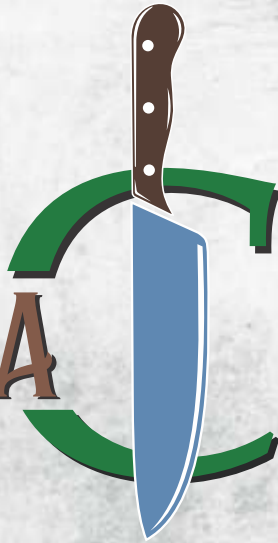
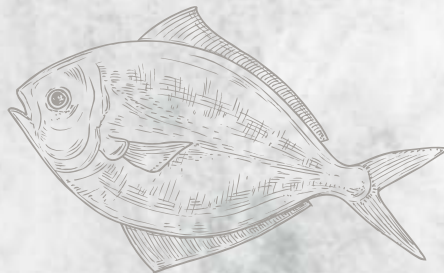
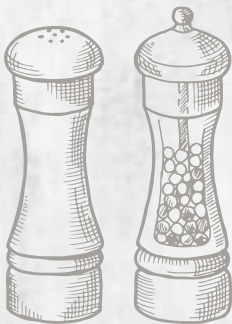




ZESTREA



ULINARĂ
PESCĂREASCĂ



ASOCIAȚIA “ÎMPREUNĂ PENTRU BĂILEȘTI”

PREFAȚA

Mâncatul este una dintre cele mai mari plăceri ale vieții. Într-o lume perfectă, mâncarea delicioasă și sănătoasă ar trebui să fie peste tot în jurul nostru. Ar fi ușor de ales și ușor de a ne bucura dar, desigur, lumea în care trăim nu este o lume perfectă. Sunt mii de bariere care ne pot împiedica să mâncăm sănătos și să ne satisfacem gusturile.

Abilitățile bucătarului, nu bugetul, sunt cheia pentru o mâncare excelentă. Această carte de bucate, dedicată peștelui, este un instrument util în a vă ajuta cu idei pentru a pregăti o masă reușită, sănătoasă chiar și pentru cei mai mofturoși.

V-ați săturat să auziți zilnic întrebarea: "Azi ce avem la cină?" sau "Azi ce mai gătim?". Sperăm ca rețetele și tehnicile prezentate în această carte să vă ajute să treceți peste astfel de întrebări. În același timp, această carte nu este un îndrumar care să ne orienteze cum să mâncăm, pentru că fiecare persoană și fiecare familie are nevoi specifice și gusturi unice. Trăim în zone diferite, localități diferite și avem la dispoziție resurse diferite iar această carte nu poate răspunde la toate aceste întrebări însă, poate fi o scânteie, o strategie generală, un set flexibil de abordare a preparării rețetelor pe bază de pește. A găti bine nu numai că îți potolește foamea, dar îți poate face viața mai fericită – și asta merită orice efort. Restul depinde de tine.

Zestrea culinară pescărescă merită să fie adusă în prim plan prin redescoperirea rețetelor tradiționale, unele deja uitate. Încercăm astfel să



reconstituim universul culinar tradițional, evidențiind în mod cert diversificarea artei culinare bazată pe produse din pește. În alimentația cotidiană, carnea din pește are un loc aparte bine definit, cu toate că se consumă într-o cantitate redusă.

Pe lângă rețete propuse vei găsi și informații utile care să vă ajute în alegerea peștelui, condimentele recomandate în preparatele cu pește, modul de păstrare și conservare al peștelui. Orice preparat poate deveni o experiență culinară desăvârșită atunci când este asociat cu vinul potrivit. Potrivirea vinului cu mâncarea este o primă condiție pentru a savura o masă delicioasă. Îți vom prezenta de asemenea asocierile corecte care vor face ca fiecare masă pe care o vei să se ridice la înălțimea celor mai pretențioase papile gustative.

Așa cum o masă bună este cel mai bine să fie împărțită cu ceilalți, tot așa putem spune și despre o rețetă. E puțin probabil să putem împărți o masă cu tine, dar ne-ar plăcea să îți oferim câteva idei.

“Ce avem la cină”? Iată răspunsul nostru.

**Adrian Gabroveanu,
Asociația “Împreună pentru Băilești”**



CUM ABORDĂM ACEASTĂ CARTE?

Ne-am propus să vă prezentăm o carte inovatoare prin modul de abordare. O parte din rețetele prezentate vin însoțite și de varianta video a acestora. Nu ai decât să scanezi codul QR din josul paginii, cu un telefon, și automat vei fi redirecționat, către varianta filmată a acelei rețete. În felul acesta ne adresăm și celor mai puțin experimentați în bucătărie, filmele prezentând pas cu pas etapele preparării rețetelor.

Simboluri folosite în această carte:



semnifică timpul necesar pentru realizarea rețetei



semnifică gradul de compexitate al rețetei



semnifică numărul de porții rezultate în urma preparării rețetei





BENEFICIILE CONSUMULUI DE PEȘTE

BENEFICIILE CONSUMULUI DE PEȘTE

Recomandat de către nutriționiști și pregătit în zeci de feluri, peștele are, spre deosebire de carnea roșie, un dublu avantaj: este și sănătos, și delicios. De aceea, mâncărurile pe bază de pește au un gust excepțional și furnizează organismului nostru componente esențiale pentru obținerea sau menținerea unei sănătăți de fier.

Carnea de pește este bogată în proteine și acizi grași de tip Omega 3, prevenind, astfel, apariția bolilor cardiovasculare. Desigur, ca și orice alt aliment, peștele își poate pierde din valoarea nutritivă dacă este "ultra-procesat" sau prăjit foarte mult.

Fie că îți place peștele slab, precum codul, sau peștele gras, cum este macroul, te poți bucura de gustul inconfundabil al acestuia, mai ales dacă îl pregătești sănătos, sub formă de ciorbe, la cuptor, cu sos și condimente, sau fript, pe grătar.

Este de preferat să alegi un pește proaspăt, sau, dacă este nevoie să apelezi la peștele congelat, fii cu bagare de seama să îl decongelezi doar dacă intenționezi să-l pregătești; niciodată nu-l recongela!

Deși foarte apreciat pentru gustul sau unic și indicat inclusiv în curele de slăbire, peștele poate fi refuzat de mulți dintre noi din cauza unui mic (sau mare) inconvenient: mirosul specific. Acesta poate fi îndepărtat dacă, înainte de a-l pregăti, ții peștele în apă cu sare sau îl freci cu câteva fire de pătrunjel proaspăt.

Chiar dacă pregătirea unei rețete pe bază de pește necesită atenție și



pricepere, este preferabil acest efort în detrimentul consumului de pește procesat.

Încearcă să eviți, pentru sănătatea ta, conservele de pește, mâncărurile semi-preparate pe bază de pește sau peștele gătit în ulei încins. Pe lângă riscul de creștere a colesterolului, te poți alege și cu dureri de stomac sau senzații de balonare. În plus, dacă vrei să te bucuri cu adevărat de gustul peștelui, ce poate fi mai delicios decât o rețetă preparată de tine, cu ingrediente proaspete.

Proteine bine asimilate

Există peste 20000 specii de pește, dintre care apoximativ 200 se pescuiesc. Iată deci, ca ai de unde varia felurile de mâncare, deoarece peștele este bun pentru sănătate.

Proteinele sale sunt complete: ele conțin toți aminoacizii indispensabili, ca izoleucina sau valina care participă la constituția mușchilor și glutamina care acționează contra oboselii.

Peștele conține până la 27 g/100 g de proteine, uneori chiar mai mult decât anumite tipuri de carne de vită sau porc. Peștii cei mai bogați în proteine sunt: tonul, macroul, somonul, sardina.

Minerale pentru nervi, mușchi, oase

Conținutul în fosfor este ridicat: 300 mg/ 100 g pentru ton și până la 470



BENEFICIILE CONSUMULUI DE PEȘTE

mg/ 100 g în cazul sardinei. Asociat cu calciul, el este indispensabil pentru menținerea sistemului osos.

Peștele furnizează iod (mai puțin în cazul peștilor de apă dulce), necesar pentru generarea hormonilor tiroidieni. Iodul și hormonii tiroidieni sunt importanți pentru fetus și în momentul pubertății.

Din păcate, rolul fosforului asupra memoriei nu a fost niciodată dovedit.

Multi vitamine

Peștele conține vitamina B6 (care permite sinteza lipidelor și a proteinelor), vitamina B12 (luptă contra anemiei), vitamina D (esențială pentru asimilarea calciului) și vitamina A (benefică pentru ochi și piele).

Acizii Omega-3 protejează inima

Doar peștii grași sunt bogați în Omega-3, acizi grași nesaturați, protectori cardiovasculari (contrar grăsimilor din carne, care sunt mai ales acizi grași saturați). Acești acizi grași nesaturați cresc energia fizică, măresc tonusul psihic și ajută la lupta contra obezității.

Acizii sunt însă foarte fragili: se oxidează în aer și la temperatură mare.

Pentru a-i conserva, se optează pentru marinare sau fierbere. Cu cât peștele este mai în vârstă și mai mare, cu atât conține mai mulți acizi benefici.

Peștele care conține cei mai mulți Omega-3 este macroul (1.8 g la 100 g), apoi heringul și sardina (1.3 g). Speciile sălbatice conțin mai mulți Omega-3



decat cei crescuți în crescătorii.

Gras, semi-gras și slab: pe care să-l alegem?

- Peștele gras conține mai mult de 6% lipide: hering, macrou, sardina, somon, ton, țipar.
- Peștele semi-gras conține 2-6% lipide: peștele-sabie, calcan.
- Peștii slabi au un conținut foarte mic de grasime, mai puțin de 2% lipide: cod, merlan;

Omul secolului XXI a început să înțeleagă mai bine și mai conștient că peștele și produsele sau subprodusele obținute de la acesta trebuie tratate cu mai multă atenție, în condițiile în care proteina de origine animală provenită din mediul acvatic are un rol deosebit de important pentru dezvoltarea și menținerea sănătății organismului.

Carnea de pește conține atât de mulți nutrienți importanți, inclusiv proteine, încât, așa cum apreciază și nutriționiștii, ar trebui să constituie un segment major al hranei noastre zilnice.

Trebuie să facem precizarea că o singură porție de pește de 100 g, furnizează între o treime și jumătate din necesarul de proteină zilnic.

Majoritatea peștilor au și un conținut ridicat de vitamina B12, vitală pentru un sistem nervos sănătos și de iod, necesar bunei funcționări a glandei tiroide.



BENEFICIILE CONSUMULUI DE PEȘTE

Astăzi se cunoaște că un consum ridicat de carne de pește are un rol benefic asupra sănătății omului prin ajutorul pe care îl dă aceasta organismului în fortificarea lui pe de o parte, iar pe de altă parte, în minimalizarea apariției bolilor cardiovasculare, prin scăderea nivelului total de colesterol, prin reducerea nivelului de trigliceride, prin faptul că moderează răspunsul inflamator și îmbunătățește metabolismul carbohidraților. De asemenea, consumul de carne de pește are efecte benefice în tratamentul gutei, artritelor reumatoide, psoriazisului, în prevenirea diferitelor forme de cancer, alină migrena și nu în ultimul rând, este destul de util diabeticilor.

Cercetările recente au demonstrat că acizii grași nesaturați de tip Omega 3, derivați în special din peștii care trăiesc în ape reci, acționează asupra sângelui în mai multe moduri, în sensul de a ajuta organismul uman în minimalizarea potențialului bolilor de orice fel. Iată de ce, dietele bogate în grăsimi provenite de la organismele acvatice, protejează și previn organismul uman de o serie de boli cardiovasculare.

Uleiul de pește are în conținutul său acizi grași nesaturați cu lanțuri lungi de atomi de carbon, dintre care cei mai importanți par a fi acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA), care sunt implicați în sinteza prostaglandinelor, substanțe reglatoare a numeroase procese biochimice.

Prostaglandinele sunt direct implicate în răspunsul privind funcționalitatea

aparaturii cardiovasculare, reduc nivelul colesterolului și al trigliceridelor, împiedică agregarea trombocitară și astfel scade riscul de ateroscleroză, hipertensiune arterială și infarct miocardic.

Prostaglandinele reduc vâscozitatea sângelui și contribuie la îmbunătățirea condițiilor de circulație sanguină, de asemenea, ele cresc aportul de oxigen al țesuturilor.

Majoritatea nutriționiștilor cred că acizii grași de tip Omega 3 din pește sunt cei care ajută la protecția împotriva tulburărilor cardiace și circulatorii. Se apreciază că acești acizi de tip Omega 3 reduc riscul de tromboză și pot totodată ameliora circulația din vasele mici de sânge. De asemenea, unele studii arată că ei ameliorează unele simptome ale psoriazisului și ale altor multe afecțiuni inflamatorii.

Acizii grași Omega 3 sunt esențiali pentru dezvoltarea sănătoasă a ochilor și a sistemului nervos central. O recomandare utilă este făcută de medici pentru utilizarea acestor aminoacizi de femeile însărcinate.

Specialiștii din U.E. recomandă pentru combaterea bolilor cardiovasculare un aport de acizi grași omega 3 de 0,2 g/zi, aproximativ 1,5 g pe săptămână. Conform unor statistici mondiale, în vederea protejării sănătății, ar fi oportun să se consume carne de pește în cel puțin două zile pe săptămână. După cum este cunoscut, la diabetici riscul apariției bolilor cardiovasculare este de 5 ori mai mare, față de cei care nu sunt afectați de acest diagnostic. La cei care consumă pește mai frecvent sau alte organisme

BENEFICIILE CONSUMULUI DE PEȘTE

acvatice, se constată un nivel scăzut al lipidelor din sânge și o toleranță normală la glucoză și riscuri mult mai mici.

Cercetări recente americane au ajuns la concluzia că un consum ridicat de pește și alte organisme acvatice, poate preveni cancerul mamar și cel al intestinului gros, unele dintre formele cele mai frecvent întâlnite în ultimul timp la om.

Pe baza celor menționate, există astăzi o reconsiderare totală a omului față de consumul cărnii de pește, care cunoaște un salt semnificativ, aceasta fiind considerată un aliment tot mai important pentru om.

Rezumând importanța peștelui pentru alimentația omului, putem menționa și alte câteva argumente în favoarea sa.

Peștele este unul din cele mai valoroase alimente datorită conținutului ridicat de proteină, a valorii biologice ridicate și a gradului ridicat de digestibilitate. Peștele și fructele de mare conțin puține grăsimi, cu foarte mici excepții, dar numeroase proteine, multe tipuri fiind surse excelente de alți nutrienți vitali, în special zinc, cupru, fier, iod, potasiu, calciu etc.

Pe lângă consum, peștele este o sursă de materii prime pentru alte ramuri economice, cum ar fi cea farmaceutică, chimică, artizanală, alimentară, fabrici de făinuri proteice.

Un kilogram de carne de pește, sub raportul bogăției în proteine, este echivalent cu 1,7 kg carne de porc, 6 litri de lapte de vacă, 32 bucăți ouă de găină, sau 9,5 kg cartofi.



Carnea de pește este unul din cele mai bogate alimente în vitamina A, în iod, fier și săruri minerale. Un kg de carne de pește oferă 70-73 g proteină cu valoare biologică deosebită.

Produsele secundare și grăsimea extrasă din corpul sau organele acestuia, contribuie la protecția organismului împotriva unor maladii.

Având în vedere că peștele are sângele rece, el are un consum redus de energie pentru menținerea temperaturii corporale, dar și pentru deplasare.

În ultimul timp se constată că preferințele consumatorului s-au schimbat radical, astăzi omul preferă consumul de pește în stare proaspătă, urmat de cel în stare congelată și apoi cel conservat prin sărare și afumare.





