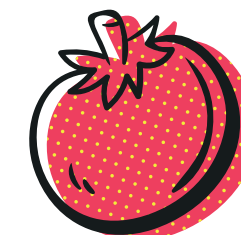
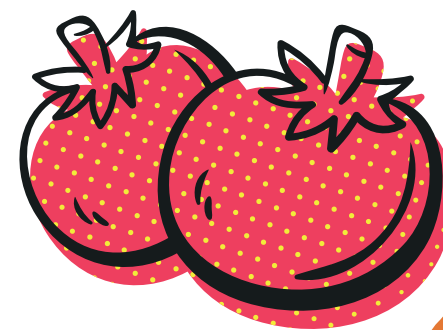
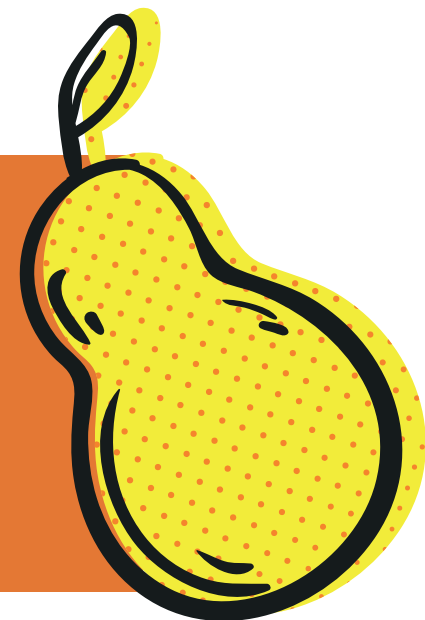


Susținem sănătatea fizică și starea de bine a copiilor și tinerilor cu dizabilități prin tot ceea ce poate contribui la acestea: creșterea timpului petrecut în natură, a abilităților culinare și a înțelegerii importanței unei alimentații sănătoase, îndrumare pentru activități fizice în siguranță. Recomandăm aceste rețete tuturor celor care doresc să își diversifice meniul și să mănânce sănătos. Poftă bună! - Alina Țamauf, Membru în Comitetul Executiv, Carrefour România.



12 rețete
pregătite cu drag în bucătăria
Casei Elisabeta din Cacica



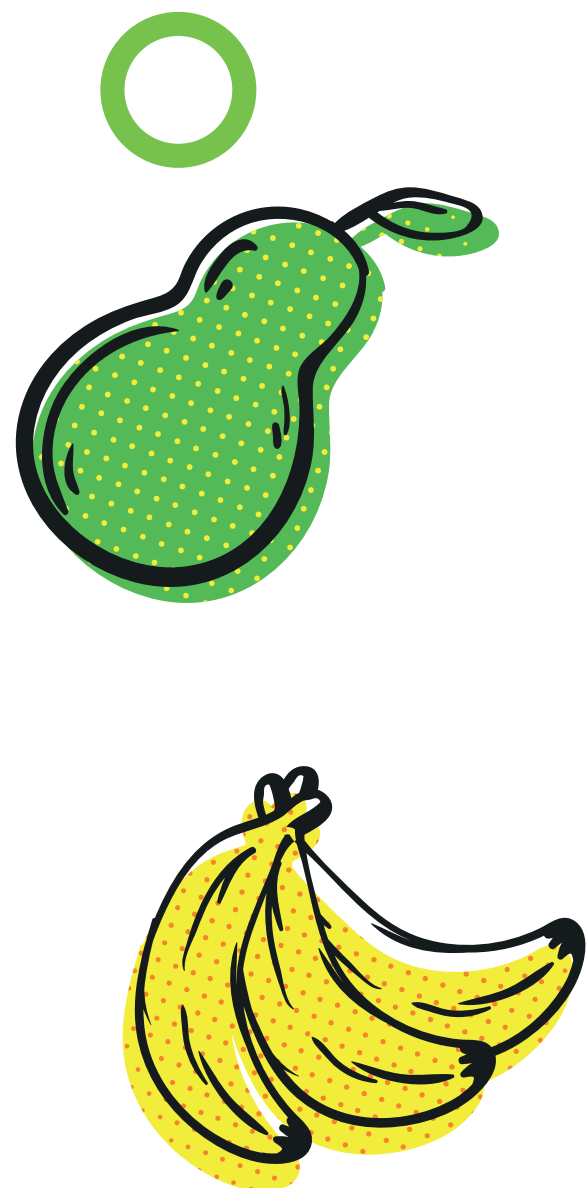
Rețete Alese este un material rezultat din activitățile proiectului Academia Carrefour. Sănătate, Educație și Terapie (SET) pentru copii și tineri cu dizabilități, un proiect implementat de Fundația FARA cu finanțare Carrefour România.



