

Ciorba de post cu legume



Ciorba de post cu legume!!

Am uitat ieri sa va spun ca v-am pregatit un meniu de post complet, unul foaaarte atractiv, desigur ☐ , compus dintr-un aperitiv, si anume **hummus**-ul pe care vi l-am aratat deja, dintr-o ciorba de post cu legume (pe care v-o arat chiar acum), si-o portie de **sarmale de post**, absolut delicioase, pe care probabil vi le aduc maine.

Nu va lipsi din meniu desertul, asa ca asteptati-va la un **desert cu nuca**, rapid si gustos tare!!!

Dupa aceasta etapa, va voi aduce retetele de Craciun pe care le asteptati cu totii!!!

Acum, insa, **ciorbita cu legume** va asteapta s-o incercati ☐

Ingrediente:

- 5 litri apa
- o ceapa mare
- 5, 6 linguri ulei
- un catel de usturoi (optional)
- 2 linguri **pasta de ardei cu rosii**
- sare si piper dupa gust
- 2 morcovi
- o radacina patrunjel
- un pastarnac mijlociu
- un sfert de telina
- 3, 4 cartofi
- o conopida mica
- 100 g mazare
- 100 g fasole verde
- „inima” de la o varza murata
- 2 rosii mari
- un ardei gras, mare
- verdeata: 1 legatura marar, 1 legatura leustean

Mod de preparare:

Incingeti uleiul intr-o oala incapatoare. Tocati ceapa marunt si caliti-o 1-2 minute, pana se inmoaie putin. Amestecati des, sa nu se arda! Sarati si piperati, dupa gust; adaugati usturoiul tocat, apoi pasta de ardei cu rosii.

Adaugati zarzavaturile taiate cubulete sau macinate in blender si mai lasati la calit cateva minute. Turnati putina apa calda, daca e nevoie.

Curatati de coaja rosiile (se cufunda in apa clocotita, pentru ca pielita sa se dea jos mai usor), tocati-le si adaugati-le mancarii. Daca rosiile nu sunt foarte zemoase, si nu aveti nici pasta de legume, adaugati cca. 100 ml. bulion.

Taiati varza murata ori „fideluta”, ori marunt de tot si adaugati-o

in oala.

Se continua cu cartofii, taiati cuburi, apoi conopida, rupta in buchetele, mazarea, fasolea verde si ardeiul. Se toarna apa si se acopera cu un capac.

Lasati ciorba la fiert cca. 25 de minute.

La sfarsit, presarati verdeata tocata marunt si potriviti din nou de sare.

Daca o vreti mai acra, puteti adauga putina zeama de moare (de varza acra) sau zeama de lamaie.

Desigur, puteti sari peste faza cu calitul legumelor in ulei □ ...si le puteti pune pe toate in apa clocotita. Ciorba va fi (aproape) la fel de buna!!! :))





Supa greceasca de legume



Supa greceasca de legume!!

Cat de ciudata e viata. Acum exact o saptamana, cam pe la ora asta, tati meu drag intra in operatie, iar gandurile mele erau departe. Astazi am aflat ca-l lasa deja acasa.

Ciudata, dar frumoasa tare viata, mai ales cand se intampla o minune.

Va aduc, in asteptarea lui, o supa greceasca de legume, culeasa din cartea pe care mi-am cumparat-o in Grecia, la poalele **Sfantului Munte**.

De-acum voi gati mai multe **retete** in felul asta, adica fara prajeli sau faina ori carne grasa. Pentru tati. Ca sa-i mai povestesc lui Bogdi cum le transforma, la ora lui de geografie, pe fetitele care aveau codite, in comete...

Ingrediente:

- 3 cartofi de marime medie
- o ceapa
- 3 morcovi marime medie
- o ramura telina sau 1/2 gulie
- 3 dovlecei mici
- 50 ml ulei
- 2 litri apa
- sucul unei lamaie
- 3 rosii mari, proaspete sau 200g rosii in bulion
- sare, piper

Mod de preparare:

Preparare legume:

Spalati si curatati legumele: dovleceii se taie cubulete, ceapa si telina, ori gulia, se maruntesc cu cutitul sau la robotul de bucatarie.

Rosiile se decojesc (plonjati-le in apa clocotita pentru a se putea decoji usor) si se taie in cuburi.

Finalizare supa:

Se pun toate legumele in apa, se adauga uleiul, sare si piper dupa gust si se lasa sa fiarba, cu capac, pana se inmoaie.

Dupa ce au fiert, se ia supa de pe foc si se adauga zeama de lamaie.

O puteti orna, daca vreti, cu frunze de patrunjel tocate sau marar. Si cu o feliuta subtire de lamaie, cum am facut eu:



gustoasa!!!

0 supa usoara si

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.

Supa crema de gulie



Astazi am hotarat ca e timpul pentru o supa crema de gulie ☐ ...si cum altfel ar putea fi, daca suntem in post, decat o **supa crema de post** ☐ , si inca de gulii?!

