

# Budinca de orez cu cascaval



Budinca de orez cu cascaval pe care v-o prezint acum ne-a incantat inca de la prima degustare! ☐ Am facut-o pentru prima oara in varianta asta: **Budinca de orez cu cascaval si ficatei de pui** dar am vrut ca ea sa ramana pe blog ca o reteta de baza, ca o **masa vegetariana**, urmand ca fiecare sa o „asorteze” cu ceea ce-i place mai mult!

La noi, s-a „topit” rapid...dar nu sunt absolut deloc surprinsa! :))

## Ingrediente:

- 300 g orez rotund
- 1 litru apa
- sare dupa gust
- 220-250 g cascaval ras
- 3 oua mari
- 100 g smantana acra (fermentata)

- 25 g unt, pentru uns tava

Sfat: puteti coace budinca si intr-o forma de chec sau in forme individuale, daca o veti servi intr-un cadru mai festiv!

### **Mod de preparare:**

Incepeti prin a incalzi cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Ungeti apoi cu unt (25 g) un vas de ceramica (sau jena).

Spalati orezul in doua ape; puneti-l apoi la fiert impreuna cu apa (1 litru) si sare, dupa gust. Amestecati din cand in cand, in primele minute, iar catre sfarsitul fierberii mai des. Focul sa fie domol!

Se lasa pana cand orezul absoarbe toata apa, dupa care se lasa sa se raceasca:



*Laura  
Sava*

Orezul va fi afanat, „cremos”, adica exact asa cum ni-l dorim ☐



Separat, într-un bol, bateti ouale cu putina sare, cu smantana si cascavalul ras pe razatoarea mare:

Laura  
Sava



La final, inglobati orezul in amestecul de cascaval si amestecati totul foarte bine.

Compozitia rezultata se rastoarna in forma unsa cu unt si se niveleaza cat mai uniform:



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Lasati budinca la copt cca. 35 de minute sau pana cand se rumeneste frumos:



Eu am feliat-o fierbinte, pentru ca...pentru ca asa patesc intotdeauna ☐



*Laura  
Sava*

Dar ce buuuna e fierbinte! (desi e foarte buna si rece)



*Laura Sava*



A iesit grozav de buna!!! Sper s-o incercati cat de curand! ☐



---

# Ardei si rosii umplute, de post



Dragilor, am pentru voi o reteta minunata astazi, ardei si rosii umplute, de post, foarte usor de preparat si foarte gustoasa!!! O mancare de post nu trebuie sa fie una fada, ci una pe care sa o savuram si sa ne umple de energie.

Cu toate ca e foarte adevarat si faptul ca, in post (si nu numai), nu e prea important ce bagam in gura, ci ce scoatem pe gura ☐

Eu am pus si cartofi, pe langa rosii si ardei, si s-au completat de minune!!!

Am urmat cu sfintenie sfaturile din cartile pe care mi le-am cumparat in Grecia, asa ca nu e de mirare ca a iesit ataaaat de buna! ☐

Varianta cu carne o gasiti aici: **Ardei umpluti cu carne**

### **Ingrediente:**

- 3 ardei grasi mari
- 3 rosii potrivite
- 1 ceapa mare, uscata, tocata marunt
- 100 ml ulei + 50 ml ulei (de masline)
- 100-120 g orez cu bobul rotund
- 200 ml apa + 100 ml apa
- 400 g rosii la conserva (daca sunt intregi, le tocati)
- trei lingurite zahar
- 2 cartofi mari, taiati in felii lungi (optional)
- sare si piper dupa gust

### **Mod de preparare:**

Incalzim mai intai cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Spalam apoi ardeii si rosiile.

Ardeilor li se taie un capac si se scot cotoarele; se curata bine de samburi. Capacul se pastreaza, pentru ca si el va merge la copt.

Si rosiilor li se taie un capac iar cu ajutorul unei linguri se scoate continutul rosiei, avand grija sa nu se gaureasca. Miezul rosiilor se taie marunt (eu le-am maruntit la robot). De asemenea, capacul rosiilor va ramane intact ☐

In continuare, turnam uleiul (100 ml) intr-o tigaie si il lasam la incins. Punem ceapa tocata si o prajim cca. 1-2 minute, amestecand des. Adaugam orezul, spalat dinainte, si il lasam la prajit inca putin. Turnam rosiile si prajim in continuare cateva minute.