Rețetele pe care le veți găsi în cele ce urmează sunt pregătite cu dragoste și grijă de către angajații Fundației FARA și au devenit preferatele tinerilor rezidenți în Casa Elisabeta, Cacica, Județul Suceava. Aceste rețete sunt inspirate din tradițiile locale și sunt îmbunătățite de doamnele noastre bucătărese, astfel încât să îi bucure nu doar pe rezidenții Casei Elisabeta, ci și pe copiii și adulții care sunt invitați la noi, la masă.

Pentru prepararea acestor rețete, vă recomandăm să folosiți legume și fructe proaspete, așa cum folosim și noi.

Mulțumim tinerilor noștri rezidenți care, pe lângă culegerea legumelor proaspete din grădină și seră, participă la curățarea și tocarea acestora pentru a fi folosite atât la pregătirea mâncărilor lor preferate, precum și la conservarea acestora pentru iarnă.
Poftă bună!

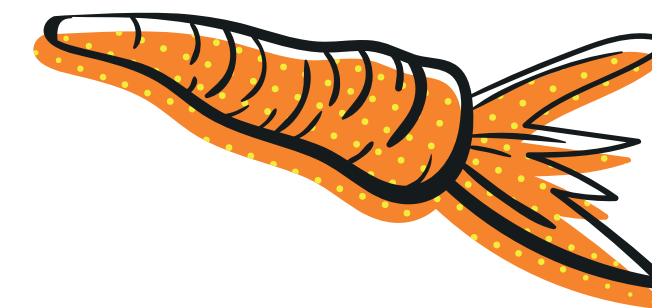
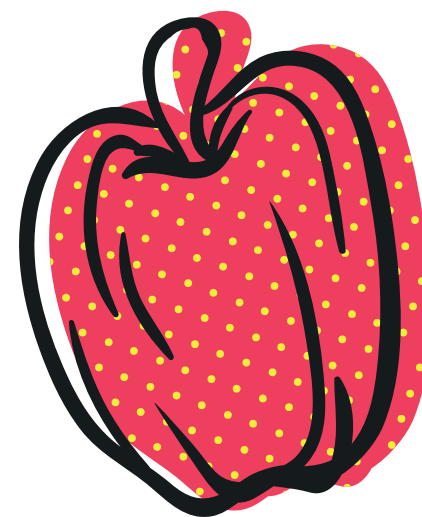


CUPRINS

Borș cu afumătură
Borș cu sfeclă roșie
Clătite cu brânză dulce
Conopidă la cuptor
Çogoși
Hribi cu smântână
Negresă cu nuci
Piftie de curcan
Pilaf de hrișcă
Prăjitură cu afine
Salată de sfeclă roșie
Salată de toamnă cu gogonele



1. Borș cu afumătură



Mod de preparare

Se spală oasele și se taie, la nevoie; se pun la fiert cu apă cât să fie complet acoperite.

După ce s-au fiert, se scot din apă, se pun la răcit și se deosează carnea de pe oase și se taie cubulețe.

Se toacă ceapa și se căleşte cu restul de legume, se adaugă apa în care au fiert oasele, iar apoi se adaugă apă cât este nevoie într-o oală mai mare, aproximativ 7-8 litri.

Se curăță cartofii și se adaugă cubulețe la fiert. După ce s-au fiert toate, se poate adăuga și o mână de fidea/tăiței.

Se adaugă bulionul și se acrește cu oțet sau borș, puțină sare, piper, după gust.

Verdeța se adaugă după ce se oprește focul. După gust, putem adăuga smântână în farfurie.

