

# Musaca de vinete, de post



Am fost racita o saptamana, dupa care mi-am revenit cat de cat, iar acum sunt, din nou, cobza! ☹️ Din cauza asta nu am reusit sa va dau niciun semn de viata (si din cauza asta iubesc atat de mult vara!!!). Dar, cu toate astea, mi-am adunat puterile si am preparat cea mai buna musaca de vinete, de post, pentru noi toti...si pentru voi!!!

Am facut-o de mai multe ori in postul asta, pentru ca Cipi o adora...si pana si Bogdi o mananca intotdeauna cu pofta, ceea ce nu se intampla foarte des cand vine vorba despre legume :)) ...dar nu am reusit sa o prind in poze pana acum.

Asa ca, astazi, in lumina difuza a hotei din bucatarie, am surprins satioasa noastra cina, o mancare de vinete pe care o puteti savura asa cum e, cu o bucata de paine taraneasca, sau cu o lingura mare de pilaf. E foarte buna si calda, si rece!

Iar aici: **Briam-legume la cuptor**, aveti o alta varianta de musaca,

dar la cuptor!

## Ingrediente:

- 1 kg vinete (3 vinete, marime medie)
- 500 g zucchini sau dovlecei (doi, potriviti)
- 200 g conopida (optional)
- 300 g ceapa (2 cepe mari)
- 2, 3 catei de usturoi
- 400 g pulpa de rosii din conserva
- 100 ml apa fierbinte
- sare si piper, dupa gust
- 1 foaie de dafin (optional)
- o lingurita oregano uscat (optional)
- 150 ml ulei, pentru prajit+inca putin □

## Mod de preparare:

Spalam mai intai foarte bine vinetele si le decojim (nu in totalitate, ci mai lasam cateva fasii). Le taiem apoi in cuburi potrivite (mai bine mai mari decat prea mici, pentru ca atunci vor absorbi mult ulei) si le presaram cu sare groasa (o lingura); amestecam totul bine si lasam deoparte pana cand pregatim restul ingredientelor.

In continuare, decojim zucchini sau dovleceii (eu am optat pentru zucchini, deoarece isi mentin bine forma dupa prajit). Ii taiem in cuburi, ca pe vinete, si ii presaram cu sare (doar o lingurita, de data asta □ ). Sa nu credeti inasa ca mancarea va fi prea sarata, pentru ca nu va fi! Si dovleceii, si vinetele vor fi scurse inainte de a le adauga in mancare.

Conopida se spala si se desface in buchetele mici; ceapa si usturoiul se toaca marunt.

Prajim apoi vinetele in ulei incins (de floarea soarelui), dar nu toata cantitatea de vinete odata, ci in 3 transe. Astfel, se toarna cca. 50 de ml ulei intr-o tigaie mare, incapatoare; se storc

cuburile de vinete in maini, usor, si se pun la prajit. Se lasa cca. 6-7 minute la prajit, timp in care se amesteca des, dupa care se scot cu spumiera. Se procedeaza la fel cu urmatoarele 2 transe (folosind cate 50 de ml ulei la fiecare tranza). Cand e totul gata, se lasa deoparte.

Zucchini se scurg de apa pe care au lasat-o si se prajesc impreuna cu conopida in tigaia incinsa, unde se mai adauga 3, 4 linguri de ulei. Se scot cand se rumenesc usor si se lasa deoparte.

La final, se prajeste ceapa tocata impreuna cu usturoiul in putin ulei (nu foarte mult, ci pana devine sticloasa) si se adauga vinetele, zucchini si conopida. Mancarea de post trebuie sa fie mai unsa, asa ca nu va stresati din cauza uleiului care (pare ca) abunda :))

Rosiile tocate din conserva se adauga ultimele, impreuna cu apa fierbinte si mirodeniile, iar mancarea se lasa la foc mic, cu capac, timp de 8-10 minute. Se amesteca din cand in cand. Apoi, se ia capacul si se mai lasa inca 5 minute. Amestecati cu grija, sa nu se zdrobeasca prea tare vinetele:



E uimitor cate poti face cu o tigaie mare si incinsa, nu?! ☐

S-aveti poftaaa!!!!



Sfat: adaugati sare, daca mai trebuie, nu va sfiiti! ☐

---

## Conopida la cuptor



Astazi, prieteni dragi, va invit sa incercati conopida la cuptor, inca o **reteta vegetariana** gustoasa si satioasa!

Ardeii si parmezanul dau un gust deosebit clasicei retete de conopida cu branza la cuptor sau conopida gratinata!

