

Sarmale de post cu ciuperci



Dragiloor, veniti la o portie de sarmale de post cu ciuperci?! ☐

Noua ne plac foarte mult sarmalele: cu carne, de post, cu varza acra sau cu varza dulce, cu smantana sau fara, cu mamaliga sau paine, cu ardei iute proaspat sau murat! :))

De aceea, va invit si pe voi acum la o farfurie de sarmale, cu ciuperci fierte si ardei, absolut delicioase!

Pe blog veti mai gasi doua retete de post, asemanatoare: una care are in plus **nuci** iar alta **granule de soia**, asa ca va urez: Spor la treaba si pofta!!

Desigur, daca nu tineti post, va puteti bucura de cele mai bune **sarmale in vas de lut**, cu carne de porc si costita afumata!

Dana draga, iti multumim pentru ca ne-ai impartasit reteta acestor sarmalute pe care le savuram de fiecare data cu placere, cand ne

intalneam cu totii, in familie, la masa.

Dana este sora Alinei, **cumnatica mea**, si este cunoscuta pentru mancarurile gustoase pe care le prepara!

Sper sa mai obtin si alte bunatati de la ea, pentru voi!!!

Ingrediente:

- 2 verze mari, murate (sa aiba in total minim 70-80 de frunze)
- 4 cepe uscate, mari
- 2 morcovi mari
- 2 kg ciuperci proaspete, de diferite feluri: Champignon, albe si brune etc
- 450 g orez cu bobul rotund
- 1 ardei gras rosu + 1 ardei gras verde
- 350 ml ulei de floarea soarelui
- 250 g sos de rosii (la borcan) sau **ketchup de casa**
- sare si piper, dupa gust
- 2 legaturi de marar proaspat
- bete de marar si cateva crengute de cimbru (uscate)

Sfat: puteti adauga in compozitia de **sarmale** praz sau putina loboda, pentru gust, iar daca le fierbeti seara si le acoperiti cu o patura, vor iesi ca la cuptor (sfat oferit de Daniela).

Mod de preparare:

In primul rand, ocupati-va de varza: daca e prea acra sau sarata, tineti-o in apa o ora.

Spalati apoi orezul si lasati-l la inmuiat pana cand fierbeti ciupercile.

Curatati ciupercile de coaja iar cand apa clocoteste (adaugati sare la fiert), puneti ciupercile, intregi, pentru cca. 15 minute. Daca sunt prea mari, taiati-le pe jumatate.

Scoateti-le cand sunt gata si stoarceti-le bine de zeama. Sunt atat de gustoase asa simple, fierte, de nu va puteti imagina! Ni se parea ca au gust de ficat sau drob ☐

In continuare, radeti morcovii pe razatoarea mare si tocati ardeii. Puteti folosi robotul, daca va e mai usor.

Dati ciupercile stoarse prin masina de carne sau tocati-le la robot.

Tocati apoi ceapa marunt si dinstuiti-o in uleiul fierbinte. Adaugati morcovii rasi, ardeii tocati si pasta de tomate si lasati la calit 10-15 minute.

Puneti ciupercile tocate, sarati si piperati dupa gust (eu am condimentat puternic) si mai lasati la dinstuit inca vreo 10 minute.

La final, adaugati orezul, scurs, si mararul tocat. Amestecati de cateva ori si stingeti focul. Lasati compozitia la racit.

Se invelesc sarmalele in foile de varza pregatite (Dana le face micute, are rabdare ☐ , mami a mea scumpa le face mai maricele dar tot frumoase au iesit...si buneeee!!!!).

Le-am pus in oala sub presiune, sa se faca repede!!! Am pus, bineinteles, bete de cimbru pe fundul oalei si atata apa cat sa le cuprinda bine.

Dupa vreo ora, le-am oprit din fiert si le-am lasat peste noapte, sa se raceasca (nu am deschis capacul).



Le-am scos repede la pozat, intr-un vas de Jena, in curte, in bratele mamei ☐



Simplu si bun!



Sper sa le incercati si voi, si-acum, in postul Pastelui, si oricand va e pofta de niste sarmalute gustoase!!

Sarmalute in foi de vita



Dragilor, stiu ca asteptati tot felul de retete din insorita Grecie ☐ , dar postarea asta cu delicioasele sarmalute in foi de vita asteapta sa fie publicata inca de dinainte de plecarea noastra la mare.