Nu stiu de ce, dar prefer acest tip de supa numai cand tin post :)))

Aici aveti inca doua retete de supa crema, aromate si vitaminizante: **Supa-crema de conopida** si **Supa-crema de telina**

Ingrediente:

- un kg gulii
- o telina mica
- 2 cartofi potriviti
- 2, 5 litri apa
- 3, 4 linguri ulei de masline sau floarea soarelui
- o lingura (rasa) faina
- sare, piper
- frunze de patrunjel sau frunze de gulie pentru ornat
- crutoane de paine
- 1, 2 catei de usturoi

Sfat: in afara postului, supa se drege cu 150-200 ml smantana batuta cu un galbenus, amestec pe care il adaugati la ultimul clocot al supei, amestecand energic, pentru ca altfel smantana se imbranzeste (desi chiar daca se intampla asta, nu-i nicio tragedie ☐ ...supa e oricum delicioasa!)

Mod de preparare:

Se curata legumele de coaja, se spala si se pun la fiert, taiate cubulete, in apa cu sare. Cand au fiert indeajuns, se scurge zeama iar legumele se paseaza fin.

Se dezleaga faina cu putina zeama de legume, amestecand repede pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga pasta de legume, se subtiaza dupa preferinta cu zeama ramasa, se adauga uleiul si se drege gustul de sare.

Se adauga piper macinat, daca vreti ca supa sa fie mai picanta. Se pune totul pe foc inca 5-10 minute.

Se serveste simpla, ornata cu patrunje proaspat tocat sau chiar cu frunzulitele guliilor. Sunt foarte aromate si ar fi pacat sa le aruncati!

Mie imi plac la nebunie supele-crema cu crutoane de paine, simple

sau aromatizate cu usturoi □ , asa ca am purces la treaba!!

Am taiat cubulete doua felii de paine, am dat prin presa cateii de usturoi, i-am calit cateva secunde (doar cat sa isi dezvolte aroma) in 2, 3 linguri ulei de masline si am adaugat cubuletele de paine.

Am amestecat intruna, pentru ca usturoiul sa nu se arda (devine amar) si cand bucatelele de paine s-au crocantit bine :))), am stins focul. Am servit impreuna cu verdeata.

Fara nicio exagerare: Delicios!!!!!!!!!!!!



*Laura
Sava*

Ciorba falsa de burta



Ciorba falsa de burta: o ciorba cu adevarat delicioasa!!

Dragii mei, daca nu ati avut pana acum ocazia sa gustati o ciorba falsa de burta, adica o ciorba cu ciuperci, pleurotus indeosebi, faceti-o cat mai curand!!!

Imita foarte bine ciorba de burta, pe care o adoram cu totii (nu chiar, tati o uraste! ☹) si se prepara mult, mult mai usor!!

E o **ciorba** pe placul vegetarienilor dar si veganii o pot incerca daca omit smantana (acum se gaseste si crema vegetala, din orez sau soia, pe post de smantana) si galbenusul.

Am incercat-o eu de curand si a fost neasteptat de gustoasa!

Ingrediente:

- 400-450 g ciuperci pleurotus
- 1 1/2 litri apa
- 2 bucati **gogosar rosu**
- un morcov mare
- o ceapa mare

- 4, 5 linguri ulei
- 150-200 g smantana (acra, fermentata)
- 2 catei de usturoi
- un galbenus (de la un ou mare)
- 2-3 linguri otet
- sare, piper
- un ardei iute (optional)

Sfat: Puteti folosi la prepararea ciorbei ciuperci champignon in locul celor indicate in reteta, numai ca va fi mai putin aromata.

Mod de preparare:

Se curata ceapa si se taie marunt; se curata morcovul si se rade pe razatoarea mica (eu am maruntit totul la robot). Gogosarul murat se taie felii (mici). Se calesc legumele in ulei pentru cca. 5 minute, dupa care se adauga apa.

Se spala ciupercile, rapid, sub jet de apa rece (nu se lasa in apa, pentru ca absorb prea multa apa). Palariile se taie in fasii subtiri (ca la ciorba de burta) iar cotorul (sau tulpina) se taie si se marunteste. Eu o toc la robot si o pun la congelator ca umplutura pentru sarmale de post sau pizza de post (desi, daca vreti, o puteti adauga si in ciorba, numai sa fie macinata pentru ca are o consistenta mai atoasa, mai tare, si se fierbe mai greu).

Se adauga ciupercile peste legumele din oala si se lasa la fiert cca. 25 de minute, dupa care se sareaza si se pipereaza dupa gust. Se trece usturoiul prin presa si se adauga ciorbei. Se adauga otet si se inlatura ciorba de pe foc.