La final, saram si piperam dupa gust; turnam apa si lasam sa fiarba 2 minute (sub capac). Luam apoi de pe foc si lasam deoparte cca. 3-4 minute.

In fiecare ardei si rosie se pune cate o lingurita de zahar, dupa care se umplu cu orez, dar numai pe trei sferturi, pentru ca orezul sa aiba loc sa se umfle la fiert. Se pune apoi cate o lingura de apa in fiecare rosie, respectiv ardei, si se acopera cu capacele puse deoparte.

Legumele umplute (zic „legumele”, chiar daca, din punct de vedere botanic, rosia e un fruct ☐ ) imrepuna cu cartofii, daca alegeti sa ii folositi, se aseaza in tigaie, se toarna rosiile din conserva, uleiul (50 ml), apa (100 ml) si sare+piper dupa gust si se lasa la copt pentru cca. o ora.

O mancare de post simpla si hranitoare!!!



Daca va plac verdeturile, puteti adauga marar sau patrunjel tocat in compozitia de orez. Sau chiar ciuperci, nu multe, proaspete sau din conserva. Mie mi-au placut foarte tare asa cum au fost ☐



---

**Placinta de post cu ceapa verde  
si orez**



Placinta de post cu ceapa verde si orez!!

Stie toata lumea ca atunci cand tii post, nu trebuie sa spui ca tii post, ca sa-l poti trai pe deplin, in smerenie, in adunare de ganduri si in bucurie (trebuie sa mai stii si ca ispitele se dubleaza).

...dar eu constransa fiind de frumoasa-mi meserie, iata, va pricinuiesc un pic de sminteala cu **retetele mele de post**, care, dupa parerea unora, sunt prea apetisante ☐

Cu toate astea, indraznesc si-acum, ca altadata, sa va invit sa savuram impreuna o portie de placinta de post cu ceapa verde si orez.

Buna tare si-asa simpla, dar si mai incredibila cu-n sos gros de marar!!!!

Sos de marar, tot de post, fiindca aici il am pe cel **cu lapte**, pe care il adoram cu totii ☐

## **Ingrediente:**

### **Umplutura placinta:**

- 200 g foi de placinta (jumătate de pachet)
- 3 legături de ceapa verde (mari)
- 80 ml ulei
- 150 g orez (bob rotund)
- sare, piper
- 250 ml apa fierbinte

### **Pentru sosul de marar:**

- 2 legături marar
- 50 ml ulei
- 2 linguri faina (rase)
- o lingurita zahar
- sare dupa gust
- 250-300 ml apa (rece)
- o lingura otet (sau zeama de lamaie)

## **Mod de preparare:**

Se decongeleaza foile de placinta, daca folositi foi congelate. Orezul se spala in cateva ape si se lasa deoparte. Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

### **Preparare umplutura:**

Se toaca marunt ceapa verde, cu tot cu codite, si se caleste cca. 3 minute in uleiul incins. Se amesteca des, sa nu se prinda.

Se adauga orezul si se mai lasa pe foc cateva secunde, apoi se adauga sare si piper dupa gust si 200 de ml din cantitatea totala de apa fierbinte.

Se lasa sa fiarba sub capac 2-3 minute, dupa care se adauga restul de apa fierbinte: 50 ml.

Se amesteca bine si se lasa deoparte, pana se umfla orezul (10-15 minute). Nu se mai amesteca!

## Coacere placinta:

In continuare, se unge cu ulei o forma termorezistenta de aprox. 25 cm. x 16 cm. Se desfac foile de placinta.

Nu le desfaceti mai repede, pentru ca se usuca si se rup...da' nici atunci nu pica ceru' □ Si eu am folosit acum foi care s-au zdrentuit, dar pe care le-am asezat frumos, ca pe un puzzle. Ceea ce va recomand si voua sa faceti!!!

Asadar, se aseaza la baza formei, rand pe rand, jumatate din cantitatea de foi, ce vor fi unse cu putin ulei (cu pensula de bucatarie) si stropite cu putina apa rece (luati apa cu mana dintr-un pahar).

Cand sunt gata, turnati umplutura de orez si ceapa verde si nivelati. Asezati deasupra restul de foi, in acelasi mod ca cele de la baza. Nu uitati sa le „picurati” cu un pic de ulei si apa!

La final, portionati placinta cu un cutit bine ascutit, pentru a va fi mai usor sa o taiati cand e gata. Stropiti cu putin ulei suprafata placintei si dati la cuptor pentru cca. 20 de minute.