Intentionam sa va aduc niste dolmades aromate dar vara-i luunga, ne-nfruptam noi si cu ele!!! :))

Sarmalutele astea cu marar sunt atat de bune (mami le face si-un sos de marar separat, atat de mult ii place combinatia), incat va va fi greu sa savurati numai o portie (o portie=3, 4 sarmalute ☐)

Ingrediente:

- foi de vita de vie (depinde de marimea lor: cca. 20 de bucati)
- 500 g carne tocata (vita+porc)

- o ceapa mijlocie
- sare si piper, dupa gust
- boia dulce (1 lingurita)
- 100 g orez (bob rotund)
- 200-250 ml **bulion de rosii**
- o legatura mare de marar
- iaurt sau smantana

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Incepem prin a opari foile de vita (cu cat sunt mai tinere, cu-atat mai bine) in apa clocotita cu sare cca. 1 minut sau pana cand isi schimba culoarea. Le scoatem apoi si le lasam sa se raceasca. Coditele si nervurile groase se inlatura. Orezul se spala in mai multe ape si se lasa apoi la inmuiat in apa rece, pana cand e gata umplutura de carne.

Umplutura de carne:

In continuare, vom prepara umplutura de carne, ca si la **sarmalele obisnuite**: punem carnea tocata intr-un bol incapator (tocati voi carnea in casa sau cereti-i macelarului sa v-o pregateasca).

Prajim ceapa, tocata marunt, in putin ulei; adaugam un praf de sare si amestecam bine (aveti grija sa nu se arda!); cand e aurie, adaugam boiaua dulce si amestecam scurt.

Luam compositia de pe foc si o rasturnam peste carnea tocata din bol. Punem sare si piper dupa gust; adaugam orezul, scurs de apa, si amestecam totul foarte bine.

Preparare sarmalute cu foi de vita:

Si-acum sa vedem cum se prepara sarmalutele □

Luam o frunza de vita (daca e foarte mare, o taiati in doua) si o asezam cu partea lucioasa in palma. Pe partea poroasa (nu stiu cum altfel sa-i zic □), punem o lingurita de umplutura, la capatul mai larg al foii (la baza frunzei).

Rulam apoi frunza usor, fara sa o strangem, de vreo doua ori; dupa aceea, apasam cu degetul aratator marginile frunzei, pentru a „inchide” bine sarmaluta si rulam pana la capat. Sarmalutele nu vor iesi rotunde, ci ca niste caramidute :))

In oala in care le veti fierbe, asezati un strat de frunze de vita (care s-au rupt sau sunt mai batrane) si apoi incepeti sa claditi sarmalutele.

La sfarsit, se acopera cu apa, sa le cuprinda bine, se mai adauga putina sare si se fierb cca. 30 de minute, cu capacul usor intredeschis. Se adauga apoi bulionul si mararul tocat si se mai lasa la fiert 10 minute.

Se inchide focul, dar se lasa, cu capac, sa stea cca. o ora. Daca frunzele nu sunt fragede, fierbeti-le mai mult (cu vreo 20 de minute in plus).

Sunt delicioase cu smantana sau iaurt!!! Nu fiti tentati sa adaugati zeama de lamaie, ca la dolmades, pentru ca ies destul de acrisoare ☐



Laura Sava



Laura Sava

Sarmale de post



N-am uitat, dupa cum vedeti, de portia de sarmale de post promisa ☐

Prea multe nu sunt de spus, doar ca sunt foarte gustoase si uneori chiar le prefer celor cu carne!!!

Daca nu va place soia sau nu vreti sa o folositi, nu e nicio problema, sarmalele vor iesi foarte bune si fara!

Aici: **Sarmale de post cu nuci si ciuperci**, aveti o alta varianta delicioasa, asa ca, orice ati alege, eu va urez: Sa aveti pofta! :))

Ingrediente:

- 2, 5 kg varza acra
- 800 g ciuperci
- 300 g orez
- 350 g morcovi
- 500 g ceapa
- 1 telina mica, rasa
- 150 ml ulei
- 100 g granule soia
- 2, 3 felii de paine (optional)
- 200 ml bulion
- 2, 3 linguri pasta de rosii (groasa)
- doua legaturi mici de marar
- 1, 2 foi de dafin
- o ramurica uscata de cimbru
- 1 lingurita piper macinat
- sare dupa gust

Sfat: veti obtine o oala maaare cu **sarmale**, asa ca daca vedeti ca nu le puteti razbi ☐ , puneti-le in congelator. Stau foarte bine si vor fi la fel de gustoase si dupa decongelare!

Mod de preparare:

Pregatiti din timp ingredientele: fierbeti granulele de soia in apa bine condimentata, strecurati-le si lasati-le la racit.

Puneti orezul la inmuiat in apa calduta.

Maruntiti ciupercile, cu tot cu picioruse, si ceapa (la robot sau cu cutitul).

Radeti morcovii si telina.

Taiati painea in cuburi mici si coaceti-le in cuptorul incins pana se rumenesc usor.

Desfaceti foile de varza si spalati-le; scoateti apoi cotoarele si

tocati-le. Ele vor fi asezate, impreuna cu foile de varza care se rup, pe fundul oalei si deasupra sarmalelor gata rulate.

