

# Skordalia - piure de cartofi cu usturoi



Acest piure de cartofi cu usturoi, numit Skordalia, este un sos grecesc foarte usor de facut si foarte gustos!!! Avem si noi o varianta autohtona, scordolea, care se mananca mai mult cu peste (in care se pun si nuci) dar acum va aduc varianta cu care-am cucerit-o pe mami ☐

Va spuneam mai devreme, la postarea cu **dovleceii de post**, cat de apreciat a fost acest piure aromat cu usturoi, pe care il puteti servi alaturi de **peste prajit** (la dezlegarile de peste), legume prajite sau carne.

Se pastreaza foarte bine la frigider, asa ca nu va temeti cand o sa vedeti cat de mult iese la o portie ☐

## Ingrediente:

- 400-500 g cartofi albi, fainosi (4 cartofi)
- 6 catei de usturoi (mari)
- 80 ml ulei
- 1, 2 lingurite otet
- sare dupa gust

## Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, in apa rece cu sare, cca. 30-35 de minute, sau pana cand le pocneste coaja si furculita intra usor in ei. Se pot si decoji inainte de a-i pune la fiert, daca vreti, nu prea conteaza ☐ Ii taiati in bucati mai mari. Cand sunt fierti, se decojesc (fierbinti) si se paseaza, ca pentru piureul de cartofi. Eu i-am maruntit cu mixerul vertical, dar am observat ca am obtinut mai mult o pasta decat un piure. Recomand, asadar, sa-i zdrobiti manual!

Se decojesc cateii de usturoi, se spala si se trec prin presa. Se amesteca cu un praf de sare (cat luati cu 3 degete) intr-un mojar sau intr-un bol micut pana cand se face ca o crema. Continuati sa amestecati, energic, daca se poate ☐ , si adaugati, putin cate putin, uleiul, exact ca si la maioneza. La final, veti avea o crema spumoasa de usturoi. Daca se intampla sa se taie, adaugati o lingura, doua de apa foarte rece!!! Mutati apoi mujdeiul intr-un castron mai incapator.

Se adauga piureul de cartofi la mujdeiul de usturoi, in cateva transe, amestecand incontinuu. Se adauga otetul (puteti folosi zeama de lamaie in locul lui) si se sareaza dupa gust. Daca vreti, puteti adauga si putin piper macinat.

Se mananca rece...cu orice! ☐

---

# Tapenade



E prima oara cand fac tapenade, si asta numai din cauza ca nimeni nu mananca masline la noi in casa.

Sau ansoa. Sau capere ☐

Nu-i nimic, mai mult pentru mine, mi-am zis!!! Dar n-a fost asa, pentru ca tapenada mea a fost, in final, pe placul tuturor :))

Au savurat-o si asa, pe paine, dar si in aluat: **Melcisorii cu pasta de masline**

## Ingrediente:

- 250 g masline negre sau Kalamata (fara samburi)
- o lingura plina cu capere
- 3 ansoa in ulei
- 2-3 catei de usturoi (mici)

- zeama de la o jumătate de lime
- puțin piper
- 3-4 linguri ulei de măsline

Sfat: în locul limetei, puteți folosi suc de lamaie, proaspăt stors, dar nu atât de mult, doar o linguriță, două. Gustati neapărat înainte de a mai adăuga! Să nu fie prea acru!

### **Mod de preparare:**

Se pun toate ingredientele în blender și se mixează până când se obține o pasta (puteți folosi și mixerul vertical). Atât de ușor e ☐

Nu se adăuga sare, pentru că ansoa și caperele sunt deja sărate! Spălați caperele înainte de a le folosi!

Eu, pentru că am folosit mai mult măsline kalamata, am obținut o pasta mai grunjoasă, și cu un gust mai puternic...dar cu o culoare incredibilă!!!



Se serveste pe felii de paine prajita, bagheta mai ales ☐ , alaturi de o salata de rosii (cherry) si branza de capra (sau de vaca) si se pastreaza in frigider, intr-o cutie ce se inchide ermetic, cu un strat de ulei deasupra.

Va sta mult si bine, fara sa se strice!

Pe paine prajita e si mai buna!! Sau, cel putin, asa mi se pare mie :) Sau in paste (sper sa va aduc cat de curand si o reteta in sensul asta).