**Carbonara la cuptor** a fost un fel de mancare foarte reusit si pe placul vostru, asa ca m-am gandit sa va mai ademenesc cu ceva..asemanator ☐

### **Ingrediente pentru cca. 8 portii:**

- 1 kg conopida
- cate 1 ardei mare rosu, verde si galben
- 2 linguri mari unt
- o lingura cu varf faina
- 450 ml lapte
- 1/4 lingurita nucsoara rasa
- 150 g cascaval ras sau branza Cedar

- sare si piper dupa gust
- 2 linguri pesmet
- 3 linguri parmezan ras

## **Mod de preparare:**

Fierbeti conopida, desfacuta in buchetele, in apa clocotita cca. 15 minute si apoi scurgeti-o intr-o strecuratoare.

Intre timp, topiti o lingura de unt intr-o cratita, adaugati ardeii, curatati de seminte si cotor si taiati in felii, si caliti 5-6 minute. Scoateti-i intr-un vas, cu o spumatoare, si dati-i deoparte.

Turnati in cratita, amestecand, faina si rumeniti timp de 1 minut. Indepartati de pe foc si turnati, amestecand, laptele. Aduceti la punctul de fierbere, amestecand in tot acest timp, apoi fierbeti mocnit 3 minute. Adaugati nucsoara, 100 g cascaval ras si asezonati.

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si ungeti cu unt o forma termorezistenta (cu diam. de minim 26 cm.)

Puneti buchetelele de conopida in forma si turnati deasupra amestecul cu lapte. Puneti apoi ardeii si presarati cu pesmet, parmezan si restul de cascaval ras.

Asezati pe gratarul din mijloc al cuptorului si lasati cca. 25-30 de minute sau pana ce suprafata se rumeneste frumos □



Mancarurile la cuptor sunt usor de pregatit si, de obicei, reprezinta alegerea ideala pentru un pranz sau o cina, copioase si gustoase. Mie-mi place tare mult ideea! ☐



O alta reteta la cuptor cu conopida gasiti aici: [Conopida in cerc de carne](#)

---

## Bors de conopida



Bors de conopida: o **mancare de post** cu gust!!

Dragii mei, ne apropiem cu repeziciune de Sfanta Sarbatoare a Pastelui, asa ca va prezint si eu, putin bulversata de trecerea nemiloasa a timpului ☹ , ultimele retete de post pe care le-am facut cu gandul la voi, cei care ati postit alaturi de mine, una dintre ele fiind un bors de conopida extrem de usor de facut si extrem de gustos!

De-acum incolo ma voi concentra mai mult asupra retetelor de Pasti (desi am destule deja pe blog ☹ ). V-am schimbat si antetul in sensul asta, „vizitati-l” cu incredere :))

...in alta ordine de idei, sper ca ciorbita noastra cu bors sa va placa mult de tot!!! Iar daca preferati supele crema, aveti aici o idee foarte apetisanta: **Supa crema de conopida**

## Ingrediente:

- o conopida medie

- o ceapa
- 1/4 varza mica
- un ardei gras
- 2, 3 cartofi
- 5, 6 linguri ulei
- 2-3 rosii
- o legatura marar sau patrunjel
- 200-250 ml bors (o cana)
- sare, piper

## **Mod de preparare:**

Ne ocupam de conopida prima data □ O desfacem in buchetele, o spalam bine si-apoi o lasam la scurs.

In continuare, infierbantam uleiul; tocam si calim ceapa. Adaugam ardeiul, cartofii taiati cubulete si varza fideluta.

Legumele se calesc cateva minute, dupa care se acopera cu apa (cca. 3 litri, n-am mai masurat).

Ciorba se pune la fiert impreuna cu sare si piper, dupa gust.

Dupa aproximativ 20 de minute, se adauga buchetelele de conopida; se lasa sa fiarba in continuare 15 minute, la foc mic, cu capac.

Rosiile (decojite in prealabil) se toaca marunt si se adauga la ciorba. Se mai lasa pe foc cateva minute, dupa care se adauga borsul, pus din timp intr-o oala separata sa fiarba (sa dea in clocot de cateva ori).

La final, se presara verdeata tocata marunt. Potrivim de sare si servim borsul imediat, fierbinte!! □

Foarte gustos si hranitor!!!



*Laura  
Sava*

P.S. Puteti servi acest bors cu crutoane de paine, prajite in putin

ulei de masline (in care ati adaugat 1, 2 catei de usturoi intregi)  
iar cei care nu tin post pot pune deasupra putina branza rasa.

---

## Conopida „popcorn”



*Laura Sava*

Conopida „popcorn”!!

De conopida „popcorn” am aflat pentru prima oara acum cativa ani, de la o fata extraordinara, Dana, ce se semna „**Daneza13**” pe un forum culinar in care s-au regasit candva unele dintre cele mai desavarsite „bucatarese” pe care am avut onoarea sa le intalnesc, chiar si virtual...