Ingrediente

1 kg. os afumat
2 kg. cartofi
2 cepe
3 ardei
3 morcovi
80 gr. bulion
oțet sau borș, după gust
sare, verdeță (pătrunjel, mărar, leuștean etc.)
6 l. apă

2. Borș cu sfeclă roșie

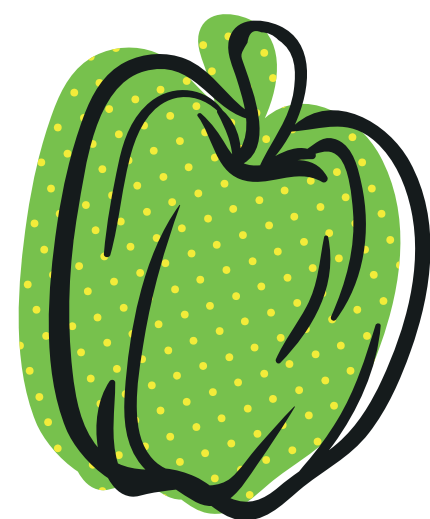


Ingrediente pentru 10 persoane

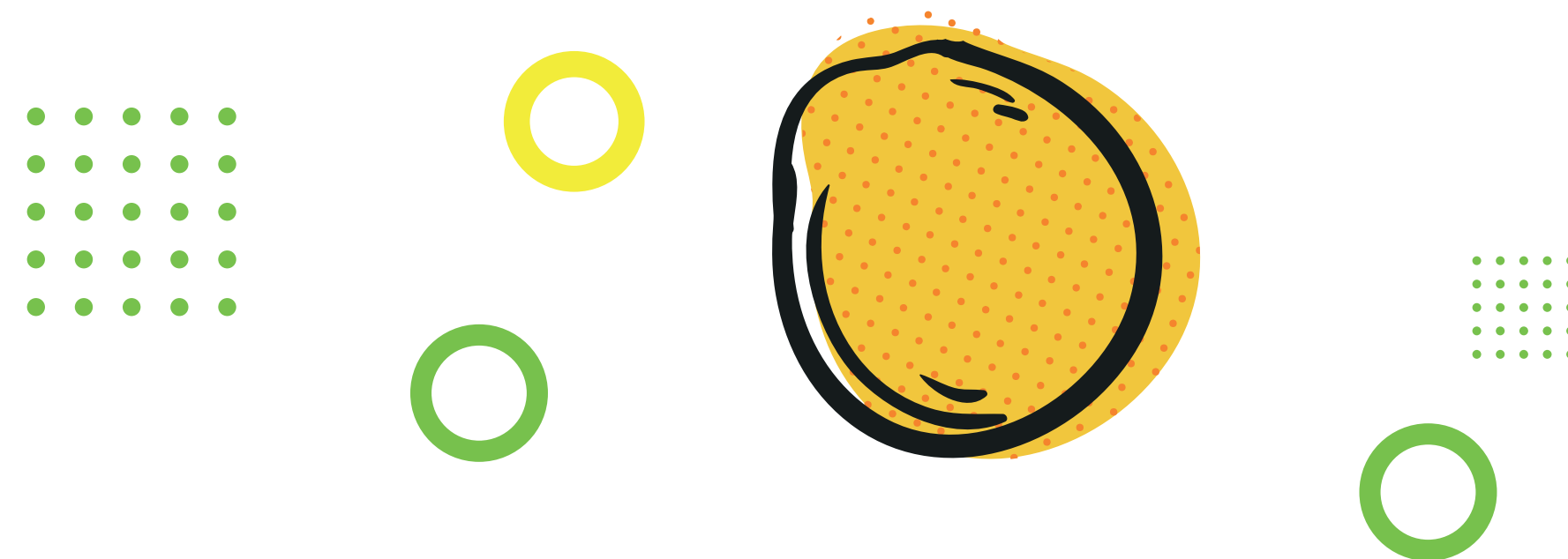
1 kg. carne de vită
3 cepe
3 ardei grași
3 gogoșari
2 morcovi
1l. suc de roșii
300 ml. ulei
6l. apă
1l. borș sau
3 castraveți murați

Mod de preparare

Călim legumele cu ulei, apoi punem la călit carnea tăiată cubulețe. După ce s-a călit adăugăm apa, lăsăm să fiarbă și apoi adăugăm cartofii tăiați cubulețe și sucul de roșii. Când sunt fierte, adăugăm borșul, puțină sare, piper și verdeață. După gust, putem adăuga smântână în farfurie.