Daca nu va plac ansoa, inlocuiti-le cu ton sau sardine in ulei, dar capere ar trebui sa folositi. Altfel, nu ar mai fi o tapenada ☐



*Laura Sava*

Buna tare si foarte aromata aceasta **pasta de masline**, o sa mai fac!!!

---

## Guacamole



Stiu ca am exagerat cu rosiile cand am facut acest delicios guacamole, de parca ele ar fi fost vedetele retetei, nu avocado, dar cand am rosii cherry in fata, imi pierd mintile!!! ☐ Si aici, la **Hummus**, e aceeasi poveste :))

In fine, voiam sa va arat cum fac eu guacamole cu avocado, atunci cand nu il mananc taiat in felii si presarat cu sare ☐

Avocado e foarte bun si simplu (chiar si fara sare), dar cu o salata de rosii cu usturoi si un pic de zeama de limeta, e fantastic! Mai ales **uns pe paine prajita!!!**

Cam asa e si acest sos mexican, numit guacamole, o explozie de gusturi proaspete si ademenitoare!!!

## Ingrediente:

- 2 fructe de avocado, coapte
- o ceapa rosie mica, maruntita
- o rosie mare, taiata marunt, sau 5-6 rosii cherry
- un ardei iute (fara samburi)
- 2-3 linguri zeama de limeta (lamaie verde)
- 1-2 catei de usturoi, pisat
- sare si piper
- o lingura coriandru tocat sau patrunjel (optional)

## Mod de preparare:

Se taie fructele de avocado in doua; cele doua jumatatii se rasucesc , apoi se indeparteaza samburii:





Se scoate miezul cu o lingura:



Se zdrobeste apoi cu o furculita (se poate si pasa, la robot). Mie imi place sa se simta cateva bucatele de avocado:



Se adauga ceapa, usturoiul si zeama de la lime si se condimenteaza bine cu sare si piper. Se adauga apoi ardeiul iute, maruntit, dar nu tot odata, ci treptat, gustand mereu sa nu fie prea iute. La final, se adauga rosiile si se amesteca totul foarte bine:



*Laura Sava*

Se pune la frigider, acoperit cu folie alimentara, pentru a preveni oxidarea, si se lasa minim o ora, pentru ca aromele sa se imprieteneasca □



Retineti faptul ca avocado trebuie sa fie moale, bine copt, pentru ca altfel e mai fad, mai putin aromat. Daca nu e copt indeajuns, e foarte tare, puneti-l in hartie o zi, doua, cum faceti cu bananele necoapte. De asemenea, daca fructul are pete negre (sau e atos), indepartati-le!

Ardeii iute si zeama de limeta fac diferenta, folositi-le! :))



E grozav de bun pe paine prajita, dar cu lipii coapte in cuptor, cum am facut noi, e minunat!!!



*Laura Sava*



---

# Hummus



Astazi avem hummus la cina! ☐ Acompaniat de chipsuri crocante din lipie. Cu un pic de pasta de ardei si rosii picanta, ca sa curga mai bine **limonada**...sau berea dupa!!!! :)))

E o reteta incredibil de usoara, o **reteta de post** care va va incanta simturile!

## Ingrediente:

- 2 conserve a cate 400g naut (800g in total)
- 3, 4 catei de usturoi
- zeama de la o lamaie
- 6 linguri ulei de masline
- 2 linguri **pasta tahini**
- sare si piper dupa gust
- una, doua linguri pasta harissa sau **pasta de ardei** picanta
- 3, 4 linguri ulei
- 4, 5 lipii

## **Mod de preparare:**

Se scurge nautul, iar boabele se toarna in vasul robotului de bucatarie. Se amesteca cateva secunde, la putere maxima; se adauga apoi cateii de usturoi, taiati in jumătate, uleiul, pasta tahini, zeama de lamaie si sare+piper dupa gust. Se poate adauga si o lingurita de chimen macinat, daca va place. Se mixeaza pana se obtine o consistenta cremoasa. Daca e nevoie, se adauga 1, 2 linguri de zeama (in care a fiert nautul).

Se poate servi imediat, dar daca o lasati putin la rece, se mai „leaga” un pic si se face si mai buna!