1084

16.23

13

ALEGEREA ȘI PĂSTRAREA PEȘTELUI



ALEGEREA ȘI PĂSTRAREA PEȘTELUI

După cum bine știm, peștele este extrem de sănătos pentru organism, însă acesta trebuie să îndeplinească o singură condiție, să fie proaspăt. Peștele stricat poate provoca intoxicații alimentare destul de severe, așa că ar trebui să fim atenți atunci când îl cumpărăm.

Temperatura la care este ținut peștele

Sunt rare ocaziile în care te poți bucura de un pește abia pescuit, dar asta nu înseamnă că este imposibil să consumi pește proaspăt. Acesta poate fi pescuit, transportat, depozitat și expus în condiții optime de igienă și temperatură, astfel încât să îl poți prepara după preferințe.

Este recomandat ca peștele să fie ținut pe pat de gheață, la o temperatură ce nu depășește 0°C. Poți aprecia corect temperatura frigiderului sau vitrinei în funcție de starea în care se prezintă gheața și peștele.

Aspectul peștelui proaspăt

Depart de adevăr este ideea conform căreia numai peștele care încă mai mișcă este proaspăt. De fapt, peștele proaspăt se recunoaște după ochii clari, colorați și bombați și după branhiile roșii. Uneori, când peștele este păstrat pe un pat de gheață care intră în contact direct cu ochii peștelui, aceasta ar putea afecta aspectul ochilor, de aceea este bine să te uiți la piele sau solzi. Aceștia trebuie să aibă un aspect luminos și metalic, deloc tern.

Fermitatea cărnii unui pește proaspăt

O suprafață lucioasă, fermă și elastică este un semn de prospețime. Mai mult decât atât, este recomandat să verifici peștele cu degetul. Apasă ușor carnea, iar dacă aceasta revine rapid la forma inițială, cu siguranță este un pește proaspăt, numai bun de gătit. De asemenea, în supermarket poți verifica dacă solzii sunt bine atașați de pește și nu se desprind ușor atunci când îi atingi.

Mirosul peștelui proaspăt

Peștele proaspăt are mirosul său specific, fin, de mare, râu sau lac, în funcție de originea lui. Cu cât este mai vechi, cu atât miroase mai tare.

Recomandări

Trebuie evitat un magazin în care vânzătorul nu permite inspectarea peștelui.

Un vânzător ar trebui să prezinte corect peștele și să demonstreze că este proaspăt. Printr-un refuz al acestor aspecte, este posibil să ascundă calitatea peștelui.

Peștele din frigider nu este în general atât de proaspăt.

O dată cumpărat, ar trebui ca un pește proaspăt să fie pregătit în aceea zi. Dacă acest lucru nu este posibil de moment, este necesar să fie păstrat doar pentru o perioadă scurtă de timp.

ALEGEREA ȘI PĂSTRAREA PEȘTELUI

Tabel privind criteriile de apreciere a gradului de proapețime

| Zona examinată | Pește proaspăt | Pește alterat |
|----------------|---|--|
| Gura | închisă, excepție peștii | deschisă |
| Rigiditatea | rigid | fără rigiditate |
| Ochii | bombați și clari corneea transparentă pupila bine vizibilă | adânciți în orbite corneea mată, tulbure pupila nedistinctă |
| Branhiile | culoarea roșie, roz umede fără miros neplăcut operculii se ridică greu și revin în poziția inițiată | culoarea albă sau roșie, cenușiu-verzui miros greu, de putrefacție operculii se ridică ușor și rămân în poziția dată |
| Abdomenul | forma normală, rigidă anusul rectat și închis | balonat, moale anusul proeminent, reliefat și deschis |
| Solzii | strălucitori și bine fixați fără strat gros de mucozități | opaci, se desprind ușor acoperiți cu un strat gros de mucozități cu miros greu |

| Zona examinată | Pește proaspăt | Pește alterat |
|----------------|---|--|
| Corpul | <p>rigid, rezistent la apăsarea cu degetul</p> <p>ridicat de mijloc în sus, nu se îndoaie</p> <p>în apă se scufundă</p> | <p>moale, la apăsare păstrează tipare digitale</p> <p>ridicat de mijloc în sus, se curbează</p> <p>plutește pe apă</p> |
| Pielea | întinsă, umedă, strălucitoare, colorație vie | are cute, se jupește ușor, colorație mată, ștersă, pe suprafață multă mucozitate |
| Înotătoarele | umede, se detașează greu | uscate, se detașează ușor |

ALEGEREA ȘI PĂSTRAREA PEȘTELUI

Păstrarea peștelui

Cei care locuiesc în apropiere de lacuri, bălți, râuri și de ce nu și mare, au privilegiul de a se bucura de peștele proaspăt care, se știe, este necesar pentru o alimentație sănătoasă, fiind o sursă importantă de Omega-3. De asemenea, este extrem de gustos atât timp cât pregătirea sa se face în mod corespunzător. Metodele prin care se poate prepara și conserva sunt extrem de variate.

Din momentul în care a fost capturat, el se poate păstra proaspăt, cu gheață, timp de maxim 7 zile, înainte să intervină procesul de alterare. Cum pot proceda mai ales cei care merg des la pescuit? Varianta cea mai simplă și practică, în cazul în care ai acest hobby și ți-ai perfecționat deja tehnica, ar fi să îți procuri o ladă frigorifică, care asigură spațiul potrivit pentru congelare. De asemenea, poți apela la alte metode de conservare, în funcție de propriile preferințe și timpul pe care îl ai la dispoziție.

Conservele

Metoda este potrivită mai ales pentru exemplarele de mici dimensiuni, cum ar fi sardinele, șprotul sau hamsiile. Există o gamă largă de posibilități, acesta putând fi pregătit în sos tomat, în ulei picant sau în suc propriu. Există, în plus, rețete tradiționale de zacuscă de pește, care are un gust deosebit și este perfectă pentru iarnă. Nu în ultimul rând, se poate alege

variantele marinării, folosind oțet, legume și condimente precum piper, ardei iute, boabe de muștar și coriandru, în funcție de preferințe.

Uscarea

Reprezintă o manieră de păstrare a peștelui veche de mii de ani, extrem de răspândită cu ceva vreme în urmă, care constă în eliminarea totală sau parțială a apei pe care o conține. Este un proces care împiedică alterarea și formarea bacteriilor. Acesta se curăță, se leagă cu sfoară și se lasă într-un loc ferit de praf, cu soare și vânt, timp de câteva luni.

Afumarea

Înainte de toate, peștele, care trebuie să fie foarte proaspăt, trebuie eviscerat și sărat, astfel încât să se deshidrateze. Este o altă metodă ancestrală de conservare și are două variante de realizare: la temperatură joasă, sub 30 de grade și la temperatură înaltă, de aproximativ 80-90 de grade. Timpul de pregătire variază în baza metodei care a fost aleasă, iar compoziția fumului diferă în funcție de anumiți factori, cum ar fi tipul de lemn, umiditatea și temperatura sa de dezagregare. Se recomandă folosirea celui de esență tare.

Sărarea uscată

Aceasta constituie un alt mod extrem e vechi de păstrare a alimentelor

ALEGEREA ȘI PĂSTRAREA PEȘTELUI

pentru mai mult timp. Peștele poate rămâne întreg, dacă este de mici dimensiuni, sau se poate desface, în cazul în care este mai mare. Sarea uscată se presară deasupra acestuia, apoi se adaugă din nou în vasul în care este poziționat. Clorura de sodiu va începe să se dizolve la contactul cu apa de la suprafața peștelui, formând o saramură numită tuzluc.

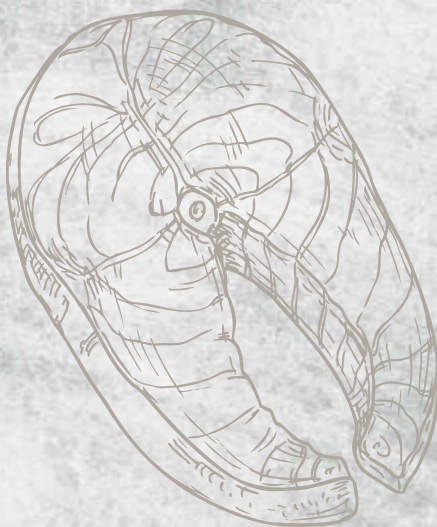
Sărarea umedă

Este o metodă rapidă de conservare, care constă în acoperirea peștelui așezat în vase de ceramică cu o soluție de saramură, având o concentrație care poate fi slabă, de 10%, medie, de aproximativ 18% sau mare, de 30%. Procesul se încheie după câteva zile cu uscarea acestuia. De asemenea, procedeul se poate combina cu cel descris anterior, dând naștere așa-zisei sărări mixte.

Mezelurile

Da, ai citit bine. Această metodă este una modernă, răspândită în Asia și mai puțin practică în România. Ideea de bază este simplă: în cârnați sau în tradiționalul salam, carnea folosită în mod normal, de porc sau vită, se înlocuiește cu peștele. Rețetele pot varia, la fel ca și tipul și cantitatea condimentelor, iar rezultatul este unul mai sănătos, savuros și inedit. În concluzie, a avea la dispoziție o sursă de pește proaspăt înseamnă a

dispune de un aliment esențial, inclus în orice ghid pentru o dietă echilibrată, care se poate pregăti în nenumărate feluri, toate la fel de gustoase. Folosind metoda de conservare pe care o preferi, te poți bucura de el timp îndelungat.







CONDIMENTELE ÎN RETETELE CU PEȘTE

CONDIMENTELE RECOMANDATE PENTRU PREPARATELE CU PEȘTE

Fără a condimenta puțin mâncarea, aceasta nu ar mai avea același gust și nu ar mai fi la fel de apreciată. Condimentele schimbă în totalitate gustul oricărei mâncări și au rolul de a transforma orice mâncare simplă, care nu are un gust prea inedit, într-un preparat delicios pentru papilele noastre gustative.

A condimenta un fel de mâncare nu înseamnă a-i pune doar sare și piper, ci dimpotrivă, înseamnă folosirea unor ierburi aromatice și a altor tipuri de condimente pentru a da gust preparatelor. Rolul condimentelor este de mult timp apreciat în domeniul culinar, însă acestea joacă un rol extrem de important și în menținerea sănătății organismului.

Carnea de pește este extrem de pretențioasă, fiind o carne cu un gust puternic dar și un miros specific. Din acest motiv, în prepararea rețetelor care au la bază peștele se folosesc câteva ingrediente care oferă o savoare deosebită putând astfel satisface și cel mai pretețios gurmand.





BUSUIOCUL

Condimentul se obține din frunzele plantei provenită din regiunile tropicale ale Asiei, precum și din Sudul Europei. Posedă miros plăcut și are gust acrișor, răcoritor și înviorător. Busuiocul se folosește pentru toate zarzavaturile,

îndeosebi la salate din roșii, varză, spanac, fasole, mazăre. Busuiocul este un minunat condiment pentru supe, mâncăruri cu pește, pasăre, cotlete de porc, salate, brânzeturi dulci, ouă, omletă, salate din crabi, sosuri verzi, precum și în amestec cu unt. Este foarte cunoscut și folosit în bucătăria Italiană. Busuiocul se armonizează cu usturoiul. Se adaugă la mâncăruri la sfârșitul pregătirii.



PĂTRUNJELUL

Cunoscut și foarte des folosit în bucătăria românească, pătrunjelul este o sursă importantă de proteine, minerale precum: calciu, potasiu, fosfor, magneziu, fier, dar și de ulei volatil, lipide și flavonoizi. Conține mai multă vitamina C decât anumite citrice precum lămâia sau portocala. El este o plantă aromatică numai bună pentru preparatele din pește. Combinat cu lămâia și untul contribuie la aromatizarea subtilă a cărnii de pește.

CONDIMENTELE RECOMANDATE PENTRU PREPARATELE CU PEȘTE

CUIȘOARE



Cuișoarele sunt pe larg întrebuințate, atât în gastronomie, pentru aroma lor unică și gustul plăcut, ușor înțepător, cât și în medicina tradițională, mai ales, cea ayurvedică.

Cuișoarele sunt folosite la prepararea diferitelor sosuri, marinate din pește dar și la vinului fiert, ceaiuri, la prepararea orezului, etc.

CORIANDRUL

Semințele plantei de coriandru au un gust aromat, de nucă și sunt iubite în întreaga lume. Coriandrul nu provine din Asia, așa cum se presupune adesea în mod fals – provine, de fapt, din regiunea mediteraneană.

Oferă una din cele mai puternice și intense arome mâncărilor, de aceea este numai bun pentru înnobilarea preparatelor din pește. El se regăsește în compoziția celor mai multe combinații de condimente create pentru mâncărurile de pește.





FOI DE DAFIN

Modesta frunză de dafin este folosită la gătit de secole și este mult mai puternică decât ați putea crede. Provenind din Marea Mediterană, crește foarte bine în climatul cald, ceea ce înseamnă că toate uleiurile sale volatile, aromate, se păstrează când sunt uscate - gata să fie eliberate atunci când foile sunt pisate sau înmuiate. Puterea și aroma frunzelor de dafin crește odată cu timpul de gătire, astfel încât acestea merg cel mai bine atunci când sunt utilizate la mâncăruri care necesită preparare lentă, la foc mic, cum sunt tocănițele sau sosurile. Pentru a adăuga un gust delicat la sosul clasic pentru friptură, încercați să adăugați câteva frunze întregi la sucul în care s-a fiert carnea, pe măsură ce acesta ajunge la punctul de fierbere.



GHIMBIR

Aroma ghimbirului variază în funcție de țara din care acesta provine și de modul în care este folosit. Aroma sa variază de la cea tipică de lămâie și proaspătă la iute și picantă. Ghimbirul proaspăt este puțin mai picant și are o aromă citrică mai puternică decât ghimbirul uscat. Sub formă feliată, tocată sau rasă, este utilizat cu precădere în tocănițe, caserole și curry. Când este uscat și măcinat, ghimbirul dezvoltă o aromă foarte echilibrată, care este perfectă pentru coacere și pentru preparate arabe și indiene. Asezonează cu succes fructele de mare și peștele.



CONDIMENTELE RECOMANDATE PENTRU PREPARATELE CU PEȘTE

PIPER

Culorile diferite ale boabelor de piper nu indică doar arome diferite, ci și cât de iute este condimentul. Piperul verde este cel mai puțin intens, în timp ce boabele de piper negru au gustul cel mai iute și o aromă intensă. Piperul este de departe cel mai uzual condiment și este utilizat în bucătăriile din toată lumea și evident nu putea lipsi și la prepararea peștelui. S-au dat numeroase bătălii pentru fructele sale valoroase, cunoscute ca boabe de piper, și pentru o lungă perioadă de timp valorau greutatea lor în aur.



MUȘTAR

Semințele de muștar sunt condimentele ideale pentru a pregăti un prește în crustă.

Combinat cu piper și oregano fac din preparatele de pește un adevărat deliciu.

Boabele plantei de muștar sunt cunoscute de cel puțin 4.000 de ani, devenind unul dintre cele mai vechi condimente din lume.





NUCȘOARĂ

Nucșoara este unul dintre cele mai bune condimente pentru pește, în special pentru plăcintele făcute cu acest tip de carne. Poate fi excelent adăugat și în prepararea de sosuri. Se împacă excelent și cu fructele de mare.



TURMERIC

Turmericul are un gust puțin amăru, ușor piperat și are un miros puternic aromat, asemanator cu cel al ghimbirului. Totodată, e bine de știut că turmericul este unul dintre ingredientele din amestecul de curry. El este folosit, de obicei, în stare proaspătă, însă poate fi și murat, precum ghimbirul. De asemenea, turmericul este un colorant alimentar ideal, fiind utilizat adesea pentru a da culoare lactatelor, chipsurilor și mustarului.