Galbenusul se amesteca bine cu smantana si cu doua, trei polonice de ciorba; se adauga apoi si restul compozitiei de smantana, treptat, in ciorba si se amesteca intruna (in felul asta nu veti avea surpriza ca compozitia sa se taie)

...pentru exemplificare ☐ , ciupercile pleurotus:



...si bolurile cu ciorba de care-am atarnat, decorativ, cateva inele de ardei iute:



S-aveti pofta asa cum am avut si noi! ☐



Este absolut delicioasa (eu am avut ciuperci proaspete, chiar de la producator ☺)

Supa crema de telina



Supa crema de telina: o supa simpla dar plina de aroma!!

Dragii mei, pana cand ne hotaram ce o sa facem in weekend, m-am gandit ca ne-ar prinde bine tuturor o **supa** fierbinte si sanatoasa, o supa crema de telina. De post ☐

Telina e din „lotul” asta: **Salata de telina**...ultimele bucati!!!!!!

Cred ca si datorita lor a iesit atat de buna supica noastra!

Ingrediente:

- 2-3 teline tinere (mai mititele)
- 2 cepe mici
- 3 cartofi
- un mar (optional)
- 1 1/2 litri apa
- sare, piper
- 50 ml ulei de masline

- o legatura de patrunjel verde sau ceapa verde
crutoane de paine

Sfat: Marul, dupa cum ati vazut, este optional dar va recomand sa nu il ocoliti, pentru ca imprumuta supei un gust minunat!

P.S. Eu ador crutoanele, si usturoiul ☐ ...asa ca la prajitul crutoanelor am adaugat doi catei de usturoi, taiati in felii mai mari (pe care insa daca se ard nu ii mai adaugati in supa, fiindca dau un gust amarui supei).

Mod de preparare:

Pregatire supa de legume:

Curatati telina si ceapa, taiati-le in cubulete si puneti-le la fiert in apa cu sare. Lasati sa fiarba vreo 20 de minute.

Dupa ce au fiert, adaugati cartofii taiati cubulete si marul curatat de coaja.

Cand toate legumele sunt fierte, strecurati supa si pasati legumele, subtiind piureul cu zeama in care au fiert.

Adaugati ulei de masline, sarati daca mai e cazul, si lasati sa mai dea cateva clocote.

Presarati verdeata tocata, patrunjel sau ceapa verde, adaugati un praf de piper si formati un „inel” din ulei de masline, ca decor ☐

Servire:

Serviti supa fierbinte, cu crutoane prajite de paine:



Laura Sava



*Laura
Sava*

Fooooarte gustoasa!!! ☐

Supa crema de ciuperci



Am savurat o supa crema de ciuperci, asemanatoare cu cea facuta de mine acum, in minunata dar scurta **vacanta in Turcia** ...si de atunci o incerc ori de cate ori prind ocazia ☐

Am refacut-o acum cateva zile, la cina (de-aici si pozele cu tenta aramie ☐), si a fost la fel de savuroasa!

A fost chiar minunata!!! Aroma de telina proaspata (dar si cea de usturoi) a dat o savoare speciala supei!

Ingrediente:

- 500 g ciuperci proaspete
- 1/2 telina

- 50 g unt
- 1 litru supa de pui sau de legume
- 1 radacina patrunjel
- 1 ceapa
- 1 cartof mare
- 1 cana de lapte
- sare, piper
- 1 lingura rasa de faina
- patrunjel verde
- putin cimbru uscat (optional)
- crutoane de paine
- 1, 2 catei de usturoi sau praf de usturoi
- smantana sau iaurt

Sfat: daca doriti sa preparati aceasta delicioasa **supa crema** in zilele de post, omiteti smantana. Sau adaugati smantana vegetala

Mod de preparare:

Se curata telina (pe care eu am cules-o direct din gradina...am sa va arat in curand „productia” □), patrunjelul si ceapa. Se taie cubulete si se pun la fiert in supa de pui sau legume.

Separat, intr-o tigaie, se topeste untul si se calesc ciupercile spalate si taiate felii subtiri. Se lasa focul mic, pana cand se inmoaie ciupercile, dupa care se da tigaia deoparte. Pastrati cateva feliute (pe cele mai frumoase) pentru a orna, la final, supa.

Se fierbe in supa si cartoful taiat cubulete si ciupercile, pana cand scade apa si se inmoaie bine toate legumele.

Se mixeaza supa la blenderul robotului de bucatarie, adaugand lapte, faina, cimbru, sare si piper dupa gust. Se pune din nou pe foc compozitia si se lasa sa mai dea un clocot, doua, pana se ingroasa putin.

La sfarsit se adauga patrunjel verde tocat si crutoane de paine, prajite in putin ulei. Cand s-au rumenit, se adauga usturoi

maruntit sau si mai bine, praful de usturoi, dupa care se opreste focul.

Se presara in boluri, deasupra supei de ciuperci, alaturi de-o lingura, doua de smantana.





Laura Sava

Daca supa iese prea groasa, mai adaugati smantana sau chiar iaurt.

Mie mi-a placut exact asa cum a iesit ☐



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