Intoarceti placinta si micsorati temperatura la 160 grade C (foc domol). Mai lasati cca. 15 minute la copt. Dupa ce e gata, se poate acoperi cu un prosop cateva minute.

Momentan, cateva poze (o multime de poze □ ) cu placinta:

*Laura Sava*



*Laura Sava*



### Sos de marar:

E delicioasa atat calda cat si rece, iar daca va hotarati sa preparati sosul de marar, iata ce trebuie sa faceti: puneti uleiul

la incins intr-o cratita; tocati marunt mararul in acest timp.

Adaugati-l in ulei si amestecati de cateva ori, sa isi dezvolte aroma. Presarati deasupra faina si amestecati energic.

Turnati apa rece si lasati la fiert cca. 2-3 minute. La sfarsit, adaugati sarea, zaharul si otetul si apoi luati de pe foc.

Eu am lasat vreo doua fara sos, pentru Bogdi, dar pe restul am turnat din belsug!!!! :))





P.S. Daca vreti sa simplificati toata treaba asta cu mararul, adaugati-l, tocat fin, in umplutura.

---

## **Budinca de orez cu mere**



Se pare ca budinca de orez cu mere nu este doar pe placul celor mici ☐ Am testat-o ieri si am ajuns la concluzia ca e reteta noastra preferata!!! Ma rog, una dintre multele noastre retete preferate :))

**Cu mere.** Dulci, crocante, rupte chiar atunci, din pom.

Se face foarte usor si are un aspect foooarte atragator, asa ca ma astept sa frangeti niste inimi cu ea cat de curand!!! ☐

### **Ingrediente:**

- 4 mere mici (cca. 500 g)
- 2 lingurite zeama de lamaie
- 150 g orez (cu bobul rotund)
- 500 ml apa
- 500 ml lapte
- un praf de sare
- un baton de scortisoara

- 100 g unt
- 100 g zahar
- 4 oua
- 1 lingurita coaja rasa de lamaie
- 50 g stafide, inmuiate in rom (optional)
- 6 lingurite dulceata de zmeura, capsuni sau mure
- 1 lingura unt, pentru forma

0 mica sectiune pentru voi ☐



### **Mod de preparare:**

Spalati orezul, fierbeti-l 5 minute in apa clocotita apoi strecurati.

Fierbeti laptele cu sarea (cat luati cu trei degete) si cu batonul de scortisoara.

Cand clocoteste, adaugati orezul prefiert si lasati la foc mic pana

se inmoaie (10 minute), cu capacul intredeschis (pentru ca aburii sa poata iesi).

Chiar si asa, nu va speriați dacă vedeti ca laptele se umfla, ridicati capacul si amestecati energic! In ultimele 3, 4 minute, nu mai puneti deloc capacul si amestecati intruna, sa nu se prinda!

Luati apoi cratita de pe foc, chiar daca nu a scazut tot laptele. Acoperiti si lasati deoparte cca. 15-20 de minute.

In timpul acesta, se incinge cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se unge cu unt o forma de aprox. 24 cm. lungime si 18 cm. latime.

Merele se spala si se taie pe jumatate; se scoate casuta de samburi cu o lingurita iar jumatatile se stropesc cu zeama de lamaie, pentru a preveni oxidarea.

Untul, moale, scos din timp din frigider, se bate cu zaharul (cu mixerul) cateva secunde. Se adauga coaja rasa de lamaie.

Se separa ouale; galbenusurile se inglobeaza in compozitia de unt si oua. Se adauga orezul rece (nu uitati sa inlaturati batonul de scortisoara) si stafidele, daca le folositi, si se amesteca totul foarte bine.

Albusurile se bat spuma tare si se adauga in compozitie, cu miscari usoare, cu ajutorul unei spatule.

Forma se umple cu compozitia rezultata si se niveleaza. Deasupra se aseaza jumatatile de mere, la mica distanta unele de altele.

Budinca se aseaza pe sina din mijloc a cuptorului si se coace cca. 35-40 de minute.

Cand e gata, se umplu golurile din mere cu dulceata, o lingurita in fiecare jumatate (eu, ca de obicei, am cam exagerat ☺ )



Se poate presara putin praf de scortisoara iar gemul se poate inlocui cu **dulceata de mere**, facuta in casa!