CONDIMENTELE RECOMANDATE PENTRU PREPARATELE CU PEȘTE

ROZMARIN

Frunzele de rozmarin, atât cele proaspete cât și cele uscate, au un gust ușor mentolat și un efect revigorant, ele fiind ideale pentru condimentarea unui pește la cuptor. Legumele precum, vinetele, morcovii, fasolea verde sau dovleceii, vor primi un plus de aromă datorită acestui ingredient.

Rozmarinul adăugat peste un pește precum păstrul, îi va da o aromă deosebită, mediteraneană, ce va aduce un plus de savoare mesei tale.



MĂGHIRAN

Măghiranul, un condiment care completează antreurile cu pește, are un gust similar cu cel al oregano, dar un pic mai moale. Măghiranul este un condiment delicat, așa că deseori este adăugat în mâncare la sfârșitul timpului de preparare.





USTUROI

Usturoiul este din aceeași familie cu ceapa și are un gust iute și puternic și o aromă puternică. Poate fi folosit în sosuri pentru a imprima svoarea cărnii de pește. Îl poți găsi verde, proaspăt, uscat ori sub formă de pudră. Nimic cu e mai savuros decât un mujdei de usturoi servit cu un prește prăjit la grătar. Ce să mai spunem de saramura de pește, fără de care nu ar fi existat.



SEMINȚE DE MĂRAR

Atât semințele de mărar cât și frunzele fac perechea potrivită pentru gustul și aroma peștelui, cât și în nenumărate alte preparate culinare. Semințele pisate pot fi folosite la orice fel de pește. Somonul pare totuși că e peștele care se îmbină perfect cu această iarbă aromatică.





VINUL ȘI PEȘTELE



VINUL ȘI PEȘTELE

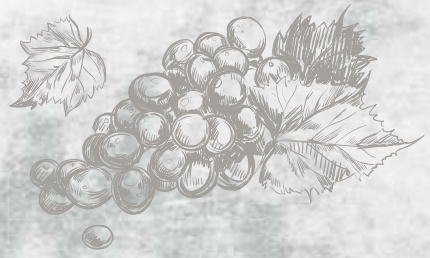
Este esențial ca personalitățile vinului și a mâncării să fie respectate și să se completeze reciproc. O mancare bună evidentiază aspectele complexe ale unui vin și invers. Nu se pune problema de a-și completa reciproc neajunsurile, ci de a-și potența și evidenția în mod reciproc calitățile.

Un vin neechilibrat, de o calitate mai slabă nu poate fi „trecut cu vederea”, chiar dacă este asociat cu o mâncare spectaculoasă, deosebită. O combinație de succes se obține atunci când vinul evidențiază un aspect al mâncării, iar mancarea subliniază o calitate a vinului.

Modalitatea în care mâncarea este pregătită și gătită îi dau savoarea, gustul, textura și culoarea finală. Iar principiul general de asociere a vinurilor cu mâncarea în funcție de tehnica de preparare a acesteia este următorul: o metodă ușoară de gătit (prepararea la abur, spre exemplu), care să păstreze cât mai mult calitățile inițiale ale alimentului cere un vin ușor, fructat, cu aciditate scăzută. În schimb, cu cât metoda începe să se complice și să îmbogațească toate aspectele mâncării, cu atât și vinul asociat trebuie să fie mai greu, mai bogat în taninuri.

Auzi adesea că vinul trebuie să se potrivească cu mâncarea; că vinul roșu poate fi asociat doar cu carne roșie, iar puiul și peștele merg cu vinul alb. Totuși, când vine vorba despre pește, trebuie să acorzi mai multă atenție gustului, aromei și calității acestuia pentru a determina tipul de vin pe care ar trebui să îl bei atunci când mănânci pește.

Este gras sau cremos, are o aromă de pește mai intensă, este greu sau



ușor?

De asemenea, este important să ții cont de felul în care este preparat. Este prăjiți în tacos, este făcut la grătar sau este servit mai crud? Aceștia sunt factori esențiali, de care trebuie să ții cont atunci când asociezi vinul cu peștele.

Pe de altă parte, pentru a înțelege cum să combini vinurile cu mâncarea, trebuie să înțelegi structura vinului. Fiecare vin are caracteristici diferite, cum ar fi nivelul de alcool, dulceața, taninul și aciditatea.

Dacă te gândești la caracteristicile vinului ca ingrediente „aromate”, devine mai ușor să le asociezi cu alimente.

Ce tip de vin merge cu peștele – roșu sau alb?

Când vine vorba de tipul de vin care se potrivește bine cu peștele, de obicei se recomandă să mergi pe vin alb. Vinurile roșii tind să se potrivească mai bine cu carnea roșie din cauza taninurilor mai agresive găsite în ele.

Totuși, dacă preparatul de pește conține un sos, această regulă se poate schimba.

De exemplu, un vin roșu îndrăzneț, cu taninuri agresive, s-ar potrivi bine cu cărnurile gătitе lent, cum ar fi coaste fierte și cu carnea gătită cu o marinadă dulce, de exemplu, coaste la grătar. Dulceața sosului va spori aciditatea vinului, îl va face să aibă un gust mai proaspăt.

Pentru a combina vinul roșu cu pește, caută un vin cu un nivel mai scăzut

VINUL ȘI PEȘTELE

de taninuri, cum ar fi un Grenache plin de viață sau un Pinot Noir fin. Aceste vinuri roșii mai ușoare se vor potrivi și la un sos dulce din roșii proaspete și fenicul.

Ce tip de pește merge cu vinuri albe

Când vine vorba de asocierea vinului alb cu peștele, există patru grupuri de texturi și arome de care trebuie să ții cont. Este înțelept să gândești combinația dintre vinul alb și pește mizând pe substanță și greutate. Un pește delicat se va potrivi bine cu un vin alb mai ușor, iar un pește greu va merge mai bine cu un vin mai bogat, cu corp plin.

Exemple:

Pește – cu aromă ușoară, slab și/sau fraged: biban de mare, tilapia, limbă de mare merge asociat cu un vin – alb proaspăt și strălucitor: Sauvignon Blanc, Vermentino, Grenache Blanc, un vin roze sec.

Pește – aromă și textură medie: păstrăv, red snapper, halibut merge asociat cu un vin – corp mediu cu arome puternice: Albariño, Chenin Blanc, Viognier, Sauvignon Blanc, Riesling.

Pește – ferm și cu aspect de friptură: ton, pește-spadă, somon merge asociat cu un vin – alb bogat, cu multă aromă: Roussanne, Marsanne, Malvasia Bianca, Chardonnay.



Pește- gust puternic cu aromă intensă: hamsii, sardine, macrou merge asociat cu un vin – sec, cu un corp ușor, efervescent: vin spumant, Grenache Blanc, Vermentino, vinuri roze seci.

Cu ce vin merge un preparat condimentat din pește

Dacă îți plac preparatele mai speciale pe bază de pește, cum ar fi somonul marinat în condimente cajun, îți recomandăm un vin Moscato. Cu aromele sale fructate precum cele de piersici, iasomie și vanilie, Moscato este de obicei considerat un vin de desert.

Condimentele și vinul dulce sunt întotdeauna o combinație grozavă. Savurează somonul, apoi ia o înghițitură de Moscato. Dulceața vinului tonifică condimentele și adaugă un strat suplimentar de extravaganță unui fel de mâncare rafinat.

Cum afectează sosurile alegerea vinurilor?

Peștele alb într-un sos de unt ar merge bine cu un Chardonnay puternic. Și dacă peștele are un sos pe bază de soia, aceasta ar fi o situație bună să deschizi un vin Grenache.

Un sos de ciuperci, în schimb, va face ca preparatul de pește să meargă cu un Pinot Noir.

Somonul se asociază bine și cu Pinot Noir.

Tonul Ahi este un pește atât de greu încât se poate combina chiar și cu un vin roșu precum Tempranillo.

VINUL ȘI PEȘTELE

Sosul influențează semnificativ rezultatul combinației dintre preparatul de pește și vin. De exemplu, un biban la grătar cu un sos de roșii picant se va potrivi bine cu un vin roșu precum Syrah.

Asocierea vinului cu fructele de mare

Alte tipuri de fructe de mare, cum ar fi crabul, ar trebui să fie asociate cu un vin alb care să nu aibă gust de stejar, dar să fie unul cu aciditate. De exemplu, chiftelele de crab merg foarte bine cu un Picpoul Blanc distractiv și unic.

Homarul, datorită gustului său bogat, are nevoie de un vin alb ponderat. Se potrivește bine cu un vin Roussanne.

Când mănânci stridii, trebuie să îți vină în minte mereu un vin spumant sau șampanie. Totuși, există multe tipuri diferite de stridii. De exemplu, stridiile Pacific Gold sunt perfecte cu un Chenin Blanc.

Aroma dulce și textura fermă a creveților merge de minune cu un vin alb ușor și răcoritor, de tip Sauvignon Blanc, sau dacă creveții sunt făcuți simplu la grătar, alege un vin roze.







DEZLEGĂRILE
LA PEȘTE

DEZLEGĂRILE LA PEȘTE

Peștele – simbol al creștinilor din primele veacuri

În epoca persecuțiilor din secolele I-IV, Mântuitorul Hristos era reprezentat sub chip de miel, păstor, pelican, ca semn de recunoaștere a creștinilor între ei. Unul dintre simbolurile hristice cele mai răspândite în primele veacuri creștine era cel al peștelui.

Importanța atât de mare pe care o are peștele în textul Evangheliei a contribuit cu siguranță la adoptarea acestui simbol de către creștini, Hristos însuși l-a întrebuințat. Adresându-Se unor pescari, Mântuitorul recurgea firește la niște imagini care le erau familiare și pe înțeles; chemându-i la apostolat, El îi numea „pescari de oameni” (Matei 4, 19; Marcu 1, 17). El aseamăna Împărăția Cerurilor cu un năvod plin cu tot soiul de pești.

Imaginea peștelui servește totodată ca simbol al bunătăților cerești (Matei 7, 9-11; 13, 47-48; Luca 5, 10).

De asemenea, folosirea peștelui ca simbol era cel mai potrivit semn secret pentru creștini, deoarece le permitea să se recunoască între ei fără a se expune în vremurile de prigoană. Numele grecesc al peștelui (**IHTIS**) era pentru primii creștini un acrostih hristologic: Iisus Hristos Fiul lui Dumnezeu, Mântuitorul (Iisus Hristos - **IH**; Fiul lui Dumnezeu - **Teos** = Dumnezeu - **Iios** = fiu; numele de Mântuitor - **Sotir**). Aceasta sintagmă este, într-un fel, rezumatul doctrinei creștine și este prima mărturisire de credință a creștinilor.

În primele veacuri creștine, imaginea peștelui apare pretutindeni: în picturile

murale, pe sarcofage, în inscripțiile funerare, pe diferite obiecte. Creștinii purtau la gât peștișori din metal, din piatră sau din sidex, pe care figura inscripția: „Fie mântuirea Ta!” sau „Mântuiește!”.

În urma săpăturilor arheologice pe vechile situri creștine din primele veacuri, la Potaissa (Turda, în Ardeal) s-a găsit o gemă, o piatră prețioasă de onix, pe care este sculptată scena Bunului Păstor, purtând pe umeri un miel; în stânga este un copac cu două crengi înclinate deasupra Păstorului, iar pe o ramură se află o pasăre. În dreapta e o corabie din care cade un om în apă. În jurul corăbiei se află criptograma IHTIS — nume dat lui Iisus, prin asociere cu minunile Sale: pescuirea minunată, înmulțirea pâinilor și peștilor, alegerea primilor apostoli din rândul pescarilor.

Dezlegarea la pește

Pornind de la atenția deosebită pe care Biserica o acordă mântuirii sufletului, de la urmările grave ale păcatului lăcomiei, dar mai ales de la exemplul Mântuitorului de a posti, Biserica ne învață că hrana și consumul exagerat de alimente și băuturi nu este scopul principal al vieții noastre. Trupul trebuie îngrijit prin anumite restricții alimentare și prin post. Având în vedere că, în perioada posturilor, carnea, ouăle și toate produsele lactate sunt înlăturate din meniul nostru zilnic, ne întrebăm de ce, totuși, există în post dezlegări la pește (sau fructe de mare) și de ce aceste produse nu intră în aceeași categorie, alături de celelalte tipuri de carne?

DEZLEGĂRILE LA PEȘTE

În primul rând, dezlegarea la pește este privită ca o bucurie a prezenței Mântuitorului în viața creștinilor. Încă din primele veacuri, simbolul peștelui era folosit de către aceștia, deoarece le permitea să se recunoască între ei fără a se expune pericolelor.

În al doilea rând, știm că Biserica nu a recomandat niciodată extremele. De aceea, anumite zile din timpul posturilor (Praznice Împărătești sau sărbătorile sfinților) sunt consemnate în calendar cu dezlegare la untdelemn, vin și pește.

Unii credincioși consideră mâncarea de pește ca fiind o mâncare obișnuită în timpul posturilor de peste an, iar acest lucru nu este corect. De aceea, bine ar fi să consultăm calendarul și să ne informăm mereu în legătură cu zilele în care este dezlegare la pește, mai ales în perioada postului.

Creștinii ortodocși țin patru posturi peste an, fiecare legat de o sărbătoare importantă: Paștele, Sfinții Apostoli Petru și Pavel, Sfânta Maria și Crăciunul.

Pe durata acestor posturi sunt rânduite zile cu dezlegare la pește.

Rolul posturilor este, în tradiția creștină, de a curăța sufletește și trupește credincioșii, astfel încât aceștia să poată întâmpina cu bucurie cele patru mari evenimente. Sunt interzise alimentele "de dulce" și băuturile alcoolice, cu o singură excepție: în anumite zile din timpului postului se pot consuma pește și vin.

Postul Paștelui durează 40 de zile și este cel mai greu întrucât credincioșii trebuie să respecte o serie de restricții, inclusiv alimentare. În Săptămâna Mare (premergătoare Sfintelor Paști), postul este și mai aspru, iar în Vinerea Mare creștinii sunt îndemnați să țină post negru (fără apă și mâncare între răsărit și asfințit), în amintirea patimilor Mântuitorului. Sunt doar două zile cu dezlegare la pește: Buna Vestire (25 martie) și Floriile (duminica dinaintea Paștelui).

Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel variază ca durată, dar niciodată nu este foarte lung. Începe în ziua următoare Duminicii Tuturor Sfinților și se termină la praznicul celor doi apostoli (29 iunie) datorită cărora creștinismul s-a răspândit în lume. Se mănâncă pește la Nașterea Sfântului Ioan Botezătorul, la 24 iunie.

Postul Sfintei Marii durează două săptămâni, între 1 și 15 august. Ziua cu dezlegare la pește este Schimbarea la Față, la 6 august. Dacă Adormirea Maicii Domnului cade într-o zi de post (miercuri sau vineri) se mănâncă pește, iar "de dulce" se mănâncă de a doua zi, adică de pe 16 august.

Postul Nașterii Domnului sau al Crăciunului ține 40 de zile, în intervalul 15 noiembrie – 24 decembrie. Zile cu dezlegare la pește sunt sâmbetele și duminicile până la 20 decembrie exclusiv. De asemenea, se mănâncă pește în zilele de hram ale bisericii parohiei de care ținem și la praznicul sfinților însemnați cu cruce roșie în calendar. Concret, este dezlegare la pește la Intrarea în Biserică a Maicii Domnului (24 noiembrie) și în zilele de 16, 22, 23, 24, 25 și 30 noiembrie, precum și 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13 și 17 decembrie, dacă aceste zile sunt marți sau joi.



SALATE ȘI APERITIVE



CLĂTITE CU PASTĂ DIN STAVRID

Ingrediente:

- 1 kg stavrid fără cap;
- 50 g morcovi;
- 50 g păstârnac;
- 25 g țelină;
- 50 g ceapă;
- 60 g unt;
- 100 ml ulei;
- 4 ouă;
- 200 g făină;
- 200 ml lapte;
- 1 lămâie;
- 300 ml supă de pește;
- 2 foi de dafin;
- piper măcinat și sare.