La servire, se toarna hummus-ul intr-un bol, se pune pasta picanta si putin ulei deasupra si se pregatesc lipiile. Astfel, lipiile se taie in triunghiuri si se aseaza in tava de la aragaz, tapetata cu hartie de copt, intr-un singur strat. Se ung cu ulei, cu ajutorul unei pensule, si se presara cu sare si putina boia dulce sau iute. Se dau la cuptor 6-8 minute, la foc potrivit (180 grade C). Se servesc impreuna cu sosul.

Spor la rontait!!!! ☐



*Laura Sava*



Desigur, hummus-ul e delicios si cu paine prajita sau cu niste rosii cherry langa...sau cu orice altceva credeti ca se impaca ☐

---

## Pasta de fasole verde



Aceasta pasta de fasole verde este foarte gustoasa si se poate servi atat calda cat si rece, ca aperitiv, unsa pe paine sau in compania celor mai bune **saratele de post** ☐ , ori ca (rapida) garnitura pentru, de exemplu, **cartofii crocanti**, pe care ii ador!!!!

0 puteti chiar strecura in pachetelul pentru serviciu, daca tineti post.

## Ingrediente:

- 500 g fasole verde (din congelator sau conserva)
- 100 ml ulei
- o ceapa mare
- 100 ml **suc de rosii**
- 5-6 catei de usturoi
- sare, dupa gust

Sfat: in acelasi mod puteti face si pasta de mazare.

P.S. Daca nu vreti sa obtineti tocmai o pasta, tocati ceapa marunt si amestecati-o asa cum e cu pasta de fasole verde (pe care, de altfel, o puteti lasa pastai, si-atunci veti obtine o delicioasa mancarica numita pastai aite...dar asta deja e o alta mancare de peste ☐ )

## Mod de preparare:

Se fierbe fasolea 5 minute, se scurge bine si se paseaza. Eu am cumintit-o cu mixerul vertical :P, dar se poate toca si in blender (daca nu aveti asa ceva, treceti-o prin sita).

Se caleste ceapa, tocata marunt, in ulei; se adauga o lingurita sare.

Desigur, ceapa poate fi taiata si solzisori, pentru ca oricum va trece prin lamele nemiloase ale robotului ☐

Dupa ce s-a inmuiat, se adauga bulionul. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca.

Se amesteca pasta de fasole verde cu ceapa calita si cu usturoiul trecut prin presa si se mixeaza pana cand devine o pasta.

Una delicioasa!!!! ☐



Noi am folosit-o ca dip pentru **saratelele de post**:



---

**Icre de post**



Daca va spun ca am facut icre de post, din gris si bulion, si ca seamana tare mult cu o salata de icre adevarata, o sa ma credeti?? ...pai, ar trebui s-o faceti, fiindca exact asta s-a intamplat! :))

Am **reteta** asta de-un secol (dintr-un nr. vechi de „Practic”) dar nu stiu cum de am ratat-o (ei, stiu foarte bine de ce, fiindca am alte zeci si sute de retete pe care le rasfoiesc neintrerupt si in momentul in care imi atintesc privirea catre una, imi pare alta mai interesanta □ ).

Va urez sa aveti pofta, desi sunt sigura ca veti avea!!!!!!!

### Ingrediente:

- o ceasca gris
- 3 cesti **bulion**
- o lingurita zahar
- 2 fire ceapa verde/1 ceapa mica uscata
- 1/2 ceasca ulei

- sare, piper

!!! Folositi aceeași cană pentru măsurarea ingredientelor. Eu am folosit o cană de 250 ml.

### **Mod de preparare:**

Puneti bulionul sa clocoteasca la foc mic. Daca bulionul pe care il aveti este gros, diluati-l cu putina apa sau folositi suc de rosii (bulionul nostru e destul de lichid).

Adaugati zaharul, care mai „taie” din aciditatea rosiilor si turnati, in ploaie, grisul. Amestecati intruna (cu telul ar fi ideal) pana cand grisul se umfla. Cand e gata, luati de pe foc si lasati la racit.

Turnati apoi, putin cate putin, uleiul. Folositi un mixer, sau o lingura de lemn, pentru a incorpora uleiul. Sarati si se piperati dupa gust (eu n-am mai adaugat sare, fiindca bulionul nostru a fost perfect).