Se poate servi si calda, dar rece e sublima!!!! ☐



...si am si sectiune ☐



---

# Jambalaya cu pui si carnati



V-am promis, inca de la inceputul postului, cateva retete cu carne iar prima dintre ele este Jambalaya cu pui si carnati, un fel de paella americana, un „**pilaf**” bogat in arome si gusturi ☐

Sunt mai multe feluri de Jambalaya dar eu acum va aduc varianta cea mai satioasa, Jambalaya cu carne de pui si carnati afumati!!!

## Ingrediente:

- 250 g orez
- 3 pulpe de pui dezosate sau 1 piept de pui mare
- o lingurita boia dulce de ardei
- 1 varf de cutit boia iute
- 1 lingurita rasa piper macinat

- 3, 4 linguri ulei de masline
- o ceapa uscata (rosie)
- 3, 4 catei de usturoi
- un ardei gras rosu
- o tulpina telina (apio)
- jumatate lingurita chimen pisat
- jumatate lingurita oregano
- doi carnati afumati
- 3 rosii decojite sau 3 linguri pasta de tomate
- doua cani supa de pui (500 ml.)
- sare dupa gust

## **Mod de preparare:**

Se taie carnea de pui in bucatele, se presara cu boia, dulce si iute, si piper macinat.

Se incinge uleiul de masline intr-o tigaie incapatoare (un wok ar fi perfect). Se caleste carnea timp de cca. 3 minute, dupa care se scoate pe un platou si se acopera cu un capac.

In acelasi ulei se adauga ceapa, telina si ardeiul tocate marunt, dar si usturoiul pisat. Se lasa pe foc aproximativ 3 minute, amestecand des.

Se pune orezul spalat si se mai lasa pe foc 1-2 minute.

Se toarna supa de pui si se amesteca bine.

Se adauga apoi bucatile de pui, carnatii taiati rondele si condimentele ramase.

Se pune sare dupa gust si rosiile tocate marunt si se lasa la foc mic cca. 20-25 de minute sau pana cand se inmoaie orezul si carnea de pui.



Aromat si bun!!!

P.S. O alta reteta gustoasa cu orez gasiti aici: [Tort de orez cu carne de curcan](#)

---

## Rulouri de somon cu orez



Aceasta reteta de rulouri de somon cu orez este mai mult una in imagini ☐ , deoarece se prepara incredibil de usor. E un **aperitiv cu peste** foooarte gustos!!!!

Sau ma rog, asa mi s-o fi parut mie, lesinata fiind dupa somon afumat...si dupa **ton** :)))

Daca tineti post, nu mai adaugati smantana. O puteti inlocui cu branza tofu sau o lingurita de iaurt de soia. Si inca un lucru bine de stiut: rulourile se pot face si numai cu orez si praz.

## Ingrediente:

- 50 g orez
- 200 ml apa
- o lingura otet balsamic (sau de vin)
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita zahar

- 300-350 g somon afumat (8-10 felii)
- un praz
- 2, 3 lingurite crema de hrean
- 1 conserva ton in ulei (180 g)
- sucul de la 1/2 de lamaie
- o lingura smantana acra sau frisca lichida
- sos de soia (optional)

## **Mod de preparare:**

Orezul se fierbe in cca. 200 ml apa (daca mai e nevoie, mai adaugati pe parcurs), la foc moale, cca. 10 minute. Se ia apoi de pe foc si se lasa sa stea (sa se umfle □ ) timp de 5 minute.

Se incalzeste otetul; se adauga sare si zahar. Se aseaza orezul intr-un castron si se inglobeaza amestecul de otet. Se adauga tonul, maruntit in prealabil cu o furculita, si bine scurs de ulei si se amesteca totul foarte bine. Se adauga sucul de lamaie si smantana acra sau frisca lichida, nebatuta (daca amestecul este prea gros, mai adaugati putina smantana).

Se curata 4-5 fire de praz, se taie fasii si se oparesc (le puteti lasa aprox. 1 minut in apa care clocoteste usor). Se scot si se lasa la scurs intr-o strecuratoare.

Feliile de somon se ung cu hrean si se aseaza deasupra umplutura de orez cu ton:



Laura Sava



Laura Sava

Se stropesc apoi cu sos de soia si se ruleaza:





Laura Sava



Laura Sava

Se leaga cu fasii de praz...si se servesc cu poftaaaa!!! ☐



Daca vreti, le puteti aseza pe un pat de salata verde (desi mie mi-au placut mai mult „in alb” ☐ , ca-n poza de mai sus)



Oricum ati alege sa le faceti, veti fi uimiti de gustul lor  
nemaipomenit de savuros!!!