Mod de preparare:

Peștele se curăță de solzi, se îndepărtează capul și intestinele, se spală și se filetează.

Oasele se pun la fiert pentru supă.

Morcovii, țelina, păstârnacul rădăcină și ceapa se taie în felii, apoi se înăbușă pe jumătate în 20 g unt și 100 ml supă de oase de pește. Se adaugă peștele, foile de dafin și se fierb înăbușit 15 minute, după care se pune zeamă de lămâie. Se scot foile de dafin și se lasă să se răcească.

Peștele se scurge de zeamă și se toacă cu mașina cu sită fină. Pasta se amestecă cu unt. Se condimentează cu sare și piper și se ține la rece.

Se fac foi de clătită din ouă, făină și lapte și se rulează cu pasta de pește.

Clătitele se consumă reci.



PASTĂ MARINĂREASCĂ

Mod de preparare:

Peștele se spală cu apă rece, se curăță de intestine, se îndepărtează aripioarele, codița și pielița. După ce se deosează, carnea se trece de mai multe ori prin mașina de tocat cu sita deasă. Pasta se amestecă bine cu untul și adaosul de ulei, sare de lămâie dizolvată în apă rece, boia și piper. Cu ajutorul unei linguri de lemn sau tel, se bate bine compoziția până se obține o pastă fină și omogenă. La aceasta se adaugă ouăle fierte tare, tăiate în cuburi nu prea mici pentru a nu se sfărâma.

Această pastă se consumă ca gustare înainte de masă, la sandviciuri și tartine.

La servire, se pot pune deasupra felii de lămâie, măslina, frunze de pătrunjel, rondele de ceapă etc.

Se prepară numai din pește oceanic sărat sau afumat, mare sau mic.

Ingrediente:

- 1 kg pește sărat;
- 400 g unt;
- 100 ml ulei;
- 4 ouă;
- 20 g boia;
- piper și sare de lămâie.



SALATĂ DE ICRE

Ingrediente:

- 100 g icre sărate;
- 400 ml ulei;
- 2 feli de pâine înmuiate în lapte;
- 1 ceapă mică tocată mărunt;
- apă minerală;
- zeama de la o lămâie.

Mod de preparare:

Icrele sărate se pun în bolul unui mixer se mixează pentru câteva minute. După aceasta începem să adăugăm uleiul, puțin câte puțin continuând să mixăm. Când icrele au început să se albească se adaugă pâinea înmuiată în lapte care a fost scursă foarte bine. Se continuă mixarea adăugând din ulei. Adăugăm puțin și din zeamă de lămâie continuând procedeul. Punem acum și puțină apă minerală pentru a face salata mai pufoasă.

Mai adăugăm și zeamă de lămâie în funcție de cât de acră vrem să fie salata. Continuăm să adăugăm apă minerală și ulei până epuizăm toată cantitatea. La sfârșit punem ceapa tocată mărunt după care se mai amestecă de câteva ori.

Se poate servi pe feli de pâine prăjită sau feli de lămâie.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



SALATĂ DE SCRUMBII SĂRATE

Ingrediente:

- 600 g scrumbii sărate;
- 500 g ceapă;
- 500 g morcovi;
- 200 g țelină;
- 200 g castraveți murați;
- 50 ml ulei;
- 50 ml oțet;
- 2 ouă;
- 100 g măsline;
- 15 boabe piper.

Mod de preparare:

Scrumbiilor li se îndepărtează capul, coada și aripioarele, se eviscerează, se curăță de piele, se spală în apă rece cu puțin oțet. Se taie în felii subțiri longitudinale (filetate) și se scot oasele și șira spinării.

Ceapa se curăță, se spală, se taie julien, se spală cu apă în care s-a dizolvat bicarbonat, după care se pune sub un jet de apă și se lasă să se scurgă. Castraveții se curăță de semințe, se spală și se taie felii subțiri, țelina se rade prin dinții răzătoarei pentru hrean, iar morcovii se fierb, se răcesc și se taie în felii sau cuburi. Ouăle fierte, tari, se taie în felii, în lung.

Pe un platou se așază în linie măslinele, castraveții, apoi peștele. Pe latura opusă se pun, feliile de țelină și de ouă. Totul se ornează cu boabe de piper, după care se toarnă uleiul și oțetul diluat după gust.

Salata se mai poate consuma cu puțină maioneză sau cu sos de maioneză și muștar.

Salata se poate prepara și din alte specii de pește oceanic sărat, cum ar fi macroul, sardina, heringul etc.



RULADĂ CA LA CHERHANA

Mod de preparare:

Se curăță peștele, se spală, se dezosează, se taie în bucăți și se dă prin mașina de tocat cu sită deasă, împreună cu ceapa călită în ulei. În această compoziție se adaugă ouăle crude și vinul, amestecându-se bine. Se adaugă orezul fiert pe jumătate și se amestecă ușor. Se rulează totul pe o pânză de tifon udă și se pune într-o tavă, unsă cu ulei. Tava se ține la cuptor, la foc potrivit, cca. 25 - 30 minute. Din când în când, se pune sos peste ruladă.

Făina se căleşte în ulei cu puțină ceapă tocată mărunt, se stinge cu supă de oase de pește, se adaugă sare și zeamă de lămâie și se mai fierbe 15 - 20 minute, apoi se strecoară și se dă într-un clocot.

Rulada se taie în felii pe care se pune câte o felie de lămâie.

Se consumă cu sos.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 50 g orez;
- 2 ouă;
- 125 g ceapă;
- 150 ml ulei;
- 50 ml vin alb;
- 100 g lămâi;
- 25 g făină;
- sare și piper după gust.



80 min



medie



4 porții



57

CHIFTELEȚE DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1 kg file de pește (novac, crap, știucă, cod);
- 2 cepe;
- 2 felii de pâine;
- 1 ou;
- cimbru;
- nucșoară rasă;
- 3 - 4 căței de usturoi;
- 1 legatură mărar;
- 1 legatură patrunjel;
- făină pentru modelat;
- ulei pentru prăjit;
- sare, piper, ardei iute.

Mod de preparare:

Peștele se verifică de oase, se toacă împreună cu ceapa, usturoiul, pâinea înmuiată în apă sau lapte și verdeța. Se adaugă oul, sarea, piperul și ardeii iute.

Se amestecă bine compoziția, se frământă bine ca să înglobeze aer, cam 10 minute. În felul acesta chiftelele vor fi pufoase, ușoare, fine.

Se rup bucăți potrivite, cu mâna udă (compoziția e mai fină și mai lipicioasă decât la chiftelele din carne), se modelează cu făină și se prăjesc în ulei încins. Se scot pe hârtie absorbantă.

Se servesc exact la fel ca și chiftelele din carne.

În loc de făină se mai pot tăvăli prin pesmet, sau susan, se pot face umplute cu gogosar murat, ardei gras de diferite culori.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



RULOURI DIN PEȘTE CU SALATĂ A LA RUSSE

Ingrediente:

- 2 kg pește;
- 1 kg cartofi;
- 200 g morcovi;
- 100 g ceapă;
- 200 g castraveți murați;
- 200 g mazăre (conservă)
- 30 g muștar;
- 500 g maioneză;
- 2 legături de pătrunjel;
- 2 foi de dafin;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se desărează. Se scot fileuri care se rulează și se prind cu o scobitoare pentru a nu se desface.

Rulourile se fierb în apă cu ceapă tăiată felii subțiri, foi de dafin și sare. După ce au fiert se lasă să se răcească în supă.

Salata se prepară din cartofi fierți în coajă, morcovi fierți și castraveți murați, tăiați în cuburi mari, mazăre, maioneză, muștar, piper și sare.

Se amestecă bine și se pune pe un platou. Deasupra se așază rulourile de pește și se ornează cu maioneză, felii de morcovi și pătrunjel.

Se consumă rece.



TRIGOANE CU PEȘTE

Mod de preparare:

Se toacă ceapa mărunt, se căleşte în 4 linguri de ulei de masline până devine aurie, după care se adaugă ardeii gras tăiați cubulețe. Se mai lasă pe foc 2-3 minute, se adaugă peștele mărunțit, se condimentează cu sare și piper după gust, iar la final se adaugă verdeța tocată.

Se taie foietajul în 4 (bucăți de 20x30 cm), iar în mijlocul fiecărei bucăți se așează câte o pătrime din compoziție. Se pliază foietajul în formă de triunghi și se apasă cu furculița marginile triunghiului pentru a nu se desprinde. Trigoanele se așează într-o tavă unsă cu ulei și se introduc la cuptor până se rumenesc.

Ingrediente:

- 700 g file de pește;
- 500 g aluat foietaj;
- 200 g ardei gras roșu;
- 200 g ardei gras verde;
- 50 g ceapă;
- 20 ml ulei de măsline;
- 10 g mărar;
- 3 g sare;
- 2 g piper măcinat.



60 min



medie



4 porții



61

SALATĂ ORIENTALĂ CU PEȘTE AFUMAT

Ingrediente:

- 400 g file de pește afumat;
- 800 g cartofi roșii;
- 200 g măsline negre;
- 300 g cepă verde;
- 60 g ceapă roșie;
- 2 ouă;
- 30 ml ulei;
- 3 g sare;
- 3 g piper măcinat;
- oțet după gust.

Mod de preparare:

Într-o oală se pun la fiert cartofii în coajă.

După ce s-au fiert, se lasă la răcit, apoi se curăță de coajă și se taie rondele.

Ouăle se fierb tari și se taie cubulețe.

Peștele afumat se taie și el tot cubulețe.

Ceapa verde se toacă mărunt iar ceapa roșie se taie cubulețe.

Se amestecă toate ingredientele într-un bol împreună cu măslinele negre, oțetul, uleiul, sarea și piperul.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



ROȘII UMPLUTE CU PASTĂ DE MACROU AFUMAT

Ingrediente:

- 120 g macrou afumat;
- 250 g branza fină;
- 2 lingurițe suc lămâie;
- 2 linguri smântână ;
- 10 g patrunjel tocat;
- 50 g ceapa tocară fin;
- piper.

Mod de preparare:

Macroul curățat de oase îl punem într-un mixer vertical și îl amestecăm cu restul - crema de brânză, suc lămâie și smântâna până obținem o pastă fină, în care nu se mai văd bucățelele de pește.

Adaugăm ceapa și patrunjelul verde, aseasonăm cu piper (în funcție de gusturi) și amestecăm până se omogenizează.

Servim pasta de macrou cu pâine, castraveți și roșii proaspete la micul dejun, dar putem să umplem și câteva roșii cherry dacă le servim ca aperitiv.



RULOURI DIN PEȘTE

Mod de preparare:

Se pun la fiert oțetul, îndoit cu apă, zahărul, scortîșoara și enibaharul. Între timp, se curăță peștele de piele și de șira spinării. Apoi, se scot fileurile, care se așază într-un vas. Peste ele se toarnă oțetul răcit și 50 g de ceapă curățată și tăiată mărunt și se lasă să se marineze câteva ore. Între timp, se curăță restul de ceapă, morcovii, țelina și castraveții, se taie totul julien, se dă un praf de sare și piper. Se amestecă bine și se lasă să se înmoaie. Icrele se prepară cu franzia înmuiată, ulei și sare de lămâie.

Fileurile se rulează pe deget, se fixează cu o scobitoare și se umplu cu icre cu un șprîț cu tăietura mai mare. Pe fiecare rulou umplut se așază câte o jumătate de măsline care se ornează cu spumă de unt.

Legumele amestecate cu maioneză și, după gust, cu muștar și pătrunjel verde tocat se pun lângă rulouri.

Pentru ca preparatul să aibă un aspect mai plăcut, se poate orna cu maioneză, castraveți tăiați în formă de evantai, gogoșari tăiați sub formă de flori sau cu frunze de salată verde.

Ingrediente:

- 500 g fileuri de pește;
- 50 g icre;
- 50 g franzia;
- 150 ml ulei;
- 150 g ceapă;
- 1 g sare de lămâie;
- 50 g măsline;
- 174 g castraveți murați;
- 100 g morcovi;
- 100 g țelină;
- 15 g zahăr;
- 50 ml oțet;
- 20 g unt;
- 100 g maioneză;
- 2 legături pătrunjel;
- sare, scortîșoară și enibahar după gust.



OMLETĂ CU TON

Ingrediente:

- 6 ouă;
- 1 ceapă roșie mare;
- 1 legătură de pătrunjel;
- ulei de măsline;
- 150 g ton din conservă;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Ceapa și pătrunjelul se taie mărunt.

Spargem ouăle într-un castron, adăugăm peste ele pătrunjelul tocat, puțină sare și piper.

Amestecăm bine ouăle.

Într-o tigaie adăugăm uleiul de masine și punem ceapa roșie la călit. După ce s-a călit adăugăm tonul din conservă și continuăm pentru 2 minute călirea.

Răsturnăm acum în tigaie ouăle bătute și mestecăm puțin până se omogenizează.

Acoperim cu un capac tigaia și o lăsăm pe foc pentru 5 minute, la foc mediu.

Întoarcem omleta și pe partea cealaltă și o lăsăm pe foc pentru aproximativ 2 minute.

După ce este gata o tăiem precum felii de pizza și o putem servi alături de roșii taiate feliuțe.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



SALATĂ DE HERINGI

Ingrediente:

- 600 g heringi sărați fără cap;
- 1 kg ceapă;
- 150 ml ulei;
- 50 ml oțet de 9°;
- 300 g castraveți murați;
- 100 g morcovi;
- 3 ouă;
- 50 g țelină;
- 7 - 10 boabe piper;
- 10 - 12 boabe enibahar.

Mod de preparare:

Se curăță heringii, se taie în bucăți care se pun într-o cratiță.

Peste ele se toarnă un sos fierbinte, făcut din oțet, ulei, țelină, piper și enibahar, care a fost lăsat câteva ore să se răcească.

Ceapa și castraveții se taie în felii subțiri. Heringii se scot din sos și se așază peste ceapă și castraveți.

Se porționează și se ornează cu morcov ras și felii de ouă.



SALATĂ EXOTICĂ

Mod de preparare:

Se taie peștele în fâșii subțiri. Ardeiul gras, castravetele și fructul de mango se taie cubulețe iar ceapa se taie în rondele.

Într-un bol, se amestecă ușor toate aceste ingrediente și se bagă la frigider timp de o oră.

Din zeama de lămâie, ulei de măsline și sare se prepară un dressing cu care se asezonează salata înainte de servire.

Ingrediente:

- 200 g fileuri de pește afumat;
- 100 g mango;
- 150 g ardei gras roșu;
- 100 g castravete;
- 150 g lamâie;
- 50 g ceapă roșie;
- 30 g ulei de măsline;
- 30 g pătrunjel;
- 3 g oregano;
- 2 g sare.



50 min



medie



2 porții



69

OUĂ UMPLUTE CU PEȘTE

Ingrediente:

- 6 ouă;
- 1 conservă de ton mărunțit;
- 1 lingură de maioneză;
- 1 ceapă roșie;
- 1 lingură de cremă de brânză;
- 1 legătură de mărar;
- 1 linguriță de muștar;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Se fierb ouăle 8 minute după ce apa dă în clocot.

Curățăm ouăle, le tăiem în jumătăți și scoatem gălbenușurile. Punem gărbenușurile într-un bol și le fărâmăm cu o furculiță.

Peste gărbenușuri adăugăm tonul, ceapa roșie tocată mărunt, mărarul tocat, maioneza, muștarul și crema de bânză.

Adăugăm acum sare și piper după gust.

Omogenizam bine compoziția și umplem cu ea jumătățile de albuș.