3. Clătite cu brânză dulce



Mod de preparare

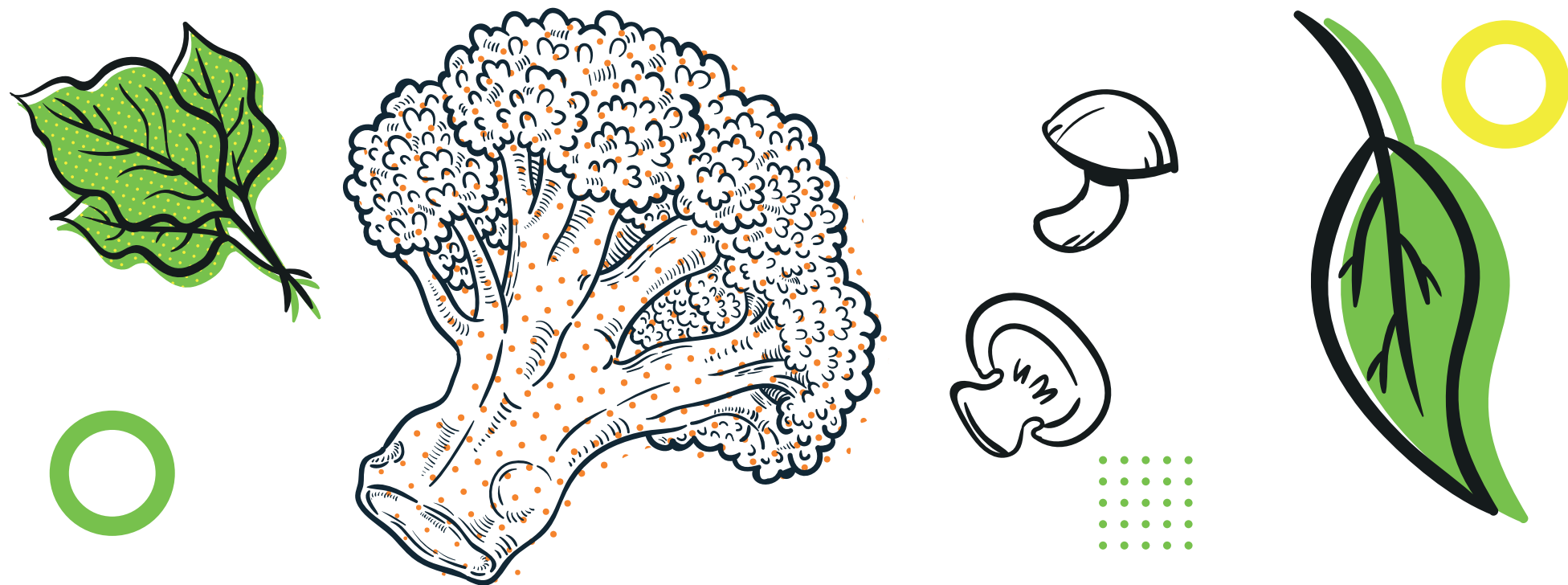
Se amestecă ouăle cu zahărul, se adaugă făina și untul topit, praful de sare și laptele. Aluatul se amestecă, se lasă o oră la odihnit și apoi se coc clătitele. După ce se coc clătitele, se umplu cu brânza pregătită pentru umplutură. Se așează într-o tavă unsă cu unt, se pune deasupra smântână cu zahăr vanilat și se dă la cuptor timp de 40 de minute la 150 de grade. Se servesc calde.

Ingrediente

pentru aluat
1 l. lapte
500 gr. făină albă
4 ouă
250 gr. zahăr
100 gr. unt topit
un praful de sare,
arome vanilie și rom

pentru umplutură
1 kg. brânză dulce
2 ouă
zahăr după gust
arome lămâie

4. Conopidă la cuptor

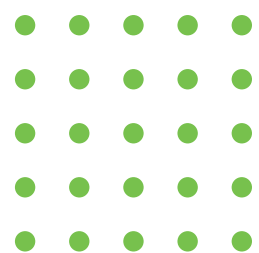


Ingrediente

2 kg. conopidă
150 gr. bacon
300 gr. hribi sau alte ciuperci
sos bechamel

Mod de preparare

Conopida se porționează buchețele, se pune la fiert, după fierbere se scurge de apă. Se așează conopida în tavă și se adaugă baconul călit cu hribi. Se pregătește un sos bechamel și se pune peste amestecul din tavă. Deasupra se rade cașcaval, se dă la cuptor pentru 30 minute



5. Gogoși

Mod de preparare

Se pune făina într-un lighean, drojdia se dizolvă într-un bol cu un pic de lapte cald și puțin zahăr.