---

## **Tort de orez cu carne de curcan**

Laura  
Sava



Sper ca **supa de curcan** pe care tocmai v-am aratat-o sa va fi incalzit deja ☺ , asa ca acum va invit la o felie de tort de orez cu carne de curcan. Simplu si bun!

Desigur, puteti folosi carne de pui in loc de curcan si puteti coace budinca (e o budinca de carne, de fapt) in doua forme de chec, daca vreti sa o feliatii mai usor.

E o **bunatate cu carne si orez**, satioasa si, sper eu, pe placul intregii familii!!!!

### **Ingrediente pentru 8 portii:**

- un ardei gras verde
- un ardei gras rosu
- o ceapa
- 400-450 g carne de curcan
- 3 linguri de ulei
- 500 g orez

- sare, piper
- boia dulce
- 4 oua mari
- 150 g smantana
- 200 g cascaval ras (Emmentaler)
- 2 rosii
- patrunjel tocat

Sfat: in loc de cascaval puteti adauga un amestec de branza dulce+sarata.

Sunt sigura ca o vor savura nu doar cei mari, ci si cei mici ☐



## Mod de preparare:

Spalati carnea si taiati-o marunt (cubulete). Caliti cca. 5 minute in ulei incins:



Spalati ardeii si ceapa; tocati legumele marunt si adaugati-le in tigaie peste bucatelele de carne:



Adaugati orezul, spalat in prealabil, si lasati la calit pana devine translucid:



Turnati un litru de apa, condimentati puternic cu sare, piper si putina boia dulce:



*Laura  
Sava*



*Laura Sava*

Lasati sa fiarba la foc mic cca. 20 de minute, cu capac.

Lasati apoi la racit:



In continuare, amestecati ouale cu smantana si 150 g cascaval ras fin si adaugati-le la orez:



Incalziti cuptorul la 200 grade C (foc mare).

Ungeti o forma de tort (cu diametrul de 30 cm) cu unt si transferati compozitia cu orez. Neteziti cu dosul unei linguri suprafata:



Spalati rosiile, taiati-le felii si asezati-le deasupra:

Laura  
Sava



Radeti restul de cascaval peste rosii (cca. 50 g), cat mai uniform:



Laura Sava

Puneti tortul la copt timp de 35-40 de minute:



Cand e gata, se lasa sa se raceasca bine si apoi se feliaza direct in forma, desi mie forma asta ondulata mi-a cam creat ceva probleme ☐

Data viitoare il „cladesc” in forma rotunda de tort, cu inel detasabil („intepati” putin crusta de cascaval cu cutitul, atunci cand vreti sa taiati o felie, pentru ca ea sa iasa cat mai intrega ☐ )



A fost incredibil de gustos!!!





Sectione □



---

**Filet de pangasius pe pat de spanac si ciuperci**

Laura  
Sava



Dragii mei, iata, va prezint acum prima reteta facuta la steamerul meu drag: File de pangasius pe pat de spanac si ciuperci...si nu pot sa va spun decat ca sunt extrem de placut impresionata de rezultat!

**Reteta** pe care am ales s-o pregatesc este una preparata in mod clasic dar pe care eu am adaptat-o noului aparat, deci o pot incerca fara probleme si cei care nu au inca un steamer in bucatarie! ☐

Va reamintesc cum s-a intamplat ca eu sa ma bucur de steamer...aici:  
**Premiul de Excelenta in Domeniul Culinar!**

### **Ingrediente pentru 4 portii:**

- 500 g spanac
- 400 g ciuperci Champignons
- 3 cepe mici
- 300 g orez
- sare, piper
- 2 linguri ulei de masline

- 180 ml supa de legume
- 600 g fileuri de pangasius sau alt peste alb
- 3 linguri suc de lamaie

## Mod de preparare:

Am incercat sa surprind toate etapele „functionarii” aparatului...  
Se umple vasul cu apa pana la semnul indicat:



Difuzorul de aroma...in interiorul caruia am „aruncat” tot felul de mirodenii uscate:



Laura  
Sava

Am pornit apoi aparatul si am pus orezul...care s-a facut in doar cateva minute! A iesit pufos si afanat, ca un adevarat risotto, asa ca am fost foarte incantata ☐