Ornăm cu mărar tocat fin și măsline.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PATE DE PEȘTE

Ingrediente:

- 500 g pește file (știucă, cod, somon etc.);
- 3 cepe albă sau rosie;
- 2 ouă fierte tari (numai gălbenușurile);
- 50 g unt topit;
- 2 lămâi (zeamă și felii);
- piper boabe;
- sare, piper.;

Mod de preparare:

Fileurile din pește proaspăt, se spală după care se pun la fiert într-o oală cu apă (cât să acopere peștele), 1 linguriță sare, 1 ceașcă zeamă de lămâie și 10 boabe de piper, maxim 30 minute (până se vor înmuia bine eventuale oase existente, invizibile ochiului liber).

Între timp, într-o tigaie se va pune ceapa curățată și tăiată mărunt la călit (sau înmuiat) cca 10 minute.

După fierbere, fileurile de pește se vor scoate din zeama în care au fiert (cu ajutorul unei palete cu găuri), la scurs și răcit, urmând a fi rupte în bucăți (eventual eliminate oasele dacă acestea mai sunt existente) și adăugate în robotul de bucătărie împreună cu: gălbenușurile de ou, ceapa sotată, untul, sare și piper.

Totul se va mixa cca 3-4 minute, până se va obține o compoziție omogenă, perfectă pentru a fi întinsă pe pâine.

Pateul de pește obținut se va transfera într-un bol, acoperit cu o folie alimentară și dat la rece în frigider, dacă nu se va servi imediat.



SALATĂ DE FASOLE VERDE ȘI HERING

Mod de preparare:

Se spală fasolea boabe în mai multe ape și se fierbe în apă cu sare.

Când dă în clocot, se schimbă apa și se repetă procedura de două-trei ori până când este fiartă bine.

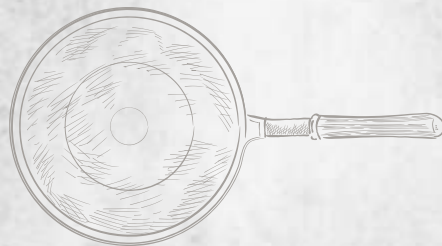
La final, se pune la scurs și la răcit.

Separat, se spală bine cartofii, se fierb în coajă 20-30 de minute. După răcire, se taie în cuburi și se pun în bolul de salată. Se adaugă heringul din conservă scurs, fasolea, ceapa curățată, spălată și tăiată julien.

Se adaugă oțet, se sarează și piperează, după gust. Se poate servi cu ceapă verde sau alte ierburi aromatice tăiate mărunt.

Ingrediente:

- 600 g fasole boabe;
- 4 cartofi;
- 1 ceapă;
- 1 conservă hering în ulei;
- sare;
- piper;
- 2-3 linguri oțet;
- 1 legătură ceapă verde.



SALATĂ DE TON CU PORUMB, CEAPĂ ȘI ARDEI

Ingrediente:

- 250 g de ton în ulei;
- 1 ardei gras;
- 200 g de porumb;
- 1 ceapă mică taiată felii;
- piper proaspăt macinat;
- oțet;
- un praf de sare.

Mod de preparare:

Răsturnăm tonul într-un recipient, după care adăugăm ardeiul tăiat, porumbul din conservă, ceapa, adăugăm piperul și un praf de sare.

Apoi adăugăm o lingură de oțet sau zeamă de lămaie.

Amestecăm totul foarte bine, după care gustăm și potrivim gustul, dacă este cazul.

Este posibil să mai fie nevoie de sare, oțet, piper.

Căptușim un bol cu salată verde, apoi peste aceasta adăugăm salata de ton.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PIFTIE DE CRAP

Ingrediente:

- 1 kg de crap;
- 1 ceapă;
- 1 morcov;
- 1 rădăcină de pătrunjel;
- 6-10 boabe de piper;
- 3 căței de usturoi;
- 1 foaie de dafin;
- sare;
- lămâie.

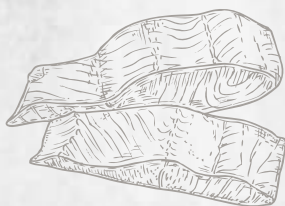
Mod de preparare:

Se pune la fiert în apă cu sare, după gust, zarzavatul curățat și spălat, mai puțin usturoiul, foia de dafin, boabele de piper, capul și coada de pește.

După ce au fiert legumele, se strecoară zeama și se toarnă în alt vas în care ai așezat trunchiul de crap feliat. Zeama trebuie să acopere peștele cu cel mult 2 degete.

Se adună spuma și se ține pe foc până când peștele este fiert, se scoate, se dezosează și se așează într-un castron.

Supă se încearcă și dacă se simte între degete cleioasă înseamnă că e gata, dacă nu o se mai lasă la fiert, apoi se dă deoparte, se lasă la răcorit și se adaugă în ea usturoiul zdrobit și se strecoară peste feliile de pește din castron. Se lasă la rece și se servește, dacă doriți, cu felii de lămâie.



SALATĂ MIMOZA

Mod de preparare:

Tocăm peștele în cuburi mici, apoi îl amestecăm cu ceapă și mărarul tocate fin.

Împărțim peștele în 4 paharele mici speciale pentru servit aperitive. Tocăm morcovii, sfecla în cuburi și le aranjăm în straturi peste pește. Acoperim cu maioneză și netezim.

Dăm prin răzătoarea mică albușurile și separat gălbenușurile. Le așezăm și pe acestea în straturi în fiecare păhărel.

Decorăm cu icre roșii și mărar. Putem lăsa paharele cu salată la frigider câteva ore înainte de le servi.

Ingrediente:

- 150 g hering afumat;
- 2 morcovi medii fierți;
- 200-250 g sfeclă roșie fiartă;
- 1 ceapă roșie mică;
- 8 linguri maioneză;
- 2 ouă fierte de consistență tare;
- 1/2 legătură mărar;
- sare;
- piper.



50 min



medie



2 porții



77



A top-down photograph of a rustic wooden surface. In the bottom left corner, a portion of a light blue ceramic bowl with a black rim is visible, containing a thick, orange-colored soup. A silver spoon lies horizontally across the middle of the frame. In the top left corner, there is a small pile of pine needles and some white, crystalline salt flakes scattered on the wood. The lighting is soft, creating subtle shadows and highlights on the wood's grain.

SUPE ȘI
CIORBE

CIORBĂ DIN CAP DE PEȘTE

Ingrediente:

- 2 kg cap de pește;
- 750 ml borș;
- 50 ml ulei;
- 25 g bulion;
- 100 g morcovi;
- 100 g albitură;
- 200 g ceapă;
- 500 g roșii;
- 1 legătură de leuștean;
- 1 legătură de pătrunjel;
- sare după gust.

Mod de preparare:

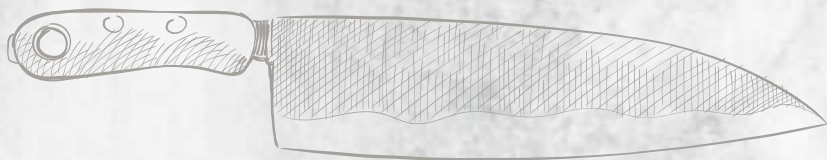
Legumele se curăță, se spală și se taie în bucăți subțiri care se pun la fiert împreună cu ceapa tocată mărunt.

Uleiul se încinge, se pune bulion, se lasă puțin pe foc, apoi se toarnă în ciorbă.

Capul de pește se curăță, se spală cu apă rece, și se pune în ciorbă, lăsându-l să fiarbă aproximativ 15 minute. Când ciorba este aproape gata, se adaugă roșiile tăiate felii și sare după gust.

Se acrește cu borș fiert separat sau cu zeamă de varză.

După ce se ia oala de pe foc, se presară pe deasupra leuștean și pătrunjel tocate mărunt.



CIORBA LU' JALBĂ

Mod de preparare:

După ce peștele se filetează, oasele rezultate se pun într-un vas peste care se adaugă apă cât să le cuprindă. Se pun la fiert. Separat, se fierbe ceapa tăiată mărunț împreună cu păstârnacul și țelina care au fost date pe răzatoare.

Oasele după ce au fiert, se scot și se separă carnea. Legumele fierte, se trec printr-o sită în așa fel încât să fie mărunțite.

Acestea se amestecă în alt vas adăugând cimbru, sare, puțin oțet și fileurile de pește.

În momentul în care încep să fiarbă, se adaugă 500 ml de borș, 250 g bullion și se lasă să fiarbă timp de 10 - 15 minute împreună cu o crenguță de cimbru. Acum, fileurile de pește se scot întregi pe un platou.

La zeama rămasă se adaugă un ou bine bătut împreună cu puțină sare și puțin piper.

Se dă în fiert și se oprește focul. Într-un castron separat se pregătește un mujdei de usturoi cu ardei iute, puțin oțet și sare.

Fileurile de pește se servesc cu mujdeiul de usturoi și măcălișuța. Ciorba ramasă se servește în străchini, cu linguri de lemn.

Ingrediente:

- 1 kg pește (2 sau mai multe specii);
- 2 cepe mari;
- 500 ml borș;
- 250g bullion;
- 1 păstârnac;
- 1 țelină;
- 1 ou;
- oțet;
- sare, piper, cimbru;
- usturoi;
- ardei iute.



CIORBĂ DE PEȘTE CU ZEAMĂ DE VARZĂ

Ingrediente:

- 1 căpățână, oase și caodă de fitofag;
- 1 morcov;
- 1 ceapă;
- 1 rădăcină de pătrunjel;
- 1 rădăcină de păstârnac;
- 1 rădăcină de țelină;
- 2 linguri orez;
- 3 - 4 roșii sau 250 ml suc de roșii;
- 1 legătură de leuștean;
- 200 - 250 ml zeamă de varză.

Mod de preparare:

Se spală peștele și se dă deoparte.

Legumele se curăță, se spală și se pun la fiert.

Când legumele sunt aproape fierte se pun roșiile sau sucul de roșii.

Se lasă să dea câteva clocote, apoi se pune zeama de varză.

Când a dispărut spuma formată deasupra se pune și orezul care a fost spălat în prealabil.

După ce a fiert orezul se adaugă peștele și se mai lasă la fiert circa 8 minute.

Se stinge focul și se adaugă leușteanul tocat.

Se servește cu ardei iute crud sau murat, după preferință.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



SUPĂ DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1 kg tacâmuri de pește;
- 4 linguri orez;
- 3 cartofi;
- 1 ardei gras roșu;
- 1 ceapă;
- 2 roșii în bulion;
- 1 lingura ulei;
- câteva fire de pătrunjel;
- sare.

Mod de preparare:

Într-o oală, se pun la fiert în apă cu ulei și sare, cartofii tăiați cuburi, ardeii tăiați fâșii și o ceapă tăiată mărunt.

După 10 minute, se adaugă orezul, se lasă 5 minute și apoi se pun roșiile fără pielite și tăiate mărunt.

După alte 5 minute de fiert se pun tacâmurile de pește și se lasă încă maximum 10 minute la fiert.

Se trage oala de pe foc și, eventual, se presară pătrunjel, după gust.



60 min



medie



4 porții

SUPĂ DE PEȘTE CU LAPTE

Mod de preparare:

Într-o oală cu 1,5 l apă și sare, vom pune la fiert legumele curățate, spălate și întregi (morcov, păstârnac, cartoful tăiat în jumătăți) pentru 30 minute. După fierbere, legumele se vor scoate într-o strecuratoare la scurs și răcit, apoi în supa de legume rămasă, se va pune la fiert fileul de pește pentru 10 minute, apoi se va scoate la scurs și răcit într-un bol.

Supa rămasă (cca 1 l), o vom strecura cu o strecuratoare deasă în altă oală, urmând legumele tăiate cubulețe mici, peștele tăiat la fel cuburi mici și pusă din nou la foc mic.

Pentru a îngroșa supa de pește, vom amesteca separat într-un bol laptele, smântâna și făina cu ajutorul unui tel, apoi punem în șuvoaie amestecul în supă, amestecând energic (pentru a nu se tăia), lăsând să mai dea într-un clocot - două la foc mic. Dacă supa va fi prea groasă, se mai poate subția cu puțin lapte.

Asezonăm după gust cu sare și piper.

Zeama de lămâie se va pune în supă în momentul servirii (după gust).

Supa se va servi în boluri individuale, decorate cu pătrunjel proaspăt tocat fin, cu pâine proaspătă, alături de câte o felie de lămâie.

Ingrediente:

- 4 fileuri de pește alb și fără oase;
- 1 morcov mare;
- 1 păstârnac;
- 2 cartofi;
- 300 ml lapte;
- 100 g smântână de gătit;
- 2 linguri făină (sau amidon);
- 1 lămâie (zeama);
- sare, piper.



80 min



medie



4 porții



85

CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DE PEȘTE AFUMAT

Ingrediente:

- 1 bucată pește afumat;
- 1 ceapă;
- 1 morcov;
- 1 dovlecel;
- 1 roșie;
- 1 cană de mazăre;
- un sfert de varză tăiată fâșii mărunte;
- leuștean, tarhon;
- 1 ardei roșu, galben;
- 3 cartofi;
- 3 linguri pastă de roșii;
- 100 ml ulei;
- sare și piper;
- pătrunjel verde.

Mod de preparare:

Pentru început se toacă mărunț ceapa, ardeiul, morcovul și roșia. Dovlecelul se taie cubulețe, împreună cu cartofii. Se pregătește între timp o oală care se pune la încins, cu uleiul turnat în ea.

Se trage la tigaie ceapa și pătrunjelul. Grijă ca pătrunjelul să nu se ardă, va deveni amar.

Când totul este călit, se pune ardeiul tocat mărunț. Când totul s-a înmuiat, se toarnă peste pasta de roșii. Se lasă să fiarbă puțin și se amestecă ușor pentru a nu se arde. După aproximativ 5 minute, se toarnă 2 l de apă fierbinte peste conținut și adaugă sare după gust.

Se lasă până când apa clocotește. Când aceasta a clocotit, se adaugă peștele afumat, ierburile uscate (tarhon și leuștean), roșia tocată, dovlecelul, cartofii și varza.

Când toate legumele au fiert, se adaugă și mazărea. Se mai lasă pe foc până când se omogenizează tot conținutul. La final se pune piper și pătrunjelul verde.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



CIORBĂ DE STAVRID

Ingrediente:

- 2 kg stavrid cu cap;
- 400 g ceapă;
- 150 g morcovi;
- 150 g pătrunjel rădăcină;
- 500 g cartofi;
- 50 g pastă de tomate;
- 1 kg roșii proaspete;
- 100 ml ulei;
- 2 legături leuștean verde;
- 1 legătură țelină frunze;
- sare de lămâie;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Peștelui se îndepărtează capul și intestinele, se spală, se porționează și se sarează. Morcovii și pătrunjelul rădăcină, se curăță, se spală și se taie în bucăți subțiri, iar ceapa se taie în felii. Cartofii se curăță, se spală și se taie în cuburi. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Leușteanul și frunzele de țelină se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se taie în sferturi. Ceapa, morcovii și pătrunjelul rădăcină se fierb în 4,5 l apă rece cu sare. Se adaugă cartofii și se continuă fierberea. Când legumele sunt aproape fierte, se pune peștele și se fierb cca. 15 minute, după care se adaugă roșiile, pasta de tomate și uleiul. Spre sfârșitul fierberii se adaugă sarea de lămâie dizolvată în 25 ml de apă, jumătate din cantitatea de leuștean și frunzele de țelină. Se consumă caldă, cu leuștean tocat deasupra.



CIORBĂ GORJENEASCĂ DE PEȘTE

Mod de preparare:

Morcovii, albitura și ceapa se curăță, se toacă mărunt și se pun la fiert cu apă. Când au fiert mai mult de trei sferturi, se adaugă peștele curățat, spălat, porționat, sărat și stropit cu oțet. Se lasă să fiarbă 10 - 15 minute, timp în care se pune și ulei. După ce se adaugă roșiile spălate, curățate de pieliță și semințe, tăiate în cuburi mici, se lasă să fiarbă încă cca. 5 minute. Când peștele este fiert bine, se ia vasul de pe foc.