Peste făină se pun cele 8 gălbenușuri; laptele se încălzește și se adaugă zahărul în el pentru a se topi; se pun untul topit, lămâia și sarea, apoi se pune amestecul de drojdie. Puțin câte puțin se adaugă și făina și se începe a se frământa până se face un aluat moale. Se frământă bine totul și se mai adaugă un pic de ulei și apoi iar se frământă până se obține un aluat pufos și elastic.

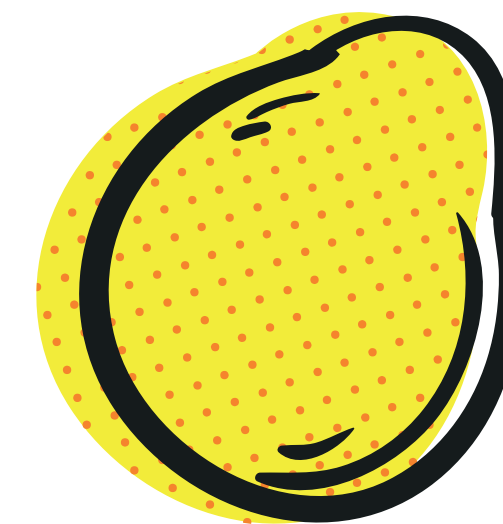
După frământare se lasă să crească aproximativ 1 oră, până i se dublează volumul.

Pe blat se pune un pic de făină, se împarte aluatul în patru. Apoi din fiecare bucată este făcută o foaie de o grosime de aproximativ un centimetru, iar cu un pahar se taie discurile pentru gogoși.

Înainte de a se face gogoșile se pun 2 l. de ulei la înfierbântat într-o cratiță de aproximativ 4 l.

Se lasă gogoșile să crească pe masă cam 10 minute, apoi sunt puse în uleiul încins. După ce se pun gogoșile la foc se dă aragazul la foc mai mic.

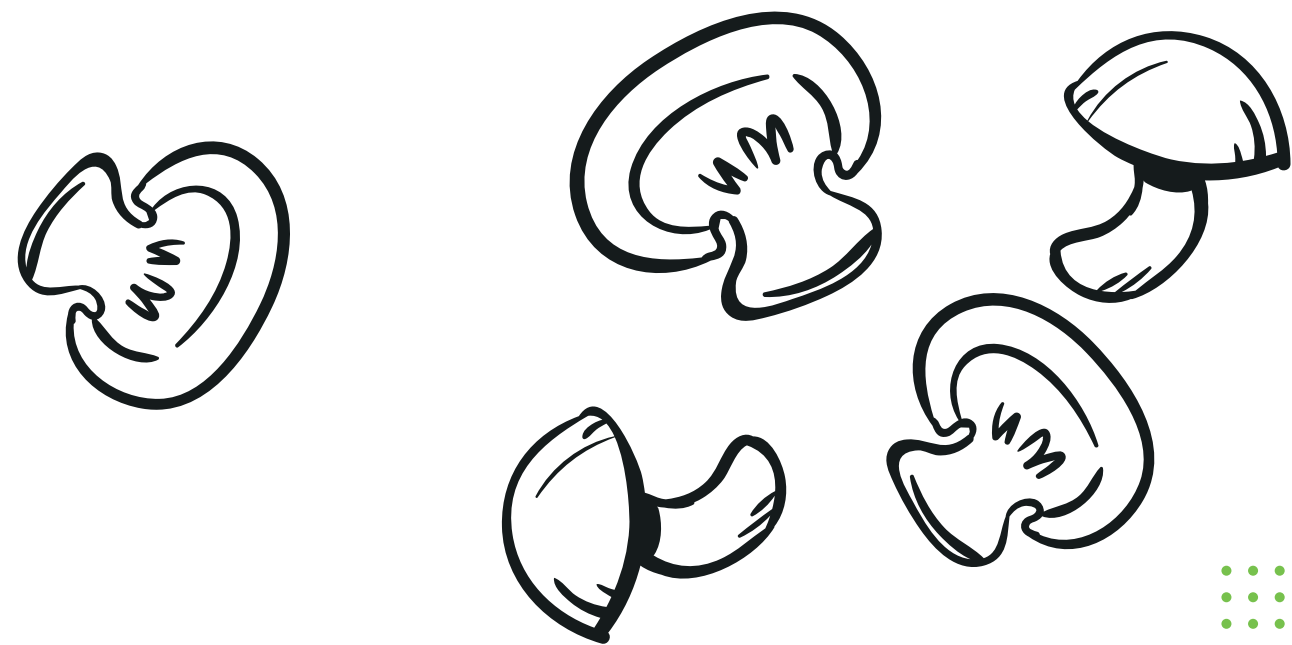
Se pun cam 8-9 gogoși la prăjit. Se scot pe o farfurie și se lasă la răcit.