Am scos apoi orezul si am „cladit” restul ingredientelor:

Ciupercile:



Spanacul:



Si fileul de pangasius:



Vedeti cat de frumos danseaza aburii buclucasi in fata ferestrei?!  
□



*Laura  
Sava*

Ati observat, cred, si tava tapetata cu hartie care ma astepta putin stinghera, pe scaun, langa prosop...sa ii acord si ei, intr-un sfarsit, un pic de atentie... :))

Si asta am si facut, pentru ca in acelasi timp pregateam si-o mica gustarica, gustoasa-foc:

**Chifle cu afumatura**, de la scumpa de Gabi Cara ☐

Dupa cateva minute, ciupercile aveau un look taaaare apetisant!



...iar pestele parea si mai si...parea a fi inscriptionat cu un mesaj stravechi, extraterestru :)))

(ce de prostii imi trec prin cap, hi, hi...)



Cand furculita intra usor in ele, sunt gata! Rapid si elegant ☐

Nu a trebuit decat sa opresc butonul care m-a anuntat ca pranzul este gata! Eu am mancat si-asa dar am tinut cont si de ai mei dragi, carora aceasta trecere spre natural li s-a parut prea brusca ☐ ...asa ca am mai gatit putin „preparatul”.

Astfel, am incins uleiul intr-o cratita si am calit putin ceapa taiata marunt:



Am taiat ciupercile in felii:



Le-am adaugat in tigaie impreuna cu spanacul si le-am calit putin impreuna:



Am turnat supa de legume si am lasat la fiert cca. 15 minute.  
Fileul de peste se serveste langa legume si orez:

Laura  
Sava



Deosebit de fin si gustos, ne-a placut tuturor foarte mult!!!  
Compozitia de ciuperci si spanac a fost nemaipomenit de gustoasa si  
a mers de minune cu pestele stropit din abundenta cu suc proaspat  
de lamaie si ulei de masline...  
Se pot zdrobi si cativa catei de usturoi...lucru de care eu am uitat  
complet! :))

Pofta buna!



---

**File de somon cu sos si orez  
aromat**



Somonul este un peste delicios, ce poate fi preparat in multe feluri! In viziunea mea, toate delicioase! ☐ Mai ales daca e file!

Acum l-am gatit rapid: File de somon cu sos si orez aromat (am folosit de fapt paste ☐ ).

### **Ingrediente:**

- 6 bucati file de somon
- 1 ceapa
- 3 catei de usturoi
- 1 ramurica de oregano
- 200 ml smantana pentru frisca
- 100 ml vin alb
- 2 linguri ulei
- sare, piper, verdeata
- cascaval ras (gouda)
- orez

## Mod de preparare:

Se sareaza si pipereaza fileurile de somon.

Se incinge uleiul intr-o cratita, se aseaza fileurile de somon si se prajesc scurt pe ambele parti, la foc puternic. Printre fileuri puneti o ceapa crestata in patru, 2-3 catei de usturoi si ramurica de oregano.

Se stinge cu vin alb si se adauga verdeata.

Apoi se adauga smantana si se lasa sa dea un clocot. Se da deoparte

Se adauga cascavalul ras si se da la cuptorul încins la foc mare (250°C) timp de 5-10 minute.

Pentru orez avem nevoie de un varf de cutit scortisoara, unul de nucsoara, stea de anason stelat macianta, chimen macinat si un pai de sofran. Se adauga toate in apa in care fierbe orezul.

Somonul se poate servi si cu paste.

Reteta preluata de la [Maya](#)

---

## Chiftea greceasca



Chiftea greceasca: o reteta ce se cere facuta iar si iar!!! ☐  
Daca va plac ruladele de carne facute la cuptor, veti aprecia cu siguranta si aceasta chiftea greceasca cu straturi delicioase de carne si branza Feta!!!!!!!  
Se face foarte usor si, dupa cum veti observa, se si mananca la fel ☐  
Cu o salata **Tzatziki** langa, e prea buna!!!!!!! :))

## **Ingrediente (pentru 4 persoane):**

### **Compozitie chiftea:**

- 250 g carne tocata de porc
- 250 g carne tocata de miel (daca nu aveti, inlocuiti cu carne de vita)
- 1 ou mare
- 100 ml lapte
- sare si piper proaspat macinat
- 75 g orez
- 300 ml apa

## Umplutura:

- 100 g branza Feta
- 25 g unt
- 2 catei de usturoi tocati
- 1 ceapa tocata (sa aiba cca. 50 g, nu mai mult)
- 2 linguri patrunjel tocat

## Mod de preparare:

Puneti mai intai orezul in apa fierbinte cu sare, amestecati pana da un clocot apoi dati focul la minim si lasati sa fiarba sub capac cca. 12 min. Luati de pe foc si lasati-l acoperit pana se raceste. Orezul trebuie sa fie fiert, sau semifiert, si sa nu aiba apa deloc.