Am reprodus si eu aceasta inedita „reteta” si acum cand stiu cat de gustoasa este (din pacate pozele nu exprima nici pe jumatate cat de bune au iesit „floricelule” de conopida ☐ ) am de gand sa o refac foarte des!!!

Este foarte binevenita mai ales in zilele de post, cand **retetele de post** rapide, si bune, sunt cel mai cautate :))

## Ingrediente:

- o conopida (aprox. 1 kg)
- 3, 4 linguri unt topit (sau ulei ori margarina, daca tineti post)
- sare, piper, praf de usturoi, boia, oregano, etc.
- sos Tabasco (optional)

## Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la 190-200 grade C (foc tare).

### Pentru conopida „popcorn”:

Rupeti buchetelele de conopida si spalati-le; scurgeti-le bine de apa si taiati-le apoi in bucatele mici. Foarte mici ☐

Eu, dupa cum vedeti si in poze, nu am avut rabdarea necesara pentru a duce la bun sfarsit aceasta actiune migaloasa :))

Amestecati apoi bucatelele de conopida, intr-un castron incapator, cu untul topit sau uleiul ori margarina si condimentati dupa gust (puternic).

Asezati-le intr-o tava de copt tapetata cu hartie:



Introduceti tava in cuptorul bine incins, pe gratarul din mijloc,

si lasati la copt 25-30 de minute.

Bucatelele de conopida se intorc din cand in cand; sunt gata cand prind culoare, o culoare rumena si apetisanta ☐



**Servire:**

Sunt foarte gustoase si satioase si, chiar daca nu se transforma cu adevarat in popcorn, tot merita sa fie rontaite! ☐

Sunt la fel de bune si calde, si reci!



*Laura Sava*

P.S. Voi reveni, sper eu cat de curand, si cu o alta varianta, la fel de gustoasa, din conopida cruda.

---

**Gogonele si conopida murate**



*Laura Sava*

Gogonele si conopida murate!!

Si iata, cu mare intarziere, va prezint si ultima portie de muraturi din anul asta: gogonele delicioase si buchetele de conopida, asezate frumos in borcane pentru mesele copioase de iarna ce vor veni!!!

Am pus noi si in borcane, dar am ingramadit o tura si in cubul de **muraturi** de la Tupperware, ca sa dea mai bine-n poza ☐

Reteta pe care trebuie s-o urmati, daca mai gasiti gogonele prin piata (ca, virgula, conopida sigur mai gasiti), este aceeaasi de aici: **Castraveti murati** .

Eu chiar in momentul asta musc cu mare pofta dintr-o gogonea si e, fara exagerare, delicioasa!!!!!!!!!!!!





*Laura Sava*



*Laura Sava*

S-aveti pofta daca le incercati!!!

---

## Conopida în cerc de carne



Dragii mei, stiu ca duceti dorul prajiturilor mele (me too ☹ ) dar aceasta conopida in cerc de carne a fost prea speciala incat abia am asteptat sa v-o arat!!!

Am savurat-o, in deja prea umbrosul foisor, ca o intampinare a toamnei gri...

Promit, asadar, ca urmatorul post sa fie decadent la maxim ☹

Pana atunci, insa, va rog sa incercati si voi aceasta **reteta cu carne** si **conopida**, ce noua ne-a placut atat de mult!

## **Ingrediente:**

- 1 conopida de cca. 700 g
- o lingura suc de lamaie
- 400 g carne tocata mixta
- 1 ceapa potrivita
- 1 chifla de ieri
- un ou mare
- 3 linguri patrunjel tocat
- 200 g cascaval ras
- praf de usturoi sau 2 catei de usturoi tocati
- sare, piper si boia dupa gust
- 30 g faina
- 30 g unt
- 125 ml supa de carne
- 100 ml lapte
- 50 ml smantana
- nucsoara
- 8-10 rosii mici, cherry

## **Mod de preparare:**

Curatati conopida si fierbeti-o intreaga 10-15 minute in apa sarata cu suc de lamaie. Incepeti numaratoarea dupa primele clocote ☐



*Laura Sava*

Cuptorul se incinge la 200 grade C (foc mare). Ungeti cu grasime (unt) o forma de sufleu cu diametrul de cca. 30 cm.

Tocati ceapa. Inmuiati chifla/painea in apa si stoarceti bine; framantati apoi cu carne tocata, ceapa, patrunjel, jumatate din cantitatea de cascaval si oul:



Adaugati sare, piper, boia si praf de usturoi, toate aduse din Grecia ☐

Praful de usturoi, dupa cum vedeti, e deja pe terminate, hihi...