Într-un castron se sparg ouăle, se adaugă oțet după gust și totul se bate foarte bine cu o furculiță. După aceea, cu un polonic, se adaugă zeamă încetul cu încetul. Apoi amestecul se toarnă puțin câte puțin în oala cu ciorbă, amestecându-se ușor cu polonicul.

Se potrivește gustul cu sare și oțet, se adaugă pătrunjel tocat mărunt.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 250 g morcovi;
- 450 g albitură;
- 500 g ceapă;
- 100 ml ulei;
- 1 kg roșii;
- 2 legături pătrunjel verde;
- oțet de 9°;
- sare după gust.



60 min



medie



4 porții



89

CIORBĂ CU PERIȘOARE DIN PEȘTE

Ingrediente:

- 500 grame fitofag;
- oasele de la fitofag
- 4 lingură ulei;
- 1 ceapă, mărunțită;
- 2 litri apă;
- 2 rădăcini de pătrunjel;
- 2 morcovi;
- 2 cartofi;
- 1 ardei gras roșu;
- 500 ml bulion;
- 1 cană zeamă de varză;
- 1 gălbenuș bătut;
- 1 lingură pesmet;
- 1 lingură făină;
- 1 lingură orez;
- pătrunjel tocat;
- sare și piper;

Mod de preparare:

Se călește ceapa în ulei într-o oală mai mare, la foc mic. Adaugăm apa și oasele rămase de la filetarea peștelui.

Completăm cu rădăcina de pătrunjel, morcovii, cartofii și ardeiul gras, adaugăm bulionul și se asezonează cu sare și piper. Acoperim din nou și fierbem încă 15 minute.

Adaugăm zeama de varză, acoperim și lăsăm să dea în clocot.

Între timp, amestecăm într-un castron pește, care a fost dat de mai multe ori prin mașina de tocat, cu gălbenușul, pesmetul și 1 linguriță de făină.

Pe măsură ce amestecăm, adaugăm și făina rămasă (cam 2 lingurițe), apoi și orezul.

Facem perișoare din acest amestec și le adaugăm și pe ele în oală dar nu înainte de a scoate oasele care au fiert în apă. Punem și pătrunjelul, lasăm să clocotească încă 10-15 minute, apoi dăm oala de pe foc.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



BORȘ DE MERLUCIU

Ingrediente:

- 2 kg merluciu;
- 250 g ceapă;
- 150 g morcovi;
- 500 g cartofi;
- 1 kg roșii proaspete;
- 50 g pastă de tomate;
- 100 ml ulei;
- 150g pătrunjel rădăcină;
- 1 legătură pătrunjel;
- 2 legături leuștean;
- 1 l borș;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se îndepărtează capul și intestinele, se spală, se porționează și se sarează.

Morcovii și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală din nou și se taie în cuburi. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml apă. Leușteanul și frunzele de țelină se curăță, se spală și se taie mărunt. Roșiile proaspete se spală, se curăță și se taie în sferturi,

Morcovii, pătrunjelul rădăcină și ceapa se fierb în 3,5 l apă rece cu sare. Se adaugă cartofii și se continuă fierberea. Când legumele sunt aproape fierte se pun bucățile de pește și se fierb împreună 15 minute.

Se adaugă roșiile, pasta de tomate și uleiul. Cu circa 10 minute înainte de sfârșitul fierberii se adaugă borșul, jumătate din cantitatea de leuștean și frunzele de țelină.

Borșul se consumă fierbinte, cu frunze tocate de leuștean deasupra.



CIORBĂ DE SOMN

Mod de preparare:

Peștele se porționează în bucăți potrivite, apoi se spală cu apă rece, se lasă la scurs și se presară un praf de sare.

În aproximativ 2 l de apă se pune la fiert zarzavatul tăiat mărunt, cu un praf de sare.

Roșiile coapte se decojesc și se dau prin răzătoare și se pun în apă lângă zarzavat.

După ce s-au înmuiat zarzavaturile se, adaugă borșul, sare după gust și se lasă să clocotească. Se adaugă orezul și bucățile de pește.

Se mai lasă la fiert timp de 15 - 20 minute. Se oprește focul, apoi se adaugă verdeța proaspătă tocată mărunt.

Se servește cu ardei iute și mămăliguță.

Ingrediente:

- 2 kg de somn
- 2 cepe
- 4-5 roși coapte
- 1 morcov
- 1 rădăcina de păstârnac
- 1 rădăcina de țelină
- 50 g orez
- 1 ardei
- sare
- verdeța proaspătă
- borș sau se poate acri și cu oțet



60 min



medie



6 porții



93





FELURI
PRINCIPALE

RASOL DE PEȘTE CU SOS DE VIN

Ingrediente:

- 2 kg pește fără cap;
- 100 g ceapă;
- 100 ml vin;
- 150 g făină;
- 100 g unt;
- 100 g lămâie
- o foaie de dafin;
- 100 g boia de ardei;
- piper boabe;
- sare după gust.

Mod de preparare:

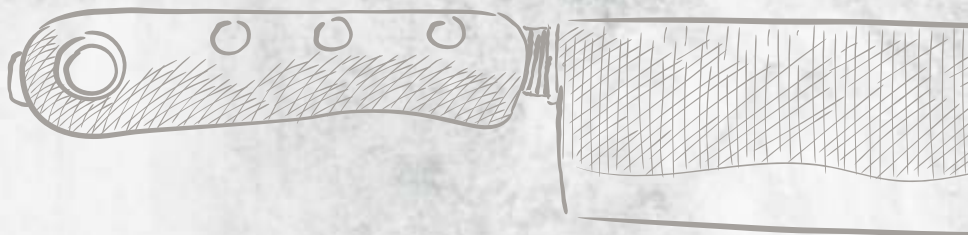
Se curăță peștele, se spală și se pune la fiert în apă rece cu sare și ceapă.

Făina se rumenește în unt, se adaugă boiaua, se stinge cu vin și apă, se lasă să fiarbă.

Se pune piperul, foaia de dafin și se mai lasă să fiarbă 10 - 15 minute, apoi se strecoară peste peștele așezat pe un platou.

Se decorează cu felii de lămâie și verdeață tocată.

Se consumă rece.



60 min



medie



6 porții

PEȘTE LA CUPTOR CÙ SOS DE ROȘII

Mod de preparare:

Ceapa se căleşte în ulei, se stinge cu sucul de roșii și se adaugă piperul pisat.

Peștele se curăță, se spală și se porționează. Într-o tavă se pune ceapa călită, peste care se așază bucățile de pește care se sarează.

Pe fiecare bucată de pește se pune câte o felie de roșie și se presară pătrunjel tocat mărunt. În timp ce tava se ține la cuptor, se prepară un sos din făină călită în ulei, stinsă cu apă caldută.

Cu cca. 5 minute înainte de a scoate tava din cuptor, se toarnă sosul de făină peste pește.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 500 g ceapă;
- 150 ml ulei;
- 1 kg roșii;
- piper și sare după gust.



50 min



medie



4 porții



97

MÂNCĂRICĂ DE URZICI CU PEȘTE LA GRĂTAR

Ingrediente:

- 500 g urzici;
- 2 l apă pentru gătit;
- 50 ml ulei;
- 100 g cepă;
- 2 fire usturoi verde;
- 150 g bulion;
- 100 ml smântână;
- 100 ml ulei;
- 2 fileuri crap;
- sare, piper, rozmarin.

Mod de preparare:

Într-o oală încăpătoare se pune la fiert cei 2 litri de apă și o lingură de sare. Cât timp apa ajunge în punctul de fierbere, puneți frunzele de urzică acoperiți cu un capac și lasți-l să dea în 2-3 clocote. În aproximativ 3 minute, urzicile ar trebui să fie opărite atât cât trebuie. Se scurg bine apoi se trec rapid pe sub un jet de apă rece. Le tocăm mărunt și le punem într-un castron.

Tocăm ceapa mărunt și o punem la călit. Când este aproape gata, adăugăm bulionul, urzicile tocate și usturoiul verde tocat mărunt.

Lăsăm la foc aproximativ 5 minute după care oprim focul.

Separat, pe un grătar, punem cele două fileuri la prăjit, după ce în prealabil le-am tăvălit printr-o marinadă făcută cu: ulei, sare, piper și rozmarin.

Servim mâncărica cu o bucată din peștele preparat la grătar.

Ornăm cu puțin pătrunjel.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PEȘTE HAIDUCESC

Ingrediente:

- 2 kg crap;
- 100 g bulion;
- 100 g lămâie;
- 300 g roșii;
- 200 ml ulei;
- 100 g usturoi;
- 1 legătură verdeață;
- 5 fire cimbru;
- sare, piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele nu se curăță de solzi, se despică pe spate și se spală.

Se așază cu partea cu solzi pe o bucată de carton, tăiată după forma peștelui, unsă cu ulei. Într-un vas se amestecă bulionul, usturoiul pisat, cimbrul, roșiile curățate, piperul pisat, uleiul și sarea, până se formează o pastă omogenă.

Peștele se unge cu această pastă, se așază pe o tavă și se pune la cuptor, la foc potrivit, unde se lasă aproximativ 20 minute.

După coacere, solzii rămân lipiți de carton și carnea se desprinde ușor.

Pe fiecare bucată de pește se pune o felie de lămâie și se presară verdeață tocată mărunt.



PEȘTE COPT CU GUTUI

Mod de preparare:

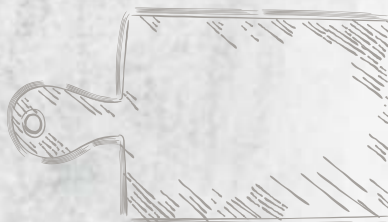
Peștele se curăță, se spală și se porționează. Gutuile tăiate felii subțiri se sarează, se dau prin făină, se trec prin ulei și se coc într-o tavă, în cuptor.

După ce s-au copt mai mult de jumătate, se adaugă zahărul și bulionul diluat cu vin și apă. Tava se va ține în continuare în cuptor până când preparatul se coace bine.

Se consumă rece.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 2 kg gutui;
- 150 ml ulei;
- 25 g făină;
- 150 ml vin;
- 100 g bulion;
- 50 g zahăr;
- sare după gust.



60 min



medie



4 porții



PEȘTE PRĂJIT ÎN CRUSTĂ DE MĂLAI CU MUJDEI

Ingrediente:

- 1 kg pește;
- 300 ml ulei;
- 200 g mălai
- 1 lingură de sare

Pentru mujdei

- 2 caței de usturoi
- 120 ml de ulei
- zeama de la o lămâie
- 1 roșie mică
- sare

Mod de preparare:

Peștele se taie rondela de 1,5 - 2 cm grosime. După ce îl spălăm bine, se absorbe bine de apă folosind servetețele.

Presărăm sare peste pește și ne asigurăm de faptul sarea ajunge pe toate părțile.

Într-o tigaie punem uleiul la încins.

Tăvalim bucațile de pește prin mălai și le punem în tigaie la prăjit.

Lăsăm peștele la prăjit 3 - 4 minute pe fiecare parte, la foc mediu.

Scoatem peștele într-o farfurie pe care am pus un șervețel ca să absoarbă uleiul în exces.

Pentru mujdei, curățăm usturoiul, îl zdrobim bine și îl amestecăm cu uleiul și zeama de lămâie până se obține o pastă omogenă. La final, se poate adăuga o roșie mică decojită, tocată foarte mărunt.

După preferință se pot adăuga 2 linguri de apă minerală.



Scanează codul QR pentru rețeta video



PEȘTE COPT PE CEAPĂ ȘI MĂSLINE

Ingrediente:

- 2 kg pește;
- 75 g ceapă;
- 300 g măsline;
- 200 ml ulei;
- 1 kg roșii;
- 2 - 3 foi de dafin;
- 1 fir cimbru;
- sare, piper după gust.

Mod de preparare:

Ceapa se taie în felii subțiri, se căleşte în ulei fierbinte și se stinge cu jumătate din cantitatea de roșii.

Se adaugă sare, piper, foi de dafin, praf de cimbru și puțină apă.

Măslinile se desărează și se amestecă cu ceapă.

Peștele, porționat, se spală cu apă rece, se așază peste ceapă într-o tavă pentru copt. Când peștele este aproape copt, pe fiecare bucată se pune o felie de roșie și se mai lasă în cuptor 10 - 15 minute.

Se consumă rece, de preferință a doua zi.



PEȘTE ÎN SOS DE TARHON

Mod de preparare:

Peștele curățat, spălat și porționat se sarează, se piperează, se așază într-o tavă unsă cu ulei și se dă la cuptor.

Se prepară un sos astfel: făina ușor călită în ulei se stinge cu apă sau puțină supă, se amestecă bine, se lasă să fiarbă 15 - 20 minute.

Se adaugă frunzele de tarhon opărite și tăiate. Când peștele este copt pe trei sferturi, se toarnă peste el sosul. Se continuă cocerea până când peștele este bine pătruns.

Se consumă cu cartofi fierți, cu unt și verdeață tocată mărunt.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 200 ml ulei;
- 50 g făină;
- 20 ml oțet;
- 1 legătură de tarhon;
- 1 legătură de verdeață;
- sare și piper după gust.



50 min



medie



4 porții



105

PEȘTE ÎNTREG ÎN CRUSTĂ DE SARE

Ingrediente:

- 2 dorade de 200 g;
- 2 ouă;
- 2 kg sare grunjoasă;
- o legatură rozmarin;
- o legatură cimbru;
- ulei de măsline.

Mod de preparare:

Se bat albușurile de la cele două ouă până când se întăresc după care se încorporează sarea. Se adaugă câteva linguri de apă până sarea devine umedă, dar nu udă.

Jumătatea din cantitatea obținută se pune pe fundul unei tavi, într-un strat de 1 cm grosime. Peștele se unge cu ulei de măsline iar în cavitatea abdominală a peștelui băgăm câteva fire de rozmarin și cimbru.

Se așează peștele în tavă peste patul de sare și se acoperă cu restul de sare având grijă ca nimic să nu rămână afară.

Se introduce tava la cuptorul preîncălzit la 200 grade pentru circa 30 - 35 minute.

Când peștele este gata, se scoate tava din cuptor, se lasă să mai stea apoximativ 10 minute după care se sparge crusta și se înlătură sarea.

Se scot ierburile aromate din cavitatea abdominală și se înlătură pielea peștelui.

Peștele astfel gătit se așează pe un pat de legume pregătit anterior sau se servește cu o salată.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PEȘTE FRIPT PE GRĂȚAR CU SOS CONDIMENTAT

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 250 g suc de roșii;
- 25 g usturoi;
- 50 ml ulei;
- 1 fir de cimbru;
- sare și piper după gust.

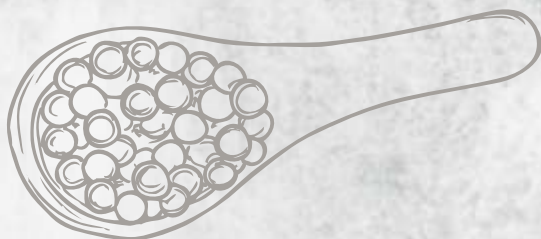
Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se lasă să se scurgă și se sarează.

Apoi se frige pe grătar sau pe o plită presărată cu sare.

După ce s-a fript, se așază într-un vas. Se prepară un sos din suc de roșii, mujdei de usturoi, cimbru, piper și ulei. Se amestecă bine și se toarnă peste pește.

Se consumă fierbinte cu mămăliguță.



PEȘTE UMPLUT CU NUCI

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală și apoi se despică de-a lungul spinării.

Ceapa sa curăță, se taie mărunt, se căleşte în jumătate din cantitatea de ulei, se adaugă icrele curățate de pielite.