Ingrediente

2 kg. făină
2 cuburi drojdie
300 gr. zahăr
500 ml. lapte
200 gr. unt
2 lămâi rase (sau portocale)
Un praf de sare
8 ouă

6. Hribi cu smântână



Mod de preparare

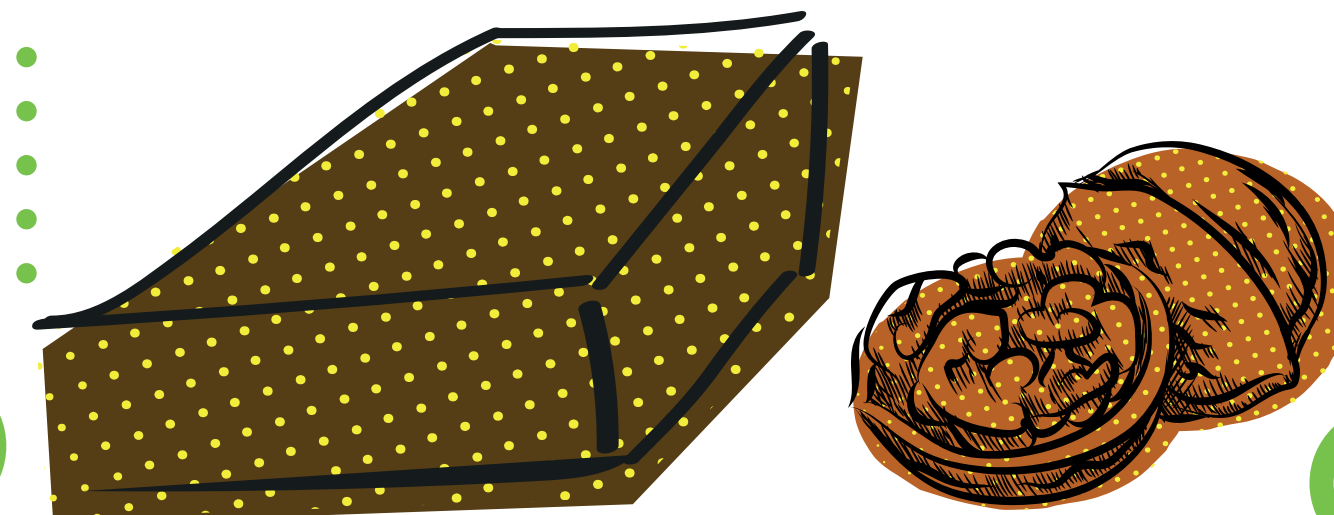
Se curăță ceapa și hribii, se pune la călit ceapa. Când este sticloasă se adaugă hribii tocați și spălați, se lasă la fiert până scade sucul lăsat, se adaugă smântâna cu găbenușurile și se mai trag câteva clocote. Se adaugă sare după gust, pătrunjel verde tocat mărunt și se oprește focul.



Ingrediente

2 kg. hribi
500 gr. ceapă
250 ml. ulei
500 gr. smântână
ienibahar, frunze de pătrunjel, sare,
2 gălbenușuri de ou

7. Negresă cu nuci



Mod de preparare

Se pun într-o cratiță apa cu zahărul la topit. După ce s-a topit zahărul, se adaugă cacao și untul și se fierb toate pentru câteva minute.

Se separă ouăle. Albușul se bate spumă, iar gălbenușurile se adaugă în compoziția de mai sus, răcită în prealabil. Se adaugă apoi făina, esența de rom sau vanilie și albușul bătut spumă.