Daaa, la capatul sirului indian apare si nucsoara ☐ , dar pe aia am primit-o din Germania, de la Alma noastra draga (pupici)

Asezati carnea tocata in forma de inel, in tava unsa:



*Laura Sava*

Puneti la mijloc conopida:



Caliti faina in unt si stingeti cu supa, lapte si smantana; lasati sa fiarba, amestecand.

Inglobati restul de cascaval; adaugati sare, piper si nucsoara.

Sosul alb se toarna peste conopida:



Se coace 20-25 de minute:



*Laura Sava*

Spalati apoi rosiile, crestati-le si asezati-le peste inelul de carne (eu n-am avut la indemana rosii cherry, asa ca am feliat una mare...fain si asa, desi cred ca rosiile alea mici ar fi dat preparatului meu un look mult mai atractiv).

Mai coaceti 12-15 minute:



Serviti imediat:





*Laura Sava*

Gustoasa si (un pic mai) sanatoasa decat alte mancaruri, avand in vedere faptul ca in farfurie se regaseste si-o bucatica de conopida :)))



Sa aveti pofta, daca o incercati!!!!

---

## **Salata de conopida**



Si iata ca va impii cu salata de conopida, o salata de post delicioasa, de care va aminteam chiaaar acum cateva clipe, la **maioneza de post** din cartofi. E foarte gustoasa, s-o incercati!!! Daca va e foame rau ☐ , faceti repede o portie de **maioneza din lapte vegetal** iar daca nu tineti post, faceti o **maioneza de casa**.

## Ingrediente:

- o conopida de marime medie
- o ceasca de **maioneza de post**
- 3, 4 catei de usturoi sau o ceapa

## Mod de preparare:

Se spala conopida si se fierbe in apa cu sare. Se scurge si se lasa sa se raceasca.

Intre timp, se piseaza usturoiul si se amesteca cu maioneza (in loc de usturoi puteti folosi o ceapa taiata marunt). Se marunteste conopida cu cutitul sau, daca vreti s-o faceti pasta, cu mixerul

vertical. Se amesteca apoi cu sosul de maioneza si usturoi si se aseaza in salatiara, pe-un pat de salata verde sau se unge pe paine (prajita).

Se garniseste cu marar, patrunjel sau numai cu masline.

...neaparat negre ☐



E delicioasa cu rosii coapte (din gradina ☐ )

Reteta preluata din cartea „Mancaruri isi dulciuri de post” -  
Garoafa Coman

---

# Supa crema de conopida



Supa crema de conopida pe care v-o arat acum e una tare gustoasa, desi este o **supa de post**. Si, culmea, sau nu, a fost savurata pana si de Bogdi!!!

As putea, asadar, prezice ca va fi si pe placul celor care detesta conopida ☐

Este foarte binevenita in orice zi a saptamanii nu doar atunci cand este post! Iar daca va plac mai mult cartofii, puneti mai multi cartofi si folositi o conopida mai mica ☐

## Ingrediente:

### Pentru supa crema:

- o conopida potrivita
- 3 cartofi
- 1/2 l apa
- sare, piper

## In plus:

- 3 linguri ulei sau margarina
- o lingura faina
- patrunjel proaspat, frunze (o legatura)
- paine uscata, pentru crutoane

## Mod de preparare:

### Preparare supa de legume:

Spalati conopida, taiati-o in bucati potrivite si indepartati cotoarele groase. Curatati cartofii, taiati-i cubulete si puneti-i la fiert impreuna cu conopida timp de 20-25 de minute (in apa rece). Focul sa fie mic, pentru ca legumele sa se fiarba lent.

Cand zarzavaturile sunt fierte, se paseaza si se adauga sare si piper, dupa gust.

### Pentru „rantas”:

Topiti margarina intr-o craticioara (eu am pus ulei), puneti faina si amestecati continuu pana capata o culoare galbuie. Adaugati, putin cate putin, 2-3 polonice de supa, apoi rasturnati amestecul in oala mare cu supa.

Dupa ce s-au amestecat bine, se mai da supa in 2-3 clocote si se adauga patrunjel tocat marunt. Si crutoane de paine (bucatele de paine prajite in putin ulei fierbinte)..desi puteti savura aceasta **supa de post**, plina de vitamine ☺ , si simpla!



*Laura Sava*

Crutoanele de paine le puteti face si la cuptor: se pun asa cum sunt, taiate in cubulete, si se tin pana prind o culoare frumoasa, rumena. Abia cand le scoateti, le puteti stropi cu putin ulei (eu uneori mai pun si cate un praf de usturoi si le amestec bine).



*Laura Sava*

Reteta preluata din cartea „Mancaruri si dulciuri de post” -Garoafa Coman