Se călesc cca. 10 minute. Se ia tigaia de pe foc, se lasă să se răcească, apoi se adaugă nucile măcinate, stafidele, piperul și sarea.

Se amestecă totul cu ouăle crude până când se formează o pastă omogenă. Cu această compoziție se umple peștele, se coase și se leagă de câteva ori în lățime.

Se pune apoi într-o tavă cu ulei și se ține la cuptor cca. 30 minute. Din când în când, se pune pe deasupra sos din tavă.

Când peștele este aproape copt, se toarnă vinul și se mai lasă la cuptor câteva minute.

Se consumă cald, cu sos.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 150 g miez de nucă;
- 150 g icre de crap;
- 100 g stafide;
- 2 ouă;
- 100 ml vin alb;
- 250 g ceapă;
- 150 g ulei;
- sare și piper după gust.



60 min



medie



4 porții



109

MACROU LA CUPTOR

Ingrediente:

- 2 buc macrou;
- 2 linguri ulei;
- 1 lămâie;
- 2 roșii;
- 1/2 linguriță sare;
- 1/2 linguriță piper;
- 80 ml apă;
- 1 lingură amidon;
- 2 fire mărar;
- 1 ceapă roșie.

Mod de preparare:

Peștele se spală se curăță de intestine și se porționează în bucăți potrivite. Într-o tigăie încinsă cu ulei se pune ceapa tocată mărunt și se călește timp de 2-3 minute.

Roșiile se curăță de coajă, se taie bucăți mici. Se adaugă roșiile peste ceapa călită și se lasă să fiarbă maxim 10 minute.

În sosul obținut se adaugă amidonul amestecându-se rapid pentru a nu face cocoloașe, apoi se adaugă apa și amestecă bine. Se condimentează cu sare și piper, apoi sosul se toană în tavă.

Bucățile de pește se așează în sosul de roșii și se pune câte o felie de lămâie pe fiecare bucată de pește. Tava o băgăm la cuptor la temperatura de 170°C timp de 25-30 de minute.

La final ornăm cu mărar mărunțit.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PEȘTE UMPLUT CU CIUPERCI

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 500g ciuperci proaspete;
- 200 g ceapă;
- 25 g usturoi;
- 25 g făină;
- 150 g unt;
- 2 ouă;
- 75 g bulion;
- 1 legătură pătrunjel;
- 1 legătură mărar
- piper 7 - 8 boabe;
- sare după gust.

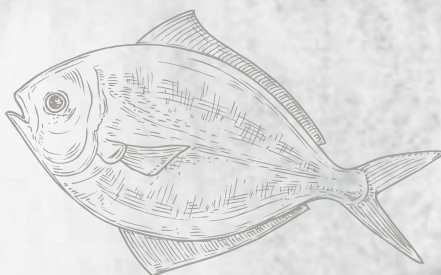
Mod de preparare:

Peștele se curăță și se spală, ceapa se toacă mărunt și se călește cu o parte din unt.

Se adaugă ciupercile curățate, spălate și tăiate în felii subțiri și se mai călește totul cca. 10 minute.

Se pune făina și, după ce se călește câteva minute, se stinge cu bulion, mujdei de usturoi, sare și piper măcinat. După ce s-a răcit, se adaugă ouăle crude și verdeța tocată mărunt. Cu această compoziție se umple peștele, se coase, se așază într-o tavă în care se pune restul de unt și puțină apă.

Tava se ține în cuptor, la foc potrivit, cca. 40 - 50 minute. Din când în când, se pune cu o lingură sos peste pește.



FILEURI DE HERING

Mod de preparare:

Într-un vas, se pun oțetul diluat cu apă, vinul, zahărul, enibaharul boabe, foile de dafin și sarea și se dau în fiert.

În acest amestec, care se lasă să se răcească circa 10 minute, se pun fileuriile la marinat 2 ore.

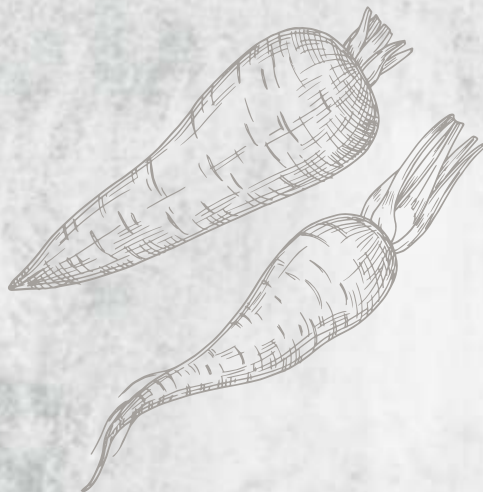
Maioneza se amestecă bine cu muștarul și ceapa tăiată felii subțiri (julien).

Fileuriile se scot de la marinat, se taie în fâșii nu prea mari, se aranjează pe un platou și deasupra se toarnă sosul.

Platoul se ornează pe margine cu un cordon de maioneză sau cu felii de lămâie.

Ingrediente:

- 700 g fileuri de heringi (sărați);
- 250 g maioneză;
- 50 g muștar;
- 50 g zahăr;
- 50 ml oțet;
- 125 ml vin alb;
- 150 g ceapă;
- foi de dafin,
- enibahar și sare după gust.



50 min



medie



4 porții



PĂSTRĂV CU OREZ LA CUPTOR

Ingrediente:

- 1 kg de păstrăv;
- 3 cepe;
- 2 linguri făină;
- 3 ardei;
- 150 g de orez;
- 2 lămâi;
- 2 legături de pătrunjel;
- ulei;
- sare;
- piper.

Mod de preparare:

Păstrăvul se curăță, se spală, se sarează după gust și se lasă puțin să se odihnească. Separat se prăjesc ceapa tocată mărunt și ardeii tocați. Se fierbe orezul. Când se înmoaie ceapa, se trage vasul de pe foc și se adaugă orezul fiert, pătrunjelul tocat și sucul de la o lămâie. Se amestecă bine și se umple păstrăvul cu această compoziție. Se închid tăieturile de la pește cu scobitori. Se stoarce o lămâie peste peștele astfel închis, se pune și puțin ulei și se bagă la cuptor să se coacă. Există și varianta în care peștele se dă prin făină, se pune în tava unsă și peste el se mai pune ceva ulei. Peștele se coace în cuptorul preîncălzit timp de 30 de minute la temperatură moderată.



Scanează codul QR
pentru rețeta video





SCROB DE OUĂ CU PEȘTE SĂRAT

Ingrediente:

- 200 g scrumbii sărate;
- 10 ouă;
- 250 g roșii proaspete;
- 3 legături de ceapă;
- 100 ml ulei;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Se curăță peștele, se desărează și se taie în bucăți mici.

Roșiile se opăresc, se curăță de pielețe și de semințe și se taie în cuburi.

Ceapa se taie mărunt.

Se pun toate într-un vas, se sparg ouăle deasupra, se adaugă sarea și piperul și se amestecă bine.

Se toarnă apoi într-o tigaie cu ulei încins și se amestecă până când se rumenește.

Scrobul se consumă numai cald, de preferință cu măămăliguță.



FILEURI DE HERINGI CU SOS DE MĂCEȘE

Mod de preparare:

Într-un vas se pune jumătate din cantitatea de făină, oțetul, ouăle și verdeța tăiată mărunt. Se diluează cu lapte, amestecându-se bine până se formează o cocă.

Fileurile se sarează, se trec prin cocă și se rumenesc pe ambele părți.

În uleiul rămas se căleşte restul de făină care se stinge cu bulion, zeamă de lămâie și sirop de măceșe.

Se lasă să fiarbă cca. 10 minute. Se condimentează cu sare, piper, oțet și se dă în clocot. Se strecoară și se ține la cald.

Fileurile se stropesc cu unt topit și se consumă cu sos de măceșe.

Ingrediente:

- 1 kg fileuri de heringi;
- 100 g făină;
- 50 g bulion;
- 3 ouă;
- 75 g lămâie;
- 200 ml ulei;
- 150 ml sirop de măceșe;
- 50 g unt;
- 25 ml lapte;
- 25 ml oțet;
- 1 legătură verdeță;
- sare și pier după gust.



50 min



medie



4 porții



117

SARAMURĂ DE PEȘTE OLTENEASCĂ

Ingrediente:

- 1,5 kg de pește;
- 3 ardei grași;
- 3 ardei kapia;
- 2 ardei iuți;
- 1 legătură pătrunjel;
- 1 căpățână de usturoi;
- 100 g mălai;
- 100 g faină;
- 2 roșii;
- sare;
- piper.

Mod de preparare:

Peștele se taie rondele cu o grosime de aproximativ 2 cm. Mălaiul se amestecă cu făină, puțină sare și piper. Tăvălim peștele bucată cu bucată prin acest amestec.

Puem peștele la prăjit în uleiul bine încins. Se ține 3 - 4 minute pe fiecare parte.

Scoatem peștele și îl punem pe un șervețel pentru a absorbi grăsimea.

Pe grătar punem ardeii gras, kapia, ardeii iute, la copt. După ce s-au copt le curățăm de coajă, roșiile le tăiem cubulețe iar ardeii îi tăiem fâșii. Ardeii iute rămâne întreg. Zdrobim de asemena și usturoiul.

Într-o oală punem la fiert 2 litrii de apă cu puțină sare și o lăsăm să dea în clocot. Când apa fierbe, adăugăm legumele coapte și le lăsăm să fiarbă 5 - 6 minute.

Acum adăugăm peștele peste zeama care fierbe și lăsăm să mai fiarbă încă 2 minute. Oprim focul adăugăm usturoiul pisat și pătrunjelul. Putem adăuga și leuștean. Acoperim vasul cu un capac și lăsăm așa pentru 5 minute.

Saramura este acum gata, o putem servii cu mămăliguță făcută moale.



60 min



medie



4 porții



Scanează codul QR
pentru rețeta video



OSTROPEL DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 200 ml ulei;
- 150 g făină;
- 50 g bulion;
- 1,5 kg cartofi;
- 50 ml oțet;
- 50 g usturoi;
- 1 legătură verdeață;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Făina se căleşte în ulei, se stinge cu bulion și se diluează cu apă.

Se obține astfel un sos care se lasă să fiarbă 15 - 20 minute.

Peștele curățat și bine spălat cu apă rece se porționează, se unge cu ulei, se sarează, piperează și se pune în cuptor pentru coacere. Sosul, în care se adaugă oțet și usturoi pisat, se toarnă peste pește și se continuă coacerea. Peștele astfel preparat se servește cu garnitură de cartofi fierți, peste care se presară verdeață tăiată mărunt.



STUFAT DE PEȘTE

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se porționează, se sarează și se stropește cu oțet.

Ceapa și usturoiul se taie și se călesc în ulei. Se sting cu bulion, apoi cu oțet diluat cu apă. Se adaugă sare și piper și se lasă să dea în câteva clocote.

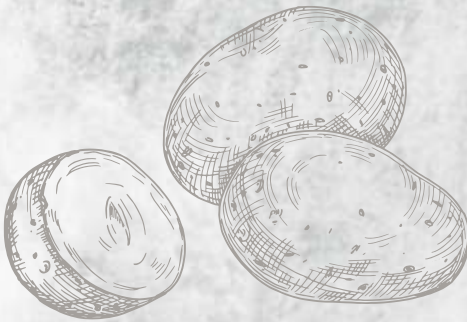
Stufatul se pune într-o tavă, iar bucățile de pește deasupra. Tava se ține la cuptor până când peștele este aproape copt.

Pe bucățile de pește se pun felii de roșii, după care tava se mai ține în cuptor.

Se consumă rece sau cald.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 200 g roșii;
- 500 g ceapă verde;
- 50 g usturoi verde;
- 150 ml ulei;
- 20 ml oțet;
- 100 g bulion;
- sare și piper după gust.



40 min



medie



4 porții



PRAZ UMPLUT CU PASTĂ DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1 kg pește;
- 750 g praz;
- 250 g roșii;
- 75 g ceapă;
- 1 legătură de pătrunjel;
- 1 legătură de mărar;
- 100 ml ulei;
- 50 g pastă de tomate;
- 1 fir de cimbru;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Prazul se curăță, se taie în bucăți lungi de cca. 10 cm și se scoate interiorul.

Peștele se curăță, se taie în bucăți. Ceapa se taie mărunt și se călește fără a se rumeni.

Se adaugă apoi peștele și se mai călește puțin. Peștele împreună cu ceapa se dau prin mașina de tocat, se adaugă mărarul tocat mărunt, piperul, cimbrul și sarea.

Cu această compoziție se umplu bucățile de praz, peste care se toarnă bulion diluat cu apă și ulei. Cratița se dă la cuptor, la foc potrivit. După ce preparatul a fiert, se așază pe un platou și se ornează cu pătrunjel.

Poate fi consumat rece sau cald.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



PĂSTRĂV CU SOS DE LĂMÂIE

Ingrediente:

- 1,5 kg păstrăv;
- 150 ml ulei;
- 3 kg cartofi;
- 200 g ceapă;
- 200 g morcovi;
- 100 g lămâie;
- 10 boabe piper;
- 700 ml apă minerală;
- o foaie de dafin;
- 1 legătură verdeață;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Morcovii și ceapa se taie felii și se pun la fiert împreună cu foaia de dafin, boabele de piper și sarea.

Se adaugă păstrăvii curățați și spălați și se fierbe cca. 10 minute. Păstrăvii se servesc întregi cu garnitură de cartofi natur și morcovi tăiați felii. Pe deasupra se toarnă un preparat din lămâie, piper, ulei, apă minerală, verdeață și sare.

Acest preparat se poate obține și din alți pești de apă dulce sau din pești oceanici.



STAVRIZI PE VARZĂ

Mod de preparare:

Peștele decongelat se curăță, se spală, se porționează și se sarează.

Varza murată se spală, se taie și se înăbușă într-o cratiță.

Se adaugă pasta de tomate diluată cu 50 ml de apă, piperul, sarea, cca. 1,5 l apă și se fierbe.

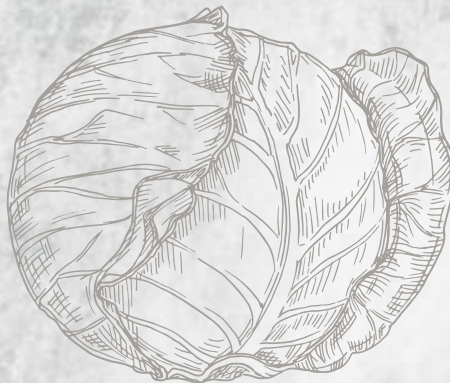
Spre sfârșitul fierberii, se pune deasupra un strat uniform de roșii (proaspete sau din conservă) curățate, tăiate felii și bucățile de pește, peste care deasupra se pun felii de roșii.

Cratița se ține la cuptor cca. 15 minute.

Se consumă cald sau rece.

Ingrediente:

- 2 kg stavrid;
- 4 kg varză murată;
- 500 g roșii proaspete;
- 50 g pastă de tomate;
- 250 ml ulei;
- 7 - 8 boabe de piper;
- sare după gust.



60 min



medie



6 porții



PEȘTE LA TIGAIIE

Ingrediente:

- 2 pești;
- 2 cepe;
- 50g unt;
- 2 roșii;
- 1 căpățână de usturoi;
- 1 legătură de mărar;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Peștele se taie rondele. Punem peste el sare, piper, usturoiul zdrobit și le amestecăm bine. Tocăm ceapa julien și roșiile felii. Într-o tigaiie adăugăm un cubuleț de unt pe care îl topim, ceapa tăiată și o călim la foc domol.

Când a devenit aurie, adăugăm roșiile tăiate felii și le lăsăm puțin la călit. Strângem legumele pe marginea tigăii, lăsând mijlocul liber, unde adăugăm bucățile de pește.

Peștele se lasă la prăjit 7 - 8 minute pe fiecare parte. Tigaiia trebuie acoperită cu un capac pe perioada cât prăjim peștele.