In continuare, pregatiti compositia de sarmale: incingeti uleiul intr-o cratita incapatoare. Adaugati ceapa tocata si caliti-o in uleiul fierbinte pana devine sticloasa. Presarati sare si adaugati orezul inmuat. Amestecati bine.

Adaugati acum ciupercile, morcovii rasi si telina, pe rand, amestecand bine dupa fiecare.

Puneti pasta de rosii, piperul si gustati de sare; adaugati si granulele fierte de soia, impreuna cu crutoanele de paine.

Luati cratita de pe foc si lasati la racit.

La final, tocati mararul si adaugati-l impreuna cu pasta de rosii in compositia racita. Amestecati totul foarte bine.

Rulati sarmalele si asezati-le in oala tapetata cu varza maruntita, cimbru si foi de dafin.

Turnati bulionul peste sarmale si completati cu apa, sa treaca bine peste ele.

La sfarsit, adaugati un strat de varza tocata. Sarmalele se fierb cca. 30-40 de minute.

S-aveti pofta!!!



Laura Sava



Sarmale de post cu nuci si ciuperci



Dragilor, a inceput Postul Pastelui, asa ca prima reteta, din cele multe pe care am de gand sa vi le arat pe tot parcursul lui, este aceasta reteta de sarmale de post cu nuci si ciuperci, foarte usor de preparat si cu rezultat cel puțin delicios ☐

Iar daca „invartitul” sarmalelor va da fiori ☐ , asezati, alternativ, straturi de varza si umplutura, ca un fel de varza a la Cluj!!!

Veti obtine niste **sarmale** delicioase, orice varianta ati alege!

Ingrediente:

- o capatana de varza acra (mare)
- 200 g orez
- 5, 6 linguri ulei
- 2 cepe mari
- 2 linguri **pasta de ardei cu rosii** (optional)
- un morcov
- o jumătate de telina, mica (optional)
- 300-400 g ciuperci

- sare, piper
- o lingurita boia dulce
- o legatura marar
- o lingurita cimbru
- 4 linguri nuci macinate
- 500 ml **bulion** sau 8 linguri pasta de rosii

Mod de preparare:

Se spala varza de mai multe ori in apa calduta; se rupe apoi foaie cu foaie. Se scot cotoarele, care se toaca fideluta.

Ceapa se taie marunt. Se pune la calit, in uleiul bine infierbantat, impreuna cu morcovul si telina date pe razatoare...si pasta de ardei, daca aveti □

Se lasa pe foc (potrivit) timp de cca. 5 minute, dupa care se adauga ciupercile taiate lamele. Se amesteca des, sa nu se prinda. Se pune sare, piper si boia si se da deoparte.

Se adauga orezul (spalat in prealabil), verdeata tocata, nucile si se amesteca totul foarte bine.

In foile pregatite pentru sarmale, una cate una, se pune o lingura de compozitie; se ruleaza foaia si se indeasa la capete.

Intr-un vas, se pune putin ulei pe fund apoi se presara din varza tocata. Pe „patul” creat se aseaza, una cate una, sarmalele. Dupa ce s-au asezat toate, se aterne un alt strat de varza tocata. Se toarna apa in vas, cat sa acopere varza, si se lasa la fiert cca. 15-20 de minute, la foc mic.

Se prepara sosul din pasta de rosii sau bulion, adaugand cimbru si sare si piper dupa gust. Se toarna peste sarmale; se fierb la foc mic pentru inca 20-30 de minute.

Daca aveti timp, puneti-le pentru inca 15 minute la cuptor, ca sa devina si mai apetisante □



P.S. Daca vreti ca sarmalele sa fie mai picante, adaugati 2 frunze de dafin si boabe de piper la fiert.

In umplutura se mai pot adauga stafide sau felii de mar uscate ori crude, date pe razatoare, iar orezul se poate pune impreuna cu ceapa si legumele la fiert.

Sarmale in vas de lut



Sarmale in vas de lut: o reteta traditionala!!

In zilele de sarbatoare, cat si in cele de sfarsit de saptamana, banatenii mananca, fara discutie ☐ , supa cu taitei, sarmale si friptura...cu compot ☐

Eu cum supa fac destul de des si in timpul saptamanii, nu numai in weekend (Bogdi e fan!!!), o mai inlocuiesc cu ciorba de pui, de porc, dar sarmalele sunt de nelipsit.

Si friptura. Si clar, desertul...pe care am sa vi-l arat imediat! De data asta, am facut **sarmale** in vas de lut, si bine-am facut, caci au iesit demential de bune!!!!!!!

