

# Salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde



Am revenit cu reteta de salata promisa, dragilor, o salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde, pe care o puteti prepara atat in post cat si in oricare alta zi in care va este pofta de o salata rapida si satioasa!

Noi am savurat-o cu **focaccia** dar si o portie de **cartofi crocanti** ar fi la fel de bineveniti! ☐

## Ingrediente:

- o conserva de fasole rosie boabe (kidney), 400-420 g
- 2 fire de ceapa verde
- 4, 5 ridichi (mai maricele)

## Pentru dressing:

- 6, 7 linguri ulei
- 2 linguri otet
- 1 lingurita zahar
- sare si piper dupa gust

## Mod de preparare:

Se scurge fasolea, se amesteca intr-un bol cu ceapa verde taiata in inele si ridichile taiate in felii subtiri; se toarna dressingul (sosul vinegreta) si se amesteca bine.

**Salata** se lasa cel putin 15 minute sa stea, la rece sau la temperatura camerei, dupa care se poate servi.

E incredibil de gustoasa!!!



Mai ales cu felii calde de focaccia!!!! ☐



---

## **Ciorba de fasole**



Stiu ca ciorba de fasole apare in multe si delicioase variante, cu bors, fara bors, cu leustean sau cimbru, cu tarhon, marar ori patrunjel, si tot felul de alte „inventii”, dar eu acum vreau sa va prezint **ciorba** pe care o savuram noi, cu afumatura (nu o fac prea des, dar cand o fac e nebunie!!!! ☐ ), de la mic la mare, si asta mai ales pe timpul asta, adica (bezmetic) iernatic ☐

Eu, mai nou, nu pun deloc verdeata fiindca Bogdi o detesta, dar voi puneti ce vreti, cum vreti, dupa gust.

Va iesi o minunatie, va veti convinge singuri!!!!

## **Ingrediente:**

### **Pentru ciorba:**

- 500 g fasole boabe (albe)
- 3 litri apa
- un ciolan afumat de porc (cca. 600 g) sau bucati de costita,

slanina

- 2, 3 morcovi
- o radacina patrunjel
- o radacina pastarnac
- 1 ceapa
- sare, piper

### **Pentru rantas:**

- 5-6 linguri ulei
- 2 lingurite boia dulce
- 2 linguri faina
- 3-4 catei de usturoi
- 1 ceasca cu **bulion** (cca. 200 ml.)
- 1 lingura **pasta de ardei** (optional)

### **Mod de preparare:**

#### **Pregatire boabe de fasole:**

Puneti fasolea la inmuiat, in apa rece, de seara pana a doua zi.

Spalati-o apoi in doua, trei ape, si curatati-o de impuritati (boabele care se ridica la suprafata se arunca).

Puneti fasolea astfel pregatita la fiert, in apa rece. Dupa primele clocote, aruncati apa si inlocuiti-o cu alta, fierbinte (puneti din timp inca o oala cu apa la fiert).

#### **Preparare ciorba:**

Jumatate din cantitatea de zarzavaturi se taie cubulete; cealalta jumatate se taie in sferturi. Sau, ma rog, procedati cum va e mai usor, mie imi place sa gasesc in farfurie cate-un sfert de morcov si pastarnac...neaparat pastarnac, fara de care nu ciorba de fasole nu mai are niciun farmec pentru mine ☐

Adaugati ceapa, intreaga (dupa ce a fiert, o scoatem afara) si afumatura, care se spala bine inainte de a fi pusa in ciorba; daca e prea mare se taie in doua sau chiar trei bucati, pe langa os.

Ciorba se lasa la fiert, cu capac (n-o acoperiti total, pentru ca

aburii sa poata rasufla linistiti □ ) pana cand boabele de fasole se inmoaie (n-am cronometrat toata chestia, dar dupa vreo doua ore ar trebui sa fie gata).

### **Rantas:**

Catre finalul fierberii, pregatiti rantasul: incingeti uleiul intr-o tigaie; adaugati boiaua si imediat dupa, adaugati faina. Lasati sa se rumeneasca usor (nu o lasati sa prinda culoare, fiindca devine amara).

Treceti cateii de usturoi prin presa sau tocati-i marunt. Adaugati usturoiul la rantas si amestecati totul foarte bine. La final, turnati bulionul si pasta de ardei, daca aveti, si vreti :))

Stingeti sosul cu un polonic de ciorba si lasati sa dea intr-un clocot; turnati apoi totul in oala cu ciorba, amestecand bine. Lasati sa dea impreuna cateva clocote, dupa care dati deoparte.

Ciorbita de fasole se serveste cu ceapa taiata solzisorii si frecata bine cu sare. Daca e rosie, cu atat mai bine! :))



*Laura Sava*

Foarte, foarte gustoasa!!!!

---

# Salata de fasole boabe cu ceapa



Stiu ca tocmai v-am adus la masa o **salata usoara si buna**, dar m-am gandit ca si o salata de fasole boabe cu ceapa v-ar bucura la fel de mult, mai ales ca e atat de accesibila si se face atat de usor ☐

Am sa va redau mai intai modul de preparare a **salatei**, lasandu-va, apoi, in compania pozelor cu fasolea noastra din gradina pe care am surprins-o, la fel ca pe toate celelalte minunatii din gradina, inca de la primele faze :))

Ne-am naucit toti cunoscutii cu fasolea noastra cataratoare, in culori de rosu si mov ☐

...veti vedea imediat despre ce vorbesc...