Amestecati apoi orezul cu carnea, oul, laptele si condimentele.

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Ungeti o tava de chec cu putin unt sau ulei.

Umplutura se prepara astfel: se sfarama Feta, se amesteca cu untul moale (lasat din timp la temperatura camerei), ceapa si usturoiul si apoi patrunjelul.

In forma de chec pregatita, claditi straturi de carne si umplutura.

Astfel, se aseaza prima data un rand de carne, se pune peste o parte din umplutura, se pune inca un rand de carne si inca un rand de branza, ultimul strat fiind de carne. Daca impartiti umplutura in doua, veti obtine 3 randuri de carne si 2 de umplutura.

La final, se mai pune putin unt din loc in loc si se da la copt pentru aprox. 45 de minute. Va iesi o minunatie!!!! ☐



*Laura Sava*



*Laura Sava*



Pofta mare!!!!!!!!!!



Pozele vechi, cu „chifteaua” greceasca facuta in forma de silicon dreptunghiulara de la **Tupperware**:



Mai pe larg □

Compozitia de carne, bine condimentata:



Amestecata cu orezul fiert:



Primul strat de carne intins in forma:



Strat de branza (la care eu am mai adaugat mascarpone):



*Laura Sava*

Iar pentru al doilea strat am facut un sos de usturoi si smantana:



*Laura  
Sava*



Ultimul strat de carne:



Cu bucatele de unt deasupra:



*Laura Sava*

Chifteaua coapta:



Cu sos bechamel (inventia mea ☺ ):



Sectiuni:



Laura  
Sava



Pe farfurie, langa o portie de spanac si piure de cartofi:



Reteta preluata de la Alka

---

# **Budinca de orez cu cascaval si ficatei de pui**



Aceasta budinca de orez cu cascaval si ficatei de pui e o idee geniala pentru o masa rapida si gustoasa!!!

**Budinca de orez** cu cascaval e atat de buna, incat o puteti servi separat!

Poate c-ar fi bine de stiut ca iese extraordinar de buna si fara oua: doar **orez si cascaval** ☐

## Ingrediente:

### Budinca de orez cu cascaval:

- 400 g orez (cu bobul rotund)
- 1, 5 litri apa
- 3 oua mari
- 300 g cascaval
- sare, dupa gust

## **Sos de ficatei:**

- 500 g ficatei de pui
- 2 cepe mari
- 1 ardei capia/gogosar
- 100 g rosii in bulion
- sare, piper, boia dulce
- 100 g ciuperci (optional)

## **Mod de preparare:**

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

Spalati in cateva ape orezul, apoi puneti-l la fiert in apa sarata, dupa gust. Amestecati des, sa nu se prinda de oala!

Dupa ce a fiert, strecurati-l (daca e cazul) si lasati-l sa se raceasca bine. Amestecati-l apoi cu ouale batute si cascavalul ras.

Tapetati o forma termorezistenta, in cazul meu o jena, cu unt; turnati compozitia de orez si nivelati:



Dati la cuptor pentru cca. 30 de minute sau pana cand se rumeneste frumos:



Pentru sosul de ficatei, se taie in bucatele mici ficatul.  
Ciupercile se maruntesc.

Cepele se toaca marunt si se pun la calit, in tigaie, cu ulei (5, 6 linguri).

Se taie ardeii si rosiile cat mai marunt si se adauga cepei. Eu am scapat de corvoada asta punand 3, 4 linguri din deliciosul meu **ketchup de casa** ☐

Se adauga bucatelele de ficat si ciupercile si se lasa pe foc aproximativ 5 minute.

Se toarna sosul cu ficatei peste compozitia (coapta) de orez si se mai da la cuptor, vreo 10-15 minute:



Budinca se serveste calda sau rece, feliata in bucati.

Foarte satioasa si gustoasa!!



Cu gogosari in otet sau castraveti langa, e si mai si!! :))