Ingrediente:

- un kg carne de porc tocata sau tocatura mixta (vita+porc)
- o varza mare, murata
- 200 g costita afumata
- 2 cepe mari
- 250 ml **bulion** sau rosii tocate
- 130-150 g orez
- sare, piper
- boia dulce

- crengute de cimbru sau marar
- un ardei gras sau iute (optional)
- smantana

Cu smantana grasa, de casa, sunt atat de bune!!!!



Mod de preparare:

Puneti carnea tocata intr-un castron incapator.

Tocati cepele si caliti-le in ulei (sau untura, daca aveti, ies mai bune asa!). Puneti-le apoi peste carnea din castron si amestecati totul foarte bine.

In untura ramasa se pune orezul si se caleste usor pe foc; se rastoarna in castronul cu carne si ceapa, se adauga condimentele, putina apa rece (1, 2 linguri) si se omogenizeaza.

Se desfac foile de varza; sarmalele se invelesc numai in „varful”

frunzelor de varza (scoateti cotorul).

In oala mare de lut, pe fundul uns cu untura/ulei, asezati un strat de varza tocata, crengute de cimbru sau marar, cateva bucatele de afumatura, un strat de sarmale, si tot asa pana se termina sarmalele. Ultimul strat trebuie sa fie de varza si costita.

Acoperiti sarmalele cu bulion indoit cu apa (atat cat sa treaca peste sarmale) si ardei gras sau iute, crestati in varf. Se fierb sarmalele la foc mic, o zi intrega, hihi...

Eu le-am lasat la cuptor vreo 3, 4 ore, seara, si tot pe-atat a doua zi, de dimineata.

Se servesc doar cu smantana sau cu mamaliga, daca vreti , si neaparat acompaniate de-un vin rosu, bun!

Nemaipomenit de gustoaseeeeeee!!!!

...n-am poze pas cu pas, da' cate sunt, sper sa va atate pofta! ☐



Laura Sava,

Prima tura de copt:



Laura Sava



Laura Sava



...a doua, catre final :))



Laura
Sava



Si totusi nu pot sa nu impart si cu voi un pic din festinul nostru :))

Laura
Sava



Laura
Sava



P.S. Daca nu aveti vas de lut, claditi-le in orice alt vas;
fierbeti sarmalele la foc mic, iar la sfarsit dati-le 30 de minute
la cuptor pana la rumenirea verzei.

P.P.S. A doua zi, sarmalele sunt si mai gustoase, deci daca vreti
sa va impresionati prietenii, socrii ☐ ...faceti-le cu o zi inainte!

Sarmale sparte



Dragilor, daca va e pofta de niste sarmale ca la mama acasa ☐ , dar
nu v-ati incumetat pana acum sa le preparati chiar voi, mesteriti
aceste delicioase sarmale sparte :))

Foooarte gustoase!!!

Iar daca, pana la urma, prindeti curaj ☺ , va invit sa incercati si aceste retete de sarmale, infasurate in varza sau in foi de vita de vie (de post sau „de dulce”): **Sarmale**

Ingrediente:

Compozitie sarmale:

- 800 g carne tocata (porc+vita)
- 100 g orez
- varza tocata (murata sau proaspata)
- un ou mare (sau 2 mici)
- 2 morcovi
- o ceapa mare (rosie)
- 2-3 catei de usturoi
- 1/4 dintr-un ardei rosu
- frunze de patrunjel
- sare si piper, dupa gust
- ulei de floarea soarelui, pentru prajit

In plus:

- bulion de rosii (o cana)
- o bucata de slanina (optional)
- o foaie de dafin, la fiert (optional)

Mod de preparare:

Preparare legume:

Se spala si curata legumele. Se toaca ceapa, se pune intr-o tigaie cu putin ulei la rumenit, se adauga morcovii, ardeiul si usturoiul tocat si se mai lasa cateva minute la prajit. Se adauga condimentele (ce doriti) si sare, piper.

Apoi se adauga si orezul, se amesteca si se mai lasa vreo 2-3 minute pe foc. Nu uitati, verdeata tocata se pune la urma, se mai amesteca putin si se lasa la racit.

Compozitia finala: legume-carne-orez

Carnea tocata se pune intr-un castron, se adauga oul apoi amestecul

de legume si orez si se „framanta” totul bine.
Mai condimentati: sarati si piperati dupa gust.

Finalizare sarmale:

Intr-o oala se pune pe fund se pune jumătate din cantitatea de varza. Din amestecul de carne se formeaza bilute, cu mana. Acestea se aseaza pe varza.

Se acopera cu varza ramasa, se pune putin bulion de rosii deasupra si se toarna apa, cat cuprinde. Se pune la foc moderat circa 60-70 minute.

Sarmalutele se servesc cu smantana:



Sa aveti pofta!!!! :))

Reteta preluata de la **Maya**