără coacere, cu mere și biscuiți</i>	123
46. <i>Salată de fructe</i>	125
47. <i>Șerbet de portocale</i>	127

Pâine, chifle, aluaturi

48. <i>Chifle umplute cu ciuperci</i>	132
49. <i>Colăcei pufoși din aluat dospit</i>	135
50. <i>Pâine de casă</i>	138
51. <i>Focaccia cu rozmarin</i>	142
52. <i>Turte țărănești pe plită sau la tigaie</i>	144

1. Bruschete cu roșii și usturoi

Mereu ne rămâne pâine care se învechește, așa că e bine să pregătim ceva gustos din ea. Bruschetele se pot prepara și la micul dejun, la cină sau ca antreu la o masă mai specială. Nimeni nu le va refuza, sunt tare gustoase, arătoase și se pregătesc extrem de ușor.

INGREDIENTE:

1 pâine de casă (ideal este să fie coaptă pe vatră)

ulei de măsline

roșii

busuioc sau oregano, pentru un plus de savoare

oțet balsamic

piper și ardei iute proaspăt măcinate (opțional)

1-2 căței de usturoi (opțional)

EXISTĂ DOUĂ MODURI DE PREPARARE A BRUSCHETELOR:

1. Pâinea se taie felii de maximum 1 cm grosime, se așază în tavă, se stropește cu ulei de măsline, se așază deasupra rondele de roșii și usturoi tocate fin, se presară busuioc sau oregano. Se stropește ușor cu oțet balsamic, se presară sare și piper. Se dă la cuptorul încins la temperatură maximă pentru 5-10 minute, în funcție de cât de crocante doriți să fie.
2. Pâinea feliată se prăjește în toaster sau în cuptor, se stropește cu ulei de măsline, se pun deasupra roșii tăiate cubulețe sau felii, usturoi și busuioc sau oregano tăiat mărunt și se stropește totul cu oțet balsamic.