Adăugăm mărarul tăiat mărunt și mai lăsăm 5 minute pe foc.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



CRAP CU SMÂNTÂNĂ

Ingrediente:

- 1,5 kg crap;
- 350 g smântână;
- 150 g unt;
- 50 g bulion;
- 50 g făină;
- 250 g roșii;
- 25 g usturoi;
- 1 legătură de pătrunjel;
- 1 fir de cimbru;
- 7 - 8 boabe de piper;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Crapul se curăță, se spală și se condimentează cu sare și piper măcinat, cimbru, usturoi pisat, apoi se așază într-o tavă cu puțină apă.

Jumătate din cantitatea de unt se pune în burta peștelui, iar cealaltă jumătate, tăiată în bucățele, deasupra.

Tava se ține în cuptor până când peștele este aproape copt. Se pun peste el jumătăți de roșii și se continuă coacerea.

Smântâna se amestecă cu bulion, făină, mujdei de usturoi și verdeață tocată și se toarnă peste pește. Se mai ține la cuptor cca. 10 minute. La servire, pe fiecare porție se pune sos.

Se consumă cald.



ROȘII UMLUTE CU SARDELE

Mod de preparare:

Se aleg roșii tari, cu o formă cât mai rotundă, li se taie un capac și se scoate miezul cu ajutorul unei lingurițe.

Apoi, se cufundă în apă clocotită și sărată timp de 2 minute.

Se scot și se clătesc cu apă rece, apoi se asezonează cu sare și piper.

Sardelele se scurg de ulei, se taie în bucăți și se amestecă cu mazărea și miezul roșiilor.

Cu această compoziție se umplu roșiile, se presară peste ele pătrunjel tocat și li se pune capacul tăiat pătrat.

Se consumă reci, cu un sos făcut din 25 g usturoi pisat și ulei rămas de la conservă.

Ingrediente:

- 6 roșii mijlocii;
- 200 g ton în ulei, conservă;
- 500 g mazăre;
- 1 ceașcă cu sos de usturoi;
- 1 legătură pătrunjel verde;
- sare și piper după gust.



40 min



mică



3 porții



PEȘTE LA GRĂȚAR

Ingrediente:

- 2 fileuri de crap;
- 1 lămâie tăiată felii;
- 1 dovlecel;
- 1 vânăță;
- crenguțe de pătrunjel;
- 3-4 căței de usturoi;
- 3-4 linguri de ulei;
- sare și piper;
- coriandu și rozmarin uscate.

Mod de preparare:

Pentru început preparăm marinada pentru pește. Într-un bol punem uleiul, usturoiul pisat, sare, piper, coriandru și rozmarin.

Se amestecă totul foarte bine și se lasă puțin la frigider. Între timp ștergem foarte bine peștele de apă folosind șervețele de hârtie pentru a nu se lipi de grătar.

Punem apoi peștele într-un bol și turnăm marinada peste el. Mai păstrăm puțină marinadă pentru a pune și peste feliile de vânăță și dovlecel.

Punem peștele și legumele la grătar întorcându-le pe abele părți până se prăjesc bine.

Peștele se poate servi cu legumele pregătite la grătar sau cu salatele sau sosurile favorite.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



CHIFTELUȚE CU SOS DIN VERDEȚURI

Ingrediente:

- 1.5 kg pește cu cap;
- 250 g ceapă;
- 200 g pâine;
- 2 ouă;
- 200 ml ulei;
- 150 g făină;
- 150 g bulion;
- 4 legături pătrunjel;
- 2 legături mărar;
- 50 ml oțet;
- 2 morcovi;
- 1 rădăcină de păstârnac;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se spală bine de mai multe ori în apă rece, se curăță de oase, se stropește cu câteva picături de oțet și se taie bucăți. Oasele și capul fără urechi se pun la fiert. Pâinea înmuiată în apă și stoarsă bine, ceapa tăiată mărunt și călită în ulei și peștele se trec prin mașina de tocat, se condimentează cu sare și piper după gust, se amestecă cu ouăle și o parte din verdeață. Chifteluțele se trec prin făină și se prăjesc pe jumătate în ulei încins sau se coc puțin în cuptor într-o tavă unsă cu ulei. După gust, chifteluțele se pot fierbe în sos cca 20 minute.

Sosul se prepară din ceapa tăiată și călită în ulei încins, peste care se adaugă jumătate din cantitatea de făină. Se continuă călirea până se rumenește ceapa, apoi se toarnă bulion, apă sau supă de oase de pește. În sosul strecurat se adaugă frunzele de pătrunjel și mărar opărite, tocate nu prea mărunt, morcovii, țelina și păstârnacul tăiate.



GHIVECI OLTENESC CU PEȘTE

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală și se taie în porții. Cartofii se taie în sferturi, prazul în felii, ardeiul gras julien, usturoiul în feliuțe.

Se pun la fiert, iar când apa a scăzut se adaugă cimbrul, vinul și piperul.

Cratița cu legume se ține în cuptor cca. 30 de minute, apoi se scoate și se adaugă icrele preparate cu ulei și bucăți de pește fripte pe jumătate.

Pe fiecare bucată de pește se pune câte o felie de roșie, după care preparatul se mai ține în cuptor cca. 15 minute.

Se consumă cu verdeață tocată mărunț, presărată pe deasupra.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 500 g praz;
- 3 kg cartofi;
- 100 g ardei gras;
- 300 g morcovi;
- 250 g roșii proaspete;
- 100 g icre de pește;
- 200 ml ulei;
- 100 ml vin alb;
- 2 legături mărar;
- 1 fir cimbru;
- sare și piper după gust.



60 min



medie



4 porții



133

PLACHIE DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1 kg pește proaspăt;
- 600 g ceapă;
- 2 morcovi;
- 2 ardei grași;
- 500 ml suc de roșii;
- 3 linguri ulei măsline;
- sare și piper;
- ardei iute;
- 2 frunze dafin;
- 3-4 căței de usturoi;
- 1 pahar cu vin alb sec;
- 1 linguriță zahar;
- mărar și pătrunjel verde.

Mod de preparare:

Peștele se curăță de solzi, se eviscerează, se scot urechile și se spală bine, în multe ape.

Se șterge peștele cu prosoape de hârtie și se condimentează cu sare.

Se dă la rece pentru 10 - 15 minute.

Între timp legumele se curăță, se spală și se taie felii fine (joulienne, peștișori) ardeii grași și ceapa, iar morcovul și ardeiul iute - rondele.

Într-o tigaie se pune uleiul, se adaugă ceapa, morcovul și ardeiul și se călesc 5 minute la foc iute, apoi se adaugă puțină apă și se reduce focul, să se înmoaie legumele.

Se adaugă apoi bulionul sau rosiile și se mai lasă să fiarbă câteva minute.

Se așază peștele în tavă, se adaugă usturoiul tăiat felii, frunza de dafin, piperul, zaharul, legumele înabușite și se completează cu apă cât să fie peștele acoperit și se bagă la cuptor. Când peștele este aproape gata se adaugă vinul și se mai lasă puțin la cuptor.

Se scoate din cuptor, se lasă câteva minute să respire, apoi se presară verdeța tocată deasupra.



Scanează codul QR
pentru rețeta video



TOCANĂ MARINĂREASCĂ

Ingrediente:

- 1 kg pește;
- 400 g ceapă;
- 20 g usturoi;
- 3 ouă;
- 100 ml vin;
- 100 ml ulei;
- 50 g bulion;
- 1 fir de cimbru;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se porționează, se sarează și se prăjește în ulei.

Separat se călește ceapa tăiată mărunt, se stinge cu bulion diluat cu puțină apă.

Sosul se toarnă peste peștele prăjit, se adaugă sare, piper și cimbru și se fierbe. La sfârșit, se adaugă usturoiul tăiat mărunt, călit în ulei și stins cu vin.

Se consumă cu câte o jumătate de ou fiert și cu mămliguță.

Se poate consuma cu pâine prăjită, frecată cu usturoi.



PEȘTE CU OREZ ȘI MĂSLINE

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se porționează, se sarează, se piperează și se prăjește puțin în ulei, apoi se scoate pe un platou.

În uleiul în care s-a prăjit peștele, se căleşte ceapa tăiată mărunt, apoi se adaugă orezul bine spălat.

După ce orezul s-a călit puțin, se stinge cu apă clocotită. Se potrivește gustul cu sare și se adaugă măslinile opărite pentru a se desăra. Se pune apoi orezul într-o tavă, se așază peștele deasupra și câteva boabe de piper.

Tava se ține în cuptor până când peștele este bine pătruns (15 - 20 minute), iar orezul a scăzut.

Se poate consuma și rece.

Ingrediente:

- 1 kg pește;
- 300 g orez;
- 150 g măslin;
- 150 g ceapă;
- 150 ml ulei;
- sare și piper după gust.



HAMSII PRĂJITE

Ingrediente:

- 500 g hamsii proaspete sau congelate;
- 50 g făină;
- 50 g mălai;
- 2 lingurițe sare;
- ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

Hamsiile trebuie curățate de intestine înainte de gătire, iar cea mai rapidă metodă este să trageți capul ușor spre burtă, iar intestinele vor ieși singure, rămânând agățate de cap.

După curățare, spălați hamsiile în mai multe ape, frecându-le ușor în palme ca să îndepărtați și solzii fini care le acoperă.

Scurgeți bine hamsiile de apă și presărați-le cu 2 lingurițe de sare, de preferat sare grunjoasă.

Ideal ar fi să lăsați peștele la frigider pentru cel puțin 30 de minute ca să își tragă sare.

Amestecați făina cu mălaiul. Puneți hamsiile și amestecați-le ușor cu mâna ca să fie uniform acoperite.

Ca să eliminați excesul de făină și mălai, puneți hamsiile într-o sită cu găuri mari și scuturați ușor.

Puneți uleiul la încins într-o tigăie încăpătoare și prăjiți hamsiile pe ambele părți până când devin aurii.

Scoateți hamsiile pe șervete de hârtie care să dreneze excesul de ulei.

Serviți hamsiile călduțe, alături de mămliguță și mujdei de usturoi.



60 min



medie



2 porții



Scanează codul QR
pentru rețeta video

ULINARA
STREA



PEȘTE CA LA CIUPERCENI

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 1 kg ciuperci proaspete;
- 150 ml ulei;
- 50 g făină;
- 100 g bulion pastă;
- 150 g ceapă;
- 2 legături verdeață;
- 100 ml vin;
- 50 ml rom;
- 100 g miez de nucă;
- sare, piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele porționat se sarează, se piperează, se trece prin făină și se așază în tavă pe un strat de ceapă tăiată mărunt.

Se toarnă ulei peste el și se coace în cuptor pe jumătate.

Ciupercile tăiate se amestecă cu bulion, vin, rom, verdeață, sare, piper și puțină supă sau apă.

Se fierb toate la un loc și apoi se toarnă peste pește. Se continuă coacerea, timp în care se adaugă și miezul de nucă.



SARMALE DE PEȘTE

Mod de preparare:

Peștele se toacă atent și se verifică să nu mai aibă oase. Se pun într-un vas carnea tocată de pește, orezul spălat, ceapa tocata cât mai fin, morcovul dat pe răzătoarea mica, sarea, piperul, cimbrul, oul sau mălaiul (dacă este post) și verdeța tocată fin. Se amestecă totul foarte bine cu o lingură de lemn.

Se împachetează sarmalele. La fundul oalei în care vor fierbe se pun frunze de varză tăiate fin și cotorele rămase de la împachetat. Se așază sarmalele, se pune o crenguță de cimbru și se adaugă roșiile în bulion. Se pune o farfurioară deasupra sau niște scândurele, care să nu permită să se ridice la suprafață și se completează cu apă.

Se baga totul la cuptor. Se lasă focul la maxim cam 30 de minute, cât să dea în clocot, apoi se reduce focul la 170-180 de grade și se lasă așa pentru 2 ore. După acest timp se verifică dacă frunza este bine fiartă.

Acum se adaugă 200 ml vin alb sau borș, dacă varza este dulce. Dacă e varza acra, nu se pune nimic pentru acrit. Se mai lasă în cuptor cât să clocotească vinul sau borșul.

Sarmalele se servesc alături de mămăligă vârtoasă și ardei iute.



50 min



medie



2 porții

Ingrediente:

- 1 kg file de pește gras;
- 300 g ceapă;
- 100 g orez;
- 1 morcov mic;
- 500 g roșii în bulion cubulețe;
- 2 lingurițe sare;
- 1 linguriță piper;
- 1 linguriță cimbru uscat;
- 1 ou sau 2-3 linguri de mălai;
- 1 legătură mărar;
- 1 legătură patrunjel;
- varză murată.



INDEX ALFABETIC AL RETETELOR

| | |
|--|-----|
| Borș de merluciu | 92 |
| Chifteluțe cu sos din verdețuri | 132 |
| Chifteluțe de pește | 58 |
| Ciorba lu' Albă | 81 |
| Ciorbă cu perișoare din pește | 90 |
| Ciorbă de pește cu zeamă de varză | 82 |
| Ciorbă de somn | 93 |
| Ciorbă de stavrid | 88 |
| Ciorbă din cap de pește | 80 |
| Ciorbă gorjenească de pește | 89 |
| Ciorbă țărănească de pește afumat | 86 |
| Clătite cu pastă din stavrid | 52 |
| Crap cu smântână | 128 |
| Fileuri de hering | 113 |
| Fileuri de heringi cu sos de măceșe | 117 |
| Ghiveci oltenesc cu pește | 133 |
| Hamsii prăjite | 138 |
| Macrou la cuptor | 110 |
| Mâncărică de urzici cu pește la grătar | 98 |
| Omletă cu ton | 66 |
| Ostropel de pește | 120 |
| Ouă umplute cu pește | 70 |

| | |
|---|-----|
| Pastă marinărească | 53 |
| Pate de pește | 72 |
| Păstrăv cu orez la cuptor | 114 |
| Păstrăv cu sos de lămâie | 124 |
| Pește ca la Ciuperceni | 140 |
| Pește copt cu gutui | 101 |
| Pește copt pe ceapă și măslina | 104 |
| Pește cu orez și măslina | 137 |
| Pește fript pe grătar cu sos condimentat | 108 |
| Pește haiducesc | 100 |
| Pește în sos de tarhon | 105 |
| Pește întreg în crustă de sare | 106 |
| Pește la cuptor cu sos de roșii | 97 |
| Pește la grătar | 130 |
| Pește la tigale | 126 |
| Pește prăjit în crustă de mălai cu mujdei | 102 |
| Pește umplut cu ciuperci | 112 |
| Pește umplut cu nuci | 109 |
| Piftie de crap | 76 |
| Plachie de pește | 134 |
| Praz umplut cu pastă de pește | 122 |
| Rasol de pește cu sos de vin | 96 |

INDEX ALFABETIC AL RETETELOR

| | |
|---|-----|
| Roșii umplute cu pastă de macrou afumat | 64 |
| Roșii umplute cu sardele | 129 |
| Ruladă ca la cherhana | 57 |
| Rulouri din pește | 65 |
| Rulouri din pește cu salată a la russe | 60 |
| Salată de fasole verde și hering | 73 |
| Salată de heringi | 68 |
| Salată de icre | 54 |
| Salată de scrumbii sărate | 56 |
| Salată de ton cu porumb, ceapă și ardei | 74 |
| Salată exotică | 69 |
| Salată Mimoza | 77 |
| Salată orientală cu pește afumat | 62 |
| Saramură de pește oltenească | 118 |
| Sarmale de pește | 141 |
| Scrob de ouă cu pește sărat | 116 |
| Stavrizi pe varză | 125 |
| Stufat de pește | 121 |
| Supă de pește | 84 |
| Supă de pește cu lapte | 85 |
| Tocană marinărească | 136 |
| Trigoane cu pește | 61 |