## Ingrediente:

- 300 g fasole tarcata

- 2 foi mici de dafin
- 50 ml otet
- 20 g zahar
- 30 ml ulei
- 150 g ceapa rosie
- 100 ml apa
- sare, piper

## **Mod de preparare:**

Se alege fasolea si se inmoaie in apa rece, cu cel putin 3-4 ore inainte de preparare (ideal ar fi sa fie lasata peste noapte). Se pune apoi la fiert impreuna cu foile de dafin.

Intre timp, se prepara sosul, astfel: in 100 ml apa rece se toarna otetul, sarea, zaharul si piperul. Se amesteca bine, iar deasupra se toarna uleiul.

Ceapa se taie rondela subtiri, se sareaza, se lasa cateva minute sa stea, dupa care se amesteca cu fasolea fiarta si sosul preparat inainte.

A fost delicioasa!!!

Laura Sava



Povestea □

...fasolea, in primavara asta, intinsa timid pe liane :))



Laura Sava



...cea frumos inflorita in rosu, care in final a iesit micuta si alba...





...si cea frumos inflorita in mov, care in final a iesit mare si tarcata:





Pe masa, in pavilion, uscate bine:





Ambele feluri, inspectate cu uimire mare ☐





O alta parte din „recolta” am folosit-o la picantul „Chili con carne”  
...va urma, deci, inca un post cu fasole :)))

---

## Zacusca de fasole boabe



Zacusca de fasole boabe!!

Am revenit, cum am promis, cu o alta portie de zacusca. De data asta, zacusca de fasole boabe.

**Zacusca** de fasole e preferata familiei, asa ca, atunci cand ne apucam de ea, facem intotdeauna portie dubla! ☐  
Foarte gustoasa!!!

### Ingrediente:

- un kg fasole uscata, boabe
- 2 kg gogosari
- 2 kg capia
- un kg ceapa
- 1/2 kg morcov
- o capatana usturoi
- un litru ulei
- un litru bulion

- o conopida mica (optional)
- 2, 3 foi dafin (optional)
- sare si piper negru, dupa gust

### **Mod de preparare:**

Se fierbe fasolea foarte bine (boabele trebuie sa fie moi).

Daca vreti sa se simta in zacusca, zdrobiti usor boabele fierbinti de fasole cu presa de cartofi (pentru piure), in asa fel incat sa ramana si boabe intregi...sau aproape intregi ☐

Noi, acum, am dat fasolea prin masina de carne:



Se spala si se marunteste ceapa:



Gogosarii si ardeii capia se coc si-apoi se decojesc...sau, la fel de bine, se pot lasa cruzi. Noi asa i-am lasat, ca nu mai avea nimeni chef de copt, dupa atatea ture de rezistenta in fata plitei.

A iesit foarte buna zacusca si asa.

Se toaca, deci, gogosarii si capia (puteti pune numai gogosari sau numai capia, nu are nimic)

Cu masina de macinat carne ar fi ideal sa faceti aceasta operatiune.



Se incinge uleiul. Se adauga ceapa si se dinstuie bine; se adauga gogosarii si ardeii capia si se amesteca totul foarte bine. Morcovul se rade pe razatoarea mare si se adauga compozitiei.

Dupa cca. o ora, dupa ce a scazut putin, se adauga fasolea fiarta si data prin masina de carne ori lasata mai mare:



Se adauga si conopida fiarta buchetele (eu acum nu am pus conopida, dar pe viitor vreau sa incerc, sa vad cum e) si foile de dafin.

Se fierbe totul 10-15 minute, se adauga bulionul, usturoiul maruntit, sare si piper dupa gust.

Se lasa la foc foarte mic (eu am pus o tabla sub tava) pana se ridica uleiul deasupra (cca. 3 ore)



Se pune **zacusca in borcane** fierbinti (incalziti cuptorul, puneti borcanele inaintu si cand s-au incalzit, stingeti cuptorul, luand cate un borcan pentru a-l umple)



Se serveste cu maxima pofta, afara, in soarele bland al toamnei ☐



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Am salvat din mainile pofticiosilor doua felii si pentru voi :))



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Fooooarte buna, merita s-o faceti! ...macar o portie ☐  
...noi am facut portie dubla, hihi...



---

## **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**.





*Laura Sava*



*Laura Sava*

„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”

---

# Mancare de fasole alba cu carne de porc si carnati



Mancare de fasole alba cu carne de porc si carnati!!

Si ca sa vedeti ca, din cand in cand, mai si gatesc, nu doar prajituresc ☐ , va voi ademeni cu aceasta mancare de fasole cu carnati si carne de porc, de-li-cioa-sa!!!!!!!

In reteta se specifica ca acest fel de mancare se numeste **cassoulet** si ca se gateste repede si se serveste cald.

Foarte adevarat!!! ☐

## Ingrediente:

- 3 linguri ulei de masline
- 150 g fleica de porc, taiata cuburi
- 2 catei de usturoi, zdrobiti
- 6 carnati proaspeti, taiati segmente
- 400 g fasole alba (din conserva) , fiarta si scursa de lichid
- 2 rosii, taiate bucati
- 3 linguri bulion
- 300 ml concentrat de vita
- 2 ramurele de rozmarin

## Mod de preparare:

Intr-un vas cu baza dubla, incingeti 1 lingura ulei, la foc mare. Adaugati carnea si presarati sare si piper. Prajiti timp de 5 minute, pana cand se rumeneste. Adaugati usturoiul si continuati sa tineti pe foc alte 2 minute:



Scoateti carnea din vas, adaugati uleiul ramas si carnatii. Prajiti timp de 10 minute, pana se rumenesc:



Adaugati ingredientele ramase si carnea de porc:



Adaugati supa si fierbeti acoperit, timp de 15 minute, la foc mic:



...pana cand boabele de fasole se patrund si sosul se ingroasa:



Satios si gustos!!!