Se dau la cuptor pentru aproximativ 25 minute.

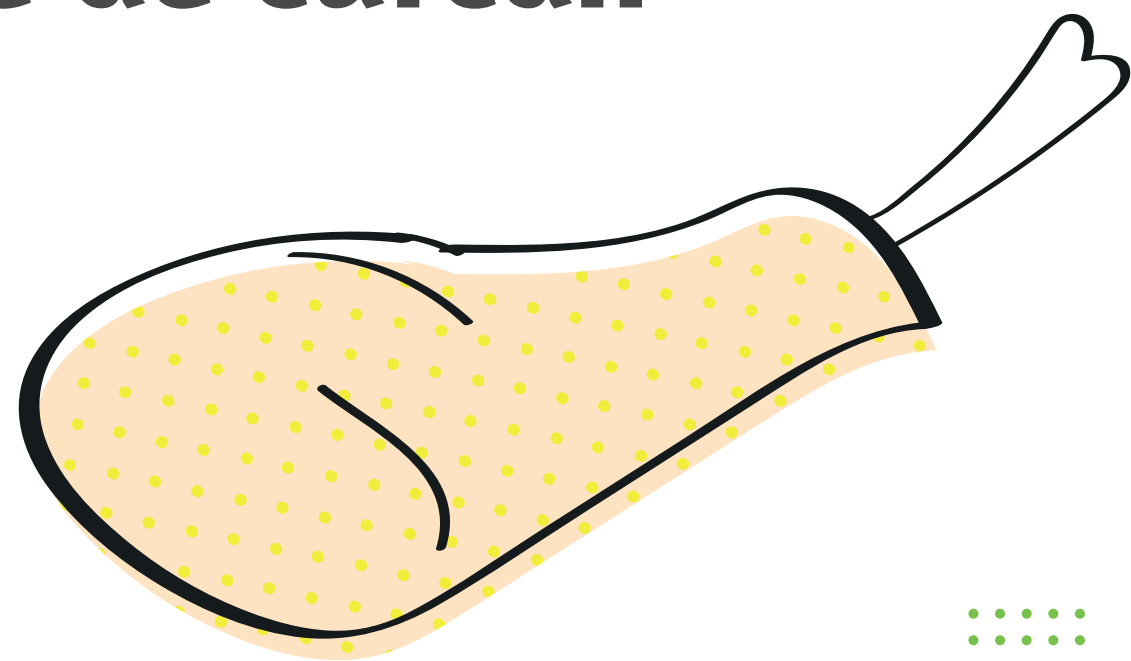
Când s-a răcit puțin se pune pe deasupra glazura: 10 linguri zahăr, 8 linguri apă, 3 linguri cacao și 50 grame unt.

Nucile prăjite se pun cu glazura.

Ingrediente

1 cană zahăr
1 cană făină
3 linguri cacao
1 praf de copt
1 pachet unt 250 gr.
esență rom sau vanilie
6 ouă
8 linguri de apă

8. Piftie de curcan



Ingrediente

un tacâm de curcan
o pulpa de curcan
1 morcov
căței de usturoi
ienibahar
dafin

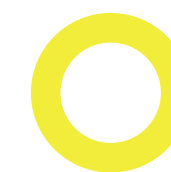
Mod de preparare

Se spală, se curăță carnea, se pune la fiert la foc mare. Se spumează, se dă la foc mic, se adaugă morcovul, căței de usturoi, ienibahar, dafin, se lasă la foc mic pentru 4-5 ore.

Se strecoară supa, se adaugă sare, piper și usturoi și se lasă la răcit. Carnea se desface de pe os și se pune în boluri. Apoi se strecoară supa și se pune peste carne. Se dă la rece pentru a se încheaga.