La sfarsit, adaugati ceapa fin tocata si ornati feliile de paine, pe care ati intins „icrele”, cu inele de ceapa verde sau cu marar tocat:



Painea poate fi proaspata sau prajita la prajitor. Noua ne place mai mult cea de-a doua varianta, desi pozele sunt facute cu felii proaspete de paine :))

Bine de stiut: icrele se pot inviora cu putina zeama de lamaie.

Satioase si gustoase foc ☐



---

## Salata de conopida



Si iata ca va imbiu cu salata de conopida, o salata de post delicioasa, de care va aminteam chissar 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

---

# Fasole batuta



Prima reteta din postul care abia a inceput trebuia neaparat sa fie fasole batuta!!!! ☐ Fiindca nu e nimic mai bun decat o portie de fasole batuta, cu guler „rumen” de ceapa.

Anul asta mi-am propus sa va arat cat mai multe **mancaruri de post**, desi cred ca intr-un final vor fi mai multe dulciuri ☐

## Ingrediente:

- 1/2 kg fasole
- o ceapa mare
- 4-5 linguri de ulei
- o capatana de usturoi
- sare, piper, boia dulce de ardei

## Mod de preparare:

Se fierbe fasolea bine, in doua ape (la a doua tura, apa sa fie fierbinte). Cand este gata, se strecoara si se trece imediat prin sita sau prin blender, apoi se bate cu mixerul turnand putin cate putin uleiul (pana se umfla).

Se adauga sarea, piperul si usturoiul pisat si se amesteca totul foarte bine. Se aseaza apoi in boluri sau se niveleaza intr-o tava (mai mica) din care ulterior puteti „taia” cu gura unui pahar portii individuale, cum am facut eu.

Separat se caleste ceapa (intr-o lingura de ulei) si se adauga o lingurita de boia. Se aterne deasupra piureului de fasole. Se serveste mai degraba rece dar si cald e nemaipomenit. Mai ales cu niste felii apetisante de **gogosari** sau **castraveti**.





„Sectiune” surprinsa langa ce urma sa se transforme in niste mici si apetisante **mini-pizza** (mai in fundalul pozei), pentru baietii casei, care nu tin post :))



P.S. Daca va sperie cumva capatana aia de usturoi ce-apare sus la ingrediente, folositi numai atat cat credeti ca va cade bine.

Reteta este culeasa din cartea Garoafei Coman „Mancaruri si dulciuri de post”

---

# Unt de ciuperci



Unt de ciuperci: o pasta usor de facut si numai buna de **uns pe paine!!** ☐

Un unt absolut delicios, cu muuulte ciuperci, ce poate fi intins pe paine sau pitit bine intre foi de placinta, ori asezat deasupra bucatii de carne preferata.

..sau, de ce nu, chiar adaugat intr-o ciorba de pui.

Aici, in pozele pe care vi le-am adus, il puteti vedea in varianta „tartine in forma de floare” ☐

## Ingrediente pentru 300 g. unt de ciuperci:

- 450 g ciuperci de diferite soiuri (Champignon, Pleurotus, de padure)
- 175 g unt
- 15 g trufe negre (optional)

## Mod de preparare:

Inlaturati capatul cozilor si spalati bine ciupercile. Taiati-le in lamele.

Tocati marunt trufele cu un cutit.

Intr-o tigaie, prajiti ciupercile in 50 g.unt topit. Lasati-le sa se prajeasca pana la evaporarea apei pe care o contin. Ciupercile nu trebuie sa se coloreze.

Lasati sa se raceasca. Adaugati trufele tocate.

Incorporati restul de unt. Amestecati delicat cu ajutorul unei spatule sau macinati-le, usor, in blender ori taiati-le cu mana cat de marunt puteti.

Intindeti o folie de aluminiu.Varsati compozitia. Rulati. Strangeti ruloul la capete.

Lasati la frigider minim 1 ora.

...cu el am uns tartinele si le-am dat forma de floare cu o jumatate de portocala in mijloc ☐



...aici vine untul ☐



P.S. Se poate pune si in congelator pentru 1 luna de zile iar in

frigider se conserva 8 zile...