9. Pilaf de hrișcă



Mod de preparare

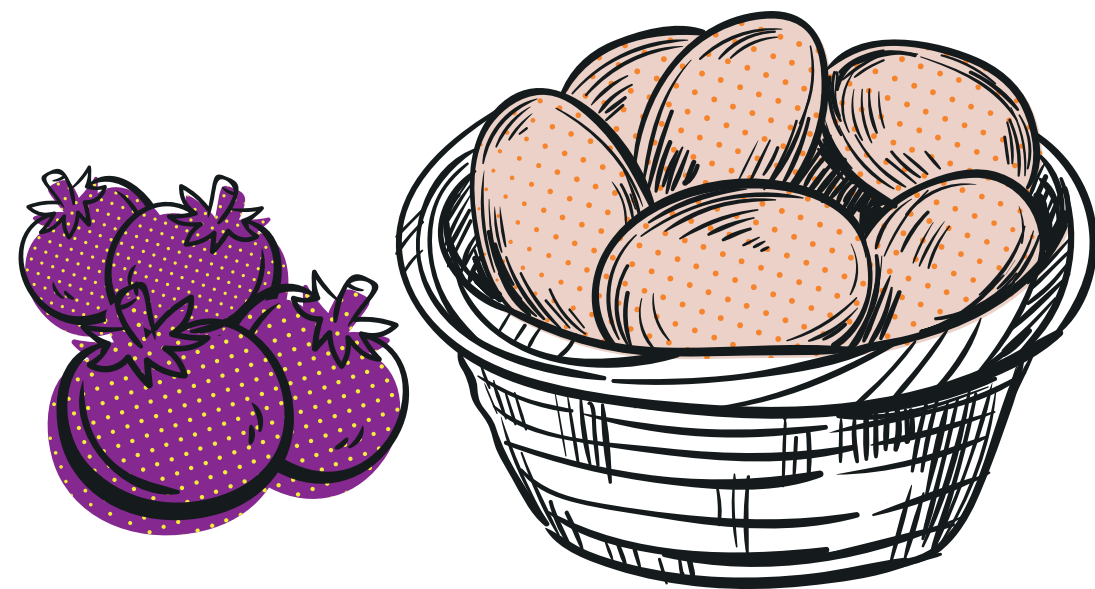
Se pun la călit în ulei ceapa și ardeii. Se adaugă hrișca spălată, lăsăm 2-3 minute la călit după care adăugăm 1,5 l supă de legume sau apă. Se lasă la fiert la foc mic. Este gata în aproximativ 30 minute.



Ingrediente

500 gr. hrișcă
2 cepe medii
2 ardei grași
200 gr. ulei

10. Prăjitură cu afine



Mod de preparare

Se separă ouăle. Se bat albușurile cu zahărul până devin spumă. Gălbenușurile se amestecă cu cele 8 linguri de ulei. Peste gălbenușuri se adaugă albușul spumă, apoi pe rând făina dată prin sită, aromele și praful de copt. Se pune compoziția într-o tavă care se introduce pentru aproximativ 10 minute în cuptorul preîncălzit în prealabil la 160° C. Se scoate tava din cuptor și se pun pe deasupra fructele. Se dă din nou la cuptor pentru aproximativ 20 minute.

Ingrediente

8 ouă
 1 cană mare zahăr
 1 cană făină
 coajă de lămâie (bio)
 2 plicuri zahăr vanilat
 8 linguri ulei
 1 praful de copt
 afine (sau orice alte fructe)

11. Salată de sfeclă roșie



Mod de preparare

Se fierbe sfecla și se răcește apoi se taie în cuburi mici. Ceapa și castraveții se toacă tot cubulețe, se adaugă piper și ulei după gust. Se amestecă toate, se lasă 30min, apoi se poate servi ca garnitură.

Ingrediente

1 kg. sfeclă roșie
 2-3 castraveți murați
 2 cepe



12. Salată de toamnă cu gogonele



Ingrediente

6 kg. gogoșari
3 kg. gogonele
3 kg. ceapă
2 kg. morcovi
sare, piper boabe, ulei, muștar
200 gr. oțet
600 gr. apă
200 gr. zahar
500 gr. ulei

Mod de preparare

Se curăță toate legumele și se taie ceapa, gogoșarii și gogonelele.
Gogonelele tăiate în felii mici se presară cu sare și se lasă câteva ore la înmuiat.
Morcovul se dă pe răzătoare.
Se căleşte ceapa cu ½ l. ulei după care se adaugă oțetul, sarea și zahărul, apa, celelalte legume. Se fierb împreună pentru aproximativ 10 minute. La sfârșit se adaugă muștarul amestecat cu ulei.
Salata se pune la borcan, după care se introduce la cuptor la 100°C pentru aproximativ 1 h. și 30 minute.



Poftă bună!

